

Heft 11



Geräteturnen

帯の

Das Turnen am Reck Aber 100 Abungsgruppen



A80-10335

Arbeiter Eurnverlag. Leipzig



Die Bibliothek der Leibesübungen

die auf Grund vielsach geäußerter Wünsche begründet wurde, seht sich zum Ziel, den unbemittelteren Dorfurnern billige Turnbücher zu schassen. Das weite Gebiet der Körperkultur steht gegenwärtig unter dem Einsluß der Resorm. Eine Flut von Turnschristen ergießt sich jährlich auf den Büchermarkt. Es ist dem seinem Erwerb nachgehenden praktisch tätigen Turngenossen unmöglich, alles zu kausen oder das rechte herauszusinden. Hier will nun die "Bibliothek der Leibesübungen" einspringen. Für den billigen Preis bietetsie, reich ausgestattet mit bildlichen Darstellungen, das, was unsere Turner brauchen,

eine Fundgrube des gesamten turnerischen Wissens

in bandlich-übersichtlicher Form

器の

Bibliothek der Leibesübungen Heft 11 (Doppelheft)

Geräteturnen

Methodische Abungsgruppen nach Schwierigkeitsgruppen geordnet

岩色

A. Das Turnen am Reck

bon G. Benedie, Bundesfurnwart

Aber 100 Abungsgruppen für alle Stellungen des Recks in Anter-, Mittel- und Oberstuse



Arbeiter-Turnverlag A .- G., Leipzig



Bur Einführung.

Im Zeichen des Friedens erscheint unsere erste Sammlung von Ubungsbeispielen des Geräteturnens. Längst gesordert und erwartet, aber aus allerlei schwerwiegenden Gründen immer wieder hinausgeschoben, tritt als neuer Berater nunmehr "Das Turnen am Reck" unter die Scharen der Abenden auf unseren Turnplätzen. Das Büchlein wendet sich an die Turngeübten sowohl als an die Ansänger und Ungeübten. Es bringt für Turner und Turnerinnen gleicherweise neue und alte Anrequingen. Die

den älteren Kindern (Schülern und Schülerinnen) ausführbar. Aber das Wesen des Geräteturnens und seine ersprießeliche Betriebsweise herrscht noch immer eine Menge Unklarbeit. Es wird daher nicht als überslüssig erachtet werden, wenn diesem ersten Sendboten praktischen Turnens eine Reihe der wichtigsten Hinweise vorausgeschickt und eingehender Beachtung empsohlen werden.

Abungen der Unterstufe sind zudem fast sämtlich auch von

Bunächst etwas über

Körperwert und Abungserfolg. Wir turnen, um unseren Körper kräftig, widerstandssähig und geschmeidig zu machen. Abungen, zu deren Aussührung weder Kraft noch Gewandtheit gebraucht wird, sind wertlos. Zu schwere Abungen machen die Nachturnenden mutlos und bergen iobendrein Unsallgesahren. Tropdem soll dem Abenden etwas zugetraut werden. Eine neue Abung, daß heißt eine, die die Riegens



+

genossen noch nicht völlig fertigbringen, sollte jedesmal mit geübt werden. Das regt an. Erweisen sich alle Abungen ber vom Vorturner zu Sause schön vorbereiteten Gruppe zu schwer, dann muß er eben leichtere vorturnen. Aufloses Herumquälen hat keinen Sinn.

Schöne und richtige Körperhaltung bei allen Turnübungen ist allererste Vorbedingung für den Abungsersolg. Der Vorturner sei in diesem Punkte besonders streng und selbstein Muster im korrekten Turnen. Unser ganzes Turnen ist wertlos, wenn wir mit schlechter Haltung und welker Muskulatur üben. (Beachte die mit Muster- und Fehlerbildern versehenen Aussührungen im 1. Band "Geräteturnen" Seite 1—10.)

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

vergleichbar.

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

In gesundheitlicher Beziehung fei auf Folgendes ver-

1. Unreinliche Kleidung der Abenden und staubiges Turnlokal sind Gesahren für die erstrebte Wirkung des Turnens. Darum laute die Forderung: Nur in möglichst staubfreiem Turnlokal und in sauberer Turnkleidung üben.

2. Um gefündesten ist bas Turnen im Freien. Sobald bie Witterung es erlaubt, bann hinaus ins Freie

Abungswert und Abungsmöglichkeit müssen sich zu bestimmtem Abungszweck harmonisch verbinden. Nie darf in einer Abungsgruppe das Eine überwiegen. Es ist beispielsweise ebenso verkehrt, an einem Abend lauter solche Abungen zu turnen, die in ausgesuchter Weise einzig auf die Verbesserung der Körperhaltung durch Spannbeugen und andere Rumpfübungen einwirken sollen, wie es verkehrt ist, das Spreizen etwa dadurch am besten und schnellsten zu lehren, indem man vielleicht am Barren an einem Abende in einem sort alle erdenklichen Spreizmöglichkeiten durchnimmt, unbekümmert um die dabei nötige einseitige Stütztätigkeit des Körpers. Der Abungswert sei das Leitmotiv, die Abungsmöglichkeit das Mittel, die Werte in abwechslungsreicher Form so anzubringen, daß keine schäbliche Aberbürdung entsteht.

Vorbereitung zur Turnstunde. Der Borturner muß eine Abschrift des Bereinsturnplanes im Besitz haben, damit er sederzeit genau weiß, welche Geräte "dran" sind. Sodann vergegenwärtige er sich die Turnsertigkeit seiner Riege und tresse danach die Wahl der Abungen. Nicht ziel- und planlos trete er ans Gerät heran, sondern immer mit der Absicht, seiner Riege etwas zu lernen.

Abungsgruppenaufbau. Die Gruppen des vorliegenden Heftes sind für den Gebrauch auf dem Turnplatzusammengestellt. Wie eine Abung an die andere gereiht werden kann, das sagen die gelegentlich beigefügten Erklärungen und Aberschriften. Dabei vergesse man aber nicht, daß es Gruppen gibt, die in gleicher oder doch nur wenig abgeänderter Form auch an anderen Geräten geturnt werden können. So z. B. können viele der angegebenen Abungen der Unterstuse des sprunghohen Recks auch an der wagerechten Leiter geturnt werden. Desgleichen die Spreizübungen am Reck, ebensowohl als am Pferd. Dort sind sie ja auch zuerst und am leichtesten zu erlernen. Berschiedene Hangstandübungen vom Reck sind sast unterschiedslos am

Barren oder an den Aletterstangen zu turnen. Allerdings sind die gleichen Abungen an verschiedenen Geräten auch verschieden schwer. Wie schon gesagt, ist Spreizen am Acch beispielsweise viel schwieriger, als Spreizen am Pferd.

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

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

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

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

Wo nur Niedersprung angegeben ist, so ist es selbstverständlich, daß derselbe meist auch mit Drehungen gemacht werden kann. Mit Ausnahme von Doppelreck und Reck mit Springschnur finden sich im vorliegenden Seft mit Auchsicht auf den Umfang des Stoffes keine Doppelgerätübungen. Diese sind einer besonderen Sammlung vorbehalten.

Die Turnsprache ist nach den Grundsätzen unseres Gerätelehrbuches, Band V, durchgeführt. Zur weiteren Berkürzung einiger Abungsbezeichnungen habe ich mich entschlossen, mit Zustimmung des Bundesturnausschusses solgende Ausdrücke zu vereinsachen:

Statt "Anie well aufschwung" kurz "Anieausschwung" und sinnentsprechend "Anieumschwung". Hierdurch ist die weitere Bezeichnung "Aniewelle" durchaus nicht überstüssig. Man wird auch diesen Ausdruck noch brauchen, vor allem bei fortgesetzten resp. mehrmaligen Umschwüngen. Selbstredend mußte diese kleine Anderung konsequent auch auf die Bezeichnung aller anderen Aufs und Umschwünge angewendet werden.

Statt "Aber dreben" ruckwärts sagte ich "Dreben ruckwärts" und bin überzeugt, daß dadurch die Verständlichkeit nicht gelitten hat.

"Schwebehangkippe" glaubte ich richtiger "Stütkippe" nennen zu müssen. Folgende Beweisführung war mir maßgebend: Kippe aus dem Laufen — "Laufkippe" — Kippe aus dem Schwingen — "Schwungkippe" — Kippe aus dem Stütz — "Stütkippe".

Wo es nicht unbedingt nötig erschien, ließ ich Zusätze wie: "In den Stand vorlings" sehlen. 3. B.: "Untersschwung aus dem Stütz". Hiermit ist immer gemeint: in den Stand. Sollte aber der Unterschwung in den Hang erfolgen, dann wurde es besonders gesagt. Sinnentsprechend ist es natürlich auch auf andere Abungen zu übertragen.

"Wibergleich" heißt, eine eben geturnte Abung noch einmal, aber nach ber anderen Seite üben. So sollen nach obiger Forderung alle Abungen geturnt werden, die mit 8

einem Schwunge oder Sprunge ebensowohl links wie rechts hin oder mit dem linken und auch rechten Bein oder Arm zu üben sind. Unsere Abungsgruppen sind nur nach einer Seite beschrieben, es ist aber selbstwerständlich, daß alle dazu geeigneten Abungen stets widergleich geturnt werden sollen. Drei Methoden sind dasur angängig:

- 1. Man turnt eine Abung und wiederholt fie fofort widergleich.
- 2. Man übt erft die ganze Gruppe nach einer Seite und beginnt fie bann noch einmal nach ber anderen Seite.
- 3. Man turnt eine Abung durch und beginnt die nächste mit der Fortsetzung schon widergleich.

Ansagen der Abungen ist nötig, doch soll es kurz und bündig geschehen, nicht langatmig und die auf die kleinste Bewegung. Aur die Hauptmomente greise man heraus und lege das Hauptaugenmerk auf richtiges Bormachen aller Abungen. Sind die Nachturnenden nach einmaligem Borturnen noch nicht im Bilde, dann muß die Abung noch einmal vorgeturnt werden und zwar unter besonderer Hervorhebung der Stelle, die vordem nicht verstanden wurde.

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

Gemeinübungen und Taktturnen. Wenn die Art der Abungen und die Zahl der Geräte es gestatten, dann können zu gleicher Zeit mehrere Turner dieselbe Übung aussühren. Das empsiehlt sich vor allem bei vielen einsachen Abungsformen der Unterstufe. Diese Methode soll im geeigneten Falle schon der Lebhaftigkeit des Betriebes wegen vorgezogen werden. Das Aben kann dann gleichmäßig, nach Zählen, Taktschlagen oder Musik erfolgen. Schwierigere Abungen erlernt man natürlich unter einem sicheren Vorturner ohne Takt und Gemeinturnen viel besser.

Die Silfeleistung beim Geräteturnen*) sei unfallverhütend und übungerlernend. Das Wesentlichste besteht in folgenden Grundsätzen.

- 1. Der Borturner verliere den Abenden nicht aus den Augen. In dem Moment, wo er sich mal umdreht, kann gerade ein Unfall passieren.
- 2. Der Borturner darf nicht im Wege stehen oder den Abenden durch falsche Griffe hindern, er muß aber im Falle der Gefahr auch sofort zugreifen können.
- 3. Der Vorturner barf nicht unnötig zufassen, die Abenden sollen ja auch das Gefühl der Sicherheit erlangen. Vor allem seien die Griffe des Vorturners nicht unnötig schmerzhaft.
- 4. Der beste unterstützende Griff ist der am Oberarm, nur ganz selten bei einigen Hangübungen ist der Griff am Unterarm zu raten. Im Falle der Gesahr gilt es, in erster Linie das Aufschlagen des Kopses zu verhindern. Beim Schwingen der Anfänger am Neck empsiehlt sich der unterstützende Griff am Handgelenk des Abenden.

[&]quot;) Bum Studium empfohlen Band 1 unferer Lehrbucher: "Die Bilfeleiftung".

10

- 5. Abungen, zu deren Bewältigung noch die Vorübung fehlt, sind nicht vorzuturnen. Immer ist erst am niederen Gerät zu üben, ehe das gleiche am höheren Gerät geturnt wird, dasselbe gilt für die Absprungund Miedersprungstelle, sie ist nur allmählich weiter vom Gerät zu entsernen.
- 6. Vor dem Erlernen einer neuen oder schwierigen Abung sind die Abenden mit deren Unfallgesahren, die an bestimmten Abungsstellen gekennzeichnet werden, bekantzumachen.
- 7. Wo einer zur Silfeleistung nicht ausreicht, mögen zwei Mann bereit sein. Das kann sehr oft bei manchen Abungen nötig werden, die auch nach der Anlausseite hin Gesahren bergen. 3. B. beim "Diebsprung" am Pferd seit.
- 8. Nichtiger febernder Niedersprung und geeignete Niedersprungstelle beugen mancher Unfallgesahr vor.
- 9. Wer Silfe leistet, muß genau die Unfallmöglichkeiten der betreffenden Abung kennen.

Wichtig ist auch, daß der Borturner die sonstigen Unfalls gefahren des Geräteturnens kennt und den Turnern auch einprägt. Sehr zu beachten ist:

- 1. Nicht früher turnen, als bis die Gerate gebrauchsfertig an bem bazu bestimmten Plate stehen.
- 2. Nicht im Dunkeln oder Salbdunkeln turnen.
- 3. Das Aben darf nur in Turnkleidung geschehen. Fingerringe dürfen beim Turnen nicht getragen werden. Bei Turnerinnen sind Armbänder, Ketten, Nadeln und dergleichen abzulegen.
- 4. Jede Berunreinigung des Turnraumes durch Herumwerfen von Obst- und Speiseresten ist wegen der Gefahr des Ausgleitens verboten.

- 5. Beim Aufftellen der Gerate muß Sorgfalt herrschen. Damit die von den Geraten Niederspringenden sich nicht gegenseitig verlegen können, durfen in manchen Fällen nicht gleichzeitig alle Gerate in Betrieb genommen werden. Nicht die Anlaufbahn kreuzen.
- 6. Das Verstellen der Geräte sollte nie ein Mann allein besorgen. Diel Unfälle sind schon beim leichtsinnigen Verstellen der Rechstange oder beim oberstächlichen Festschrauben der Barrenholme erfolgt. Jeder Turner überzeuge sich vor Benutzung des Gerätes selbst von dessen Festigkeit.
- 7. Rechstangen burfen nie in Anies ober Kopfhöhe uns bewacht ober unverwahrt stecken bleiben. Leicht stößt ein eilig Daherkommender mit den Beinen oder dem Kopfe bagegen.
- 8. Seile und Aufhängeringe ber Schaukelgerate find von Zeit zu Zeit auf ihre Festigkeit zu prufen.
- 9. Findet jemand Schäben an Turngeräten, so soll bem Turnoder Zeugwart sofort Mitteilung davon gemacht werden.
- 10. Turnmatten dürfen nur dann benutzt werden, wenn hohe Niedersprünge geübt werden oder wenn gefährliche Abungen die Möglichkeit eines Falles in Aussicht stellen. Oft sind die Matten aber gerade an dem Unfalle schuld. Zu kleine Matten sind gefährlich wegen der durch sie leicht vorkommenden Fußverstauchungen, die durch Aber-den-Rand-Treten entstehen. Auch zerlöcherte Matten und solche, bei denen die Aushängeösen hochstehen, sind gefährlich.
- 11. Für manche Abungen ist ein für allemal die Borschrift zu geben, daß sie nie ohne Silfsstellung gemacht werden dürfen. (Dieser Forderung kann eventuell durch in Aussicht gestellte Sperrung der Unfallunterstützung Alchtung verschafft werden.)

- 12. Alles Sprechen, Lachen und unachtsame Benehmen ift wahrend ber Ausführung einer Turnübung verboten.
- 13. Bon Zeit zu Zeit empfiehlt sich die Bekanntmachung ber wichtigften Bestimmungen über Uns und Abs melbung von Unfällen.

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

Leipzig, Dezember 1919.

G. Benedie.



Abungsgruppen der Unterstuse.

In der Unterstufe finden wir in der Hauptsache diejenigen Abungsformen, die der Anfänger benötigt. Wir finden da aber auch den Abungsstoff für solche Turner, die aus irgendwelchen körperlichen Gründen ihre Turnfertigkeit nur

langsam ober gar nicht fteigern können.

Da die Abungen des Reckturnens in der Hauptsache Hangübungen sind, so ist das Ziel aller Strecks und Beugeshangübungen der Unterstuse und der leichten Mittelstuse die Stärkung der Hangkraft durch Kräftigung der Fingers, Arms, Schulters, Brusts und Rückenmuskeln. Bekanntlich läßt die Hangkraft bei seltenem Turnbesuch oder mit vorzückendem Alter zuerst nach. Keine Turnstunde darf daher ohne Hangübungen in irgendwelcher Form verlausen. Streckshangübungen beeinslussen äußerst günstig die aufrechte Körperhaltung. Auch die Bauchmuskeln ersahren durch Beinübungen im Hange kräftige Entwicklung. Kräftige Bauchmuskeln brauchen wir aber beim Mittels und Oberstusenturnen.

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

Die Abungen der Unterftuse vermögen an sich nicht das spannende Interesse der Mittel- und Oberstufenübungen zu erwecken, darum muß die Abungsmethode so anregend und flott als nur möglich gestaltet werden. Ein wirksames Mittel, das zu erreichen, ist es, wenn bei allen Abungssgruppen der Unterstufe, wo es nur irgend geht, mehrere Turner zu gleicher Zeit üben.

Die einzelnen Ubungsteile werden bann entweder:

- 1. Nach Bahlen in bestimmten Saltpausen geturnt = "Taktturnen". (Bergleiche Abungsgruppe Mr. 14.) Der
- 2. Die Abung wird nach einem Ansprunge ober aus dem Stande "Auf Zuruf" geubt. Arm- und Beintätigkeiten erfolgen also auf besonderen Befehl, oft ohne sie erst vorzuturnen. (Bergleiche Abungsgruppe Ar. 20.)

In einer bieser beiden Formen sind fast sämtliche der solgenden Abungsgruppen aussührbar, diese Methode sei darum bei der Unterstuse besonders empsohlen. Gruppen, bei denen einzelne Abungen an die Mittelstuse heranreichen, haben die Zusathemerkung "Unter- die Mittelstuse".

岩色

Reck, sprunghoch.

Mr. 1. Anfängerübungen: Griffwechseln im Sange, Armbeugen, Sangeln, Beinübungen.

Bei Abung 1.—4. können zwei oder brei Turner gleichzeitig turnen. Alle Abungen enden mit Niedersprung in den Stand unter dem Neck. Das Hangeln erfolge mit sesten, weiten Griffen ohne zappeln und zucken des Körpers.

- 1 Biermal Sprung in den Seitstreckhang, erft riftgriffs, bann kammgriffs und zuletzt zweimal zwiegriffs.
- 2. Sprung in den Seitstreckhang riftgriffs, dreimal Griffwechseln links und rechts jum Rammgriff und Rückbewegung jum Riftgriff.
- 3. Sprung in den Seitstreckhang riftgriffs, Griffwechseln zum Kammgriff, Armbeugen in den Beugehang (leichteste Form), langsam Senken, Niedersprung.
- 4. Sprung in den Seitstreckhang kammgriffs, Griffwechseln links und rechts zum Riftgriff, Armbeugen in den Beugehang (Schultern möglichst über Stangenhöhe, Ellenbogen seitwärts gerichtet), langsam Senken in den Streckhang.

- 5. Sprung in den Seitstreckhang schlußriftgriffs, Hangeln links und rechts in den Spannhang: Armbeugen in den Brugehang und nach Möglichkeit Berweilen darin, Senken in den Streckhang. Turnerinnen und schwächliche Anfänger mussen in den Beugehang gehoden werden, sofern sie selbst noch nicht die notwendige Kraft haben.
- 6. Sprung in ben Seitstreckhang ristgriffs am linken Ende der Stange, hangeln seitwärts die zur Stangenmitte, Anieheben und esenken erst links, dann rechts und zuletzt beider Beine, hierauf weiter hangeln die zum rechten Ende der Stange.
- 7. Sprung in ben Seitstreckhang kammgriffs am rechten Ende ber Stange, Sangeln seitwarts bis jur Stangenmitte, Beinheben und seinken erft links, bann rechts und zuleht beiber Beine. Dierauf weiter Sangeln bis jum linken Ende ber Stange.
- 8 Sprung in den Seitstreckhang riftgriffs am linken Ende der Stange, Hangeln bis zur Stangenmitte, Griffwechsein zum Kammgriff, Knieheben und Armbeugen zum Beugehang, Senken in den Streckhang und Hangeln mit Kammgriff bis ans rechte Stangenende.
- 9. Sprung in den Querstreckhang ichlußspeichgriffs, linke hand vorn, zweimal Armbeugen und itrecken (beim erstenmal Beugehang rechts seitlings die rechte Schulter berührt die Stange, beim zweitenmal Beugehang links seitlings die linke Schulter berührt die Stange).
- 10. Sprung in ben Querftreckhang fpeichgriffe, hangeln vorwärts über die gange Lange ber Stange.
- 11. Sprung in den Duerstreckhang speichgriffs, Hangeln ruckwärts bis zur Stangenmitte, Knieheben und senken und hangeln vorwärts bis zum Stangenende.

Ar. 2. Sangeln, Sangzucken, Aberheben und Aberwerfen ber Arme, Schwingen.

Alle Abungen beginnen nach einem Sprung in ben Sang und enden mit Miedersprung unter die Stange.

- 1. Alle Riegengenoffen Sangeln mit Riftgriff in flotter Folge hintereinander ber, über die ganze Länge der Stange (es follen alfo immer mehrere Turner zugleich an der Stange sein).
- 2. Aus dem Streckhang riftgriffs, mehrmals hangzucken in ben Spann- und Schluchhang.
- 3. In flotter Folge Sangeln über die gange Lange ber Stange mit Rammgriff.

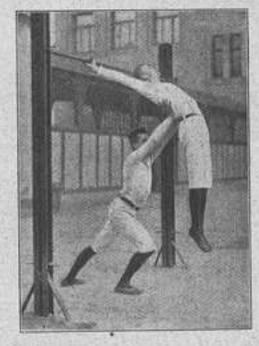
- 4. Aus dem Beugehang kamm- oder riftgriffs: Aberheben links in ben Unterarmhang, Ruckbewegung und Aberheben rechts in ben Unterarmhang, Ruckbewegung.
- 5. In flotter Folge Sangeln pormarts über bie gange Lange ber Stange im Querftredthang fpeichgriffs.
- 6. Aus bem Beugehang riftgriffs: Aberheben erft links, bann rechts in ben Unterarmhang beiber Urme, gleichzeitiges Abgleiten = "hangsucken" in ben Streckhang riftgriff (geubtere Turner mogen das Aberheben beider Urme als gleichzeitiges ruckhaftes Aberwerfen = "hanggudten" versuchen.
- 7. In flotter Folge Sangaucken mit Riftgriff fiber bie gange Lange ber Stange.
- 8. Aus bem Beugehang riftgriffs: Aberheben links in den Oberarmhang (Arm gestreckt in Borhalte), Rückbewegung und Aberheben rechts in ben Oberarmhang, Rückbewegung.
- 9. Bor- und Mildifchwingen ber Beine im Stredthang riftgriffs.
- 10. Bor- und Rückschwingen im Streckhang riftgriffs (das Schwingen muß forgfältig eingeübt werben; es beginnt mit Urmbeugen, bann erfolgt Beinheben bis gum Schwebehang und hierauf bobes Borabichwingen ber Beine; nur ichwachen Unfangern geftatte man einfaches Bor- und Ruchpenbeln des Rörpers, Silfeleiftung durch Faffung nabe am Sandgelenk).
- 11. Aus bem Beugehang riftgriffs: Aberheben erft links bann rechts in ben Oberarmhang beider Urme, gleichzeitiges Abgleiten = Sangguden in ben Streckhang riftgriffs (Geubtere verfuchen bas Aberheben beiber Urme gleichzeitig und ruckhaft als Sanggucken mit Aberwerfen).

Mr. 3. Drehhangeln, bobes Anieheben, Schwingen mit Aberwerfen ber Urme, Stemmen in Die Spannbeugehaltung.

Alle Abungen beginnen nach einem Sprung in den Hang und enden mit Alebersprung unter die Stange baw. am Ende des Riichidmunges.

- 1. Streckhang awiegriffs (links Rift-, rechts Rammgriff), Grifflosen links und Armjenken feitwarts bis gur Tiefhalte, Griffaffen links jum Rammgriff, Grifflofen rechts und Armfenken feitwarts bis gur Tiefhalte, Griffaffen rechts gum Riftgriff.
- 2. Bor- und Ruckschwingen im Seitstreckhang riftgriffs mit flüchtigem Grifflofen, erft links, bann rechts am Ende je eines Riichschwumges.

- 3. Stredthang zwiegriffs (links Rift-, rechts Rammgriff), Grifflofen links und Urmfenken feitwarts, Urmheben und Griffaffen links kammariffs, Anieheben und -fenken.
- 4. Bor- und Ruckschwingen im Seitstrechhang riftgriffs, Grifflosen links und Aberwerfen bes linken Urmes in ben Unterarmbang am Ende eines Rudischwunges, am Ende bes nachften Rudichwunges Rückbewegung in ben Streckhang.
- 5. Streckhang zwiegriffs (links Rift-, rechtsRammgriff) Grifflojen links und halbe Drebung links um ben rechten Urm, Wiebererfaffen der Stange riftgriffs und hobes Anieheben bis jum Schwebebang mit gebeugten Knien (Anie amifchen ben Armen), Beinitrecken autwärts und Borabfenken.
- 6. Wie 4. aber wibergleich.
- 7. Streckhang riftgriffs am linken Ende ber Stange, Hangeln bis ans andere Enbe ber Stange mit halben Drehungen, rechts um ben rechten Urm und links um ben linken = "Drebhangeln".
- 8. Bor- und Rückschwingen im Geltstreckhang riftgriffs und am Enbe je eines Rückschwunges Abermerfen erft links, bann rechts in ben Unter-



18410 1. Bochftemmen in ben "Spannbeuge: Streckhang".

armhang, hierauf Sangguden in ben Streckhang riftgriffs.

- 9. Streckhang kammgriffs am rechten Ende ber Stange, Sangeln bis ans andere Ende ber Stange mit halben Drehungen, rechts um den linken Urm und links um den rechten mit jedesmaligem Erfaffen ber Stange kammariffs.
- 10. Bor- und Ruckschwingen im Seitstreckhang riftgriffs und am Ende je eines Rudifchmunges Aberwerjen erft links, bann rechts in ben Oberarmhang, hierauf Sanggudten in ben Streckhang riftgriffs. Berateturnen. Reck.

11. Sprung in den Seitspannstrechhang riftgriffs, der Vorturner stemmt nun von hinten berart unterhalb ber Schulterblatter mit beiben Sanden gegen den Rucken des Abenden, daß diefer in eine fpannbeugeartige Haltung kommt (Bild 1) (ber Hängende barf nicht krampfhaft alle Muskeln anspannen; ohne den Leib porzubringen. muß er von den Bruftwirbeln an fenkrecht hangen).

A. Das Turnen am Reck.

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

Mr. 4. Schwunghangeln und -hangzucken, Drebhangeln mit halben und gangen Drehungen.

Das Schwunghangeln und hangzucken beginnt stets am Ende ber Stange, Niedersprung unter die Stange bezw. am Ende eines Rudefowunges.

- 1. Bor- und Ruck fewingen mit Riftgriff, am Ende jedes Ruck fewunges je einen Griff links und rechts feitwarts linkshin Sangeln = "Schwunghangeln".
- 2. Hang zwiegriffs, rechts Ramm-, links Ellgriff: Grifflosen rechts und halbe Drebung links um den linken Urm mit Wiedererfaffen ber Stange riftgriffs, Anleheben und ftrecken gur Borhalte ber Beine, langfam Beinfenken.
- 3. Bor- und Rückschwingen mit Riftgriff, am Ende jedes Borfchwunges je einen Griff rechts und links feitwarts rechtshin Sangeln.
- 4. Sang zwiegriffs, links Ramms, rechts Ellgriff: Griffiofen links und halbe Drehung rechts um ben rechten Urm mit Wiedererfaffen ber Stange riftgriffs, Borbeben ber Beine, mehrmals Seitgratichen und Schliegen, Beinfenken.
- 5. Bor- und Rückschwingen riftgriffs, am Ende jedes Bor- und Rückschwunges je einen Griff links und rechts seitwärts linkshin Sangeln.
- 6. hang zwiegriffs, rechts Ramm-, links Ellgriff: Grifflosen rechts und gange Drehung links um ben linken Urm mit Wiebererfaffen ber Stange riftgriffs, kräftiges Seltgrätichen und Areuzen ber Beine mehrmals (hierbei foll abwechselnd das linke und rechte Bein beim Areugen vorn fein).
- 7. Bor- und Rückschwingen mit Riftgriff, am Enbe jedes Rückschwunges abwechselnd hangzucken zum Schluft- und Weiteriff - Schwungbangzucken".
- 8. Sang zwiegriffs, links Ramm- rechts Ellgriff: Grifflofen links und gange Drehung rechts um den rechten Urm mit Wiebererfaffen ber

- Stange riftgriffs, kraftiges Quergratiden ber Beine, mobei abwechseind bas linke und rechte Bein vorn ift.
- 9. Bor- und Rückschwingen riftgriffs, am Ende jedes Rückschwunges einmal Sangzucken links feitwärts.

Mr. 5. Beinübungen im Spannhang, Sangeln mit Aber- und Untergreifen, Sangguden mit Schluggriff.

Beim Spannhang werben bie Bruftmuskeln gebehnt und ber Brufthorb geweitet. Beinübungen im Sange kraftigen bie Bauchmuskulatur. Niedersprung erfolgt ftets unter die Stange. Bur Erschwerung mogen die Sangelübungen auch im Beugehang und die Miedersprünge mit Biertel- und halben Drehungen gemacht werben.

- 1. Sprung in den Spannhang riftgriffs, mehrmals Beben der Beine in die Borbalte und Beinsenken.
- 2. Seithangeln linkshin über die ganze Länge ber Stange mit Abergreifen ber rechten über bie linke Sand riftgriffs.
- 3. Aus dem Seitstreckhang riftgriffs: hangeln links und rechts in ben Spannhang, Bor- und Ruckfchwingen ber geftrechten Beine mehrmals = "Ruryidiwingen".
- 4. Seithangeln rechtshin über die gange Lange ber Stange mit Untergreifen ber linken Sand kammgriffs unter die rechte, ftets riftgriffaffenden Sand.
- 5. Aus bem Seitstreckhang riftgriffs: Seithangeln jum Spannbang mit einem einzigen weiten Griff links, Rechts- und Linksfeitichwingen ber geichloffenen Beine, mehrmale.
- 6. Sangzucken linksbin über die gange Lange ber Stange mit Schlubriftariff.
- 7. Aus dem Seitstreckbang riftgriffs: Seithangeln zum Spannhang mit einem einzigen weiten Griff rechts, möglichft hobes Rreisichwingen ber geschloffenen Beine links.
- 8. Hanggucken rechtshin fiber die gange Lange ber Stange mit Schlugkammgriff.
- 9. Aus dem Seitstreckhang kammgriffs: Hangzucken zum Spannhang, möglichft hobes Kreisichwingen ber geschloffenen Beine rechts.
- 10. Hanggucken vor- und rückwärts im Querftreck- oder beugehang fpeichgriffe nach Kräften über bie gange ober halbe Länge ber Stange.
- 11. Sprung in ben Spannhang riftgriffs: Bor- und Mildifchwingen ber Beine mit Urmbeugen beim Borichwingen.

19

Ar. 6. Beugehangübungen, Schwunghangeln mit Griffwechseln, Drehschwunghangeln.

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

- 1. Seitstreckhang ristgriffs: mehrmals Armbeugen und strecken. Hierbei soll beim Armbeugen jedesmal der Scheitel die Reckstange berühren.
- 2. Bor- und Alickschwingen mit Riftgriff, Griffwechsel nacheinander links und rechts zum Kamm- und Alftgriff am jedesmaligen Ende des Alickschwunges.
- 3. Seitspannhang riftgriffs: mehrmals Armbeugen und -ftrecken.
- 4. Bor- und Rückschwingen mit Riftgriff und bei jedem zweiten Borschwunge halbe Drehung rechts um den rechten und links um den linken Urm über die ganze Länge der Stange (= "Drehsichwunghangeln").
- 5. Seitstreckhang riftgriffs: Armbeugen berart, daß die Reckstange mit bem Nachen berührt wird — "Beugehang rücklings", nach Aräften Berweilen in diesem Beugehang, langfam Senken in den Streckhang.
- 6. Bor- und Mickschwingen im Seitstreckhang ristgriffs: halbe Drehung links um ben linken und rechts um ben rechten Arm bei jedem Borschwunge, über die ganze Länge der Stange.
- 7. Aus dem Seitstand vorlings reichlich einen Schritt vom Reck entfernt: Ansprung in den Beugehang ristgriffs mit gleichzeitigem Bor- und Rückschwingen im Beugehang, mehrmals.
- 8. Bor und Rückschwingen im Seitstreckhang zwiegriffs, links Rist., rechts Kammgriff: bei jedem zweiten Rückschwunge halbe Drehung links um den rechten und rechts um den linken Arm. Das Wiedererfassen der Stange geschieht stets kammgriffs.
- 9. Ansprung zum Beugehangschwingen ristgriffs wie bei 7. und Griffwechseln nacheinander links und rechts zum Kamm- und Ristgriff je am Ende eines Rückschwunges.
- 10. Bor- und Auchschwingen im Seitstreckhang zwiegriffs, links Rifts, rechts Kammgriff: halbe Drehung links um den rechten Arm am Ende des zweiten Auchschwunges mit Wiederersaffen der Stange ristgriffs, am Ende des nächsten Vorschwunges halbe Drehung links um den linken Arm mit Wiederersaffen der Stange kammgriffs und so abwechselnd weiter über die ganze Länge der Stange = "Zwirdelhangeln". (Entspricht der sortlausenden Drehung beim Schrittzwirdeln.)

11. Ansprung zum Beugehangschwingen riftgriffs: am Ende jedes Rückschwunges Seithangeln linkshin über die ganze Länge ber Stange. (Genbtere können in gleicher Form auch Hangzucken probieren.)

Mr. 7. Ansprung mit Areuzgriff, halbe Drehungen mit Armund Beinübungen, Schwingen und Niedersprung ruchwärts und vorwärts, mit und ohne Drehungen.

Bei den Abungen, wo kein besonderer Niedersprung angegeben ist, geschieht berselbe in den Stand unter der Stange. Beim Niedersprung vorwärts aus dem Schwingen hilfsbereitschaft.

- 1. Ansprung mit Areuzzwiegriff, links Aift-, rechts Kammgriff: halbe Drehung links und Beinkreisen erst nach außen, hierauf nach innen. Je mehrmals. (Die Abung beginnt mit Beinheben durch die Borhalte, dann Grätschen und Kreisen abwärts, das ist Areisen nach außen. Areisen nach innen beginnt dagegen erst mit Grätschen und dann Beinheben, sichließen und ssenken.)
- 2. Bor- und Rückschwingen im Seitstreckhang ristgriffs, Miedersprung rückwärts.
- 3. Ansprung mit Kreuzzwiegriff, rechts Rift-, links Kammgriff: halbe Drehung rechts, möglichst hohes Beinheben und langsam Senken.
- 4. Bor- und Rückschwingen im Seitstreckhang ristgriffs, Niedersprung rückwärts mit Biertel-Drehung links.
- Unsprung mit Areuszwiegriff, links Niste, rechts Rammgriff: halbe Drehung links, Anieheben und -senken mit Armbeugen und -strecken-Mehrmals.
- 6. Bor- und Auckichwingen im Seitstreckhang riftgriffs mit Niedersprung ruckwarts mit Biertel-Drehung rechts.
- 7. Unsprung mit Areusswiegriff, rechts Rist-, links Kammgriff: halbe Drehung rechts, Urmbeugen und Aberheben des linken, griffest bleibenden Armes über die Stange, Beinheben und -senken, Senken in den Streckhang.
- 8. Bor- und Muckschwingen im Seitstreckhang ristgriffs, Niedersprung vorwärts (Areus hohl).
- 9. Ansprung mit Kreuszwiegriff, links Rift-, rechts Kammgriff: halbe Drehung links, Armbeugen und Aberheben des rechten, griffest bleibenden Armes über die Stange, Griffissen links, Viertel-Drehung links und Seitstrecken des linken Armes, Rückbewegung und Senken in den Streckhang.
- Bor- und Rückschwingen im Seitstreckhang riftgriffs, Niedersprung vorwärts mit Biertel-Drehung links.

23

11. Unsprung mit Kreuzzwiegriff, rechts Rifts, links Kammgriff; balbe Drehung rechts, Griffwechfel rechts jum Riftgriff, nacheinander Aberheben bes linken und rechten Urmes in ben Oberarmhang mit griffeften Sanden, Grifflofen und Borftredten ber Urme, Borund Ruckichwingen im Dberarmhang, hangzucken in den Streckbang.

A. Das Turnen am Recht.

12. Bor- und Ruckschwingen im Seitstrechhang riftgriffs, Niebersprung pormarts mit Biertel-Drehung rechts.

60

Reck, scheitel- bis reichhoch.

Wo nicht mehrere, den Größenverhältniffen der Abenden entsprechende Reckstangen nebeneinander benützt werden können, bann fei bei ben folgenden Abungen die Stellung ber Stangenhöhe fo, daß fie dem Mittel-Größenmaß ber Abenden entspricht, die kleinsten Turner follen die Stange noch erfaffen können. Biele ber am fprunghohen Rech beschriebenen Abungen find auch am fcheitel- ober reichhohen Rech zu machen. Abungen die für die Bornahme am sprunghohen Reck noch zu schwer find, sollen zuerft am reichhohen Reck gelernt werden. 3. B.: Bellaufschwung rückwärts, Aniegusschwung und andere.

Mr. 8. Wellauf- und abichwung in Berbindung mit Anieaufund -abichwung.

Unter- bis Mittelftufe.

Die Erlernung des Wellaufichwunges muß das Biel der Unterftufe bes Rechturnens fein, ihm folgt fobann ber Wellaufgug, womit allmählich bie höheren Stufen bes Reckturnens erschloffen werben. Wellaufschwung ist daher in jeder Turnftunde zu fiben.

Mus dem Seitstand vorlings, mit kleiner Duergratichstellung, soweit gurudt, daß ber Griff noch fest und sicher genommen werben kann:

- 1. Mit Rammgriff: Aufschwingen der gestreckten Beine in den Schwebehang, nach Moglichkeit Berweilen barin, langfam Genken.
- 2. Mit Rammgriff: Wellauischwung rückwärts in ben Bauchliegebang. langfam Genken vorwärts in ben Beugehang, Nieberfprung.

- 3. Mit Rammgriff: Wellaufichwung rudwärts in ben Streckftun, Wellabidmung vorwarts in ben Seigtand vorlings.
- 4. Mit Riftariff: Wellauffdwung rudwärts in den Streckitük, Wellabschwung pormarts in den Streckhang mit Anieheben, Anieftrecken in ben Seitstand vorlings.
- 5. Mit Riftgriff: Wellaufschwung rückwärts in den Streckstütz, möglichst langfam Senken ruckwärts in ben Seitstand porlings.
- 6. Mit Riftgriff: Wellaufichwung ruckwarte in ben Streckftus, Aberund Burfickspreizen erft links, dann rechts, Unterschwung in den Seitstand rudtlinge.
- 7. Mit Riftgriff: Wellaufichwung ruckwarts in ben Streckftut, Aberfpreigen linke, Umgreifen linke gum Riftgriff neben bem linken Bein, Anieabichwung rudwarts in ben Anieliegehang, Socken links und Genken der Beine in den Beugehang, Miederfprung.
- 8. Mit Riftgriff: Wellaufichwung rudwarts in ben Streckftut, Aberfpreigen rechts und Umgreifen rechts zum Riftgriff neben bem rechten Bein, Anieabschwung rildwärts in den Anieliegehang mit nach. folgendem Anieaufschwung vorwarts, Umgreifen rechts gum Riftgriff neben ber linken Sand, Buruckspreizen rechts und Unterichwung in den Seitstand rücklings.

Mr. 9. Oberarmhang vorlings in verichiebener Form und Querliegehangübungen.

- 1. Geitstand vorlinge mit Schlugriftgriff: Sprung in den Dberarmbang links, ohne Grifflofen, Niebersprung und wibergleich.
- 2. Querftand mit Speichgriff: Aufschwingen in ben Querliegehang porlinge mit über ber Stange gebeugten und gehreugten Beinen, Sangeln rudtwärts im Querliegehang, Beinfenken und Mieberfprung.
- 3. Seitstand vorlinge mit Schluftriftgriff: Sprung in ben Oberarmhang an beiben Urmen ohne Grifflofen, Miederfprung. Mehrmals üben.
- 4. Querftand mit Speichgriff: Auffdwingen in ben Querliegehang porlings mit geftrechten Beinen (Die Fuße find über ber Stange gekreugt), Urmbeugen und -ftrecken mehrmals, Beinfenken und Miederiprung.
- 5. Seitstand vorlings mit Riftgriff: Sprung mit Grifflofen links und Aberwerfen bes linken Armes in den Oberarmhang links (linker Urm gestreckt), Seitgratichen und Schliegen ber Beine, Mieberfprung mit Wiebererfaffen ber Stange, wibergleich.
- 6. Duerftand mit Speichgriff: Aufschwingen in den Querliegehang porlings mit geftrechten Beinen, Grifflofen links und mit Biertel-

Abungegruppen ber Unterftufe.

- Drehung Seitabichwingen des linken Urmes, Wiedererfaffen der Stange und Grifflosen rechts mit Seitabichwingen des rechten Urmes, Wiederersaffen der Stange, Beinsenken und Niedersprung.
- 7. Seitstand vorlings mit Riftgriff: Sprung mit Grifflosen und Aberwersen beider Urme in den Oberarmhang, Seben der gestreckten Beine und Umfassen der Waden mit den Handen, Beinsenken und Niedersprung mit Wiedererfassen der Stange.
- 8. Querftand mit Speichgriff: Aufschwingen in den Querliegehang vorlings mit über der Stange gebeugten und gekreuzten Beinen, Grifflösen links und Seitschwingen des linken Armes mit Senken des rechten Beines wagerecht, Alichbewegung und widergleich, Beinsen und Niedersprung.

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

Ar. 10. Querliegehangübungen, Mesthang, Sang rücklings und Spannbeugen.

Unter- bis Mittelftufe.

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

- 1. Querftand mit Speichgriff: Aufschwingen in den Querliegehang vorlings am rechten Aniegelenk, Grifflosen links und mit Biertel-Drehung links Seitabschwingen des linken Armes, Rückbewegung, Beinsenken und Niedersprung.
- 2 Seitstand vorlinge mit Riftgriff: Anieheben bis jum Unriften an bie Stange, Aniestrecken in ben Schwebehang, langfam Senken.
- 3. Querftand mit Speichgriff: Aufschwingen in den Querliegehang vorlings am linken Aniegelenk, Aberheben des linken Armes in den Unterarmhang, Grifflösen rechts und mit Viertel-Drehung rechts Seitabschwingen des rechten Armes, Rückbewegung, Beinsenken und Niedersprung.

- 4. Seitstand vorlings mit Mistgriff: Anieheben bis zum Anriften, Suftstreden und Durchbruchen jum Nefthang, Ruchbewegung, langsam Senken ber Beine.
- 3 wifchenübung: Seitstand vorlings mit Riftgriff: Borfchreiten links und rechts und Erheben zur Spannbeuge mit Zehenstand, Grifflosen und Senken zur Grundstellung.

Wenn die Abenden die Spannbeuge richtig beherrschen, konnen immer gleich zwei ober brei gemeinsam üben.

- 5. Querstand mit Speichgriff: Ausschwingen in den Querliegehang vorlings am linken Kniegelenk, Aberheben des rechten Armes in den Anterarmhang, Grifflösen links und Seitschwingen des linken Armes, Rückbewegung, Beinsenken und Niedersprung.
- 6. Seitstand vorlings mit Riftgriff: Anieheben und Durchhocken in ben Schwebehang rlicklings, Rückbewegung.
- 7. Querftand mit Speichgriff: Aufschwingen in den Querliegehang vorlings am rechten Aniegelenk, Aufschwingen des linken Beines in den Anieliegehang unter gleichzeitigem Abschwingen des rechten, Rückbewegung, mehrmals üben, Beinsenken und Niedersprung.
- 8 Seitstand vorlings mit Riftgriff: Anieheben, Durchhocken und Dreben ruckwärts in den Hang rucklings, Kopf hoch, Beine gestreckt, Niedersprung.
- 9. Seitstand vorlings mit weitem Riftgriff: Borschreiten zur Spannbeuge. Ein helfer stemmt nun von hinten gegen die Schulterblätter, so daß ber Abende in den Spannbeuge-Streckhang gelangt. (Bild 1.)

Mr. 11. Dreben ruchwärts mit Anknien, Anfohlen, Mefthang, Sturzhang und hang rucklings.

Unter- bis Mittelftufe.

Die folgenden Abungen beginnen famtlich aus dem Seitstand vorlings mit Riftgriff an der Stange:

- 1. Beinheben mit gebeugten Anien bis zum Unriften an bie Stange, Beinftredien in ben Schwebehang und Beinfenken.
- 2. Beinheben bis zum Anknien an die Stange, hochstrecken in ben Sturzhang vorlings und Wiederanknien erst bes linken, dann bes rechten Beines, Senken und Strecken ber Beine.
- 3. Beinheben mit gebeugten Knien zum Ansohlen an die Stange, Hochstrecken in den Sturzhang vorlings und Borsenken und Wiederansohlen erst des linken, dann des rechten Beines, Senken

und Strecken ber Beine (beim hochstrecken und Borfenken ber Beine muß versucht werben ben Rorper möglichst ju ftrecken).

4. Beinheben und Durchhocken in ben Schwebehang rücklings, Jurkahocken links in ben Schwebehang quergräfschend, hierauf mehrmals gleichzeitiges Hocken beider Beine im Schwebehang quergräfschend, sobaß abwechselnd bas rechte und linke Bein vorn ist. Hocken in den Schwebehang vorlings und Senken der Beine.

5. Beinheben und Durchhodien mit Dreben rudwärts in den Sang

rücklinge, Rückbewegung.

- 6. Beinheben und Hocken in den Anieliegehang, Grifflösen und Senken in den Aniehang, Wiedererfassen der Stange erst links und hierauf rechts, Senken rückwärts in den Hang rücklings, Niedersprung.
- 7. Beinheben und Durchhocken mit Anie- und Suftstrecken in ben Sturzhang rucklings, Sufibeugen und Senken in ben hang rucklings, mehrmals Anieheben und Senken, Riebersprung.
- 8. Mit Schluftiftgriff: Beinheben mit gebeugten Anien und Durchhocken in den Anieliegehang (Hände also zwischen den Beinen), Umgreisen zum Nistgriff neben den Anien, Hüftstrecken zum Sturzhang, Senken und Aniestrecken in den Hang rücklings, Niedersprung.
- Wellaufichwung rückwärts in ben Streckstütz, Senken rückwärts in ben Stand und Beinheben mit Durchhocken und Dreben rückwärts in den hang rücklings, mehrmals Seitgrätschen und Kreuzen der Beine, Niedersprung.

10. Beinheben, Durchhocken und Drehen rückwärts in den Sang rücklings, Rückbewegung und Wellaufschwung rückwärts in den Streckstütz, Wellabschwung vorwärts.

11. Borfchreiten und Seben in die Spannbeuge mit Zehenftand, Aniebeben links, Rückbewegung (bann widergleich).

Mr. 12. Anieaufichwung vormarts, Anieumschwung rückwarts und Aesthangubungen.

Unter bis Mittelftufe.

Die folgenden Abungen gehören jum Teil ber leichten Mittelftufe an und erforbern ichon geübtere Griffestigkeit.

Wo nichts anderes gefagt ist, beginnen die Abungen aus dem Seitstand vorlings mit Alftgriff an der Stange.

- 1. Beinheben und Durchhocken links in den Anieliegehang, Schwingen im Anieliegehang, Rückbewegung und sofort widergleich.
- 2. Seben der gebeugten Beine, Unriften und Durchdrucken jum Mefthang, Ruckbewegung in ben Stand.

- 3. Beinheben und Unterspreizen links in den Anieliegehang, Schwingen im Anieliegehang, Rückbewegung in den Stand und sofort widergleich.
- 4. Mit Kammgriff: Deben ber gebeugten Beine jum Nesthang, Mildtbewegung in den Stand.

5. Beinheben und Durchhocken links in den Knieliegehang, Schwingen im Anteliegehang und beim zweiten Auchschwunge Anteausschwung vorwärts, Knieabschwung rückwärts mit Zurückhocken und Beinsenken in den

Stanb.

6. Seben ber gebeugten Beine in den Mefthang am linken Tußrift, bas rechte Bein ift durchgehockt unb wagerecht geftrecht, Anriften des rechten BetnesundStrecken linken, bes Rückbewegung und Beinfenken in ben Stand.

7. Beinheben und

Unterfpreizen



Bild 2. Grätschnesthang.

rechts in den Anieliegehang, Schwingen im Anieliegehang und beim ersten Rückschwunge Anieausschwung vorwärts, Zurückspreizen in den Strecke frütz. Unterschwung.

- 8. Mit Kammgriff: Heben ber gebeugten Beine in den Nesthang am rechten Fußrist, das linke Bein ist durchgehockt und wagerecht gestreckt, Anristen des linken Beines und Strecken des rechten, Rückbewegung und Beinsenken in den Stand.
- 9. Anieaufschwung rechts vorwärts zwischen ben Sanden, Anieumschwung ruckwarts in den Anieliegehang, Zurückhocken rechts und Senken in den Stand.
- 10. Seben ber gebeugten Beine, Durchhocken und Unriften nicht zwischen, sondern außerhalb, neben ben Sanden, Suftstrecken in den "Grätschnesthang" (Bilb 2), Ruchbewegung in den Stand.

11. Anieaufschwung links vorwärts neben ber linken hand, Anieumschwung ruckwärts (in den Seitsig links), Zurückspreizen links und Unterschwung.

12. Mit Rammgriff: Beinheben, Durchhocken und Anriften neben ben Handen in ben "Grätschnesthang", Rückbewegung in ben Stand (Geübtere mögen auch Niebersprung aus bem Nesthang probieren, hierbet gleiten zuerst die Füße von ber Stange ab, worauf bann sosort die Hände solgen).

Ar. 13. Wellaufichwung mit verschiedenen Griffarien, Ansfügungen und ftets veranbertem Abgang.

Unter- bis Mittelftufe.

Auch die folgenden Abungen gehören wie diesenigen aus Gruppe 12 der leichten Mittelstuse an. Zur Festigung der Beherrschung des Wellausschwunges mag immerhin mal ein Teil der verschiedenen Formen eine Abungsstunde füllen.

Aus dem Seitstand vorlings "Wellausschwung rückwärts in ben Streckstüth" und zwar:

- 1. mit Riftgriff. Wellabidwung vorwarts in ben Stanb;
- 2. mit Zwiegriff, links Rift-, rechts Kammgriff. Wellabschwung porwärts in den Beugehang, Senken in den Stand;
- 3 mit Zwiegriff, links Ramm-, rechts Riftgriff. Wellabschwung porwarts in ben Schwebehang, langsam Senken in ben Stand;
- 4. mit Zwiegriff, links Ell-, rechts Riftgriff. Griffwechfeln links zum Riftgriff und langfam Genken rudwarts in ben Stand;
- 5 mit Zwiegriff, links Rift-, rechts Ellgriff. Griffwechseln rechts zum Riftgriff, langfam Senken ruckwarts in ben Beugehang, Niedersprung;
- 6. mit Zwiegriff, links Ell-, rechts Kammgriff. Griffwechfeln links und rechts zum Riftgriff, Unterschwung;
- 7. mit Zwiegriff, links Kamm-, rechts Ellgriff. Griffwechseln links und rechts zum Ristgriff, Niedersprung rückwärts;
- 8. mit Kammgriff. Wellabichwung vorwärts in den Stand, Heben ber gebeugten Beine, Durchhocken und Dreben in den Hang rücklings, Niedersprung;
- 9. mit Schlußriftgriff. Armbeugen in den Oberarmhang, Niedersprung rückwärts;
- 10. mit Schlußzwiegriff, links Rift-, rechts Kammgriff. Griffwechseln rechts zum Ristgriff, Aber- und Zurückspreizen erst links bann rechts, Unterschwung mit Biertel-Drehung links;

- 11. mit Schlußzwiegriff, links Kamm-, rechts Aiftgriff. Griffwechseln links zum Riftgriff, Aberspreizen links, Anieabschwung rückwärts und Anieausschwung vorwärts, Zurückspreizen links, hieraus Aberspreizen rechts mit Anieab- und -ausschwung, Zurückspreizen rechts, Unterschwung mit Biertel-Drehung rechts;
- 12. mit Schlußkammgriff. Wellabschwung vorwärts in den Schwebehang, Aniebeugen und Aberheben der Beine in den Anieliegehang, Griffwechseln zum Ristgriff neben den Anien, Aberdrehen rückwärts in den Hang rücklings;
- 13. mit Weitgriff. langfam Senken ruckwarts in ben Stand, Borfdreiten links und rechts und heben in die Spannbeuge, Grifflofen und Abstohen mit ben Handen in ben Seitstand rucklings.

Ar. 14. Arm- und Beinübungen im Beugehang und Spannbeuge als "Taktturnen".

In ber Form wie die folgende Abungsgruppe sind auch die meisten ber vorher beschriebenen und viele der nachsolgenden zu turnen. Drei Turner ilben gleichzeitig. Jede neue Bewegung geschieht auf den Zuruf des Borturners: "— Abt!"

- 1. Sprung in den Seitbeugehang kammgriffs = 1, Griffwechsein rechts jum Riftgriff = 2, Griffwechseln links jum Riftgriff = 3, Niedersprung rückwärts = 4.
- 2. Aus dem Seitstand vorlings mit weitem Alstgriff: Borschreiten links und rechts in den Hangstand = 1, Beben in die Spannbeuge = 2, Senken in den Hangstand = 3, Heben in die Spannbeuge = 4, Abstohen mit den Händen in den Seitstand rücklings = 5.
- 3. Sprung in den Seitbeugehang riftgriffs = 1, Griffwechseln rechts zum Kammgriff = 2, Griffwechseln links zum Kammgriff = 3, Strecken der Arme und Knieheben = 4, Armbeugen und Niedersprung = 5.
- 4. Aus dem Seitstand vorlings mit weitem Riftgriff: Vorschreiten links und rechts mit gleichzeitigem Seben in die Spannbeuge = 1, Anieheben links = 2, Schlußstellen links = 3, Anieheben rechts = 4, Schlußstellen rechts = 5, Rückschreiten links und rechts in den Seitstand vorlings = 6.
- 5. Sprung in den Seitbeugehang zwiegriffs, links Kamm-, rechts Riftgriff = 1, Griffwechseln rechts zum Kammgriff = 2, Knieheben bis zum Anristen der Füße an die Stange = 3, Knieftrecken und Beinsenken in den Beugehang = 4, Niedersprung = 5.

- 6. Aus dem Seitstand vorlings mit weitem Ristgriff: Borschreiten links und rechts in die Spannbeuge = 1, Heben in den Zehenstand = 2, Senken in den Sohlenstand = 3, Heben in den Zehenstand = 4, Senken in den Sohlenstand = 5, Rückschreiten in den Seitstand vorlings = 6.
- 7. Sprung in den Seitbeugehang ristgriffs = 1, Aberwersen des linken Armes in den Unterarmhang = 2, Hangzucken links zum Ristgriff = 3, Aberwersen des rechten Armes in den Unterarmhang = 4, Hangzucken rechts zum Ristgriff = 5. Strecken der Arme und mit Knieheben und Durchhocken Drehen rückwärts in den Hang rücklings = 6, Niedersprung = 7.
- 8. Aus dem Seitstand vorlings mit weitem Aistgriff: Vorschreiten links und rechts in die Spannbeuge = 1, Vorspreizen links = 2, Schlußstellen links = 3, Vorspreizen rechts = 4, Schlußstellen rechts = 5, Abstohen mit den Händen in den Seitstand rücklings = 6.

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

Nach Durchturnen jeder Abung foll die Riege als Gegen- übung gur Spannbeuge "Rumpfvorbeugen" ausführen.

器0

Reck, brust- bis kinnhoch.

Am brusts bis kinnhohen Reck sind auch viele der am sprungs und reichhohen Reck beschriebenen Abungen ausssührbar. Einige bilden hier eine Erschwerung, z. B. die Hangelübungen des sprunghohen Recks, denn ihnen muß am brusts oder kinnhohen Reck Knies, Beins oder Unterschenkelheben im Strecks oder Beugehang zugesellt werden. Andere Abungen dagegen, z. B. die Ausschwungsbungen des reichhohen Recks, ersahren am brusts und kinnhohen Gerät entschieden eine Erleichterung. Die Turnsertigkeit der Riege ist also bestimmend für die Höhe des Geräts

bei bestimmten Abungen. Auch hier ist für die Wahl ber Stangenhöhe stets bas Mittelmaß ber Abenden anzunehmen.

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

Mr. 15. Sprung in ben Stut, Spreizen, Abungen im Sangftanb.

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

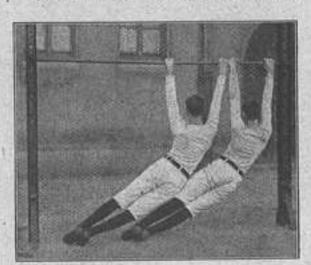
Seitstand vorlings mit Riftgriff an ber Stange

- 1. Aniebeugen und Sprung in den Streckstüt, Niebersprung, mehrmale üben.
- 2. Sprung in ben Streckstlitz, Aber- und Zurückspreizen links, Zwischenfprung"), Aber- und Zurückspreizen rechts und Niedersprung ruchwärts.
- 3. Borhüpfen in den Hangstand, Griffiosen links und Seitstrecken des linken Armes mit Biertel-Drehung links und Seithochspreizen des rechten Beines, Rückbewegung in den Hangstand vorlings und sosort widergleiche Aussührung der Abung, Rückhüpfen in den Seitstand vorlings.
- 4. Sprung in ben Strechftut, Spreigen links zwischen die Sande in ben Schwebeftut quergratichend, Buruchipreigen, Bwischensprung, Spreigen rechts zwischen die Sande, Buruchipreigen und weiter Aliebersprung ruchwarts.
- 5. Sprung in ben Streckstuß, Spreigen links in den Seitfit zwischen ben Sanden, Spreizabsigen rechts-
- 6. Borhüpfen in den Sangftand, Grifflösen links und halbe Drehung rechts mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs in den "Schwimm-hangstand", Rückhochspreizen und Schlußstellen erft links dann rechts, alsdann Borhüpfen in den Hangstand und Erheben zur Spannbeuge, Abstohen in den Seitstand rücklings.

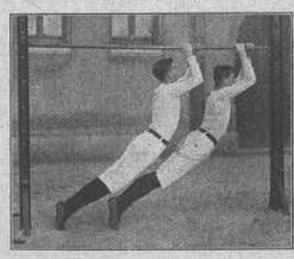
^{*) 3}mifdenfprung - Nieberfprung mit fofort wieder oltem Sprung in ben Stub.

7. Sprung in den Streckstilt, Spreigen links und rechts in ben Seitsit . zwischen ben Banden, weiter Miebersprung vorwarts.

8. Sprung in ben Streckstilt, Spreigen rechts und links in den Seitsig zwischen ben Banden, Biertel-Drehung rechts in den Querfitz rechts



Bilb 3. Seithangftand feitlinge.



Bilb 4. Armbeugen im Querhangftanb.

mit Seitheben ber Arme, Niebersprung links seitwarts mit Stuty ber rechten hand.

9. Ein Abender am linken und ein anderer am rechten Ende der Stange. Der Linksstehende übt: Mit standsseiten Füßen Hangsucken rechtshin in den Hangs (Bild 3). Der

Mechtaftebenbe: Supfen links feitmarte in ben Sang-Itand feitlings (mit einem einzigen Supf.) Beide üben Biertelmun: Drehung rechts mit Griffwechfeln links aum Schlugipeichariff in den Querdwimmhangstand (Bild 4), Urmbeugen u. Atrecken und Rückbewegun. gen zur Ausgangsftellung in ben Geititand porlings. Bei der Wiederholung fiben bann beibe mit pertauschten Rollen.

Mr. 16. Sangguden im Sangftand und Stuthupfen im Stemmitanb.

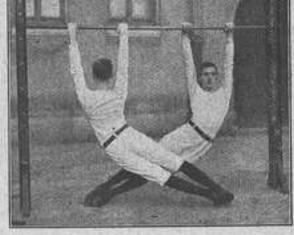
Die meisten der folgenden Abungen können zugleich von mehreren Turnern, sowohl nebeneinander an einer Reckseite, als auch nebeneinander aber in Gegenstellung erfolgen (an jeder Reckseite einer). Jede Abung ist mehrmals zu wiederholen.

Mus dem Seitstand vorlings:

- 1. Mit Riftgriff: Borlaufen in den Sangftand, Hangzucken abwechfelnd zum Schlufe und Weitgriff, mehrmals.
- . 2. Mit Zwiegriff, links Ramm-, rechts Riftgriff: Borhüpfen in den Hangstand, Hangstand, Hangstand, Hangstand, Hangstein links zum Rift-, rechts zum Kammgriff, mehrmals.



und Weitgriff.



Bilb 5, Seithangftand feitlinge zueinander in Gegenstellung.

- 4. Mit Rammgriff: Borbüpfen in den Sangftand mit gegrätschten Beinen, Sanggucken mit Griffwechseln jum Rift- und Rammgriff.
- 5. Mit Schlufgriff: Borhüpfen in ben Sangstand, Hangzucken links seitwarts mit möglichst weiten Griffen (die Hände behalten Schlußgriff und die Fliße bleiben an ihrem Standort stehen), dann Sangzucken ebenso, aber rechts seitwarts.
- 6. Mit Riftgriff: Ruckschreiten in ben Stemmftand wie bei 3., Ruckbochipreizen links und in biefer Stellung Stüthupfen mit handklapp.

[&]quot;) "Stemmftand" - wenn ber forper mit Banben und Gugen in gestreckter Baltung gegen gwei Stuppunkte ftemmt.

- 7. Mit Weitgriff: Borhüpfen in den Hangstand, Erheben in die Spannbeuge, Senken in den Hangstand und nochmaliges Erheben in die Spannbeuge, Abstohen.
- 8. Mit Schlufgriff: (einzeln üben mit Stifsstellung) einen Schritt Borwartsgeben, so daß die Füße unter der Reckstange steben, Urme bleiben gestreckt, alsdann mit möglichst geringer Beugung der Arme und ohne den Körper wesentlich vorzubringen, sichtiges Seitschwingen der Arme und Wiederersassen der Stange, mehrmals.
- 9. Ein Abender an jedem Ende der Stange, aber an je einer Seite des Recks, in Gegenstellung. Jeder übt: Mit standsesten Füßen Hangzucken rechtshin in den Hangstand seitlings, so daß beide sich kreuzend gegensiberstehen (Bild 5), Rückbewegung. Bei der Wiederholung geht jeder Abende ans andere Stangenende und übt widergleich.

Ar. 17. Biertel- und halbe Drehungen aus dem Stütz vorlings "Sitwechselubung" und Sitabschwung ruchwarts in verichiedener Form.

Die Drehungen aus dem Stütz beginnen mit Drehen und Heben in den Quersitz. Auch die halben Drehungen beginnen so, nur bemüht man sich dabei die aus zwei Bierteln bestehende halbe Drehung möglichst unverweilt hintereinander auszuführen.

Sprung in ben Streckstug riftgriffs und

- 1. Biertel-Drehung links in ben Querfin rechts, Arme Geitheben und Miebersprung links feitwarts, hierbei ftutt nur bie rechte Sand.
- 2. Biertel-Drehung rechts in ben Querfit links, Urme Seitheben, Rudibewegung in ben Stut vorlings und Wellabichwung vorwarts.
- 3. Biertel-Drehung links in ben Querfitz rechts, Arme Seitheben, wieber Griffaffen (links hinter, rechts vor ben Körper) und weitere Biertel-Drehung links in ben Seitstig auf beiben Schenkeln, Miebersprung vorwärts.
- 4. Biertel-Drehung rechts in ben Querfitz links, Urme Seitheben, wieder Griffassen (links vor, rechts hinter den Körper) und weitere Biertel-Drehung rechts in den Seitsitz auf beiden Schenkeln (beide Hände haben Kistgriff), Sigabschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
- 5. Halbe Drehung links in ben Seitsith, Sitabschwung ruckwarts in ben Schwebehang rucklings, Durchhocken und Borsenken in ben Sanastand, Ruckhupfen in ben Seitstand vorlings.

- 6. Halbe Drehung rechts in den Seitsty, Sitabschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings, Durchhocken und Vorsenken in den Hangstand, heben in die Spannbeuge, Abstoßen in den Seitstand rücklings.
- 7. Halbe Drehung links in den Seitsit, Seben in den Schwebestützt mit gebeugten Anien, Senken und mit Griff der rechten Hand ristgriffs zwischen den Beinen Sigabschwung rückwärts mit Durchhocken und Borsenken in den Hangstand, Rückhüpsen in den Seitstand vorlings.
- 8. halbe Drehung rechts in den Seitsig, heben in den Schwebestilt mit Vorhalte der Beine, Senken und mit Griff der linken hand ristgriffs zwischen den Beinen Sigabschwung ruckwärts mit Durchhocken und Borsenken in den hangstand, heben in die Spannbeuge, Abstohen in den Seitstand rücklings.
- 9. Halbe Drehung links in den Seitsit, Seben in den Schwebestütz, mehrmals Stützeln am Ort, Senken in den Seitsitz, Umgreisen zum Schluftriftgriff zwischen den Beinen, Sitzabschwung rückwärts in den Anteliegehang, Umgreisen zum Nistgriff neben den Beinen, Senken rückwärts in den Hangstand rücklings, Borlaufen in den Seitstand rücklings, Aufrichten in den Zehenstand und Grifflösen.
- 10. Halbe Drehung rechts in ben Seitsitz, heben in ben Schwebestlitz, breimal Stützeln linkshin, Umgreisen rechts neben ber linken Hand zum Schlußriftgriff neben bem linken Bein, Sitzabschwung rückwärts in ben Anteliegehang, Griffwechseln links zum Kammgriff und Abschwung mit Biertel-Drehung rechts in den Querhangstand vorlings, Grifflösen rechts mit Biertel-Drehung rechts, Zurückdrehen mit Wiedererfassen der Stange, Grifflösen links mit Biertel-Drehung links, Rückbewegung und Rückhüpsen in den Querstand rechts seitlings.

Mr. 18. Anieabichwung, Sangftand, Meft, Anieaufichwung.

Unter- bis Mittelftufe.

Jeder Abung geht voraus: Sprung in den Seitstreckstütz riftgriffs und Spreizen links zwischen die Sande in den Seitsitz links, hierauf:

- 1. Anieabschwung rückwärts, Durchhocken links und Borsenken in ben Hangstand, Rückhüpsen in ben Seitstand vorlings.
- Anieabschwung rückwärts, Durchhocken rechts in den Anieliegehang an beiden Anien, Senken in den Hangstand rücklings, Borlaufen bis in den Streckzehenstand.
- 3. Anieabschwung ruckwärts, gleichzeitiges Durchhocken links und rechts mehrmals "Anieliegehangwechsel", Durchhocken rechts in

37

ben Schwebehang vorlings, Borfenken in den Hangstand, Grifflösen rechts mit Biertel-Drehung rechts und Stützen rechts auf den Fußboben, Grifflösen links in den Liegestütz rechts seitlings Biertel-Drehung rechts in den Liegestütz vorlings, Vorhüpsen und Aniestrechen in den Seitstand vorlings.

4. Griffwechseln zum Kammgriff, Knieabschwung vorwärts, Durchhocken rechts in den Knielegehang an beiden Knien. Senken in den Hangstand rücklings, Grifflösen links und rechts nacheinander in den Liegestütz vorlings, Borhüpsen und Kniestrecken in den

Seitstand porlings.

5. Griffwechsein zum Kammgriff, Knieabschwung vorwärts, mehrmals gleichzeitiges Durchhocken links und rechts und zulest Durchhocken bis in den Knieliegehang an beiden Knien, Senken rückwärts in den Hangstand, einen Schritt vorwärtsgehen in den Seitstand rücklings mit Seitgleiten der Hände zum Ellgriff (die Füße stehen genau unter der Reckstange), mehrmals Kniedeugen und Rumpfvorbeugen und strecken abwechselnd in den Seitstand vorlings und rücklings. Die Arme bleiben dabei gestreckt, die Hände griffest.

6. Anieabschwung rückwärts in den Anieliegehang links, Aniebeugen rechts mit Unristen und Drehen rückwärts in den Nesthang am rechten Fuß, linkes Bein wagerecht gestreckt, Senken in den Hangstand rücklings, Vorlaufen in den Seitstand rücklings.

- 7. Griffwechsein zum Kammgriff, Anieabschwung vorwärts in den Anieliegehang, Aniebeugen rechts mit Anristen und Drehen rück-wärts in den Aesthang, Senken in den Hangstand rücklings, mit leichtem Bor- und Rückschwingen des Oberkörpers gleiten die Hände nun zum Elgriff und es erfolgt mehrmals Rück- und Borschwingen des Oberkörpers aus dem Hangstand in den Seitstand vorlings. Die Hände bleiben griffest, die Beine standsest.
- 8. Anieabschwung rückwärts und sofort Anieaufschwung vorwärts, Spreizabsigen rechts.
- 9. Anieabschwung rückwärts und sofort Anieausschwung vorwärts, Anieabschwung rückwärts, Durchhocken rechts und Anristen neben ber rechten Hand (nicht zwischen ben Beinen), Drehen rückwärts in ben Westhang am rechten Fuß, linkes Bein wagerecht, Senken in ben Hangstand, Vorlausen in den Seitstand rücklings.

Mr. 19.

Die gleichen Abungen wie bei Ar. 18. Es geht jedoch voraus: Aus bem Seltstand vorlings mit Rift- ober anderem Griff: "Wellaufschwung ruchwärts in ben Streckstutz und Spreizen links awischen die Sande."

Ar. 20. Abungen jum Erlernen bes richtigen Rieberfprunges am Reck.

Bei jedem Aliedersprung ist darauf zu achten, daß er, zur Abschwächung des Fallstoßes auf die Fußballen, mit leichtem sedernden Beugen der Anie geschieht. Dabet soll der Oberkörper schön aufgerichtet sein und der Mund geschlossen.

Seitstand vorlinge riftgriffe: Diefes Aniebeugen und Sprung in ben Streckstütz, alsbann:

- 1. Niedersprung ruckwärts in die tiefe Kniebeuge (die Hande bleiben griffest), Aniestrecken und wiederum Sprung in den Stug. Die Ubung breimal wiederholen.
- 2. Niedersprung rudtwärts mit Grifflosen rechts und Biertel-Drehung rechts in die tiefe Aniebeuge (linke Hand bleibt griffest), Anieftrecken und Lösen der linken Hand.
- 3. Weiter Niedersprung ruchwarts in die tiefe Aniebeuge mit Borbeben ber Urme und sofort Aniestrecken und Senken ber Urme.
- 4. Spreizen links zwischen die Sande, Griffwechseln links zum Rammgriff, Spreizabsitgen rechts mit Biertel-Drehung links in die flüchtige tiefe Aniebeuge.
- 5. Spreizen rechts zwischen die Hände, Griffwechseln rechts zum Kammgriff, Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Stütz vorlings, weiter Niedersprung rückwärts mit Biertel-Drehung rechts in die tiese Kniedeuge und Seitschwingen der Arme, Kniestrecken und Abschwingen der Arme.
- 6. Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Niebersprung vorwärts in die tiefe Aniebeuge mit Seitschwingen der Arme, Aniestrecken und Abschwingen der Arme.
- 7. Aufspreizen links, Griffiosen links und Beinheben rechts in den Liegestütz seitlings, Aiebersprung rückwärts mit Biertel-Drehung links in die flüchtige Aniebeuge, rechte Hand bleibt griffest und Seitschwingen des linken Armes.
- 8. Auffpreizen rechts, Grifflösen rechts in den Liegeftütz seitlings, Aberspreizen links und Niebersprung vorwärts in die tiefe Aniebeuge mit Seitschwingen der Arme, Aniestrecken und Abschwingen der Arme.
- 9. Aufhocken links zwischen ben Handen oder neben der linken Sand, Aniestrecken und Grifflösen in den Streckstand auf der Stange (mit Unterstützung), Niedersprung vorwärts mit flüchtigem Borund Abschwingen der Arme.

Ar. 21. Abungen, die abwechselnd aus dem Seitstand vorlings und rücklings beginnen.

Unter- bis Mittelftufe.

1. Seitstand vorlings: Sprung in ben Streckstug riftgriffs, Spreizen links zwischen die hande, Anieabschwung ruckwarts in den Anie-liegehang links, Anieauschwung vorwarts, Spreizabsigen rechts.

 Seitstand rücklings: Rumpsbeugen vorwärts und Erfassen der Stange ristgriffs (das ist von unten), Aufschwung in den Anieliegehang, Durchhocken, Anristen und Hüststrecken in den Aesthang, Rückbewegung in den Seitstand vorlings.

3. Seitstand vorlings: Sprung in den Streckstütz kammgriffs, Spreizen rechts zwischen die Hände, Anieabschwung vorwärts in den Aniestegehang rechts, Aniebeugen links mit Anristen und Hüftstrecken in den Nesthang am linken Fuß, rechtes Bein wagerecht, Abgleiten in den Hangstand, Borlaufen in den Seitstand rücklings.

4. Seitstand rücklings: Numpsbeugen vorwärts und Erfassen ber Stange riftgriffs, Beinheben und Durchhocken rechts in den Anieliegehang links, Anieaufschwung vorwärts, Spreizen rechts in den Seitsit und weiter Niedersprung vorwärts.

5. Seitstand vorlings: Sprung in den Streckstütz ristgriffs, Spreizen links und rechts in den Seitsitz zwischen den Sänden, Sigabschwung rückwärts in den Hangstand, Borlausen in den Seitstand rücklings.

- 6. Seitstand rücklings: Rumpsbeugen vorwärts und Ersassen der Stange kammgriffs (das ist von oben), Beinheben und Durchhocken mit Anristen der Füße links und rechts außerhalb der Hände, Hüftstrecken in den "Grätschnesthang" (Bild 2), Abgleiten in den Hangstand, Vorschreiten links und rechts in den Streckstand rücklings, Füße unter der Stange, Rumpsvorbeugen und wieder strecken mit Seitgleiten der Hände in den Seitstand vorlings ellariffs, Grifflösen.
- 7. Seitstand vorlings: Sprung in den Streckstütz ristgriffs, halbe Drehung links in den Seitsitz zwischen den Sänden, Sitzabschwung rückwärts mit Durchhocken in den Hangstand vorlings, heben in die Spannbeuge, Abstohen in den Seitstand rücklings.
- 8. Seitstand ricklings: Rumpfbeugen vorwärts und Erfassen ber Stange kammgriffs, Seitgleiten ber Sände und Rumpstrecken in ben Seitstand vorlings ellgriffs, Griffwechseln zum Rammgriff, Beinheben mit Aniebeugen, Anristen und Hüfistrecken in ben Alesthang, Abgleiten in ben Stand der Füße unter der Stange, Seitgleiten der Hände mit Rumpsstrecken in den Seitstand vorlings.

Mr. 22. Sturzhangübungen, "Sochfturzhang".

Unter- bis leichte Mittelftufe.

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

Mus bem Seitstand porlings mit Riftgriff an ber Stange:

- 1. Sprung in ben Sturzhang vorlings (Körper völlig geftreckt), Beinsenken in ben Beugehang, Niebersprung.
- 2. Sprung in den Sturzhang vorlings, Anie- und huftbeugen mit Unriften (Oberkörper fenkrecht nach unten "Hocksturzhang"), Anie- und huftftrecken aufwärts, Beinsenken in den Beugehang.
- 3. Sprung in den Hocksturzhang, Knie- und Hüftstrecken auswärts, Borsenken des gestreckten Körpers in den Hangstand, Aufrichten in die Spannbeuge, Abstohen in den Seitstand rücklings.
- 4. Sprung in ben Socifturghang, Durchhocken und Anie- und Beinstrecken aufwärts in ben Strecksturghang rücklings, Rückbewegung.
- 5. Sprung mit Durchhocken in den Sturzhang rilcklings, Senken des gestreckten Körpers in den Hangstand rücklings (beim Senken wenn nötig unterstützende Hilfe des Borturners), Borlaufen und Aufrichten.
- 6. Sprung in den Sturzhang vorlings, Anie- und Hüftbeugen mit Durchhocken und Wiederstrecken aufwärts in den Sturzhang rücklings, Rückbewegung (auch mehrmals wiederholen).
- 7. Sprung in den Sturzhang vorlings, Huftbeugen und Senken in ben Schwebehang (unterer Teil ber Schienbeine an der Reckstange), Seitgrätichen und Schließen der Beine, Senken in den Beugehang.
- 8. Sprung in den Sturzhang vorlings, Senken in den Schwebehang, Unterspreizen links in den Anieliegehang links und Anieausschwung vorwärts, Spreizabligen rechts.
- Sprung mit Durchhocken in den Sturzhang rücklings, Hiftbeugen und Senken in den Schwebehang rücklings, Durchhocken links und Aberheben rechts in den Anieliegehang rechts, Anieaufschwung norwärts, Spreizabsihen links.
- 10. Sprung in ben Sturzhang vorlings und Aufzug ruchwärts in ben Streckstug, Wellabichwung vorwarts in ben Beugehang.

Beim Sturzhang sehe ber Vorturner darauf, daß der Körper richtig gestreckt und der Kopf zurückgenommen ist. Besonders der Sturzhang vorlings wird häufig nicht schol gestreckt gemacht.

Reck, hüft- bis etwas über hüfthoch.

A. Das Turnen am Reck.

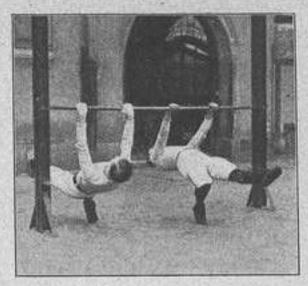
Um "tiefen" Rech find ein großer Teil ber am brufthohen Reck beschriebenen Abungen ausführbar. Die folgenden Gruppen enthalten barum in ber Sauptfache nur folche Ubungen, die entweder fur den Unfanger erft bier geubt werben muffen, ober folde, beren Bornahme nur ans tiefe Reck gehört.

Mr. 23. Abungen im Stehen, bei benen bie Rechftange teilweise nur gur Unterftugung bient und Sprung in ben Stuty in verichiebener Form. (3mei Turner üben ftets gufammen.)

- 1. Seitstand porlings mit Riftgriff an ber Stange (Die Fuge Stehen birekt unter ber Stange): Borfpreigen links und Rumpffenken rückwärts zur Standwagehaltung, Rückbewegung und widergleich.
- 2. Seitstand porlinge mit Riftgriff an ber Stange: Aniebeugen rechte und Borfpreigen links, Rudifenken mit Buftftreden (Bild 6), Rudtbewegung und widergleich, mehrmals fiben.
- 3. Seitstand porlings mit Riftgriff an ber Stange: Sprung in ben Streckftut, Borfchwingen ber Beine und weiter Mieberfprung rudiwarts als Wettübung. (Wer am weitesten fpringt.)
- 4. Querftand links feitilings an ber Stange, Urme in Sochhalte: Beben in ben Bebenftand und Rumpfbeugen links feitwarts fiber die Stange, Ruckbewegung und widergleiche Ausführung aus bem Querftand rechts feitlings.
- 5. Querftand rechts seitlings an ber Stange, Urme in hochhalte: Beben in ben Bebenftand und Rumpffenken rechts feitwarts mit Seitspreigen links zur Standmagehaltung feitlings.
- 6. Seitstand rudtlinge mit Riftgriff an ber Stange: Sprung in ben Stut rudtlings, Ruckichwingen ber Beine und weiter Mieberfprung pormarts als Wettfibung.
- 7. Seitstand rudlings mit Rammgriff an der Stange: Beben in ben Bebenftand, Rumpffenken vormarts mit Ruckfpreigen links gur Standwagehaltung, Ruchbewegung und wibergleich.
- 8. Seitstand rudlinge mit weitem Rammgriff an ber Stange: Aniebeugen links mit Borfpreizen rechts und nachfolgenbem Anieftrecken

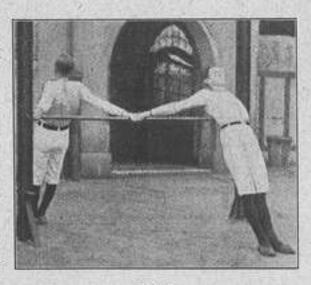
mit Schlufitellen rechts aum Geitftand vorlings mit Ellgriff an der Stange, Rudtbewegung. Mehrmals üben. (Der Abende gelangt hierbei mit bem Aniebeugen und ftrecken aus bem Rücklingeverhal. ten unter ber Stange hinmeg in das Borlingsverhalten.)

- 9. Seitstand rücklings mit weitem Rammgriff an ber Stange, Ante-beugen, Borfdreiten erft links, bann rechts aus ber Aniebeuge in ben "Stütiftand" rücklings (Bild 7), Rückichreiten in den Gettitand rücklinge.
- 10. Geitstand rudilings, Heben in ben Zehenstand mit Borhochheben ber Urme, Rumpf. beugen rildewärts, Rückbewegung u. aweimal wieberholen.
- 11. Abung 3. ober 6., Sprung über ben Filzhut ober die Springidnur.



41

23ilb 6 Bangftand mit Anlebeugen rechte, Borfpreigen und Rücklenken.



Bilb 7 Stütftanb rücklinge.

Rr. 24. Stut, Stuteln, Sit und Sitwedfel mit Sangftands zwischenübungen im Armhang und Stuthupfen im Stutftanb.

Unter- bis Mittelftufe.

Seitstand vorlings mit Riftgriff an der Stange: Sprung in den Streckstutz und:

- 1. Stützeln am Ort mit möglichst hohem Grifflosen ber Sande. (Beriuche basselbe mit Seite und Borbeben ber Arme aus bem Stütz schlugriftgriffs.)
- 2. Stützeln linkshin über bie gange Lange ber Stange.
- 3. Stüteln am Ort mit Griffwechsein zum Zwie-, Ramm- und Riftgriff.
- 3wischenübung. Seitstand vorlings: Aniebeugen, Grifflösen und Borheben ber Arme zum Auflegen ber Oberarme auf die Stange, Borhüpfen in ben Oberarmhangstand, hangzucken in ben hangstand riftgriffs, Rückhüpfen in den Seitstand vorlings.

Seitstand vorlings mit Riftgriff an ber Stange: Sprung in ben Streckstütz und:

- 4. Urmbeugen und -ftrecken im Stut, mehrmals üben.
- 5. Stüthüpfen am Ort.
- 6. Stüthüpfen linkshin.
- 3 wif den übung. Seitstand rücklings, Rückschreiten in ben Sangstand mit Unterarmhang rücklings (im Ellenbogengelenk hängend), Borhüpfen und Rückhüpfen im Sangstand, mehrmals hintereinander.

Sprung in ben Geitstreckstut vorlings und:

- 7. Biertel-Drehung links in den Querfitz rechts, Seitheben der Urme und mehrmals Rumpfvorbeugen und strecken, Niedersprung links feitwärts mit Stilt der rechten Hand.
- 8. Halbe Drehung links in ben Seitstig zwischen den Sanden, Seits heben ber Arme und mehrmals Aniebeugen und strecken mit Borbeben der Beine, Miedersprung vorwärts ohne Gebrauch der Hande.
- D. Biertel-Drehung links in den Querfit rechts mit Seitheben der Arme, Biertel-Drehung erst links in den Seitsit auf beiden Schenkeln und weiter in den Querfitz links, Rückbewegung und Niedersprung links seitwärts. (Die Biertel-Drehungen werden als Gleichgewichtsübung ohne Gebrauch der hande gesibt.)
- 3mifchenübung: "Stütftand vorlings" mit Aliftgriff an der Stange (gu breien ober vieren üben, entl. von beiden Seiten ber Stange in Gegenstellung, Gesicht gegen Gesicht):
 - a) Stuthbupfen mit Sandklapp über bem Ropfe, b) Stuthbupfen mit Sandklapp an die Suften.

- 10. Schiebekampf im Streckstüß. 3wei Abende Stützeln von den Enden der Reckstange auf ein Zeichen des Borturners gleichzeitig aufeinander zu und versuchen einander aus dem Stütz zu bringen:
 - a) Beide an einer Seite ber Stange. b) Un jeder Seite der Stange ein Abender. Beide befinden sich also in Gegenstellung.

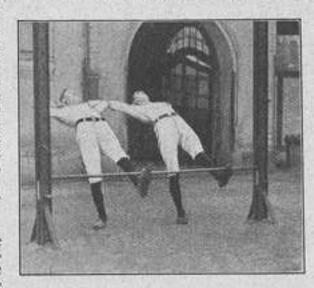
100

Reck, Eniehoch.

Mr. 25. Liegeftute und Gleichgewichtsübungen.

3mei ober mehr Turner üben gleichzeitig:

- 1. Aus dem Seitstand vorlings mit Aumpfvorbeugen riftgriffs auf der Stange Rüchhüpfen in den Liegestütz, Körper gestreckt, Armbeugen und strecken mehrmals, Abstoßen in den Stand.
- 2. Liegestütz lings, wie bei 1., kurzes, straffes, möglichit aber hobes Rückipreizen, Süpfen(Rüdtidmellen) abwechfeind links und rechts, brei- bis fünfmal mit jedem Bein, Borbüpfen in den Stand, Schlukiprung über bie Stange. (Gute Bilfeitellung!)
- 3. Aus dem Stande vorlings mit reichlich Schrittweite Abstand, Worspreizen und Anristen links, Rumpsienken



Bitb 8. Rumpffenken rückwärts mit Anriften finke.

rückwärts mit Nackenhalte (Bild 8), mehrmals Beugen und Strecken des Standbeines, Grundstellung und sofort widergleich.

4. Gin Turner am Rediende Liegeftut wie bei 1., bann Seitstützeln mit gleichzeitigem Seitgehen bis jum anderen Enbe, Supfen etwas

schräg nach innen in ben Stand, Sprung in den Streckstand auf der Stange, Berharren, so lange es geht, Niedersprung vorwärte. (Hilfsstellung!)

- 5. Wie 4., aber in entgegengesetter Richtung Stüthupfen mit gleichzeitigem Supfen ber geschloffenen Beine feitwarts.
- 6. Bier Turner aus dem Querftand links seitlings in reichlich Schrittweite Abstand von der Stange: Seitspreizen und Anristen links mit Seitschwingen der Arme, Rumpsbeugen rechts seitwärts, mehrmals Aniebeugen rechts dis die rechte Hand den Boden berührt, Grundstellung, Kehrt, widergleich. Nicht den Körper verdreben beim Rumpsbeugen.
- 7. Drei Turner aus dem Stande vorlings mit zwei Schritt Abstand von der Stange, Fallen vorwärts in den Liegestütz riftgriffs auf die Stange und wieder Abstohen in den Stand, fünsmal. Der Körper bieibt gestreckt.
- 8. Fallen in den Liegeftitz wie bei 7., Biertel-Drehung links mit Grifflösen links in den Liegestütz rechts seitlings, Ausatmen, langsames Heben des linken Armes über den Kopf, dabei tief Einatmen, Armsenken und tief Ausatmen. Dies viermal wiederholen, dann Sprung mit Biertel-Drehung rechts in den Stand vorlings und widergleiche Aussiährung.
- 9. Ein Turner am Reckende Auffteigen in den Querftand vorlings, Gehen vorwärts bis an das andere Ende, Gehen rückwärts. Wer ichafft es am öftesten ohne herunter zu muffen? (Hiljsbereitschaft.)
- 10. Ein Turner am linken Ende, einer in der Mitte, Fallen in den Liegestütz vorlings, halbe Drehung links in den Liegestütz rücklings, Borhochspreizen links und Schlußstellen, dann rechts, so links und rechts im Wechsel fünsmal, Rückhüpsen in den Sitz, Grifflösen und Beinheben zum Schwebestütz. Wer kann sich am längsten halten?
- 11. Ein Turner am linken Ende Fallen in den Liegeftlitz vorlings, fortgeseite halbe Drehung bis zum anderen Ende und zurück (Balzdrehen im Liegestütt).
- 12. Aus dem Querstande rechts seitlings Aufstellen des rechten Fußes, langsames Aniestrecken in den Stand rechts auf der Stange mit seitgespreiztem linken Bein. Wer steht am sichersten? Natikrlich diese Gleichgewichtsübung auch widergleich.
- Schlußübung: Zwei ober vier Turner knien rucklings an ber Stange: (Anie fast unter ber Stange, huften gestreckt), Urme vorhochschwingen, Rumpfrückbeugen, über die Stange (Bild 9), Rückbewegung.

Mit diesem einen Beispiel von Abungemöglichkeiten am kniehoben Reck begnugen wir uns, benn die bieser Gerathobe eigentumlichen Abungen mögen richtiger am Schwebebaum und ben Schwebe-



Bitb 9. Rumpfrückbeugen über bie Rechliange.

kanten, sowie jum Teil an senkrechter Leiter ober Ribstol gemacht werben. Die "Schlugubung" ift eine empfehlenswerte Zwischenübung beim Doppelrechturnen.

后

Doppelreckübungen.

Für Turnanfänger und die Unterstusenturner im allgemeinen ist es nicht besonders ratsam, den Abungsstoff anders als in einsacher Form an einsachen Geräten durchzunehmen. Darum sind den Unterstusenübungen des Recks auch keine Doppelreckübungen beigegeben. Wo dennoch das Bedürfnis vorliegt, so sei auf die Doppelreckübungen der Mittelsstuse verwiesen, die einen Teil einsachere Abungen enthalten.