Übungsgruppen der Mittelstufe.

Die Übungen der Mittelstufe bilden auch am Reck den Hauptbestandteil des Übungsmaterials. Die Mittelstufe umfaßt die weitaus größte Gruppe aller Übenden. 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 Übenden genügend ausgebildet, dann ist die Zeit für die Mittelstufenübung gekommen. Werden beispielsweise die Übungen der Unterstufe aus Übungsgruppe Nr. 8 mit genügender Sicherheit geturnt, dann mögen dieselben Übungen am sprunghohen Reck geübt werden. Damit ist der nächste Schritt zum Mittelstufenturnen getan. 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 Übungen an die Oberstufe heranreichen, haben die Zusatzbenennung: „Mittel- bis Oberstufe."

Reck, sprunghoch.

Nr. 32.

Sprung in den Hang mit Drehungen, Arm- und Beinübungen im Hange.

Aus dem Seitstand vorlings: Sprung in den Hang, und zwar:

1. Mit Viertel-Drehung links in den Querstreckhang speichgriffs, Vorheben und Grätschen der Beine, mehrmals Armbeugen und -strecken,, Beinschließen und -senken, Niedersprung.
2. Mit Viertel-Drehung rechts in den Querstreckhang speichgriffs, Beinheben in den Schwebehang seitgrätschend, mehrmals Hüftstrecken in den Sturzhang und Hüftbeugen in den Schwebehang, Beinsenken und -schließen, Niedersprung.

3. Mit Viertel-Drehung links in den Querstreckhang speichgriffs am Ende der Stange, Vorheben und Grätschen der Beine in die Vorhalte, Vorwärtshangeln über die ganze Länge der Stange, Beinsenken, Niedersprung.
4. Mit Viertel-Drehung rechts in den Querstreckhang speichgriffs am Ende der Stange, Beinheben in den Schwebehang seitgrätschend, Vor- und Rückhangeln über die halbe oder ganze Länge der Stange (anfänglich mit Nachgreifen, später mit Übergreifen der Hände), Beinsenken und Niedersprung.
5. Mit halber Drehung links in den Seitstreckhang ristgriffs an der anderen Reckseite, Vorheben der Beine, Grifflösen und Hüftstütz links, Wiedererfassen der Stange, Grifflösen und Hüftstütz rechts, Wiedererfassen der Stange, Beinsenken, Niedersprung.
6. Mit halber Drehung rechts in den Seitstreckhang ristgriffs, Seithangeln in den Spannhang, Armbeugen links, Armstrecken links und Armbeugen rechts, Armstrecken rechts und Armbeugen links (= „Wechselarmbeugen"), Armstrecken links und Niedersprung.
7. Mit halber Drehung links in den Seitstreckhang kammgriffs, Armbeugen, Grifflösen rechts und Umfassen des linken Handgelenks, Rückbewegung, Grifflösen links und Umfassen des rechten Handgelenks, Rückbewegung, Niedersprung.
8. Mit halber Drehung rechts in den Seitstreckhang kammgriffs, Grifflösen links und Umfassen des rechten Handgelenks, Armbeugen und -strecken rechts, Wiedererfassen der Stange links, dasselbe mit Grifflösen rechts und Armbeugen links, Niedersprung.

Nr. 33.

Hangzucken in verschiedener Form und Wellaufschwung-Zwischenübungen.

1. Seitstreckhang zwiegriffs, links Kamm-, rechts Ristgriff: Hangzucken am Ort mit Griffwechsel, links zum Rist-, rechts zum Kammgriff, mehrmals, Niedersprung.
2. Seitstreckhang ristgriffs, Hangzucken am Ort mit Griffwechsel zum Kammgriff, Hangzucken mit Griffwechsel zum Ristgriff, Niedersprung.
3. Seitstreckhang ristgriffs, Hangzucken am Ort mit kurzem Handklapp während des Aufzuckens. Mehrmals üben.
4. Seitstreckhang ristgriffs: Wellaufschwung rückwärts in den Streckstütz, Wellumschwung rückwärts, Unterschwung in den Seitstand rücklings.

5. Seitstreckhang, ristgriffs: Hangzucken mit Viertel-Drehung links a) in den Querstreckhang speichgriffs, b) in den Seitstreckhang ristgriffs, c) in den Querstreckhang speichgriffs, d) in den Seitstreckhang ristgriffs.
6. Seitstreckhang ristgriffs: Mehrmals üben: Hangzucken mit halben Drehungen in den Seitstreckhang ristgriffs stets an der anderen Reckseite.
7. Seitstreckhang kreuzristgriffs links über rechts: Hangzucken mit Umgreifen zum Hang kreuzristgriffs rechts über links. Mehrmals üben.
8. Seitstreckhang ristgriffs: Vor- und Rückschwingen und Wellaufschwung rückwärts am Ende eines Vorschwunges, Wellumschwung rückwärts und Unterschwung in den Seitstand rücklings.
9. Seitstreckhang ristgriffs: Vor- und Rückschwingen und Hangzucken mit Handklapp am Ende jedes Rückschwunges, Niedersprung rückwärts.
10. Schwingen im Seitstreckhang ristgriffs und Hangzucken mit Handklapp gegen die Brust am Ende jedes Rückschwunges, Niedersprung rückwärts (Hilfestellung).

Nr. 34.

Der Wellaufzug rückwärts aus den Vorübungen entwickelt.

(Vorbedingung: Gekräftigte Bauch-, Arm- und Schultermuskeln durch Armbeuge- und Beinübungen im Hange.)

Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs und:

1. Beinheben in die Vorhalte, Armbeugen und -strecken, Beinsenken, Niedersprung.
2. Beinheben in den Schwebehang vorlings (hierbei sollen die Arme gestreckt bleiben), langsam Senken durch die Vorhalte in den Streckhang, Niedersprung.
3. Wellaufzug rückwärts mit zu Anfang gebeugten Armen in den Streckstütz (beim Aufzug rückwärts soll man sich mit Armbeugen so hoch als möglich „aufziehen", die Stange mindestens bis weit über die Hüftbeugung, aber nicht bloß bis an die Oberschenkel, wie es oft geschieht und dann mühsam hochzerren; der Körper soll gestreckt bleiben), Wellabzug vorwärts durch den Schwebehang und die Vorhalte der Beine, Niedersprung.
4. Wellaufzug rückwärts mit bis in den Sturzhang gestreckten Armen in den Streckstütz, Senken rückwärts durch den Beugestütz und Beugehang in den Streckhang, Niedersprung.

5. Beinheben erst in die Vorhalte, dann in den Schwebehang und hierauf Wellaufzug in den Streckstütz, Wellabzug vorwärts in den Schwebehang, Senken der Beine in die Vorhalte, Niedersprung.
6. Beinheben in den Schwebehang, Senken der Beine in die Vorhalte, Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, langsam Senken rückwärts, Niedersprung.
7. Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, Wellabzug vorwärts in den Schwebehang, Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, langsam Senken rückwärts, Niedersprung.
8. Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, Senken rückwärts in den Streckhang mit Vorhalte der Beine, Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, Wellabzug vorwärts in den Streckhang, Niedersprung.

Nr. 35.

Der Wellaufzug vorwärts aus den Vorübungen entwickelt und mit Abänderungen geturnt.

(Vorbedingung: Gekräftigte Rücken-, Arm- und Schultermuskeln durch Armübungen im Beugehang und Übungen im Hang rücklings.)

Übungsgruppen 28 und 29 können auch so miteinander verbunden werden, daß abwechselnd aus beiden immer eine Übung geturnt wird.

Sprung in den Hang:

1. Ristgriffs: Beinheben und Durchhocken in den Schwebehang rücklings, Zurückhocken, Beinsenken und Niedersprung.
2. Ristgriffs: Beinheben und Durchhocken mit Hüftstrecken in den Sturzhang rücklings, Senken rückwärts in den Hang rücklings, Niedersprung.
3. Ristgriffs: Beinheben, Durchhocken und Wellaufzug vorwärts in den Seitsitz (anfänglich hilft der Vorturner durch leichten Druck an der Schulter nach, Körper sehr gestreckt), Sitzabschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings, Zurückhocken, Beinsenken und Niedersprung.
4. Ristgriffs: Beinheben, Durchhocken und Wellaufzug vorwärts in den Stütz rücklings, halbe Drehung links in den Stütz vorlings und Wellabzug vorwärts in den Streckhang, Niedersprung.
5. Zwiegriffs, rechts kamm-, links ristgriffs: Beinheben, Durchhocken und Wellaufzug vorwärts in den Stütz rücklings, Armbeugen in den Beugestütz, halbe Drehung rechts mit Grifflösen links und Wiedererfassen der Stange links ristgriffs, Auf-

stemmen in den Streckstütz, langsam Senken in den Streckhang, Niedersprung.

6. Kammgriffs: Beinheben, Durchhocken und Wellaufzug vorwärts in den Streckstütz rücklings, Senken durch den Beugestütz mit Seitgleiten der Hände in den Oberarmhang rücklings mit seitgestreckten Armen und Weitersenken in den Spannhang ellgriffs, Niedersprung.
7. Kammgriffs: Beinheben, Durchhocken und Wellaufzug vorwärts mit halber Drehung links in den Streckstütz vorlings (die Drehung muß erfolgen, wenn der Körper nahezu die wagerechte Haltung auf der Stange erreicht hat), Senken vorwärts in den Sturzhang vorlings, Durchhocken und Drehen rückwärts in den Hang rücklings, Niedersprung.
8. Kammgriffs: Beinheben, Durchhocken und Wellaufzug vorwärts mit halber Drehung rechts, Senken rückwärts in den Streckhang, Beinheben, Durchhocken und Wellaufzug vorwärts in den Seitsitz, Niedersprung vorwärts. (Hilfestellung, weiche Niedersprungstelle.)

Nr. 36.

Aufgabe: Knieaufschwung in verschiedener Form mit Anfügungen.

Der Knieaufschwung gilt als Vorübung zur Kippe. Beim Einüben ist zu beachten, daß der Turner beide Beine geschlossen in den Schwebehang bringt und den Knieaufschwung „kipparlig" ausführt.

Jede Übung beginnt, wenn nichts anderes vorgeschrieben ist, mit Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs und sofort:

1. Knieaufschwung links vorwärts neben der linken Hand, Knieumschwung rückwärts, Zurückspreizen links und Unterschwung.
2. Vor- und Rückschwingen, Knieaufschwung rechts vorwärts neben der rechten Hand, Zurückspreizen rechts und Wellumschwung rückwärts, Unterschwung.
3. Mit Kammgriff: Durchhocken links und Knieaufschwung vorwärts zwischen den Händen, Knieumschwung vorwärts, Spreizabsitzen rechts.
4. Vor- und Rückschwingen, Durchhocken rechts beim nächsten Vorschwunge, Knieaufschwung vorwärts, Zurückspreizen rechts, Wellumschwung vorwärts, Unterschwung mit Viertel-Drehung links in den Querstand links seitlings.
5. Beinheben und Unterspreizen des linken Beines rechts unter der flüchtig grifflösenden rechten Hand hinweg, Knieaufschwung links vorwärts zwischen den Händen, Griffwechseln rechts zum Kammgriff, halbe Drehung rechts mit Schraubenspreizen rechts in den Stütz vorlings, Niedersprung rückwärts.
6. Vor- und Rückschwingen, beim nächsten Vorschwunge Unterspreizen rechts und Knieaufschwung vorwärts mit Stütz der rechten Hand auf dem Knie, Griffassen rechts zum Ristgriff neben dem rechten Bein, Knieabschwung rückwärts mit Durchhocken rechts in den Schwebehang und Wellaufzug rückwärts in den Stütz, Unterschwung mit halber Drehung rechts in den Seitstand vorlings.
7. Durchhocken links in den Knieliegehang, Knieaufschwung vorwärts mit gleichzeitigem Grifflösen links und Hochstrecken des linken Armes, Griffassen links zum Ristgriff neben dem linken Bein, Knieabschwung rückwärts mit gleichzeitigem Zurückhocken links und Durchhocken rechts und Knieaufschwung rechts vorwärts, Spreizabsitzen links.
8. Mit Zwiegriff, rechts Rist-, links Kammgriff: Vor- und Rückschwingen und Knieaufschwung rechts neben der rechten Hand mit Viertel-Drehung links in den Reitsitz hinter den Händen, Reitsitzumschwung rechts, Viertel-Drehung rechts mit Schraubenspreizen rechts in den Seitstütz vorlings, Unterschwung.
9. Beinheben und Unterspreizen rechts in den Knieliegehang, Schwingen im Knieliegehang und Knieaufschwung rückwärts (Bild 26), Knieumschwung rückwärts, Zurückspreizen rechts und Niedersprung rückwärts mit Viertel-Drehung links in den Querstand rechts seitlings.

Nr. 37.

Aufgabe: Die Schwungkippe, ohne und mit vorausgehenden Drehungen im Hang mit verschiedenen Griffarten und mit stets wechselndem Abgang geturnt.

Jede Übung beginnt mit Sprung in den Streckhang mit der stets näher bezeichneten Griffart.

1. Schwungkippe ristgriffs: Unterschwung.
2. Schwungkippe schlußristgriffs: Unterschwung mit Viertel-Drehung links.
3. Schwungkippe weitristgriffs: Unterschwung mit halber Drehung rechts.
4. Schwungkippe zwiegriffs, links Kamm-, rechts Ristgriff: Unterschwung in den Hang, Niedersprung rückwärts mit Viertel-Drehung rechts.

5. Schwungkippe zwiegriffs, rechts Kamm-, links Ristgriff: Unterschwung in den Hang, Niedersprung rückwärts mit halber Drehung links.

Bild 26. Kniesaufschwung links rückwärts.

6. Schwungkippe kammgriffs: Niedersprung rückwärts aus dem Streckstütz.
7. Vor- und Rückschwingen ristgriffs, am Ende des nächsten Vorschwunges Grifflösen rechts, halbe Drehung links um den linken Arm mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs und Kippe, Unterschwung in den Hang, Rückschwingen und Niedersprung am Ende des Vorschwunges.

8. Vor- und Rückschwingen kammgriffs, am Ende des zweiten Rückschwunges Grifflösen links, halbe Drehung links um den rechten Arm mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs und Kippe beim nächsten Vorschwunge, Unterschwung in den Hang, Rückschwingen und Niedersprung mit Viertel-Drehung links am Ende des nächsten Vorschwunges.

Nr. 38.

Aufgabe: Schwungkippe, Stützkippe und Streckhangkippe in stets wechselnder Verbindung.

Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs und

1. Vor- und Rückschwingen beim nächsten Vorschwung Kippe in den Streckstütz (= „Schwungkippe", das heißt: Kippe aus dem Schwingen), Abschwingen rückwärts in den Schwebehang und Kippe in den Streckstütz (= „Stützkippe", das heißt: Kippe aus dem Stütz).
2. Beinheben in den Schwebehang, Kippe in den Streckstütz (das heißt: Kippe aus dem ruhigen Streckhang).
3. Schwungkippe, Unterschwung in den Streckhang, Kippe.
4. Streckhangkippe, Unterschwung in den Streckhang, Kippe.
5. Schwungkippe, Stützkippe, Unterschwung in den Streckhang, Kippe.
6. Streckhangkippe, Stützkippe, Unterschwung in den Streckhang, Kippe.
7. Schwungkippe, Unterschwung in den Streckhang, Kippe, Stützkippe.
8. Streckhangkippe, Unterschwung in den Streckhang, Kippe, Stützkippe.

Jede Übung endigt mit Unterschwung in den Seitstand rücklings.

Nr. 39.

Aufgabe: Wellaufschwung rückwärts und vorwärts mit verschiedenen Griffarten und mit angefügten Umschwüngen.

Mittel- bis Oberstufe.

Aus dem Streckhangschwingen:

1. Mit Ristgriff: Wellaufschwung rückwärts, Wellumschwung rückwärts (= „Stützumschwung" oder „Stützwelle") und Wellüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
2. Mit Kammgriff: Durchhocken und sofort Wellaufschwung vorwärts, Wellumschwung vorwärts, Niedersprung vorwärts.

Bild 27. „Bauchwelle."

3. Mit Schlußristgriff: Wellaufschwung rückwärts, Wellumschwung rückwärts, Senken in den Armhang vorlings (die Hände bleiben griffest), Umschwung rückwärts (= „Speiche vorlings"), Niedersprung rückwärts.

4. Mit Kammgriff: Durchhocken und sofort Wellaufschwung vorwärts, Armbeugen und Grifflösen in den Unterarmhang rücklinks, Vor- und Rückschwingen und Umschwung vorwärts (oder rückwärts = „Armwelle"), Senken mit Griffassen in den Streckhang rücklings, Niedersprung.

Bild 28. „Schraubenwelle."

5. Mit Kammgriff: Wellaufschwung rückwärts, Kniebeugen und Anristen mit nachfolgendem Ristumschwung vorwärts (= Ristwelle"), Ristabschwung vorwärts in den Streckhang, Niedersprung.
6. Mit Kammgriff: Durchhocken und sofort Wellaufschwung vorwärts, Senken durch den Beugestütz mit Seitgleiten der Hände

und Strecken der Arme in den Armhang rücklings, Umschwung vorwärts, mehrmals (= „Adlerwelle" oder „Speiche rücklings"), Senken mit Ausschultern in den Spannhang, Niedersprung.

7. Mit Ristgriff: Wellaufschwung rückwärts, Wellumschwung vorwärts und hierauf „Bauchumschwung" vorwärts (hierbei wird beim letzten Viertel des Wellumschwunges vorwärts der Griff gelöst, die Hüften gewinkelt, worauf die Oberschenkel umfaßt werden und der Stütz zum Teil auf die Unterarme übertragen wird (Bild 27), Wiedererfassen der Stange und Niedersprung rückwärts.
8. Mit Kammgriff: Durchhocken und sofort Wellaufschwung vorwärts, Wellumschwung vorwärts mit angefügtem Niedersprung vorwärts. (Hilfestellung!)
9. Mit Zwiegriff, rechts Kamm-, links Ristgriff: Wellaufschwung rückwärts, Schraubenumschwung links vorwärts (= „Schraubenwelle"), Bild 28 (hierbei wird mit Achtel-Drehung rechts der linke Unterschenkel bei gebeugtem Knie von unten her gegen die Stange gelegt), Unterschwung.
10. Mit Ristgriff: Durchhocken und sofort Wellaufschwung vorwärts, Sitzumschwung rückwärts (= „Sitzwelle") und anschließend Sitzabschwung rückwärts in den Stand. (Hilfestellung!)

Nr. 40.

Auf-, Ab- und Überschwünge mit Zwischenübungen.

Seilstreckhang ristgriffs, Schwungholen und:

1. Am Ende des Vorschwunges Anhocken zwischen den Händen und Anristen, Vorschwingen in den Streckhang, Niedersprung rückwärts.
2. Am Ende des Vorschwunges Durchhocken links und Knieaufschwung vorwärts, Spreizabsitzen rechts.

I. Zwischenübung: Drei Turner, Wellaufzug rückwärts, langsam Senken rückwärts in den Beugehang, Niedersprung.

3. Am Ende des Vorschwunges Durchhocken links und Mühlaufschwung vorwärts (Bild 29, Mühlaufschwung links vorwärts), Mühlabschwung rückwärts und Zurückhocken links in den Streckhang, beim nächsten Vorschwung Durchhocken beider Beine in den Schwebehang rücklings, Abschwingen rückwärts in den Stand.
4. Am Ende eines Vorschwunges Durchhocken und Niedersprung rückwärts (= „Durchschwung").

II. Zwischenübung: Die ganze Riege flott hintereinander, Hangeln im Beugehang mit Knieheben über die ganze Länge der Stange.

Bild 29. Mühlaufschwung links vorwärts.

5. Am Ende des Vorschwunges Durchhocken und sofort Sitzaufschwung vorwärts, Heben in den Schwebestütz mit Beinvorhalte und Felgumschwung rückwärts, Niedersprung vorwärts.
6. Am Ende des Vorschwunges Durchhocken und sofort Wellauf- und -überschwung vorwärts in den Stand.

III. Zwischenübung: Die ganze Riege flott hintereinander, Hangeln im Beugehang mit Beinvorhalte über die ganze Länge der Stange.

Nr. 41.

Aufgabe: Die Hauptübung: Wellumschwung vorwärts aus dem Stütz rücklings mit stets wechselnden Vor- und Nachübungen wiederholt.

Sprung in den Seitstreckhang kammgriffs und:

1. Wellaufzug rückwärts, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Wellumschwung vorwärts, Niedersprung vorwärts.
2. Beinheben, Durchhocken links, Knieaufschwung vorwärts, Überspreizen rechts in den Stütz rücklings, Wellumschwung vorwärts, halbe Drehung links in den Stütz rücklings und Unterschwung in den Stand.
3. Beinheben und Durchhocken in den Sturzhang rücklings, Wellaufzug vorwärts, Wellumschwung vorwärts, langsam Senken rückwärts durch das Wageliegen rücklings in den Hang rücklings, Niedersprung.
4. Schwingen im Streckhang, Durchhocken und Wellaufschwung vorwärts in den Stütz rücklings, Wellumschwung vorwärts, Seitwärtsgleiten der Hände in den Armhang, Senken in den Spannhang, Niedersprung.
5. Schwingen im Streckhang, Beinheben, Durchhocken links und Mühlaufschwung vorwärts, Spreizen rechts in den Stütz rücklings, Wellumschwung vorwärts, Griffwechseln zum Ristgriff, Sitzumschwung rückwärts, Niedersprung vorwärts.
6. Schwingen im Streckhang, Kippe, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Wellumschwung vorwärts, Viertel-Drehung rechts in den Quersitz rechts, Niedersprung links seitwärts.
7. Schwingen im Streckhang, Wellaufschwung rückwärts, Griffwechseln zum Ristgriff, Beugen der Arme, Grifflösen links und halbe Drehung links rücklings mit Wiedererfassen der Stange links kammgriffs in den Beugestütz, Wellumschwung vorwärts, Senken in den Hang rücklings, Niedersprung.
8. Beinheben, Durchhocken und Wellaufzug vorwärts mit halber Drehung links in den Stütz vorlings, Spreizen rechts und links in den Stütz rücklings, Griffwechseln zum Kammgriff und Wellumschwung vorwärts, Senken durch den Beugestütz in den Hang rücklings, Grifflösen rechts und ganze Drehung links um den linken Arm, Niedersprung.

Nr. 42.

Aufgabe: Eine Hauptübung fortlaufend verändern und erschweren.

Hauptübung: „Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz mit Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings."

1. Seitstreckhang ristgriffs, Wellaufzug rückwärts in den Stütz vorlings, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
2. Seitbeugehang ristgriffs, Senken in den Streckhang, halbe Drehung links um den linken Arm und Wellaufzug rückwärts zwiegriffs in den Stütz vorlings, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, halbe Drehung links in den Stütz vorlings, Unterschwung in den Stand.
3. Seitstreckhang kammgriffs, Hangzucken mit Griffwechseln in den Seithang ristgriffs, halbe Drehung rechts um den rechten Arm und Wellaufzug rückwärts kammgriffs in den Stütz vorlings, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Armbeugen, halbe Drehung rechts im Beugestütz und langsames Senken in den Streckhang, Niedersprung.
4. Seitbeugehang kammgriffs, Hangzucken mit Griffwechseln in den Seithang ristgriffs, Durchhocken in den Hang rücklings, Grifflösen rechts, ganze Drehung links um den linken Arm und Wellaufzug rückwärts schlußristgriffs in den Stütz vorlings, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Senken rückwärts in den Sturzhang, Zurückhocken in den Streckhang, Niedersprung.
5. Seitstreckhang zwiegriffs (links Ell-, rechts Ristgriff) ganze Drehung links um den linken Arm und Wellaufzug rückwärts kreuzgriffs (rechts Ristgriff über links Kammgriff) in den Stütz vorlings, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings (dabei Griffwechsel zum Kammgriff), Wellumschwung vorwärts, Armbeugen und Seitgleiten der Hände in den Armhang, langsames Senken in den Spannhang, Niedersprung.
6. Seitbeugehang schlußristgriffs, Überheben des rechten Armes in den Armhang rechts mit griffester Hand, Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Senken rückwärts in den Knieliegehang, Grifflösen, Schwingen im Kniehang und Kniehangabschwung am Ende eines Rückschwunges.

Nr. 43.

Aufgabe: Aufstemmen in den Beuge- und Streckstütz in verschiedener Form, Ruck- und Zugstemmen.

Jede Übung endigt mit Niedersprung in den Stand.

1. Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs, langsam Aufziehen in den Beugehang (Schultern in Stangenhöhe), langsam Senken. Aufziehen und Senken erfolgen mit kleinen Haltpausen.)
2. Sprung in den Seitstreckhang kammgriffs, dreimal schnelles Aufziehen in den Beugehang und langsam Senken in den Streckhang.
3. Sprung in den Seitstreckhang zwiegriffs, links Kamm-, rechts Ristgriff, Aufstemmen in den Beugestütz rechts, Grifflösen und mit Viertel-Drehung links Seitstrecken des linken Armes, Rückbewegung.
4. Sprung in den Seitstreckhang zwiegriffs, links Rist-, rechts Kammgriff, Ruckstemmen in den Beugestütz links, Grifflösen und mit Viertel-Drehung rechts Seitstrecken des rechten Armes, Rückbewegung.
5. Sprung mit Viertel-Drehung links in den Querstreckhang speichgriffs (rechte Hand vorn), Aufstemmen rechts in den Beugestütz, Senken in den Streckhang, Aufstemmen links in den Beugestütz, Senken, Niedersprung. (Dieses Aufstemmen führt also abwechselnd in den Beugestütz von einer Reckseite zur anderen.)
6. Sprung mit halber Drehung links in den Seitstreckhang ristgriffs an der anderen Reckseite: Mehrmals kräftiges Vor- und Rückschwingen der Beine mit kurzem Armbeugen mit -strecken (= „Armwippen").
7. Sprung mit halber Drehung rechts in den Seitstreckhang ristgriffs an der anderen Reckseite: Aufstemmen und Senken nacheinander, erst in den Beugestütz links, dann in den Beugestütz rechts.
8. Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs, Ruckstemmen in den Beugestütz (Bild 30), Strecken in den Streckstütz und Senken rückwärts in den Streckhang.
9. Versuche: Ruckstemme mit Zwie- und Kammgriff und Ruckstemme mehrmals hintereinander wiederholt.
10. Versuche: Zugstemme in den Streckstütz.

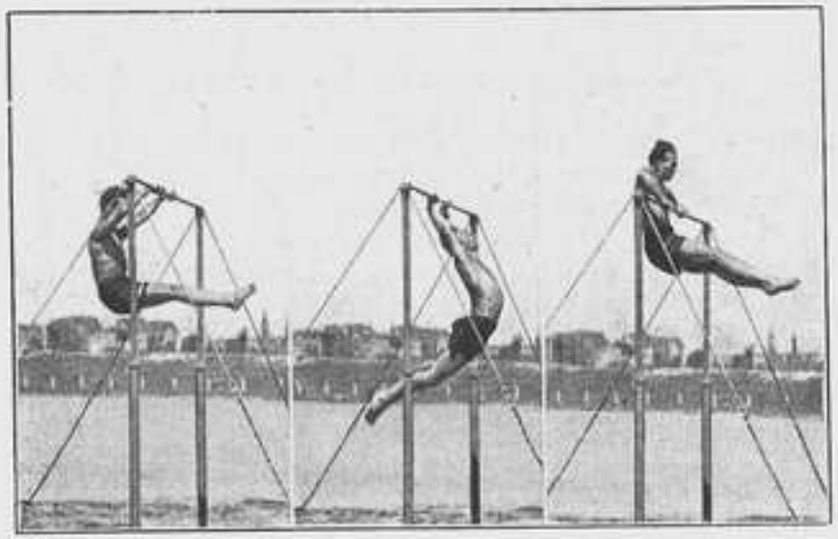
Um die Erlernung der Zugstemme vorzubereiten, sei die folgende Übungsreihe gelegentlich, im Zusammenhange oder in Einzelübungen, empfohlen. (Soweit als möglich auch am Barren, an der Leiter oder den Kletterstangen, den Ringen und am Schaukelreck.)

Nr. 44.

Aufgabe: Vorübungen zur Zugstemme.

Sprung in den Streckhang ristgriffs und:

1. Möglichst schnelles Aufziehen in den Beugehang, ganz langsam Senken, mehrmals.



a b c

Bild 30. Ruckstemme.

a–c. Die 3 Momente des Ruckstemmens: Vorschwingen, Rückschwingen und Aufstemmen.

2. Ganz langsam Aufziehen mit Vorneigen des Kopfes in den Beugehang rücklings, mehrmals. Die Reckstange liegt beim Beugehang rücklings im Nacken.
3. Mit Umgreifen zum Ballengriff Aufziehen in den Beugehang, Aufstemmen links in den Beugestütz, Rückbewegung.
4. Zugstemme mit Ballengriff.

Andere Vorübungen zur Erzielung der nötigen Armkraft sind:

a) Alle Beugehangübungen.
b) Hangeln an Kletterstangen, Tauen und Ringeseilen.
c) Alle Übungen des Wechsels aus dem Beugestütz in den Streckstütz.

Nr. 45.

Aufgabe: Kniehangübungen, Kniehangabschwung.

Mittel- bis Oberstufe.

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

Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs: Durchhocken in den Knieliegehang, Grifflösen und Rumpffenken in den Kniehang, alsdann:

1. Rumpfheben bis zum Erfassen der Stange.
2. Rumpfheben bis zum Erfassen der Fußspitzen (unter der Stange her).
3. Hang an einem Knie mit Hochstrecken des anderen Beines.
4. Hang an einem Knie, das andere Bein umschlingt den Fußrist des Hangbeines.
5. Waghalte des Oberkörpers im Kniehang.
6. Kniehangwechsel links und rechts, das hangfreie Bein ist gestreckt.
7. Hangeln im Kniehang.
8. Schwingen im Kniehang.
9. Kniehangabschwung am Ende des Rückschwunges.
10. Kniehangabschwung aus dem ruhigen Hang.
11. Kniehangabschwung am Ende des Vorschwunges.*)
12. Kniehangwelle rückwärts (Bild 31).

Da es nicht jedermanns Sache ist, oft hintereinander solche kopfabwärtshängende Übungen zu turnen, so empfiehlt sich die Vornahme der Kniehangübungen nach den folgenden mit Nr. 46 47 bezeichneten Hinweisen.

Nr. 46.

Übungsgruppe Nr. 45 wird in der Form geturnt, daß jeder Übung eine solche aus Gruppe Nr. 44 folgt.

Nr. 47.

Übungsgruppe Nr. 45 wird in der Form geturnt, daß jeder Übung eine solche aus Gruppe Nr. 39 folgt.

Die in Nr. 46 und 47 angegebene Methode kann auch auf andere Übungsgruppen ausgedehnt werden, z. B.

*) Vorschwingen im Kniehang ist Schwingen in der Richtung des Gesichts.

Nr. 48.

Übungsgruppe Nr. 38 wird in der Form geturnt, daß jeder Übung eine solche aus Gruppe Nr. 43 folgt.

Nr. 49.

Übungsgruppe Nr. 34 wird in der Form geturnt, daß jeder Übung eine solche aus Gruppe Nr. 35 folgt.

Bild 31. Kniehangwelle rückwärts.

Zu obigen Beispielen eignen sich in abwechselnder Folge Schwung- mit Kraftübungen oder Vorlings- mit Rücklingsübungen.

Nr. 50.

Aufgabe: Schwungkippe mit angefügten Übungen.

Jeder Übung geht voraus: „Schwungkippe ristgriffs", alsdann:

1. Stützkippe, Unterschwung.
2. Überspreizen links, Knieabschwung rückwärts in den Knieliegehang und Knieaufschwung vorwärts, Zurückspreizen links, Unterschwung.

3. Abschwung rückwärts in den Schwebehang, Durchhocken rechts und Knieaufschwung vorwärts, Spreizabsitzen links.
4. Wellumschwung vorwärts, Abschwingen rückwärts in den Streckhang und Wellaufschwung rückwärts am Ende des Vorschwunges, Unterschwung.
5. Stützkippe, Wellumschwung vorwärts, Abschwingen rückwärts in den Streckhang und Knieaufschwung links vorwärts neben der linken Hand, Spreizabsitzen rechts.
6. Wie Übung 5, aber statt Knieaufschwung links neben, erfolgt Knieaufschwung rechts zwischen den Händen.
7. Wie Übung 5, aber statt Knieaufschwung erfolgt Schwungkippe, Unterschwung.
8. Wie Übung 7, aber statt Unterschwung erfolgt Felgüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.

Der Felgum- und -überschwung, eigentlich eine Oberstufenübung, gelingt schon sehr oft Mittelstufenturnern. Am besten übt man ihn am brusthohen Reck. Die geeignetsten Vorübungen sind wiederholter Sprung in den Schwebestütz oder Felgaufschwung. Kräftiges Strecken der Arme und des Körpers ist die Hauptsache. (Kreuz hohl!)

Nr. 51.

Die gleichen Übungen wie in Gruppe Nr. 50, aber mit vorausgehendem „Wellaufschwung rückwärts aus dem Streckhangschwingen" anstatt Schwungkippe.

Nr. 52.

Aufgabe: Schraubenaufschwung vorwärts mit angefügten Übungen.

Beim Schraubenaufschwung wird, ähnlich wie beim Knieaufschwung, ein Bein mit der Wadenseite von unten her über die Stange gelegt. Der Unterschenkel ist alsdann schräg rückwärts gerichtet und der Aufschwung erfolgt mittels Schwingen des gestreckten anderen Beines und führt in den Streckstütz vorlings.

Jede der folgenden Übungen geht abwechselnd einmal links und das nächstemal rechts stets voraus:

„Schraubenaufschwung vorwärts aus dem Ansprung ristgriffs", alsdann:

1. Wellumschwung rückwärts, Unterschwung.
2. Stützkippe, Unterschwung.
3. Wellumschwung vorwärts, Unterschwung mit Viertel-Drehung links.

4. Abschwung rückwärts in den Schwebehang, Durchhocken links, Knieaufschwung vorwärts, Spreizabsitzen rechts.
5. Abschwung rückwärts in den Schwebehang, Durchhocken rechts, Mühlaufschwung vorwärts, Spreizabsitzen links.
6. Stützkippe, Schraubenumschwung rechts vorwärts, Unterschwung mit halber Drehung links.
7. Wellum- und- abschwung rückwärts in den Schwebehang, Durchhocken und Wellaufschwung vorwärts in den Stütz rücklings, Wellumschwung vorwärts, Senken in den Hang rücklings, Niedersprung.
8. Stützkippe, Flankenschwung links in den Seitsitz neben der linken Hand, Sitzum- und -abschwung rückwärts in den Knieliegehang, Zurückflanken und Abschwingen in den Streckhang, Niedersprung. (Geübtere mögen an das Zurückflanken die Kippe aus dem Schwebehang probieren.)

Nr. 53.

Die gleichen Übungen wie in Gruppe 52, aber anstatt Schraubenaufschwung geht jeder Übung voraus: Ruckstemme ristgriffs in den Streckstütz.

Nr. 54.

Aufgabe: Halbe Drehungen um einen Arm im Streckhang und beim Schwingen mit angefügten Übungen.

Jede Übung beginnt mit einem Sprunge in den Streckhang:

1. Ristgriffs, halbe Drehung links um den linken Arm mit Griffassen rechts ristgriffs, Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, langsam Senken rückwärts, Niedersprung.
2. Ristgriffs, halbe Drehung rechts um den rechten Arm mit Griffassen links kammgriffs, Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, Heben in die Stützwage auf den Armen (hierbei werden die Ellenbogen gegen die Hüften gestemmt), langsam Senken vorwärts in den Streckhang, Niedersprung.
3. Kammgriffs, halbe Drehung links um den rechten Arm mit Griffassen ristgriffs, Beinheben und Durchhocken in den Sturzhang rücklings, Wellaufzug vorwärts, halbe Drehung links in den Stütz vorlings ristgriffs, langsam Senken rückwärts in den Streckhang mit Vorhalte der Beine, Niedersprung.
4. Kammgriffs, halbe Drehung rechts um den linken Arm mit Griffassen ristgriffs, Beinheben, Durchhocken und Wellaufzug vorwärts mit halber Drehung rechts in den Streckstütz vorlings ristgriffs, Rücksenken mit Beinheben in den Schwebehang,

Durchhocken in den Sturzhang rücklings, Wellaufzug vorwärts in den Seitsitz, Niedersprung vorwärts.

5. Ristgriffs, Vor- und Rückschwingen, am Ende des nächsten Vorschwunges halbe Drehung links um den linken Arm mit Griffassen rechts ristgriffs, Kippe in den Streckstütz, Unterschwung mit Viertel-Drehung links.
6. Ristgriffs, Vorschwingen und sofort halbe Drehung rechts um den rechten Arm mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs, Kippe in den Streckstütz, Schraubenumschwung links vorwärts, Unterschwung mit halber Drehung rechts.
7. Kammgriffs, zweimal Vor- und Rückschwingen, beim zweiten Rückschwunge halbe Drehung links um den rechten Arm mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs und Wellaufschwung rückwärts, Stützkippe, Abschwingen rückwärts in den Streckhang, Vor- und Rückschwingen, Niedersprung vorwärts am Ende des nächsten Vorschwunges.
8. Kammgriffs, Vor- und Rückschwingen und sofort halbe Drehung rechts um den linken Arm mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs und Wellaufschwung rückwärts, Stützkippe, Abschwingen rückwärts in den Streckhang und sofort Niedersprung vorwärts am Ende des Vorschwunges. (Vorsicht! Kreuz hohl!)

Nr. 55.

Aufgabe: Auf verschiedene Art in den Stütz vorlings und Unterschwung daraus über eine nach jeder Übung höher gelegte Springschnur.

Die Sprungständer stehen etwa einen Meter vom Reck entfernt. Die Schnur liegt anfangs mindestens einen Meter hoch.

Sprung in den Seitstreckhang und

1. Wellaufschwung rückwärts ristgriffs.
2. Wellaufschwung rückwärts kammgriffs, Griffwechseln zum Ristgriff.
3. Knieaufschwung links vorwärts ristgriffs neben der linken Hand, Zurückspreizen links in den Stütz vorlings.
4. Knieaufschwung rechts vorwärts ristgriffs zwischen den Händen also mit Durchhocken rechts), Zurückspreizen rechts.
5. Wellaufzug rückwärts ristgriffs.
6. Aufstemmen rechts und links nacheinander in den Beugestütz ristgriffs, Strecken der Arme.
7. Zugstemme ballengriffs in den Streckstütz.

8. Ruckstemme ristgriffs in den Streckstütz.
9. Kippe aus dem ruhigen Streckhang ristgriffs.
10. Wellaufschwung rückwärts ristgriffs, Stützkippe.

Bild 32. Im Streckhang schlußristgriffs Drehen um die Längsachse ohne den Griff zu lösen

11. Kippe aus dem ruhigen Streckhang ristgriffs, Wellumschwung rückwärts.
12. Ruckstemme ristgriffs, Stützkippe, Wellumschwung rückwärts.
13. Aus dem Seitstand rücklings zur Springschnur: Sprung in den Streckhang zwiegriffs (links Kamm-, rechts Ristgriff), Bein-

heben, Durchhocken und Wellaufzug vorwärts mit halber Drehung links in den Streckstütz vorlings ristgriffs.

Dem Streckstütz vorlings ristgriffs, in dem alle Übungen enden, folgt unverweilt der Unterschwung über die Springschnur.

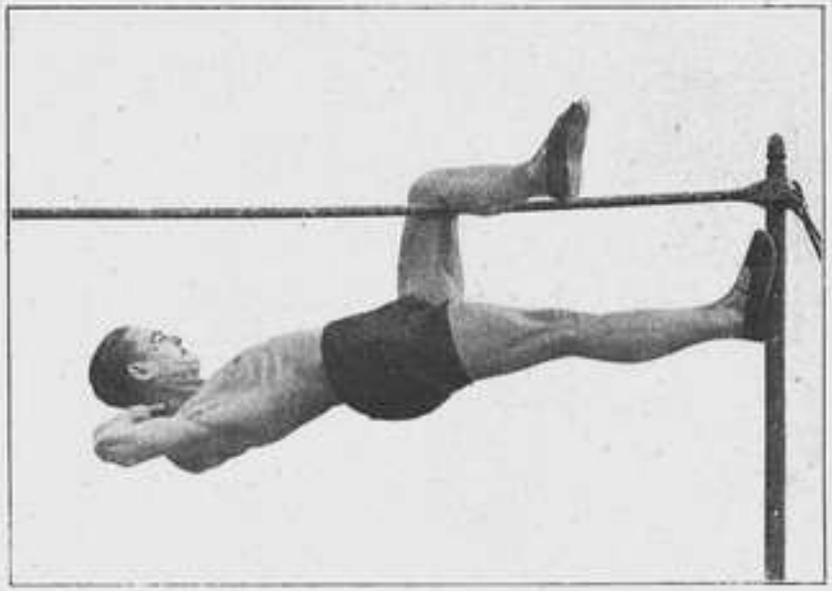


Bild 33. Stemmhangstand.

Nr. 56.

Aufgabe: Übungen im Hang, Drehen und Schwingen.

1. Im Streckhang schlußristgriffs, Drehen um die Längsachse ohne den Griff zu lösen (Bild 32).
2. Im Streckhang schlußristgriffs, Drehen um die Längsachse mit fortgesetztem Grifflösen und Wiedererfassen der Stange.
3. Im Streckhang schlußristgriffs, Hangzucken mit je einer halben Drehung links, mehrmals üben.
4. Zwischenübung: Stemmhangstand (Bild 33), links Kniehang, das rechte Bein stemmt gegen die Recksäule.
5. Im Streckhang weitristgriffs, Armbeugen links und rechts im Wechsel. Dabei soll der Körper von links nach rechts Schwingen. Versuche mit den Füßen die Recksäulen zu berühren.

6. Im Querstreckhang speichgriffs, Schwingen vorwärts und rückwärts. Versuche die Recksäulen mit den Füßen zu berühren.
7. Zwei Übende, Streckhang an der linken und rechten Seite des Recks sollen die Plätze wechseln durch Hangeln seitwärts, Rücken an Rücken vorbei.
8. Wie die Übung 7, nur soll jeder einen Ball oder einen anderen Gegenstand zwischen den Füßen halten.
9. Im Streckhang weitristgriffs, ein Ball (Medizinball) wird nach den Füßen geworfen, weiche dem Ball aus durch Seitschwingen oder Grätschen der Beine.

Nr. 57.

Aufgabe: Wellaufzug rückwärts mit angefügten Übungen als Taktturnen (Gemeinturnen).

Mittel- bis Oberstufe.

Beim taktmäßigen Gemeinturnen, das sich besonders für größere Scharen ungefähr gleichwertiger Turner unter einem Leiter eignet, wozu mehrere gleiche Geräte nötig sind, oder doch wenigstens zugleich mehrere Turner an einem Gerät üben, ist neben guter Ausführung der Übungen auch Gewicht auf möglichst gleichmäßige Ausführung der Übungen zu legen.

1. Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs = 1., Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz = 2., Senken in den Beugestütz = 3., Senken rechts in den Beugehang = 4., Senken links in den Beugehang = 5., Senken in den Streckhang = 6., Vorheben der Beine = 7., Beinsenken und Niedersprung = 8.
2. Sprung in den Seitstreckhang kammgriffs = 1., Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz = 2., Senken rückwärts in den Streckhang = 3., Vorheben der Beine = 4., Grifflösen links in den Hüftstütz = 5., Wiedererfassen der Stange = 6., Grifflösen rechts in den Hüftstütz = 7., Wiedererfassen der Stange = 8., Beinsenken und Niedersprung = 9.
3. Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs = 1., Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz = 2., Senken vorwärts in den Schwebehang = 3., Durchhocken und Strecken in die Hangwage rücklings = 4., Senken in den Hang rücklings = 5., Niedersprung = 6.
4. Sprung in den Seitstreckhang kammgriffs = 1., Wellaufzug in den Streckstütz = 2., Senken rückwärts in den Streckhang = 3., Hangzucken zum Ristgriff = 4., Ruckstemme = 5. bis 7., Senken rückwärts in den Streckhang = 8., Niedersprung = 9.

5. Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs = 1., Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz = 2., Senken rückwärts in den Streckhang = 3., Beinheben, Anristen und Hüftstrecken in den Nesthang = 4., Rückbewegung in den Streckhang = 5., Niedersprung = 6.

6. Sprung in den Seitstreckhang kammgriffs = 1., Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz = 2., Heben in die Stützwage auf beiden Armen = 3., Senken vorwärts in den Schwebehang = 4., Durchhocken und Strecken in die Hangwage rücklings = 5., Niedersprung = 6.

Reck, scheitel- bis reichhoch.

Beim Mittelstufenturnen spielt das scheitel- bis reichhohe Reck keine allzu große Rolle. Einige Übungsgruppen vom sprunghohen Reck und verschiedene Wellen, die am brusthohen Reck zuerst zu erlernen sind, mögen immerhin auch mal am reichhohen Reck probiert werden. Es sei deshalb hier nur auf jene Gruppen hingewiesen.

Reck, brust- bis kinnhoch.

Am brust- bis kinnhohen Reck übt der Mittelstufenturner neben allen anderen schwierigen Übungen vor allem Wellumschwünge und Niedersprünge. Erst wenn hier Sicherheit erlangt ist, dürfen sie am sprunghohen Reck geturnt werden. Dort gehören die meisten von ihnen schon der Oberstufe an. Bei dieser Gelegenheit sei nochmals auf die eingangs des Buches gewürdigten **„Unfallgefahren"** und deren Verhütungsvorschriften hingewiesen. Im übrigen sei daran erinnert, daß manche Übungsgruppe des brusthohen Recks mit unwesentlicher Abänderung auch am sprung- oder hüfthohen Reck geturnt werden kann.

Nr. 58.

Aufgabe: Einfügung von Hang- und Hangstandzwischenübungen in eine Gruppe Sprungübungen.

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

Mittel- bis Oberstufe.

Mit Anlauf Sprung in den Stütz ristgriffs und:

1. Flanke links.
2. Kehre links.
3. Wende links.

Zwischenübung: Zwei Turner üben gleichzeitig. Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange: Kniebeugen und Vorheben und Strecken der Beine in die Vorhalte im Beugehang. (Als Wettübung, wer am längsten die Beine vorhalten kann. Äußerst wertvoll für die Kräftigung der Bauchmuskeln.) Rückbewegung.

4. Aufknien und Kniesprung vorwärts. (Bei diesem Kniesprung können die Knie oder die etwas einwärts gedrehten Schienbeine auf der Stange liegen.)
5. Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
6. Hocke.
7. Bücke.

Zwischenübung: Zwei Turner üben gleichzeitig. Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange: Kniebeugen, Beinheben und Anristen mit Hüftstrecken (= Durchbiegen) in den Nesthang, Rückbewegung.

8. Wolfssprung links.
9. Aufgrätschen in den Grätschstreckstand, Niedersprung vorwärts.
10. Grätsche (Bild 34).

Zwischenübung: Zwei Turner üben gleichzeitig. Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange: Kniebeugen, Beinheben und Durchhocken mit Drehen rückwärts in den Hangstand, Vorwärtsgehen, soweit als möglich, Heben in den Zehenstand (Stützstand rücklings) und Vorspreizen, recht hoch, erst links, Schlußstellen, alsdann rechts, Abstützen in den Seitstand rücklings.

11. Überschlag mit gebeugten Armen.
12. Schwingen in das Handstehen und Abhocken.
13. Schwingen in das Handstehen und Abgrätschen.

Zwischenübung: Zwei Turner üben gleichzeitig. Seitstand vorlings nebeneinander am linken Ende der Stange, mit Ristgriff daran: Hangzucken rechts seitwärts mit Seitsenken rechts in den Hangstand seitlings, Viertel-Drehung rechts mit Griffwechseln links zum Speichgriff = Querhangstand (Schwimmhangstand), Rückbewegung.

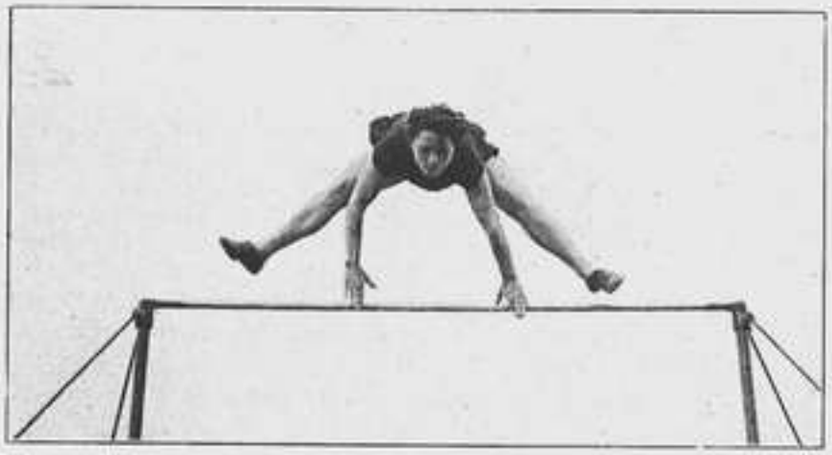


Bild 34. Grätsche.

Nr. 59.

Aufgabe: Wellum- und -aufschwünge aus dem Streckstütz vorlings.

Jede Übung beginnt mit Sprung in den Streckstütz ristgriffs, alsdann:

1. Spreizen links zwischen die Hände, Knieumschwung rückwärts, Knieabschwung rückwärts in den Knieliegehang, Knieaufschwung vorwärts, die linke Hand wechselt während des Aufschwunges zum Kammgriff und sofort Spreizabsitzen rechts mit Viertel-Drehung links.
2. Spreizen rechts zwischen die Hände, Mühlumschwung rückwärts, Spreizen links in den Stütz rücklings, Heben der Beine in die Vorhalte und Niedersprung vorwärts.

3. Spreizen links und rechts in den Seitsitz, Sitzumschwung rückwärts, Wechseln links zum Kammgriff, halbe Drehung links in den Stütz vorlings ristgriffs, Niedersprung rückwärts mit halber Drehung links.
4. Spreizen links zwischen die Hände, Viertel-Drehung rechts in den Reitsitz hinter den Händen, Reitsitzumschwung links (= Reitsitzwelle), Schwingen in den Liegestütz vorlings, Niedersprung seitwärts.
5. Spreizen links und rechts in den Grätschsitz (Hände zwischen den Beinen), Grätschsitzumschwung rückwärts und sofort Niedersprung vorwärts (= „Grätschsitzabschwung". Kräftig mit den Oberschenkeln abdrücken. Hilfsbereitschaft!)
6. Wechseln links zum Kammgriff, Schraubenumschwung rechts vorwärts, Wende rechts. (Diese Übung kann auch an beiden Kniegelenken hängend ausgeführt werden.)
7. Aufhocken rechts neben der rechten Hand und Sohlenumschwung rückwärts, Grifflösen, Aufrichten des Körpers und Niedersprung vorwärts.

Die 1., 2., 3., 5. und 7. Übung können auch mit Kammgriff ausgeführt werden, aber dann erfolgen die Umschwünge vorwärts.

Nr. 60.

Aufgabe: Durch verschiedene Übungen in den Stütz vorlings, Kehre, Wende und Flanke als Niedersprung.

Mit Ristgriff an der Stange:

1. Wellaufschwung rückwärts, Vor- und Rückschwingen der Beine und Flanke links.
2. Sprung in den Stütz vorlings, Vor- und Rückschwingen der Beine, Wende rechts.
3. Ansprung mit Beinheben und Durchhocken links und Knieaufschwung vorwärts, Rückspreizen links und Kehre links.
4. Ansprung mit Beinheben und Durchhocken links und Knieaufschwung rückwärts, Flankenschwung links in den Seitsitz zwischen den Händen, Niedersprung vorwärts.
5. Ansprung mit Beinheben und Durchhocken links und Mühlaufschwung vorwärts, wendeschwungartiges Spreizabsitzen rechts.
6. Ansprung mit Beinheben und überspreizen links von vorn und Schraubenaufschwung links vorwärts, Kehre links.
7. Laufkippe in den Streckstütz, Flanke links.
8. Ansprung in den Schwebehang und Kippe in den Streckstütz, Wende rechts.

9. Versuche: Ansprung und Vorschwebekippe (= Vorschwingen mit Vorhalte der Beine und Kippen) und Kehre rechts.

Nr. 61.

Aufgabe: Laufkippe mit angefügten Übungen. Vorschwebekippe.

Wo nicht ausdrücklich eine andere Griffart vorgeschrieben ist, wird die Reckstange ristgriffs erfaßt.

Jede Übung beginnt mit „Laufkippe in den Streckstütz" (Bild 35), hierauf:

1. Spreizen links und rechts in den Seitsitz zwischen den Händen, Sitzumschwung rückwärts, Niedersprung vorwärts.
2. Spreizen links und rechts in den Seitgrätschsitz, Grätschsitzumschwung rückwärts und Abschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings, Zurückgrätschen in den Seitstand vorlings.
3. Durchhocken in den Seitsitz links, Knieumschwung rückwärts, Spreizabsitzen rechts mit Viertel-Drehung links.
4. Durchhocken rechts in den Schwebestütz quergrätschend, Mühlumschwung rückwärts und Spreizabsitzen links mit Viertel-Drehung rechts.
5. Mit Zwiegriff, links Rist-, rechts Kammgriff: Schraubenumschwung links vorwärts, Unterschwung.
6. Mit Kammgriff: Wellumschwung vorwärts, Wende rechts.
7. Stützkippe, Felgüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
8. Stützkippe, Flanke links.
9. Stützkippe, Kehre links.
10. Stützkippe, Wende links.
11. Stützkippe, Aufknien und Kniesprung vorwärts. (Das Aufknien kann mehr seitlich der Schienbeine erfolgen, also mit geringer Drehung des Unterschenkels.)
12. Stützkippe, Aufhocken und Strecken, Niedersprung vorwärts als Schluß- oder Spreizsprung.
13. Stützkippe, Hocke.
14. Versuche: Die „Vorschwebekippe" (= Ansprung mit Vorhalte der Beine und Vorschwingen des Körpers = „Vorschweben" und Kippen in den Stütz).

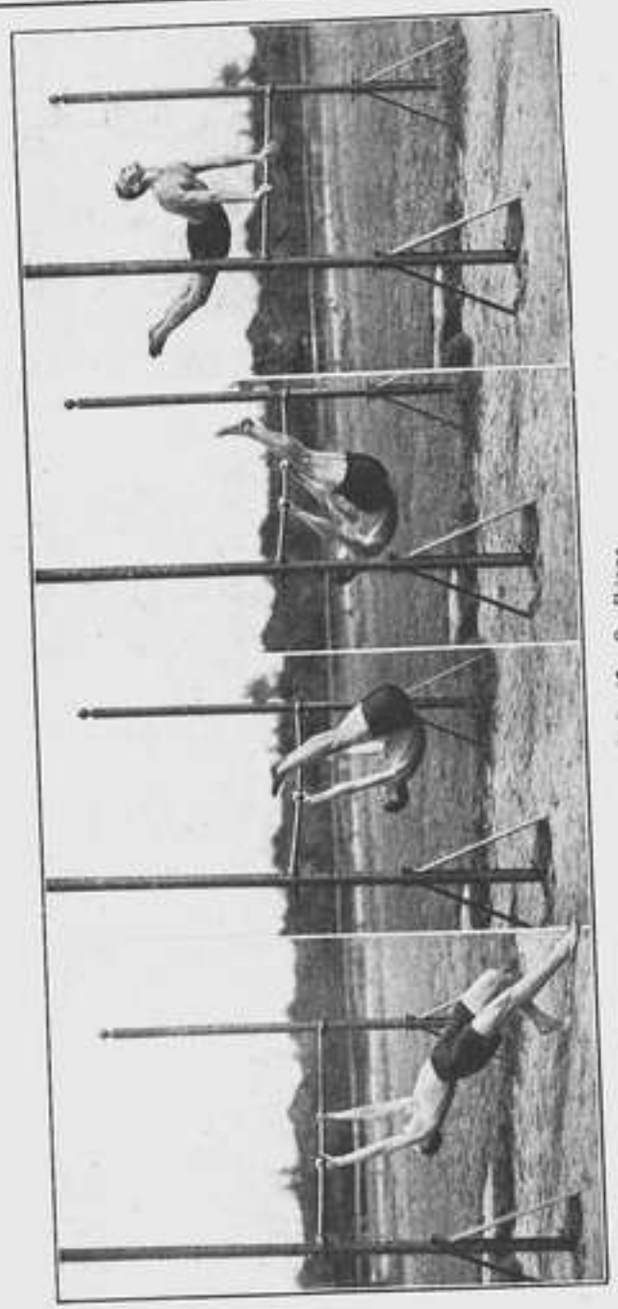


Bild 35. Laufkippe.

Nr. 62.

Die gleichen Übungen wie in Gruppe 61, aber statt Lauskippe geht stets voraus: „Wellaufschwung rückwärts" in den Streckstütz vorlings.

Bild 35. „Ristmühle."

Nr. 63.

Die gleichen Übungen wie in Gruppe 61, aber es geht abwechselnd einmal „Lauskippe", das nächstemal „Wellaufschwung rückwärts" voraus.

Archiv der Bonn ★ Bibliothek

Nr. 64.

Aufgabe: Mühlauf- und -umschwünge, Mühlumschwungwechsel, Reiterwelle, „Ristmühle" (Reckstange schulterhoch).

Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange, Ansprung mit:

1. Unterspreizen links neben die linke Hand und Mühlaufschwung vorwärts, Viertel-Drehung rechts, Griffwechseln rechts zum Speichgriff und Reitsitzabschwung rechts mit halber Drehung rechts in den Querstand links seitlings.
2. Durchhocken rechts und Mühlaufschwung vorwärts, Mühlumschwung rückwärts, Griffwechseln zum Kammgriff, Mühlumschwung vorwärts und Abspreizen links mit Viertel-Drehung rechts in den Querstand rechts seitlings.
3. Unterspreizen links neben die linke Hand und Mühlaufschwung rückwärts. Umgreifen links neben das linke Bein, Mühlumschwung rückwärts, halbe Drehung rechts mit Grifflösen und Wiedererfassen der Stange ristgriffs, alsdann Mühlumschwung rückwärts, dieser Mühlumschwungwechsel zwischen rechts und links mehrmals wiederholt, hierauf Mühlabschwung rückwärts mit Zurückhocken in den Seitstand rücklings.
4. Unterspreizen rechts unter der flüchtig grifflösenden linken Hand hinweg (= Unterspreizen des rechten Beines links) und Mühlaufschwung rückwärts, Viertel-Drehung links mit Griffwechseln links zum Speichgriff, Reiterwelle rechts (= Mühlwelle seitwärts, mehrmals).
5. Versuche: a) Mühlaufschwung rückwärts ristgriffs und Mühlumschwung vorwärts mit Kammgriff; b) Reiterwelle mit Kniebeugen und Anristen eines Beines = sog. „Ristmühle" (Bild 36).

Nr. 65.

Aufgabe: Knieauf-, -um- und -abschwünge, Knieaufschwungwechsel, Kniehangwelle (an einem Knie), Schrägwelle, „Schusterwelle" und Fechterwelle (= „Engelwelle").

Seitstand vorlings: Es geht stets voraus: „Ansprung und Knieaufschwung" wie folgt:

1. Vorwärts mit Kammgriff, das linke Knie zwischen den Händen (= Knieaufschwung links) und anschließendem Knieumschwung vorwärts mit Spreizabsitzen rechts.
2. Vorwärts mit Ristgriff, das rechte Bein zwischen den Händen, Knieumschwung rückwärts, Senken in den Oberarmhang links (die linke Hand bleibt griffest) und Umschwung rückwärts = „Schrägwelle", Aufstemmen links und Knieabschwung rückwärts mit Zurückhocken rechts in den Seitstand rücklings.

3. Rückwärts mit Ristgriff, das linke Knie zwischen den Händen, Grifflösen und Kniehangwelle links (nur am linken Kniegelenk

Bild 37. Fechterwelle links vorwärts.

hängend, das rechte Bein umklammert den linken Unterschenkel), Griffassen ristgriffs und Hocken links in den Seitstand vorlings.

4. Rückwärts mit Ristgriff, das linke Knie zwischen den Händen, Seitspreizen und Anristen rechts, Griffwechseln links zum Kammgriff und Fechterwelle vorwärts (Bild 37) mit anschließendem Niedersprung vorwärts mit Viertel-Drehung links in den Querstand links seitlings.
5. Versuche ferner: a) Fechterwelle rückwärts mit Ristgriff; b) Knieaufschwungwechsel (entweder fortgesetzter Wechsel zwischen Knieaufschwung links und rechts derart, daß dem Aufschwung stets der Abschwung folgt und das andere Bein dieselbe Hangart einnimmt, nach einem Zwischenschwunge erfolgt stets der neue Aufschwung; oder Wechsel zwischen verschiedenen Formen des Knieaufschwunges, wobei immer das gleiche Bein in Tätigkeit sein oder Wechsel zwischen links und rechts stattfinden kann).

Nr. 66.

Aufgabe: Hock- und Grätschsitzauf-, -um- und -abschwung, Sitzrist-, Burzel- und Kniehangwelle. (Reckstange reichlich kinnhoch.)

Mittel- bis Oberstufe.

Aus dem Seitstand vorlings: Ansprung ristgriffs und:

1. Durchhocken und Sitzaufschwung rückwärts = „Hocksitzaufschwung (Sitzaufschwung ist es aber nur dann, wenn die Oberschenkel an der Stange liegen, hängen die Beine in den Kniekehlen, dann ist es Knieaufschwung), Niedersprung vorwärts.
2. Untergrätschen und Grätschsitzaufschwung rückwärts, Niedersprung vorwärts.
3. Durchhocken und Sitzauf-, -um- und -abschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings, Sitzaufschwung vorwärts und Niedersprung vorwärts.
4. Untergrätschen und Grätschsitzauf-, -um- und -abschwung rückwärts in den Grätschschwebehang rücklings, alsdann mit dem Rückschwunge Grätschsitzaufschwung vorwärts und Niedersprung vorwärts.
5. Durchhocken und Sitzaufschwung rückwärts, Kniebeugen rechts mit Anristen neben der rechten Hand, Griffwechseln zum Kammgriff (rechter Fuß zwischen den Händen), Sitzrist- und -abschwung vorwärts in den Seitstand rücklings.
6. Untergrätschen und Grätschsitzaufschwung rückwärts, Umgreifen mit Beinschließen und Kniebeugen (die Reckstange liegt nunmehr in den Kniekehlen), Grifflösen, Abschwingen rückwärts; Kniehangumschwung rückwärts und Kniehangabschwung.

7. Durchhocken und Sitzaufschwung vorwärts, Griffwechseln zum Kammgriff und Sitzumschwung vorwärts, Kniebeugen, Umfassen der Unterschenkel unter der Stange von hinten her und Kniehangumschwung rückwärts mehrmals = Burzelwelle.

Dieser Burzelwellumschwung mag auch vorwärts probiert werden. Ebenso mögen gewandte Turner den Sitzaufschwung rückwärts so probieren, daß beide Knie neben einer Stange hängen.

Nr. 67.

Aufgabe: Wellaufzug vorwärts und Umschwünge, Wellaufschwung vorwärts, Wellabschwung, Armwelle, Speiche rücklings = Adlerwelle und Stützwelle. (Reckstange schulterhoch.)

Jede Übung beginnt aus dem Seitstand vorlings mit Erfassen der Stange kammgriffs: „Beinheben, Durchhocken und Wellaufzug in den Seitsitz", alsdann:

1. Wellumschwung vorwärts (= „Stützwelle"), Niedersprung vorwärts.
2. Senken durch den Beugestütz mit Grifflösen in den Unterarmhang rücklings und Umschwung erst vorwärts, dann rückwärts, Niedersprung.
3. Senken durch den Beugestütz mit Seitwärtsgleiten der Hände an der Stange in den Armhang rücklings (Hände bleiben griffest), Wellumschwung vorwärts mehrmals (= Adlerwelle oder „Speiche rücklings", Bild 38 und 39), Senken mit Knieheben und Ausschultern in den Spannhang, Niedersprung.
4. Wellumschwung vorwärts mehrmals mit angefügtem Wellüberschwung vorwärts in den Seitstand rücklings.
5. Wellumschwung vorwärts bis in das Wageliegen rücklings, Rückenabschwung rückwärts mit gestrecktem Körper. (Gute Hilfestellung!)

Nr. 68.

Aufgabe: Aus dem Ansprung Sohlenauf-, -um- und -abschwung, Rist- und Fersenwelle. (Reckstange reichlich brusthoch.)

Mittel- bis Oberstufe.

Seitstand vorlings: „Ansprung riffgriffs" und:

1. Anhocken mit Sohlenaufschwung rückwärts in den Hockstützstand auf der Reckstange, Grifflösen, Kniestrecken und Niedersprung vorwärts.

2. Grätschen mit Ansohlen und Grätschsohlenaufschwung rückwärts, Grätschsohlenabschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
3. Hocken, Sohlenauf- und -umschwung, Ansersen, Fersenumschwung rückwärts in den flüchtigen Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.

Bild 38. „Adlerwelle." Beginn der Übung.

4. Grätschen, Grätschsohlenaufschwung rückwärts in den Grätschstützstand auf der Stange, Griffwechseln zum Kammgriff, Anristen und Grätschristum- und -abschwung vorwärts in den Seitstand vorlings.
5. Anhocken, Sohlenaufschwung rückwärts in den Hockstützstand, Griffwechseln zum Kammgriff, Sohlenumschwung vorwärts, Ansersen, Fersenumschwung vorwärts mit gestreckten Knien

(Bild 40) und Fersenabschwung rückwärts in den Seitstand vorlings. (Hierbei wird beim dritten Viertel des Umschwunges die Stange losgelassen.)

Bild 39. „Adlerwelle." Während des Umschwunges.

Versuche: Sohlenumschwung rückwärts, im Hockstützstand halbe Drehung und Sohlenumschwung rückwärts oder auch vorwärts, oder rückwärts dann vorwärts, desgleichen auch Grätschsohlenumschwung.

Bei allen diesen Übungen muß sichere Hilfsbereitschaft gestellt werden.

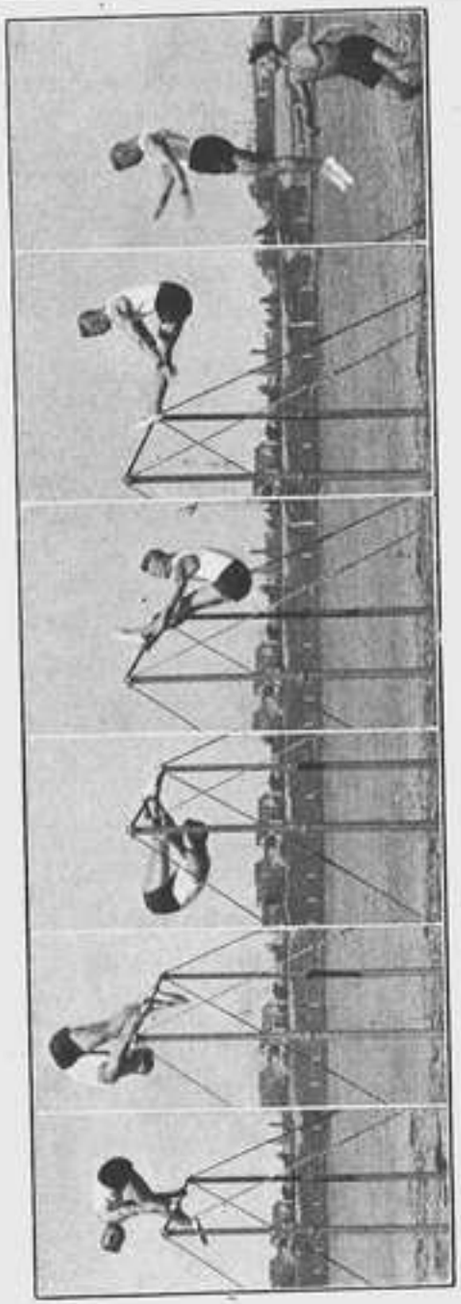


Bild 40. „Fersenabschwung rückwärts."

Nr. 69.

Aufgabe: Aufschwünge vorwärts aus dem Seitstand rücklings mit angefügten Übungen. (Reck nicht über brusthoch.)

Seitstand rücklings mit Kammgriff an der Stange. Jede Übung beginnt mit kurzem Ansprung und schnellem Drehen vorwärts, alsdann:

1. Durchhocken links und Knieaufschwung rechts vorwärts, Spreizabsitzen links.
2. Durchhocken rechts und Knieaufschwung links vorwärts, Spreizabsitzen rechts mit Viertel-Drehung links.
3. Sitzaufschwung vorwärts, Sitzumschwung vorwärts mit Niedersprung vorwärts (Vorturner nachhelfen!)
4. Sitzaufschwung vorwärts, Griffwechseln zum Ristgriff, Sitzumschwung rückwärts und Niedersprung vorwärts.
5. Sitzaufschwung vorwärts, Griffwechseln zum Ristgriff zwischen den Beinen, Sitzabschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings, Untergrätschen und Kippe in den Streckstütz, Unterschwung.
6. Wellaufschwung vorwärts in den Stütz rücklings, Griffwechseln zum Ristgriff, Abschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings, Durchhocken und Kippe in den Streckstütz, Unterschwung mit Viertel-Drehung rechts.
7. Wie 6., der Kippe folgt Aufhocken mit Grifflösen in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
8. Wie 6., der Kippe folgt Hocke in den Seitstand rücklings.

Nr. 70.

Aufgabe: Aus dem Seitsitz auf einem Schenkel, Schraubenspreizen mit halber Drehung in den Stütz vorlings und angefügte Übungen.

Seitstand vorlings mit Zwiegriff an der Stange (links Kamm-, rechts Ristgriff). Jede Übung beginnt mit: „Sprung in den Streckstütz, Abschwung rückwärts in den Schwebehang, Durchhocken links, Knieaufschwung vorwärts und Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Streckstütz ristgriffs vorlings", alsdann:

1. Flanke rechts.
2. Stützkippe und Flanke rechts.

3. Kehre links.
4. Stützkippe und Kehre links.
5. Wende rechts.

Bild 41. Kniewelle rechts rückwärts mit Stütz der rechten Hand auf dem rechten Knie.

6. Stützkippe und Wende rechts.
7. Stützkippe, Wellumschwung rückwärts, Flanke rechts.
8. Stützkippe, Wellumschwung rückwärts, Kehre links.
9. Stützkippe, Wellumschwung rückwärts, Wende rechts.

Nr. 71.

Aufgabe: Aufschwünge und Kippen mit angefügten Übungen und Flanke als Niedersprung. (Reckstange mindestens schulterhoch.)

Aus dem Seitstand vorlings:

1. Mit Ristgriff: Knieaufschwung rechts vorwärts zwischen den Händen, Stütz der rechten Hand auf dem rechten Knie, Kniewellumschwung rückwärts (Bild 41), Zurückspreizen rechts, Flanke links.
2. Mit Zwiegriff, links Kamm-, rechts Ristgriff: Durchhocken rechts und Knieaufschwung vorwärts mit halber Drehung links in den Seitsitz auf den linken Schenkel neben der linken Hand, Spreizen links in den Stütz vorlings und sofort Flanke rechts.
3. Mit Ristgriff: Durchhocken links und Knieaufschwung rückwärts, Knieabschwung rückwärts in den Schwebehang quergrätschend, gleichzeitiges Hocken links und rechts und Knieaufschwung rechts vorwärts, Zurückhocken rechts und Flanke links.
4. Mit Ristgriff: Wellaufschwung rückwärts in den Streckstütz, Wellumschwung rückwärts und sofort Flanke rechts.
5. Mit Kammgriff: Durchhocken und Wellaufschwung vorwärts mit halber Drehung links in den Stütz vorlings ristgriffs, Stützkippe und Flanke links.
6. Wellaufschwung ristgriffs und sofort Flanke rechts.
7. Mit Ristgriff: Schraubenaufschwung rechts und sofort Flanke links.
8. Mit Ristgriff: Ansprung und Kippe, Felgumschwung rückwärts und Flanke rechts.
9. Ansprung und Kippe kammgriffs, Durchhocken rechts und Knieumschwung vorwärts, Zurückhocken und Flanke links.
10. Zwei Schritte vom Reck entfernt: Ansprung in den Beugehang ristgriffs mit Vor- und Rückschwingen und beim nächsten Vorschwung Wellaufschwung in den Streckstütz, Flanke rechts.
11. Drei Schritte vom Reck entfernt: Ansprung in den Beugehang ristgriffs und sofort Wellaufschwung rückwärts in den Streckstütz, Felgüberschwung in den Seitstand vorlings.
12. Versuche: Ansprung ristgriffs, Vorschwebekippe in den Streckstütz, Wellumschwung vorwärts und Flanke rechts.

Nr. 72.

Aufgabe: Die Übungen aus Gruppe Nr. 71 turne mit Kehre, Wende oder Hocke als Niedersprung, anstatt Flanke.

Nr. 73.

Aufgabe: Turne die Übungen aus Gruppe Nr. 71 so, daß jeder Übung ein anderer Niedersprung folgt.

(Zum Beispiel Flanke, Wende, Hocke, Kehre, Aufhocken zum Hockstand links, rechts oder beider Beine und Niedersprung, Wolfssprung, Überschlag, Kniesprung und alle auch mit Drehungen.)

Nr. 74.

Aufgabe: Querliegehang mit angefügten Übungen.

Die Übungen beginnen abwechselnd aus dem Querstand rechts oder links seitlings mit Speichgriff an der Stange.

1. Aufschwung in den Querliegehang am linken Kniegelenk (linkes Bein von links aufgelegt), Knieaufschwung mit Viertel-Drehung rechts und Spreizabsitzen rechts.
2. Aufschwung in den Querliegehang (rechtes Bein von links aufgelegt, linkes Bein Fußristhang von rechts her), Grifflösen rechts mit Umgreifen und halbe Drehung links in den Querliegehang rücklings, Rückbewegung, Niedersprung.
3. Knieaufschwung wie bei 1., Viertel-Drehung rechts in den Reitsitz, Reitsitzumschwung links, Spreizabsitzen rechts durch Rückspreizen in den Querstand rechts seitlings.
4. Querliegehang und halbe Drehung wie bei 2., Armbeugen und -strecken im Querliegehang rücklings, Rückbewegung, Niedersprung.
5. Knieaufschwung wie bei 1., Viertel-Drehung rechts mit Rückgreifen der rechten Hand speichgriffs hinter den Körper, Reitsitzumschwung links, Spreizabsitzen rechts durch Vorspreizen in den Querstand rechts seitlings.
6. Querliegehang und halbe Drehung wie bei 2., weitere halbe Drehung links, wobei die Hände umgreifen und die Beine ihren Halt wechseln, Armbeugen und -strecken im Querliegehang vorlings, Niedersprung.

Nr. 75.

Übungen, die gelegentlich am kopfhohen Reck als Zwischenübungen eingefügt werden können.

1. Spannbeuge, stets üben gleich zwei oder drei Turner.
2. Spannbeuge mit Knieheben und -senken eines Beines.
3. Spannbeuge mit Vorspreizen eines Beines.
4. Spannbeuge mit Heben in den Zehenstand und Senken.

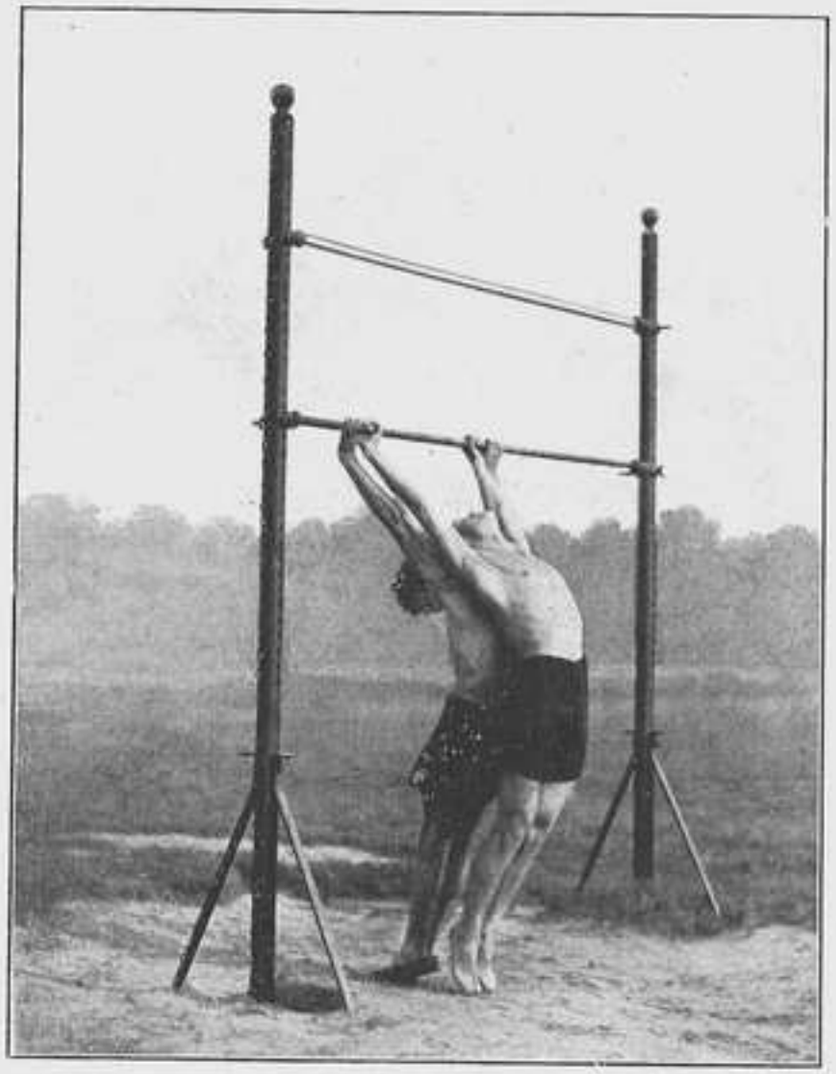


Bild 42. Spannbeugehaltung als Gesellschaftsübung.

5. Spannbeuge als Gesellschaftsübung: Hierbei nehmen je zwei Turner, Rücken gegen Rücken, mit Ristgriff an der Stange Aufstellung. Während nun der eine einen oder mehrere kleine Schritte rückwärts geht und dabei leichtes Rumpfbeugen in den

Bild 43. Die Gesellschaftswelle.

oberen Wirbeln ausführt, gelangt der andere hierdurch in einen Liegehang auf dem Rücken des ersteren, der der Spannbeuge sehr ähnlich ist und von günstiger Wirkung für die Körperstreckung ist. Voraussetzung ist aber, daß der Hängende

von dem Stemmenden richtig auf die Schulter geladen wird. Beide wechseln nun die Rollen. Indem der erste wieder vorwärts geht, gelangt der zweite wieder in den Stand auf dem Boden und geht nun seinerseits rückwärts. Dieser gegenseitige Wechsel kann mehrmals erfolgen. Zu beachten ist dabei, daß der Hängende nicht spricht und seine Muskeln nicht übermäßig anstrengt. Festhalten! Der jeweils Stemmende darf das Rumpfbeugen nicht in ein tiefes Rumpffenken verwandeln, denn sonst kann der Hängende nie die eigentümliche Spannbeugehaltung bekommen. (Bild 42).

6. Armbeugen und -strecken, sowie Stützeln und Stützhüpfen seitwärts im Seitliegestütz vorlings auf der Reckstange. Die Füße werden dabei von einem Turngenossen in Beug- oder Hochhalte der Arme gestemmt. Körper im Liegestütz gestreckt.
7. Wie Übung 6., aus dem Liegestütz Senken in den Schwimmhang und Wiederaufstemmen in den Liegestütz.
8. Gesellschaftsumschwung: Das ist Wellumschwung von zwei Turnern zugleich, die sich so, wie Bild 43 zeigt, verbunden haben.

Reck, hüfthoch.

Ein Teil der Übungen des brusthohen Recks ist auch am hüfthohen Reck ausführbar. Im übrigen hat das hüfthohe Reck beim Mittelstufenturnen wohl nur für Sprungübungen Bedeutung. Am tiefen Gerät werden die Sprünge erlernt und später am höheren in Vollendung geturnt.

Nr. 76.

Aufgabe: Spreizen, Knien und Aufhocken in verschiedener Form als Reckspringen.

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

1. Sprung in den Seitstreckstütz ristgriffs mit gleichzeitigem Überspreizen links in den Seitsitz neben der linken Hand = „Spreizaufsitzen" und sofortigem Spreizabsitzen rechts.
2. Mit Ristgriff: Spreizaufsitzen rechts zwischen die Hände und
   a) Spreizabsitzen links;

   b) Spreizabsitzen rechts unter der flüchtig grifflösenden linken Hand hinweg in den Seitstand vorlings.

   (Spreizabsitzen muß ein sichtbares Aufschnellen aus dem Sitz mit unverweilt folgendem Absitzen sein. Nicht etwa erst in den Stütz überspreizen und daraus einfach niederspringen.)
3. Mit Ristgriff: Sprung in den flüchtigen Streckstütz mit Kreisspreizen des linken Beines rechts unter den grifflösenden Händen hinweg in den Seitstand vorlings.
4. Mit Ristgriff: Sprung in den flüchtigen Streckstütz mit gleichzeitigem Kreisspreizen des rechten Beines rechts unter den flüchtig grifflösenden Händen hinweg in den Seitstand vorlings.
5. Sprung in den Seitstreckstütz ristgriffs mit Aufknien links neben der linken Hand oder zwischen den Händen und:
   a) Kniestrecken und Niedersprung rückwärts;
   b) Kniestrecken und Unterschwung.
6. Sprung in den Seitstreckstütz ristgriffs und Aufknien beider Beine zwischen den Händen und:
   a) Kniestrecken und Niedersprung rückwärts;
   b) Kniestrecken und Unterschwung;
   c) Grifflösen und Kniesprung rückwärts;
   d) Grifflösen und Kniesprung vorwärts.
7. Sprung in den Seitstreckstütz mit Aufhocken links neben der linken Hand oder zwischen den Händen und:
   a) Kniestrecken und Niedersprung rückwärts;
   b) Kniestrecken und Unterschwung;
   c) Grifflösen und Kniestrecken in den Streckstand, Niedersprung rückwärts;
   d) Grifflösen und Kniestrecken in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
8. Sprung in den Hockstand beider Beine zwischen den Händen und:
   a) Niedersprung vorwärts ohne Kniestrecken;
   b) Grifflösen und Kniestrecken in den Streckstand, Niedersprung rückwärts;
   c) Grifflösen und Kniestrecken in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.

   Versuche: Sprung in den Grätschstand.

Nr. 77.

Aufgabe: Gemischte Sprünge in verschiedener Form.

Folgenden Sprüngen können auch Viertel- und halbe Drehungen zugeordnet werden. Wenn nichts anderes bestimmt ist, erfassen die Hände die Stange ristgriffs. Aus dem Seitstand vorlings:

1. Flanke links in den Seitstand rücklings:
   a) Mit Absprung beider Beine und Stütz beider Hände;
   b) Mit Stütz der rechten Hand und Absprung beider Beine (= Fechtsprung);
   c) Querstand rechts seitlings mit Stütz der rechten Hand und Absprung des linken Beines; in der linken Hand eine kleine Hantel oder einen Eisenstab gehalten (= Fechtsprung).
2. Flanke links in den Stütz rücklings und:
   a) Niedersprung vorwärts;
   b) Flanke rechts (rückwärts in den Seitstand vorlings).
3. Wende links in den Querstand seitlings:
   a) Mit Ristgriff;
   b) Mit Zwiegriff, rechts Kamm-, links Ristgriff.
4. Wendeschwung links mit Zwiegriff, rechts Kamm-, links Ristgriff, in den Liegestütz vorlings oder in den Quersitz rechts und:
   a) Niedersprung links seitwärts;
   b) Wendeabsitzen nach vorausgegangenem Sitzwechsel vom Quersitz rechts in den Quersitz links.
5. Kehre links in den Querstand rechts seitlings:
   a) Mit Stütz beider Hände und Absprung beider Beine;
   b) Mit Stütz der linken Hand und Absprung des rechten Beines (= Fechtsprung).
6. Kehrschwung links in den Quersitz rechts und:
   a) Niedersprung links seitwärts;
   b) Kehrabsitzen nach vorausgehendem Sitzwechsel, vom Quersitz rechts in den Quersitz links.
7. Die Hocke:
   a) In den Seitstand rücklings;
   b) In den Seitsitz, Niedersprung vorwärts;
   c) In den Seitschwebestütz mit Vorhalte der Beine.
8. Der Wolfssprung:
   a) In den Seitstand rücklings;
   b) In den Seitsitz, Niedersprung vorwärts;
   c) In den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
9. Die Grätsche:
   a) In den Seitstand rücklings;
   b) In den Seitsitz zwischen den Händen.
10. Die Bücke: mit Ristgriff in den Seitstand rücklings.
11. Handstehen und:
    a) Niedersprung rückwärts;
    b) Handstandwende;
    c) Abhocken;
    d) Überschlag.
12. Sprung mit halber Drehung links in den Seitstreckstütz rücklings ristgriffs und:
    a) Niedersprung vorwärts;
    b) Abspreizen links und rechts rückwärts;
    c) Flanke links (rückwärts);
    d) Kehre links (rückwärts);
    e) Hocke rückwärts in den Seitstand vorlings.

Nr. 78.

Aufgabe: Flanken- und Kehrschwünge als Fechtsprünge.

Aus dem Querstand rechts seitlings, die rechte Hand speichgriffs an der Stange, das linke Bein etwas vorgestellt:

1. Flanke links als Fechtsprung.
2. Kehre rechts als Fechtsprung.
3. Fechtsprung als Flankenschwung links in den Seitsitz zwischen den Händen, Niedersprung vorwärts.
4. Fechtsprung als Kehrschwung rechts in den Quersitz links, Niedersprung rechts seitwärts.
5. Fechtsprung als Flankenschwung links in den Seitsitz zwischen den Händen, Flankenabsitzen rechts (rückwärts) mit Stütz nur der rechten Hand = „Fechterflankenabsitzen". (Erleichtert wird dieses Absitzen durch kurzes Rück- und Vorschwingen der Beine mit Abdrücken zum Flankenschwung.)
6. Fechtsprung als Kehrschwung rechts in den Quersitz links, Sitzwechsel durch halbe Drehung rechts in den Quersitz rechts, Fechterkehrabsitzen rechts mit Stütz der linken Hand.

Doppelreckübungen.

Den Übungen am Doppelreck sei keine allzu große Bedeutung beigemessen, denn erstens besitzen nur verhältnismäßig wenig Vereine eine Doppelreckeinrichtung, und zweitens sind die meisten der Doppelreckübungen auch an anderen Geräten ausführbar.

Doppelreck ist insbesondere beim Frauen- und Kinderturnen beliebt.

Folgende Übungsgruppen enthalten auch Unter- und Oberstufenübungen.

Nr. 79.

Aufgabe: Hangeln und Hangzucken ohne und mit Schwingen und Drehen.

(Untere Stange sprunghoch, obere 20 Zentimeter höher.)

Wenn nichts anderes bestimmt ist, beginnen die Übungen aus dem Seitstreckhang ristgriffs an der unteren Stange. Nach Möglichkeit üben stets mehrere Turner zugleich.

1. Auf- und Abhangeln am Ort von der unteren an die obere Stange und zurück.
2. Auf- und Abhangeln am Ort von der unteren an die obere Stange und zurück mit Griffwechseln verschiedener Art.
3. Hangeln seitwärts über die ganze Länge der Stange mit Ristgriff. Hierbei befindet sich eine Hand an der oberen, die andere an der unteren Stange.
4. Hangeln seitwärts über die ganze Länge der Stange, beide Hände fassen dabei abwechselnd an die obere und beim nächsten Griff an die untere Stange.
5. Hangeln an der unteren Stange links seitwärts und an der oberen Stange rechts seitwärts zurück in verschiedenen Griffarten.
6. Hangeln wie bei Übung 1.—5., aber mit Knie- oder Beinheben.
7. Hangeln wie bei Übung 1.—6., aber mit Erfassen der oberen Stange immer unter der unteren, von der anderen Reckseite her.
8. Hangzucken am Ort, eine Hand an der unteren, die andere an der oberen Stange.
9. Hangzucken auf- und abwärts von der unteren an die obere Stange und zurück.
10. Hangzucken kammgriffs auf- und abwärts am Ort von der unteren an die obere Stange.

11. Hangzucken seitwärts über die ganze Länge der Stange:
    a) Eine Hand oben, die andere an der unteren Stange;
    b) abwechselnd ergreift jede Hand einmal die obere, das nächste Mal die untere Stange.
12. Hangzucken seitwärts auf und ab über die ganze Länge der Stange mit Griff abwechselnd an der oberen und unteren Stange.
13. Wie 8.—12., aber mit Knie- oder Beinheben.
14. Die Übungen 1.—13. soweit als möglich im Querhang.
15. Die Übungen 1.—14. soweit als möglich mit Drehungen links oder rechts um den linken oder rechten Arm.
16. Die Übungen 1.—14. soweit als möglich mit Vor- und Rück- resp. links oder rechts Seitwärtsschwingen.

Nr. 80.

Aufgabe: Hangeln und Hangzucken mit Wellaufzug und Kippe als Zwischenübungen.

(Stellung des Recks wie bei Gruppe Nr. 79.)

Jede Übung beginnt mit Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs an der unteren Stange.

1. Auf- und Abhangeln von der unteren an die obere Stange und zurück mit Vorhalte der Beine.
2. Hangeln links seitwärts mit halben Drehungen abwechselnd um den linken und rechten Arm, wobei der rechte Arm stets die obere Stange erfaßt.
3. Wellaufzug rückwärts mit Stützeln in den Streckstütz auf der oberen Stange, langsam Senken rückwärts mit Hangzucken an die untere Stange, Niedersprung.
4. Auf- und Abhangeln von der unteren an die obere Stange mit Vor- und Rückschwingen = „Schwunghangeln am Ort".
5. Auf- und Abhangeln links seitwärts von der unteren an die obere Stange mit Vor- und Rückschwingen.
6. Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz auf der oberen Stange, Senken in den Schwebehang mit Hangeln an die untere Stange, Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz auf der oberen Stange; Stützeln auf die untere Stange und langsam Senken vorwärts in den Streckhang.
7. Hangzucken auf- und abwärts von der unteren an die obere Stange und zurück.
8. Hangzucken seitwärts auf und ab von der unteren an die obere Stange und zurück.

9. Hangeln an die obere Stange, Schwungkippe in den Streckstütz, Senken in den Streckhang mit Hangzucken an die untere Stange, Niedersprung.
10. Schwunghangzucken auf- und abwärts von der unteren an die obere Stange und zurück.
11. Schwunghangzucken links seitwärts an der unteren und rechts seitwärts an der oberen Stange.
12. Hangzucken an die obere Stange, Streckhangkippe (ohne Schwingen) in den Streckstütz, Stützkippe, Unterschwung in den Streckhang und Niedersprung beim nächsten Rückschwung.

Übungsgruppe Nr. 79 und 80 kann anfangs auch mit Stellung der unteren Stange reichhoch, obere 20 Zentimeter höher geturnt werden.

Nr. 81.

Aufgabe: Hocken, Hangstand und Aufschwungverbindungen.

(Obere Stange reichhoch, untere hüfthoch.)

Jede Übung beginnt nach Erfassen der oberen Stange ristgriffs mit kurzem Ab- und Rückschwingen des Körpers von der unteren Stange und Aufschwingen:

1. In den Hockstand links, rechts, oder beide Beine auf der unteren Stange, Kniestrecken in den Streckstand, Senken rückwärts mit Hüftbeugen in den Hangstand, Strecken mehrmals, Niedersprung rückwärts.
2. Wie Übung 1., aber mit Schlußristgriff und Senken rückwärts in den Hangstand mit gestreckten Hüften, Grifflösen links, Viertel-Drehung links und Seitspreizen links, Rückbewegung in den Hangstand, Grifflösen rechts mit Viertel-Drehung rechts und Seitspreizen rechts, Rückbewegung, Unterschwung.
3. Mit Hocken über die untere Stange in den Seitsitz, Grifflösen und Niedersprung vorwärts.
4. Mit Hocken über die untere Stange in den Seitstand rücklings.
5. Mit Hocken über die untere Stange in den Seitsitz und Zurückhocken in den Seitstand vorlings.
6. Mit Grätschen über die untere Stange in den Seitsitz, Zurückhocken in den Seitstand vorlings.
7. Mit Grätschen über die untere Stange in den Seitstand rücklings.
8. Mit Aufhocken in den Streckstand auf der Stange und:
   a) Wellaufschwung rückwärts;
   b) Knieaufschwung vorwärts neben oder zwischen den Händen;

a b

Bild 44. a) Knieliegehang mit Erfassen der unteren Stange ristgriffs = „Kniehangstütz".
b) Streckhang mit Anristen an der unteren Stange.

   c) Absprung von der unteren Stange und Kippe;
   d) Absprung mit Durchhocken und Wellaufschwung vorwärts.
9. Wie 8., aber nach vorausgehendem Grätschen oder Hocken aus dem Seitsitz auf der unteren Stange (= 8. a—d).

10. Wie 8. oder 9. a—c, aber mit angefügtem Wellumschwung oder Stützkippe.
11. Mit Überhocken in den Streckhang rücklings (an der anderen Reckseite), Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, Senken in das Knien auf der unteren Stange, Weitersenken in den Streckhang mit Anristen der Beine an der unteren Stange (Bild 44b). Der Körper ist also an der anderen Reckseite, Knie gebeugt, Hüften gestreckt). Rückbewegung in den Streckhang vorlings.
12. Mit Übergrätschen in den Streckhang rücklings, Beinheben und Durchhocken in den Knieliegehang an der oberen Stange, Grifflösen und Erfassen der unteren Stange ristgriffs (= „Kniehangstütz", Bild 44a), Kniehangabschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
13. Mit Kammgriff Überhocken in den Streckhang rücklings, Beinheben, Durchhocken und Wellaufzug in den Stütz rücklings, langsam Senken in den Hangstand rücklings mit Vorneigen, Kniebeugen und -strecken mit Seitgleiten der Hände zum Ellgriff und Vorneigen und wieder Strecken des Körpers aus dem Hangstand rücklings in den Hangstand vorlings, Rückbewegung, Niedersprung vorwärts.
14. Beinkreisen im Streckhang, links, rechts und beider Beine über der unteren Stange.

Nr. 82.

Aufgabe: Hangstützübungen.

(Stellung des Recks wie bei Gruppe Nr. 81.)

Alle Übungen beginnen aus dem Seitstand vorlings, und zwar: Hände oben und unten Ristgriff, alsdann:

1. Flankenschwung links in den Hangstütz rücklings, Rückbewegung, Niedersprung.
2. Flanke links in den Seitstand rücklings.
3. Kehre rechts in den Querstand.
4. Wende links in den Querstand rechts seitlings. (Diese Übung mit Kammgriff rechts unten.)
5. Flankenschwung links und sofort im gleichen Schwunge Kehre rechts = „Kreiskehre".
6. Überspreizen links und rechts in den Seitsitz, Erfassen der oberen Stange rechts ristgriffs und sofort Rückhocken in den Streckhang, Aufhocken in den Stand auf der unteren Stange, Sprung in den Stütz und Unterschwung mit Viertel-Drehung links.

7. Flankenschwung links in den Seitsitz auf der unteren Stange, Erfassen der oberen Stange auch rechts ristgriffs, Rückhocken in den Stand auf der unteren Stange, Sprung in den Stütz auf der oberen Stange, Senken vorwärts bis in den Schwebehang, Unterspreizen links in den Knieliegehang neben der linken Hand, Knieaufschwung vorwärts und Zurückspreizen links, Niedersprung in den Stand auf der unteren Stange und dann rückwärts in den Stand vorlings.
8. Überhocken in den Seitsitz auf der unteren Stange, Erfassen der oberen Stange links kamm-, rechts ristgriffs, Rückhocken in den Stand vorlings, die Hände bleiben griffest, Sprung mit halber Drehung rechts in den Sitz auf der unteren Stange (die Arme sind nach der Drehung gekreuzt), Viertel-Drehung links und Kehrschwung links mit Griffwechsel links zum Ristgriff in den Hang rücklings, Niedersprung vorwärts.

Nr. 83.

Aufgabe: Leichte Aufsteige- und Hangstandübungen.

(Obere Stange reichhoch, untere kniehoch.)

Seitstand vorlings:

1. Erfassen der oberen Stange ristgriffs, Aufsteigen links und rechts auf die untere Stange in den Hockstand, Kniestrecken, Unterschwung.
2. Erfassen der oberen Stange kammgriffs, Aufsteigen links und Rückspreizen rechts, Kniebeugen links und Vorspreizen rechts, Kniestrecken und Unterschwung.
3. Erfassen der oberen Stange zwiegriffs, Aufsteigen links, Rückspreizen rechts, Sprung in den Hockstand rechts mit Vorschwingen des linken Beines, Kniestrecken mit Beinschließen in den Streckstand rücklings, Absprung in den Seitstand rücklings.
4. Erfassen der oberen Stange ristgriffs, Aufsteigen links und Rückspreizen rechts, Sprung in den Stand auf dem rechten und Rückschwingen des linken Beines, Viertel-Drehung links mit Seitheben des linken Armes und linken Beines (rechter Arm gestreckt), Niedersprung seitwärts mit Viertel-Drehung links in den Seitstand rücklings.
5. Erfassen der Stange rechts ristgriffs, linker Arm seitgestreckt, Aufsteigen und Viertel-Drehung links in den Querstand auf der Stange, hierauf:
   a) Vor- und Rückwärtslaufen mit Weitergreifen der Hand;
   b) Vor- und Rückwärtshüpfen mit dem rechten Bein, das linke ist seitgespreizt.

6. Erfassen der oberen Stange zwiegriffs, Aufsteigen links und rechts in den Streckstand, Sprung in den Stütz auf der oberen Stange, langsam Senken mit gestrecktem Körper in den Seitstand vorlings.
7. Erfassen der oberen Stange kammgriffs, Aufsteigen links und rechts in den Hockstand, Sprung in den Streckstütz auf der oberen Stange, Wellabzug vorwärts in den Seitstand rücklings auf der unteren Stange, Rumpfvorbeugen und Rückheben des linken Beines, Rumpfstrecken und Absprung vorwärts.
8. Erfassen der oberen Stange kammgriffs mit einer Hand, andere Hand Hüftstütz, Aufsteigen und halbe Drehung unter der Stange an die andere Reckseite, Rücksenken in den Hangstand, Rückbewegung, Niedersprung.
9. Erfassen der oberen Stange ristgriffs, Hüpfen abwechselnd mit Hock- und Grätschsprung vor- und rückwärts über die untere Stange.

Nr. 84.

Aufgabe: Gemischte Übungen aus dem Seitstand vorlings und rücklings.

Die obere Stange ist reichlich kopfhoch, die untere je nach Körperlänge der Turnenden 50 bis 60 Zentimeter tiefer gestellt.

1. Aus dem Seitstand rücklings (einen Schritt von den Stangen entfernt) Armheben mit Erfassen der oberen Stange ristgriffs in die Spannbeuge, Rückwärtslaufen in den Hangstand, Rückbewegung in die Spannbeuge, Grifflösen mit Rumpfstrecken und Vorbeugen mit Vorabschwingen der Arme, Rumpfstrecken in die Grundstellung.
2. Aus dem Seitstand vorlings tiefes Kniebeugen, Hände ristgriffs an der unteren Stange, Wellaufschwung in den Stütz auf der unteren Stange, Anlegen des Nackens an die obere Stange mit Rückheben der Beine und Anlegen der Körpervorderseite an die untere Stange, Seitschwingen der Arme (siehe Bild 45), Griffassen und Niedersprung rückwärts in die tiefe Kniebeuge, Kniestrecken mit Grifflösen.
3. Aus dem Seitstand rücklings mit Ristgriff an der oberen Stange, Kniebeugen mit Armstrecken, Strecken des linken Beines in die Vorhalte, Rückbewegung und widergleich, Kniestrecken mit Grifflösen und Vorabschwingen der Arme.
4. Aus dem Seitstand vorlings tiefes Kniebeugen mit Ristgriff an der unteren Stange, Heben der Beine in den Sturzhang zwischen den Stangen, Kniehang an der oberen Stange, Armstrecken und -beugen mehrmals, dann Rückbewegung in die tiefe Kniebeuge, Kniestrecken mit Grifflösen.

Bild 45.

5. Aus dem Seitstand rücklings mit Ristgriff an der oberen Stange, Kniebeugen mit Armstrecken, Strecken der Beine (die Fußspitzen berühren noch den Boden), Heben der Beine in die Vorhalte, Senken und Wiederholung, Kniebeugen und -strecken mit Grifflösen und Vorabschwingen der Arme.

Bild 46.

6. Aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff rechts an der oberen und links an der unteren Stange Flankenschwung rechts in den Seitsitz auf der unteren Stange, beide Hände haben Ristgriff an der oberen Stange gefaßt, Rumpfsenken rückwärts mit Kniebeugen und -heben rechts und Anristen an die obere Stange in das Wagellegen (das Gesäß muß etwas über der unteren Stange liegen = toter Punkt), Grifflösen und Nackenhalte der Arme, langsames Rumpfsenken und -heben, Griff-

fassen an der oberen Stange mit Strecken des rechten Beines, Wellaufschwung in den Stütz an der oberen Stange und Niedersprung rückwärts.

7. Aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff rechts an der oberen und links an der unteren Stange Flankenschwung rechts in den Seitsitz auf der unteren Stange, mit Ristgriff an der oberen Stange Wellaufschwung in den Stand auf der unteren Stange, Beugen der Hüften (Arme und Beine sind gestreckt) in den Hangstand vorlings mit gebeugten Hüften, Strecken und Wiederholung, Niedersprung rückwärts.

8. Aus dem Seitstand vorlings tiefe Kniebeuge mit Ristgriff an der unteren Stange, Heben der Beine in den Sturzhang vorlings mit Anfersen an die obere Stange, dann Rumpfheben rückwärts mit Grifflösen und Nackenhalte der Arme (siehe Bild 46), Griffassen und Rückbewegung in die tiefe Kniebeuge, Kniestrecken mit Grifflösen.

Nr. 85.

Ein Beispiel für Doppelreckübungen mit nicht übereinander, sondern nebeneinander befindlichen Stangen (geeignet als Sondervorführung).

Oberstufe.

Die Recks sind mindestens 2 Meter voneinander entfernt und werden mit 1 und 2 bezeichnet. Reck 1 brusthoch, Reck 2 sprunghoch.

Die Übungen beginnen aus dem Seitstand vorlings vor Reck 1, dem Reck 2 wird dabei der Rücken zugekehrt.

1. Sprung mit halber Drehung links in den Stütz rücklings kammgriffs, sofort Wellumschwung vorwärts, Aufhocken rückwärts, Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs am Reck 2, beim Vorschwung Grätschsitzaufschwung vorwärts, Grifflösen, Beinschließen, Sitzabschwung.
2. Wie 1., aber dem Rückhocken an Reck 1 folgt Sohlenumschwung rückwärts ristgriffs, Aufrichten und Sprung an Reck 2, Kippe, Wellumschwung rückwärts, Grätsche.
3. Wie 2. an Reck 1, dann Sprung an Reck 2, Kippe, Felgumschwung rückwärts, Kippe, Anhocken beider Beine, Hockristabschwung rückwärts.
4. Wie 2. bis zum Sohlenumschwung, dann Vorstrecken der Beine, Sitzumschwung rückwärts, Abschwung rückwärts mit Zurückhocken, Kippe, Aufhocken, Sprung an Reck 2, Kippe, Felgüberschwung rückwärts in den Hang und freier Überschlag rückwärts (Salto).

5. Wie 4. bis zur Kippe an Reck 1, dann Aufgrätschen, Sprung an Reck 2, Kippe, Wellumschwung vorwärts, Handstehen, Abhocken.
6. Wie 5., aber dem Aufgrätschen an Reck 1 folgt Grätschsohlenumschwung rückwärts, Aufrichten, Sprung an Reck 2, Kippe, Abschwung rückwärts in den Streckhang mit Übergreifen links über rechts zum Kreuzgriff, Drehschwungstemme, Felgüberschwung rückwärts in den Hang, Durchhocken, Felgaufschwung vorwärts, Griffwechsel zum Kammgriff, Anhocken, Hockristum- und -abschwung vorwärts.

Nr. 86.

Aufgabe: Hinauflaufen und Sprung in den Stütz, Wellaufschwung, Knieaufschwung, Kippe usw. mit Anfügungen.

Stellung des Recks wie bei den Gruppen Nr. 81 und Nr. 82, also reich- und hüfthoch, mit Auflegen eines Sturmbrettes auf die untere Stange.

Mit vorstehenden acht Übungsgruppen, die zum Teil nur zeigen, welche Übungsmöglichkeiten am Doppelreck vorhanden sind, ist natürlich keine erschöpfende Arbeit geleistet. An der Hand der Beispiele wird jedoch der Vorturner leicht selbst aufbauen können. Im allgemeinen wird geraten, Doppelreckübungen nicht allzusehr zu bevorzugen, größtenteils entsteht daraus nur Spielerei.

Weitere Anregungen zum Übungsgruppenaufbau, auch für Mittelstufe, sind am Schlusse des Heftes noch zu finden unter dem Titel „Kürübungen".

Übungsgruppen der Oberstufe.

In der Erlernung des Felgaufzugs und der einfachen Kippe gipfelte das Ziel der Mittelstufe des Reckturnens. Für die Oberstufe sind die Ziele wiederum höhergesteckt. Schwungstemme, schwierigere Kippen, Kraftübungen und hohe Gewandtheit erheischende Übungsverbindungen mit Wellen und Felgen stellen hier das hauptsächlichste Übungsmaterial.

Reck, sprunghoch.

Wo die Art des Ansprunges ans Gerät aus der Übung ohne weiteres hervorgeht, wird bei der Übungsbeschreibung nicht besonders darauf Bezug genommen. Desgleichen wird die Art des Niedersprunges nur in besonderen Fällen angegeben.

Nr. 87.

Aufgabe: Höherentwickeln und Erschweren der Kippe. „Drehkippe" — „Kippe rücklings".

1. Schwungkippe zwiegriffs, links Ell-, rechts Rist- oder Kammgriff.
2. Schwungkippe ellgriffs.
3. Schwungkippe mit Griffwechseln:
   a) während des Ankippens;
   b) nach dem Abkippen im Schwebestütz.
4. Streckhangkippe (= Kippe aus dem ruhigen Streckhange) in den Griffarten wie bei 1.—3.
5. Schwungkippe ristgriffs ohne Beugung des Hüftgelenks beim Abkippen = „gestreckte Kippe".
6. Schwungkippe ristgriffs mit nachfolgendem Aufhocken, Aufgrätschen, Heben in das Handstehen oder Flanke, Kehre, Wende, Hocke, Bücke, Grätsche oder Überschlag. Desgleichen mit anderen Griffarten.
7. „Drehkippe I", das ist: Vorschwingen zwiegriffs (links Rist-, rechts Kammgriff), beim Rückschwunge halbe Drehung links

um den rechten Arm und Wiedererfassen der Stange ristgriffs mit sofortigem Beinheben und Kippen in den Streckstütz.

8. „Drehkippe II": Vorschwingen zwiegriffs (rechts Kamm-, links Ristgriff), beim Rückschwunge halbe Drehung links um den linken Arm mit Wiedererfassen der Stange rechts ristgriffs, sofortiges Beinheben und Kippen in den Streckstütz.

9. „Drehkippe III": Vorschwingen mit Kreuzzwiegriff (links über rechts Ristgriff, rechts Kammgriff), beim Rückschwunge halbe Drehung links und sofortiges Beinheben mit Kippen in den Streckstütz.

10. „Drehkippe IV" (sehr schwierig): Vorschwingen ristgriffs, beim Rückschwunge Hangzucken mit halber Drehung links in den Hang ristgriffs und sofortiges Beinheben mit Kippen in den Streckstütz.

11. „Durchschwungdrehkippe": Seitstreckhang zwiegriffs (links Rist-, rechts Kammgriff), Durchschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings mit sofortiger halber Drehung links um den rechten Arm mit schnellem Wiedererfassen der Stange ristgriffs und Kippen in den Streckstütz vorlings.

12. „Kippe rücklings" mit Ristgriff: Vorschwingen, Beinheben und Durchhocken in den Schwebehang rücklings und Kippen in den Streckstütz rücklings.

Nr. 88.

Aufgabe: Die Schwungstemme ristgriffs aus den Vorübungen entwickelt.

1. Schwingen im Streckhang ristgriffs mit weitem Ausholen durch Armbeugen, flüchtiges Heben in den Schwebehang und kräftigem Schrägvorhochstoßen der Beine, fast durch den Sturzhang vorlings.

2. Schwingen im Seitstreckhang ristgriffs und Aufstemmen in den flüchtigen Schwebestütz = „Anschwungstemme" und sofort Niedersprung rückwärts.

3. Anschwungstemme mit Wellumschwung rückwärts in den Streckstütz und Unterschwung.

4. Anschwungstemme, mehrmals und Unterschwung.

5. Schwungstemme in den Schwebestütz (Bild 47), Unterschwung.

6. Schwungstemme in den Schwebestütz, Unterschwung in den Streckhang und nochmals Schwungstemme, Unterschwung.

Nr. 89.

Aufgabe: Höherentwickeln und Erschweren der Schwungstemme, „Drehschwungstemme", „Schwungstemme rücklings".

1. Schwungstemme mit verschiedenen Griffarten, selbst mit Ellgriff.

Bild 47. Schwungstemme.

2. Schwungstemme mit anschließendem Flanken- oder Kehrschwung. (In der Art, wie bei Gruppe 87, Übung 6, und Gruppe 90.)

3. „Drehschwungstemme I", das ist: Schwingen zwiegriffs (links Rist-, rechts Kammgriff), am Ende des Vorschwunges halbe Drehung links um den linken Arm, Wiedererfassen der Stange rechts ristgriffs und sofort Aufstemmen in den Streckstütz.

4. „Drehschwungstemme II": Ristgriffs mit halber Drehung am Ende eines Vorschwunges durch Hangzucken (Bild 48).

5. „Drehschwungstemme III": Aus dem Stütz oder Handstehen auf der Reckstange oder nach einem Riesenfelgumschwung rückwärts. Die linke Hand greift dabei beim Beginn des Vor-

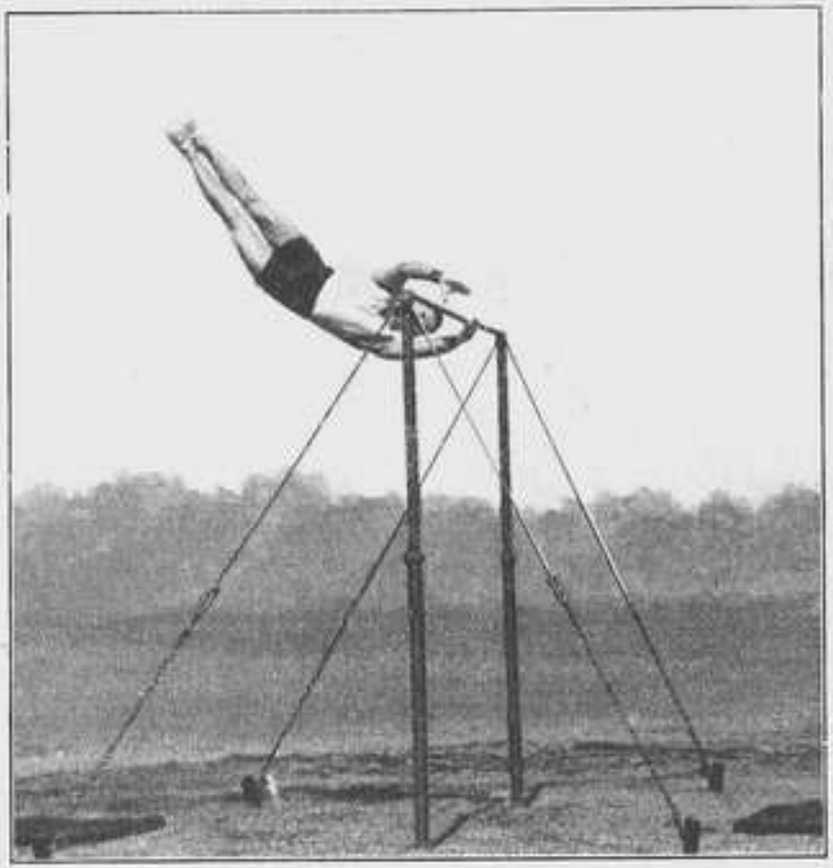


Bild 48. Drehschwungstemme.

schwunges kammgriffs unter der rechten hin zum Kreuzzwiegriff, ohne nachfolgenden Griffwechsel.

6. „Drehschwungstemme IV": Aus dem Stütz oder Handstehen auf der Reckstange greift die rechte Hand ristgriffs über die linke. Mit halber Drehung rechts und Umgreifen links und rechts zum Ristgriff, Schwungstemme in den flüchtigen Stütz (Stütz).

7. „Drehschwungstemme V": Mit halber Drehung am Ende eines Rückschwunges, und zwar aus dem Hang kamm- oder zwiegriffs. Die Drehung erfolgt dabei am Ende des Rückschwunges um den kammgriffs haltenden Arm, beim nun folgenden Rückschwunge geschieht das Aufstemmen in den Stütz ristgriffs.

8. „Schwungstemme rücklings": Aus dem Stütz rücklings mit Kammgriff Abschwingen vorwärts in den Sturzhang rücklings und Unterschwung nach oben und hinten durch den Streckhang rücklings (also rückbewegend) und Aufstemmen mit diesem Schwunge in den Stütz rücklings.

Diese jedenfalls schwierigste Schwungstemme kann auch aus dem Streckhang kammgriffs nach vorausgehendem Durchschwung in den Streckhang rücklings gemacht werden.

9. Aus dem Stütz rücklings kammgriffs Abschwingen vorwärts mit Ausschultern und sofortige Schwungstemme ellgriffs in den Stütz.

Nr. 90.

Aufgabe: Schwungkippe und Kehre und Wende mit angefügten Übungen.

A. Kehre mit Anfügungen.

Es geht stets voraus: Schwingen im Seitstreckhange ristgriffs, Kippe in den Stütz und:

1. Kehre in den Querstand.
2. Kehre mit Viertel-Drehung in den Hang und Wellaufschwung in den Stütz, Unterschwung.
3. Kehre mit Viertel-Drehung in den Hang, Kippe in den Stütz und Felgüberschwung in den Seitstand vorlings.
4. Kehre mit Viertel-Drehung in den Stütz, Unterschwung in den Hang, Schwungstemme und Unterschwung.
5. Kehre mit Viertel-Drehung in den Stütz, Unterschwung in den Hang, Schwungstemme, Wellumschwung vorwärts und Hocke.

B. Wende mit Anfügungen.

Es geht stets voraus: Schwungkippe zwiegriffs in den Streckstütz, alsdann:

1. Wende in den Querstand.
2. Stützwaage auf dem kammgriffs fassenden Arm, Wende.
3. Stützwaage auf dem kammgriffs fassenden Arm, Wende mit Viertel-Drehung in den Hang, Kippe und Unterschwung.
4. Hohe Wende mit Viertel-Drehung in den Hang, Riesenfelgauf- und -überschwung in den Seitstand vorlings.

5. Wende mit Viertel-Drehung in den Stütz, Unterschwung in den Hang, Schwungstemme, Stützkippe, Abschwingen rückwärts in den Streckhang und Riesenfelgüberschwung in den Seitstand vorlings.

Nr. 91.

Aufgabe: Schwungstemme und Kehre (Bild 49) und Wende mit angefügten Übungen in gleicher Weise wie Gruppe Nr. 90.

Nr. 92.

Aufgabe: Schwungstemme und Felgaufschwung rückwärts mit angefügten Übungen.

1. Schwungstemme ristgriffs in den Schwebestütz, Abschwung rückwärts in den Schwebehang, Kippe, Flanke.
2. Schwungstemme kammgriffs, Wende.
3. Schwungstemme ristgriffs mit Grätschen und Anristen der Beine, Grätschristumschwung rückwärts, Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
4. Schwungstemme kammgriffs mit Grätschen und Anristen der Beine und Grätschristumschwung vorwärts, Griffwechsel zum Ristgriff, Stützkippe, Aufgrätschen in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
5. Schwungstemme ristgriffs, Griffwechsel der linken Hand zum Kammgriff und sofort Schraubenumschwung rechts, Griffwechsel links, Stützkippe, Kehre links.
6. Wie 5., aber widergleich, und der Schraubenumschwung wird rechts, aber an beiden Kniegelenken ausgeführt, dann Stützkippe, Wende links.
7. Felgaufschwung ristgriffs, Abschwingen vorwärts mit anschließender Schwungstemme und überspreizen rechts, Abschwung rückwärts in den Knieliegehang, Knieaufschwung vorwärts und sofort Spreizabsitzen links unter dem rechten Bein hinweg in den Stand rücklings.
8. Felgaufschwung ristgriffs, Unterschwung mit sofortiger halber Drehung links um den linken Arm, Wiedererfassen der Stange rechts ristgriffs, Schwungstemme, Stützkippe, Hocke.
9. Felgaufschwung ristgriffs, Unterschwung mit sofortiger halber Drehung links um den linken Arm, Wiedererfassen der Stange rechts kammgriffs und Griffwechsel links zum Kammgriff beim Vorschwung, Schwungstemme, Stützkippe, Wellumschwung vorwärts, Hocke.

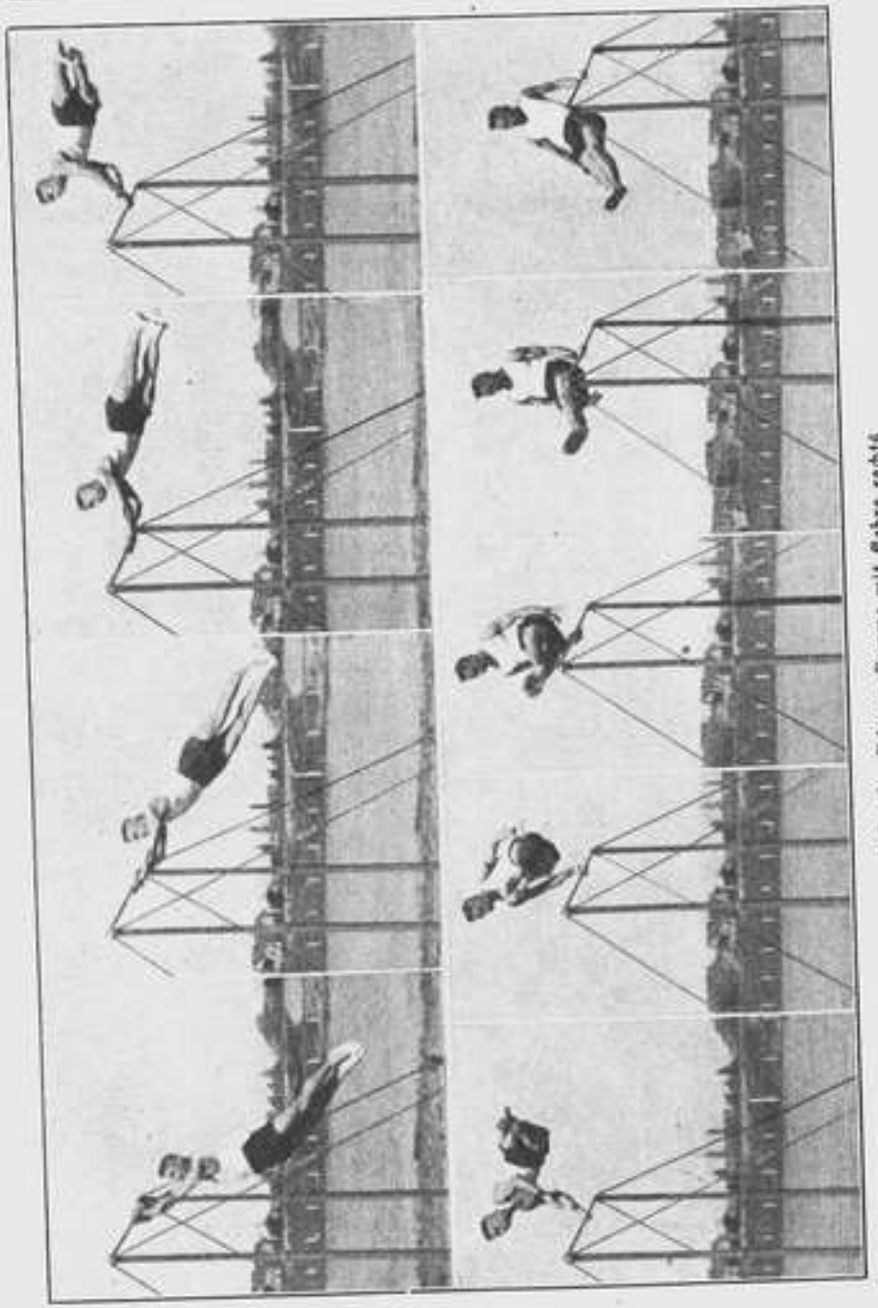


Bild 49. Schwungstemme mit Kehre rechts.

10. Felgaufschwung zwiegriffs (links Kamm-, rechts Ristgriff), Kippe, Abschwingen rückwärts in den Streckhang und Übergreifen der rechten Hand über die linke, halbe Drehung rechts mit anschließender Schwungstemme, Griffwechsel zum Ristgriff, Stützkippe, Grätsche.
11. Felgaufschwung ristgriffs, Stützkippe, Abschwingen rückwärts in den Streckhang und Fassen der rechten Hand unter die linke zum Kammgriff, halbe Drehung links und Schwungstemme, Griffwechsel hierbei zum Ristgriff, Stützkippe, Wellumschwung vorwärts, Grätsche.
12. Felgaufschwung ristgriffs in den Streckstütz, Unterschwung in den Hang, Schwungstemme in den Schwebestütz, Stützkippe, Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.

Nr. 93.

Aufgabe: Schwingen mit Felgüber- und Felgaufschwung und angefügten Übungen.

Schwingen im Seitstreckhang ristgriffs mit flüchtigem Anstemmen und:

1. Felgüberschwung rückwärts in den Hang, Niedersprung am Ende des nächsten Rückschwunges.
2. Felgüberschwung rückwärts in den Hang, Kippe in den Streckstütz, Unterschwung.
3. Felgüberschwung rückwärts in den Hang, am Ende des Vorschwunges halbe Drehung links um den linken Arm mit Wiedererfassen rechts ristgriffs, Kippe in den Streckstütz, Flanke links,
4. Felgüberschwung mit halber Drehung links in den Seitstand rücklings.
5. Felgüberschwung rückwärts in den Hang, Felgaufschwung rückwärts in den Schwebestütz, Stützkippe, Aufhocken, Sohlenabschwung rückwärts in den Streckhang, Schwungstemme in den Schwebestütz, Felgüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
6. Felgüberschwung rückwärts in den Hang, am Ende des nächsten Rückschwunges Schwungstemme in den Schwebestütz, Felgumschwung rückwärts, Stützkippe, Wellumschwung vorwärts in das Handstehen, Riesenfelgumschwung und freier Überschlag rückwärts (Bild 50).
7. Felgüberschwung rückwärts mit Übergreifen rechts über links und Drehschwungstemme mit halber Drehung rechts und Um-

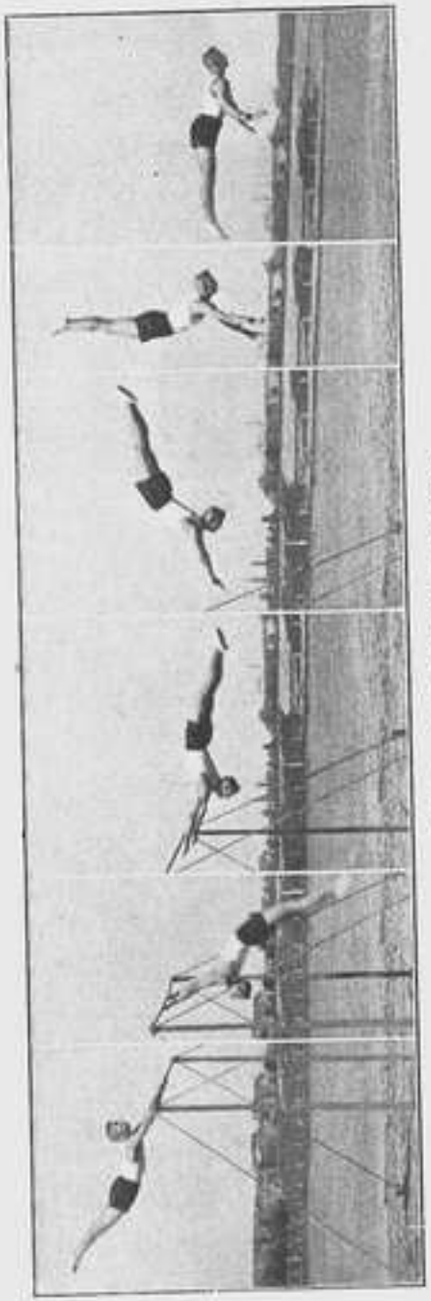


Bild 50. Freier Überschlag rückwärts.

greifen links und rechts zum Ristgriff, Felgüberschwung in den Stand.

8. Alle Übungen aus dem ruhigen Hang.

Bild 51. Hangzucken mit Handklapp gegen die Oberschenkel.

Nr. 94.

Aufgabe: Schwunghangzucken und Durchschwung in verschiedener Form und „Doppeldurchschwung".

1. Schwingen ristgriffs, Hangzucken mit Handklapp am Ende jedes Rückschwunges.

2. Schwingen ristgriffs, am Ende eines Vorschwunges Beinheben, Durchhocken und Niedersprung rückwärts = „Durchschwung".
3. Schwingen kammgriffs, am Ende eines Rückschwunges Hangzucken mit Handklapp und Griffwechseln zum Ristgriff.
4. Schwingen ristgriffs, Durchschwung rückwärts mit Viertel-Drehung links in den Querstand rechts seitlings.
5. Schwingen ristgriffs, am Ende eines Rückschwunges Hangzucken mit Handklapp gegen die Brust.
6. Schwingen kreuzgriffs (rechts Rist-, links Kammgriff, möglichst schulterweit fassen), halbe Drehung rechts am Ende des Vorschwunges und sofort Durchschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
7. Schwingen ristgriffs, am Ende eines Rückschwunges Hangzucken mit Handklapp gegen die Oberschenkel (Bild 51).
8. Schwingen ristgriffs, Durchschwung rückwärts über eine hochgelegte Springschnur als Hochsprung. (Diese Übung kann öfter als Wetthochspringen mit allmählich höher zu legender Schnur gemacht werden.)
9. Schwingen ristgriffs, am Ende eines Vorschwunges Hangzucken mit halber Drehung links und Griffwechseln zum Ristgriff.
10. Versuche den „Doppeldurchschwung" rückwärts. Die Ausführung ist so: Aus dem Spannstreckhang kammgriffs Beinheben, Durchhocken, Ausschultern und sofort dasselbe noch einmal in den Stand. Die ganze Übung muß unverweilt und schwunghaft hintereinander ausgeführt werden.
11. Schwingen ristgriffs, am Ende des ersten Rückschwunges Hangzucken mit Handklapp, am Ende des zweiten Rückschwunges Hangzucken mit Handklapp gegen die Brust und am Ende des dritten Rückschwunges Hangzucken mit Handklapp gegen die Oberschenkel.

Beim Hangzucken mit Handklapp empfiehlt sich recht hohes Rückschwingen, am besten „Anschwungstemmen".

Nr. 95.

Aufgabe: Schwungstemme und Riesenfelgaufschwung mit Well- und Felgumschwüngen.

1. Schwungstemme kammgriffs in das Handstehen, Riesenfelgumschwung vorwärts und Hocke.
2. Schwungstemme ristgriffs in das Handstehen, Abhocken.
3. Schwungstemme kammgriffs mit Aufhocken, Sohlenumschwung vorwärts, halbe Drehung rechts mit Umgreifen zum Ristgriff.

Sohlenumschwung rückwärts, Rückschwingen und Riesenfelgumschwung rückwärts in den Stütz, Unterschwung.

4. Schwingen ristgriffs, beim Vorschwung Riesenfelgaufschwung rückwärts in das Handstehen, Riesenfelgumschwung rückwärts in den Stütz, Stützkippe, Wellumschwung vorwärts, Hocke.
5. Mit Kammgriff: Riesenfelgaufschwung rückwärts in das Handstehen, Riesenfelgumschwung vorwärts, Aufhocken, Sohlenumschwung vorwärts, Durchhocken, Fersenumschwung vorwärts, Fersenabschwung rückwärts (Bild 40).
6. Mit Ristgriff: Riesenfelgaufschwung rückwärts in das Handstehen, Riesenfelgumschwung rückwärts, Übergreifen rechts zum Kreuzgriff, Drehschwungstemme (halbe Drehung rechts, Griffwechseln links zum Kammgriff), Riesenfelge vorwärts, Hocke.

Nr. 96.

Aufgabe: Kraftübungen. Aufstemmen einarmig mit halber Drehung in den Stütz rücklings und Aufstemmen beidarmig (= „Zugstemme") in den Stütz vorlings mit angefügten Übungen.

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

1. Aufstemmen rechts mit halber Drehung links in den Beugestütz rücklings kammgriffs, Strecken der Arme, Senken vorwärts durch den Beugestütz in den Hang rücklings, halbe Drehung rechts um den rechten Arm mit Wiedererfassen der Stange links ristgriffs, Niedersprung.
2. Zugstemme in den Streckstütz vorlings, langsam Senken rückwärts in den Streckhang mit Vorhalte der Beine, Beinheben in den Schwebehang, Durchhocken und Strecken in den Sturzhang rücklings, langsam Senken rückwärts durch die Hangwage rücklings in den Hang rücklings, Niedersprung.
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 die Hangwage vorlings in den Streckhang, Niedersprung.
4. Zugstemme in den Streckstütz, Senken rückwärts in den Schwebehang, Durchhocken und Strecken in die Hangwage rücklings. Senken in den Hang rücklings, Beinheben und Wellaufzug vorwärts in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
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 und Beugen der Arme, Genickhang (Bild 52), Niedersprung.

6. Zugstemme in den Streckstütz, langsam Senken vorwärts in die Hangwage vorlings, Durchhocken und Strecken in die Hang-

Bild 52. Genickhang.

wage rücklings, Rückbewegung und Senken in den Streckhang mit Vorhalte der Beine, Seitgrätschen und Schließen, Grifflösen links und Stütz auf die Hüfte. Wiedererfassen der Stange, dasselbe rechts, Beinsenken und Niedersprung.

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 Längenachse und Grifflösen rechts in die Hangwage seitlings auf dem linken Arm, desgleichen wiedergleich.

Nr. 97.

Aufgabe: Felgüberschwung mit angefügten Übungen in Form von „Kettenübungen"*).

Durchschwung, Kippe rücklings, Abgrätschen, Grätsche, Bücke usw.

Schwingen im Seitstreckhang kammgriffs und:

1. Felgüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
2. Felgüberschwung rückwärts mit Griffwechsel beider Hände in den Streckhang ristgriffs, am Ende des Vorschwunges Durchhocken und Kippe rücklings, Niedersprung vorwärts.
3. Wie Übung 2., der Kippe rücklings folgt Abschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings und sofort Abgrätschen in den Seitstand vorlings.
4. Wie Übung 3., aber dem Schwebehang rücklings folgt Durchhocken und Kippe in den Stütz vorlings, Wellumschwung vorwärts und Grätsche.
5. Wie Übung 4., aber der Kippe in den Stütz vorlings folgt Aufhocken, Sohlenumschwung rückwärts in den Stütz rücklings, Abschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings, Durchhocken, Kippe in den Stütz vorlings, Wellumschwung vorwärts und Bücke.
6. Wie Übung 5., aber dem Wellumschwung vorwärts wird sofort Aufschwingen in das Handstehen angefügt, dem dann Abgrätschen in den Seitstand rücklings folgt.

Nr. 98.

Aufgabe: Eine Schwungübung wechselt mit einer Kraftübung: (Schwungkippe und Aufstemmen einarmig mit angefügten Übungen).

Sprung in den Seitstreckhang:

1. Kammgriffs: Schwungkippe, Wellabschwung vorwärts in den Streckhang und Niedersprung am Ende des Rückschwunges.

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

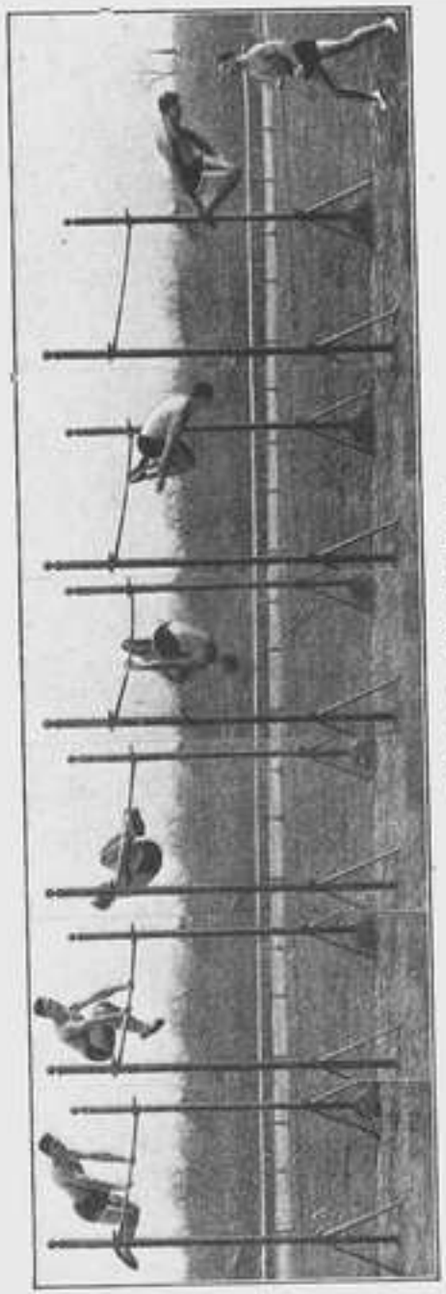


Bild 53. Hockriffwellabschwung

2. Ristgriffs: Aufstemmen links in den Beugestütz, halbe Drehung rechts in den Beugestütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
3. Kammgriffs: Schwungkippe, Wellabschwung vorwärts und Schwungstemme, Griffwechsel zum Ristgriff und Ristwellabschwung (Bild 53).
4. Ristgriffs: Aufstemmen rechts mit halber Drehung links in den Beugestütz rücklings, Armstrecken und -beugen, Senken vorwärts in die Hangwage rücklings, Niedersprung.
5. Kammgriffs: Schwungkippe, Wellabschwung vorwärts, Schwungstemme, Griffwechsel zum Ristgriff, Felgüberschwung rückwärts in den Hang, Grätschsitzaufschwung vorwärts und Niedersprung vorwärts.
6. Ristgriffs: Aufstemmen links mit halber Drehung rechts in den Beugestütz rücklings, Senken vorwärts in die Hangwage rücklings, Durchhocken und Wellaufzug rückwärts, langsam Senken rückwärts mit Vorheben der Beine, Niedersprung.
7. Kammgriffs: Wie 5., aber dem Grätschaufschwung folgt Beinschließen mit Umgreifen neben die Beine, Sitzumschwung rückwärts mit Grifflösen und Kniehangabschwung.
8. Ristgriffs: Wie 6., aber dem Wellaufzug rückwärts folgt langsames Senken rückwärts in den Hang ohne Vorheben der Beine, Durchhocken in den Hang rücklings, Grifflösen links, ganze Drehung rechts um den rechten Arm, Wiedererfassen der Stange und Niedersprung.

Nr. 99.

Aufgabe: Eine Schwungübung wechselt mit einer Kraftübung: (Schwungstemme und Hangwage mit angefügten Übungen).

1. Sprung in den Streckhang ristgriffs, Zugstemme in den Streckstütz, Senken vorwärts in den Sturzhang und Senken durch die Hangwage vorlings in den Streckhang, Niedersprung.
2. Schwungstemme ristgriffs mit Überspreizen links, Knieabschwung rückwärts und Knieaufschwung vorwärts, Flankenabsitzen links (beide Beine werden nach links geschwungen und sind über der Reckstange geschlossen.)
3. Anristen der Beine bis in den Schwebehang, Durchhocken, Drehen des gestreckten Körpers links in die Hangwage rechts seitlings, Drehen in die Hangwage links seitlings, Zurückdrehen, Durchhocken und Senken des gestreckten Körpers durch die Hangwage vorlings, Niedersprung.
4. Schwungstemme ristgriffs mit Überspreizen rechts, Knieabschwung rückwärts, Unterspreizen in den Schwebehang vorlings, Kippe, Flanke links.

5. Wie 3., aber der Hangwage rechts und links seitlings folgt Wellaufzug vorwärts, halbe Drehung links in den Stütz vorlings, Senken rückwärts mit Vorheben der Beine in den Streckhang, Niedersprung.
6. Schwungstemme ristgriffs, Stützkippe und Hocke.
7. Sprung in den Streckhang ristgriffs, Heben des gestreckten Körpers in die Hangwage vorlings, Knie- und Hüftbeugen, Durchhocken und Strecken in die Hangwage rücklings, Wellaufzug vorwärts, Senken in den Hang rücklings, Niedersprung.
8. Schwungstemme ristgriffs mit sofortigem Durchhocken in den Seitsitz, Sitzumschwung rückwärts und Niedersprung vorwärts.
9. Zugstemme ristgriffs in den Stütz, Senken vorwärts in den Sturzhang, Senken in die Hangwage vorlings, Knie- und Hüftbeugen, Durchhocken und Strecken in die Hangwage rücklings, Seitgrätschen und Schließen der Beine, Heben in den Sturzhang, Wellaufzug vorwärts, Senken vorwärts in die Hangwage rücklings, Senken in den Hang rücklings, Grifflösen links, und halbe Drehung rechts um den rechten Arm, Niedersprung.

Nr. 100.

Aufgabe: Schwungkippe rücklings und Sohlenumschwung mit angefügten Übungen (als Kettenübungen).

1. Schwingen ristgriffs, Durchhocken und Kippe rücklings, Aufhocken, Sohlenumschwung rückwärts („Hocksohlenumschwung") in den Streckstand auf der Stange, Niedersprung vorwärts.
2. Wie 1., aber dem Hocksohlenumschwung folgt Sohlenabschwung rückwärts in den Schwebehang vorlings, Kippe, Wellumschwung vorwärts, Hocke.
3. Wie 1., aber dem Hocksohlenumschwung folgt Hüpfen unter den flüchtig grifflösenden Händen hinweg in den Seitgrätschstand und Grätschsohlenumschwung rückwärts, Abschwung in den Schwebehang vorlings, Kippe, Wellumschwung vorwärts und Grätsche.
4. Wie 3., aber dem Wellumschwung vorwärts folgt hohes Abschwingen rückwärts und Riesenfelgüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
5. Wie 4., aber statt Riesenfelgüberschwung folgt Riesenfelgaufschwung in das Handstehen, Übergreifen rechts über links zum Kreuzgriff und Drehschwungstemme mit halber Drehung rechts in den Schwebestütz an der anderen Reckseite, Unterschwung.

6. Wie 5., aber der Drehschwungstemme folgt Felgüberschwung rückwärts in den Hang, Riesenfelgaufschwung in das Handstehen, Abhocken in den Seitstand rücklings.
7. Wie 6., dem Felgüberschwung in den Hang folgt Felgaufschwung rückwärts in den Schwebestütz, Unterschwung in den Hang und Schwungstemme mit Hocke in den Seitstand rücklings.
8. Wie 6., dem Felgüberschwung in den Hang folgt Riesenfelgüberschwung rückwärts in den Hang und freier Überschlag rückwärts am Ende des Vorschwunges in den Seitstand rücklings. (Nur für geübte, wagemutige Turner bei sicherster Hilfsstellung.)

Die ersten Versuche des freien Überschlages werden am besten mit Sicherheitsgürtel und seitlichen Hilfsleinen gemacht. Auch Überschlag vorwärts am Ende des Rückschwunges kann so probiert werden, natürlich nur von außerordentlich geübten Turnern.

Reck, brust- bis kinnhoch.

Am brusthohen Reck übt auch der Oberstufenturner manche der schwierigeren Übungsformen zuerst, ehe er sie am sprunghohen Reck riskiert. Für den Geübten bietet freilich das sprunghohe Reck mehr Reize. Denn das tiefere Reck besitzt nur wenig originelle Übungsformen, die nicht ebensogut am hohen Reck zu machen wären. Manche der dort beschriebenen Übungsgruppen, denen eine der tieferen Stange angepaßte Anfangsübung vorangestellt wird, können auch am brust- oder kinnhohen Gerät geturnt werden. Die Höhenstellung des Gerätes richtet sich nach der Art der jeweiligen Übungen, sie wird bald knapp, bald reichlich brust- oder kinnhoch sein.

Nr. 101.

Aufgabe: Wende mit Viertel-Drehung in den Stütz an der anderen Reckseite und angefügte Übungen.

Seitstand vorlings mit Zwiegriff an der Stange (links Kamm-, rechts Ristgriff): „Wende rechts mit Viertel-Drehung links in den Seitstreckstütz vorlings an der anderen Reckseite" und

1. Aufhocken mit Grifflösen und Kniestrecken in den Streckstand auf der Reckstange, Niedersprung vorwärts.

2. Überhocken in den Stütz rücklings, Zurückspreizen links und rechts, Kehre rechts in den Querstand links seitlings.
3. Wie 2., aber dem Spreizen folgt Spreizen links zwischen die Hände, Schere rechts und links, Spreizabsitzen rechts mit Viertel-Drehung links.
4. Wie 3., aber der Schere links folgt Spreizen des linken Beines rechts in den Stütz vorlings, Griffwechseln rechts zum Kammgriff, Schraubenumschwung links vorwärts, Flanke links.
5. Wie 4., aber dem Schraubenumschwung folgt Flanke links in den Stütz rücklings, Wellabschwung rückwärts und Rückhocken, Kippe und Hocke.
6. Wie 5., aber der Flanke in den Stütz rücklings folgt Griffwechsel beider Hände kammgriffs, Fersenumschwung vorwärts, Niedersprung vorwärts.

Nr. 102.

Aufgabe: Kürübungen, die abwechselnd aus dem Seitstand vorlings und rücklings beginnen und aus nicht mehr als drei Übungsteilen bestehen.

Jede Übung aus dem Seitstand rücklings beginnt mit Rumpfvorbeugen.

1. Seitstand vorlings kammgriffs: Ansprung und Kippe, Wellumschwung vorwärts, Überschlag in den Seitstand rücklings.
2. Seitstand rücklings kammgriffs: Ansprung und Kippe rücklings, Wellumschwung rückwärts, Rückhocken in den Seitstand vorlings.
3. Seitstand vorlings zwiegriffs (links Kamm-, rechts Ristgriff): Ansprung mit Überspreizen des linken Beines rechts zwischen die Hände, Abschwung rückwärts in den Knieliegehang links, Knieaufschwung vorwärts mit Schraubenspreizen rechts und halber Drehung links in den Seitstütz vorlings, Felgumschwung rückwärts mit Abgrätschen (Bild 54).
4. Seitstand rücklings ristgriffs: Ansprung mit Spreizen des rechten Beines links in den Schwebestütz quergrätschend, Mühlumschwung rückwärts, Überhocken rechts und Niedersprung vorwärts.
5. Seitstand vorlings zwiegriffs (links Rist-, rechts Kammgriff): Wende links mit Viertel-Drehung rechts in den Seitstütz vorlings ristgriffs an der anderen Reckseite, Grätschristumschwung rückwärts, Hockristumschwung rückwärts und Niedersprung rückwärts.

6. Seitstand rücklings ristgriffs: Ansprung mit Hocken und Aufstemmen in den Seitstütz vorlings, Wellumschwung rückwärts, Stützkippe mit Schwingen in das Handstehen und Abhocken.
7. Seitstand vorlings zwiegriffs (links Kamm-, rechts Ristgriff): Ansprung und Kippe, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Grätschsitz, Hände ristgriffs zwischen den Beinen, Grätschsitzum- und -abschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
8. Seitstand rücklings kammgriffs: Ansprung und Kippe rücklings, Beinheben in den Schwebestütz und Felgumschwung vorwärts in den Seitsitz, langsam Senken rückwärts und Aufstemmen in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.

Nr. 103.

Aufgabe: Felgüberschwung aus dem Stand in den Hang mit Vorschweben und angefügte Übungen (als Kettenübungen).

Seitstand vorlings ristgriffs: „Ansprung und Felgüberschwung rückwärts in den Hang mit Vorhalte der Beine, Vorschwingen" = „Vorschweben" und

1. Beinheben in den Schwebehang, Knieaufschwung rechts vorwärts neben der rechten Hand, Spreizabsitzen links mit Viertel-Drehung rechts in den Querstand rechts seitlings.
2. Wie 1., aber dem Knieaufschwung folgt Spreizen links in den Grätschsitz und Sitzumschwung rückwärts, Sitzabschwung in den Schwebehang, Zurückgrätschen und Unterschwung in den Seitstand rücklings.
3. Wie 2., aber dem Zurückgrätschen folgt Kippe in den Streckstütz und Flanke rechts mit Viertel-Drehung links in den Querstand links seitlings.
4. Wie 3., aber der Kippe folgt Wellumschwung vorwärts und Hocke.
5. Wie 4., aber das Hocken geschieht in den Seitsitz, Griffwechseln zum Kammgriff und Felgum- und -überschwung vorwärts in den Seitstand rücklings.
6. „Vorschwebekippe" in den Streckstütz, Flanke rechts in den Seitstand rücklings.
7. Wie 6., aber Flankenschwung rechts in den Seitsitz zwischen den Händen, Sitzumschwung rückwärts, Abschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings, Zurückhocken und Unterschwung.
8. Vorschwebekippe in den Streckstütz, Spreizen links zwischen die Hände mit halber Drehung rechts, Mühlumschwung rück-

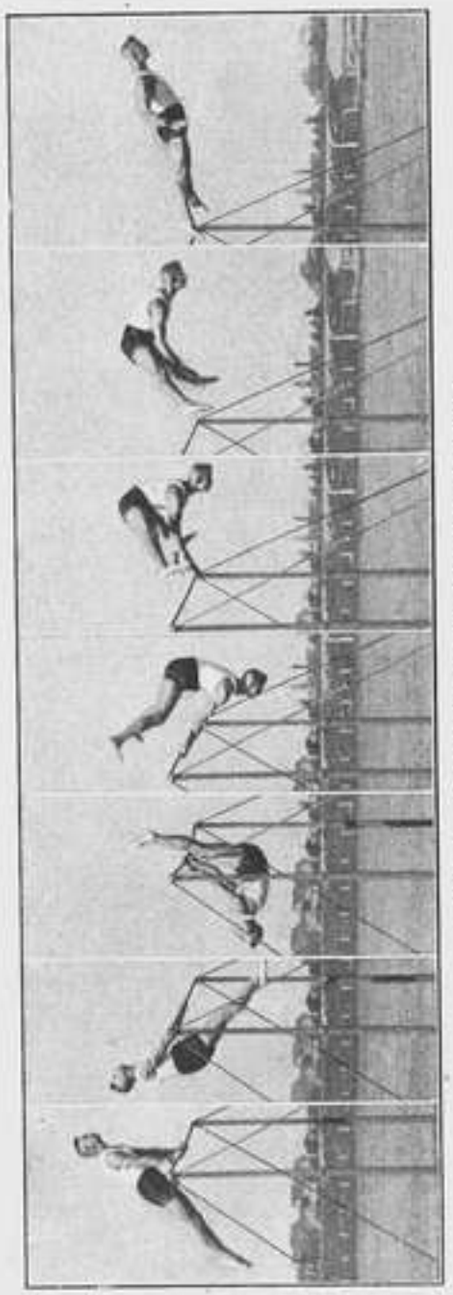


Bild 54. Felgumschwung rückwärts mit Abgrätschen.

wärts, Mühlabschwung rückwärts in den Schwebehang, Hocken rechts, Kippe und Hocke.

9. Wie 8., aber dem Mühlumschwung folgt Spreizen rechts in den Stütz vorlings und Felgumschwung rückwärts, Abschwung rückwärts in den Schwebehang und Kippe mit Grätsche.

Bild 55. Felgüberschwung vorwärts (sogen. Wolkenschieber).

Nr. 104.

Aufgabe: Aus dem Ansprung rücklings, Drehen vorwärts, Hocken und Kippe mit angefügten Übungen.

Seitstand rücklings mit Kammgriff: „Mit kurzem Ansprung schnelles Drehen vorwärts mit sofortigem Durchhocken und Kippen in den Streckstütz vorlings", alsdann:

1. Hocke in den Seitstand rücklings.
2. Grätschristumschwung vorwärts, Griffwechsel zum Ristgriff und Felgüberschwung rückwärts in den Stand.
3. Grätschsohlenumschwung vorwärts in den flüchtigen Stand auf dem Reck, Niedersprung vorwärts.

4. Grätschristumschwung vorwärts, Griffwechseln zum Ristgriff, Abschwung rückwärts in den Schwebehang, Durchhocken, Kippe rücklings in den Seitstütz rücklings, Abschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings und Felgüberschwung vorwärts in den Seitstand rücklings. (Bild 55.)

Bild 56. Ristumschwung vorwärts.

5. Ristumschwung vorwärts, das rechte Bein zwischen den Händen, das linke Bein gestreckt neben der linken Hand (Bild 56). Beim zweiten Umschwung Aufhocken, Sohlenumschwung vorwärts in den Streckstand auf der Stange, Niedersprung vorwärts.
6. Wie 4., aber der Kippe rücklings folgt Abschwung rückwärts in den Schwebehang mit sofortigem Durchhocken, Kippe, Wellumschwung vorwärts, Aufhocken und Sohlenwelle rückwärts, Felgumschwung rückwärts (hierbei geben die Füße den Stand auf und die Knie werden gestreckt), Niedersprung vorwärts.

7. Aus dem Ansprung rücklings kammgriffs, Drehen vorwärts und Hocksohlenaufschwung vorwärts, Hocksohlenumschwung vorwärts, Fersenumschwung vorwärts und Fersenabschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.

Nr. 105.

Aufgabe: Vorschweben mit halber Drehung um einen Arm, Kippe und angefügte Übungen.

Seitstand vorlings ristgriffs: Ansprung mit Vorschweben, am Ende des Vorschwunges halbe Drehung links um den linken Arm mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs, Kippe in den Streckstütz, Griffwechseln links zum Ristgriff und

1. Felgüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
2. Stützkippe und Felgüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
3. Felgumschwung rückwärts, Flanke links.
4. Stützkippe, Hocke.
5. Felgumschwung rückwärts, Wende links.
6. Stützkippe, Bücke.
7. Felgumschwung rückwärts, Stützkippe und Flankenschwung links in den Seitsitz zwischen den Händen, Sitzum- und -abschwung rückwärts in den Stand.
8. Stützkippe, Grätsche.
9. Felgumschwung rückwärts, Stützkippe und Wende links mit Viertel-Drehung rechts in den Stütz vorlings an der anderen Reckseite, Wellumschwung vorwärts, Unterschwung.
10. Stützkippe und „Wolfsschwung" *) links in den Seitstand rücklings.

Nr. 106.

Aufgabe: Kippe aus dem Stand mit nachfolgendem Hocken und Spreizen.

Seitstand vorlings: Ansprung ristgriffs und Kippe in den Streckstütz, alsdann:

1. Kreisspreizen des linken Beines rechts und des rechten links, Unterschwung.
2. Über- und Zurückhocken erst des linken, dann des rechten Beines, Unterschwung.

*) Wolfs schwung ist aus dem Stütz ein Schwung wie der Wolfs sprung aus dem Stand oder Anlauf.

3. Kreisspreizen des linken Beines links und des rechten rechts, Unterschwung.
4. Überhocken links in den Schwebestütz quergrätschend, gleichzeitiges Überhocken links und rechts mehrmals = „Gaffeln", Hocken in den Seitstütz vorlings, Unterschwung.
5. Spreizen links und rechts in den Seitstütz rücklings, Aufhocken rückwärts in den Streckstand, Niedersprung vorwärts als Schluß- oder Grätschsprung über einen Turngenossen oder über die Schnur. Wer springt am höchsten?
6. Überhocken in den Stütz rücklings, Zurückspreizen links und rechts in den Stütz vorlings, Hocken in den Seitstand rücklings.
7. Spreizen des linken Beines rechts in den Schwebestütz quergrätschend, Spreizen des rechten Beines links in den Seitstütz rücklings, Zurückhocken in den Seitstütz vorlings, Grätsche in den Seitstand rücklings.
8. Überhocken in den Schwebestütz mit Vorhalte der Beine, Beinsenken und Spreizen des rechten Beines links in den Schwebestütz quergrätschend, Spreizen des linken Beines rechts in den Stütz vorlings, Bücke in den Seitstand rücklings.

Nr. 107.

Aufgabe: Spreizen und Hocken wie bei Gruppe Nr. 106. Es geht jedoch voraus: **„Vorschwebekippe in den Streckstütz."**

Nr. 108.

Aufgabe: Übungsgruppe Nr. 106 und 107 so turnen, daß jedem Überhocken oder Spreizen ein Wellumschwung angefügt wird.

Nr. 109.

Aufgabe: Hocke und Grätsche in den Schwebestütz mit angefügten Übungen.

Mit kurzem Anlauf und Stütz ristgriffs auf der Stange:

1. Aufhocken in den Streckstand auf der Stange, Schlußsprung vorwärts.
2. Aufgrätschen in den Grätschstreckstand auf der Stange, Grätschsprung vorwärts.
3. Hocken in den Schwebestütz mit Vorhalte der Beine, Abschwung rückwärts mit Durchhocken und Kippe in den Streckstütz, Hocke in den Seitstand rücklings.
4. Grätschen in den Grätschschwebestütz, Hände zwischen den Beinen, Grätschfelgum- und -abschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.

5. Hocken in den Schwebestütz mit Vorhalte der Beine, Abschwung rückwärts mit Zurückhocken, Untergrätschen und Grätschsitzaufschwung, Niedersprung vorwärts.
6. Grätschen in den Grätschschwebestütz, Hände zwischen den Beinen, Abschwung rückwärts, Untergrätschen, Beinschließen und Kippe in den Streckstütz, Grätsche in den Seitstand rücklings.
7. Hocken in den Schwebestütz mit Vorhalte der Beine, Abschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings und beim nächsten Vorschwunge Kippe rücklings, Aufhocken in den Streckstand, Schlußsprung vorwärts.
8. Grätschen in den Grätschschwebestütz, Hände zwischen den Beinen, Abschwung rückwärts, Untergrätschen, Beinschließen, Durchhocken und Wellaufschwung vorwärts in den Stütz rücklings, Hocken rückwärts in den Seitstand vorlings.

Nr. 110.

Aufgabe: Ansprung mit Schraubenspreizen in den Grätschsitz und angefügte Übungen.

Seitstand vorlings, zwiegriffs an der Stange (links Kamm-, rechts Ristgriff), „Ansprung mit Schraubenspreizen rechts und halber Drehung links in den Grätschsitz" (Hände zwischen den Beinen, die rechte Hand, die zu Beginn der halben Drehung den Griff löste, hat die Stange ristgriffs wiedererfaßt), hierauf:

1. Grätschsitzabschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
2. Grätschsitzumschwung und Grätschsitzabschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings, Zurückgrätschen, Kippe in den Streckstütz und Unterschwung in den Seitstand rücklings.
3. Wie Übung 2, der Kippe folgt Aufhocken in den Streckstand und Schlußsprung vorwärts.
4. Wie Übung 2, der Kippe folgt Aufgrätschen in den Grätschstreckstand, Grätschsprung vorwärts.
5. Wie Übung 2, der Kippe folgt Hocke in den Seitstand rücklings.
6. Wie Übung 2, der Kippe folgt Grätsche in den Seitstand rücklings.
7. Wie Übung 3, aber Aufhocken in den Hockstand, es folgt nun Sohlenum- und -abschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
8. Wie Übung 4, aber Aufgrätschen mit griffesten Händen, nun folgt Grätschsohlenum- und -abschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.

9. Wie Übung 2, der Kippe folgt Überhocken in den Seitsitz zwischen den Händen, Sitzum- und -abschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
10. Wie Übung 2, der Kippe folgt Übergrätschen in den Seitsitz, Hände zwischen den Beinen, Grätschsitzum- und -abschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
11. Wie Übung 2, der Kippe folgt Felgüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
12. Wie Übung 2, der Kippe folgt Abschwung rückwärts in den Schwebehang, Durchhocken, und Felgüberschwung vorwärts in den Seitstand rücklings.

Kürübungen der Oberstufe.*)

Nr. 111.

Schwung. Schwungstemme zwiegriffs, links Kamm-, rechts Ristgriff, in den flüchtigen Stütz, sofort Flanke rechts mit halber Drehung links in den flüchtigen Seitstütz vorlings ristgriffs, Kippe und Hocke.

Nr. 112.

Schwung. Schwungkippe ristgriffs, Abschwung rückwärts in den Hang mit Übergreifen rechts zum Kreuzgriff, Riesenfelgumschwung rückwärts (Bild 57) und Schwungstemme mit halber Drehung rechts (= „Drehschwungstemme"), Felgumschwung rückwärts, Stützkippe, Aufknien zwischen den Händen, Umschwung rückwärts (= „Aufknieumschwung") und Abschwung in den Stand.

Nr. 113.

Schwung. Schwingen ristgriffs, Durchhocken in den Schwebehang rücklings, Kippe in den Stütz rücklings, Abschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings, Felgaufschwung vorwärts mit halber Drehung rechts in den flüchtigen Stütz vorlings, Felgüberschwung in den Stand rücklings.

Nr. 114.

Schwung. Schwungstemme ristgriffs, Überhocken in den Sitz, Sitzumschwung rückwärts, Sitzabschwung rückwärts mit Rückhocken in den Schwebehang, Unterschwung beim Vorschwung, Durchhocken und Felgüberschwung vorwärts mit halber Drehung links in den Seitstand vorlings.

Nr. 115.

Schwung. Schwungstemme zwiegriffs, links Kamm-, rechts Ristgriff, und sofort Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Grätschsitz, Grätschsitzabschwung rückwärts (mit Grifflösen) in den Seitstand rücklings.

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

Nr. 116.

Schwung. Schwungstemme kammgriffs, Riesenfelge vorwärts, zweimal, in das Handstehen, halbe Drehung links, Riesenfelge rückwärts in das Handstehen, Abhocken.

Bild 57. Riesenfelge rückwärts mit Kreuzristgriff.

Nr. 117.

Schwung. Schwingen zwiegriffs, links Kamm-, rechts Ristgriff, am Ende des Rückschwunges halbe Drehung rechts um den linken Arm und sofort Kippe in den Schwebestütz, Felgüberschwung rückwärts in den Hang, Riesenfelgaufschwung, Unterschwung in den Hang, Schwungstemme in den Schwebestütz, Kippe und Flanke links.

Nr. 118.

Schwung. Schwingen ristgriffs, Knieaufschwung rechts vorwärts neben der linken Hand, halbe Drehung rechts in den Seitstütz vorlings an der anderen Reckseite, Stützkippe, Abschwingen rückwärts in den Hang und Riesenfelgaufschwung rückwärts in das Handstehen, Abgrätschen.

Nr. 119.

Schwung. Schwingen ristgriffs, am Ende des Vorschwunges halbe Drehung links um den linken Arm mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs, sofort weitere halbe Drehung rechts um den rechten Arm mit Aufstemmen in den Streckstütz (= Drehschwungstemme mit doppelter Drehung), Griffwechsel rechts zum Ristgriff, Stützkippe, Wellumschwung vorwärts, Hocke.

Nr. 120.

Schwung. Ruckstemme kammgriffs, Grätschristumschwung vorwärts, Aufschwingen in das Handstehen und Riesenfelgumschwung vorwärts, Aufhocken und Sohlenumschwung vorwärts, Grifflösen, Kniestrecken und freier Überschlag vorwärts (sogenannter „Salto").

Nr. 121.

Schwung. Schwingen kammgriffs, Durchhocken und Kippe rücklings, halbe Drehung links in den Stütz vorlings, hohes Rückschwingen mit Untergreifen rechts kammgriffs neben die linke Hand mit gleichzeitiger halber Drehung links und Schwungstemme mit Kehre rechts (Bild 58).

Nr. 122.

Schwung. Schwingen ristgriffs, beim Vorschwung Untergrätschen und Grätschsitzaufschwung rückwärts, Abschwung rückwärts mit Zurückgrätschen und Kippe, Aufhocken, Sohlenumschwung rückwärts, Unterschwung.

Nr. 123.

Schwung. Schwingen zwiegriffs, (links Rist-, rechts Kammgriff), beim Rückschwung halbe Drehung links mit Griffwechseln links zum Ristgriff und sofortige Kippe, Unterschwung in den Hang mit halber Drehung links zum Zwiegriff, Schwungstemme, Schraubenumschwung rechts vorwärts, halbe Drehung links in den Seitsitz und Kniehangabschwung rückwärts.

Nr. 124.

Schwung. Schwungstemme ristgriffs mit Übergrätschen, Grätschsitzumschwung rückwärts, Abschwung rückwärts mit Zurückgrätschen, Unterschwung und Schwungstemme mit Überspreizen rechts neben die linke Hand, Knieumschwung rückwärts, Zurückspreizen und Unterschwung.

Bild 58. Schwungstemme, Kehre rechts.

Nr. 125.

Schwung. Felgüberschwung rückwärts in den Hang, Durchhocken und Wellaufschwung vorwärts in den Stütz rücklings, Abschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings, Zurückhocken, Kippe und Felgüberschwung rückwärts in den Hang, Durchhocken und Niedersprung rückwärts (= „Durchschwung").

Nr. 126.

Kraft. Aufstemmen ristgriffs in den Beugestütz rechts, Grifflösen links und halbe Drehung links in den Beugestütz rücklings,

Grifflösen rechts und halbe Drehung links in den Beugestütz vorlings, Aufstemmen in den Streckstütz, Senken vorwärts in den Streckhang mit Beinvorhalte, Beinheben, Durchhocken und Drehen in die Hangwage rücklings, Senken in den Hang rücklings, Grifflösen links und ganze Drehung rechts um den rechten Arm mit Wiedererfassen der Stange, Niedersprung.

Nr. 127.

Kraft. Wellaufzug rückwärts ristgriffs, überspreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Senken in den Beugestütz, Drehen rückwärts in die Hangwage rücklings, Senken in den Hang rücklings, Niedersprung.

Nr. 128.

Kraft. Zugstemme ristgriffs, Senken vorwärts in den Schwebehang, Durchhocken in den Sturzhang rücklings, Viertel-Drehung um die Tiefenachse in die Hangwage seitlings am rechten Arm, Zurückdrehen in den Sturzhang und Seitsenken in die Hangwage seitlings am linken Arm, zurück in den Sturzhang, Zurückhocken und Niedersprung.

Nr. 129.

Kraft. Aufstemmen ristgriffs in den Beugestütz rechts, Grifflösen links und halbe Drehung links in den Beugestütz rücklings, Grifflösen rechts und halbe Drehung links in den Beugestütz vorlings, Aufstemmen in den Streckstütz, Senken vorwärts in den Streckhang mit Beinvorhalte, Beinheben, Durchhocken und Drehen in die Hangwage rücklings, Senken in den Hang rücklings, Grifflösen links und ganze Drehung rechts um den rechten Arm mit Wiedererfassen der Stange, Niedersprung.

Nr. 130.

Kraft. Wellaufzug rückwärts ristgriffs, überspreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Senken in den Beugestütz, Drehen rückwärts in die Hangwage rücklings, Senken in den Hang rücklings, Niedersprung.

Nr. 131.

Kraft. Zugstemme ristgriffs, Senken vorwärts in den Schwebehang, Durchhocken in den Sturzhang rücklings, Viertel-Drehung um die Tiefenachse in die Hangwage seitlings am rechten Arm, Zurückdrehen in den Sturzhang und Seitsenken in die Hangwage seitlings am linken Arm, zurück in den Sturzhang, Zurückhocken und Niedersprung.

Nr. 132.

Kraft. Aus dem Seitstreckhang ristgriffs: Beinheben in die Vorhalte, mit Grifflösen rechts halbe Drehung links und Wiedererfassen rechts ristgriffs, Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, Griffwechseln links zum Ristgriff, Wellabzug vorwärts in den Schwebehang, Durchhocken in den Sturzhang, Wellaufzug vorwärts in den Beugestütz rücklings, Viertel-Drehung rechts mit Seitschwingen des linken Armes, dann eine weitere Viertel-Drehung rechts, Erfassen der Stange links ristgriffs und Aufstemmen in den Streckstütz, Senken rückwärts in den Streckhang mit Vorhalte der Beine, Grifflösen links und Seitschwingen des linken Armes, Wiedererfassen links ristgriffs, Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, Heben in das Handstehen, Abhocken.

Nr. 133.

Kraft. Aus dem Seitstreckhang ristgriffs: Zugstemme in den Streckstütz, Wellumzug vorwärts, Senken rückwärts mit Vorhalte der Beine in den Streckhang, Beinheben in den Schwebehang, Durchhocken in den Sturzhang, Senken durch die Hangwage in den Hang rücklings, Heben und Zurückhocken in den Schwebehang, dann Grätschen, Anristen links, Durchhocken rechts mit Grifflösen links und Schraubenaufstemmen mit Dreiviertel-Drehung links in den Beugehang links (rechter Arm in der Seithalte), Viertel-Drehung links mit Wiedererfassen rechts ristgriffs, Aufstemmen in den Streckstütz (Bild 59), Wellabzug vorwärts in den Streckhang mit Vorhalte der Beine, Grätschen, Schließen und Senken der Beine in den Streckhang, Niedersprung.

Das Einüben von Kürübungen beim Riegenturnen ist eine der dankbarsten Aufgaben des Vorturneramtes. Nur soll man nicht die ganze Übung auf einmal verlangen. Zwecklos ist es auch, Kürübungen vorzuturnen, in deren Verlaufe Übungsteile enthalten sind, die von der Mehrzahl der Riegengenossen noch gar nicht beherrscht werden. Die Methode folgender Übungsbeispiele soll den Werdegang einer Kürübung veranschaulichen.

Nr. 134.

Aufgabe: Eine Kürübung der Mittelstufe aus ihren Hauptteilen entwickelt.

Vorbedingung: Sicheres Kippen, freies Hocken und Beherrschung des Mühlauf- und -umschwunges.

1. Schwungkippe ristgriffs in den Schwebestütz, Unterschwung.
2. Schwungkippe ristgriffs mit Überhocken links in den Seitsitz quergrätschend, Spreizabsitzen rechts in den Seitstand rücklings.

3. Schwungkippe ristgriffs und Überhocken links in den Seitsitz, Mühlumschwung rückwärts, Mühlabschwung rückwärts mit Zurückhocken links und Niedersprung rückwärts.
4. Erste Zwischenübung: Mühlaufschwung links vorwärts ristgriffs, Mühlabschwung rückwärts mit Zurückhocken links in den Schwebehang vorlings, Kippe, Unterschwung.
5. Zweite Zwischenübung: Schwungkippe ristgriffs, Abschwingen rückwärts in den Hang und Wellaufschwung rückwärts am Ende des Vorschwunges, Unterschwung mit halber Drehung links.
6. Fertige Kürübung: Schwungkippe ristgriffs mit Überhocken links in den Seitsitz quergrätschend, Mühlumschwung rückwärts, Mühlabschwung rückwärts mit Zurückhocken links in den Schwebehang vorlings, Kippe, Abschwingen rückwärts in den Hang und Wellaufschwung rückwärts am Ende des Vorschwunges, Unterschwung mit halber Drehung links.

Wir sehen an vorstehender Übungsgruppe die Kürübung allmählich durch Anreihen ihrer einzelnen Teile entstehen. Besonsonders geeignete oder „kniffliche" Verbindungen üben wir gesondert als „Zwischenübungen". Wir gehen somit haushälterisch mit den Kräften um und haben die Freude, bald die fertige Kürübung im Besitz der Riege zu sehen. Eine Zeitlang soll sie dann in jeder Übungsstunde geübt und verbessert werden. „Erst die Schwierigkeit überwinden, dann die Feinheiten herausholen."

Nr. 135.

Aufgabe: Eine Kürübung der Oberstufe aus ihren Hauptteilen entwickelt.

Vorbedingung: Beherrschung der einfachen und der Drehschwungstemme und des Grätschsitzumschwunges.

1. Schwungstemme ristgriffs in den Schwebestütz, Unterschwung.
2. Schwungstemme ristgriffs, Stützkippe, Unterschwung.
3. Erste Zwischenübung: Schwungkippe ristgriffs, Felgüberschwung rückwärts kreuzzwiegriffs in den Hang (rechts Kammgriff) mit halber Drehung links, Niedersprung rückwärts.
4. Zweite Zwischenübung: Wie die erste, aber dem Felgüberschwung in den Hang folgt Drehschwungstemme.
5. Dritte Zwischenübung: Wie die zweite, aber die Drehschwungstemme mit Überspreizen rechts und halber Drehung links in den Grätschsitz. Grätschsitzum- und -abschwung rückwärts.

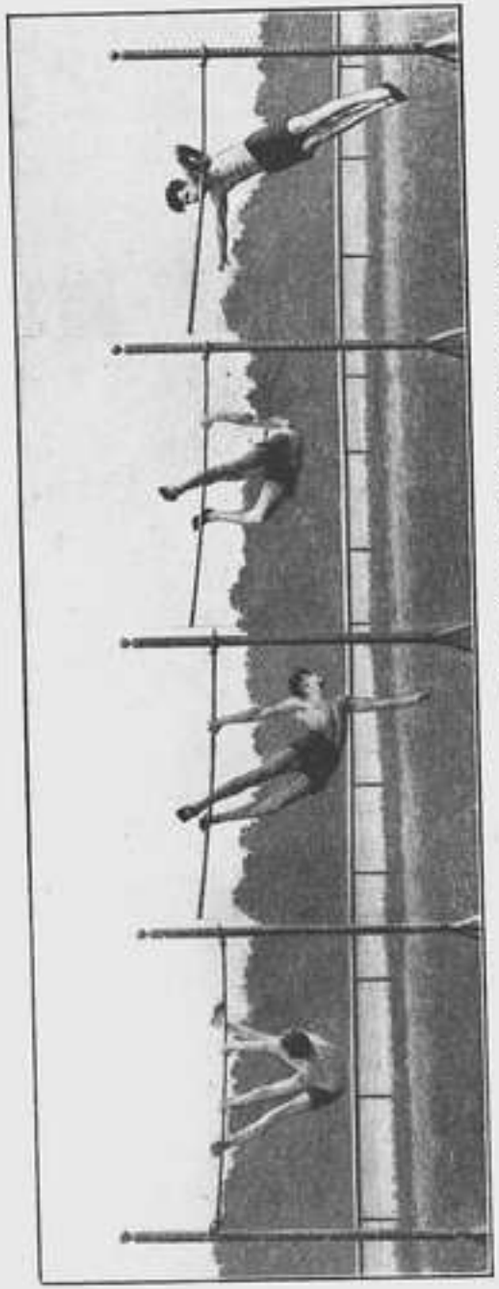


Bild 39. Schraubenaufstemmen. (Die vier Momente des Schraubenaufstemmens.)

6. Fertige Kürübung: Schwungstemme ristgriffs, Stützkippe, Felgüberschwung rückwärts kreuzzwiegriffs in den Hang (rechts Kammgriff) mit halber Drehung links und Drehschwungstemme mit Überspreizen rechts und weiterer halber Drehung links in den Grätschsitz, Grätschsitzum- und -abschwung rückwärts.

Wir sehen auch bei dieser Übungsgruppe alle Hauptbestandteile der fertigen Übung nacheinander erscheinen. Erst wenn alle Einzelteile für sich sicher in der Gewalt der Übenden sind, ist Aussicht auf Erfolg beim Probieren der fertigen Übung vorhanden.

Wettkampfübungen von Kreisfesten.

Ein recht interessantes Bild geben die weiter unten wiedergegebenen Pflichtübungen am Reck der auf Kreisfesten 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 Turntüchtigkeit derselben.

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

1. Kreis.

Schwungübung (Turner).

Aus dem Seithangschwingen mit Schlußristgriff: Grätschsitzwellaufschwung vorwärts mit halber Drehung rechts in den Stütz vorlings, Unterschwung und Schwungstemme in den freien Stütz, Stützkippe, Schwingen rückwärts in das flüchtige Handstehen und Riesenfelgumschwung rückwärts in den freien Stütz, Felgüberschwung in den Hang, beim Vorschwung Durchhocken beider Beine und Felgüberschwung vorwärts in den Seitstand rücklings.

Kraftübung (Turner).

Aus dem Seitstreckhang ristgriffs: Heben der Beine in den Schwebehang und Wellaufzug rückwärts, Wellumzug vorwärts in den Stütz vorlings, Senken rückwärts durch den Beugehang in den Streckhang mit Vorhalte der Beine, Heben der Beine in den Schwebehang, Durchhocken in den Sturzhang und Senken durch die Hangwage rücklings in den Hang rücklings, Drehen vorwärts mit gebeugten Hüften in den Schwebehang rücklings, Zurückhocken und Wellaufzug rückwärts in den Stütz, Grätsche in den Stand rücklings.

Reck scheitelhoch (Turnerinnen).

Aus dem Seitstand vorlings: Erfassen der Stange ristgriffs, Vortreten links zur Spannbeuge, Rückschreiten und Wellaufschwung in den Stütz vorlings, Überspreizen links neben die linke Hand und Knieumschwung rückwärts, Rückspreizen links und

Spreizen rechts zwischen die Hände, Rücksenken in den Knieliegehang, Knieaufschwung vorwärts und sofort Spreizen links in den Seitsitz, Niedersprung vorwärts mit Vorhoch- und Abschwingen der Arme in den Seitstand rücklings.

2. Kreis.

Schwungübung (Turner).

Sprung in den Seithang zwiegriffs, links Kamm-, rechts Ristgriff, Vor- und Rückschwingen, am Ende des Rückschwunges halbe Drehung rechts mit Griffwechsel, rechts zum Kammgriff, Schwungstemme, Griffwechsel rechts zum Ristgriff, Felgüberschwung rückwärts zur Riesenfelge bis in das Handstehen, Senken in den Stütz, Überspreizen des rechten Beines neben die rechte Hand, Zurückfallen in den Knieliegehang, Knieaufschwung mit sofortigem Überspreizen links in den Grätschsitz, Grätschumschwung rückwärts und Grätschabschwung in den Stand (der Umschwung wird nicht ganz bis in den Sitz ausgeführt).

Kraftübung (Turner).

Seithang ristgriffs: Zugstemme mit Vorhalte der Beine, Wellabzug vorwärts in den Schwebehang, Durchhocken in den Sturzhang rücklings, Senken in die Hangwage rücklings, Anhocken und Strecken der Beine (ruckmäßig), Heben in den Sturzhang, Viertel-Drehung um die Tiefenachse in die Hangwage seitlings am rechten Arm, Zurückdrehen in den Sturzhang, Durchhocken in den Schwebehang vorlings, Senken der Beine in die Vorhalte, Niedersprung.

Schwungübung (Turnerinnen).

Schulterhoch mit Kammgriff: Wellaufschwung in den Stütz, Spreizen links zwischen die Hände, Griffwechsel zum Ristgriff, Knieumschwung links rückwärts in den Knieliegehang, Knieaufschwung und Spreizabsitzen rechts in den Querstand links.

Sprunghoch: Sprung in den Seitstreckhang vorlings mit Ristgriff, wechselndes Vorheben und Senken des linken und rechten Beines, schnelles Heben der Beine in den Schwebehang, Durchhocken beider Beine in den Sturzhang rücklings, Senken (mit gebeugten Hüften) in den Seitstreckhang vorlings, Niedersprung.

3. Kreis.

Oberstufe.

Schwungübung (Turner).

Aus dem Seitstreckhang ristgriffs: Grätschsitzaufschwung rückwärts mit gestreckten Beinen, Fallen rückwärts in den Schwebehang, Kippe, Felgumschwung rückwärts, Übergreifen rechts über links zum Kreuzgriff und Drehschwungstemme mit halber Drehung rechts, Umgreifen links und rechts zum Ristgriff mit Überspreizen links, Überspreizen rechts in den Seitsitz, Umgreifen zum Kammgriff, Felgumschwung vorwärts mit anschließendem Felgüberschwung in den Seitstand rücklings.

Kraftübung (Turner).

Aus dem Seitstreckhang ristgriffs: Heben der Beine in die Vorhalte (3 Taktzeiten halten), gleicharmiges Aufstemmen in den Stütz und Senken der Beine, Wellabzug vorwärts in den Schwebehang vorlings, Durchhocken, Wellaufzug vorwärts in den Seitsitz, Griffwechsel links und rechts zum Kammgriff, langsames Senken des Körpers mit Weitergleiten der Hände und Drehen in den Schultergelenken in den Streckhang ellgriffs, Wellaufzug in den Seitstütz vorlings mit Umgreifen der Hände zum Ristgriff und Niedersprung rückwärts mit halber Drehung in den Seitstand rücklings.

Mittelstufe.

Schwungübung (Turner).

Aus dem Seithang ristgriffs: Heben der Beine in den Schwebehang, Ankippen und sofort Durchhocken links und Knieaufschwung vorwärts, Überspreizen rechts in den Seitsitz mit Griffassen außerhalb der Beine, Knieumschwung rückwärts an beiden Knien, halbe Drehung links mit Grifflösen und Wiedererfassen der Stange ristgriffs, Fallen in den Schwebehang, Kippe und Flanke links.

Kraftübung (Turner).

Aus dem Seitstreckhang ristgriffs: Wellaufzug in den Stütz vorlings, langsames Senken des Körpers durch den Beugestütz in den Schwebehang vorlings, Durchhocken und Senken des Körpers in den Streckhang rücklings, Zurückdrehen des Körpers, Durchhocken und langsames Senken der Beine durch die Vorhalte, Niedersprung.

4. Kreis.

Schwungübung (Turner).

Sprung in den Beugehang, kurzer Zwischenschwung, Felgüberschwung in den Hang, Riesenfelgaufschwung in den freien Stütz, Unterschwung mit halber Drehung links zum Zwiegriff (links Kamm-, rechts Ristgriff), Schwungkippe mit Umgreifen rechts zum Kammgriff während des Ankippens, Riesenfelge vorwärts zweimal und Wende links.

Kraftübung (Turner).

Sprung in den Seitstreckhang ballengriffs am linken Ende der Reckstange, Aufstemmen in den Beugestütz, zweimal eine halbe Drehung links mit Seitstrecken des jeweils grifflösenden Armes, Strecken der Arme in den Streckstütz, Wellabzug vorwärts in den Schwebehang, Seitsenken der Beine links bis unterhalb der Reckstange und Viertel-Drehung rückwärts um die Breitenachse (die Beine werden unter der Reckstange möglichst weit nach hinten gebracht, die rechte Körperseite ist der Reckstange zugekehrt und läuft mit dieser parallel), Grifflösen rechts und eine weitere halbe Drehung rückwärts (um die Breitenachse) um den linken Arm (die Beine sind unter der anderen Seite der Stange wieder nach vorn gelangt), nun folgt mit Griffassen rechts und Umgreifen links zum Ristgriff eine weitere Viertel-Drehung in der eingeschlagenen Drehrichtung und Heben der Beine in den Schwebehang, Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, Heben des Rumpfes, Aufknien und Knieabsprung vorwärts.

Schwungübung (Turnerinnen).

1,60 m hoch.

Aus dem Seitstand vorlings: Erfassen der Stange ristgriffs und mit flüchtigem Ansprung Wellaufschwung rückwärts in den Stütz, überspreizen links zwischen die Hände, Knieumschwung rückwärts eineinhalbmal in den Knieliegehang und sofort Knieaufschwung vorwärts, Griffwechsel links in den Kammgriff, Spreizabsitzen rechts mit Viertel-Drehung links (gefälliger Niedersprung mit Seit- und Abschwingen des rechten Armes).

---

5. Kreis.

Schwungübung (Turner).

Schwungstemme ristgriffs, Felgüberschwung, einmal Riesenfelgumschwung, Drehschwungstemme mit halber Drehung links, Umgreifen links zum Ristgriff, Stützkippe, Grätsche.

Kraftübung (Turner).

Aus dem Seitstreckhang vorlings ristgriffs: Heben des Körpers in die Hangwage vorlings, schnelles Kniebeugen, Durchhocken mit gleichzeitigem Strecken in die Hangwage rücklings, Heben des gestreckten Körpers in den Sturzhang, Wellaufzug vorwärts in den Streckstütz, Fassen kammgriffs, Senken vorwärts in den Sturzhang rücklings, Senken des Körpers in die Hangwage seitlings auf den rechten Arm, Aufstemmen in den Beugestütz links, Grifflösen rechts, Schwingen durch die Tiefhalte, Viertel-Drehung links, Fassen rechts ristgriffs, Aufstemmen in den Streckstütz, Aufhocken in den Streckstand, Schlußsprung vorwärts.

Schwungübung (Turnerinnen).

Brusthoch.

Aus dem Stand vorlings: Mit Ristgriff Felgaufschwung rückwärts in den Stütz, überspreizen links, Knieumschwung rückwärts in den Stütz, Spreizabsitzen rechts in den Querstand links.

Kraftübung (Turnerinnen).

Sprung in den Streckhang ristgriffs, Schlußgriff, Hangeln rechts und links in den Spannhang, Zurückhangeln in den Schlußgriff, Viertel-Drehung rechts, Grifflösen links und Wiedererfassen der Stange in den Querstreckhang, linke Hand vorn, Hangeln vorwärts bis zum Reckende, Niedersprung.

---

6. Kreis.

Schwungübung (Turner).

Aus dem Seitstreckhang ristgriffs: Schwungstemme mit sofortigem Übergrätschen und anschließendem Grätschsitzumschwung rückwärts, Rückfallen, Rückgrätschen in den Schwebehang, Kippe in den Stütz, Wellumschwung vorwärts und Hocke.

Kraftübung (Turner).

Aus dem Seitstreckhang zwiegriffs, linke Hand Rist-, rechte Kammgriff: Heben der Beine in die Vorhalte, halbe Drehung links mit Grifflösen und Wiedererfassen links ristgriffs, Heben der Beine in den Schwebehang, Durchhocken in den Sturzhang rücklings, Wellaufzug vorwärts in den Streckstütz rücklings, Umgreifen links zum Kammgriff, Senken in den Beugestütz rücklings, halbe Drehung links, Erfassen rechts ristgriffs, gleicharmiges Aufstemmen in den Streckstütz, Wellabzug vorwärts mit gestrecktem Körper in den Streckhang, Niedersprung.

Schwungübung (Turnerinnen).

Kopfhoch.

Aus dem Seitstand vorlings: Erfassen der Stange ristgriffs und Wellaufschwung rückwärts in den Seitstütz vorlings, Überspreizen links neben die linke Hand, Rückfallen, Knieaufschwung vorwärts, Umgreifen links zum Kammgriff, Spreizabsitzen rechts mit Viertel-Drehung links in den Querstand links seitlings.

9. Kreis.

Schwungübung (Turner).

Schwungstemme kammgriffs mit gleichzeitigem Umgreifen zum Ristgriff in den Stütz, Stützkippe, Felgüberschwung rückwärts, beim Vorschwung eine halbe Drehung links um den griffesten linken Arm, Durchhocken, Felgaufschwung vorwärts mit halber Drehung links in den Seitstütz vorlings ristgriffs, Stützkippe, Riesenfelgumschwung rückwärts, beim zweiten Umschwung Greifen rechts über links (Kreuzgriff), halbe Drehung rechts am Ende des Vorschwunges mit Umgreifen zum Ristgriff und Felgüberschwung rückwärts in den Stand.

Kraftübung (Turner).

Aus dem Seitstreckhang, links Kamm-, rechts Ristgriff: Heben der Beine durch die Vorhalte in den Schwebehang, Durchhocken in den Sturzhang rücklings, Senken mit gestreckten Hüften nach rechts und Aufstemmen links in den Querbeugestütz links, Viertel-Drehung rechts mit Greifen rechts kammgriffs in den Beugestütz rücklings, halbe Drehung rechts in den Beugestütz vorlings, Aufstemmen gleicharmig in den Seitstreckstütz vorlings, Senken vorwärts in den Sturzhang, Senken durch die flüchtige Hangwage vorlings in den Streckhang, Ruckstemme und Flanke rechts.

10. Kreis.

Schwungübung (Turner).

Felgaufschwung, Unterschwung, Anschwungstemme, Grätschsitzaufschwung rückwärts, Rückfallen, Zurückgrätschen, Kippe und Hocke.

Kraftübung (Turner).

Zugstemme ristgriffs, Senken rückwärts in den Streckhang mit Vorhalte der Beine, Beinheben, Durchhocken in den Sturzhang rücklings, Senken in die Hangwage rücklings, Senken in den Hang rücklings, Grifflösen links, halbe Drehung rechts um den rechten Arm mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs, Niedersprung.

14. Kreis.

Schwungübung (Turner).

Aus dem Schwingen zwiegriffs, rechts Kamm-, links Ristgriff: Mühlaufschwung rechts vorwärts, Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Stütz vorlings, Unterschwung, Schwungstemme, Felgumschwung rückwärts in den Schwebehang, Kippe, Wellumschwung vorwärts, Hocke.

Kraftübung (Turner).

Streckhang ballengriffs: Zugstemme, Wellumzug vorwärts, Senken vorwärts in den Sturzhang vorlings, Durchhocken, Strecken in die Hangwage rücklings, Senken in den Hang rücklings, Grifflösen links, ganze Drehung rechts um den rechten Arm mit Wiedererfassen der Stange links ristgriffs, Heben der Beine in die Vorhalte, Niedersprung.

Schwungübung (Turnerinnen).

Reichhoch.

Aus dem Seitstand unter der Stange: Erfassen der Stange ristgriffs und Wellaufschwung rückwärts in den Streckstütz vorlings, Fallen in den Schwebehang, Durchhocken des linken Beines, Knieaufschwung vorwärts, Griffwechsel links zum Kammgriff, Spreizabsitzen rechts mit Viertel-Drehung links.

15. Kreis.

Schwungübung (Turner).

Aus dem Seitstand vorlings: Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs, beim Vorschwung halbe Drehung links um den linken Arm mit Grifflösen und Wiedererfassen rechts ristgriffs, Vorschwingen, beim Rückschwung Schwungstemme in den flüchtigen Stütz mit Umgreifen links ristgriffs, Felgüberschwung rückwärts in den Hang, sofort Riesenfelgaufschwung in den Stütz, Stützkippe, Flanke in den Stütz rücklings, Griffwechseln links und rechts zum Kammgriff, Fersenumschwung vorwärts und Fersenabschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.

Kraftübung (Turner).

Aus dem Seitstand vorlings: Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs, gleicharmiges Aufstemmen in den Streckstütz, Griffwechseln links und rechts zum Kammgriff, Wellabzug vorwärts in den Streckhang, Heben der gestreckten Beine in den Schwebehang, Durchhocken und Strecken des Körpers in den Sturzhang

rücklings, Senken in den Hangwage rücklings, weiteres Senken in den Hang rücklings, Grifflösen links, ganze Drehung rechts um den rechten Arm, Wiedererfassen der Stange links ristgriffs, Armbeugen und -strecken, Niedersprung.

Schwungübung (Turnerinnen).

1,20 m hoch.

Aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff: Wellaufschwung rückwärts in den Stütz, überspreizen links (Hände bleiben griffest), Zurückfallen in den Knielegehang und sofort Knieaufschwung vorwärts, Umgreifen links zum Kammgriff neben den linken Oberschenkel und Spreizabsitzen rechts mit Viertel-Drehung links in den Querstand links seitlings.

Süddeutsches Meisterschaftsturnen 1922.

Schwungübung (Turner).

Aus dem Schwingen im Seitstreckhang ristgriffs: Durchhocken, Kippe rücklings (Bild 60), Felgumschwung rückwärts, Rückfallen in den Schwebehang rücklings, Zurückhocken, Kippe, Schwingen in das flüchtige Handstehen, Riesenfelgumschwung rückwärts, der zweite Umschwung führt in den flüchtigen Stütz, Unterschwung, Schwungstemme, Stützkippe, Wellumschwung vorwärts, Grätsche.

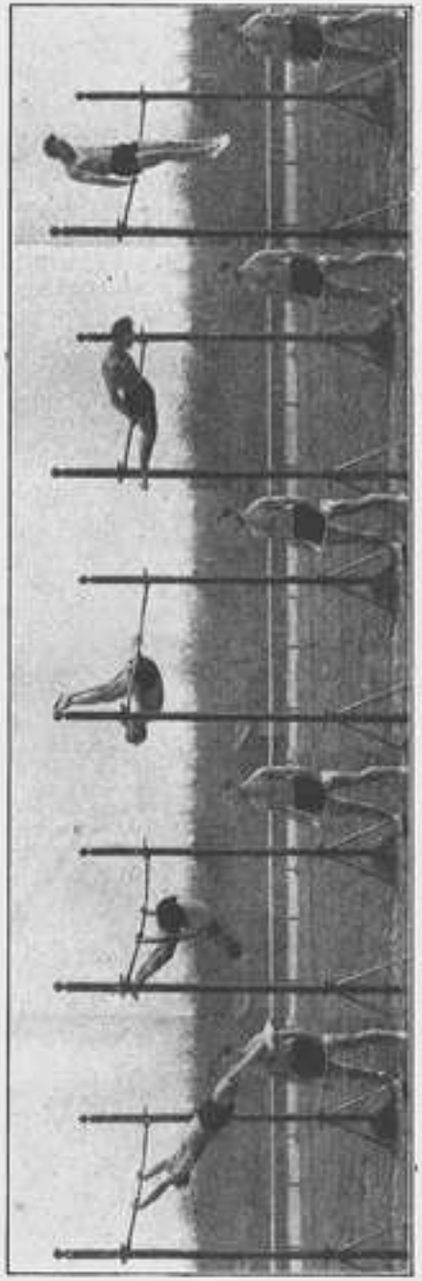


Bild 60. Kippe rücklings.

Bundes-Turn- und -Sportfest 1922.

Schwungübung (Turner).

Sprung in den Seitstreckhang kammgriffs: Schwungstemme in die Stützwage auf beiden Armen, Aufstemmen in das flüchtige Handstehen, Riesenfelgumschwung vorwärts, beim zweiten Umschwung Aufhocken, Sohlenwellumschwung vorwärts, beim zweiten Umschwung Umgreifen zum Ristgriff, Sohlenwellumschwung rückwärts, Zurückfallen und Unterschwung in den Hang, Schwungstemme in den flüchtigen Stütz, Stützkippe, Wellumschwung vorwärts, Grätsche.

Kraftübung (Turner).

Aus dem Seitstreckhang ristgriffs: Zugstemme (mit Ristgriff) in den Streckstütz, Wellumzug vorwärts, Senken rückwärts in den Streckhang mit Vorhalte der Beine, Beinheben in den Schwebehang, Durchhocken in den Sturzhang, Senken in die Hangwage rücklings, Heben in den Sturzhang, Senken des Körpers mit Viertel-Drehung links in die Hangwage seitlings auf dem linken Arm (d. i. Viertel-Drehung um die Tiefenachse) und Grifflösen rechts, Wiedererfassen rechts ristgriffs, Grifflösen links und halbe Drehung rechts durch den Beugestütz rechts mit Wiedererfassen links ristgriffs in den Beugestütz vorlings, Aufstemmen in den Streckstütz, langsames Heben in das Knien auf der Stange, Seitschwingen der Arme, Knieabsprung vorwärts.

Übung der Turnerinnen.

Mit gebeugten Armen reichhoch.

Seitstand vorlings ristgriffs: Rückstellen eines Beines und Wellaufschwung rückwärts in den Streckstütz, Überspreizen links zwischen die Hände, Knieumschwung rückwärts (eineinhalbmal) in den Knieliegehang und sofort Anristen rechts mit sofortigem Durchbiegen in den Nesthang (am rechten Fuß, linkes Bein wagerecht gestreckt), Rückbewegung in den Knieliegehang, Knieaufschwung vorwärts in den Seitsitz links, Überspreizen rechts in den Seitsitz zwischen den Händen, Sitzumschwung rückwärts (eineinhalbmal) in den Schwebehang rücklings, langsam Senken in den Hang

rücklings, Rückbewegung mit Drehen vorwärts und Durchhocken in den Schwebehang vorlings, langsam Beinsenken und Armbeugen in den Beugehang, Niedersprung.

Übung der Turner über 40 Jahre.

Aus dem Seitstand vorlings: Sprung in den Streckhang ristgriffs, Schwingen und halbe Drehung links um den linken Arm (die halbe Drehung erfolgte sofort mit dem Schwungholen), am Ende des Rückschwunges Schwungstemme in den flüchtigen Stütz mit Umgreifen links zum Ristgriff, Felgüberschwung rückwärts in den Hang, Mühlaufschwung links vorwärts zwischen den Händen, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den flüchtigen Stütz und Unterschwung mit halber Drehung links.

Die Wettkampfübungen vom 2. Bundesfest in Nürnberg 1929.

Sieben- und Zehnkampf für Turner.

Reck (sprunghoch).

Aus dem Seitstand vorlings: Sprung in den Streckhang ristgriffs, Felgüberschwung in den Hang, am Ende des Vorschwunges halbe Drehung rechts um den rechten Arm mit Grifflösen links und Wiedererfassen links kammgriffs, Kippe in das flüchtige Handstehen, zweimal Riesenfelgumschwung vorwärts, im Handstehen halbe Drehung (Bild 61) rechts mit Grifflösen links und Wiedererfassen der Stange links ristgriffs, Riesenfelgumschwung rückwärts in das flüchtige Handstehen, Senken in den flüchtigen Stütz, Felgüberschwung rückwärts in den Hang, Durchhocken und Felgüberschwung vorwärts (sog. „Wolkenschieber") in den Seitstand rücklings.

Siebenkampf für Turner über 40 Jahre.

Reck (sprunghoch).

Aus dem Seitstand vorlings: Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs, Schwingen, am Ende des Vorschwunges Mühlaufschwung rechts vorwärts zwischen den Händen, Griffwechsel rechts und Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den flüchtigen Stütz vorlings, Unterschwung in den Hang, Schwungstemme

in den flüchtigen Stütz, Zurückfallen in den Schwebehang, Kippe, Spreizen links und rechts zwischen die Hände in den Seitsitz, Absitzen vorwärts.

Bild 61. Aus der Riesenfelge vorwärts eine halbe Drehung.

Sechskampf für Jugendliche von 16—18 Jahren.

Reck (sprunghoch).

Aus dem Seitstand vorlings: Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs, Beinheben in den Schwebehang und Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, Unterschwung in den Hang, Schwungstemme in den flüchtigen Stütz, Stützkippe, Wellumschwung vorwärts, Wende links.

Pflichtübung der A-Klasse für Turnerinnen. Siebenkampf.

Reck (bequem reichhoch).

Mit Ristgriff, Zurückstellen rechts und Wellaufschwung rückwärts in den Streckstütz, Spreizen links und rechts in den Seitsitz zwischen den Händen, Senken rückwärts in den Knieliegehang, Grifflösen und Senken in den Kniehang mit Ausbreiten der Arme in die Seithalte, Wiedererfassen der Stange ristgriffs, Zurückhocken rechts und Knieaufschwung links vorwärts, Zurückspreizen links und Wellumschwung rückwärts und Unterschwung mit Viertel-Drehung links in den Stand.

Verzeichnis der Mitarbeiter.

Karl Lauschmann, Altona-Bahrenfeld — Gust. Ranft, Chemnitz — Ernst Stein, Kassel — Georg Schmidt, Nürnberg — Adolf Thode, Hamburg — Richard Ahnicke, Leipzig — Max Böhme, Leipzig-Lindenau — Otto Trubig, Leipzig-Thonberg — Paul Tausend, Augsburg — Paul Seifert, Leipzig — Peter Schmitz, Köln — K. Schnuck, Zwötzen † — Paul Schmidt, Berlin — Paul Claus, Leipzig.

Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort zur vierten Auflage 3

Zur Einführung . . . . . 5—12

Körperwert und Übungserfolg S. 5 — Schöne und richtige Körperhaltung S. 5 — Übungen, die verunstalten S. 6 — Gesundheitliches S. 6 — Übungswert und Übungsmöglichkeit S. 6 — Vorbereitung zur Turnstunde S. 7 — Übungsgruppenaufbau S. 7 — Die Übungssprache S. 8 — Widergleich S. 8 — Ansagen der Übungen S. 8 — Die Aufstellung der Riege am Gerät S. 9 — Gemeinübungen und Taktturnen S. 9 Hilfeleistung beim Geräteturnen S. 9 — Unfallgefahren S. 11

Winke für den Reckturner . . . . . 13—14

Übungsgruppen der Unterstufe . . . . . 15—67

Reck, sprunghoch S. 16 — Reck, scheitel- bis reichhoch S. 25 — Reck, brust- bis kinnhoch S. 34 — Reck, hüft- bis etwas über hüfthoch S. 44 — Reck, kniehoch S. 49 — Spiel-, Wettkampf- und Gesellschaftsübungen S. 54

Übungsgruppen der Mittelstufe . . . . . 68—126

Reck, sprunghoch S. 68 — Reck, scheitel- bis reichhoch S. 92 — Reck, brust- bis kinnhoch S. 92 — Reck, hüfthoch S. 112 — Doppelreckübungen S. 116

Übungsgruppen der Oberstufe . . . . . 127—153

Reck, sprunghoch S. 127 — Reck, brust- bis kinnhoch S. 144

Kürübungen der Oberstufe . . . . . 154—162

Wettkampfübungen von Kreisfesten . . . . . 163—171

Bundes-Turn- und -Sportfeste . . . . . 172—175

Verzeichnis der Mitarbeiter 175

Druck: Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig S3, Fichtestr. 36.