

XXX 2



Georg Benedix

Mitgl. des technischen Hutschulles

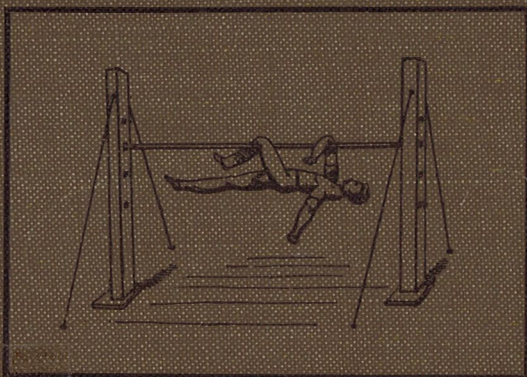
1906

Katgeber

Pro

für

angehende Vorturner



Verlag des Hrb. Turn. Bundes  
Leipzig

Prof. Sauter, Freiburg,

1924, Vorlesung.

Paul Eulo  
Bremen  
Seewenje Str. 203

> *Handwritten signature*  
**Ratgeber**

**für angehende Vorturner.**

Von

**Georg Benedix**

Mitglied des Technischen Ausschusses vom Arbeiter-Turnerbund.



Durchgesehen vom Technischen Ausschuss  
des Arbeiter-Turnerbundes.



**Leipzig**

Herausgegeben vom Arbeiter-Turnerbund.

## Vorwort.



Das vorliegende Büchlein, das zum selbständigen Gebrauch jedes fortgeschrittenen Turners dienen soll, verfolgt den Zweck, strebsamen Turngenossen bei der Vorbereitung auf das Vorturneramt ein Ratgeber zu sein. Aus diesem Grunde ist der Inhalt und die ganze Einteilung nur auf diesen Zweck zugeschnitten und wende ich mich deshalb in der Hauptsache auch nur an diejenigen, die wohl das Zeug und die Lust hätten, sich dem Vorturneramte zu widmen, denen aber oft genug die nötige Anleitung dazu fehlt.

Ich weiß jedoch sehr wohl, daß zur Erlangung eines umfassenden Wissens dieses Büchlein allein nicht genügt. Manches wird darin noch fehlen; manche Uebung aber auch vielleicht von einer anderen Seite behandelt sein, als wie es in einzelnen Kreisen bisher Sitte war. Ich betone jedoch, daß das Büchlein dem Technischen Ausschusse zwecks gründlicher Prüfung vorgelegen hat, und bitte ich die Turngenossen im Interesse der Herbeiführung einer einheitlichen Turnsprache auf etwaige bisher gepflegte Eigenheiten verzichten zu wollen. Möge dieser Ratgeber sich deshalb recht viele Freunde erwerben.

**Der Verfasser.**



## Allgemeines.



### Verhalten des Vorturners.

Nicht nur die tadellose und elegante Ausführung irgend welcher Gipfelübung, oder das korrekte Nachturnen anderer vorgeturnter Uebungen befähigen zum Vorturner, sondern es ist vielmehr Wert darauf zu legen, ob der Betreffende auch sonst geeignet ist, einer ihm übergebenen Schar Turner wirklich etwas zu lehren und sie u. a. auch durch überlegtes Hilfegeben vor Unfällen zu bewahren versteht. Wie ein Vorturner sonst noch beschaffen sein soll, hat schon vor beinahe 100 Jahren Jahn in 12 Forderungen zusammengefaßt. Dieselben sind auch heute noch zu beachten und sollen hier statt allem weiteren folgen.

Ein Turnlehrer muß

1. der Jugend kein böses Beispiel geben, weder auf noch außer dem Turnplatz;
2. sich während der Turnzeit aller solcher Genüsse enthalten, die der Jugend nicht geziemen, z. B. Tabak rauchen, Schnaps trinken u. dergl.
3. sich nicht vornehmthuerisch und aufthuerisch gebärden, sondern stets leutfelig sein und bleiben.
4. nicht zu spät auf den Turnplatz kommen, sondern womöglich immer mit dem Frühesten da sein;

5. als Gesezbewahrer die Geseze zuerst halten und sich nicht hoffärtig davon ausnehmen, sondern der strengste Richter gegen sich selbst sein;

6. es beileibe nicht allen Turnern zuvor- oder gleichthun wollen, sondern sich still und bescheiden, ohne Lärm und Geschrei einturnen;

7. die Gespräche der Jugend so leiten, daß sie lehrreich und unterhaltend werden und in Wort und Werk keinen Anstoß geben;

8. auch den Schein von Schulsteifheit vermeiden, und in seinem Betragen und Benehmen freundschaftlich mit Ernst und herzlich mit Würde sein;

9. es deutlich an den Tag legen, daß er von der Wichtigkeit der Sache begeistert ist und nicht von feiler Selbstsucht und schnöder Eitelkeit getrieben wird;

10. mit seinen Schülern, Zöglingen und Anvertrauten zu leben verstehen und umzugehen wissen, daß sie ihn als Menschen lieben und als Mann achten;

11. die versteckten Eigentümlichkeiten auffinden, die keimenden Tugenden pflegen und die hervorgesprossenen volkstümllich ausbilden;

12. als älterer Freund, Ordner, Schiedsrichter, Warner und Ratgeber unter den Turnern walten.

Es wird nunmehr genügend klar gemacht sein, daß also nicht jeder gute Turner auch ein gleich guter Vorturner sein kann, sondern daß von einem Vorturner auch ein gut Teil Lehrfähigkeit verlangt werden muß und es auch angebracht ist, den angehenden Vorturner ebenfalls nach dieser Seite genügend zu prüfen.

Ist ein vorgeschrittener Turner von selbst oder auf Zureden dahin gelangt, sich dem Vorturneramte zu widmen, und ist, wie leider nur zu oft, geeignete persönliche An-

leitung nicht vorhanden, so dürfte besonders in diesem Falle dem angehenden Vorturner folgender

### Lehrplan

von erheblichem Nutzen sein.

1. der Vorturner muß bestrebt sein, sich bei allem eine mustergültige Haltung anzugewöhnen. Ferner sind wichtig:

2. genaue Beachtung bezw. Uebung des richtigen Befehls am besten laut für sich selbst;

3. das Verhalten zum Gerät und die richtige Benennung der Bewegungsrichtung;

4. die Griffarten;

5. neben dem steten Versuch, jede einzelne Uebung richtig zu benennen, auch die zusammen gesetzten Tätigkeiten studieren;

6. aufmerksam die einzelnen Schwierigkeitsstufen beim Turnen zu unterscheiden.

Wird mit Eifer und unter Benutzung aller sich bietenden Lerngelegenheiten nach obigem Plane vorgegangen, so wird der Erfolg auch nicht ausbleiben und im übrigen dieses Büchlein, wie schon der Titel besagt, für den Wißbegierigen ein Ratgeber sein.



## Erster Teil.



### Was muss der Vorturner von den Ordnungsübungen wissen?



Das weite Gebiet der turnerischen Ordnungsübungen vollständig in sich aufzunehmen mag vielleicht der Wunsch so manchen Vorturners sein, für den Anfänger im Lehr-  
amt genügt es jedoch, sich zunächst so viel Kenntniss zu verschaffen, daß er mit Leichtigkeit im Stande ist, eine Riege von einem Gerät an das andere zu führen und im übrigen aber wenigstens die hauptsächlichsten Formen zu kennen.

Der Zuruf, auf welchem alle turnerischen Übungen, insbesondere aber die Ordnungs- und die Freiübungen ausgeführt werden, nennt man den

#### Befehl.

Er zerfällt in zwei gesonderte Teile; in ein oder mehrere Worte der Ankündigung und ein Wort der Ausführung. Zwischen beiden Teilen wird eine kleine Pause eingeschaltet. Vorausgehend den Worten der Ankündigung erfolgt die genaue Erläuterung der Übung. Hierauf folgt, damit der Turner das Verlangte sich recht vergegenwärtige, die erwähnte Pause, welche je nach der verlangten Zusammenfassung der Übung kürzer oder länger sein kann. Während die Worte der Ankündigung erklärend und be-

schreibend gesprochen werden, muß das Wort der Ausführung mit gehobener Stimme, anfeuernd und belebend kommen, denn es ist von größter Wichtigkeit für die gute Ausführung der Übung, wie der Befehl gegeben wird.

Die richtige Trennung von Ankündigung und Ausführung veranschaulichen folgende Beispiele:

„Rechts — um!“

„Links kehrt — um!“

„Einen Schritt vorwärts — marsch!“

„Beugen der Kniee und Vorschwingen der Arme — übt!“  
u. s. w.

Nunmehr seien noch einige Worte der

#### Grundstellung

gewidmet, jener schönen strammen Haltung, die beim Turnen auf den Befehl:

„Achtung!“

eingenommen wird.

Die Füße stehen dabei annähernd im rechten Winkel; die Fersen und gestreckten Beine sind geschlossen; Leib und Oberkörper ruhen senkrecht auf den Beinen ohne nach links oder rechts, vorn oder hinten verdreht oder gebeugt zu sein. Die wichtige Grundhaltung:

„Brust heraus!“

erreicht man durch gleichmäßiges Zurücknehmen der Schultern; der Kopf ist hierbei frei aus den Schultern gehoben und das Kinn etwas an den Hals herangezogen, die Arme hängen leicht gekrümmt, Ellbogen etwas nach vorn, senkrecht an den Seiten des Körpers. Dabei sind die Finger geschlossen und gestreckt und es ruht die Hand mit der Innenseite am Oberschenkel.

Die Grundstellung findet Anwendung vor und nach Ausführung jeder Ordnungs-, Frei- oder Gerättübung.

Das Aufgeben dieser straffen Stellung in die gewöhnliche ungezwungene Haltung erfolgt bei Frei- oder Ordnungsausübungen ausschließlich auf den Befehl:

„Rührt — Euch!“

wobei man den linken Fuß in der Richtung der Fußspitze ungefähr eine Fußlänge vorsetzt. Die Körperlast ruht dabei mehr auf dem rechten Beine.

Mit dem Worte Ordnungsübungen faßt man alle Bewegungen — Platz- oder Formveränderungen — von Reihen oder Reihenkörpern zusammen. Bevor wir jedoch näher auf das eben Gesagte eingehen, müssen wir noch von den Drehungen des Einzelnen sprechen, weil sie zum Verständnis des weiteren unbedingt nötig sind. Jede Drehung, die von einem Körper nach irgend einer Seite hin ausgeführt wird, bewegt sich um eine Achse. Wir unterscheiden zum Zwecke unseres Turnbetriebes am turnenden Körper drei Achsen, erstens: die Längsachse (vom Scheitel bis zur Sohle), zweitens: die Breitenachse (durch die Mitte des Körpers), von links nach rechts, und schließlich die Tiefenachse (ebenfalls durch die Mitte), von vorn nach hinten gedacht. Drehungen um die Längsachse sind links oder rechts, um die Breitenachse, vor- oder rückwärts und um die Tiefenachse seitwärts möglich. Bei den Ordnungsübungen haben wir hauptsächlich mit den Drehungen um die Längsachse zu rechnen. Jede Drehung kann fortgesetzt ausgeführt werden oder auch nur einmal und in Bruchteilen.

Die Befehle dazu sind:

„ $\frac{1}{8}$  Drehung links — um!“

„ $\frac{1}{4}$  Drehung links — um!“

u. f. w.

Bei  $\frac{1}{4}$  Drehung genügt es zu sagen:

„Achtung! — links — um!“

Bei  $\frac{1}{2}$  Drehung sagt man kurz:

„Links kehrt — um!“

(Kehrt wird nur links ausgeführt!)

Das wären im allgemeinen die einfachsten und gebräuchlichsten Befehle, welche angewandt werden, um schnell einer in gewisser Ordnung stehenden Schar- oder Abteilung eine andere Richtung zu geben. Der Drehungspunkt soll dabei stets auf der linken Ferse liegen, damit die Richtung der Reihe und der Ort, an dem der Turner steht, immer derselbe bleibt.

Selbstverständlich lassen sich eine Unmasse von Arten besagter Drehungen ausführen durch Schrittstellungen, kleine Schritte an Ort oder durch Sprung, die alle zu erwähnen jedoch nicht dem Zweck dieses Buches entspricht.

Wir wenden uns jetzt der

### Bildung von Reihen

zu. Jede turnerische Ordnungsübung beginnt mit der Bildung der Reihe, und zwar durch Anreihen der Einzelnen zu einem Ganzen. Die kleinstmögliche Reihe ist das Paar. Nehmen wir einen Turner und stellen ihn auf einen freien Platz, lassen dann andere links oder rechts oder auch an seinen beiden Seiten sich an- oder genauer nebenreihen, so daß alle Seite an Seite in einer Richtung stehen, so ist dadurch eine Stirnreihe (Fig. 1) gebildet. In derselben Weise verfahren, aber hinter- oder vorgereiht, oder

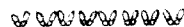


Fig. 1.



auch durch eine  $\frac{1}{4}$  Drehung der Einzelnen in der Stirnreihe, entsteht die Flankenreihe (Fig. 2), bei welcher sich ein Turner hinter dem andern befindet.

Führt endlich jeder Einzelne in einer der beiden vorherbeschriebenen Reihen eine  $\frac{1}{8}$  Drehung links oder rechts aus, so haben wir dadurch eine Schrägreihe (Fig. 3) erhalten, weil der einzelne schräg zur Gesamtrichtung steht.



Fig. 2.



Fig. 3.

Jede Reihe hat zwei Führer, es sind dies die beiden am Anfang oder am Ende der Reihe stehenden Turner. Man unterscheidet in der Stirnreihe einen rechten und einen linken Führer, in der Flankenreihe den vorderen und den hinteren Führer. In der Schrägreihe kann einer zugleich Beider sein, z. B. der rechte Führer kann gleichzeitig der vordere und der linke gleichzeitig der hintere sein.

Wird nun die Reihe durch Abzählen oder durch Anreihen kleinerer Reihen in einzelne Abschnitte geteilt, ohne dabei die äußere Form zu verändern, so nennt man das eine Linie und zwar je nach Art der Reihe eine Stirn- (Fig. 4), Flanken- oder Schräglinie.



Fig. 4.

Wichtig für die Ordnung in jeder Reihe ist das **Richten.**

Auf den Befehl:

„Richtung!“ oder „Richt — Euch!“

nimmt jeder Turner die Grundstellung ein, wobei der Kopf ein wenig nach dem jeweiligen Richtungspunkt gewendet wird, jedoch nur soweit, als dabei ein Schein von der Gesamtreihe gewonnen wird. Nunmehr erfolgt durch kleine schnelle Schritte das Einrichten, also das Bilden einer schnurgeraden Linie zwischen den beiden Führern. Regel ist, daß man sich bei einer an Ort stehenden Stirnreihe stets nach dem rechten Führer richtet, bei einer Flankenreihe wird die Richtung genau nach dem Vordermann, also dem jeweilig vorstehenden Führer genommen.

Sehr lange Reihen können sich auch nach der Mitte richten, ebenso erfährt die feste Richtungsregel eine Ausnahme bei Reihungen in den Reihen, wobei die Richtung stets nach dem sich am neuen Orte befindlichen Turner genommen werden muß. Beispiel: In einer Stirnreihe soll der linke Führer 4 Schritte vorwärts gehen, die übrigen aber sich nun rechts nebenreihen. Hierbei muß also die Richtung nach dem linken Führer genommen werden u. s. w.

Stehen nun neben bzw. hinter einer Stirn- resp. Flankenreihe noch mehrere gleichartige Reihen, so wird das Ganze ein Reihenkörper; besteht ein Reihenkörper aus hintereinander gereihten Stirnreihen, so heißt er eine Stirnsäule; besteht der Reihenkörper dagegen aus nebeneinander gereihten Flankenreihen, so heißt er Flanken- säule oder eine Säule von Stirn- resp. Flankenreihen.

Mehrere Reihenkörper bilden ein Reihenkörpergefüge.



Fig. 5.

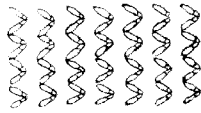


Fig. 6.

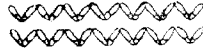


Fig. 7.

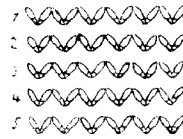


Fig. 8.

### Reihenkörper.

Stirnsäule\*), bestehend aus Stirnpaaren (Fig. 5).  
Stirnsäule, bestehend aus Viererstirnreihen (Fig. 6).

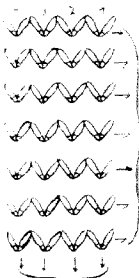


Fig. 9.

Flankensäule, bestehend aus Flankenpaaren (Fig. 7). Flankensäule, bestehend aus Fünfer-Flankenreihen (Fig. 8).

Eine weitere Einteilung des Reihenkörpers ist die Bezeichnung der Kotten. Haben wir beispielsweise eine Säule von Viererstirnreihen (Fig. 9) vor uns, so sind die Reihen in 1., 2., 3. und 4. eingeteilt, es stehen also alle 1., alle 2.,

alle 3. und alle 4. genau hintereinander. Diese Gleichgenannten nennt man die Kotten. Dasselbe gilt natürlich auch von einer aus Flankenreihen bestehenden Flankensäule (Fig. 10), nur mit dem Unterschiede, daß hier die einzelnen der Kotte nebeneinander stehen.

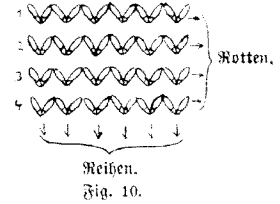


Fig. 10.

Nunmehr können wir uns den

### Bewegungen der Reihe

vom Orte zuwenden, dem Marschieren oder dem Ziehen. Bewegt sich eine Reihe, z. B. eine Stirnreihe, vorwärts, so sagen wir zu dieser Tätigkeit Marschieren; beim Fortbewegen einer Flankenreihe vor- oder rückwärts gebrauchen wir auch das Wort Ziehen, weil die Reihe sich auf einer Linie bewegt — es zieht also einer hinter dem anderen her.

Der Befehl, auf den sich eine Abteilung Turner vorwärts in Bewegung setzt, lautet einfach:

„Abteilung — marsch!“

Darauf ist stets vorwärts zu gehen, jede andere Richtungsart, ob seit- oder rückwärts, muß besonders angegeben werden, z. B.:

„Rückwärts — marsch!“

„Links seitwärts — marsch!“

Auch an Ort kann eine Abteilung Turner gehen, also scheinbaren Gang ausführen, der Befehl dazu lautet:

„Gehen an Ort — marsch!“

Angetreten wird beim turnerischen Gang stets mit dem linken Fuß.

\*) Natürlich findet die für den Reihenkörper gewählte Sonderbezeichnung, Stirn- resp. Flankensäule, nur dann Anwendung, wenn die Zahl der nebeneinander gereihten Flanken, oder hintereinander gereihten Stirnreihen größer ist, als wie die Zahl der Reihenmitglieder.

### Das Halten

„Halt!“

Ist ebenfalls wichtig, hier erwähnt zu werden, damit die Abteilung gleichzeitig auf ein gegebenes Zeichen im Marsche innehält. Der Vorturner muß hier, wie überhaupt bei sämtlichen Ordnungsübungen, gut auf die schreitenden Beine der Turner achten, denn für das Gelingen jeder Ordnungsübung ist der richtig gegebene Befehl die Hauptsache, worauf wir noch näher zurückkommen. Beim „Halt!“ muß das Ausführungswort während des Niederfahrens des rechten Beines gegeben werden; das linke Bein schreitet nun noch einmal vor und das rechte wird kurz nachgezogen. Das rechte Bein führt also den Schlußtritt aus.

Die wichtigeren Arten des Marsches, durch die eine Abteilung Turner vor-, rück- oder seitwärts hin und her, kreuz und quer oder im Bogen geführt werden kann, sind die verschiedenen

### Züge.

Wir haben für jede Richtungsveränderung, für jede Winklung oder Biegung der Bahn, auf der die ziehenden Turner sich bewegen, besondere Bezeichnungen, die hier in aller Kürze folgen.

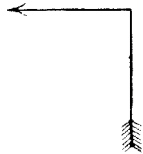


Fig. 11.

Winkelzug (Fig. 11). Dabei erhält die veränderte Bewegungsrichtung die Form eines rechten Winkels durch  $\frac{1}{4}$  Drehung.

„Winkelzug links — marsch!“

Gegenzug (Fig. 12). Die Bewegungsrichtung wird zur vorhergegangenen eine entgegengesetzte, und so ausgeführt, daß die Sache einem sofort wiederholten Winkelzug gleicht, also nicht rund um den Drehungspunkt herum geht, sondern zwei scharfe Winkel bildet.



Fig. 12.

„Gegenzug links — marsch!“

Schrägvorzug (Fig. 13). Wie beim Winkelzug  $\frac{1}{4}$ , so führt beim Schrägvorzug jeder einzelne an ein und demselben Orte  $\frac{1}{8}$  Drehung aus. Die Richtung wird dadurch schräg und bildet einen stumpfen Winkel.

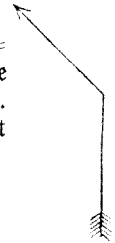


Fig. 13.

„Schrägvorzug links — marsch!“

Schrägrückzug (Fig. 14). Wie vorher, nur erfolgt  $\frac{3}{8}$  Drehung, sodaß ein spitzer Winkel entsteht.



Fig. 14.

„Schrägrückzug links — marsch!“

Kreisumzug (Fig. 15). Die Turner wenden sich, allmählich einen Kreisbogen ziehend, nach der Seite ab. Die Kreisbahn wird bei vorwärts gehenden Turnern links oder rechts je nach der Körperseite, die der Kreismitte zugewendet ist, benannt.

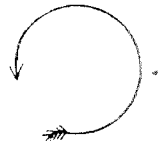


Fig. 15.

„Kreisumzug links — marsch!“

Die Schleife (Fig. 16). Ausführung wie der Kreisumzug, nur befindet sich die Kreisbahn neben der ursprünglichen Bewegungsrichtung und wird nach dem vollendeten Kreisumzuge wieder in die erste Bahn eingetreten (durch Kreuzen) und dieselbe fortgesetzt.



Fig. 16.

„Zur Schleife rechts — marsch!“  
(Schrittzahl der Schleife angeben.)

Die Schnecke (Fig. 17) wird gebildet durch Kreisumzug fortgesetzt, schnecken- oder spiralförmig nach innen, in der Mitte erfolgt dann Gegenzug nach außen.



Fig. 17.

Die Achte, auch doppelte Schleife genannt (Fig. 18). Mit widergleichem Abbrechen links und rechts werden gleichzeitig 2 Schleifen geschritten. Am Ort der ursprünglichen Umzugsbahn zurückgekehrt, findet ein wechselseitiges Durchkreuzen der Doppelschleifenlinie statt, wobei die Schleifen von allen widergleich gezogen werden. Nach durchschnittener Doppelschleifenbahn wird der gemeinsame Flankenzug wieder aufgenommen.



Fig. 18.

„Zur Achte — marsch!“

Die Schlangellinie (Fig. 19) ist eine Wiederholung von abwechselnden gerundeten Gegenzügen links und rechts.



Fig. 19.

„Zur Schlangellinie — marsch!“

Das Durchschlingeln (Fig. 20). Beim Durchschlingeln winden sich zwei entgegenkommende Reihen in Schlangellinie eventuell mit flüchtiger Handfassung durch die beiderseitigen Abstände.

„Durchschlingeln — marsch!“

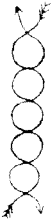


Fig. 20.

Die Kette (Fig. 21). An einem bestimmten Punkte wendet sich der Erste der Reihe mit  $\frac{1}{2}$  Drehung um und schlingelt sich, wie beim Durchschlingeln, mit allen ihm folgenden durch die eigene Reihe.

„Zur Kette — marsch!“



Fig. 21.

Damit wären die gebräuchlichsten Arten des Ziehens erwähnt. Zu beachten ist dabei, daß das Ausführungswort des Befehls nach der Ankündigung stets auf dem linken Beine gegeben wird, wenn der Zug nach links, und auf dem rechten Beine, wenn der Zug nach rechts gehen soll.

Wir kommen nun zu den

### Drehungen der Reihe als Ganzes.

Dieselben entsprechen den Drehungen des Einzelnen, jedoch mit dem Unterschiede, daß sich die Drehungsachse bald rechts, bald links, oder auch in der Mitte der Reihe und zwischen zwei Gliedern derselben befinden kann. Auch über die Drehungen, die ihrer meist am Ende der Reihe befindlichen Drehungsachse wegen Schwenkungen genannt werden, können wir uns kurz fassen, denn der angehende Vorturner hat ja zunächst nur wenig oder gar keine

Gelegenheit, sich hier ausgiebig zu betätigen, und dem Fortgeschrittenen werden die einschlägigen Lehrbücher genügend Aufschluß geben. Für den Anfänger genügt zunächst folgendes:

Es gibt ganze, halbe, viertel und achte Schwenkungen, die einem ganzen, einem halben, einem viertel, sowie einem achte Kreis entsprechen.

Während des Schwenkens ist die Föhlung nach dem an Ort gehenden, die Richtung dagegen nach dem schwenkenden Föhrer zu nehmen.

Die Zahl der Schritte, die zu einer verlangten Schwenkung benötigt werden, richtet sich nach der Zahl der Reihenangehörigen. Eine Viererreihe in geschlossenem Zustande braucht also zu einer  $\frac{1}{4}$  Schwenkung 4 Schritte, die der schwenkende Föhrer naturgemäÖ am grÖÖsten machen muÖ. Der Feststehende dagegen dreht sich mit der Reihe, aber nur durch Gehen an Ort.

Eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung vorwärtS um den linken Föhrer links erhält man, wenn der linke, und eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung rechts, wenn der rechte Föhrer die Drehung an Ort ausföhrt.

Der Befehl für eine Schwenkung lautet:

„ $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{4}$  bzw.  $\frac{1}{2}$  Schwenkung rechts — marsch!“

oder

„Ganze Schwenkung links — marsch!“

u. s. w.

Liegt der Drehungspunkt in der Mitte zwischen zwei Turnern, so heiÖt der Befehl beim Rechtsschwenken:

„ $\frac{1}{2}$  Schwenkung rechts um die Reihenmitte — marsch!“

Die rechts von der Mitte Stehenden gehen dabei rückwärtS, die links Befindlichen vorwärtS u. s. w.

Befindet sich eine Reihe zur Hälfte in Gegenstellung und erfolgt nunmehr eine ganze Schwenkung, so sagt man auch Schwenkmöhle (Fig. 22).

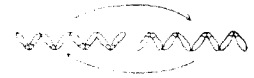


Fig. 22.

Sind 3 oder mehr Reihen sternartig, wie dieses besonders bei Reigen häufig geschieht, angeordnet, so nennt man eine ganze Schwenkung dieser 3 oder mehr Reihen einen Schwenksterne (Fig. 23).

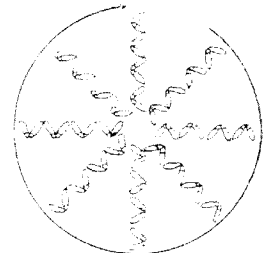


Fig. 23.

Erwähnt seien hierbei noch die kleinsten Schwenkungen in Gegenstellung, die Schwenkungen eines Paares, Rad (Fig. 24) genannt, welche meist mit Handfassung ausgeföhrt werden.



Fig. 24.

Die Schwenkungen sind vor- und rückwärtS ausföhrtbar und müssen dementsprechend im Befehl Ausdruck finden. Wir kommen nunmehr zum letzten Gliede in der Kette der Ordnungsübungen, den

### Reibungen in der Reihe

oder dem Umbilden bestehender Reihen. Es wird dieses der Kürze wegen statt vieler Worte an einigen Beispielen erläutert werden.

Wir haben vor uns eine Stirnreihe; der rechte Föhrer wird angewiesen, einen Schritt vorwärtS zu gehen — der Befehl lautet:

„Rechter Föhrer einen Schritt vorwärtS — marsch!“

„Eins, zwei!“ (Kurz treten!)

Die Uebrigen sollen sich nun links nebenreihen und zwar nacheinander, also zuerst der dem Führer zunächst Stehende und so fort. Der Befehl lautet:

„Links Nebenreihen nacheinander — marsch!“



Fig. 25.

Diese Art Reihung ist wohl die einfachste. Soll sich nun die Aufstellung staffelförmig gestalten (Fig. 25), so erklärt man vorher die

Uebung und bestimmt, wie viel Schritte jeder vorwärts, oder auch rückwärts, und in der Flankenreihe seitwärts gehen soll, z. B. Befehl an eine Linie von Vierer=Stirnreihen:

„Zur staffelförmigen Aufstellung — marsch!“

Der Erste bleibt stehen, der Zweite geht einen, der Dritte zwei, der Vierte drei Schritte in vier Zeiten vorwärts.

Eine Flankenreihe soll in eine Stirnreihe umgebildet werden durch Nebenreihen rechts. Der Befehl lautet:

„Nebenreihen rechts neben den vorderen (oder auch hinteren) Führer — marsch!“

Schrittzahl bei einer Viererreihe gleich 4 Schritte wie überhaupt der Reihenzahl entsprechend.

Der dem vorderen Führer am Nächste stellt sich bei dieser Uebung rechts neben diesen und gebraucht einen Schritt dazu, die übrigen reihen sich nun ihrerseits wieder neben diesen. Alle treten gleichzeitig an, nur gebrauchen selbstredend die Entfernteren jedesmal einen Schritt mehr. Genau so ist es beim Hinterreihen aus der Stirnreihe und beim Vorreihen aus der Flankenreihe, sowie beim Nebenreihen in der Stirnreihe. Eine Anzahl Zeichnungen mit den entsprechenden Befehlen mögen das ihrige zum besseren Verständnis noch beitragen.

Das Neben-, Vor- und Hinterreihen ist natürlich auch beim Marsche ausführbar. Beispiel: Eine sich vorwärts bewegende Flankenreihe soll in eine Säule von Stirnpaaren umgebildet werden. Hat man die betreffende Reihe noch nicht in 1. und 2. eingeteilt, dann heißt der Befehl:

„Nebenreihen rechts zu Paaren nacheinander — marsch!“

Der Befehl „marsch“ wird beim Niederlegen des rechten Fußes gegeben. Jeder reißt sich mit zwei Schritten neben seinen vorherigen Vordermann und zwar wie folgt: Der Zweite der Reihe reißt sich neben den Ersten, der Vierte neben den Dritten, der Sechste neben den Fünften und so fort, bis alle in die Stirnrichtung eingetreten sind.

Bei vorher erfolgter Einteilung lautet der Befehl:

„Alle Zweiten Nebenreihen, rechts zu Paaren — marsch!“

Beim Neben-, sowie Vor- oder Hinterreihen wird stets mit dem betreffenden Fuße angetreten, nach welcher Seite hin die Reihung erfolgen soll. Bei Reihungen im Vormarsch erscheint es angezeigt, daß alle diese Bewegung ausführenden Turner recht ergiebige Schritte machen oder auch die in gleicher Umzugsbahn ziehenden Turner etwas „kurz“ treten, damit die Abstände nicht zu groß werden.

### Beispiele.

Befehl:

„Nebenreihen rechts, neben den Letzten — marsch!“

Rechts antreten, mit  $\frac{3}{8}$  Drehung rechts auf dem linken Fuß, dann  $\frac{3}{8}$  Drehung nach vorn (Fig. 26).

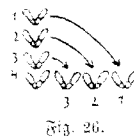
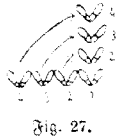
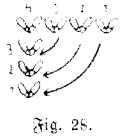


Fig. 26.



Befehl:  
 „Vorreihen rechts — marsch!“  
 Genau wie vorher, aber mit  $\frac{1}{8}$  Drehung,  
 rechts antreten (Fig. 27).



Befehl:  
 „Hinterreihen links — marsch!“  
 Mit  $\frac{3}{8}$  Drehung links antreten und  $\frac{3}{8}$  Drehung  
 rechts beim Schlußtritt (Fig. 28).

Bevor wir weiter gehen, müssen wir dem Umkreisen einige Worte schenken.

Bewegt sich z. B. der Einzelne eines Paares um seinen Partner kreisförmig herum, so nennen wir das Umkreisen oder auch nur Kreisen. Bei lextangeführtem Kreisen wird stets links angetreten und rechts Schlußtritt ausgeführt. Das bei Gelegenheit der Besprechung des Schwenkens erwähnte Rad gehört ebenfalls hierher und gehen dabei beide Glieder des Paares auf gleicher Kreisbahn hintereinander her. Zu erwähnen wäre hier höchstens noch der kleine Ring, das ist ein Paar in Gegenstellung, Gesicht gegen Gesicht. Wird in dieser durch Handfassung verbundenen Stellung die Kreisbahn seitwärts beschritten, so nennen wir dieses kleiner Ring.

Das Umkreisen findet nunmehr auch bei den weiteren Reihungsbeispielen Anwendung, indem durch Ziehen eines  $\frac{1}{2}$  oder  $\frac{3}{4}$  Kreises Neben-, Vor- oder Hinterreihungen ausgeführt werden können. Das Antreten erfolgt jedoch beim Linkskreisen links und beim Rechtskreisen rechts, es fällt daher meist  $\frac{1}{8}$  bezw.  $\frac{3}{8}$  Drehung mit dem ersten Schritte zusammen.

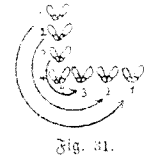
Befehl:  
 „Nebenreihen rechts durch Kreisen rechts  
 — marsch!“  
 Rechts antreten (Fig. 29).



Befehl:  
 „Vorreihen durch Kreisen links — marsch!“  
 Links antreten (Fig. 30).



Befehl:  
 „Nebenreihen rechts neben den Letzten, durch  
 Kreisen links — marsch!“  
 Links antreten (Fig. 31).



Befehl:  
 „Nebenreihen rechts neben den Ersten durch  
 Kreisen rechts — marsch!“  
 Rechts antreten (Fig. 32).



Befehl:  
 „Vorreihen rechts durch Kreisen links —  
 marsch!“  
 Links antreten (Fig. 33).



Die Zeichnungen der Figuren 29, 30, 31, 32 und 33 sind insofern nicht ganz richtig ausgefallen, weil dabei die Kreisbögen zu weit abgezeichnet sind, denn die Neben- und Vorreihen gehen bei diesen Reihungen einer hinter dem andern her.

Bei allen diesen Reihungen, den sogen. Reihungen der 1. Art, kommt also, wie man sieht, der dem feststehenden Führer zunächst Stehende zuerst am neuen Plage an. Anders verhält es sich bei den Reihungen der 2. Art, die ebenfalls der Kürze wegen nur an einigen Beispielen erläutert werden können. Hier ist es umgekehrt, denn die ganze Reihe verändert ihren Standpunkt. Es gibt keinen feststehenden Führer, sondern die Reihe reißt sich neben, vor, oder hinter den Platz, an welchem sie vorher stand und zwar derart, daß der Entferntere die Reihung beginnt und zuerst am neuen Plage anlangt. Die Uebrigen gehen an Ort, bis dieser vorbei ist und schließen sich ihm dann naheinander an.

**Beispiele.**



Fig. 34.

Befehl:  
 „Nebenreihen rechts neben den Ersten (als Reihung 2. Art) — marsch!“  
 Der Vierte beginnt die Reihung und alle übrigen schließen sich rechts antretend an (Fig. 34).



Fig. 35.

Befehl:  
 „Vorreihen durch Kreisen rechts (als Reihung 2. Art) — marsch!“  
 Rechts antreten (Fig. 35).



Fig. 36.

Befehl:  
 „Nebenreihen links neben den Ersten durch Kreisen links (als Reihung 2. Art) — marsch!“  
 Links antreten (Fig. 36).

Diese wenigen Beispiele des Reihens dürften genügen, dem aufmerksamen Beobachter in den Stand zu setzen, sich selbst eine Unmasse Aufgaben zu stellen. Fortgeschrittenere können das Beschriebene noch durch Deffnen der Reihen (siehe weiter unten) und durch Schlingeln (siehe darüber Seite 19) weiter ausbauen. Auch hierüber je ein Beispiel:

Befehl:  
 „Vorreihen rechts mit Deffnen zu 1 Schritt Abstand — marsch!“  
 Der Zweite führt 2, der Dritte 4, der Vierte 6 Schritte aus. (Reihung 1. Art), rechts antreten (Fig. 37).



Fig. 37.

Befehl:  
 „Nebenreihen rechts neben den Ersten mit Deffnen und Schlingeln durch Kreisen rechts — marsch!“  
 (Reihung 1. Art), rechts antreten (Fig. 38).



Fig. 38.

Befehl:  
 „Nebenreihen links neben den Ersten mit Deffnen zu 1 Schritt Abstand durch Schlingeln und Kreisen links (als Reihung 2. Art) — marsch!“  
 Der Vierte beginnt, links antreten (Fig. 39).



Fig. 39.

Das schon erwähnte Deffnen der Reihen geschieht frei nach Augenmaß, die Ausführung oder besser die Anwendung des Deffnens der Reihen ist besonders bei der Aufstellung zu Freiübungen sehr beliebt. Dabei ist die einfachste Art des Deffnens durch Seit- und Nachstellen von der Mitte der Reihen nach außen zu beiden



Seiten, oder auch nur nach einer Seite, also von links nach rechts oder umgekehrt. Der Befehl lautet:

„Deffnen der Reihen von der Mitte nach außen durch Seit- und Nachstellschritte zu 1 Schritt Abstand — marsch!“

(Die Ersten und die Letzten, also die Aeußersten, beginnen auf 1 mit Seitstellen, auf 2 erfolgt Schlußtritt, auf 3 setzen sich auch die zunächst Stehenden in Bewegung und so fort, bis die ganze Abteilung geöffnet ist.)

Beim Deffnen zu 2 Schritte Abstand ist es gut, das Wörtchen „und“ mit einzuschalten und zwar so:

Auf 1: Seitstreiten der Aeußersten;

„ und: Schlußtritt derselben (Nachstellgehen seitwärts);

„ 2: Wiederholtes Seitstreiten der Aeußereren;

„ und: Erneuter Schlußtritt derselben;

„ 3: Die Nächsten setzen sich nunmehr ebenfalls in Bewegung u. s. f.

Ebenso ist natürlich die Ausführung beim Deffnen nur nach einer Seite, dafür lautet der Befehl:

„Deffnen der Reihen von links nach rechts zu 2 Schritt Abstand durch Seit- und Nachschreiten — marsch!“

Eine andere, ebenfalls sehr beliebte Art des Deffnens geschieht durch Vorwärtsgen. Die Ausführung kann verschieden sein, entweder es wird vor dem Deffnen  $\frac{1}{4}$  Drehung nach der betreffenden Seite gemacht, oder die Drehung erfolgt gleich beim ersten Schritt und hierauf geht man dann zu dem verlangten Abstand über, wobei jeder Rotte die Zahl der zu gehenden Schritte vorzuschreiben ist, worauf dann, entsprechend der anfänglichen Ausführung,  $\frac{1}{4}$  Drehung für sich oder beim letzten Schritt gemacht wird.

Befehl:

„Deffnen der Reihen links hin zu 2 Schritt Abstand durch Vorwärtsgen mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links — marsch!“

Bei einer Viererreihe geht der Vierte 6, der Dritte 4 und der Zweite 2 Schritte vorwärts.

Für einen angehenden Vorturner genügt das eben Beschriebene vollauf, wenn auch die Arten des Deffnens noch nicht erschöpft sind, z. B.: Deffnen durch allmähliches Seitheben der Arme mit kurzem Seit- und Nachstellen oder beim Marsche sog. strahlenförmiges Deffnen u. s. w.

Damit wäre über die Ordnungsübungen so ziemlich alles Wissenswerte erwähnt. Ein fleißiger Anfänger wird durch eifrige Pflege der hier gebotenen Anregungen sehr bald im Besitze einer umfangreichen Kenntnis dieses immerhin schwierigen Uebungsgebietes sein.



## Zweiter Teil.



### Das Notwendigste über die frei-, Stab- und Hantelübungen.



Obgenannte Übungen sind mit wenigen Ausnahmen tastmäßig ausgeführte Bewegungen des Körpers und seiner Glieder. Ihre Ausführung kann im Stehen, Liegen, Sitzen und Gehen geschehen.

Man unterscheidet:

1. Die Gelenk-Freiübungen. Dazu gehört das Schwingen und Kreisen der Arme und Beine, das Beugen, Strecken und Stoßen, das Heben und Senken, sowie das Drehen sämtlicher Glieder.

2. Fortbewegungs-Freiübungen. Dieselben umfassen das Gehen, Laufen, Hüpfen mit und ohne Armtätigkeit.

3. Gesellschafts-Freiübungen, zu deren Ausführung mindestens zwei sich durch irgend eine Fassung verbindende Turner gehören.

4. Kunst-Freiübungen, auch Flachturnen genannt, = Hand- oder Kopfstände, Stützwagen, Uberschlagen und freie Uberschläge u. s. w.

5. Widerstands-Freiübungen. Ringen und Faustkämpfe.

Von letzteren Übungsweisen scheiden jedoch beim Vereinsturnen mehrere Arten, sowie eine Anzahl einzelne Übungen fast vollständig aus und kommen hier nicht in Betracht. Wir werden uns also nur kurz mit den beiden ersten Gruppen beschäftigen und zwar in der Weise, daß zunächst eine knappe Beschreibung der hauptsächlichsten Tätigkeitsmöglichkeiten der einzelnen Glieder des menschlichen Körpers erfolgt, dem schließlich einige Übungsbeispiele beigelegt sind.

Wir teilen uns zu diesem Zwecke die Sache wie folgt ein:

1. In Kopfübungen.
2. In Rumpfübungen.
3. In Beinübungen.
4. In Armübungen.

#### 1. Die Kopfübungen.

Kopfbeugen. Dasselbe kann vor-, rück- und seitwärts in gleichmäßiger ruhiger Weise, ohne Verdrehung oder sonstige Bewegung des Oberkörpers geschehen.

Kopfdrehen geschieht um seine Längsachse, nach links oder rechts ohne Bewegung des Oberkörpers.

Kopfkreisen (in Form des „Trichterkreisens“). Der Kopf wird nach vorn gebeugt und dann nach der linken Seite, nach hinten und rechts und wieder nach vorn gedreht, er beschreibt also einen Kreis. Dasselbe auch umgekehrt. Das Gesicht ist stets nach vorn resp. oben gerichtet.

Alle Kopfübungen sind nur ruhig vorzunehmen.

## 2. Die Rumpfübungen.\*)

Rumpfbeugen erfolgt vor-, rück- und seitwärts. Die Beine bleiben dabei in der Regel gestreckt und der Kopf gerade gehalten. Die Beugung erfolgt im Hüftgelenk.

Rumpfdrehen erfolgt um die Längsachse links und rechts, wobei die Füße gestreckt am Standort stehen bleiben. Der Kopf wird in gleicher Weise, aber nicht für sich, sondern mit dem Oberkörper gedreht.

Rumpfkreisen. Zuvor erfolgt Vor-, Seit- oder Rückbeugen des Oberkörpers, hierauf die gleiche kreisende Bewegung wie beim Kopfkreisen. Der Kopf behält seine aufrechte Haltung, beide Schultern sind stets nach vorn gerichtet. Kann in Grund- und auch in Grätschstellung ausgeführt werden.

Auch diese Uebungen sind nur in ruhigem Tempo zu üben.

## 3. Die Beinübungen.

Beinspreizen ist das gestreckte Heben eines Beines frei vom Boden weg und führt zur Stellung auf einem Beine. Selbständig oder auch in Verbindung damit kann man Knieheben und Fersehheben üben. Beim Knieheben wird der Oberschenkel wagerecht gehalten, der Unterschenkel dagegen senkrecht. Beim Fersehheben bleibt der Oberschenkel in seiner Lage, nur der Unterschenkel wird nach hinten wagerecht gehoben.

Beindrehen im Hüftgelenk: Entweder spreizend oder im Stehen wird das Bein nach links und rechts gewendet, also um seine Längsachse gedreht.

\* Auf den hohen körperbildenden Wert der Rumpfübungen (besonders für das weibliche Geschlecht) sei auch an dieser Stelle hingewiesen und eine ausgiebige Pflege derselben allerwegen zur Pflicht gemacht.

Beinkreisen: Spreizen im Kreisbogen, auch mit dem Unterschenkel (hier aber sehr beschränkt!) oder mit dem Fuß für sich allein.

Weitere Beinübungen sind das Vor-, Schrägvor-, Seit-, Schrägrück- und Rückschreiten- oder -stellen des Beines. Ein Schreiten in einer der vorgenannten Richtungen führt zu einer Schrittstellung. Hierbei stehen beide Beine fest auf den Boden. Das Beinstellen dagegen erfolgt durch Aufziehen (der Fuß wird mit der Fußspitze aufgestellt); Aufsetzen (der Fuß steht auf der Ferse) und Aufkanten (der Fuß ruht auf einer Fußkante, also der langen Seite des Fußes; der Oberkörper ruht hierbei auf dem Standbein).

Werden beide Beine in entgegengesetzter Richtung durch Schreiten oder Stellen auseinander gebracht, so erhält man einen

Grätschstand. Hierbei unterscheidet man einen Seit- und einen Quergrätschstand. Bei ersterem werden die Beine seit-, bei letzterem vor- und rückwärts auseinander gebracht. Beim Grätschstand ruht die Körperlast auf beiden Beinen.

Schreitet oder stellt ein Bein sich vor oder hinter das andere, also kreuzend, so führt dieses zu einer Kreuzschrittstellung. Schreitet ein Bein nach hinten seit- oder vorwärts mit gleichzeitigem Beugen des andern, so erhält man eine Auslagestellung. Wird dagegen das Bein hampfend vor-, seit-, oder rückgestellt, so nennt man dieses einen Ausfall. In beiden ersten Fällen ruht die Körperlast auf dem Standbein, beim Ausfall jedoch auf dem schreitenden Bein. Durch Beugen der Kniee aus der Grundstellung erhält man den Hockstand. Die Sohlen stehen fest auf dem Boden, durch Seitwärtsdrehen der Knie und Heben in den Beihenstand (also dem Stehen auf den Fußspitzen) erhält

man eine Kniebeuge. Hierbei unterscheidet man halbtiefe und tiefe Kniebeuge.

Das Aufhüpfen mit Knieheben der geschlossenen Beine heißt Schlußsprung. Dasselbe kann am Ort und vom Ort ausgeführt werden. Aufhüpfen mit gleichzeitigem Seit- oder Quergrätschen und Schließen der Beine nennt man Grätschsprung, das Aufhüpfen mit Kreuzen der Beine Kreuzsprung. Ein Springen in die Weite heißt Weitsprung, in die Höhe Hochsprung, und einen Sprung in die Tiefe, also von erhöhten Stand, nennt man einen Tiefsprung. Sprünge mit flüchtigem Vor- und Seitpreizen werden als Schrittsprünge bezeichnet.

#### 4. Die Armübungen.

Außer dem Vor- und Rückbewegen der Schultern, oder dem Heben, Senken und Kreisen derselben, kann man den ganzen Arm oder auch nur den Unterarm heben, senken, schwingen, drehen oder mit demselben hauen und stoßen. Sind die Arme wagrecht vorgehoben, so befinden sie sich in der Vorhalte, (Speichhalte Daumen oben, Finger gestreckt und geschlossen). Durch Seitheben wagrecht gelangen die Arme in die Seithalte (Handteller nach unten, Risthalte) und durch Seit- oder Vorhochheben oder -schwingen in die Hochhalte, (Speichhalte Daumen hinten).

Außerdem unterscheidet man noch schräge Armhaltungen, die je nach dem linken oder rechten Arm und der Seite oder Richtung, wohin sie ausgeführt werden, ihren Namen erhalten, z. B.: Schrägvor-, -tief- oder -hochhalte; Schrägrück-, -tief- oder -hochhalte (letztere mit Rumpfbeugen vorwärts); Schrägseit-, -tief- oder -hochhalte.

Langsam aus einer Armhaltung in die andere übergehen, heißt Armheben.

Kurzer, schwinghafter Uebergang aus einer Armhaltung in die andere nennt man Armschwingen (das Armheben und -schwingen ist streng auseinander zu halten).

Das Schwingen der gestreckten Arme kreisbogenförmig nennt man Armkreisen.

Armdrehen bedeutet die Bewegung um seine Längsachse links und rechts.

Verbindungen einzelner Armübungen sind das Armbeugen und -strecken; kurz und straff ausgeführt, heißt es Armstoßen. Die zuvor gebeugten Arme werden also in gerader Linie gestreckt. Geschieht dieses in krummer Linie (also im Bogen), so heißt es Armhauen. Man unterscheidet bei letzterer Art 8 verschiedene Hiebe, die K. Schröter in seinem empfehlenswerten Buche: „Die Hantelübungen in Wort und Bild“, wie folgt beschreibt:

1. Man hebt den rechten Arm beim Ausholen zum Speichhieb über die rechte Schulter oder den Kopf, der Hieb würde den Kopf eines gerade vor uns stehenden Gegners treffen;
2. zum Hochristhieb über die linke Schulter, der Hieb würde die rechte Achsel treffen;
3. zum Risthiebe vor die linke Schulter, der Hieb würde den rechten Arm oder die rechte Seite treffen;
4. zum Tiefristhiebe vor die linke Hüfte, der Hieb würde die rechte Hüfte treffen;
5. zum Ellenhiebe vor den Bauch, der Hieb würde den Bauch treffen;
6. zum Hochkammbiebe schrägseithoch über die rechte Schulter, der Hieb würde die linke Schulter treffen;
7. zum Kammbiebe rechts in Schulterhöhe nach hinten, der Hieb würde den linken Arm oder die linke Seite treffen;

8. zum Tiefkammhiebe rechts nach hinten und unten, der Hieb würde die linke Hüfte treffen.

In allen Fällen würde die Kleinfingerseite der zur Faust geballten Hand den Gegner treffen. Es ist jedoch nicht ausgeschlossen, daß man alle Hiebe mit einer anderen Fausthaltung schlägt.

Somit hätten wir die Grundformen der Freiübungen, also die Bewegungen des Körpers und seiner Glieder nach den verschiedensten Richtungen, in knapper Weise beleuchtet. Es kommt nun auf den Vorturner an, alle diese Bewegungsmöglichkeiten zum Zwecke körperlicher Übung in folgerichtigen Übungsaufbau zusammenzustellen. Letzteres soll aber nicht willkürlich, ohne Richtschnur, sondern stets so geschehen, daß eine angefangene Übung durch eine hinzugeordnete Folgebewegung eine sinnige Verbindung darstellt und nicht etwa durch direkt entgegengesetzte unschöne Bewegungen verunziert wird. Hierzu zwei Beispiele:

### 1. falsche folge.

- a) 1. Vorschwingen der Arme in die Vorhalte.  
2. Hochschwingen der Arme in die Hochhalte.  
3. Vorschwingen der Arme in die Vorhalte.  
4. Abschwingen der Arme in die Tiefhalte.
- b) 1. Tiefe Kniebeuge mit Armbeugen zum Stoß.  
2. Kniestrecken und Vorstoßen der Arme.  
3. und 4. Rückbewegungen.
- c) 1. Ausfall links seitwärts mit Vorhochschwingen der Arme.  
2. Kniebeugewechsel mit Seitenschwingen der Arme.  
3. und 4. Rückbewegungen.

### 2. Richtige folge.

- a) 1. Vorschreiten links und Vorschwingen der Arme.  
2. Kniebeugen links und Hochschwingen der Arme.  
3. und 4. Rückbewegungen. (5—8 Widergleich.\*)
- b) 1. Seitwärtschreiten links und Seitenschwingen der Arme.  
2. Kniebeugen links und Hochschwingen der Arme.  
3. und 4. Rückbewegungen. (5—8 Widergleich.)
- c) 1. Rückschreiten links und Rückschwingen der Arme.  
2. Kniebeugen links und Vorhochschwingen der Arme.  
3. und 4. Rückbewegungen. (5—8 Widergleich.)

Bei genauer Betrachtung dieser beiden Beispiele wird das Vorhergesagte über die Folgerichtigkeit der Übungen verstanden werden. Weitere Beispiele müssen wir uns ersparen, um dieses Büchlein nicht zu umfangreich zu gestalten. Wir verweisen jedoch an dieser Stelle auf die Sammlung von Übungsbeispielen aus unserem demnächst erscheinenden Lehrbuch, an deren Hand jeder Anfänger genügend Stoff erhält und gleichzeitig die Einteilung in einzelne Schwierigkeitsstufen kennen lernt. Man unterscheidet hierbei die leichten Übungen, das ist einfaches Heben, Schwingen etc. der Arme mit Schrittstellungen; die mittelschweren Übungen, welche schwierigere Verbindungen aufweisen und die schweren Übungen, die in hervorragender Weise das Gedächtnis belasten.

### Die Stabübungen.

Dieselben sind den Freiübungen zum großen Teil entlehnt und verwandt. Es trifft über dieselben im großen ganzen alles bezüglich der Freiübungen schon Gesagte zu. Die Ausführung der Stabübungen erfolgt mit dem 90 bis 100 cm langen, ca. 2 Kilo schweren, runden Eisenstabe.

\*) Widergleich ist die Bezeichnung für die Ausführung der Übung nach der anderen Seite.

### Haltungen.

Der Stab befindet sich in der Tiefhalte vorlings, wenn er von den gestreckten Armen mit Rist-, Kamm- oder Zwiegriff (siehe Griffarten) vor dem Leibe gehalten wird. Durch Vorheben oder Schwingen gelangt der Stab in die Vorhalte, durch Seithaben in die Seithalte, durch Hochheben in die Hochhalte, durch Ueberheben in die Nackenhalte und in die Tiefhalte bezw. auch Schräghalte rücklings. Der Stab ist rechts oder links geschultert, wenn er an dem senkrecht herabhängenden, wenig gekrümmten Arm und der Schulter anliegt und ähnlich wie man den Federhalter faßt, getragen wird. Man spricht von Stabschieben, wenn der Stab z. B. aus der Seithalte links auf gradem Wege, also direkt an Brust oder Nacken vorüber, in die Seithalte rechts gebracht wird.

Stabwinden ist am zweckmäßigsten aus der Kammhaltung ein- oder beidarmig durch Armdrehen nach innen in die Ellenhaltung ausführbar. Als Stabschwingen bezeichnen wir, wenn z. B. aus der Vor-, Hoch- oder Tiefhalte kammgriffs vorlings eine Hand den Griff aufgibt, während der an einer Seite freigewordene Stab in der anderen Hand einen Kreisumschwung ausführt, um dann wieder erfaßt zu werden. Dieses einarmige Stabschwingen wird auch vielfach als Stabkreisen bezeichnet. Beidarmig erfolgt das Stabschwingen z. B. aus der Seithalte links durch die Tiefhalte in die Seithalte rechts u. s. w. Durch einarmiges Beugen oder Heben gelangt man in die verschiedenen Schräghalten. Ferner kann man aus der Tiefhalte übersteigen und überspreizen und endlich mit dem Stabe werfen oder fechten. Die Stabübungen können einzeln oder auch als Gesellschaftsübungen zu Zweien oder Mehreren ausgeführt werden.

Die meisten Stabübungen werden aus der Tiefhalte vorlings vorgenommen. Befand sich der Stab rechts geschultert in der vorhergegangenen Haltung, so lautet der Befehl:

„Stab in die Tiefhalte vorlings — senkt!“  
(Zwei Zeiten.)

In der ersten erfaßt die linke Hand den Stab entweder kamm- oder ristgriffs (wie vorgeschrieben), in der zweiten Zeit erfolgt dann das Senken.

Auch von den Stabübungen werden in unserem mehrfach erwähnten Lehrbuch in besonderer Behandlung eine Anzahl Übungsbeispiele folgen.

### Die Hantelübungen.

Unter diesem Namen versteht man alle den Freiübungen eigene Bewegungen, jedoch mit Belastung der Hände durch kleine, je nicht unter einem aber auch nicht über vier Kilogramm schwere Hanteln. Durch die Belastung der Hände wird diesen Übungen ein größerer Körperwert verliehen und eignen sich dieselben insbesondere auch zum Gebrauch für Altersriegen.

Wo allenfalls genügend Hantelpaare vorhanden sind, kann die allgemeine Teilnahme dieser eben so nützlichen als mannhaften Übungen auch als Gesamtübungen empfohlen werden.

Der angehende Vorturner, dem naturgemäß in diesem Buche nur kurze Hinweise gegeben werden können, wird also am besten tun, sich ein Spezialwert hierüber anzuschaffen, z. B.: „R. Schröters Hantelübungen.“

Wie schon erwähnt, sind die meisten Freiübungen auch mehr oder weniger geeignet zu Hantelübungen. Hier wie dort muß der Übungsstoff so ausgewählt sein, daß die oberen sowohl als wie die unteren Leibesglieder, insbesondere der Rumpf, in Tätigkeit kommen, hier wie dort haben wir Armdrehen, -kreisen, -beugen, -strecken, -stößen und -hauen (siehe Freiübungen) verbunden durch Bein- und Rumpftätigkeiten.



## Dritter Teil.

### Das Geräteturnen und die richtige Benennung der Übungen.

Es wird schwer halten, den umfangreichen Stoff in der gedachten gedrängten Form zu behandeln und werden wir uns deshalb in der Hauptsache darauf beschränken müssen, die als allgemein bekannt anzusehenden Begriffe nur zu streifen. Besprechen wir also zunächst

#### Das Verhalten zum Gerät.

Wir treten an dasselbe heran, um irgend eine Übung zu turnen und haben dabei das Gerät entweder vor, hinter oder neben uns. Für alle diese Stellungen hat die Turnsprache ihre besonderen Bezeichnungen, z. B. am Barren: Wenn die Längslinien desselben und die Breitseite des Turners (Gesicht oder Rücken) eine Parallele bilden, so befinden wir uns hier im Seitverhalten, es heißt also entweder Seitstand vorlings, — das Gesicht ist dem

Gerät zugewendet, wir haben also das Gerät vor uns — oder Seitstand rücklings, wenn wir das Gerät hinter uns haben. Diese Bezeichnungen sind natürlich auf alle Geräte anzuwenden, am Barren unterscheiden wir jedoch noch den Innen- und Außenseitstand, weil wir auch zwischen beiden Holmen, also in der Holmgasse, uns im Seitstand befinden können.

Gelangen wir nun aus diesem Verhalten durch Sprung oder Aufstemmen in den Hang, Stütz oder Sitz am oder auf dem Gerät, so befinden wir uns dementsprechend im Seithang, Seitstütz oder Seitstiz, vor- oder rücklings.

Genau dasselbe gilt, wenn wir uns zum Gerät in einem Querverhalten befinden, also wenn die Breitseite des Turners sich mit der Längslinie des Gerätes kreuzt oder zu ihr im rechten Winkel steht. Hat der Turner z. B. am Barren die Schmalseite desselben, also die Holmenden, vor sich, so befindet er sich im Querstand vorlings. Hat er jedoch beide Holmenden hinter sich, so befindet er sich im Querstand rücklings. Hat der Turner ferner im Querverhalten den Barren rechts neben sich, so ist dieses ein Querstand seitlings, und weil die rechte Seite des Turners dem Gerät zugekehrt ist, ein Querstand seitlings rechts. Steht der Barren aber an der linken Seite, dann ist es Querstand seitlings links. Auch beim Querstand unterscheidet man am Barren noch den Innen-Querstand und jeder durch Sprung etc. entstandene Hang, Stütz, Sitz heißt dann — auch auf andere Geräte übertragen — Querhang, Querstütz und Querstiz.

Hierzu die beigegebene Zeichnung an welcher zu ersehen ist, wie zahlreich am Barren die Stellungen (Verhalten) sind. An der Hand dieser Zeichnung wird es jedem

Turner leicht sein, dieselbe auch auf andere Geräte zu übertragen, nur kommen im letzten Falle die für den Barren besonders charakteristischen Innen- und Außenstände in Wegfall (Fig. 40).



Fig. 40.

1. Außenquerstand am Ende seitlings links.
2. Außenquerstand in der Mitte seitlings rechts.
3. Außenseitstand in der Mitte rücklings.
4. Außenseitstand am Ende rücklings.
5. Außenquerstand am Ende vorlings.
6. Innenquerstand am Ende vorlings.
7. Innenquerstand in der Mitte.
8. Innenseitstand in der Mitte (auch am Ende).
9. Innenquerstand am Ende rücklings.
10. Außenquerstand am Ende rücklings.
11. Außenseitstand am Ende vorlings.
12. Außenquerstand in der Mitte seitlings links.
13. Außenseitstand in der Mitte vorlings.
14. Außenquerstand am Ende seitlings rechts.

Haben wir uns nun das Seit- und Quer-Verhalten zum Gerät gut eingepägt, so gehen wir dazu über, die besonderen Tätigkeiten oder Verhalten am Gerät, wie Hang, Stütz und Sitz sowie ihre diesbezüglichen Verbindungsmöglichkeiten unter einander zu erklären.



Beginnen wir zunächst mit dem  
**Hang.**

Hängt man mit den Händen — Arme, Hüften und die geschlossenen Beine gestreckt — am Gerät, so ist dieses ein Streckhang, und zwar je nach dem Verhalten zum Gerät ein Seit- oder ein Duerstreckhang (Fig. 41). Werden dabei die Arme gebeugt, so wird es ein Beugehang (Fig. 42). Hebt man die Knie und verweilt in dieser Halte, so nennt man dies Kniehalte (Fig. 43). Werden die geschlossenen und gestreckten Beine wagerecht gehoben, so gelangt man zur Vorhalte (Fig. 44). Dasselbe mit nur einem Bein heißt eine Spreizhalte (Fig. 45). Werden die Fersen gehoben, so hat man eine Fersenhalte (Fig. 46).

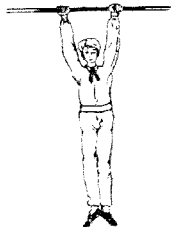


Fig. 41.



Fig. 42.

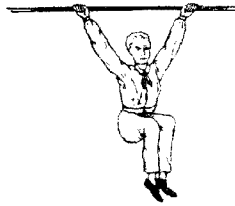


Fig. 43.

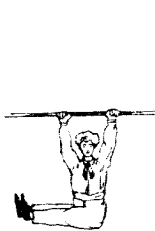


Fig. 44.

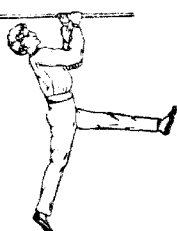


Fig. 45.



Fig. 46.

**Der Stütz.**

Befindet man sich derart am Gerät, daß die Körperlast auf den Armen ruht, so befinden wir uns im Stütz, und zwar je nach dem Verhalten zum Gerät im Seitstütz (Fig. 47) oder im Duerstütz (Fig. 48). Sind dabei die Arme gestreckt, so ist es ein Streckstütz, sind die Arme gebeugt, so erhalten wir Beugestütz (Fig. 49). Auch im Stütz ist es möglich, die beim Hang angeführten Beintätigkeiten anzuwenden, doch bleibt ihre Benennung dieselbe.

**Der Sitz.**

Man unterscheidet:

1. Seitlich auf beiden Schenkeln (Fig 50).  
Ausführung mit geschlossenen Beinen wie beim gewöhnlichen Sitzen.



Fig. 47.



Fig. 48.



Fig. 49.

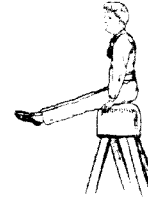


Fig. 50.

2. Seitstz auf einem Schenkel (s. Fig. 51). Ausführung wie 1., aber nur auf einem Schenkel, das andere Bein ist gestreckt.

3. Schrägstz (Fig. 51). Ausführung wie 1. oder 2., jedoch mit schrägem Verhalten zum Gerät.

4. Streckstz (Fig. 52). Ausführung: Auf beiden oder auf einem Beine, dieselben liegen gestreckt auf dem Gerät.

5. Querstz (Fig. 53). Ausführung: An der linken oder rechten Seite des Geräts sitzt man im Querverhalten auf einem Schenkel. (Am Barren auch Innenquerstz.) Auf dem rechten Schenkel — Querstz rechts, auf dem linken — Querstz links, hinter und vor den Händen ausführbar.

6. Grätschstz. Ausführung: Sitzen mit gegrätschten Beinen, im Seitverhalten bei quer gegrätschten Beinen — Quergrätschstz (Fig. 54). Im Querver-

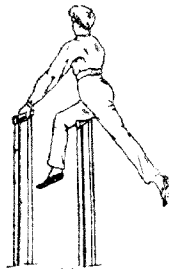


Fig. 51.

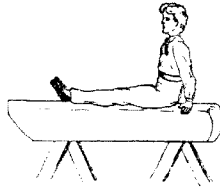


Fig. 52.



Fig. 53.

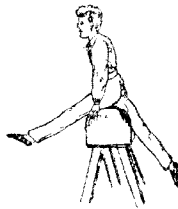


Fig. 54.

halten bei seitgegrätschten Beinen Seitgrätschstz (Fig. 55), die Körperlast ruht hierbei auf der Innenseite der Schenkel.

7. Reitstz (Fig. 56). Ausführung ähnlich dem Grätschstz, aber die Körperlast ruht auf dem Gesäß. Kommt am Pferd, Bock, Schwebbaum, überhaupt beim vollständigen Sitzen mit gegrätschten Beinen auf breiter Basis zur Anwendung.

8. Spaltstz (Fig. 57). Ausführung wie beim Reitstz. Wird angewandt beim Sitzen auf einem Barrenholm oder der Reckstange.

9. Schraubenstz (Fig. 58). Die Ausführung ist meist nur vorübergehend während einer Uebung vorhanden, am Barren vorzüglich dann, wenn im Querstz das linke Bein auf dem rechten Holm einen Seitstz (schräg) ausführt.

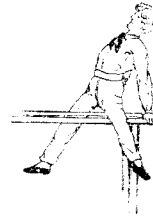


Fig. 55.

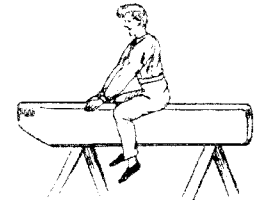


Fig. 56.



Fig. 57.



Fig. 58.

Diese verschiedenen Sitz-, Stütz- und Hangarten muß sich der Vorturner vorzüglich einprägen. Die beigegebenen Figuren werden auch das ihrige dazu beitragen, den Anfänger damit vertraut zu machen.

Nochmals sei darauf hingewiesen, daß jeder Stand, Hang, Stütz oder Sitz immer die Bezeichnung des Verhaltens zum Gerät enthält. Ferner müssen überall die frei schwebenden Glieder gut gestreckt, Fußspitzen nach unten und der Oberkörper aufrecht gehalten werden.

Diejenigen turnerischen Uebungen, bei denen das Verhalten am Gerät ein gemischtes ist, also entweder gleichzeitig Stütz und Hang, oder Hang und Stand u. s. w. enthält, sind folgende:

### Hangstand.

Der Körper hängt mit den Armen oder Händen am Gerät, die meist gestreckten Beine ruhen auf dem Boden oder auf dem Gerät. Natürlich ist der Hangstand auch vorlings, rücklings und seitlings auszuführen (Fig. 59).

### Hangstütz.

Man hängt mit einem Arme an einem und stützt sich mit dem anderen Arme am anderen Gerätteil. Kommt hauptsächlich vor bei Doppelreck, Kletterstangen wie überhaupt bei zusammengesetzten Geräten (Fig. 60).

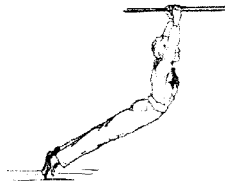


Fig. 59.



Fig. 60.

### Liegestütz.

Der gestreckte Körper stützt sich auf beide gebeugte oder gestreckte Arme oder auch nur auf einen, wobei beide oder ebenfalls nur ein Bein auf dem Gerät ruht und zwar bei vorlings auf den Fußspitzen oder den Innenkanten der Füße, bei rücklings auf den Ferren und bei seitlings auf der betreffenden äußeren Fußkante (Fig. 61).

### Liegehang.

Der Körper hängt mit den Händen oder den Armen am Gerät und liegt gleichzeitig mit den Beinen darauf (Fig. 62). Die wichtigsten sind: Der

### Knieliegehang,

wenn man bei griffesten Händen mit dem Kniegelenk beider oder nur eines Beines am Gerät hängt (Fig. 63).

### Nesthang (Risthang)

ist vorhanden, wenn der Körper mit dem Gesicht nach unten an den rückwärts gehobenen Armen und Händen, sowie an den Fußspitzen hängt, wobei die Knie gebeugt sind (Fig. 64).

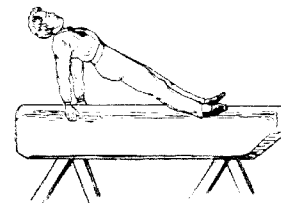


Fig. 61.

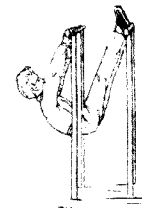


Fig. 62.

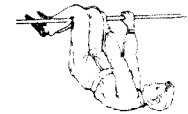


Fig. 63.



Fig. 64.

### Schwimmbang

ähnlich dem Nesthang, nur hängt man an den vorhoch gehobenen Armen bei gestreckten Beinen (Fig. 65). Beim Schwimm- sowie Nesthang ist die Ausführung ebenfalls mit je nur einem Bein bzw. einer Hand möglich. Weitere Gruppen bilden folgende Übungen:

### Kipphang (Schwebehang\*)

ist der der Rippe vorausgehende Hang mit gestreckten Armen und gebeugtem Hüftgelenk, die gestreckten Beine sind nach oben gerichtet (Fig. 66). Das

### Oberarmliegen oder die Kipplage

am Barren. Die gestreckten Arme liegen auf dem Gerät, die gestreckten Beine sind nach oben und hinten gehoben, der Oberkörper liegt mit dem Gerät horizontal (Fig. 67).

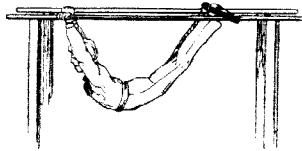


Fig. 65.

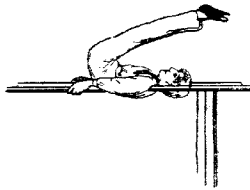


Fig. 67.

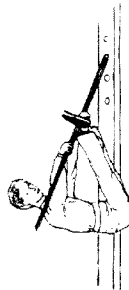


Fig. 66.

\*) Schwebehang ist jeder dem Kipphang ähnliche Hang, derselbe kann auch z. B. am Reck so ausgeführt werden, daß entweder ein oder beide Beine zwischen oder neben den Händen untergepreßt resp. durchgehockt sind. Der Schwebehang ist vorlings, wenn die Kniee und rücklings, wenn die Waden der Reckstange zugewendet sind.

### Oberarmstand. \*)

Die möglichst gestreckten Arme, unterstützt von den Händen, bilden die Basis, auf welcher der aufrecht gestreckte oder gebeugte Körper ruht (Fig. 68).

### Schulterstand.

Derselbe ist dem Oberarmstand ähnlich, nur ruht das Körpergewicht entweder auf einer oder beiden Schultern; die gebeugten Arme sind im letzteren Falle mit dem Ellbogen auswärts gedreht (Fig. 69). Oberarm- sowie Schulterstände finden vornehmlich am Barren Anwendung.

### Unterarmstand.

Auch hier ist der Körper senkrecht gestreckt, Kopf unten; die Stützfläche bilden die Unterarme mit Unterstützung der Hände (Fig. 70).

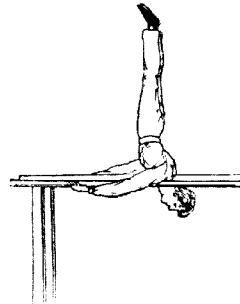


Fig. 68.

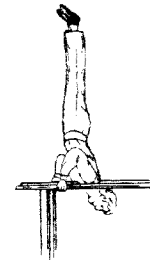


Fig. 69.

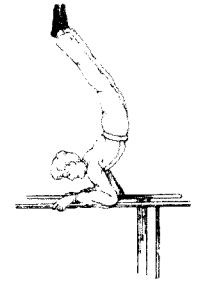


Fig. 70.

\*) Jeder Stand, bei welchem der Kopf abwärts gerichtet ist, heißt auch Sturzstand.

### Handstand.

Der gestreckte Körper wird nur von den Händen und den gebeugten oder gestreckten Armen gestützt (Fig. 71).

### Genickstand

am Barren ist vorhanden, wenn die Körperlast auf dem Genick und den Schultern z. B. des anfänglich entfernteren Barrenholms ruht. Die Hände halten hierbei rüstgriffs den näheren Barrenholm gefasst, das Gesicht sieht vom Gerät weg, der Genickstand ist also rücklings (Fig. 72).

### Bruststand

ist eigentlich das Gegenstück von vorhergehender Übung; die Last des Körpers ruht auf der Brust, die Hände haben rückwärts am anderen Holm Rammingriff. Der Bruststand ist also vorlings (Fig. 73).

### Sturzhang

ist vorhanden, wenn bei gebeugten oder gestreckten Hüften der von den Händen gehaltene Körper mit Kopf und Rumpf abwärts gerichtet am Gerät hängt (Fig. 74).

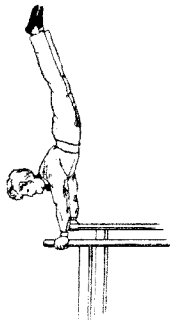


Fig. 71.

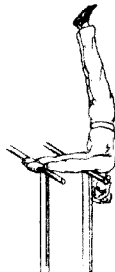


Fig. 72.

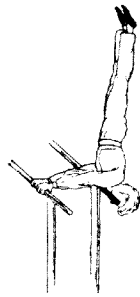


Fig. 73.

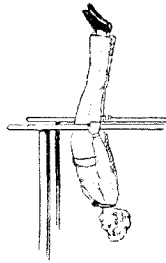


Fig. 74.

### Kniehang.

Hierbei hängt man mit den gebeugten Beinen im Kniegelenk, ohne Gebrauch der Hände am Gerät. Kann auch nur mit einem Beine ausgeführt werden (Fig. 75).

### Oberschenkelhang

am Barren kann ebenfalls ohne Gebrauch der Hände, nur auf den Vorderseiten der Oberschenkel, mit gebeugten Hüften und kopfabwärts hängendem Körper ausgeführt werden (Fig. 76). Schließlich haben wir noch den

### Zehen- und Rüsthang.

Bei ersterem hängt der Körper ohne Gebrauch der Hände an der Oberseite der Fußspitzen (Fig. 77), bei letzterem mit Gebrauch der Hände und gebeugtem Hüftgelenk (ähnlich dem Rüsthang). Die Beine können hierbei auch gegrätscht und die Kniee gebeugt sein (Fig. 78).



Fig. 75.

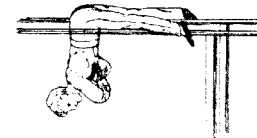


Fig. 76.



Fig. 77.



Fig. 78.

### Hang rücklings.

Vorwiegend an den Ringen, Leiter, Reck, Barren und Kletterstangen. Der Hang rücklings entsteht durch eine ganze Drehung rückwärts um die Breitenachse. (Siehe Fig. 82., welche aber nur  $\frac{3}{4}$  Drehung darstellt.)

### Schwebestütz.

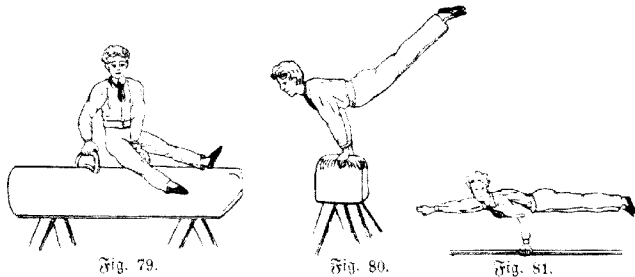
Der Körper ruht auf den gestreckten Armen und Händen in verschiedenen Haltungen. Es können hierbei die Beine zur Vorhalte, ein Bein in Spreizhalte, oder beide seit- oder quergegrätscht sein (Fig. 79). Ähnlich ist auch der

### freie Stütz.

Der Körper darf dabei das Gerät nicht berühren, die Stützpunkte sind nur die Hände (Fig. 80).

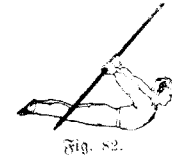
### Stützwage

ist eine Art des freien Stützes, wobei der Körper wagerecht gehalten wird und auf einem oder beiden Ellbogen ruht (Fig. 81), oder, wenn dieses nicht der Fall ist, dann hat man eine freie Stützwage.



### Hangwage.

Auch hier wird der Körper in wagerechter Haltung vor-, rück- oder seitlings hängend, nur von den Händen bzw. einer Hand gehalten (Fig. 82).



Haben wir nunmehr die in Ruhe beharrenden Tätigkeiten in ihrer Mehrzahl beschrieben, verbleiben uns noch die Bewegungen im Hang und im Stütz zu besprechen. Vorher wollen wir jedoch eine kurze Schilderung der

### Griffarten

vorausgehen lassen.

#### Ristgriff.

Die Handrücken sind nach oben resp. nach hinten gerichtet und die Daumen einander zugekehrt.

#### Kammgriff.

Die Handrücken sind nach unten resp. vorn gerichtet und die kleinen Finger einander zugekehrt.

#### Speichgriff

ist vorhanden, wenn die Innenseiten der Hände einander zugekehrt sind.

#### Ellengriff,

wenn die Handrücken einander zugekehrt sind.

### **Zwiegriff,**

wenn die Hände zur Zeit zweierlei Griffe haben.

### **Schlussgriff**

ist vorhanden, wenn die Hände einander berühren, der Hang auf diese Weise heißt Schlusshang. Beim

### **Weitgriff**

haben die Hände möglichst weit von einander Griff gefaßt. Der Hang auf diese Weise heißt Spannhang.

### **Kreuzgriff**

ist vorhanden, wenn entweder die linke oder die rechte Hand kreuzend über- oder untereinander greifen und auf diese Weise nebeneinander Griff fassen.

### **Ballengriff**

sagt man, wenn die Handballen die Unterstützungsflächen für diese Griffart darstellen.

Nunmehr gelangen wir zu den hauptsächlichsten Bewegungen im Hang und zwar zu denen, die unter den Begriff der reinen Hangübungen fallen.

### **Hangeln.**

Im Seit- oder Querhang abwechselnd ausgeführtes Handlüften nennen wir Hangeln am Ort. Dasselbe kann durch Ueber- oder Nachgreifen vorwärts, rückwärts oder seitwärts auch vom Ort geschehen.

### **Schwunghangeln.**

Wie das vorhergehende, aber mit Schwingen nach vor- und rückwärts oder links- und rechtshin bezw. Wechsel vom Schluß- zum Spannhang.

### **Hangzucken**

ist gleichzeitiges Aufhüpfen der Hände mit flüchtigem Armbeugen und -strecken im Hange, ebenfalls am und vom Ort ausführbar.

### **Schwunghangzucken**

wird ausgeführt wie das vorhergehende Hangzucken, aber während des Schwingens.

### **Schwingen**

ist pendelförmiges Vor- und Rück- oder Seitwärtsbewegen des gestreckten Körpers oder auch einzelner Glieder desselben. Unter

### **Hangkehre**

im Seit- oder Querhang versteht man eine halbe Drehung links oder rechts vor- oder rückwärts mit Aufgeben des Griffs einer Hand, mit oder ohne Schwung.

### **Anristen.**

Die Oberseiten der Fußspitzen werden hierbei schwinghaft oder auch langsam an das Gerät gebracht.

### **Ansohlen.**

Die Fußsohlen werden mit Beugen des Hüft- und Kniegelenks an das Gerät gebracht.

### **Durchschub**

nennt man das Durchhocken im Hange, wobei die Fußsohlen das Gerät berühren.

### **Durchschwung.**

Wie Durchschub, nur dürfen die Füße und Beine das Gerät nicht berühren.

Übungen, bei welchen wir aus dem Hange in den Stütz oder über das Gerät hinweg gelangen, sind folgende:

Durch einen

### **Aufschwung**

gelangen wir auf das Gerät. Jeder Schwung, der uns in den Stütz oder Sitz auf das Gerät führt, ist ein Aufschwung. Ein

### **Abschwung**

ist die entgegengesetzte Tätigkeit des Aufschwunges und im allgemeinen der Schwung, welcher uns aus dem Sitz oder Stütz wieder vom Gerät bringt.

Ähnlich verhält es sich mit dem

### **Überschwung,**

wenn wir, ohne das Gerät zu berühren, darüber hinweg kommen. Der

### **Unterschwung**

geschieht aus dem Stütz und führt unter der Stange hinweg nach vorn. Der Körper kommt dabei zunächst flüchtig in den der Rippe vorausgehenden Ripphang. Aus dem Hange erfolgt der Unterschwung durch Anrücken und gleichzeitiges Schrägvorhochstoßen der Beine.

### **Die Wellen**

sind ganze Drehungen (Umschwünge) um die Breiten- oder Tiefenachse des Körpers, wobei derselbe das Gerät (meistens die Reckstange) außer mit den Händen, auch noch mit einem anderen Körperteil berührt, woraus dann der Name für die betr. Welle hergeleitet wird, z. B.

### **Kniewelle.**

Außer den griffesten Händen liegt noch das stark gebeugte Kniegelenk (zwischen oder außerhalb der Hände) auf der Stange (Knieliegehang). Die Kniewelle kann mit verschiedenen Griffarten vor- und rückwärts gemacht werden.

### **Knieschwung.**

Wie die vorhergehende, an einem oder beiden Kniegelenken, jedoch ohne Benutzung der Hände auszuführen.

### **Sitzwelle.**

Aus dem Seitstüz, mit Kammgriff vorwärts und mit Ristgriff rückwärts ausführbar.

### **Mühlwelle.**

Die Ausführung derselben erfolgt im Schwebestütz mit Quergrätschen im Seitverhalten bei völlig gestrecktem Körper mit denselben Griffarten, aber nur innerhalb der Hände und in derselben Bewegungsrichtung wie bei der Kniewelle.

### **Spaltsitzwelle,**

auch Reiterwelle genannt, ist in der Ausführung der Mühlwelle ähnlich und ergibt sich durch  $\frac{1}{4}$  Drehung links oder rechts aus dem Seitverhalten. Die

### **Stützwelle (felge)**

kann vor- oder rückwärts aus dem Stütz vorlings und rücklings ausgeführt werden. Bei der

### **Armwelle**

hängt der Körper entweder im Unterarmhang rücklings oder die Unterarme sind vorlings aufgelegt, wobei die Hände Schlußgriff haben. Armwelle rücklings kann auch mit einem oder beiden gestreckt aufgelegten Armen ausgeführt werden.



### **Ristwelle.**

Wenn während des Drehens (Umschwungs) die Oberseiten der geschlossenen Füße bei gebeugten Knien an der Stange liegen, heißt die Übung Hockristwelle. Die weitere sinnentsprechende Ausführung der Grätschriftwelle ergibt sich schon aus der Benennung.

### **Sohlenwelle.**

Ausführung genau wie die vorhergehenden beiden Übungen, nur mit dem Aufstellen der Fußsohlen auf die Stange. Unter

### **Schraubenwelle**

versteht man einen Umschwung vorwärts, bei dem das eine Bein mit halber Drehung links oder rechts rückwärts zum richtigen Kniehang an die Stange gelangt, während das andere Bein schraubenspreizend den Schwung vollführt.

### **fechterwelle.**

Eine der Schraubenwelle ähnliche Übung, bei der der Turner z. B. aus dem Seitstütz auf dem rechten Schenkel, mit gleichzeitigem Seit spreizen und Anrücken links und nur mit griffelter rechter Hand, den Umschwung ausführt, und zwar vorwärts mit Kammgriff und rückwärts mit Ristgriff.

Wird die Welle nur einmal ausgeführt, so sagt man Wellumschwung.

Erinnernd an das schon Gesagte über den Aufschwung (siehe diesen) sei noch bemerkt, daß ein solcher vor- und rückwärts evtl. auch mit Drehungen zum Stütz führt und bei Gebrauch der Hände und Berühren der Stange mit dem Körper ein Stützwellenaufschwung (fälschlich Felgaufschwung) genannt wird. Ein Aufschwung aus dem Knie liegehang ist ein Kniewellenaufschwung. Ein Grätschwellenaufschwung vor- bezw. rückwärts geschieht mit Seit-

und Untergrätschen beim Vor-, Rück- oder auch aus dem Aufschwunge in den Seitstütz. Der Rückenwellenaufschwung (fälschlich Felgaufschwung rücklings vorwärts) geschieht mit Durchhocken der Beine beim Vorschwunge in den Stütz rücklings oder Seitstütz. Ein

### **Wellaufzug**

wird die Ausführung des Wellenaufschwunges genannt, wenn dieselbe sehr langsam, also ohne Schwung erfolgt. Ebenso verhält es sich beim

### **Wellabzug.**

Zu Gegenlag zu den Wellen sind die

### **felgen**

nur bei unter griffeltesten Händen gehaltenen Drehungen vor- oder rückwärts um die Breitenachse am Gerät auszuführen. Alle Felgauf-, -um-, oder -überschwünge sind daher frei, ohne daß der Körper das Gerät berührt, andernfalls sind es nur Wellauf- oder Umschwünge. Besonders zu erwähnen wäre daher nur der Felgüberschwung (aus dem Hang oder dem Stütz, einmaliger Felgumschwung mit sofortigem Niedersprung) und die Kiejenfelge. Die Ausführung beider erfolgt mit gestreckten Armen und Körper, und zwar letztere vorwärts mit Kammgriff, rückwärts mit Ristgriff, aus dem Stütz oder dem Hang.

### **Die Kippe.**

Am Ende des Vorschwungs mit ganz gestrecktem Körper erfolgt ruckhaftes Beugen des Hüftgelenks mit sofortigen Heben der gestreckten Beine zum Kipphang (Schwebegang vorlings) und unmittelbar folgendem energischen Schrägvorhochstoßen der Beine, wobei die Arme gleichzeitig gestreckt aufstemmen.

### Schwungstemme.

Am Ende des Rückschwunges gelangt der Körper mit gestreckten Armen in den Stütz. Die

### Zugstemme

erfolgt durch langsames Aufstemma des Körpers aus dem Hang in den Stütz. Als

### Ruckstemme

wird die Übung bezeichnet, wenn dieselbe ohne Schwung aber mit ruckhaftem Vor- und Rückschwingen der Beine und Beugen des Hüftgelenks erfolgt.

### Die Übungen im Stütz.

Wie schon erwähnt, verstehen wir unter Streckstütz, wenn die gestreckten Arme die Stützpunkte für den Körper bilden. Sind nun die stützenden Hände weiter als Schulterbreite auseinander, so nennen wir dieses Spannstütz. Liegen die Hände nebeneinander, dann haben wir Schlußstütz. Werden die stützenden Arme gebeugt, so haben wir Beugestütz. Dieses nur zur Wiederholung, um auf die Gleichheit in der Benennung hinzuweisen. Siehe:

- Beugehang — Beugestütz
- Spannhang — Spannstütz
- Schlußhang — Schlußstütz
- Schwebehang — Schwebestütz
- u. s. w.

Auf diese Weise wird das Gedächtnis nicht mit unnötigen neuen Benennungen belastet.

Es wird z. B. oft der Hang mit gebeugten Armen richtig Beugehang benannt, dagegen der Stütz mit gebeugten Armen Knickstütz; man könnte dann ebenso gut im ersteren Falle Knickhang sagen u. s. w.

Nun zu den Übungen aus dem Stütz oder im Stütz selbst.

### Stützeeln

ist das Fortbewegen im Stütz, Liegestütz und im Handstand vorwärts, rückwärts und seitwärts oder auch am Ort und entspricht es dem gewöhnlichen Gehen. Beim

### Stützhüpfen

geschieht das Stützeeln sprunghaft und gleichzeitig mit beiden, flüchtig sich etwas beugenden Armen. Stützeeln und Stützhüpfen wird in jedem Stütz ausgeführt und nach der Art des letzteren auch benannt, z. B.:

- Stützeeln im Streckstütz,
- „ „ Beugestütz u. s. w.

Der sogenannte

### Löwengang

besteht aus Stützeeln am Barren mit möglichst weit stützenden, sich abwechselnd beugenden und streckenden Armen. Das

### Schwingen im Stütz

entspricht dem Schwingen im Hang, nur mit dem Unterschied, daß der gestreckte Körper auf den stützenden Armen ruht. Auch das Schwingen ist in jeder Stützeart und beim Stützeeln sowie Stützhüpfen, mit Beugen und Strecken der Arme auszuführen. Beim

### Einschwingen

besonders am Barren aus dem Grätschstütz oder dem Außenquerstütz zc. werden beide Beine gleichzeitig mittels Schwung in die Holmgasse, entweder zum Stütz oder zu einer anderen Stützeart übergeführt.

Die Bezeichnung Fallen wird bei einem schwing- oder ruckhaften Uebergang aus einer Stand- oder Stützart in irgend eine Hang- resp. Sitzart angewendet, z. B. am Reck: Aus der Stützwage Vorfallen (Abwerfen vorwärts) in den Streckhang; oder: Aus dem Stütz vorlings Rückfallen in den Schwebegang (Kipphang). Oder auch am Barren: Aus dem Querstütz in der Mitte Fallen rückwärts in das Oberarmliegen (Kipplage) u. s. w.

### Das Spreizen

im Stütz ist das gestreckte Vor-, Rück- oder Seitheben eines Beines.

Die verschiedenen Arten des Spreizens sind:

#### Aufspreizen,

wenn das spreizende Bein (Fuß) auf das Gerät gelegt wird.

#### Ueberspreizen,

wenn das spreizende Bein über das Gerät hinweg gelangt.

#### Einspreizen.

Das spreizende Bein wird über das Gerät und unter der flüchtig den Griff aufgebenden Hand hinweg zwischen beide Hände gebracht.

#### Spreizen nach innen

ist das Spreizen des linken Beines rechts vor dem rechten Beine her, und umgekehrt, des rechten Beines links.

#### Kreispreizen

sagt man, wenn das Spreizen der Beine über das Gerät hinweg unter den lüftenden Händen hindurch einen Kreisbogen bildend, geschieht. Kreispreizen links ist vorhanden, wenn der Kreisbogen links und Kreispreizen

rechts, wenn derselbe rechts hinführt, entsprechend der Bewegung des Uhrzeigers. Als

### Schraubenspreizen

benennen wir diejenigen Uebungen, bei denen gleichzeitig mit dem Spreizen der Körper eine  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  oder  $\frac{1}{1}$  u. s. w. Drehung um seine Längsachse ausführt.

### Spreizaufsitzen

heißt der spreizende Uebergang aus dem Stand oder Stütz in den Sitz.

### Spreizabsitzen

ist der spreizende Uebergang aus dem Sitz in den Stand.

### Grätschlauf- und -absitzen

nennt man den Uebergang in und aus dem Grätschsitzen. Ebenso ist Reitauf- und -absteigen der Uebergang in oder aus dem Reitsitz. Als

### Schere

bezeichnet man eine Uebung, bei welcher mit einer halben Drehung um die Längsachse aus dem Stütz (Lieggestütz) rücklings und vorlings oder dem Reitz- und Grätschsitzen, vor und hinter den Händen (am Barren im Querstütz) beide Beine gleichzeitig nach innen spreizen. Im Seitensitz am Pferd geschieht das Scheren quergrätschend beim Seitenschwingen links und rechts, und zwar spreizt gleichzeitig ein Bein vor und das andere zurück (Eins- und Aus spreizen). Unter

### Grätsche

verstehen wir Ueberspringen mit Grätschen der Beine über dem Gerät. Der

### **Wolfsprung**

gleicht der Grätsche, nur wird über dem Gerät ein Bein gebeugt und das andere gestreckt. Wolfsprung links also, wenn das linke, und Wolfsprung rechts, wenn das rechte Bein spreizt. Der

### **Knie sprung**

führt aus dem Knieen auf dem Gerät zum Stand auf, neben, vor oder hinter demselben. Die

### **Hocke**

ist ein Uebersprung über das Gerät mit oder ohne Anlauf, wobei die geschlossenen und gebeugten Beine mit Knieheben zwischen den stützenden Armen hindurch geführt werden. Der

### **Knieübersprung (Schafsprung)**

wird ähnlich wie die Hocke, aber ruckhafter mit hohlem Kreuz ausgeführt. Die Unterschenkel sind rückwärts (sog. „Anferjen“) gerichtet. Unter

### **Diebsprung**

verstehen wir einen Freisprung über das Gerät, also Absprung mit einem Bein, und flüchtigen Nachstützen der Hände, wenn der Körper sich schon zum Teil an der anderen Seite des Gerätes befindet.

### **Hechtsprung.**

Mit Abspringen und kräftigem Rückschwingen beider Beine fliegt der Körper, ohne das Gerät zu berühren, über dasselbe hinweg zum Stütz auf den Oberarmen eines hilfegebenden Turners (der sich an der anderen Seite des Gerätes mit vorgehobenen Armen aufgestellt hat) oder zum Oberarmhang im Barren bzw. in verschiedene Sitz-

und Stützarten am vorgestellten Pferd. Kann auch mit flüchtigem Stütz hüpfen ausgeführt werden.

Bei der

### **Wende**

wird der gestreckte Körper mit geschlossenen Beinen aus dem Stand oder Stütz mit  $\frac{1}{4}$  Drehung um die Längsachse (so, daß die Vorderseite dem Gerät zugeteilt ist) über dasselbe in den Querstand hinweggeschwungen. Aus dem Querstütz am Barren wird eine Drehung nicht ausgeführt.

### **Handstand- oder Ueberschlagwende.**

Wie oben beschrieben, nur wird dabei der Körper bis zum Handstehen aufgeschwungen.

### **Radwende.**

Am Barren aus dem Handstehen Nieder sprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung seitwärts um die Tiefenachse in den Querstand. Der

### **Ueberschlag**

führt aus dem Handstehen oder verschiedenen anderen Sitz- und Stützarten mit  $\frac{1}{2}$  Drehung vorwärts zum Stand. (Kann auch mit gestreckten und gebeugten Armen, sowie gestrecktem und gebeugtem Hüftgelenk ausgeführt werden.) Mit

### **Ueberdrehen**

bezeichnet man aus dem Hangstand, Stütz oder dem Hang am Barren quer, oder den Ringen, hauptsächlich langsam ausgeführte ganze oder halbe Drehungen rückwärts und vorwärts um die Breitenachse, entweder in den Stand oder in den Stütz resp. Sitz oder Hang am Gerät. Die

### **Rolle**

ist eine mit dreiviertel oder ganzer Drehung rückwärts oder

vormwärts ausgeführte Bewegung um die Breitenachse, aber derart, daß entweder der Nacken und Rücken (am Pferd und Tisch u. s. w.), oder die Oberarme (am Barren) die Basis für die Drehung bilden.

### Flanke.

Aus dem Seitstand wird der gestreckte Körper mit geschlossenen Beinen ohne Drehung wagerecht über das Gerät hinweg geschwungen. Aus dem Querstütz am Barren ist gleichzeitig eine  $\frac{1}{4}$  Drehung um die Längsachse damit verbunden. Die

### Kehre

wird ähnlich der Flanke ausgeführt, nur mit  $\frac{1}{4}$  Drehung aus dem Stand, so daß die Rückseite des Körpers dem Gerät zugekehrt ist, wobei die Beine zur Vorhalte gehoben sind. Aus dem Querstütz am Barren ist die Drehung überflüssig und erfolgt der Niedersprung in den Querstand.

Führt eine Flanke, Kehre oder Wende zum Sitz oder Liegestütz auf dem Gerät, so sagt man nur Wende-, Flanken- oder Kehrschwung zum Kehrsitz u. s. w., bezw. Wende-, Flanken- und Kehrauf- und -Absitzen.

Führt dagegen der Schwung über das Gerät hinweg, so sagt man Flanke in den Stütz rücklings u. s. w.

Eine zweimalige kreisförmige Ausführung der Wende, Flanke oder Kehre heißt Kreiswende, Kreisflanke oder Kreiskehre, auch hier mit der Bezeichnung links oder rechts, der Drehung des Uhrzeigers entsprechend.

Dreimalige Wiederholung heißt dann dreifache Kehre.

Werden Wende, Kehre und Flanke untereinander vereinigt und führt die Bewegung zweimal über das Gerät hinweg, so entstehen folgende Übungsarten:

Wendeflanke, Flankenwende,  
Kehrfanke, Flankenkehre,  
Kehrwende und Wendekehre.

Letztere dürften jedoch für den angehenden Porturner weniger ins Gewicht fallen und werden mit vielem anderen ausführliche Besprechung später im Lehrbuch erfahren. Die

### Bewegungsrichtungen

der einfachen Wende, Flanke und Kehre sind am Pferd:

Wende links über Hals,  
Wende rechts über Kreuz,  
Flanke links über Hals,  
Flanke rechts über Kreuz,  
Kehre links über Kreuz,  
Kehre rechts über Hals;

am Barren:

Kehre rechts über den rechten Holm,  
Kehre links über den linken Holm  
u. s. f.

Unter

### Anlauf

versteht man den schnellen Lauffschritt zum Gerät bezw. zur Absprungstelle (meist dem Springbrett). Der

### Absprung

kann mit beiden Beinen oder nur mit einem Beine erfolgen. Letzteres ist zumeist beim Freispringen, also dem Springen, wobei der Körper nicht mit irgend einem Gerät in Berührung kommt, der Fall, ersteres bei den Sprüngen über Geräte, wobei die Hände auf dieselben stützen.

### **fechtsprünge**

werden mit und ohne schrägen Anlauf gegen das Gerät und mit Stütz nur einer Hand ausgeführt. Der Absprung erfolgt bei den Sprüngen links hin (z. B.: also Flanke links als Fechtsprung) mit dem linken, und rechts hin mit dem rechten Bein. Diese Fechtsprünge sind den sogenannten

### **Hintersprüngen,**

also solchen, die aus dem Querstande ausgeführt werden, zuzurechnen, im Gegensatz zu den

### **Seitensprüngen,**

die aus dem Seitstande beginnen. Mit

### **Längsprung**

bezeichnet man Hintersprünge über das Pferd oder den Kasten, z. B. Längshocke, Längsgrätsche, Längswolfsprung, eventuell mit Stützhüpfen und auch über mehrere Geräte, z. B. zwei Böcke oder Pferd und Bock u. s. w. Der

### **fenstersprung**

geschieht am einfachsten zwischen zwei übereinander an Sprungständern befestigten Springschnuren hindurch. Das

### **Sturmspringen**

erfolgt vom Sturmлаufbrette.

### **Stabspringen**

wird mit Benutzung des zirka 3 m langen Holz- oder Mannesmann-Rohrstabes gewöhnlich mit Kammgriff ausgeführt. Beim

### **Weithochsprung**

wird neben der Höhe auch größtmögliche Weite zu erreichen versucht.

Ueber Hoch-, Weit-, Tief- und Sprung siehe Seite 34.

### **Das Klettern.**

Klettern am Tau oder an senkrechten Stangen, ist ein Auf- oder Abwärtsbewegen, mit

### **Kletterschluss an einer Stange,**

beide Hände haben festen Griff direkt neben- oder übereinander. Die Knie und das Schienbein des einen, sowie die Wade des anderen Beines, unterstützt von der Fußkante, klemmen hierbei die Stange respektive das Tau fest ein. Ferner mit

### **Kletterschluss an zwei Stangen,**

hierbei können die Hände an einer oder je eine Hand an je einer Stange Griff gefaßt haben. Die Unterschenkel werden von innen, die inneren Fußkanten von außen gegen die beiden Stangen gestemmt. Erfolgt das Auf- oder Abwärtsbewegen an Stange oder Tau ohne Gebrauch der Beine, so sagt man Hangeln, oder Hangzucken (siehe Seite 56—57).

Nachdem im Vorstehenden die gebräuchlichsten Geräteübungen behandelt worden sind, sollen nunmehr noch einige wichtige Entwicklungsbeispiele folgen.



## Entwicklungs-Beispiele.

### Reck.

#### Stützwell-(felg-)Aufzug.

(Reck sprunghoch.)

1. Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs.
2. Wie 1. und Vorheben des linken Beines zur Spreizhalte.
3. Widergleich.
4. Wie 1. und Vorheben beider Beine zur Vorhalte.
5. Wie 4. und Anrücken beider Beine zum Kipphang (Schwebehang vorlings).
6. Wie 5. und Wellaufzug in die Bauchlage.
7. Wie 6., Wellaufzug in den Stütz.

### Die Kippe.

(a. Reck sprunghoch.)

1. Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs.
2. Wie 1. und Schwingen im Seithang.
3. Wie 2. und beim Vorschwung Ankippen.
4. Wie 2. und Kippen in den Beugestütz.
5. Wie 2. und Kippen in den Streckstütz.
- 1.—4. Niedersprung zum Stand unter dem Reck.
5. Unterschwing zum Seitstand rücklings.

(b. Reck brusthoch, Laufstippe.)

1. Hände ristgriffs, Vorlaufen bis in den Hangstand vorlings und sofort Rücklaufen.
2. Wie 1., dem Hangstand folgt sofort Ankippen.
3. Wie 2. und Kippen in den Beugestütz.
4. Wie 2. und Kippen in den Streckstütz.
- 1.—3. Niedersprung in den Seitstand vorlings.
4. Unterschwing in den Seitstand rücklings.

### Die Schwungstemme.

(Reck sprunghoch.)

1. Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs.
2. Wie 1. und Schwingen im Seithang.
3. Wie 2. und am Ende des Rückschwunges Aufgeben des Griffes der linken Hand und Einlegen (Hangzucken) links zum Unterarmhang.
4. Widergleich.
5. Wie 3., aber beidarmig.
6. Wie 3., aber zum Oberarmhang.
7. Wie 6., aber Widergleich.
8. Wie 6., aber beidarmig.
9. Wie 2. und am Ende des Rückschwunges Aufstemmen in den Beugestütz.
10. Wie 9., aber Aufstemmen in den Streckstütz.
- 1.—9. Niedersprung zum Stand unter dem Reck.
10. Unterschwing in den Seitstand rücklings.

### Pferd.

#### Die Hocke.

(Pferd seitgestellt.)

1. Sprung in den freien Stütz.
2. Wie 1., mit Kniebeugen (Anhocken) links.
3. Widergleich.
4. Wie 2., aber Anhocken beider Beine.
5. Sprung zum Aufhocken (Hockstand) links im Sattel, Kniestrecken und Niedersprung vorwärts.
6. Widergleich.
7. Wie 5., aber mit beiden Beinen.
8. Sprung zum Stütz mit Durchhocken beider Beine zum Stütz rücklings.

9. Wie 8, aber in den Seitstand rücklings.
10. Die Hocke mit flüchtigem Stütz auf den Pauschen.

### **Die Grätsche.**

(Pferd seitgestellt.)

1. Sprung in den freien Stütz.
2. Wie 1., aber mit Seitgrätschen der Beine.
3. Sprung in den Seitgrätschstand auf dem Pferde neben den Pauschen (Hände griffest).
4. Wie 3., aber zum Grätschstand, Niedersprung vorwärts.
5. Ueberggrätschen (mit Lüften der Hände) in den Stütz rücklings.
6. Grätsche in den Seitstand rücklings.

### **Die Flanke.**

(Pferd seitgestellt.)

1. Sprung in den freien Stütz.
2. Wie 1., aber mit Seitpreizen des linken Beines links.
3. Widergleich.
4. Wie 2., aber Seitwungen beider Beine nach links.
5. Widergleich.
6. Flankenschwung links in den Liegestütz seitlings rechts auf dem Halse.
7. Widergleich.
8. Flanke links in den Seitfuß auf den Hals.
9. Widergleich.
10. Flanke links im den Stütz rücklings im Sattel.
11. Widergleich.
12. Flanke links in den Seitstand rücklings.

### **Die Wende.**

(Pferd seitgestellt.)

1. Sprung in den freien Stütz.

2. Sprung in den Quersitz links an der linken Halsseite, Niedersprung rechts seitwärts.
3. Widergleich.
4. Wendeaußigen links zum Reitsitz auf den Hals, Wendeabßigen links.
5. Widergleich.
6. Wendeschwung links zum Liegestütz vorlings, Wendeschwung links seitwärts.
7. Wende zum Quersitz rechts an der rechten Pferdseite, Niedersprung links seitwärts.
8. Widergleich.
9. Wende links zum Querstand seitlings rechts.

### **Die Kehre.**

(Pferd seitgestellt.)

1. Sprung in den freien Stütz im Sattel.
2. Wie 1., aber mit flüchtigem Seitpreizen des rechten Beines links vor dem linken Beine.
3. Widergleich.
4. Kehraußigen rechts zum Streckfuß rechts, auf den Hals, Niedersprung links seitwärts.
5. Widergleich.
6. Kehraußigen zum Streckfuß mit beiden Beinen, Kehraußigen rechts.
7. Widergleich.
8. Kehre rechts zum Quersitz links an der rechten Halsseite, Niedersprung rechts seitwärts.
9. Widergleich.
10. Kehre rechts zum Querstand seitlings links.
11. Widergleich.

### **Die Schraube rückwärts.**

(Pferd seitgestellt.)

1. Sprung in den Stütz,  $\frac{1}{4}$  Drehung links, Ueberpreizen des linken Beines über Kreuz, Rückbewegung.



2. Widergleich.
3. Schraubenspreizen links mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links zum Seitfuß auf dem rechten Schenkel, Spreizabsätzen links.
4. Widergleich.
5. Schraubenspreizen links in den Keitfuß, Keitabsätzen.
6. Widergleich.
7. Wie 6., aber dem Keitfuß schließt sich eine weitere  $\frac{1}{4}$  Drehung links an in dem Seitfuß auf dem linken Schenkel, Spreizabsätzen rechts vorwärts.
8. Widergleich.
9. Wie 7., aber mit weiterer  $\frac{1}{4}$  Drehung links in den Stütz vorlings im Sattel.
10. Widergleich.
11. Wie 9., daran schließt sich Übung 1.
- 12.—20. Wiederholung der Übungen 1.—9.

### Die Schere.

(Pferd seitgestellt.)

1. Sprung in den freien Stütz, Niedersprung rückwärts.
2. Wie 1., mit Seitpreizen des rechten Beines links vor dem linken Beine.
3. Widergleich.
4. Wie 1., dann Aufspreizen des rechten Beines auf den Hals, Rückbewegung.
5. Widergleich.
6. Wie 1., dann Einspreizen des rechten Beines links mit Handlüften links (Unterspreizen zum Schwebestütz quergrätischend), Abspreizen links vorwärts.
7. Widergleich.
8. Wie 6., dann Seit-schwingen links u. rechts im Schwebestütz.
9. Widergleich.
10. Wie 8., aber Schere links hin in den Siegestütz seitlings rechts auf Hals, Niedersprung vorwärts.

11. Widergleich.
12. Schere links mit sofortigem Abspreizen in den Seitstand rücklings.
13. Widergleich.

### Die Kippe am Barren.

(Innenquerstand.)

1. Schwingen im Oberarmhang, Niedersprung rückwärts.
2. Wie 1., aber zum Oberarmliegen.
3. Rippen in den Grättsfuß vor den Händen, Einspringen, Niedersprung in der Holmgasse.
4. Rippen in den Keitfuß (Spaltfuß) auf dem linken Holm, Einspringen und Niedersprung.
5. Widergleich.
6. Rippen in den Innenquerfuß auf den linken Schenkel (linker Holm), Niedersprung.
7. Widergleich.
8. Kippe in den Querstreckstütz und Niedersprung.



## Allgemeine Bemerkungen

über

### Stellung der Riege zum Gerät, Einteilung in Stufen und Hilfegeben.

Wenn Platz und sonstige Verhältnisse es gestatten, dann soll die Riege möglichst an der linken Seite des Gerätes oder in Stirnreihe davor stehen. Der rechte Führer beginnt mit der Übung, die Uebrigen rücken nicht nach, sondern es geht jeder nach dem Abgange vom Gerät hinter der Riege herum auf seinen freigeblichenen Platz zurück. Eine Ausnahme kann hierbei gemacht werden, wenn die Übungen flotter aufeinander folgen, wie bei Bockspringen u. s. w. Weitere Ausnahmen sind zulässig bei Platzmangel und bei Schauturnen. Bei letzterem soll die Riege möglichst mit der Stirnseite dem Zuschauer zugewendet sein.

Wohl eine der schwierigsten Aufgaben für den angehenden Vorturner ist die Auswahl passender Übungen sowohl in Bezug auf Schwierigkeit und Folgerichtigkeit für die ihm anvertrauten Turner. Hierbei sei erwähnt, daß es selbst den Verfassern der verbreitetsten Lehrbücher nicht völlig gelungen ist, etwas durchaus einwandfreies zu schaffen. Immer wieder muß darauf hingewiesen werden, daß besonders der Anfänger im Vorturneramt sein Hauptaugenmerk auf die Leistungsfähigkeit seiner Schar zu legen hat. Beim Vorhandensein dieser Einsicht wird es ihm auch ferner nicht schwer fallen, passende Übungen zusammenzustellen. Als ungefährer Maßstab möge folgende Einteilung gelten:

Unterstufe. Umfaßt alle einfachen Hang und Stützübungen u. s. w.

Mittelstufe. Uebergänge aus dem Hang in den Stütz, Seitensprünge u. s. w.

Oberstufe. Hierher gehören die schweren, mehr zusammengesetzteren Übungen, welche nur beim Vorhandensein vorzüglicher mit Kraft gepaarter Gewandtheit ausgeführt werden können, wobei nicht unerwähnt bleiben darf, daß dieselben im hohen Maße mitunter auch Anforderungen an das Gedächtnis stellen.

Außerdem muß jedoch betont werden, daß, wie schon gesagt, die Leistungsfähigkeit der Turner großen Einfluß auf die ohnehin schwankende Einteilung haben und daher nichts durchaus Bindendes festgelegt werden kann, wie ja auch nicht die Schwierigkeit allein, sondern die Einteilung in Übungsgruppen ebenfalls mitsprechen. Kurz, es bietet sich hier dem angehenden denkenden Vorturner ein weites dankbares Feld der Betätigung für alle gegebenen einschlägigen Winke und Ratsschläge, womit er seiner Aufgabe gerecht werden kann, ohne stets nach der Schablone arbeiten zu müssen.

Eine weitere wichtige Aufgabe für den Anfänger ist das Hilfegeben. Niemals lasse er seinen ihm anvertrauten Turngenossen bei Ausführung von Übungen aus den Augen. Oft genug muß man beobachten, daß der Vorturner, nachdem er seine Übung vorgeturnt hat, ruhig nachturnen läßt, ohne nach dem Turnenden zu sehen, um dann natürlich gerade zu spät zu kommen, wenn ein Unfall passiert ist, der vielleicht bei rechtzeitigem Zugreifen wohl hätte verhindert werden können. Hier ist auch zu bemerken, daß oft genug Turner sich mit Übungen der Mittel- und Oberstufe abquälen müssen, wo sie noch nicht einmal der Unterstufe entwachsen sind. Auf der anderen Seite gibt es aber auch überängstliche Vorturner, die selbst bei der einfachsten Übung die Hand nicht von dem Turnenden lassen, was erstens unnütz, dann aber auch unschön aussieht, denselben schließlich noch in der Bewegung hindert, wodurch das



Selbstvertrauen des Turnenden wenig geweckt werden dürfte. Vor Allem halte sich der Vorturner, wie schon vorerwähnt, stets in unmittelbarer Nähe des Turnenden und sei stets gewärtig zuzugreifen, besonders aber bei Uebungen etwas gefährlicher Natur, zum Beispiel bei verschiedenen Uebersprüngen mit Drehungen in den Streck- und Grätschstand, und lasse sich event. lieber noch durch einen zuverlässigen Turner unterstützen, damit an jeder Seite des Gerätes Hilfestellung vorhanden ist. Endlich erscheint es von großem Nutzen, wenn der Vorturner, bevor er die Uebung durchturnen läßt, auf die verschiedenen Klippen (schwierige Teile) derselben hinweist und sich überhaupt darüber klar sein muß, an welcher Seite des Gerätes er Stellung zu nehmen hat.

Diese knappen Hinweise mögen genügen, dem Vorturner klar zu machen, welche große Verantwortung mit der pflichtgetreuen Ausübung des Vorturneramtes verbunden ist. Da nun, wie schon Eingang dieses Büchleins gesagt, nicht jeder gute Turner ein gleich guter Vorturner sein kann, so soll hier nochmals und besonders vor Hinzuziehung von Gipfelturnern zu Vorturnern gewarnt werden, weil in den meisten Fällen gerade diesen Turnern die hierzu unbedingt nötigen Fähigkeiten abgehen.

Am Schluß angelangt, gestehe ich zu, daß noch mancherlei zu besprechen und vieles ausführlicher hätte behandelt werden können, doch „auch in gedrängter Kürze finden wir genügend Würze“ und schließe ich mit dem Wunsche und in der Voraussetzung, manchen Lernbegierigen willkommene Fingerzeige gegeben zu haben.



## Inhalt.

	Seite
Vorwort . . . . .	3
<b>Allgemeines.</b>	
Verhalten des Vorturners . . . . .	5
Lehrplan . . . . .	7
<b>Erster Teil.</b>	
Ordnungsübungen . . . . .	8
Befehl . . . . .	8
Grundstellung . . . . .	9
Bildung von Reihen . . . . .	11
Das Richten . . . . .	13
Reihenkörper . . . . .	14
Bewegungen der Reihe . . . . .	15
Jüge . . . . .	16
Drehungen der Reihe . . . . .	19
Reihungen in der Reihe . . . . .	21
Reihungsbeispiele . . . . .	23
<b>Zweiter Teil.</b>	
Frei-, Stab- und Hantelübungen . . . . .	30
Kopfübungen . . . . .	30
Rumpfübungen . . . . .	32
Beinübungen . . . . .	32
Armübungen . . . . .	34
Stabübungen . . . . .	37
Hantelübungen . . . . .	39

**Dritter Teil.**

	Seite
Gerätekturnen . . . . .	41
Verhalten zum Gerät . . . . .	41
Der Gang . . . . .	44
Der Stütz . . . . .	45
Der Sitz . . . . .	45
Gemischtes Verhalten und Anderes . . . . .	48
Griffarten . . . . .	55
Uebungen im Gang . . . . .	56
Die Wellen . . . . .	58
Die Felgen und Stemmeln . . . . .	61
Uebungen im Stütz . . . . .	62
Die Sprünge . . . . .	34 u. 70
Das Klettern . . . . .	71
Entwicklungsbeispiele . . . . .	72
Allgemeine Bemerkungen . . . . .	78
Inhalt . . . . .	81
Register . . . . .	83



**Register.**

	Seite		Seite
<b>H.</b>			
Achtung . . . . .	9	Beindrehen . . . . .	32
Anreihen . . . . .	11	Beinfreien . . . . .	33
An Ort . . . . .	15	Beugehang . . . . .	44
Antreten . . . . .	15	Beugestütz . . . . .	45
Achte . . . . .	18	Brustband . . . . .	52
Aufgehen . . . . .	33	<b>D.</b>	
Auffersen . . . . .	33	Drehungen . . . . .	10
Auffanten . . . . .	33	Durchschlängeln . . . . .	19
Auslage . . . . .	33	Durchschub . . . . .	57
Ausfall . . . . .	33	Durchschwung . . . . .	57
Armübungen . . . . .	34	Diebsprung . . . . .	66
Armheben . . . . .	34	<b>E.</b>	
Armschwingen . . . . .	35	Einrichten . . . . .	13
Armfreien . . . . .	35	Ellenstieb . . . . .	35
Armdrehen . . . . .	35	Eisenstab . . . . .	37
Armbeugen . . . . .	35	Einichwingen . . . . .	63
Armstrecken . . . . .	35	<b>f.</b>	
Armstoßen . . . . .	35	Flankenreihe . . . . .	12
Armhauen . . . . .	35	Führer . . . . .	12
Armrufen . . . . .	57	Flankenmäule . . . . .	13
Ansohlen . . . . .	57	Freiübungen . . . . .	30
Auffschwung . . . . .	58 u. 60	Falsche Folge . . . . .	36
Abschwung . . . . .	58	Ferrenhalte . . . . .	44
Ab sprung . . . . .	69	Freier Stütz . . . . .	54
Anlauf . . . . .	69	Felgen . . . . .	61
<b>B.</b>			
Befehl . . . . .	8	Felgüberschwung . . . . .	61
Brust heraus . . . . .	9	Flanke . . . . .	68
Breitenachse . . . . .	10	Flankewende . . . . .	68
Beinspreizen . . . . .	32	Flankelehre . . . . .	68

	Seite		Seite
Sechsprünge . . . . .	70	Kopfbengen . . . . .	31
Fensterprünge . . . . .	70	Kopfdrehen . . . . .	31
<b>G.</b>		Kopftreisen . . . . .	31
Grundstellung . . . . .	9	Anheben . . . . .	32
Gegenzug . . . . .	17	Kreuzschrittstellung . . . . .	33
Grätschstand . . . . .	33	Anieubeuge . . . . .	34
Grätschsprung . . . . .	34	Kreuzsprung . . . . .	34
Grätschsitg . . . . .	46	Kammhieb . . . . .	35
Genickstand . . . . .	52	Aniehalte . . . . .	44
Griffarten . . . . .	55	Anieliegehang . . . . .	49
Grätschauffsitzen . . . . .	65	Ripphang . . . . .	50
Grätschabsitzen . . . . .	65	Kipplage . . . . .	50
Grätsche . . . . .	65	Aniehang . . . . .	53
<b>H.</b>		Rippe . . . . .	61
Halt . . . . .	16	Aniesprung . . . . .	66
Hochstand . . . . .	33	Kehre . . . . .	68
Hochsprung . . . . .	34	Kehrwende . . . . .	68
Hochhalte . . . . .	34	Kehrschleife . . . . .	68
Hochstammhieb . . . . .	35	Klettern . . . . .	71
Haltungen . . . . .	38	<b>L.</b>	
Hantelübungen . . . . .	39	Lehrplan . . . . .	7
Hang . . . . .	44	Längenachse . . . . .	10
Hangstand . . . . .	48	Links um . . . . .	11
Hangsitg . . . . .	48	Links kehrt um . . . . .	11
Handstand . . . . .	52	Linie . . . . .	12
Hang rücklings . . . . .	54	Leichte Nebenngen . . . . .	37
Hangwage . . . . .	55	Liegehitg . . . . .	49
Hangeln . . . . .	56	Liegehang . . . . .	49
Hangzucken . . . . .	57	Löwengang . . . . .	63
Hanglehre . . . . .	57	Längsprünge . . . . .	70
Hocke . . . . .	66	<b>M.</b>	
Sechsprung . . . . .	66	Marchieren . . . . .	15
Hintersprünge . . . . .	70	Mittelschwere Nebenngen . . . . .	37
<b>K.</b>		<b>N.</b>	
Kreisumzug . . . . .	17	Nebenreihen . . . . .	11
Kette . . . . .	19	Nebenreihen nacheinander . . . . .	22

	Seite		Seite
Nackthalte . . . . .	38	<b>S.</b>	
Nesthang . . . . .	49	Stirnreihe . . . . .	11
<b>O.</b>		Schrägreihe . . . . .	12
Öffnen . . . . .	27	Stirnhäule . . . . .	13
Oberarmliegen . . . . .	50	Schrägvorzug . . . . .	17
Oberarmstand . . . . .	51	Schrägrietzang . . . . .	17
Oberschenkelhang . . . . .	53	Schleife . . . . .	18
<b>Q.</b>		Schnecke . . . . .	18
Querhang . . . . .	44	Schlangellinie . . . . .	18
Quersitg . . . . .	45	Schwentungen . . . . .	19
<b>R.</b>		Schwenkmühle . . . . .	21
Rührt Guch . . . . .	10	Schwenstern . . . . .	21
Reihenbildung . . . . .	11	Schrittstellung . . . . .	33
Richten . . . . .	13	Schlußsprung . . . . .	34
Reihenkörper . . . . .	13	Schritthörung . . . . .	34
Reihenkörpergefüge . . . . .	14	Seithalte . . . . .	34
Reihenmitte . . . . .	20	Schräghalte . . . . .	34
Rad . . . . .	21	Speichhieb . . . . .	35
Reihungen . . . . .	21	Schwere Nebenngen . . . . .	37
Reihungsbeispiele . . . . .	23	Stabschieben . . . . .	38
Ring . . . . .	24	Stabwinden . . . . .	38
Reihungen 1. Art . . . . .	26	Stabschwingen . . . . .	38
Reihungen 2. Art . . . . .	26	Streckhang . . . . .	44
Rumpfbengen . . . . .	32	Spreizhalte . . . . .	44
Rumpfdrehen . . . . .	32	Seithang . . . . .	44
Rumpftreisen . . . . .	32	Stütz . . . . .	45
Risthieb . . . . .	35	Seititig . . . . .	45
Richtige Folge . . . . .	37	Streckhitg . . . . .	45
Risthitg . . . . .	47	Seititig . . . . .	45
Risthang . . . . .	53	Schräghitg . . . . .	46
Riesenschleife . . . . .	61	Streckhitg . . . . .	46
Rudstemme . . . . .	62	Quersitg . . . . .	46
Reitauffitzen . . . . .	65	Spaltitig . . . . .	47
Reitabfitzen . . . . .	65	Schraubemitg . . . . .	47
Rolle . . . . .	67	Schwimmhang . . . . .	50
		Schwebhang . . . . .	50
		Schulterstand . . . . .	51
		Sturzstand . . . . .	51
		Sturzhang . . . . .	52
		Schwebestütz . . . . .	54

	Seite		Seite
Stützlage . . . . .	54	Heberschwung . . . . .	58
Schwunghangeln . . . . .	56	Unterschwung . . . . .	58
Schwunghangzucken . . . . .	57	Umschwung . . . . .	58
Schwingen . . . . .	57	Heberschlag . . . . .	67
Schwungstemmen . . . . .	62	Heberdrehen . . . . .	67
Spannstück . . . . .	62		
Schlusstück . . . . .	62	<b>V.</b>	
Schlusshang . . . . .	62	Vorreihen . . . . .	11
Stügeln . . . . .	63	Vordermann . . . . .	13
Stüghüpfen . . . . .	63	Vorhalte . . . . .	34
Spreizen . . . . .	64	Verhalten zum Gerät . . . . .	41—43
Schere . . . . .	65		
Schafsprung . . . . .	66	<b>W.</b>	
Seitensprünge . . . . .	70	Winkelzug . . . . .	16
Sturmspringen . . . . .	70	Weitsprung . . . . .	34
Stabspringen . . . . .	70	Widergleich . . . . .	37
		Wellen . . . . .	58—60
<b>T.</b>		Wellanzug . . . . .	61
Tiefenachse . . . . .	10	Wellabzug . . . . .	61
Tiefsprünge . . . . .	34	Wolfsprünge . . . . .	66
Tiefriethieb . . . . .	35	Wende . . . . .	67
Tiefstammhieb . . . . .	36	Wendeflanke . . . . .	68
Tiefhalte . . . . .	38	Wendefehre . . . . .	68
		Weithochsprung . . . . .	70
<b>U.</b>			
Umbilden . . . . .	21	<b>Z.</b>	
Umkreisen . . . . .	24	Ziehen . . . . .	15
Unterarmstand . . . . .	51	Zehenhang . . . . .	53
		Zugstemme . . . . .	62



Als 1. Heft unseres Lehrbuches erscheint im August d. J. im Verlage des Arbeiter-Turnerbundes:

## Die Hilfestellung beim Gerätturnen.

Neben einer grossen Anzahl dem Text beigegebener bildlichen Erläuterungen wird dasselbe umfassen:

### Erster Teil.

a) Geschichtliches. b) Die Wertschätzung der Hilfestellung im neuzeitlichen Turnbetrieb. c) Allgemeine Regeln. d) Der Vorturner als Lehrer und Helfender und die Art der Hilfestellung. e) Die Beschaffenheit des Geräts, des Turnraums und der Niedersprungsorte. f) Die gesetzlichen Unfallbestimmungen, die Bundesunfallkasse und Einschluss deren Kenntnis in die Vorturnerprüfungsbestimmungen. g) Die Hilfestellung beim Turnen des weiblichen Geschlechts.

### Zweiter Teil.

Wörtliche und bildliche Erläuterung der Hilfestellungen zur rascheren Erlernung turnerischer Übungen sowie bis zur gänzlichen Beherrschung gefährlich scheinender Abgänge als Mittel zur Verhütung von Unfällen.

Ferner sind u. A. folgende Gegenstände als Behandlungsstoff für die später erscheinenden Lehrhefte in Aussicht genommen.

Ordnungs-, Frei-, Stab- und Hantelübungen und Übungsbeispiele; das Gerätturnen — Stuten-, Gemein- und Musterriegenturnen; die volkstümlichen Übungen; die gesundheitliche Seite des Turnens; die Spiele; das Turnen des weiblichen Geschlechts u. s. w.

Das Liederbuch

# Der freie Turner

ist in 7. Auflage erschienen, neu bearbeitet und bedeutend vermehrt; 26 Bogen stark mit über 70 neu aufgenommenen Liedern und in den Text

eingedruckten Sing-Noten.

Trotzdem bleibt der alte Preis (pro Exemplar 50 Pfg.) bestehen, jedoch kann bei Parteienbezug nur von 21 Stück an ein Rabatt von 10 % gewährt werden, bei portofreier Zusendung. Bei Entnahme von 1—4 Stück Versand nur gegen Nachnahme, und hat der Empfänger das Porto zu tragen. Bestellungen ohne Vereinsstempel werden nur gegen vorherige Einsendung des Betrages oder gegen Nachnahme erfüllt. — Turngenossen, agitiert fleissig für unser Liederbuch. Jeder freie Turner muss in den Besitz desselben kommen. — Zu beziehen durch die

**Geschäftsstelle des Arbeiter-Turnerbundes**  
Leipzig, Tauchaer Str. 19/21.

Sehr wirksames Agitationsmittel für den Arbeiter-Turnerbund als auch für die einzelnen Vereine! ✂

## Bundes-Reklame-Plakate

herausgegeben vom Arbeiter-Turnerbund.

Das Plakat, Größe 62:92 cm., ist künstlerisch in 6farbigem Druck auf Karton ausgeführt, und enthält einen freien Raum zum Ausdrück von Namen des Vereins, Turnabenden etc. Preis pr. Stck. 50 Pf., Porto extra.

Zu beziehen durch die Geschäftsstelle des Arbeiter-Turnerbundes Franz Siedersleben, Leipzig, Tauchaer Str. 19/21.