

18
BIBLIOTHEK
DER LEIBESÜBUNGEN
HEFT 11

Das Turnen am Reck

Aber 100 Übungsgruppen
der Unter-, Mittel- und Oberstufe



Verlag Turnverlag A.-G., Leipzig
1923

Die Bibliothek der Leibesübungen

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

eine Fundgrube des gesamten
turnerischen Wissens
in handlicher, übersichtlicher Form



Bibliothek der Leibesübungen

Heft 11

Das Turnen am Reck

Von Georg Benedix
Bundesturnwart

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

3. Auflage



1923

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



Zur Einführung.

Im Zeichen des Friedens erscheint unsere erste Sammlung von Abungsbeispielen des Geräteturnens. Längst gefordert und erwartet, aber aus allerlei schwerwiegenden Gründen immer wieder hinausgeschoben, tritt als neuer Berater nunmehr „Das Turnen am Red“ unter die Scharen der Abenden auf unseren Turnplätzen. Das Büchlein wendet sich an die Turngeübten sowohl als an die Anfänger und Ungeübten. Es bringt für Turner und Turnerinnen gleicherweise neue und alte Anregungen. Die Abungen der Unterstufe sind zudem fast sämtlich auch von den älteren Kindern (Schüler und Schülerinnen) ausführbar.

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

Zunächst etwas über

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



A80-10314

regt an. Erweisen sich alle Abungen der vom Vorturner zu Hause schön vorbereiteten Gruppe zu schwer, dann muß er eben leichtere vorturnen. Nuhloses Herumquälen hat keinen Sinn.

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

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

Ebenso schädlich ist es, immer ein und dieselbe Übungsart zu turnen. Wer z. B. vorzugsweise Stützübungen am Pferd und Barren „himst“ und das obendrein mit schlechter Haltung tut, der verunstaltet seinen Körper und begünstigt die Bildung des „Arbeits- oder Turnerbuckels“. Hang und Stütz und wenn möglich auch Sprung sollen in keiner Turnstunde fehlen, ja, wo es geht, sogar an jedem Gerät geübt werden.

In gesundheitlicher Beziehung sei auf Folgendes verwiesen:

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

Übungswert und Übungsmöglichkeit müssen sich zu bestimmtem Übungszweck harmonisch verbinden. Nie darf in einer Übungsgruppe das eine überwiegen. Es ist beispielsweise ebenso verkehrt, an einem Abend lauter solche Abungen zu turnen, die in ausgesuchter Weise einzig auf die Verbesserung

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

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

Übungsgruppenaufbau. Die Gruppen des vorliegenden Heftes sind für den Gebrauch auf dem Turnplatz zusammengestellt. Wie eine Übung an die andere gereiht werden kann, das sagen die gelegentlich beigefügten Erklärungen und Abschriften. Dabei vergeße man aber nicht, daß es Gruppen gibt, die in gleicher oder doch nur wenig abgeänderter Form auch an anderen Geräten geturnt werden können. So z. B. können viele der angegebenen Abungen der Unterstufe des Sprunghohen Recks auch an der wagerechten Leiter geturnt werden. Desgleichen die Spreizübungen am Reck, ebensowohl als am Pferd. Dort sind sie ja auch zuerst und am leichtesten zu erlernen. Verschiedene Hangstandübungen vom Reck sind fast unterschiedslos am Barren oder an den Kletterstangen zu turnen. Allerdings sind die gleichen Abungen an verschiedenen Geräten auch verschieden schwer. Wie schon gesagt ist Spreizen am Reck beispielsweise viel schwieriger als Spreizen am Pferd.

Die Übungsgruppen dieses Buches sind nur Beispiele. Tausend andere Übungsverbindungen sind noch möglich. Es bleibt also

dem sinnenden Vorturner noch ein weites Betätigungsfeld offen. Manchem wird schon ein Blick auf eine Gruppenzusammenstellung, die er beim Durchblättern sieht, Anregung geben.

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

Manchmal bilden aber auch die Abungen 1., 3., 5., 7. usw. einer Gruppe und die Abungen 2., 4., 6., 8. usw. derselben Gruppe, je für sich eine Übungsreihe und könnten auch je für sich geübt werden, z. B. Gruppe Nr. 7. Ein andermal können die Abungen 1., 3., 5., 7., 9. und 11., bleiben wir mal bei der 7. Gruppe, ebensogut an einem Abende in abwechselnder Reihe mit den Abungen 2., 4., 6., 8. und 10. der Gruppe Nr. 1, 2, 3, 4, 5 oder 6 usw. geturnt werden.

Den meisten Gruppen der Mittel- und Oberstufe ist eine geeignete Übung vorangestellt, ihr schließen sich sodann andere Verbindungen an. Meist ist es nun so, daß den Abungen, denen z. B. eine Schwungkippe vorangestellt ist, ebensogut irgend ein anderer Übungsanfang gegeben werden könnte: z. B. ein Knieaufschwung oder eine Schwungstemme. Dadurch erhält die ganze Gruppe ein anderes Gesicht.

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

Mit Ausnahme von Doppeltred und Red mit Springschnur finden sich im vorliegenden Heft mit Rücksicht auf den Umfang des Stoffes keine Doppelgerätabungen. Diese sind einer besonderen Sammlung vorbehalten.

Die Turnsprache ist nach den Grundsätzen unseres Gerätelehrbuches, Band V, durchgeführt. Zur weiteren Verkürzung einiger Übungsbezeichnungen habe ich mich entschlossen, mit Zu-

stimmung des Bundesturn- und -sportausschusses folgende Ausdrücke zu vereinfachen:

Statt „Knie wellaufschwung“ kurz „Knieaufschwung“ und sinnentsprechend „Knieumschwung“. Hierdurch ist die weitere Bezeichnung „Kniewelle“ durchaus nicht überflüssig. Man wird auch diesen Ausdruck noch brauchen, vor allem bei fortgesetzten resp. mehrmaligen Umschwüngen. Selbstredend mußte diese kleine Änderung konsequent auch auf die Bezeichnung aller anderen Auf- und Umschwüinge angewendet werden.

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

„Schwebehangkippe“ glaube ich richtiger „Stützkippe“ nennen zu müssen. Folgende Beweisführung war mir maßgebend: Kippe aus dem Laufen = „Laufkippe“ — Kippe aus dem Schwingen = „Schwungkippe“ — Kippe aus dem Stütz = „Stützkippe“.

Wo es nicht unbedingt nötig erschien, ließ ich Zusätze wie: „In den Stand vorlings“ fehlen. Z. B.: „Unterschwingung aus dem Stütz“. Hiermit ist immer gemeint: in den Stand. Sollte aber der Unterschwingung in den Hang oder mit Drehung erfolgen, dann wurde es besonders gesagt. Sinnentsprechend ist es natürlich auch auf andere Abungen zu übertragen.

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

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

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

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

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

Die Hilfeleistung beim Geräteturnen*) sei unfallverhütend und übungslernend. Das Wesentlichste besteht in folgenden Grundsätzen:

*) Zum Studium empfohlen Band 1 unserer Lehrbücher: „Die Hilfeleistung“.

1. Der Vorturner verliere den Abenden nicht aus den Augen. In dem Moment, wo er sich mal umdreht, kann gerade ein Unfall passieren.
2. Der Vorturner darf nicht im Wege stehen oder den Abenden durch falsche Griffe hindern, er muß aber im Falle der Gefahr auch sofort zugreifen können.
3. Der Vorturner darf nicht unnötig zufassen, die Abenden sollen ja auch das Gefühl der Sicherheit erlangen. Vor allem seien die Griffe des Vorturners nicht unnötig schmerzhaft.
4. Der beste unterstützende Griff ist der am Oberarm, nur ganz selten — bei einigen Hangübungen — ist der Griff am Unterarm zu raten. Im Falle der Gefahr gilt es, in erster Linie das Aufschlagen des Kopfes zu verhindern. Beim Schwingen der Anfänger am Reck empfiehlt sich der unterstützende Griff am Handgelenk des Abenden.
5. Übungen, zu deren Bewältigung noch die Vorübung fehlt, sind nicht vorzuturnen. Immer ist erst am niederen Gerät zu üben, ehe das gleiche am höheren Gerät geturnt wird, daselbe gilt für die Absprung- und Niedersprungstelle, sie ist nur allmählich weiter vom Gerät zu entfernen.
6. Vor dem Erlernen einer neuen oder schwierigen Übung sind die Abenden mit deren Unfallgefahren, die an bestimmten Übungsstellen gekennzeichnet werden, bekanntzumachen.
7. Wo einer zur Hilfeleistung nicht ausreicht, mögen zwei Mann bereit sein. Das kann sehr oft bei manchen Übungen nötig werden, die auch nach der Anlaufseite hin Gefahren bergen. Z. B. beim Diebsprung am Pferd seit.
8. Richtiger federnder Niedersprung und geeignete Niedersprungstelle beugen mancher Unfallgefahr vor.
9. Wer Hilfe leistet, muß genau die Unfallmöglichkeiten der betreffenden Übung kennen.

Wichtig ist auch, daß der Vorturner die sonstigen **Unfallgefahren** des Geräteturnens kennt und den Turnern auch einprägt. Sehr zu beachten ist:

1. Nicht früher turnen, als bis die Geräte gebrauchsfertig an dem dazu bestimmten Platze stehen.
2. Nicht im Dunkeln oder Halbdunkeln turnen.
3. Das Aben darf nur in Turnkleidung geschehen. Straßenschuhe und lange Schärpen dürfen wegen zu leichter Beschädigung der Geräte und der Unfallgefahr beim Turnen nicht zugelassen werden. Fingerringe, Armbänder, Ketten, Nadeln, und dergleichen sind abzulegen.
4. Jede Verunreinigung des Turnraumes durch Herumwerfen von Obst- und Speiseresten ist wegen der Gefahr des Ausgleitens verboten.
5. Beim Aufstellen der Geräte muß Sorgfalt herrschen. Damit die von den Geräten Niederspringenden sich nicht gegenseitig verletzen können, dürfen in manchen Fällen nicht gleichzeitig alle Geräte in Betrieb genommen werden. **Nicht den Anlauf kreuzen.**
6. Das Verstellen der Geräte sollte nie ein Mann allein besorgen. Viel Unfälle sind schon beim leichtsinnigen Verstellen der Reckstange oder beim oberflächlichen Festschrauben der Barrenholme erfolgt. **Jeder Turner überzeuge sich vor Benutzung des Gerätes selbst von dessen Festigkeit.**
7. **Reckstangen dürfen nie in Knie- oder Kopfhöhe unbewacht oder unverwahrt stecken bleiben.** Leicht stößt ein eilig Daherkommender mit den Beinen oder dem Kopfe dagegen.
8. Seile und Aufhängerlinge der Schaukelgeräte sind von Zeit zu Zeit auf ihre Festigkeit zu prüfen.
9. Findet jemand Schäden an Turngeräten, so soll dem Turn- oder Zeugwart sofort Mitteilung davon gemacht werden.
10. Turnmatten dürfen nur dann benutzt werden, wenn hohe Niedersprünge geübt werden oder wenn gefährliche Abungen die Möglichkeit eines Falles in Aussicht stellen. **Oft sind die Matten aber gerade an den Unfällen schuld.** Zu kleine Matten sind gefährlich wegen der durch sie leicht vorkommenden Fußverstauchungen, die durch Über-den-Rand-

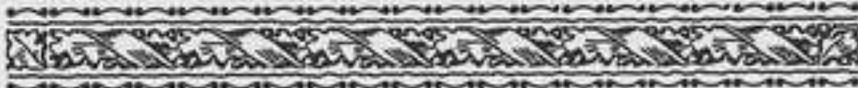
Treten entstehen. Auch zerlöcherete Matten und solche, bei denen die Aufhängerlinge hochstehen, sind gefährlich.

11. Für manche Abungen ist ein für allemal die Vorschrift zu geben, daß sie nie ohne Hilfsstellung gemacht werden dürfen. Dieser Forderung kann eventuell durch in Aussicht gestellte Sperrung der Unfallunterstützung Achtung verschafft werden.
12. Alles Sprechen, Lachen und unachtsame Benehmen ist während der Ausführung einer Turnübung verboten.
13. **Von Zeit zu Zeit empfiehlt sich die Bekanntmachung der wichtigsten Bestimmungen über An- und Abmeldung von Unfällen.**

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

Leipzig, Dezember 1919.

G. Benedig.



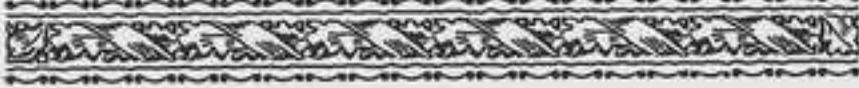
Vorbemerkung zur dritten Auflage des „Reckturnens“.

Die 1. und 2. Auflage „Das Turnen am Reck“ ist vergriffen, ein Zeichen, daß dieses Buch bei den praktischen Turnern guten Anklang gefunden hat. Eifriges Studium unserer Lehrbücher und praktische Anwendung des Übungsstoffes bringt die technischen Leiter und die Vereine vorwärts.

Bei Vereins-, Bezirks- oder Kreislehrstunden müssen immer unsere technischen Lehrbücher als Unterlage dienen, um die einheitliche Betriebsweise und den richtigen Aufbaus zu fördern und die Vorturner mit den Lehrbüchern vertraut zu machen. Neue Anregungen zur Ausgestaltung des „Turnen am Reck“ sind nicht eingegangen, darum geht die 3. Auflage unverändert hinaus, in der Hoffnung, fruchtbare Arbeit im Interesse unserer Bewegung zu leisten.

K. Bühren,

Bundesturnwart für Männerturnen
und Sport.



Winke für den Reckturner.

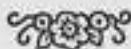
1. Da zum Reckturnen ein gutes Gerät gehört, soll demselben die größte Beachtung geschenkt werden. Die heute in den Turnhallen befindlichen Geräte eignen sich nicht für unsere Oberstufenturner, weil dieselben zu „schulmäßig“ gebaut sind. Die Reckvorrichtung ist entweder für größere Schwungübungen zu leicht oder zu locker gebaut, deshalb können schwierigere Übungen nur mit der größten Vorsicht geturnt werden. Am besten eignet sich das Spannreck*), das selbst fest und bietet einen guten Widerstand, weil es von vier Seiten gehalten wird. Beim Aufstellen ist darauf zu achten, daß das Reck gerade steht und gleich hoch ist.
2. Die Reckstange darf nicht zu dick sein. Nur Stahlstangen von 27 mm Durchmesser sind zu verwenden. Rostige oder stumme Stangen sind zum Turnen unbrauchbar.
3. Achte auf die Sauberkeit der Reckstange. Das Magnesia, „der Kraftspender des Reckturners“, klebt durch die Feuchtigkeit der Hände leicht an die Reckstange an. Es ist deshalb notwendig, dieselbe oft mit feinkörnigem Schmirgelleinen abzureiben, weil die „raue“ Reckstange die Hand durch Hautabrisse verletzt. Sobald die Handflächen röten oder schmerzen, ist das Turnen am Reck einzustellen.

*) Arbeiter-Turnverlag A.-G.

4. **Das Schwungholen.** Zeige mir wie du Schwung holst und ich sage dir wie du turnst. Diesen Grundsatz habe ich mir als Vorturner immer vor Augen geführt und dem Schwungholen die größte Aufmerksamkeit geschenkt. Bei allen Schwungholen kommt erst dann der richtige „Schneid“ in die Übung, wenn der Turner versteht, „richtig“ Schwung zu holen, weil das eine Beherrschung des Körpers voraussetzt. Auch die Erlernung der Kippe setzt ein gutes Schwungholen voraus, denn ein kraftloser Anschwung führt nie zum Ziel.

Wie soll das Schwungholen erlernt werden? Die Hebung der Körperkraft und Gewandtheit, durch die in der Unterstufe bezeichneten Übungen ist Vorbedingung. Oft Armbeugen und -strecken, Heben der Beine in den Schwebegang, Wellauf- und -abzüge sind Vorübungen für das Schwungholen. Soll nun die Übung selbst gemacht werden, so beachte folgendes: Es nicht gleich wie du an die Reckstange springst. Viele Turner machen den Fehler und stellen sich beim Ansprung unter die Stange. Das ist bei der Ausführung von Kraftübungen notwendig, aber bei Schwungholen ein Nachteil, weil das Schwungholen aus dem ruhigen Hange zu viel Kraft beansprucht.

Viel leichter und vorteilhafter ist es, wenn der Übende einen kleinen Schritt vom Gerät entfernt anspringt. Denn dadurch bekommt er einen kleinen Vorschwung — und nun beim Rückschwung den Körper anzieht, die Beine in den Hüften winkelt und kräftig nach oben schwingt. Mit dem Schwingen der Beine nach oben, werden die Arme gestreckt. Diese Art des „Schwungholen“ ist beim Felsüberschwung aus dem Hange unbedingt erforderlich.



Übungsgruppen der Unterstufe.

In der Unterstufe finden wir in der Hauptsache diejenigen Übungsformen, die der Anfänger benötigt. Wir finden da aber auch den Übungsstoff für solche Turner, die aus irgendwelchen körperlichen Gründen ihre Turnfertigkeit nur langsam oder gar nicht steigern. Auch sind dieselben fast sämtlich von den älteren Kindern (Schüler und Schülerinnen) ausführbar.

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

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

Die Übungen der Unterstufe vermögen an sich nicht das spannende Interesse der Mittel- und Oberstufenübungen zu er-

weden, darum muß die Übungsmethode so anregend und flott als nur möglich gestaltet werden. Ein wirksames Mittel, das zu erreichen, ist es, wenn bei allen Übungsgruppen der Unterstufe, wo es nur irgend geht, mehrere Turner zu gleicher Zeit üben.

Die einzelnen Übungsteile werden dann entweder:

1. Nach Zählen in bestimmten Haltpausen geturnt = „Taktturnen“. (Vergleiche Übungsgruppe Nr. 14.) Oder
2. Die Übung wird nach einem Ansprunge oder aus dem Stande „Auf Zuruf“ geübt. Arm- und Beintätigkeiten erfolgen also auf besonderen Befehl, oft ohne sie erst vorzuturnen. (Vergleiche Übungsgruppe Nr. 20.)

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



Red, Sprunghoch.

Nr. 1.

Anfängerübungen: Griffwechseln im Hange, Armbeugen, Hangeln, Beinübungen.

Bei Übung 1.—4. können zwei oder drei Turner gleichzeitig turnen. Alle Übungen enden mit Niedersprung in den Stand unter dem Red. Das Hangeln erfolge mit festen, weiten Griffen ohne zappeln und zucken des Körpers.

1. Viermal Sprung in den Seitstreckhang, erst ristgriffs, dann kammgriffs und zuletzt zweimal zwiegriffs.
2. Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs, dreimal Griffwechseln links und rechts zum Kammgriff und Rückbewegung zum Ristgriff.
3. Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs, Griffwechseln zum Kammgriff, Armbeugen in den Beugehang (leichteste Form), langsam Senken, Niedersprung.

4. Sprung in den Seitstreckhang kammgriffs, Griffwechseln links und rechts zum Ristgriff, Armbeugen in den Beugehang (Schultern möglichst über Stangenhöhe, Ellenbogen seitwärts gerichtet), langsam Senken in den Streckhang.
5. Sprung in den Seitstreckhang schlufgriffs, Hangeln links und rechts in den Spannhang, Armbeugen in den Beugehang und nach Möglichkeit verweilen darin, Senken in den Streckhang.
Turnerinnen und schwächliche Anfänger müssen in den Beugehang gehoben werden, sofern sie selbst noch nicht die notwendige Kraft haben.
6. Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs am linken Ende der Stange, Hangeln seitwärts bis zur Stangenmitte, Anheben und -senken erst links, dann rechts und zuletzt beider Beine, hierauf weiter hangeln bis zum rechten Ende der Stange.
7. Sprung in den Seitstreckhang kammgriffs am rechten Ende der Stange, Hangeln seitwärts bis zur Stangenmitte, Beinheben und -senken erst links, dann rechts und zuletzt beider Beine. Hierauf weiter hangeln bis zum linken Ende der Stange.
8. Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs am linken Ende der Stange, hangeln bis zur Stangenmitte, Griffwechseln zum Kammgriff, Anheben und Armbeugen in den Beugehang, Senken in den Streckhang und hangeln mit Kammgriff bis ans rechte Stangenende.
9. Sprung in den Querstreckhang schlufgriffs, linke Hand vorn, zweimal Armbeugen und -strecken (beim erstenmal Beugehang rechts seitlings = die rechte Schulter berührt die Stange, beim zweitenmal Beugehang links seitlings = die linke Schulter berührt die Stange).
10. Sprung in den Querstreckhang speichgriffs, Hangeln vorwärts über die ganze Länge der Stange.
11. Sprung in den Querstreckhang speichgriffs, Hangeln rückwärts bis zur Stangenmitte, Anheben und -senken und hangeln vorwärts bis zum Stangenende.

Nr. 2.

Hangeln, Hangzucken, Überheben und Überwerfen der Arme, Schwingen.

Alle Übungen beginnen nach einem Sprung in den Hang und enden mit einem Niedersprung unter die Stange.

1. Alle Riegengenossen hangeln mit Ristgriff in flotter Folge hintereinander her, über die ganze Länge der Stange (es sollen also immer mehrere Turner zugleich an der Stange sein).
2. Aus dem Streckhang ristgriffs, mehrmals Hangzucken in den Spann- und Schlußhang.

Das Turnen am Red.

3. In flotter Folge Hangeln über die ganze Länge der Stange mit Kammgriff.
4. Aus dem Beugehang kamm- oder ristgriffs: Aberheben links in den Unterarmhang, Rückbewegung und Aberheben rechts in den Unterarmhang, Rückbewegung.
5. In flotter Folge Hangeln vorwärts über die ganze Länge der Stange im Querstredhang speichgriffs.
6. Aus dem Beugehang ristgriffs: Aberheben erst links, dann rechts in den Unterarmhang beider Arme, gleichzeitiges Abgleiten = „Hangzucken“ in den Stredhang ristgriffs (geübtere Turner mögen das Aberheben beider Arme als gleichzeitiges ruckhaftes Aberwerfen = „Hangzucken“ versuchen).
7. In flotter Folge Hangzucken mit Ristgriff über die ganze Länge der Stange.
8. Aus dem Beugehang ristgriffs: Aberheben links in den Oberarmhang (Arm gestreckt in Vorhalte), Rückbewegung und Aberheben rechts in den Oberarmhang, Rückbewegung.
9. Vor- und Rückschwüngen der Beine im Stredhang ristgriffs.
10. Vor- und Rückschwüngen im Stredhang ristgriffs (das Schwingen muß sorgfältig eingeübt werden; es beginnt mit Armbeugen, dann erfolgt Beinheben bis zum Schwebegang und hierauf hohes Vorabschwüngen der Beine; nur schwachen Anfängern gestatte man einfaches Vor- und Rückpendeln des Körpers, Hilfeleistung durch Fassung nahe am Handgelenk).
11. Aus dem Beugehang ristgriffs: Aberheben erst links, dann rechts in den Oberarmhang beider Arme, gleichzeitiges Abgleiten = Hangzucken in den Stredhang ristgriffs (Geübtere versuchen das Aberheben beider Arme gleichzeitig und ruckhaft als Hangzucken mit Aberwerfen).

Nr. 3.

Drehhangeln, hohes Knieheben, Schwingen mit Aberwerfen der Arme, Stemma in die Spannbeugehaltung.

Alle Übungen beginnen nach einem Sprung in den Hang und enden mit Niedersprung unter die Stange bzw. am Ende des Rückschwünges.

1. Stredhang zwiegriffs (links Rist-, rechts Kammgriff), Griff lösen links und Armsenken seitwärts bis in die Tiefhalte, Griff fassen links zum Kammgriff, Griff lösen rechts und Armsenken seitwärts bis in die Tiefhalte, Griff fassen rechts zum Ristgriff.

2. Vor- und Rückschwüngen im Seilstredhang ristgriffs mit flüchtigem Griff lösen erst links, dann rechts am Ende je eines Rückschwünges.
3. Stredhang zwiegriffs (links Rist-, rechts Kammgriff), Griff lösen links und Armsenken seitwärts, Armheben und Griff fassen links kammgriffs, Knieheben und -senken.
4. Vor- und Rückschwüngen im Seilstredhang ristgriffs, Griff lösen links und Aberwerfen des linken Armes in den Unterarmhang am Ende eines Rückschwünges, am Ende des nächsten Rückschwünges Rückbewegung in den Stredhang.
5. Stredhang zwiegriffs (links Rist-, rechts Kammgriff), Griff lösen links und halbe Drehung links um den rechten Arm, Wiedererfassen der Stange ristgriffs und hohes Knieheben bis in den Schwebegang mit gebeugten Knien (Knie zwischen den Armen), Bein strecken aufwärts und Vorabsenken.
6. Wie 4., aber widergleich.
7. Stredhang ristgriffs am linken Ende der Stange, Hangeln bis ans andere Ende der Stange mit halben Drehungen, rechts um den rechten Arm und links um den linken = „Drehhangeln“.

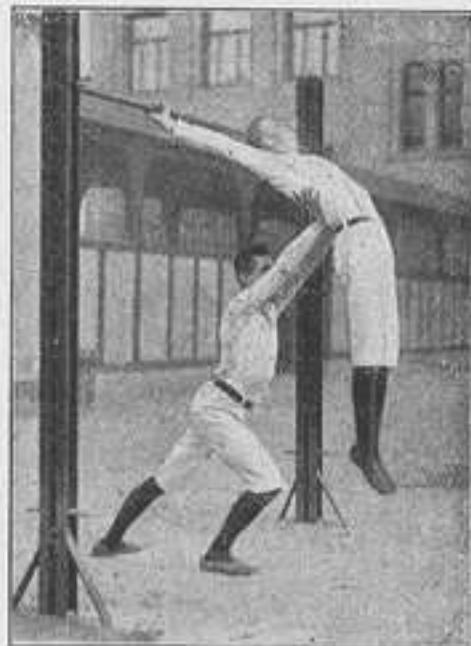


Bild 1.
Hochstemmen in den „Spannbeuge Stredhang“.

8. Vor- und Rückschwüngen im Seilstredhang ristgriffs und am Ende je eines Rückschwünges Aberwerfen erst links, dann rechts in den Unterarmhang, hierauf Hangzucken in den Stredhang ristgriffs.
9. Stredhang kammgriffs am rechten Ende der Stange, Hangeln bis ans andere Ende der Stange mit halben Drehungen, rechts um den linken Arm und links um den rechten mit jedesmaligem Erfassen der Stange kammgriffs.
10. Vor- und Rückschwüngen im Seilstredhang ristgriffs und am Ende je eines Rückschwünges Aberwerfen erst links, dann rechts in den Oberarmhang, hierauf Hangzucken in den Stredhang ristgriffs.

11. Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs, der Vorturner stemmt nun von hinten mit beiden Händen gegen die Schulterblätter des Abenden, daß dieser in eine spannbegartige Haltung kommt (Bild 1). (Der Hängende darf nicht krampfhaft alle Muskeln anspannen; ohne den Leib vorzubringen, muß er von den Brustwirbeln an senkrecht hängen.)

Abung 11 verdient wegen ihres brustweitenden und körperstreckenden Wertes bei jeder Reckübungsgruppe einmal mit daranzukommen.

Nr. 4.

Schwunghangeln und -hangzuden, Drehhangeln mit halben und ganzen Drehungen.

Das Schwunghangeln und -hangzuden beginnt stets am Ende der Stange, Niedersprung unter die Stange bzw. am Ende eines Rückschwunges.

1. Vor- und Rückschwingen mit Ristgriff, am Ende jedes Rückschwunges je einen Griff links und rechts seitwärts links hin hangeln = „Schwunghangeln“.
2. Hang zwiegriffs, rechts Kamm-, links Ellgriff: Griff lösen rechts und halbe Drehung links um den linken Arm mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs, Anheben und -strecken in die Vorhalte der Beine, langsam Beinsenken.
3. Vor- und Rückschwingen mit Ristgriff, am Ende jedes Vorschwunges je einen Griff rechts und links seitwärts rechts hin hangeln.
4. Hang zwiegriffs, links Kamm-, rechts Ellgriff: Griff lösen links und halbe Drehung rechts um den rechten Arm mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs, Vorheben der Beine, mehrmals Seitgrätschen und Schließen, Beinsenken.
5. Vor- und Rückschwingen ristgriffs, am Ende jedes Vor- und Rückschwunges je einen Griff links und rechts seitwärts links hin hangeln.
6. Hang zwiegriffs, rechts Kamm-, links Ellgriff: Griff lösen rechts und ganze Drehung links um den linken Arm mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs, kräftiges Seitgrätschen und Kreuzen der Beine mehrmals (hierbei soll abwechselnd das linke und rechte Bein beim Kreuzen vorn sein).
7. Vor- und Rückschwingen mit Ristgriff, am Ende jedes Rückschwunges abwechselnd Hangzuden zum Schluß- und Weitgriff = „Schwunghangzuden“.

8. Hang zwiegriffs, links Kamm-, rechts Ellgriff: Griff lösen links und ganze Drehung um den rechten Arm mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs, kräftiges Quergrätschen der Beine, wobei abwechselnd das linke und rechte vorn ist.
9. Vor- und Rückschwingen ristgriffs, am Ende jedes Rückschwunges einmal Hangzuden links seitwärts.

Nr. 5.

Beinübungen im Spannhang, Hangeln mit Über- und Untergrreifen, Hangzuden mit Schlußgriff.

Beim Spannhang werden die Muskeln gedehnt und der Brustkorb geweitet. Beinübungen im Hang kräftigen die Bauchmuskulatur. Niedersprung erfolgt stets unter die Stange. Zur Erschwerung mögen die Hangelübungen stets im Beugehang und die Niedersprünge mit Viertel- und halben Drehungen gemacht werden.

1. Sprung in den Spannhang ristgriffs, mehrmals Heben der Beine in die Vorhalte und Beinsenken.
2. Seithangeln links hin über die ganze Länge der Stange mit Übergrreifen der rechten über die linke Hand ristgriffs.
3. Aus dem Seitstreckhang ristgriffs: hangeln links und rechts in den Spannhang, Vor- und Rückschwingen der gestreckten Beine mehrmals = „Kurzschnwingen“.
4. Seithangeln rechts hin über die ganze Länge der Stange mit Untergrreifen der linken Hand kammgriffs unter die rechte, stets ristgriff-fassende Hand.
5. Aus dem Seitstreckhang ristgriffs: Seithangeln zum Spannhang mit einem einzigen weiten Griff links, Rechts- und Linksseitschnwingen der geschlossenen Beine, mehrmals.
6. Hangzuden links hin über die ganze Länge der Stange mit Schlußristgriff.
7. Aus dem Seitstreckhang ristgriffs: Seithangeln zum Spannhang mit einem einzigen weiten Griff rechts, möglichst hohes Kreisschnwingen der geschlossenen Beine links.
8. Hangzuden rechts hin über die ganze Länge der Stange mit Schlußkammgriff.
9. Aus dem Seitstreckhang kammgriffs: Hangzuden zum Spannhang, möglichst hohes Kreisschnwingen der geschlossenen Beine rechts.
10. Hangzuden vor- und rückwärts im Querstreck- oder -beugehang speichgriffs nach Kräften über die ganze oder halbe Länge der Stange.
11. Sprung in den Spannhang ristgriffs: Vor- und Rückschwingen der Beine mit Armbeugen beim Vorschwingen.

Nr. 6.

Beugehangübungen, Schwunghangeln mit Griffwechseln, Drehschwunghangeln.

Das Drehschwunghangeln erfordert geübte Griffestigkeit, Hilfsbereitschaft in der Nähe des griffesten Armes durch Hinterhergehen. Niedersprung beliebig nach Angabe des Vorturners.

1. Seitstreckhang ristgriffs: mehrmals Armbeugen und -strecken. Hierbei soll beim Armbeugen jedesmal der Scheitel die Redstange berühren.
2. Vor- und Rückswingen mit Ristgriff, Griffwechsel nacheinander links und rechts zum Kamm- und Ristgriff am jedesmaligen Ende des Rückswinges.
3. Seitspannhang ristgriffs: mehrmals Armbeugen und -strecken.
4. Vor- und Rückswingen mit Ristgriff und bei jedem zweiten Vorschwunge halbe Drehung rechts um den rechten und links um den linken Arm über die ganze Länge der Stange (= „Drehschwunghangeln“).
5. Seitstreckhang ristgriffs: Armbeugen derart, daß die Redstange mit dem Nacken berührt wird = „Beugehang rücklings“, nach Kräften verweilen in diesem Beugehang, langsam Senken in den Streckhang.
6. Vor- und Rückswingen im Seitstreckhang ristgriffs: halbe Drehung links um den linken und rechts um den rechten Arm bei jedem Vorschwunge über die ganze Länge der Stange.
7. Aus dem Seitstand vorlings, reichlich einen Schritt vom Red entfernt: Ansprung in den Beugehang ristgriffs mit gleichzeitigem Vor- und Rückswingen im Beugehang, mehrmals.
8. Vor- und Rückswingen im Seitstreckhang zwiegriffs, links Rist-, rechts Kammgriff: bei jedem zweiten Rückswunge halbe Drehung links um den rechten und rechts um den linken Arm. Das Wiedererfassen der Stange geschieht stets Kammgriffs.
9. Ansprung zum Beugehangschwingen ristgriffs wie bei 7. und Griffwechseln nacheinander links und rechts zum Kamm- und Ristgriff je am Ende eines Rückswinges.
10. Vor- und Rückswingen im Seitstreckhang zwiegriffs, links Rist-, rechts Kammgriff: halbe Drehung links um den rechten Arm am Ende des zweiten Rückswinges mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs, am Ende des nächsten Vorschwunges halbe Drehung links um den linken Arm mit Wiedererfassen der Stange Kammgriffs und so abwechselnd weiter über die ganze Länge der Stange = „Wirbelhangeln“. (Entspricht der fortlaufenden Drehung beim Schrittzwirbeln.)

11. Ansprung zum Beugehangschwingen ristgriffs: am Ende jedes Rückswinges Seitshangeln links hin über die ganze Länge der Stange. (Geübtere können in gleicher Form auch Hangzucken probieren.)

Nr. 7.

Ansprung mit Kreuzgriff, halbe Drehungen mit Arm- und Beinübungen, Schwingen und Niedersprung rückwärts und vorwärts, mit und ohne Drehungen.

Bei den Übungen, wo kein besonderer Niedersprung angegeben ist, geschieht derselbe in den Stand unter der Stange. Beim Niedersprung vorwärts aus dem Schwingen Hilfsbereitschaft.

1. Ansprung mit Kreuzzwiegriff, links Rist-, rechts Kammgriff: halbe Drehung links und Beinreisen erst nach außen, hierauf nach innen. Je mehrmals. (Die Übung beginnt mit Beinheben durch die Vorhalte, dann Grätschen und Kreifen abwärts, das ist Kreifen nach außen. Kreifen nach innen beginnt dagegen erst mit Grätschen und dann Beinheben, -schließen und -senken.)
2. Vor- und Rückswingen im Seitstreckhang ristgriffs, Niedersprung rückwärts.
3. Ansprung mit Kreuzzwiegriff, rechts Rist-, links Kammgriff: halbe Drehung rechts, möglichst hohes Beinheben und langsam Senken.
4. Vor- und Rückswingen im Seitstreckhang ristgriffs, Niedersprung rückwärts mit Viertel-Drehung links.
5. Ansprung mit Kreuzzwiegriff, links Rist-, rechts Kammgriff: halbe Drehung links, Anheben und -senken mit Armbeugen und -strecken. Mehrmals.
6. Vor- und Rückswingen im Seitstreckhang ristgriffs und Niedersprung rückwärts mit Viertel-Drehung rechts.
7. Ansprung mit Kreuzzwiegriff, rechts Rist-, links Kammgriff: halbe Drehung rechts, Armbeugen und Überheben des linken, griffest bleibenden Armes über die Stange, Beinheben und -senken, Senken in den Streckhang.
8. Vor- und Rückswingen im Seitstreckhang ristgriffs, Niedersprung vorwärts (Kreuz hohl).
9. Ansprung mit Kreuzzwiegriff, links Rist-, rechts Kammgriff: halbe Drehung links, Armbeugen und Überheben des rechten, griffest bleibenden Armes über die Stange, Griff lösen links, Viertel-Drehung links und Seitstrecken des linken Armes, Rückbewegung und Senken in den Streckhang.

10. Vor- und Rückschwingen im Seitstreckhang ristgriffs, Niedersprung vorwärts mit Viertel-Drehung links.
11. Ansprung mit Kreuzwiegriff, rechts Rist-, links Kammgriff: halbe Drehung rechts, Griffwechsel rechts zum Ristgriff, nacheinander Aberheben des linken und rechten Armes in den Oberarmhang mit griff-festen Händen, Grifflösen und Vorstrecken der Arme, Vor- und Rückschwingen im Oberarmhang, Hangzucken in den Streckhang.
12. Vor- und Rückschwingen im Seitstreckhang ristgriffs, Niedersprung vorwärts mit Viertel-Drehung rechts.



Red, scheidel- bis reichhoch.

Wo nicht mehrere, den Größenverhältnissen der Abenden entsprechende Redstangen nebeneinander benützt werden können, dann sei bei den folgenden Übungen die Stellung der Stangenhöhe so, daß sie dem Mittel-Größenmaß der Abenden entspricht, die kleinsten Turner sollen die Stange noch erfassen können. **Viele der am sprunghohen Red beschriebenen Übungen sind auch am scheidel- oder reichhohen Red zu machen.** Übungen, die für die Vornahme am sprunghohen Red noch zu schwer sind, sollen zuerst am reichhohen Red gelernt werden. Z. B.: Wellausschwung rückwärts, Anie-ausschwung und andere.

Nr. 8.

Wellauf- und -abschwung
in Verbindung mit Anieauf- und -abschwung.

Unter- bis Mittelstufe.

Die Erlernung des Wellausschwunges muß das Ziel der Unterstufe des Redturnens sein, ihm folgt sodann der Wellaufzug, womit allmählich die höheren Stufen des Redturnens erschlossen werden. Wellausschwung ist daher in jeder Turnstunde zu üben.

Aus dem Seitstand vorlings, mit kleiner Quergrätschstellung, soweit zurück, daß der Griff noch fest und sicher genommen werden kann:

1. Mit Kammgriff: Aufschwingen der gestreckten Beine in den Schwebhang, nach Möglichkeit verweilen darin, langsam Senken.

2. Mit Kammgriff: Wellausschwung rückwärts in den Bauchliegehang, langsam Senken vorwärts in den Beugehang, Niedersprung.
3. Mit Kammgriff: Wellausschwung rückwärts in den Streckfuß, Wellausschwung vorwärts in den Seitstand vorlings.
4. Mit Ristgriff: Wellausschwung rückwärts in den Streckfuß, Wellausschwung vorwärts in den Streckhang mit Anieheben, Aniestrecken in den Seitstand vorlings.
5. Mit Ristgriff: Wellausschwung rückwärts in den Streckfuß, möglichst langsam Senken rückwärts in den Seitstand vorlings.
6. Mit Ristgriff: Wellausschwung rückwärts in den Streckfuß, Aber- und Zurückspreizen erst links, dann rechts, Unterschwung in den Seitstand rücklings.
7. Mit Ristgriff: Wellausschwung rückwärts in den Streckfuß, Aberspreizen links, Umgreifen links zum Ristgriff neben dem linken Bein, Anieabschwung rückwärts in den Anieliegehang, Hoden links und Senken der Beine in den Beugehang, Niedersprung.
8. Mit Ristgriff: Wellausschwung rückwärts in den Streckfuß, Aberspreizen rechts und Umgreifen rechts zum Ristgriff neben dem rechten Bein, Anieabschwung rückwärts in den Anieliegehang mit nachfolgendem Anieaufschwung vorwärts, Umgreifen rechts zum Ristgriff neben der linken Hand, Zurückspreizen rechts und Unterschwung in den Seitstand rücklings.

Nr. 9.

Oberarmhang vorlings
in verschiedener Form und Querliegehangübungen.

1. Seitstand vorlings mit Schlusfristgriff: Sprung in den Oberarmhang links, ohne Grifflösen, Niedersprung und widergleich.
2. Querstand mit Speichgriff: Aufschwingen in den Querliegehang vorlings mit über der Stange gebeugten und gekreuzten Beinen, Hangeln rückwärts im Querliegehang, Beinsenken und Niedersprung.
3. Seitstand vorlings mit Schlusfristgriff: Sprung in den Oberarmhang an beiden Armen ohne Grifflösen, Niedersprung. Mehrmals üben.
4. Querstand mit Speichgriff: Aufschwingen in den Querliegehang vorlings mit gestreckten Beinen (die Füße sind über der Stange gekreuzt), Armbeugen und -strecken mehrmals, Beinsenken und Niedersprung.

5. Seitstand vorlings mit Ristgriff: Sprung mit Grifflösen links und Überwerfen des linken Armes in den Oberarmhang links (linker Arm gestreckt), Seitgrätschen und Schließen der Beine, Niedersprung mit Wiedererfassen der Stange, widergleich.
6. Querstand mit Speichgriff: Aufschwingen in den Querliegehang vorlings mit gestreckten Beinen, Grifflösen links und mit Viertel-Drehung Seitabschwingen des linken Armes, Wiedererfassen der Stange und Grifflösen rechts mit Seitabschwingen des rechten Armes, Wiedererfassen der Stange, Beinsinken und Niedersprung.
7. Seitstand vorlings mit Ristgriff: Sprung mit Grifflösen und Überwerfen beider Arme in den Oberarmhang, Heben der gestreckten Beine und Umfassen der Waden mit den Händen, Beinsinken und Niedersprung mit Wiedererfassen der Stange.
8. Querstand mit Speichgriff: Aufschwingen in den Querliegehang vorlings mit über der Stange gebeugten und gekreuzten Beinen, Grifflösen links und Seitabschwingen des linken Armes mit Senken des rechten Beines wagerecht, Rückbewegung und widergleich, Beinsinken und Niedersprung.

Geübtere mögen auch mal den Querliegehang rücklings probieren. Er beginnt ebenfalls aus dem Querstand mit Speichgriff: Aufschwingen des rechten Beines von links in den Liegehang, nun folgt unter gleichzeitigem Grifflösen rechts halbe Drehung links, wobei das rechte Bein zuerst zum Anrücken gedreht wird, hierauf ristet das linke Bein auch an und die rechte Hand ergreift die Stange wieder speichgriffs, Abgleiten mit den Füßen und Niedersprung (Hilfsstellung!) odere weitere halbe Drehung links im Querliegehang mit Umgreifen der Hände und dann erst Beinsinken.

Nr. 10.

Querliegehangübungen,
Nesthang, Hang rücklings und Spannbeugen.

Unter- bis Mittelstufe.

Bei untenstehenden Querliegehangübungen soll sich das untätige Bein immer in wagerechter Haltung befinden. Die Spannbeugen können auch in anderen Abungsgruppen ihres körperstreckenden Wertes wegen als Zwischenübungen Verwendung finden.

1. Querstand mit Speichgriff: Aufschwingen in den Querliegehang vorlings am rechten Kniegelenk, Grifflösen links und mit Viertel-Drehung links Seitabschwingen des linken Armes, Rückbewegung, Beinsinken und Niedersprung.

2. Seitstand vorlings mit Ristgriff: Anheben bis zum Anrücken an die Stange, Aniestrecken in den Schwebegang, langsam Senken.
 3. Querstand mit Speichgriff: Aufschwingen in den Querliegehang vorlings am linken Kniegelenk, Überheben des linken Armes in den Unterarmhang, Grifflösen rechts und mit Viertel-Drehung rechts Seitabschwingen des rechten Armes, Rückbewegung, Beinsinken und Niedersprung.
 4. Seitstand vorlings mit Ristgriff: Anheben bis zum Anrücken, Hüftstrecken und Durchdrücken zum Nesthang, Rückbewegung, langsam Senken der Beine.
- Zwischenübung: Seitstand vorlings mit Ristgriff: Vorschreiten links und rechts und Heben in die Spannbeuge mit Zehenstand, Grifflösen und Senken in die Grundstellung.

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

5. Querstand mit Speichgriff: Aufschwingen in den Querliegehang vorlings am linken Kniegelenk, Überheben des rechten Armes in den Unterarmhang, Grifflösen links und Seitabschwingen des linken Armes, Rückbewegung, Beinsinken und Niedersprung.
6. Seitstand vorlings mit Ristgriff: Anheben und Durchhocken in den Schwebegang rücklings, Rückbewegung.
7. Querstand mit Speichgriff: Aufschwingen in den Querliegehang vorlings am rechten Kniegelenk, Aufschwingen des linken Beines in den Knieleliegehang unter gleichzeitigem Abschwingen des rechten, Rückbewegung, mehrmals üben, Beinsinken und Niedersprung.
8. Seitstand vorlings mit Ristgriff: Anheben, Durchhocken und Drehen rückwärts in den Hang rücklings, Kopf hoch, Beine gestreckt, Niedersprung.
9. Seitstand vorlings mit weitem Ristgriff: Vorschreiten zur Spannbeuge. Ein Helfer stemmt nun von hinten gegen die Schulterblätter, so daß der Abende in den Spannbeuge-Strechhang gelangt. (Bild 1.)

Nr. 11.

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

Unter- bis Mittelstufe.

Die folgenden Abungen beginnen sämtlich aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange:

1. Beinheben mit gebeugten Knien bis zum Anrücken an die Stange, Bein Strecken in den Schwebegang und Beinsinken.

2. Beinheben bis zum Anknien an die Stange, Hochstrecken in den Sturzhang vorlings und Wiederanknien erst des linken, dann des rechten Beines, Senken und Strecken der Beine.
3. Beinheben mit gebeugten Knien zum Ansohlen an die Stange, Hochstrecken in den Sturzhang vorlings und Vorsenken und Wiederansohlen erst des linken, dann des rechten Beines, Senken und Strecken der Beine (beim Hochstrecken und Vorsenken der Beine muß versucht werden den Körper möglichst zu strecken).
4. Beinheben und Durchhocken in den Schwebehang rücklings, Zurückhocken links in den Schwebehang quergrätischend, hierauf mehrmals gleichzeitiges Hocken beider Beine im Schwebehang quergrätischend, so daß abwechselnd das rechte und linke Bein vorn ist, Hocken in den Schwebehang vorlings und Senken der Beine.
5. Beinheben und Durchhocken mit Drehen rückwärts in den Hang rücklings, Rückbewegung.
6. Beinheben und Hocken in den Knieliegehang, Grifflösen und Senken in den Aniehang, Wiedererfassen der Stange erst links und hierauf rechts, Senken rückwärts in den Hang rücklings, Niedersprung.
7. Beinheben und Durchhocken mit Anie- und Hüftstrecken in den Sturzhang rücklings, Hüftbeugen und Senken in den Hang rücklings, mehrmals Anieheben und Senken, Niedersprung.
8. Mit Schlussgriff: Beinheben mit gebeugten Knien und Durchhocken in den Knieliegehang (Hände also zwischen den Beinen), Umgreifen zum Ristgriff neben den Knien, Hüftstrecken in den Sturzhang, Senken und Aniestrecken in den Hang rücklings, Niedersprung.
9. Wellenausschwingung rückwärts in den Streckstuhl, Senken rückwärts in den Stand und Beinheben mit Durchhocken und Drehen rückwärts in den Hang rücklings, mehrmals Seitgrätschen und Kreuzen der Beine, Niedersprung.
10. Beinheben, Durchhocken und Drehen rückwärts in den Hang rücklings, Rückbewegung und Wellenausschwingung rückwärts in den Streckstuhl, Wellabschwingung vorwärts.
11. Vorschreiten und Heben in die Spannbeuge mit Zehenstand, Anieheben links, Rückbewegung (dann widergleich).

Nr. 12.

Knieausschwingung vorwärts,
Knieumschwingung rückwärts und Nesthangübungen.

Unter- bis Mittelstufe.

Die folgenden Übungen gehören zum Teil der leichten Mittelstufe an und erfordern schon geübtere Griffestigkeit.

Wo nichts anderes gesagt ist, beginnen die Übungen aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange.

1. Beinheben und Durchhocken links in den Knieliegehang, Schwingen im Knieliegehang, Rückbewegung und sofort widergleich.
2. Heben der gebeugten Beine, Anrücken und Durchdrücken zum Nesthang, Rückbewegung in den Stand.
3. Beinheben und Unterspreizen links in den Knieliegehang, Schwingen im Knieliegehang, Rückbewegung in den Stand und sofort widergleich.



Bild 2. Grätschneuhang.

4. Mit Kammgriff: Heben der gebeugten Beine in den Nesthang, Rückbewegung in den Stand.
5. Beinheben und Durchhocken links in den Knieliegehang, Schwingen im Knieliegehang und beim zweiten Rückschwunge Knieausschwingung vorwärts, Knieabschwingung rückwärts mit Zurückhocken und Beinensenken in den Stand.
6. Heben der gebeugten Beine in den Nesthang am linken Fußrist, das rechte Bein ist durchgehockt und wagerecht gestreckt, Anrücken des rechten Beines und Strecken des linken, Rückbewegung und Beinensenken in den Stand.
7. Beinheben und Unterspreizen rechts in den Knieliegehang, Schwingen im Knieliegehang und beim ersten Rückschwunge Knieausschwingung vorwärts, Zurückspreizen in den Streckstuhl, Unterschwingung.
8. Mit Kammgriff: Heben der gebeugten Beine in den Nesthang am rechten Fußrist, das linke Bein ist durchgehockt und wagerecht gestreckt,

- Anrissen des linken Beines und Strecken des rechten, Rückbewegung und Beinsinken in den Stand.
9. Anieaufschwung rechts vorwärts zwischen den Händen, Anieumschwung rückwärts in den Anielegehang, Zurückhocken rechts und Senken in den Stand.
 10. Heben der gebeugten Beine, Durchhocken und Anrissen nicht zwischen, sondern außerhalb, neben den Händen, Hüftstrecken in den „Grätsch-nesthang“ (Bild 2), Rückbewegung in den Stand.
 11. Anieaufschwung links vorwärts neben der linken Hand, Anieumschwung rückwärts (in den Seitfuß links), Zurückspreizen links und Unterschwung.
 12. Mit Kammgriff: Beinheben, Durchhocken und Anrissen neben den Händen in den „Grätsch-nesthang“, Rückbewegung in den Stand. (Geübtere mögen auch Niedersprung aus dem Nesthang probieren, hierbei gleiten zuerst die Füße von der Stange ab, worauf dann sofort die Hände folgen.)

Nr. 13.

Wellaufschwung mit verschiedenen Griffarten, Anfügungen und stets verändertem Abgang.

Unter- bis Mittelstufe.

Auch die folgenden Abungen gehören wie diejenigen aus Gruppe 12 der leichten Mittelstufe an. Zur Festigung der Beherrschung des Wellaufschwunges mag immerhin mal ein Teil der verschiedenen Formen eine Abungsstunde fällen.

Aus dem Seitstand vorlings „Wellaufschwung rückwärts in den Streckfuß“ und zwar:

1. mit Ristgriff. Wellabschwung vorwärts in den Stand;
2. mit Zwiigriff, links Rist-, rechts Kammgriff. Wellabschwung vorwärts in den Beugehang, Senken in den Stand;
3. mit Zwiigriff, links Kamm-, rechts Ristgriff. Wellabschwung vorwärts in den Schwebegang, langsam Senken in den Stand;
4. mit Zwiigriff, links Ell-, rechts Ristgriff. Griffwechseln links zum Ristgriff und langsam Senken in den Stand;
5. mit Zwiigriff, links Rist-, rechts Ellgriff. Griffwechseln rechts zum Ristgriff, langsam Senken rückwärts in den Beugehang, Niedersprung;
6. mit Zwiigriff, links Ell-, rechts Kammgriff. Griffwechseln links und rechts zum Ristgriff, Unterschwung;
7. mit Zwiigriff, links Kamm-, rechts Ellgriff. Griffwechseln links und rechts zum Ristgriff, Niedersprung rückwärts;

8. mit Kammgriff. Wellabschwung vorwärts in den Stand, Heben der gebeugten Beine, Durchhocken und Drehen in den Hang rücklings, Niedersprung;
- 9 mit Schlufgriff. Armbeugen in den Oberarmhang, Niedersprung rückwärts;
10. mit Schlufzwiigriff, links Rist-, rechts Kammgriff. Griffwechseln rechts zum Ristgriff, Über- und Zurückspreizen erst links, dann rechts, Unterschwung mit Viertel-Drehung links;
11. mit Schlufzwiigriff, links Kamm-, rechts Ristgriff. Griffwechseln links zum Ristgriff, Überspreizen links, Anieabschwung rückwärts und Anieaufschwung vorwärts, Zurückspreizen links, hierauf Überspreizen rechts und Anieab- und -aufschwung, Zurückspreizen rechts, Unterschwung mit Viertel-Drehung rechts;
12. mit Schlufkammgriff. Wellabschwung vorwärts in den Schwebegang, Aniebeugen und Überheben der Beine in den Anielegehang, Griffwechseln zum Ristgriff neben den Anien, Überdrehen rückwärts in den Hang rücklings;
13. mit Weitgriff. Langsam Senken rückwärts in den Stand, Vorschreiten links und rechts und Heben in die Spannbeuge, Grifflösen und Abstoßen mit den Händen in den Seitstand rücklings.

Nr. 14.

Arm- und Beinübungen im Beugehang und Spannbeuge als „Taktturnen“.

In der Form wie die folgende Abungsgruppe sind auch die meisten der vorher beschriebenen und viele der nachfolgenden zu turnen. Drei Turner üben gleichzeitig. Jede neue Bewegung geschieht auf den Zuruf des Vorturners: „— Abt!“

1. Sprung in den Seitbeugehang kammgriffs = 1, Griffwechseln rechts zum Ristgriff = 2, Griffwechseln links zum Ristgriff = 3, Niedersprung rückwärts = 4.
2. Aus dem Seitstand vorlings mit weitem Ristgriff: Vorschreiten links und rechts in den Hangstand = 1, Heben in die Spannbeuge = 2, Senken in den Hangstand = 3, Heben in die Spannbeuge = 4, Abstoßen mit den Händen in den Seitstand rücklings = 5.
3. Sprung in den Seitbeugehang ristgriffs = 1, Griffwechseln rechts zum Kammgriff = 2, Griffwechseln links zum Kammgriff = 3, Strecken der Arme und Anieheben = 4, Armbeugen und Niedersprung = 5.
4. Aus dem Seitstand vorlings mit weitem Ristgriff: Vorschreiten links und rechts mit gleichzeitigem Heben in die Spannbeuge = 1, Anieheben links = 2, Schlufstellen links = 3, Anieheben rechts = 4,

- Schlussstellen rechts = 5, Ruckschreiten links und rechts in den Seitstand vorlings = 6.
5. Sprung in den Seitbeugehang zwiagriffs, links Kamm-, rechts Ristgriff = 1, Griffwechseln rechts zum Kammgriff = 2, Knieheben bis zum Anrücken der Füße an die Stange = 3, Kniestrecken und Beinsetzen in den Beugehang = 4, Niedersprung = 5.
6. Aus dem Seitstand vorlings mit weitem Ristgriff: Vorschreiten links und rechts in die Spannbeuge = 1, Heben in den Zehenstand = 2, Senken in den Sohlenstand = 3, Heben in den Zehenstand = 4, Senken in den Sohlenstand = 5, Ruckschreiten in den Seitstand vorlings = 6.
7. Sprung in den Seitbeugehang ristgriffs = 1, Überwerfen des linken Armes in den Unterarmhang = 2, Hangzucken links zum Ristgriff = 3, Überwerfen des rechten Armes in den Unterarmhang = 4, Hangzucken rechts zum Ristgriff = 5, Strecken der Arme und mit Knieheben und Durchhoden Drehen rückwärts in den Hang rücklings = 6, Niedersprung = 7.
8. Aus dem Seitstand vorlings mit weitem Ristgriff: Vorschreiten links und rechts in die Spannbeuge = 1, Vorspreizen links = 2, Schlussstellen links = 3, Vorspreizen rechts = 4, Schlussstellen rechts = 5, Abstoßen mit den Händen in den Seitstand rücklings = 6.

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

Nach Durchturnen jeder Abung soll die Kniege als Gegenübung zur Spannbeuge „Rumpfvorbeugen“ ausführen.



Red, brust- bis kniehoch.

Am brust- bis kniehohen Red sind auch viele der am sprung- und reichhohen Red beschriebenen Abungen ausführbar. Einige bilden hier eine Erschwerung, z. B. die Hangelübungen des sprunghohen Reds, denn ihnen muß am brust- oder kniehohen Red Knie-, Bein- oder Unterschenkelheben im Streck- oder Beugehang zugesellt werden. Andere Abungen dagegen, z. B. die

Auffschwungübungen des reichhohen Reds, erfahren am brust- und kniehohen Gerät entschieden eine Erleichterung. **Die Turnfertigkeit der Kniege ist also bestimmend für die Höhe des Gerätes bei bestimmten Abungen.** Auch hier ist für die Wahl der Stangenhöhe stets das Mittelmaß der Abenden anzunehmen.

Am brust- bis kniehohen Red übt der Anfänger in verschiedenen Formen des Hangstandes seine Hangkraft. Hangstandübungen sind aber auch für die kräftige Entwicklung der Rumpf- und Bauchmuskulatur von großem Einfluß.

Nr. 15.

Sprung in den Stütz, Spreizen, Abungen im Hangstand.

Der Vorturner achte streng auf die richtige Ausführung des Streckstützes sowohl als des Hangstandes. Vergleiche hierzu die Figur 5—8 im 1. Band des „Geräteturnens“. Bei Abung 1, 3, 6 und 9 können zugleich mehrere Turner üben.

Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange

1. Kniebeugen und Sprung in den Streckstütz, Niedersprung, mehrmals üben.
2. Sprung in den Streckstütz, Aber- und Zurückspreizen links, Zwischensprung*), Aber- und Zurückspreizen rechts und Niedersprung rückwärts.
3. Vorhüpfen in den Hangstand, Grifflösen links und Seitstrecken des linken Armes mit Viertel-Drehung links und Seithochspreizen des rechten Beines, Rückbewegung in den Hangstand vorlings und sofort widergleiche Ausführung der Abung, Rückhüpfen in den Seitstand vorlings.
4. Sprung in den Streckstütz, Spreizen links zwischen die Hände in den Schwebestütz quergrätischend, Zurückspreizen, Zwischensprung, Spreizen rechts zwischen die Hände, Zurückspreizen und weiter Niedersprung rückwärts.
5. Sprung in den Streckstütz, Spreizen links in den Seitstütz zwischen den Händen, Spreizabsitzen rechts.
6. Vorhüpfen in den Hangstand, Grifflösen links und halbe Drehung rechts mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs in den „Schwimmhangstand“, Rückhochspreizen und Schlussstellen erst links, dann rechts, alsdann Vorhüpfen in den Hangstand und Heben in die Spannbeuge, Abstoßen in den Seitstand rücklings.

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

7. Sprung in den Streckfuß, Spreizen rechts und links in den Seitfuß zwischen den Händen, weiter Niedersprung vorwärts.
8. Sprung in den Streckfuß, Spreizen rechts und links in den Seitfuß zwischen den Händen, Viertel-Drehung rechts in den Quersfuß rechts mit Seltheben der Arme, Niedersprung links seitwärts mit Stütz der rechten Hand.
9. Ein Abender am linken und ein anderer am rechten Ende der Stange. Der Linksstehende übt: Mit standfesten Füßen Hangzucken rechts hin in den Hangstand seitlings (Bild 3). Der Rechtsstehende: Hüpfen links seitwärts in den Hangstand seitlings (mit einem einzigen Hupf). Beide üben nun: Viertel-Drehung rechts mit Griffwechseln links zum Schlusßspießgriff in den Querschwimmhangstand (Bild 4), Armbeugen und -strecken und Rückbewegungen in die

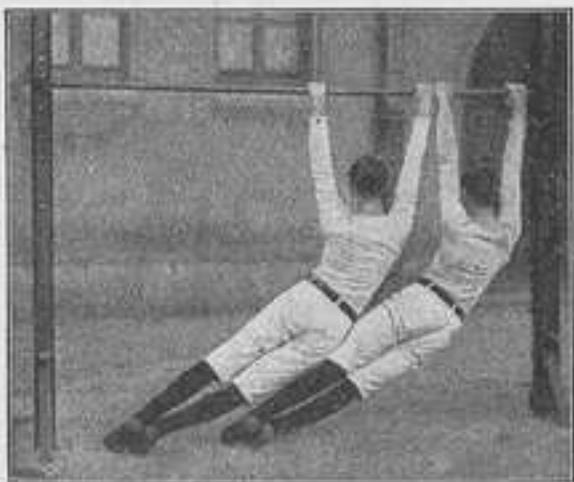


Bild 3.
Seithangstand seitlings.

Ausgangsstellung in den Seitstand vorlings. Bei der Wiederholung üben dann beide mit vertauschten Rollen.

Nr. 16.

Hangzucken im Hangstand und Stütz hüpfen im Stemmstand.

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

Aus dem Seitstand vorlings:

1. Mit Ristgriff: Vorlaufen in den Hangstand, Hangzucken abwechselnd zum Schlusß- und Weitgriff, mehrmals.

2. Mit Zwiegriff, links Kamm-, rechts Ristgriff: Vorhüpfen in den Hangstand, Hangzucken mit Griffwechseln links zum Rist-, rechts zum Kammgriff, mehrmals.
3. Mit Ristgriff: Rückschreiten links und rechts, soweit als nur möglich in den „Stemmstand“*), Stützhüpfen abwechselnd zum Schlusß- und Weitgriff.
4. Mit Kammgriff: Vorhüpfen in den Hangstand mit gegrätschten Beinen, Hangzucken mit Griffwechseln zum Rist- und Kammgriff.
5. Mit Schlusßgriff: Vorhüpfen in den Hangstand, Hangzucken links seitwärts mit möglichst weiten Griffen (die Hände behalten Schlusßgriff und die Füße bleiben an ihrem Standort stehen), dann Hangzucken ebenso, aber rechts seitwärts.
6. Mit Ristgriff: Rückschreiten in den Stemmstand wie bei 3., Rückhochspreizen links und in dieser Stellung Stützhüpfen mit Handklapp.
7. Mit Weitgriff: Vorhüpfen in den Hangstand, Erheben in die Spannbeuge, Senken in den Hangstand und nochmaliges Erheben in die Spannbeuge, Abstoßen.
8. Mit Schlusßgriff: (einzeln üben mit Hilfsstellung) einen Schritt Vorwärtsgehen, so daß die Füße unter der Reckstange stehen, Arme bleiben gestreckt, alsdann mit möglichst geringer Beugung der Arme und ohne den Körper wesentlich vorzubringen, flüchtiges Seitsschwingen der Arme und Wiedererfassen der Stange, mehrmals.
9. Ein Abender an jedem Ende der Stange, aber an je einer Seite des Recks, in Gegenstellung. Jeder übt: Mit standfesten Füßen Hang-



Bild 4.
Armbeugen im Quershangstand.

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

zucken rechtshin in den Hangstand seitlings, so daß beide sich kreuzend gegenüberstehen (Bild 5), Rückbewegung. Bei der Wiederholung geht jeder Abende ans andere Stangenende und übt widergleich.

Nr. 17.

Viertel- und halbe Drehungen aus dem Stütz vorlings, „Sihwechselübung“ und Sihabschwung rückwärts in verschiedener Form.

Die Drehungen aus dem Stütz beginnen mit Drehen und Heben in den Quersitz. Auch die halben Drehungen beginnen so, nur bemüht man

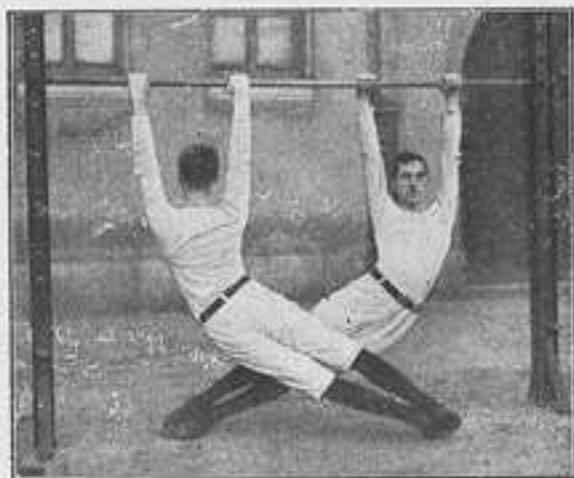


Bild 5.
Seithangstand seitlings zueinander in Gegenstellung.

sich dabei, die aus zwei Vierteln bestehende halbe Drehung möglichst unverweilt hintereinander auszuführen.

Sprung in den Streckstütz vorlings ristgriffs und

1. Viertel - Drehung links in den Quersitz rechts, Arme seitheben und Niedersprung links seitwärts, hierbei stützt nur die rechte Hand.
2. Viertel - Drehung rechts in den Quersitz links, Arme seitheben, Rückbewegung in den Stütz vorlings und Wellabschwung vorwärts.
3. Viertel-Drehung links in den Quersitz rechts, Arme seitheben, wieder Griffassen (links hinter, rechts vor den Körper) und weitere Viertel-Drehung links in den Seitstütz auf beiden Schenkeln, Niedersprung vorwärts.
4. Viertel-Drehung rechts in den Quersitz links, Arme seitheben, wieder Griffassen (links vor, rechts hinter den Körper) und weitere Viertel-Drehung rechts in den Seitstütz auf beiden Schenkeln (beide Hände haben Ristgriff), Sihabschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.

5. Halbe Drehung links in den Seitstütz, Sihabschwung rückwärts in den Schwebegang rücklings, Durchhocken und Vorsenken in den Hangstand, Rückhüpfen in den Seitstand vorlings.
6. Halbe Drehung rechts in den Seitstütz, Sihabschwung rückwärts in den Schwebegang rücklings, Durchhocken und Vorsenken in den Hangstand, Heben in die Spannbeuge, Abstoßen in den Seitstand rücklings.
7. Halbe Drehung links in den Seitstütz, Heben in den Schwebestütz mit gebeugten Knien, Senken und mit Griff der rechten Hand ristgriffs zwischen den Beinen Sihabschwung rückwärts mit Durchhocken und Vorsenken in den Hangstand, Rückhüpfen in den Seitstand vorlings.
8. Halbe Drehung rechts in den Seitstütz, Heben in den Schwebestütz mit Vorhalte der Beine, Senken und mit Griff der linken Hand ristgriffs zwischen den Beinen Sihabschwung rückwärts mit Durchhocken und Vorsenken in den Hangstand, Heben in die Spannbeuge, Abstoßen in den Seitstand rücklings.
9. Halbe Drehung links in den Seitstütz, Heben in den Schwebestütz, mehrmals Stöheln am Ort, Senken in den Seitstütz, Umgreifen zum Schlußristgriff zwischen den Beinen, Sihabschwung rückwärts in den Anielegehang, Umgreifen zum Ristgriff neben den Beinen, Senken rückwärts in den Hangstand rücklings, Vorlaufen in den Seitstand rücklings, Aufrichten in den Zehenstand und Grifflösen.
10. Halbe Drehung rechts in den Seitstütz, Heben in den Schwebestütz, dreimal Stöheln links hin, Umgreifen rechts neben die linke Hand zum Schlußristgriff neben dem linken Bein, Sihabschwung rückwärts in den Anielegehang, Griffwechseln links zum Kammgriff und Abschwung mit Viertel-Drehung rechts in den Quersitz vorlings, Grifflösen rechts mit Viertel-Drehung rechts, Zurühdrehen mit Wiedererfassen der Stange, Grifflösen links mit Viertel-Drehung links, Rückbewegung und Rückhüpfen in den Querstand rechts seitlings.

Nr. 18.

Anieabschwung, Hangstand, Nest, Anieaufschwung.

Unter- bis Mittelstufe.

Jeder Übung geht voraus: Sprung in den Seitstreckstütz ristgriffs und Spreizen links zwischen die Hände in den Seitstütz links, hierauf:

1. Anieabschwung rückwärts, Durchhocken links und Vorsenken in den Hangstand, Rückhüpfen in den Seitstand vorlings.
2. Anieabschwung rückwärts, Durchhocken rechts in den Anielegehang an beiden Knien, Senken in den Hangstand rücklings, Vorlaufen bis in den Streckzehenstand.

3. Knieabschwung rückwärts, gleichzeitiges Durchhocken links und rechts mehrmals = „Knieleugehangwechsel“, Durchhocken rechts in den Schwebegang vorlings, Vorsenken in den Hangstand, Grifflösen rechts mit Viertel-Drehung rechts und Stützen rechts auf den Fußboden, Grifflösen links in den Liegestütz rechts seitlings, Viertel-Drehung rechts in den Liegestütz vorlings, Vorhüpfen und Kniestrecken in den Seitstand vorlings.
4. Griffwechseln zum Kammgriff, Knieabschwung vorwärts, Durchhocken rechts in den Knieleugehang an beiden Knien, Senken in den Hangstand rücklings, Grifflösen links und rechts nacheinander in den Liegestütz vorlings, Vorhüpfen und Kniestrecken in den Seitstand vorlings.
5. Griffwechseln zum Kammgriff, Knieabschwung vorwärts, mehrmals gleichzeitiges Durchhocken links und rechts und zuletzt Durchhocken bis in den Knieleugehang an beiden Knien, Senken rückwärts in den Hangstand, einen Schritt vorwärtsgehen in den Seitstand rücklings mit Seitgleiten der Hände zum Ellgriff (die Füße stehen genau unter der Redstange), mehrmals Kniebeugen und Rumpfvorbeugen und -strecken abwechselnd in den Seitstand vorlings und rücklings. Die Arme bleiben dabei gestreckt, die Hände griffest.
6. Knieabschwung rückwärts in den Knieleugehang links, Kniebeugen rechts mit Anrücken und Drehen rückwärts in den Nesthang am rechten Fuß, linkes Bein wagerecht gestreckt, Senken in den Hangstand rücklings, Vorlaufen in den Seitstand rücklings.
7. Griffwechseln zum Kammgriff, Knieabschwung vorwärts in den Knieleugehang, Kniebeugen rechts mit Anrücken und Drehen rückwärts in den Nesthang, Senken in den Hangstand rücklings, mit leichtem Vor- und Rückschwingen des Oberkörpers gleiten die Hände nun zum Ellgriff und es erfolgt mehrmals Rück- und Vorschwingen des Oberkörpers aus dem Hangstand in den Seitstand vorlings. Die Hände bleiben griffest, die Beine standfest.
8. Knieabschwung rückwärts und sofort Knieaufschwung vorwärts, Spreizabführen rechts.
9. Knieabschwung rückwärts und sofort Knieaufschwung vorwärts, Knieabschwung rückwärts, Durchhocken rechts und Anrücken neben der rechten Hand (nicht zwischen den Beinen), Drehen rückwärts in den Nesthang am rechten Fuß, linkes Bein wagerecht, Senken in den Hangstand, Vorlaufen in den Seitstand rücklings.

Nr. 19.

Die gleichen Übungen wie bei Nr. 18. Es geht jedoch voraus: Aus dem Seitstand vorlings mit Rist- oder anderem Griff: „Wellaufschwung rückwärts in den Streckstütz und Spreizen links zwischen die Hände.“

Nr. 20.

Übungen zum Erlernen
des richtigen Niedersprunges am Red.

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

Seitstand vorlings ristgriffs: Tiefes Kniebeugen und Sprung in den Streckstütz, alsdann:

1. Niedersprung rückwärts in die tiefe Kniebeuge (die Hände bleiben griffest), Kniestrecken und wiederum Sprung in den Stütz. Die Übung dreimal wiederholen.
2. Niedersprung rückwärts mit Grifflösen rechts und Viertel-Drehung rechts in die tiefe Kniebeuge (linke Hand bleibt griffest), Kniestrecken und Lösen der linken Hand.
3. Weiter Niedersprung rückwärts in die tiefe Kniebeuge mit Vorheben der Arme und sofort Kniestrecken und Senken der Arme.
4. Spreizen links zwischen die Hände, Griffwechseln links zum Kammgriff, Spreizabführen rechts mit Viertel-Drehung links in die flüchtige tiefe Kniebeuge.
5. Spreizen rechts zwischen die Hände, Griffwechseln rechts zum Kammgriff, Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Stütz vorlings, weiter Niedersprung rückwärts mit Viertel-Drehung rechts in die tiefe Kniebeuge und Seitsschwingen der Arme, Kniestrecken und Abschwingen der Arme.
6. Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts in die tiefe Kniebeuge mit Seitsschwingen der Arme, Kniestrecken und Abschwingen der Arme.
7. Aufspreizen links, Grifflösen links und Beinheben rechts in den Liegestütz seitlings, Niedersprung rückwärts mit Viertel-Drehung links in die flüchtige Kniebeuge, rechte Hand bleibt griffest und Seitsschwingen des linken Armes.
8. Aufspreizen rechts, Grifflösen rechts in den Liegestütz seitlings, Aufspreizen links und Niedersprung vorwärts in die tiefe Kniebeuge mit Seitsschwingen der Arme, Kniestrecken und Abschwingen der Arme.
9. Aufhocken links zwischen den Händen oder neben der linken Hand, Kniestrecken und Grifflösen in den Streckstand auf der Stange (mit Unterstützung), Niedersprung vorwärts mit flüchtigem Vor- und Abschwingen der Arme.

Nr. 21.

Abungen, die abwechselnd aus dem Seitstand vorlings und rücklings beginnen.

Unter- bis Mittelstufe.

1. Seitstand vorlings: Sprung in den Streckstuh ristgriffs, Spreizen links zwischen die Hände, Knieabschwung rückwärts in den Knieleugehang links, Knieaufschwung vorwärts, Spreizabsitzen rechts.
2. Seitstand rücklings: Rumpfbeugen vorwärts und Erfassen der Stange ristgriffs (das ist von unten), Aufschwung in den Knieleugehang, Durchhocken, Anrücken und Hüftstrecken in den Nesthang, Rückbewegung in den Seitstand vorlings.
3. Seitstand vorlings: Sprung in den Streckstuh kammgriffs, Spreizen rechts zwischen die Hände, Knieabschwung vorwärts in den Knieleugehang rechts, Kniebeugen links mit Anrücken und Hüftstrecken in den Nesthang am linken Fuß, rechtes Bein wagerecht, Abgleiten in den Hangstand, Vorlaufen in den Seitstand rücklings.
4. Seitstand rücklings: Rumpfbeugen vorwärts und Erfassen der Stange ristgriffs, Beinheben und Durchhocken rechts in den Knieleugehang links, Knieaufschwung vorwärts, Spreizen rechts in den Seitstuh und weiter Niedersprung vorwärts.
5. Seitstand vorlings: Sprung in den Streckstuh ristgriffs, Spreizen links und rechts in den Seitstuh zwischen den Händen, Sitzabschwung rückwärts in den Hangstand, Vorlaufen in den Seitstand rücklings.
6. Seitstand rücklings: Rumpfbeugen vorwärts und Erfassen der Stange kammgriffs (das ist von oben), Beinheben und Anrücken der Füße links und rechts außerhalb der Hände, Hüftstrecken in den „Grätsch-nesthang“ (Bild 2), Abgleiten in den Hangstand, Vorschreiten links und rechts in den Streckstand rücklings, Füße unter der Stange, Rumpfvorbeugen und wieder -strecken mit Seitgleiten der Hände in den Seitstand vorlings ellgriffs, Griff lösen.
7. Seitstand vorlings: Sprung in den Streckstuh ristgriffs, halbe Drehung links in den Seitstuh zwischen den Händen, Sitzabschwung rückwärts mit Durchhocken in den Hangstand vorlings, Heben in die Spannbeuge, Abstoßen in den Seitstand rücklings.
8. Seitstand rücklings: Rumpfbeugen vorwärts und Erfassen der Stange kammgriffs, Seitgleiten der Hände und Rumpfstrecken in den Seitstand vorlings ellgriffs, Griffwechseln zum Kammgriff, Beinheben mit Kniebeugen, Anrücken und Hüftstrecken in den Nesthang, Abgleiten der Füße in den Stand unter der Stange, Seitgleiten der Hände mit Rumpfstrecken in den Seitstand vorlings.

Nr. 22.

Sturzhangübungen, „Hochsturzhang“.

Unter- bis leichte Mittelstufe.

Die folgenden Abungen sollen gelegentlich auch mit Kamm- oder Zwi-griff geturnt werden.

Aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange:

1. Sprung in den Sturzhang vorlings (Körper völlig gestreckt), Bein-senken in den Beugehang, Niedersprung.
2. Sprung in den Sturzhang vorlings, Knie- und Hüftbeugen mit An-rücken (Oberkörper senkrecht nach unten = „Hochsturzhang“), Knie- und Hüftstrecken aufwärts, Bein-senken in den Beugehang.
3. Sprung in den Hochsturzhang, Knie- und Hüftstrecken aufwärts, Vor-senken des gestreckten Körpers in den Hangstand, Aufrichten in die Spannbeuge, Abstoßen in den Seitstand rücklings.
4. Sprung in den Hochsturzhang, Durchhocken und Knie- und Bein-strecken aufwärts in den Strecksturzhang rücklings, Rückbewegung.
5. Sprung mit Durchhocken in den Sturzhang rücklings (Senken des ge-streckten Körpers in den Hangstand rücklings (beim Senken wenn nötig unterstützende Hilfe des Vorturners), Vorlaufen und Aufrichten).
6. Sprung in den Sturzhang vorlings, Knie- und Hüftbeugen mit Durch-hocken und wieder Strecken aufwärts in den Sturzhang rücklings, Rückbewegung (auch mehrmals wiederholen).
7. Sprung in den Sturzhang vorlings, Hüftbeugen und Senken in den Schwebegang (unterer Teil der Schienbeine an der Redstange), Seit-grätschen und Schließen der Beine, Senken in den Beugehang.
8. Sprung in den Sturzhang vorlings, Senken in den Schwebegang, Unter-spreizen links in den Knieleugehang links und Knieaufschwung vorwärts, Spreizabsitzen rechts.
9. Sprung mit Durchhocken in den Sturzhang rücklings, Hüftbeugen und Senken in den Schwebegang rücklings, Durchhocken links und Aber-heben rechts in den Knieleugehang rechts, Knieaufschwung vorwärts, Spreizabsitzen links.
10. Sprung in den Sturzhang vorlings und Aufzug rückwärts in den Streckstuh, Wellabschwung vorwärts in den Beugehang.

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



Red, hüft- bis etwas über hüfthoch.

Am „tiefen“ Red sind ein großer Teil der am brusthohen Red beschriebenen Übungen ausführbar. Die folgenden Gruppen enthalten darum in der Hauptsache nur solche Übungen, die entweder für den Anfänger erst hier geübt werden müssen, oder solche, deren Vornahme nur aus tiefe Red gehören.

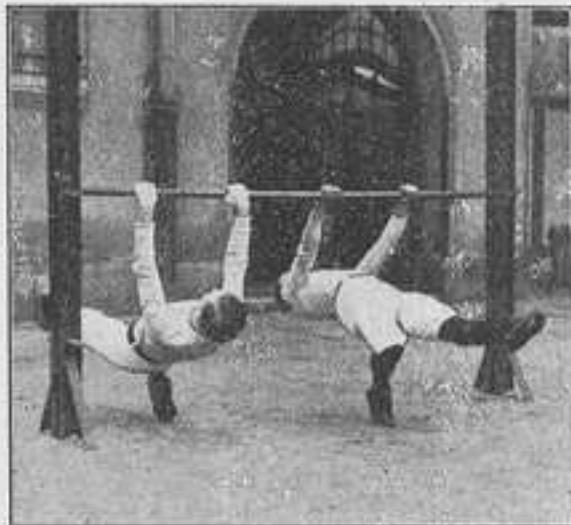


Bild 6. Hangband mit Anlebeuge rechts, Vorseizen und Rücksenken.

Nr. 23.

Übungen im Stehen, bei denen die Redstange teilweise nur zur Unterstützung dient und Sprung in den Stütz in verschiedener Form. (Zwei Turner üben stets zusammen.)

1. Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange (die Füße stehen direkt unter der Stange): Vorseizen links und Rumpfsenken rückwärts in die Standwagehaltung, Rückbewegung und widergleich.
2. Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange: Anlebeugen rechts und Vorseizen links, Rücksenken mit Hüftstrecken (Bild 6), Rückbewegung und widergleich, mehrmals üben.
3. Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange: Sprung in den Streckstütz, Vorschwingen der Beine und weiter Niedersprung rückwärts als Weitaübung. (Wer springt am weitesten?)

4. Querstand links seitlings an der Stange. Arme in Hochhalte: Heben in den Zehenstand und Rumpfbeugen links seitwärts über die Stange, Rückbewegung und widergleiche Ausführung aus dem Querstand rechts seitlings.
5. Querstand rechts seitlings an der Stange, Arme in Hochhalte: Heben in den Zehenstand und Rumpfsenken rechts seitwärts mit Seitpreizen links in die Standwagehaltung seitlings.

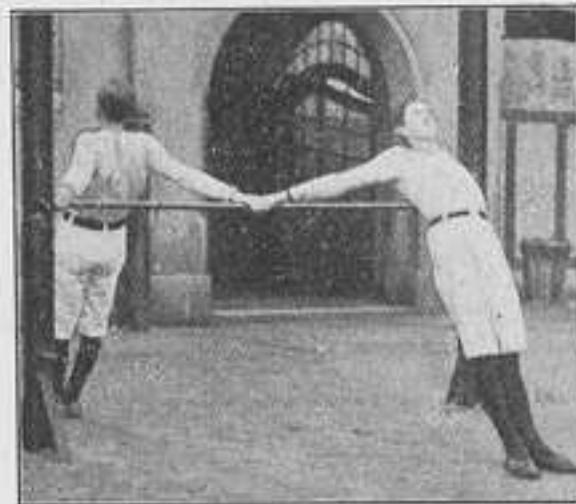


Bild 7. Stützband rücklings.

6. Seitstand rücklings mit Ristgriff an der Stange: Sprung in den Stütz rücklings, Rückschwingen der Beine und weiter Niedersprung vorwärts als Weitaübung.
7. Seitstand rücklings mit Kammgriff an der Stange: Heben in den Zehenstand, Rumpfsenken vorwärts mit Rückpreizen links in die Standwagehaltung, Rückbewegung und widergleich.
8. Seitstand rücklings mit weitem Kammgriff an der Stange: Anlebeugen links mit Vorseizen rechts und nachfolgendem Anlebestrecken mit Schlüsselstein rechts in den Seitstand vorlings mit Ellgriff an der Stange, Rückbewegung. Mehrmals üben. (Der Abende gelangt hierbei mit dem Anlebeugen und -strecken aus dem Rücklingsverhalten unter der Stange hinweg in das Vorlingsverhalten.)
9. Seitstand rücklings mit weitem Kammgriff an der Stange, Anlebeugen, Vorschreiten erst links, dann rechts aus der Anlebeuge in den „Stützstand“ rücklings (Bild 7), Rückschreiten in den Seitstand rücklings.

10. Seitstand rñcklings, Heben in den Zehenstand mit Vorhochheben der Arme, Rumpfbeugen rñckwñrts, Rñckbewegung und zweimal wiederholen.
 11. Abung 3. oder 6., Sprung über den Fñlzhut oder die Springschnur.

Nr. 24.

Stñh, Stñheln, Stñh und Stñhwechsel mit Hangstandzwischenübungen im Armhang und Stñhhñpfen im Stñhstand.

Unter- bis Mittelstufe.

Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange: Sprung in den Streckstñh und:

1. Stñheln am Ort mit mñglichst hñhem Grifflosen der Hñnde. (Versuche dasselbe mit Seit- und Vorheben der Arme aus dem Stñhschlusgriff.)
 2. Stñheln linksin über die ganze Lñnge der Stange.
 3. Stñheln am Ort mit Griffwechseln zum Zwi-, Kamm- und Ristgriff.
- Zwischenübung: Seitstand vorlings: Anlebeugen, Grifflosen und Vorheben der Arme zum Auslegen der Oberarme auf die Stange, Vorhñpfen in den Oberarmhangstand, Hangzucken in den Hangstand ristgriffs, Rñckhñpfen in den Seitstand vorlings.

Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange: Sprung in den Streckstñh und:

4. Armbeugen und -strecken im Stñh, mehrmals üben.
 5. Stñhhñpfen am Ort.
 6. Stñhhñpfen linksin.
- Zwischenübung: Seitstand rñcklings, Rñckschreiten in den Hangstand mit Unterarmhang rñcklings (im Ellenbogengelenk hñngend), Vorhñpfen und Rñckhñpfen im Hangstand, mehrmals hintereinander.
- Sprung in den Selbstreckstñh vorlings und:
7. Viertel-Drehung links in den Quersñh rechts, Seitheben der Arme und mehrmals Rumpfvorbeugen und -strecken, Niedersprung links seitwñrts mit Stñh der rechten Hand.
 8. Halbe Drehung links in den Seitñh zwischen den Hñnden, Seitheben der Arme und mehrmals Anlebeugen und -strecken mit Vorheben der Beine, Niedersprung vorwñrts ohne Gebrauch der Hñnde.
 9. Viertel-Drehung links in den Quersñh rechts mit Seitheben der Arme, Viertel-Drehung erst links in den Seitñh auf beiden Schenkeln und weiter in den Quersñh links, Rñckbewegung und Niedersprung links seitwñrts. (Die Viertel-Drehungen werden als Gleichgewichtsübung ohne Gebrauch der Hñnde geübt.)

Zwischenübung: „Stñhstand vorlings“ mit Ristgriff an der Stange (zu dreien oder viereñ üben, evtl. von beiden Seiten der Stange in Gegenstellung, Gesicht gegen Gesicht):

- a) Stñhhñpfen mit Handklapp über dem Kopfe,
 - b) Stñhhñpfen mit Handklapp an den Hñften.
10. Schiebekampf im Streckstñh. Zwei Abende stñheln von den Enden der Redstange auf ein Zeichen des Vorturners gleichzeitig auf einander zu und versuchen einander aus dem Stñh zu bringen:
- a) Beide an einer Seite der Stange.
 - b) An jeder Seite der Stange ein Abender. Beide befinden sich also in Gegenstellung.



Red, kniehoch.

Nr. 25.

Lieggestñh- und Gleichgewichtsübungen.

Zwei oder mehr Turner üben gleichzeitig:

1. Aus dem Seitstand vorlings mit Rumpfvorbeugen Fassen ristgriffs auf der Stange, Rñckhñpfen in den Liegestñh, Körper gestreckt, Armbeugen und -strecken mehrmals, Abstoßen in den Stand.
2. Liegestñh vorlings, wie bei 1., kurzes, straffes, aber mñglichst hñhes Rñckspreizen, Hñpfen (Rñckschnellen) abwechselnd links und rechts drei- bis fünfmal mit jedem Bein, Vorhñpfen in den Stand, Schlusprung über die Stange. (Gute Hilfsstellung!)
3. Aus dem Stande vorlings mit reichlich Schrittweite Abstand, Vorspreizen und Anrissen links, Rumpfsinken rñckwñrts mit Nackenhalte (Bild 8), mehrmals Beugen und Strecken des Standbeines, Grundstellung und sofort widergleich.
4. Ein Turner am Redende Liegestñh wie bei 1., dann Seitstñheln mit gleichzeitigem Seitgehen bis zum anderen Ende, Hñpfen etwas schräg nach innen in den Stand, Sprung in den Streckstand auf der Stange, Verweilen so lange es geht, Niedersprung vorwñrts. (Hilfsstellung!)
5. Wie 4., aber in entgegengesetzter Richtung Stñhhñpfen mit gleichzeitigem Hñpfen der geschlossenen Beine seitwñrts.
6. Vier Turner aus dem Querstand links seitlings in reichlich Schrittweite Abstand von der Stange: Seitspreizen und Anrissen links mit Seitwingen der Arme, Rumpfbeugen rechts seitwñrts, mehrmals Anlebeugen rechts bis die rechte Hand den Boden berñhrt, Grundstellung, kehrt, widergleich. Nicht den Körper verdrehen beim Rumpfbeugen.

7. Drei Turner aus dem Stand vorlings mit zwei Schritt Abstand von der Stange, Fallen vorwärts in den Liegestütz rüstrücks auf die Stange und wieder Abstoßen in den Stand, fünfmal. Der Körper bleibt gestreckt.
8. Fallen in den Liegestütz wie bei 7., Viertel-Drehung links mit Griff lösen links in den Liegestütz rechts seitlings, Ausatmen, langsames Heben des linken Armes über den Kopf, dabei tief Einatmen,

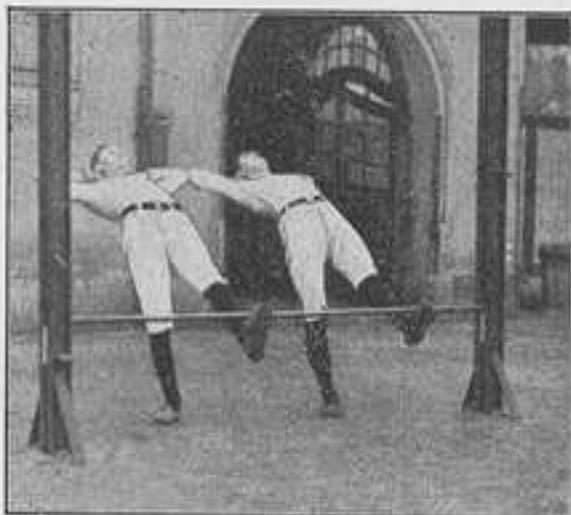


Bild 8. Rumpfenen rückwärts mit Karften links.

- Armsenken und tief ausatmen. Dies dann viermal wiederholen, dann Sprung mit Viertel-Drehung rechts in den Stand vorlings und widergeleiche Ausführung.
9. Ein Turner am Reckende Aufsteigen in den Querstand vorlings, Gehen vorwärts bis an das andere Ende, Gehen rückwärts. Wer schafft es mehrmals ohne herunter zu müssen? (Hilfsbereitschaft.)
 10. Ein Turner am linken Ende, einer in der Mitte, Fallen in den Liegestütz vorlings, halbe Drehung links in den Liegestütz rücklings, Vorhochpreizen links und Schlussstellen, dann rechts, so links und rechts im Wechsel fünfmal, Ruckhüpfen in den Sitz, Griff lösen und Beinheben in den Schwebestütz. Wer kann sich am längsten halten?
 11. Ein Turner am linken Ende, Fallen in den Liegestütz vorlings, fortgesetzte halbe Drehung bis zum anderen Ende und zurück (Walzdrehen im Liegestütz).
 12. Aus dem Querstande rechts seitlings Aufstellen des rechten Fußes, langsames Aniestrecken in den Stand rechts auf der Stange mit

seitigspreadtem linken Bein. Wer steht am sichersten? Natürlich diese Gleichgewichtsübung auch widergeleich.

Schlussübung: Zwei oder vier Turner knien rücklings an der Stange: (Knie fast unter der Stange, Hüften gestreckt), Arme vorhochschwingen, Rumpfrückbeugen über die Stange (Bild 9), Rückbewegung.

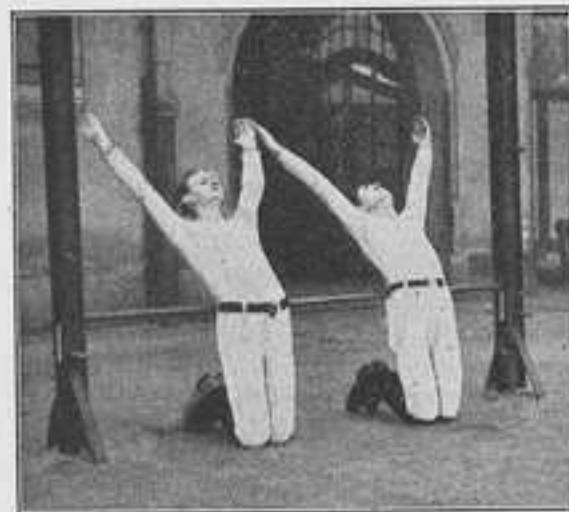


Bild 9. Rumpfrückbeugen über die Reckstange.

Mit diesem einen Beispiel von Übungsmöglichkeiten am kniehohen Reck begnügen wir uns, denn die dieser Geräthöhe eigentümlichen Übungen mögen richtiger am Schwebbaum und den Schwebelanten, sowie zum Teil an senkrechter Leiter oder Rißstol gemacht werden. Die „Schlussübung“ ist eine empfehlenswerte Zwischenübung beim Doppelreclturnen.

Doppelreclübungen.

Für Turnanfänger und die Unterstufenturner im allgemeinen ist es nicht besonders ratsam, den Abungsstoff anders als in einfacher Form an einfachen Geräten durchzunehmen. Darum sind den Unterstufenübungen des Recks auch keine Doppelreclübungen beigegeben. Wo dennoch das Bedürfnis vorliegt, so sei auf die Doppelreclübungen der Mittelstufe verwiesen, die einen Teil einfachere Abungen enthalten.

