



Übungsgruppen der Mittelstufe.

■

Die Übungen der Mittelstufe bilden auch am Reck den Hauptbestandteil des Übungsmaterials. Die Mittelstufe umfasst die weitaus größte Gruppe aller Abenden. Ihre Grenzen reichen von der schwereren Unterstufe bis heran an die leichtere Oberstufe. Es ist unmöglich, feste Grenzen zu ziehen. Sind die Hang- und Stützkräfte der Abenden genügend ausgebildet, dann ist die Zeit für die Mittelstufenübungen gekommen. Werden beispielsweise die Übungen der Unterstufe aus Übungsgruppe Nr. 8 mit genügender Sicherheit geturnt, dann mögen dieselben Übungen am sprunghohen Reck gesübt werden. Damit ist der nächste Schritt zum Mittelstufenturnen getan. Dem Wellaufschwung der Unterstufe folgt der Wellaufzug der Mittelstufe und so fort bis zur Kippe, die als Krone des Mittelstufenturnens angesehen werden kann. Winke für den selbständigen Übungsgruppenaufbau geben die jeder Gruppe vorangestellten Aufgaben oder Inhaltshinweise. Gruppen, bei denen einzelne Übungen an die Oberstufe heranreichen, haben die Zusatzbenennung: „Mittel- bis Oberstufe.“

Reck, sprunghoch.

Nr. 26. Sprung in den Hang mit Drehungen, Arm- und Beinübungen im Hange.

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

1. Mit Viertel-Drehung links in den Querstreckhang speichgriffs, Vorheben in den Schwebehang seitgrätschend, mehrmals Hüftstrecken in den Sturzhang und Hüftbeugen in den Schwebehang, Beinsenken und -schließen, Niedersprung.

2. Mit Viertel-Drehung rechts in den Querstreckhang speichgriffs, Beinheben in den Schwebehang seitgrätschend, mehrmals Hüftstrecken in den Sturzhang und Hüftbeugen in den Schwebehang, Beinsenken und -schließen, Niedersprung.
3. Mit Viertel-Drehung links in den Querstreckhang speichgriffs am Ende der Stange, Vorheben und Grätschen der Beine zur Vorhalte, Vorwärtshangeln über die ganze Länge der Stange, Beinsenken, Niedersprung.
4. Mit Viertel-Drehung rechts in den Querstreckhang speichgriffs am Ende der Stange, Beinheben in den Schwebehang seitgrätschend, Vor- und Rückhangeln über die halbe oder ganze Länge der Stange (anfänglich mit Nachgreifen, später mit Übergreifen der Hände), Beinsenken und Niedersprung.
5. Mit halber Drehung links in den Seitstreckhang ristgriffs an der anderen Reckseite, Vorheben der Beine, Grifflösen und Hüftstüh links, Wiedererfassen der Stange, Grifflösen und Hüftstüh rechts, Wiedererfassen der Stange, Beinsenken, Niedersprung.
6. Mit halber Drehung rechts in den Seitstreckhang ristgriffs, Seitstrecken in den Spannhang, Armbeugen links, Armtrecken links und Armbeugen rechts, Armtrecken rechts und Armbeugen links, (= „Wechselarmbeugen“), Armtrecken links und Niedersprung.
7. Mit halber Drehung links in den Seitstreckhang kammgriffs, Armbeugen, Grifflösen rechts und Umfassen des linken Handgelenks, Rückbewegung, Grifflösen links und Umfassen des rechten Handgelenks, Rückbewegung, Niedersprung.
8. Mit halber Drehung rechts in den Seitstreckhang kammgriffs, Grifflösen links und Umfassen des rechten Handgelenkes, Armbeugen und -strecken rechts, Wiedererlassen der Stange links, daselbe mit Grifflösen rechts und Armbeugen links, Niedersprung.

Nr. 27. Hangzucken in verschiedener Form und Wellausschwungzwischenübungen.

1. Seitstreckhang zwiegriffs, links Ramm-, rechts Ristgriff: Hangzucken am Ort mit Griffwechsel, links zum Rist-, rechts zum Rammgriff, mehrmals, Niedersprung.
2. Seitstreckhang ristgriffs: Hangzucken am Ort mit Griffwechsel zum Rammgriff, Hangzucken mit Griffwechsel zum Ristgriff, Niedersprung.
3. Seitstreckhang ristgriffs, Hangzucken am Ort mit kurzem Handklapp während des Umsuckles. Mehrmals üben.

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

Nr. 28. Der Wellaufzug rückwärts aus den Vorübungen entwickelt.

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

Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs und:

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

4. Wellaufzug rückwärts mit bis zum Sturzhang gestreckten Armen in den Streckstütz, Senken rückwärts durch den Beugestütz und Beugehang in den Streckhang, Niedersprung.
5. Beinheben erst zur Vorhalte, dann in den Schwebehang und hierauf Wellaufzug in den Streckstütz, Wellabzug vorwärts in den Schwebehang, Senken in die Vorhalte der Beine, Niedersprung.
6. Beinheben in den Schwebehang, Senken in die Vorhalte der Beine, Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, langsam Senken rückwärts, Niedersprung.
7. Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, Wellabzug vorwärts in den Schwebehang, Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, langsam Senken rückwärts, Niedersprung.
8. Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, Senken rückwärts in den Streckhang mit Vorhalte der Beine, Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, Wellabzug vorwärts in den Streckhang, Niedersprung.

Nr. 29. Der Wellaufzug vorwärts aus den Vorübungen entwickelt und mit Abänderungen geturnt. (Vorbedingung: Gestärigte Rücken-, Arm- und Schultermuskeln durch Ürmübungen im Beugehang und Übungen im Hang rücklings.)

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

Sprung in den Hang:

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

6. Zwiegriffs, links Kamm-, rechts Ristgriff: Beinheben, Durchhocken und Wellaufzug vorwärts in den Stütz rücklings, Armbeugen in den Beugestütz, halbe Drehung links mit Grifflösen rechts, Wiedererfassen der Stange ristgriffs und Aufstemmen in den Streckstütz vorlings, langsam Senken rückwärts, Niedersprung.
7. Kammgriffs: Beinheben, Durchhocken und Wellaufzug vorwärts in den Streckstütz rücklings, Senken durch den Beugestütz mit Seitgleiten der Hände in den Oberarmhang rücklings mit seitgestreckten Armen und Weiter senken in den Spannhang ellgriffs, Niedersprung.
8. Kammgriffs: Beinheben, Durchhocken und Wellaufzug vorwärts mit halber Drehung links in den Streckstütz vorlings (die Drehung muß erfolgen, wenn der Körper nahezu die wagerechte Haltung auf der Stange erreicht hat), Senken vorwärts in den Sturzhang vorlings, Durchhocken und Drehen rückwärts in den Hang rücklings, Niedersprung.
9. Kammgriffs: Beinheben, Durchhocken und Wellaufzug vorwärts mit halber Drehung rechts, Senken rückwärts in den Streckhang, Beinheben, Durchhocken und Wellaufzug vorwärts in den Seitstütz, Niedersprung vorwärts. (Hilfestellung, welche Niedersprungstelle.)

Nr. 30. Aufgabe: Knieausschwung in verschiedener Form mit Anfügungen.

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

1. Knieausschwung links vorwärts neben der linken Hand, Knieum schwung rückwärts, Zurückspreizen links und Unterschwung.
2. Vor- und Rückschwingen, Knieausschwung rechts vorwärts neben der rechten Hand, Zurückspreizen rechts und Well umschwung rückwärts, Unterschwung.
3. Mit Kammgriff: Durchhocken links und Knieausschwung vorwärts zwischen den Händen, Knieum schwung vorwärts, Spreizabsitzen rechts.
4. Vor- und Rückschwingen, Durchhocken rechts beim nächsten Vorschunge, Knieausschwung vorwärts, Zurückspreizen rechts, Well umschwung vorwärts, Unterschwung mit Viertel-Drehung links in den Querstand links seitlings.
5. Beinheben und Unterspreizen des linken Beines rechts unter der flüchtig griff lösenden rechten Hand hinweg, Knieausschwung links vorwärts zwischen den Händen, Griffwechseln rechts zum Kammgriff, halbe Drehung rechts mit Schraubenspreizen rechts in den Stütz vorlings, Niedersprung rückwärts.

6. Vor- und Rückschwingen, beim nächsten Vorschunge Unterspreizen rechts und Knieausschwung vorwärts mit Stütz der rechten Hand auf dem Knie, Grifflassen rechts zum Ristgriff neben dem rechten Bein, Knieabschwung rückwärts mit Durchhocken rechts in den Schwebehang und Wellaufzug rückwärts in den Stütz, Unterschwung mit halber Drehung rechts in den Seitstand vorlings.
7. Durchhocken links in den Kniestiegehang, Knieausschwung vorwärts mit gleichzeitigem Griff lösen links und Hochstrecken des linken Armes, Grifflassen links zum Ristgriff neben dem linken Bein, Knieabschwung rückwärts mit gleichzeitigem Durchhocken links und rechts und Knieausschwung rechts vorwärts, Spreizabsitzen links.
8. Mit Zwiegriff, rechts Rist-, links Kammgriff: Vor- und Rückschwingen und Knieausschwung rechts neben der rechten Hand mit Viertel-Drehung links in den Reitsitz hinter den Händen, Reitsitzum schwung rechts, Viertel-Drehung rechts mit Schraubenspreizen rechts in den Seitstütz vorlings, Unterschwung.
9. Beinheben und Unterspreizen links in den Kniestiegehang, Schwingen im Kniestiegehang und Knieausschwung rückwärts, Knieum schwung rückwärts, Zurückspreizen links und Niedersprung rückwärts mit Viertel-Drehung links in den Querstand rechts seitlings.

Nr. 31. Aufgabe: Die Schwungkippe, ohne und mit voraus gehenden Drehungen im Hang mit verschiedenen Griffarten und mit stets wechselndem Abgang geturnt.

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

1. Schwungkippe ristgriffs: Unterschwung.
2. Schwungkippe schlussristgriffs: Unterschwung mit Viertel-Drehung links.
3. Schwungkippe weitristgriffs: Unterschwung mit halber Drehung rechts.
4. Schwungkippe zwiegriffs, links Kamm-, rechts Ristgriff: Unterschwung in den Hang, Niedersprung rückwärts mit Viertel-Drehung rechts.
5. Schwungkippe zwiegriffs, rechts Kamm-, links Ristgriff: Unterschwung in den Hang, Niedersprung rückwärts mit halber Drehung links.
6. Schwungkippe kammgriffs: Niedersprung rückwärts aus dem Streckstütz.

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

Nr. 32. Aufgabe: Schwungkippe, Stützkippe (= Schwebehangkippe) und Streckhangkippe in stets wechselnder Verbindung.

Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs und

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

Jede Übung endigt mit Unterschwung in den Seitstand rücklings.

Nr. 33. Aufgabe: Wellaußschwung rückwärts und vorwärts mit verschiedenen Griffarten und mit angefügten Umschwängen.

Mittel- bis Oberstufe.

Aus dem Streckhangschwingen:

1. Mit Ristgriff: Wellaußschwung rückwärts, Wellumschwung rückwärts (= „Stützumschwung“ oder „Stützwelle“) und Wellüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.

2. Mit Ramingriff: Durchhocken und sofort Wellaußschwung vorwärts, Wellumschwung vorwärts, Niedersprung vorwärts.
3. Mit Schlüßristgriff: Wellaußschwung rückwärts, Wellumschwung rückwärts, Senken in den Armhang vorlings (die Hände bleiben griffig), Umschwung rückwärts (= „Speiche vorlings“), Niedersprung rückwärts.
4. Mit Ramingriff: Durchhocken und sofort Wellaußschwung vorwärts, Armebeugen und Grifflösen in den Unterarmhang rücklings, Vor- und Rückschwingen und Umschwung vorwärts (oder rückwärts = „Armwelle“) Senken mit Grifflassen in den Streckhang rücklings, Niedersprung.



Bild 10.
„Bauchwelle.“



Bild 11.
„Schraubenwelle.“

5. Mit Ramingriff: Wellaußschwung rückwärts, Kniebeugen und Aristen mit nachfolgendem Ristumschwung vorwärts (= „Ristwelle“), Ristabschwung vorwärts in den Streckhang, Niedersprung.
6. Mit Ramingriff: Durchhocken und sofort Wellaußschwung vorwärts, Senken durch den Beugestütz mit Seitgleiten der Hände und Strecken der Arme in den Armhang rücklings, Umschwung vorwärts, mehrmals (= „Adlerwelle“ oder „Speiche rücklings“) Senken mit Auskultern in den Spannhang, Niedersprung.
7. Mit Ristgriff: Wellaußschwung rückwärts, Wellumschwung vorwärts mit vorausgehendem Heben des Gesäßes und hierauf „Bauchumschwung“ vorwärts (hierbei wird beim letzten Viertel des Wellumschwunges vorwärts der Griff gelöst, worauf die Oberschenkel umfaßt werden und der Stütz zum Teil auf die Unterarme übertragen wird, Bild 10), Wiedererfassen der Stange und Niedersprung rückwärts.
8. Mit Ramingriff: Durchhocken und sofort Wellaußschwung vorwärts, Wellumschwung vorwärts mit angefügtem Niedersprung vorwärts. (Hilfstellung !)

9. Mit Zwiegriff: Links Kamm-, rechts Ristgriff, Wellaußschwung rückwärts, Schraubenumschwung rechts vorwärts (= „Schraubenwelle“), Bild 11 (hierbei wird mit Achtel-Drehung links der rechte Unterschenkel bei gebeugtem Knie von unten her gegen die Stange gelegt). Unterschwung.
10. Mit Ristgriff: Durchhocken und sofort Wellaußschwung vorwärts, Sitzumschwung rückwärts (= „Sitzwelle“) und anschließend Sitzabschwung rückwärts in den Stand. (Hilfsstellung!)

Nr. 34. Auf-, Ab- und Überschwünge mit Zwischenübungen.
Seitstreckhang ristgriffs, Schwungholen und

1. Am Ende des Vorschwunges Arthocken zwischen den Händen und Armlisten, Vorschwingen in den Streckhang, Niedersprung rückwärts.
2. Am Ende des Vorschwunges Durchhocken links und Knieaußschwung vorwärts, Spreizabstoßen rechts.
- I. Zwischenübung: Drei Turner, Wellauflauf rückwärts, langsam Senken rückwärts in den Beugehang, Niedersprung.
3. Am Ende des Vorschwunges Durchhocken links und Mühlaußschwung vorwärts, Mühlabschwung rückwärts und Zurückhocken links in den Streckhang, beim nächsten Vorschwingen Durchhocken beider Beine in den Schwebehang rücklings, Abschwingen rückwärts in den Stand.
4. Am Ende eines Vorschwunges Durchhocken und Niedersprung rückwärts (= „Durchschwung“).
- II. Zwischenübung: Die ganze Riege stott hintereinander, Hangeln im Beugehang mit Knieheben über die ganze Länge der Stange.
5. Am Ende des Vorschwunges Durchhocken und sofort Sitzaußschwung vorwärts, Heben in den Beugestütz mit Beinvorhalte und Fülgummschwung rückwärts, Niedersprung vorwärts.
6. Am Ende des Vorschwunges Durchhocken und sofort Wellauß- und -überschwung vorwärts in den Stand.
- III. Zwischenübung: Die ganze Riege stott hintereinander: Hangeln im Beugehang mit Beinvorhalte über die ganze Länge der Stange.

Nr. 35. Aufgabe; die Hauptübung: Wellumschwung vorwärts aus dem Stütz rücklings mit stets wechselnden Vor- und Nachübungen wiederholt.

Sprung in den Seitstreckhang kamingriffs und

1. Wellauflauf rückwärts, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Wellumschwung vorwärts, Niedersprung vorwärts.

2. Beinheben, Durchhocken links, Knieaußschwung vorwärts, Überspreizen rechts in den Stütz rücklings, Wellumschwung vorwärts, halbe Drehung links in den Stütz vorlings und Unterschwung in den Stand.
3. Beinheben und Durchhocken in den Sturzhang rücklings, Wellauflauf vorwärts, Wellumschwung vorwärts, langsam Senken rückwärts durch das Wageliegen rücklings in den Hang rücklings, Niedersprung.
4. Schwingen im Streckhang, Durchhocken und Wellaußschwung vorwärts in den Stütz rücklings, Wellumschwung vorwärts, Seitwärtsgleiten der Hände in den Armhäng, Senken in den Spannhang, Niedersprung.



Bild 12.
„Sitzwelle.“



Bild 13.
„Fersenabschwung rückwärts.“

5. Schwingen im Streckhang, Beinheben, Durchhocken links und Mühlaußschwung vorwärts, Spreizen rechts in den Stütz rücklings, Wellumschwung vorwärts, Griffwechseln zum Ristgriff, Sitzumschwung rückwärts, Niedersprung vorwärts.
6. Schwingen im Streckhang, Kippe, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Wellumschwung vorwärts, Fersenumschwung vorwärts und Fersenabschwung rückwärts (Bild 12 u. 13).
7. Schwingen im Streckhang, Wellaußschwung rückwärts, Griffwechseln zum Ristgriff, Beugen der Arme, Grifflösen links und halbe Drehung links in den Beugestütz rücklings mit Wiedererfassen der Stange links kamingriffs, Wellumschwung vorwärts, Senken in den Hang rücklings, Niedersprung.
8. Beinheben, Durchhocken und Wellauflauf vorwärts mit halber Drehung links in den Stütz vorlings, Spreizen rechts und links in den Stütz rücklings, Griffwechseln zum Kammgriff und Wellumschwung vorwärts, Senken durch den Beugestütz in den Hang rücklings, Grifflösen rechts und ganze Drehung links um den linken Arm, Niedersprung.

Nr. 36. Aufgabe: Eine Hauptübung fortlaufend verändern und erschweren.

Hauptübung: „Wellenauflauf rückwärts in den Streckstütz mit Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings“.

1. Seitstreckhang ristgriffs, Wellenauflauf rückwärts in den Stütz vorlings, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
2. Seitbeugehang ristgriffs, Senken in den Streckhang, halbe Drehung links um den linken Arm und Wellenauflauf rückwärts zwiegriffs in den Stütz vorlings, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, halbe Drehung links in den Stütz vorlings, Unterschwung in den Stand.
3. Seitstreckhang kammgriffs, Hangzucken mit Griffwechseln in den Seithang ristgriffs, halbe Drehung rechts um den rechten Arm und Wellenauflauf rückwärts kammgriffs in den Stütz vorlings, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Armbiegen, halbe Drehung rechts im Beugestütz und langsames Senken in den Streckhang, Niedersprung.
4. Seitbeugehang kammgriffs, Hangzucken mit Griffwechseln in den Seithang ristgriffs, Durchhocken in den Hang rücklings, Grifflösen rechts, ganze Drehung links um den linken Arm und Wellenauflauf rückwärts schlurfristgriffs in den Stütz vorlings, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Senken rückwärts in den Sturzhang, Zurückhocken in den Streckhang, Niedersprung.
5. Seitstreckhang zwiegriffs (links El., rechts Ristgriff), ganze Drehung links um den linken Arm und Wellenauflauf rückwärts kreuzgriffs (rechts Ristgriff über links Kammgriff) in den Stütz vorlings, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings (dabei Griffwechsel zum Kammgriff), Wellenunschwung vorwärts, Armbiegen und Seitgleiten der Hände in den Armhäng, langsames Senken in den Spannhang, Niedersprung.
6. Seitbeugehang schlurfristgriffs, Überheben des rechten Armes in den Armhäng rechts mit grifester Hand, Wellenauflauf rückwärts in den Streckstütz, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Senken rückwärts in den Kniebeugehang, Grifflösen, Schwingen im Kniehang und Kniehangabschwung am Ende eines Rückenschwunges.

Nr. 37. Aufgabe: Aufstemmen in den Beuges- und Streckstütz in verschiedener Form, Rück- und Zugstemmen.

Jede Übung endigt mit Niedersprung in den Stand.

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

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

Nr. 38. Aufgabe: Vorübungen zur Zugstemme.

Sprung in den Streckhang ristgriffs und

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

Andere Vorübungen zur Ergiebung der nötigen Armkraft sind:

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

Nr. 39. Aufgabe: Kniehangübungen, Kniehangabschwung.

Mittel- bis Oberstufe.

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

Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs: Durchhocken in den Kniestiegehang, Grifflösen und Rumpf senken in den Kniehang, alsdann:

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

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

Da es nicht jedermann's Sache ist, oft hintereinander solche kopf-abwärts hängende Übungen zu turnen, so empfiehlt sich die Vornahme der Kniehangübungen nach den folgenden mit Nr. 40, 41 bezeichneten Hinweisen.

Nr. 40. Übungsgruppe Nr. 39 wird in der Form geturnt, daß jeder Übung eine solche aus Gruppe Nr. 37 folgt.

Nr. 41. Übungsgruppe Nr. 39 wird in der Form geturnt, daß jeder Übung eine solche aus Gruppe Nr. 31 folgt.

Die in Nr. 40 und Nr. 41 angegebene Methode kann auch auf andre Übungsgruppen ausgedehnt werden, z. B.

Nr. 42. Übungsgruppe Nr. 32 wird in der Form geturnt, daß jeder Übung eine solche aus Gruppe Nr. 37 folgt.

Nr. 43. Übungsgruppe Nr. 28 wird in der Form geturnt, daß jeder Übung eine solche aus Gruppe Nr. 29 folgt.

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

Nr. 44. Aufgabe: Schwungkippe mit angefügten Übungen.

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

1. Stützkippe, Unterschwung.
2. Überspreizen links, Knieabschwung rückwärts in den Kniestiegehang und Knieauftschwung vorwärts, Zurückspreizen links, Unterschwung.
3. Abschwung rückwärts in den Schwebehang, Durchhocken rechts und Knieauftschwung vorwärts, Spreizabstoßen links.
4. Wellumschwung vorwärts, Abschwingen rückwärts in den Streckhang und Wellauftschwung rückwärts am Ende des Vorschwunges, Unterschwung.
5. Stützkippe, Wellumschwung vorwärts, Abschwingen rückwärts in den Streckhang und Knieauftschwung links neben der linken Hand, Spreizabstoßen rechts.

6. Wie Übung 5., aber statt Knieausschwung links neben, erfolgt Ausschwung rechts zwischen den Händen.
7. Wie Übung 5., aber statt Knieausschwung erfolgt Schwungkippe, Unterschwung.
8. Wie Übung 7., aber statt Unterschwung erfolgt Felgüber schwung rückwärts in den Seitstand vorlings.

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

Nr. 45. Die gleichen Übungen wie in Gruppe Nr. 44 aber mit vorausgehendem „Wellausschwung rückwärts aus dem Streckhangschwingen“ anstatt Schwungkippe.

Nr. 46. Aufgabe: Schraubenausschwung vorwärts mit angefügten Übungen.

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

Jeder der folgenden Übungen geht abwechselnd einmal links und das nächste Mal rechts stets voraus:

„Schraubenausschwung vorwärts aus dem Ansprung ristgriffs“, alsdann:

1. Wellum schwung rückwärts, Unterschwung.
2. Stützkippe, Unterschwung.
3. Wellum schwung vorwärts, Unterschwung mit Viertel Drehung links.
4. Abschwung rückwärts in den Schwebehang, Durchhocken links, Knieausschwung vorwärts, Spreizabsitzen rechts.
5. Abschwung rückwärts in den Schwebehang, Durchhocken rechts, Mühl ausschwung vorwärts, Spreizabsitzen links.
6. Stützkippe, Schrauben um schwung rechts vorwärts, Unterschwung mit halber Drehung links.
7. Wellum- und -abschwung rückwärts in den Schwebehang, Durchhocken und Wellausschwung vorwärts in den Stütz rücklings, Wellum schwung vorwärts, Senken in den Hang rücklings, Niedersprung.

8. Stützkippe, Flankenschwung links in den Seitst. neben der linken Hand, Sitzum- und -abschwung rückwärts in den Kniestiegehang, Zurückflanken und Abschwingen in den Streckhang, Niedersprung. (Geübtere mögen an das Zurückflanken die Kippe aus dem Schwebehang probieren.)

Nr. 47. Die gleichen Übungen wie in Gruppe Nr. 46, aber anstatt Schraubenausschwung geht jeder Übung voraus: Rückstemme ristgriffs in den Streckstütz.

Nr. 48. Aufgabe: Halbe Drehungen um einen Arm im Streckhang und beim Schwingen mit angefügten Übungen.

Jede Übung beginnt mit einem Sprunge in den Streckhang:

1. Ristgriffs, halbe Drehung links um den linken Arm mit Griff fassen rechts ristgriffs, Wellauzug rückwärts in den Streckstütz, langsam Senken rückwärts, Niedersprung.
2. Ristgriffs, halbe Drehung rechts um den rechten Arm mit Griff fassen links kammgriffs, Wellauzug rückwärts in den Streckstütz, Heben in die Stützwage auf den Armen, (hierbei werden die Ellenbogen gegen die Hüften gestemmt), langsam Senken vorwärts in den Streckhang, Niedersprung.
3. Kammgriffs, halbe Drehung links um den rechten Arm mit Griff fassen ristgriffs, Beinheben und Durchhocken in den Sturzhang rücklings, Wellauzug vorwärts, halbe Drehung links in den Stütz vorlings ristgriffs, langsam Senken rückwärts in den Streckhang mit Vorhalte der Beine, Niedersprung.
4. Kammgriffs, halbe Drehung rechts um den linken Arm mit Griff fassen ristgriffs, Beinheben, Durchhocken und Wellauzug vorwärts mit halber Drehung rechts in den Streckstütz vorlings ristgriffs, Rücksenken mit Beinheben in den Schwebehang, Durchhocken in den Sturzhang rücklings, Wellauzug vorwärts in den Seitst., Niedersprung vorwärts.
5. Ristgriffs, Vor- und Rückschwingen, am Ende des nächsten Vorschwinges halbe Drehung links um den linken Arm mit Griff fassen rechts ristgriffs, Kippe in den Streckstütz, Unterschwung mit Viertel Drehung links.
6. Ristgriffs, Vorschwingen und sofort halbe Drehung rechts um den rechten Arm mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs, Kippe in den Streckstütz, Schrauben um schwung links vorwärts, Unterschwung mit halber Drehung rechts.

7. Kammgriffs, zweimal Vor- und Rückschwingen, beim zweiten Rückschwinge halbe Drehung links um den rechten Arm mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs und Wellaufschwung rückwärts, Stützkippe, Abschwingen rückwärts in den Streckhang, Vor- und Rückschwingen, Niedersprung vorwärts am Ende des nächsten Vorschwunges.
8. Kammgriffs, Vor- und Rückschwingen und sofort halbe Drehung rechts um den linken Arm mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs und Wellaufschwung rückwärts, Stützkippe, Abschwingen rückwärts in den Streckhang und sofort Niedersprung vorwärts am Ende des Vorschwunges. (Vorsicht! Kreuz hohl!)

Nr. 49. Aufgabe: Kraftübungen. Aufstemmen einarmig mit halber Drehung in den Stütz rücklings und Aufstemmen beidarmig (= „Zugstemme“) in den Stütz vorlings, mit angefügten Übungen.

Mittel- bis Oberstufe.

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

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

6. Zugstemme in den Streckstütz, langsam Senken vorwärts in die Hangwage vorlings, Durchhocken und Strecken in die Hangwage rücklings, Rückbewegung und Senken in den Streckhang mit Vorhalte der Beine, Seitgrätschen und Schleifen links und Stütz auf die Hüfte, Wiedererfassen der Stange, dasselbe rechts, Beinsenken und Niedersprung. (Oberstufe.)

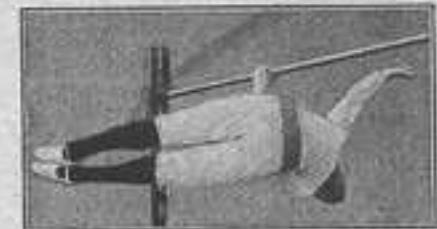


Bild 14.
Hangwage seitlings.

7. Versuche: In der Hangwage vor- und rücklings: Kniebeugen und -stredien.
8. Versuche: Ansprung mit Heben des Körpers in die Hangwage vorlings.
9. Versuche: Aus der Hangwage rücklings: Viertel-Drehung links um die Längenachse und Grifflösen links zur Hangwage seitlings auf den rechten Arm (Bild 14), desgleichen widergleich.

Nr. 50. Aufgabe: Auf verschiedene Art in den Stütz vorlings und Unterschwung daraus über eine nach jeder Übung höher gelegte Springschnur.

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

Sprung in den Seitstrehang und

1. Wellaufschwung rückwärts ristgriffs.
2. Wellaufschwung rückwärts kammgriffs, Griffwechsel zum Ristgriff.
3. Knieauflösung links vorwärts ristgriffs neben der linken Hand, Zurückspreizen links in den Stütz vorlings.
4. Knieauflösung rechts vorwärts ristgriffs zwischen den Händen (also mit Durchhocken rechts), Zurückspreizen rechts.
5. Wellaufzug rückwärts ristgriffs.
6. Aufstemmen rechts und links nacheinander in den Beugestütz ristgriffs, Strecken der Arme.
7. Zugstemme ballengriffs in den Streckstütz.
8. Rückstemme ristgriffs in den Streckstütz.
9. Rippe aus dem ruhigen Streckhang ristgriffs.
10. Wellaufschwung rückwärts ristgriffs, Stützkippe.

11. Kippe aus dem ruhigen Streckhang ristgriffs, Wellumschwung rückwärts.
12. Rückstemme ristgriffs, Stützkippe, Wellumschwung rückwärts.
13. Aus dem Seitstand rücklings zur Springschnur: Sprung in den Streckhang zwistgriffs (links Kamm-, rechts Ristgriff), Beinheben, Durchhocken und Wellaufzug vorwärts mit halber Drehung links in den Streckstiel vorlings ristgriffs.

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

Nr. 51. Aufgabe: Unterschwung aus dem Ansprung mit Vor- schwingen über eine nach jedem Sprunge höher zu legende Springschnur.

1. Mit Anlauf und Absprung von einer mehrmals weiter rückwärts zu verlegenden Absprungstelle (Kreidestrich usw.).
2. Absprung von einem erhöhten Standorte (Pferd oder Kästen).

Nr. 52. Aufgabe: Wellaufzug rückwärts mit angefügten Übungen als Taktturnen (Gemeinturnen).

Mittel- bis Oberstufe.

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

1. Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs = 1., Wellaufzug rückwärts in den Streckstiel = 2., Senken in den Beugestiel = 3., Senken rechts in den Beugehang = 4., Senken links in den Beugehang = 5., Senken in den Streckhang = 6., Vorheben der Beine = 7., Beinsenken und Niedersprung = 8.
2. Sprung in den Seitstreckhang kammgriffs = 1., Wellaufzug rückwärts in den Streckstiel = 2., Senken rückwärts in den Streckhang = 3., Vorheben der Beine = 4., Grifflösen links zum Hüftstiel = 5., Wiedererfassen der Stange = 6., Grifflösen rechts zum Hüftstiel = 7., Wiedererfassen der Stange = 8., Beinsenken und Niedersprung = 9.
3. Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs = 1., Wellaufzug rückwärts in den Streckstiel = 2., Senken vorwärts in den Schwebehang =

- hang = 3., Durchhocken und Strecken in die Hangwage rücklings = 4., Senken in den Hang rücklings = 5., Niedersprung = 6.
4. Sprung in den Seitstreckhang kammgriffs = 1., Wellaufzug in den Streckstiel = 2., Senken rückwärts in den Streckhang = 3., Hangzucken zum Ristgriff = 4., Rückstemme = 5. bis 7., Senken rückwärts in den Streckhang = 8., Niedersprung = 9.
5. Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs = 1., Wellaufzug rückwärts in den Streckstiel = 2., Senken rückwärts in den Streckhang = 3., Beinheben, Anrufen und Hüftstrecken in den Westhang = 4., Rückbewegung in den Streckhang = 5., Niedersprung = 6.
6. Sprung in den Seitstreckhang kammgriffs = 1., Wellaufzug rückwärts in den Streckstiel = 2., Heben in die Stützwage auf beiden Armen = 3., Senken vorwärts in den Schwebehang = 4., Durchhocken und Strecken in die Hangwage rücklings = 5., Niedersprung = 6.



Reck, scheitel- bis reichhoch.

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



Reck, brust- bis kinnhoch.

Um brust- bis kinnhohen Reck übt der Mittelstufenturner neben allen anderen schwierigen Übungen vor allem Wellumschwünge und Niedersprünge. Erst wenn hier Sicherheit erlangt ist, dürfen sie am sprunghohen Reck geturnt werden. Dort gehören die meisten von ihnen schon der Oberstufe an. Bei dieser Gelegenheit sei nochmals auf die eingangs des Buches gewürdigten „Unfallgefahren“ und deren Verhütungsvorschriften hingewiesen. Im übrigen sei daran

erinnert, daß manche Übungsgruppe des brusthohen Recks mit unwesentlicher Abänderung auch am sprung- oder hüft hohen Reck geturnt werden kann.

Nr. 53. Aufgabe: Einfügung von Hang- und Hangstandzwischenübungen in eine Gruppe Sprungübungen.

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

(Mittel- bis Oberstufe.)

Mit Anlauf Sprung in den Stütz ristgriffs und:

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

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

4. Aufknien und Kniestprung vorwärts. (Bei diesem Kniestprung sollen nicht die Knie, sondern die etwas einwärts gedrehten Schienbeine auf der Stange liegen. Eigentlich also „Schienbeinsprung“.)

5. Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.

6. Hocke.

7. Bücke.

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

8. Wolfsprung links.

9. Aufgrätschen in den Grätschstreckstand, Niedersprung vorwärts.

10. Grätsche.

Zwischenübung: Zwei Turner üben gleichzeitig. Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange: Kniebeugen, Beinheben und Durchhocken mit Drehen rückwärts in den Hangstand, Vorwärtsgehen,

soweit als möglich, Heben in den Zehenstand (Stützstand rücklings) und Vorspreizen, recht hoch, erst links, Schlüßstellen, alsdann rechts. Aufstehen in den Seitstand rücklings.

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

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

Nr. 54. Aufgabe: Wellum- und -außschwünge aus dem Streckstütz vorlings.

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

1. Spreizen links zwischen die Hände, Knieumschwung rückwärts, Knieabschwung rückwärts in den Knielegehang, Knieausschwung vorwärts, die linke Hand wechselt während des Außschwunges zum Kammgriff und sofort Spreizabsitzen rechts mit Viertel-Drehung links.
2. Spreizen rechts zwischen die Hände, Mühlumschwung rückwärts, Spreizen links in den Stütz rücklings, Heben der Beine zur Vorhalte und Niedersprung vorwärts.
3. Spreizen links und rechts in den Seitst., Situmschwung rückwärts, Wechseln links zum Kammgriff, halbe Drehung links in den Stütz vorlings ristgriffs, Niedersprung rückwärts mit halber Drehung links.
4. Spreizen links zwischen die Hände, Viertel-Drehung rechts in den Reitsitz hinter den Händen, Reitsitzumschwung links (= Reitsitzwelle), Schwingen in den Liegestütz vorlings, Niedersprung seitwärts.
5. Spreizen links und rechts in den Grätschst. (Hände zwischen den Beinen), Grätschstumschwung rückwärts und sofort Niedersprung vorwärts (= „Grätschstabschwung“). Kräftig mit den Oberschenkeln abdrücken. Hilfsbereitschaft!
6. Wechseln links zum Kammgriff, Schraubenumschwung rechts vorwärts, Wende rechts. (Diese Übung kann auch an beiden Kniegelenken hängend ausgeführt werden.)

7. Außhocken rechts neben der rechten Hand und Sohlenumschwung rückwärts, Griff lösen, Auftichten des Körpers und Niedersprung vorwärts.

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

Nr. 55. Aufgabe: Durch verschiedene Übungen in den Stütz vorlings, Kehre, Wende und Flanke als Niedersprung.

Mit Ristgriff an der Stange:

1. Wellaußschwung rückwärts, Vor- und Rückschwingen der Beine und Flanke links.
2. Sprung in den Stütz vorlings, Vor- und Rückschwingen der Beine, Wende rechts.
3. Ansprung mit Beinheben und Durchhocken links und Knieaufschwung vorwärts, Kehre rechts.
4. Ansprung mit Beinheben und Durchhocken links und Knieaußschwung rückwärts, Flankenschwung links in den Seitstieg zwischen den Händen, Niedersprung vorwärts.
5. Ansprung mit Beinheben und Durchhocken links und Mühlaufschwung vorwärts, wendeschwingartiges Spreizabsitzen rechts.
6. Ansprung mit Beinheben und Überspreizen links von vorne und Schraubenaufschwung links vorwärts, Kehre links.
7. Laufskippe in den Streckstütz, Flanke links.
8. Ansprung in den Schwebehang und Rippe in den Streckstütz, Wende rechts.
9. Versuche: Ansprung und Vorschwebekippe (= Vorschwingen mit Vorhalte der Beine und Rippen) und Kehre rechts.

Nr. 56. Aufgabe: Laufskippe mit angefügten Übungen.
Vorschwebekippe.

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

Jede Übung beginnt mit „Laufskippe in den Streckstütz“, hierauf:

1. Spreizen links und rechts in den Seitstieg zwischen den Händen, Sitzumschwung rückwärts, Niedersprung vorwärts.
2. Spreizen links und rechts in den Seitgrätschstieg, Grätschstiumschwung rückwärts und Abschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings, Zurückgrätschen in den Seitstand vorlings.

3. Durchhocken links in den Seitstieg links, Knieumschwung rückwärts, Spreizabsitzen rechts mit Viertel-Drehung links.
4. Durchhocken rechts in den Schwebestieg, quergrätschend, Mühlaufschwung rückwärts und Spreizabsitzen links mit Viertel-Drehung rechts.
5. Mit Zwiegriff: links Rist-, rechts Kammgriff, Schraubenumschwung links vorwärts, Unterschwung.
6. Mit Kammgriff: Wellumschwung vorwärts, Wende rechts.
7. Stützkippe, Gelüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
8. Stützkippe, Flanke links.
9. Stützkippe, Kehre links.
10. Stützkippe, Wende links.
11. Stützkippe, Auftreten und Knie sprung vorwärts. (Das Auftreten soll mehr seitlich der Schienbeine erfolgen, also mit geringer Drehung des Unterschenkels.)
12. Stützkippe, Außhocken und Strecken, Niedersprung vorwärts als Schluß oder Spreizsprung.
13. Stützkippe, Hocke.
14. Versuche: Die „Vorschwebekippe“ (= Ansprung mit Vorhalte der Beine und Vorschwingen des Körpers = „Vorschweben“ und Rippen in den Stütz).

Nr. 57. Die gleichen Übungen wie in Gruppe 56, aber statt Laufskippe geht stets voraus: „Wellaußschwung rückwärts“ in den Streckstütz vorlings.

Nr. 58. Die gleichen Übungen wie in Gruppe 56, aber es geht abwechselnd einmal „Laufskippe“, das nächste mal „Wellaußschwung rückwärts“ voraus.

Nr. 59. Aufgabe: Mühlauf- und -umschwünge, Mühlaufschwungwechsel, Reiterwelle, „Ristmühle“ (Reckstange Schulterhoch).

Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange, Ansprung mit:

1. Unterspreizen links neben die linke Hand und Mühlaufschwung vorwärts, Viertel-Drehung rechts, Griffwechsel rechts zum Speichgriff und Reitsitzabschwung rechts mit halber Drehung rechts in den Querstand links seitlings.

2. Durchhoden rechts und Mühlaußschwung vorwärts, Mühlum- schwung rückwärts, Griffwechsel zum Kammgriff, Mühlum- schwung vorwärts und Unterspreizen links mit Viertel-Drehung rechts in den Querstand rechts seitlings.

3. Unterspreizen links neben die linke Hand und Mühlaußschwung rückwärts, Umgreifen links neben das linke Bein, Mühlum- schwung rück- wärts, halbe Drehung rechts mit Grifflösen und Wieder- erfassen der Stange rist- griffs, alsdann Mühlum- schwung rück- wärts, dieser Mühlum- schwungwechsel zwischen rechts und links mehr- mals wieder- holt, hierauf Mühlab- schwung rück- wärts mit Zu- rückhocken in den Seitstand rücklings.



Bild 15.
„Mühlmühle.“

4. Unterspreizen rechts unter der flüchtig griff lösenden linken Hand hinweg (= Unterspreizen des rechten Beines links) und Mühlaußschwung rückwärts, Viertel-Drehung links mit Griffwechseln links zum Speichgriff, Reiterwelle rechts (= Mühlwelle seitwärts, mehrmals).

5. Versuche: a) Mühlaußschwung rückwärts ristgriffs und Mühlum- schwung vorwärts mit Kammgriff; b) Reiterwelle mit Kniebeugen und Unristen eines Beines = sog. „Ristmühle“ (Bild 15).

Nr. 60. Aufgabe: Knieauß-, -um- und -abschwünge, Knieauß- schwungwechsel, Kniehangwelle (an einem Knie), Schrägwelle, „Schusterwelle“ und Fechterwelle (= „Engelwelle“).

Seitstand vorlings: Es geht stets voraus: „Ansprung und Knie- ausschwung“ wie folgt:

1. Vorwärts mit Kammgriff, das linke Knie zwischen den Händen (= Knieausschwung links) und anschließendem Knieumschwung vorwärts mit Spreizabsitzen rechts.
2. Vorwärts mit Ristgriff, das rechte Bein zwischen den Händen, Knieumschwung rückwärts, Senken links in den Oberarmhang links (die linke Hand bleibt griff- fest) und Umschwung rückwärts = „Schrägwelle“, Auftreten links und Knieabschwung rück- wärts mit Zurückhoden rechts in den Seitstand rücklings.
3. Rückwärts mit Ristgriff, das linke Knie zwischen den Händen, Grifflösen und Kniehangwelle links (nur am linken Kniegelenk hängend, das rechte Bein um- klammert den linken Unterschenkel), Grifflassen ristgriffs und Hocken links in den Seitstand vorlings.
4. Rückwärts mit Ristgriff, das rechte Knie zwischen den Händen, Seit spreizen und Unristen links, Griffwechseln rechts zum Kamm- griff und Fechterwelle vorwärts (Bild 16) mit anschließendem Niedersprung vorwärts mit Viertel-Drehung rechts in den Quer- stand rechts seitlings.
5. Versuche ferner: a) Fechterwelle rückwärts mit Ristgriff; b) Knie- ausschwungwechsel (entweder fortgesetzter Wechsel zwischen Knie- ausschwung links und rechts derart, daß dem Ausschwung stets der Abschwung folgt und das andere Bein dieselbe Hangart einnimmt, nach einem Zwischen schwunge erfolgt stets der neue Aus- schwung; oder Wechsel zwischen verschiedenen Formen des Knie- ausschwunges, wobei immer das gleiche Bein in Tätigkeit sein oder Wechsel zwischen links und rechts stattfinden kann).



Bild 16.
„Fechterwelle.“

Nr. 61. Aufgabe: Hock- und Grätschisitzaufl.-um- und -abschwung, Sitzrist-, Burzel- und Kniehangwelle. (Reckstange reichlich kinnhoch.)

Mittel- bis Oberstufe.

Aus dem Seitstand vorlings: Anprung ristgriffs und

1. Durchhocken und Sitzauflschwung rückwärts — „Hocksitzauflschwung“ (Sitzauflschwung ist es aber nur dann, wenn die Oberschenkel an der Stange liegen, hängen die Beine in den Kniekehlen, dann ist es Knieauflschwung), Niedersprung vorwärts.
2. Untergrätschen und Grätschisitzauflschwung rückwärts, Niedersprung vorwärts.
3. Durchhocken und Sitzaufl.-, -um- und -abschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings, Sitzauflschwung vorwärts und Niedersprung vorwärts.
4. Durchhocken und Grätschisitzaufl.-, -um- und -abschwung rückwärts in den Grätschischiebehang rücklings, alsdann mit dem Rückenschwunge Grätschisitzauflschwung vorwärts und Niedersprung vorwärts.
5. Durchhocken und Sitzauflschwung rückwärts, Kniebeugen rechts mit Anrieten neben der rechten Hand, Griffwechseln zum Kammgriff (rechter Fuß zwischen den Händen), Sitzristum- und -abschwung vorwärts in den Seitstand rücklings.
6. Untergrätschen und Grätschisitzauflschwung rückwärts, Umgreifen mit Beinschließen und Kniebeugen (die Reckstange liegt nunmehr in den Kniekehlen), Grifflösen, Abschwingen rückwärts und Kniehangumschwung rückwärts mit Kniehangabschwung.
7. Durchhocken und Sitzauflschwung vorwärts, Griffwechseln zum Kammgriff und Sitzumschwung vorwärts, Kniebeugen, Umfassen der Unterschenkel unter der Stange von hinten her und Kniehangumschwung rückwärts mehrmals — Burzelwelle.

Dieser Burzelwellenschwung mag auch vorwärts probiert werden. Ebenso mögen gewandte Turner den Sitzauflschwung rückwärts so probieren, daß beide Knie neben einer Hand hängen.

Nr. 62. Aufgabe: Wellenaufzug vorwärts und Umschwünge, Wellauflschwung vorwärts, Wellabschwung, Armwelle, Speiche rücklings — Adlerwelle und Stützwelle. (Reckstange reichlich brusthoch.)

Jede Übung beginnt aus dem Seitstand vorlings mit Erfassen der Stange kammgriffs: „Beinheben, Durchhocken und Wellenaufzug in den Seitstz“, alsdann:

1. Wellumschwung vorwärts (= „Stützwelle“), Niedersprung vorwärts.
2. Senken durch den Beugestuß mit Grifflösen in den Unterarmhang rücklings und Umschwung erst vorwärts, dann rückwärts, Niedersprung.
3. Senken durch den Beugestuß mit Seitwärtsgleiten der Hände an der Stange in den Armhang rücklings (Hände bleiben grifffest), Wellumschwung vorwärts mehrmals (= Adlerwelle oder „Speiche rücklings“, Bild 17), Senken mit Knieheben und Ausschlütern in den Spannhang, Niedersprung.
4. Wellumschwung vorwärts mehrmals mit angefügtem Wellüberschwung vorwärts in den Seitstand rücklings.
5. Wellumschwung vorwärts bis in das Wagsiegen rücklings, Rückenabschwung rückwärts mit gestrecktem Körper. (Gute Hilfestellung!)



a Bild 17. b
Adlerwelle.

a Beginn der Übung, b während des Umschwunges.
Senken mit Knieheben und Ausschlütern in den Spannhang, Niedersprung.

Nr. 63. Aufgabe: Aus dem Anprung Sohlenaufl.-, um- und -abschwung, Rist- und Fersenwelle. (Reckstange reichlich brusthoch).

(Mittel- bis Oberstufe.)

Seitstand vorlings: „Anprung ristgriffs“ und

1. Anhocken mit Sohlenauflschwung rückwärts in den Hochstützstand auf der Reckstange, Grifflösen, Kniestrecken und Niedersprung vorwärts.
2. Grätschen mit Ansohlen und Grätschohlenauflschwung rückwärts, Grätschohlenabschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
3. Hocken, Sohlenaufl- und -umschwung, Anfessen, Fersenumschwung rückwärts in den flüchtigen Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
4. Grätschen, Grätschohlenauflschwung rückwärts in den Grätschstüdzstand auf der Stange, Griffwechseln zum Kammgriff, Anrieten und Grätschristum- und -abschwung vorwärts in den Seitstand vorlings.
5. Anhocken, Sohlenauflschwung rückwärts in den Hochstützstand, Griffwechseln zum Kammgriff, Sohlenumschwung vorwärts, Anfessen, Fersenumschwung vorwärts mit gestreckten Knien (Bild 12) und

Hosenabschwung rückwärts in den Seitstand vorlings (Bild 13). Hierbei wird beim dritten Viertel des Umschwunges die Stange unter gleichzeitigem Abdrücken mit den Beinen losgelassen.)

Versuche: Sohlenumschwung rückwärts, im Hochstilzstand halbe Drehung und Sohlenumschwung rückwärts oder auch vorwärts, oder rückwärts dann vorwärts, desgleichen auch Grätschsohlenumschwung. Bei allen diesen Übungen muß sichere Hissbereitschaft gestellt werden.

Nr. 64. Aufgabe: Aufschwünge vorwärts aus dem Seitstand rücklings mit angefügten Übungen. (Reck nicht über brusthoch.)

Seitstand rücklings mit Rammgriff an der Stange. Jede Übung beginnt mit kurzem Anprung und schnellem Drehen vorwärts, alsdann

1. Durchhoden links und Knieausschwung rechts vorwärts, Spreizen absitzen links.
2. Durchhoden rechts und Knieausschwung links vorwärts, Spreizen absitzen rechts mit Viertel-Drehung links.
3. Sitzausschwung vorwärts, Sitzumschwung vorwärts mit Niedersprung vorwärts. (Vorturner nachhelfen!)
4. Sitzausschwung vorwärts, Griffwechseln zum Ristgriff, Sitzumschwung rückwärts und Niedersprung vorwärts.
5. Sitzausschwung vorwärts, Griffwechseln zum Ristgriff zwischen den Beinen, Sitzabschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings, Untergrätschen und Rippe in den Streckstilz, Unterschwung.
6. Wellausschwung vorwärts in den Stütz rücklings, Griffwechseln zum Ristgriff, Abschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings, Durchhoden und Rippe in den Streckstilz, Unterschwung mit Viertel-Drehung rechts.
7. Wie 6., der Rippe folgt Aufhoden mit Grifflösen in den Streckstand Niedersprung vorwärts.
8. Wie 6., der Rippe folgt Hocke in den Seitstand rücklings.

Nr. 65. Aufgabe: Aus dem Seitstiz aus einem Schenkel, Schrauben-spreizen mit halber Drehung in den Stütz vorlings und ange-fügte Übungen.

Seitstand vorlings mit Zwiegriff an der Stange (links Ramm-, rechts Ristgriff). Jede Übung beginnt mit: „Sprung in den Streckstilz, Abschwung rückwärts in den Schwebehang, Durchhoden links, Knieausschwung vorwärts und Schrauben-

„Spreizen rechts mit halber Drehung links in den Streckstütz ristgriffs vorlings“, alsdann:

1. Flanke links.
2. Stützkippe und Flanke links.
3. Rehre links.
4. Stützkippe und Rehre links.
5. Wende rechts.
6. Stützkippe und Wende rechts.
7. Stützkippe, Wellumschwung rückwärts, Flanke rechts.
8. Stützkippe, Wellumschwung rückwärts, Rehre rechts.
9. Stützkippe, Wellumschwung rückwärts, Wende links.

Nr. 66. Aufgabe: Aufschwünge und Rippen mit angefügten Übungen und Flanke als Niedersprung. (Reckstange mindestens Schulterhoch.)

Aus dem Seitstand vorlings:

1. Mit Ristgriff: Knieausschwung links vorwärts, zwischen den Händen, Spreizen links unter der flüchtig griff lösenden rechten Hand in den Stütz vorlings, Flanke links.
2. Mit Zwiegriff, links Ramm-, rechts Ristgriff: Durchhoden rechts und Knieausschwung vorwärts mit halber Drehung links in den Seitstiz auf den linken Schenkel neben der linken Hand, Spreizen links in den Stütz vorlings und sofort Flanke rechts.
3. Mit Ristgriff: Durchhoden links und Knieausschwung rückwärts, Knieabschwung rückwärts in den Schwebehang quergrätschend, gleichzeitiges Hoden links und rechts und Knieausschwung rechts vorwärts, Zurückhoden rechts und Flanke links.
4. Mit Ristgriff: Wellausschwung rückwärts in den Streckstilz, Wellumschwung rückwärts und sofort Flanke rechts.
5. Mit Rammgriff: Durchhoden und Wellausschwung vorwärts mit halber Drehung links in den Stütz vorlings ristgriffs, Stützkippe und Flanke links.
6. Wellausschwung ristgriffs und sofort Flanke rechts.
7. Mit Ristgriff: Schraubenausschwung rechts und sofort Flanke links.
8. Mit Ristgriff: Anprung und Rippe, Helgumschwung rückwärts und Flanke rechts.
9. Anprung und Rippe kammgriffs, Durchhoden rechts und Knieumschwung vorwärts, Zurückhoden und Flanke links.

10. Zwei Schritte vom Reck entfernt: Anprung in den Beugehang ristgriffs mit Vor- und Rückschwingen und beim nächsten Vorschwung Wellaußschwung in den Streckstilz, Flanke rechts.
11. Drei Schritte vom Reck entfernt: Anprung in den Beugehang ristgriffs und sofort Wellaußschwung rückwärts in den Streckstilz, Fußüberschwung in den Seitstand vorlings.
12. Versuche: Anprung ristgriffs, Vorschwebekippe in den Streckstilz, Wellumschwung vorwärts und Flanke rechts.

Nr. 67. Aufgabe: Die Übungen aus Gruppe Nr. 66 turne mit Kehre, Wende oder Hocke als Niedersprung, anstatt Flanke.

Nr. 68. Aufgabe: Turne die Übungen aus Gruppe Nr. 66 so, daß jeder Übung ein anderer Niedersprung folgt.

(Z. B. Flanke, Wende, Hocke, Kehre, Aufhodten zum Hochstand links, rechts oder beider Beine und Niedersprung, Wolfsprung, Uberschlag, Kniestprung und alle auch mit Drehungen.)

Nr. 69. Aufgabe: Querliegehang mit angefügten Übungen.

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

1. Aufschwung in den Querliegehang am linken Kniegelenk (linkes Bein von links ausgelegt), Knieausschwung mit Viertel-Drehung rechts und Spreizabsitzen rechts.
2. Aufschwung in den Querliegehang (rechtes Bein von links ausgelegt, linkes Bein Fußgriffshang von rechts her). Grifflösen rechts mit Umgreifen und halbe Drehung links in den Querliegehang rücklings, Rückbewegung, Niedersprung.
3. Knieausschwung wie bei 1., Viertel-Drehung rechts zum Reitsitz, Reitsitzumschwung links, Spreizabsitzen rechts durch Rückspreizen in den Querstand rechts seitlings.
4. Querliegehang und halbe Drehung wie bei 2., Armbeugen und -strecken im Querliegehang rücklings, Rückbewegung, Niedersprung.
5. Knieausschwung wie bei 1., Viertel-Drehung rechts mit Rückgreifen der rechten Hand Speichgriffs hinter den Körper, Reitsitzumschwung links, Spreizabsitzen rechts durch Vorspreizen in den Querstand rechts seitlings.

6. Querliegehang und halbe Drehung wie bei 2., weitere halbe Drehung links, wobei die Hände umgreifen und die Beine ihren Halt wechseln, Armbeugen und -strecken im Querliegehang vorlings, Niedersprung.

Nr. 70. Übungen, die gelegentlich am kopshohen Reck als Zwischenübungen eingefügt werden können.

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

5. Spannbeuge als Gesellschaftsübung: Hierbei nehmen je zwei Turner, Rücken gegen Rücken, mit Ristgriff an der Stange Aufstellung. Während nun der eine einen oder mehrere kleine Schritte rückwärts geht und dabei leichtes Rumpfbeugen in den oberen Wirbeln ausführt, gelangt der andere hierdurch in einen Liegehang auf dem Rücken des ersten, der der Spannbeuge sehr ähnlich ist und von günstiger Wirkung für die Körperfestigung ist. Voraussetzung ist aber, daß der Hängende von dem Stehenden richtig auf die Schulter „geladen“ wird. Beide wechseln nun die Rollen. Indem der erste wieder vorwärts geht, gelangt der zweite wieder in den Stand auf dem Boden und geht nun seinerseits rückwärts. Dieser gegenseitige Wechsel kann mehrmals erfolgen. Zu beachten ist dabei, daß der Hängende nicht spricht und seine Muskeln nicht übermäßig anstrengt. Fest-



Bild 18.
Spannbeugehaltung als Gesellschaftsübung.

halten! Der jeweils Stemmende darf das Rumpfbeugen nicht in ein tiefes Rumpfzenken verwandeln, denn sonst kann der Hängende nie die eigentümliche Spannbeugehaltung bekommen. (Bild 18.)



Bild 19.
„Gesellschaftswelle.“

6. Urmbeugen und strecken, sowie Stützen und Stützhüpfen seitwärts im Seitliegestütz vorlings auf der Reckstange. Die Füße werden dabei von einem Turngenossen in Beug- oder Hochhalte der Arme gestemmt. Körper im Liegestütz gestreckt.
7. Wie Übung 6., aus dem Liegestütz Senken in den Schwimmhang und Wiederaufstemmen in den Liegestütz.
8. Gesellschaftsumschwung: Das ist Wellumschwung von zwei Turnern zugleich, die sich so wie Bild 19 zeigen verbunden haben.



Reck, hüsthoch.

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

Nr. 71. Aufgabe: Spreizen, Knie- und Aufhocken in verschiedener Form als Reckspringen.

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

1. Sprung in den Seitstreckstütz ristgriffs mit gleichzeitigem Über-spreizen links in den Seitstütz neben der linken Hand = „Spreiz-aussitzen“ und sofortigem Spreizabsitzen rechts.
2. Mit Ristgriff: Spreizaussitzen rechts zwischen die Hände und:
 - a) Spreizabsitzen links;

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

Nr. 72. Aufgabe: Gemischte Sprünge in verschiedener Form.

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

1. Flanke links in den Seitstand rücklings:
 - a) Mit Absprung beider Beine und Stütz beider Hände;
 - b) Mit Stütz der rechten Hand und Absprung beider Beine (= Fechtsprung);
 - c) Querstand rechts seitlings mit Stütz der rechten Hand und Absprung des linken Beines; in der linken Hand eine kleine Hantel oder einen Eisenstab gehalten (= Fechtsprung).
2. Flanke links in den Stilz rücklings und:
 - a) Niedersprung vorwärts;
 - b) Flanke rechts (rückwärts) in den Seitstand vorlings.
3. Wende links in den Querstand seitlings:
 - a) Mit Ristgriff;
 - b) Mit Zwiegriff, rechts Kamm-, links Ristgriff.
4. Wendeschwung links mit Zwiegriff, rechts Kamm-, links Ristgriff in den Viegestilz vorlings oder in den Quersitz rechts und:
 - a) Niedersprung links seitwärts.
 - b) Wendehabstehen nach vorausgegangenem Sitzwechsel, vom Quersitz rechts zum Quersitz links.
5. Rehre links in den Querstand rechts seitlings:
 - a) Mit Stütz beider Hände und Absprung beider Beine;
 - b) Mit Stütz der linken Hand und Absprung des rechten Beines (= Fechtsprung).
6. Rehrehwung links in den Quersitz rechts und:
 - a) Niedersprung links seitwärts;
 - b) Rehrehabstehen nach vorausgehendem Sitzwechsel, vom Quersitz rechts zum Quersitz links.
7. Die Hocke:
 - a) In den Seitstand rücklings;
 - b) In den Seitstilz, Niedersprung vorwärts;
 - c) In den Seitenschwebestilz mit Vorhalte der Beine.
8. Der Wolfsprung:
 - a) In den Seitstand rücklings;
 - b) In den Seitstilz, Niedersprung vorwärts;
 - c) In den Stilz rücklings, Niedersprung vorwärts.
9. Die Grätsche:
 - a) In den Seitstand rücklings;
 - b) In den Seitstilz zwischen den Händen.
10. Die Büdte: mit Ristgriff in den Seitstand rücklings.

11. Handstehen und:
 - a) Niedersprung rückwärts;
 - b) Handstandwende;
 - c) Abhocken;
 - d) Überschlag.
12. Sprung mit halber Drehung links in den Seitstreckstilz rücklings ristgriffs und:
 - a) Niedersprung vorwärts;
 - b) Abspreizen links und rechts rückwärts;
 - c) Flanke links (rückwärts);
 - d) Rehre links (rückwärts);
 - e) Hocke rückwärts in den Seitstand vorlings.

Nr. 73. Aufgabe: Flanken- und Rehrehwunge als Fechsprünge.

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

1. Flanke links als Fechtsprung.
2. Rehre rechts als Fechtsprung.
3. Fechtsprung als Flankenschwung links in den Seitstilz zwischen den Händen, Niedersprung vorwärts.
4. Fechtsprung als Rehrehwung rechts in den Quersitz links, Niedersprung rechts seitwärts.
5. Fechtsprung als Flankenschwung links in den Seitstilz zwischen den Händen, Flankenabstehen rechts (rückwärts) mit Stütz nur der rechten Hand = „Fechterflankenabstehen“. (Erleichtert wird dieses Abstehen durch kurzes Rück- und Vorschwingen der Beine mit Abdrücken zum Flankenschwung.)
6. Fechtsprung als Rehrehwung rechts in den Quersitz links, Sitzwechsel durch halbe Drehung rechts in den Quersitz rechts, Fechterrehrehabstehen rechts mit Stütz der linken Hand.



Doppelrecksübungen.

Den Übungen am Doppelreck sei keine allzugroße Bedeutung beigemessen, denn erstens besitzen nur verhältnismäßig wenig Vereine eine Doppelreckeinrichtung und Geräteturm. Rech.

zweitens sind die meisten der Doppelrecksübungen auch an anderen Geräten ausführbar.

Doppelredi ist insbesondere beim Frauen- und Kinderturnen beliebt.

Folgende Übungsgruppen enthalten auch Unter- und Oberstufenübungen.

Nr. 74. Untere Stange sprunghoch, obere 20 cm höher. Aufgabe: Hangeln und Hangzucken ohne und mit Schwingen und Drehen.

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

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

13. Wie 8.—12., aber mit Knie- oder Beinheben.
14. Die Übungen 1.—13. soweit als möglich im Querhang.
15. Die Übungen 1.—14. soweit als möglich mit Drehungen links oder rechts um den linken oder rechten Arm.
16. Die Übungen 1.—14. soweit als möglich mit Vor- und Rück- resp. links oder rechts Seitwärtsschwingen.

Nr. 75. Stellung des Redis wie bei Gruppe Nr. 74. Aufgabe: Hangeln und Hangzucken mit Wellaufzug und Kippe als Zwischenübungen.

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

1. Auf- und Abhangeln von der unteren an die obere Stange und zurück mit Vorhalte der Beine.
2. Hangeln links seitwärts mit halben Drehungen abwechselnd um den linken und rechten Arm, wobei der rechte Arm stets die obere Stange erfährt.
3. Wellaufzug rückwärts mit Stützen in den Streckstütz auf der oberen Stange, langsam Senken rückwärts mit Hangzucken an die untere Stange, Niedersprung.
4. Auf- und Abhangeln von der unteren an die obere Stange mit Vor- und Rückschwingen — „Schwinghangeln an Ort“.
5. Auf- und Abhangeln links seitwärts von der unteren an die obere Stange mit Vor- und Rückschwingen.
6. Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz auf der oberen Stange, Senken in den Schwebehang mit Hangeln an die untere Stange, Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz auf der oberen Stange, Stützen auf die untere Stange und langsam Senken vorwärts in den Streckhang.
7. Hangzucken auf- und abwärts von der unteren an die obere Stange und zurück.
8. Hangzucken seitwärts auf und ab, von der unteren an die obere Stange und zurück.
9. Hangeln an die obere Stange, Schwungkippe in den Streckstütz, Senken in den Streckhang mit Hangzucken an die untere Stange, Niedersprung.
10. Schwinghangzucken auf- und abwärts von der unteren an die obere Stange und zurück.
11. Schwinghangzucken links seitwärts an der unteren und rechts seitwärts an der oberen Stange.

12. Hangzuden an die obere Stange, Streckhangkippe (ohne Schwingen) in den Streckstütz, Stützkippe, Unterschwung in den Streckhang und Niedersprung beim nächsten Rückschwung.

Übungsgruppe Nr. 74 und 75 kann anfangs auch mit Stellung der unteren Stange reichhoch, obere 20 cm höher, geturnt werden.

Nr. 76. Obere Stange reichhoch, untere hüfthoch. Aufgabe: Hocken, Hangstand, und Außenschwungverbindungen.

Jede Übung beginnt nach Erfassen der oberen Stange ristgriffo mit kurzem Ab- und Rückschwingen des Körpers von der unteren Stange und Außenschwingen

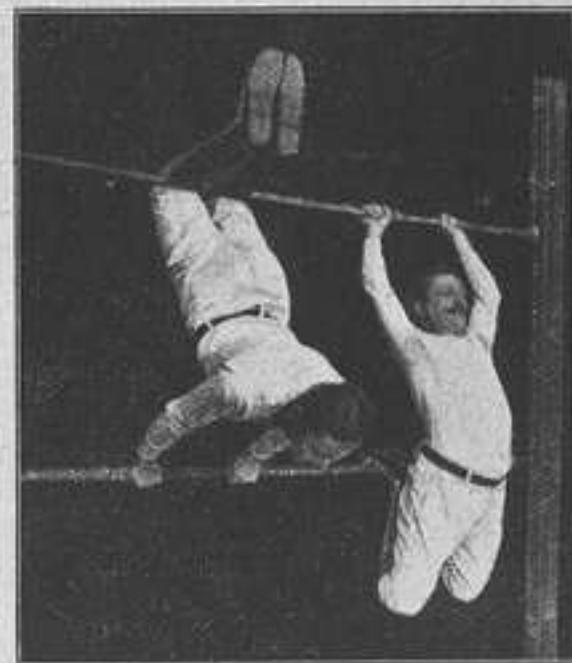
1. in den Hockstand links, rechts oder beider Beine auf der unteren Stange, Kniestrecken in den Streckstand, Senken rückwärts mit Hüftbeugen in den Hangstand, Strecken, mehrmals, Niedersprung rückwärts;
2. wie Übung 1., aber mit Schlussristgriff und Senken rückwärts in den Hangstand mit gestreckten Hüften, Grifflösen links, Viertel-Drehung links und Seit spreizen links, Rückbewegung in den Hangstand, Grifflösen rechts mit Viertel-Drehung rechts und Seit spreizen rechts, Rückbewegung, Unterschwung;
3. mit Hocken über die untere Stange in den Seitstiz, Grifflösen und Niedersprung vorwärts;
4. mit Hocken über die untere Stange in den Seitstand rücklings;
5. mit Hocken über die untere Stange in den Seitstiz und Zurückhocken in den Seitstand vorlings;
6. mit Grätschen über die untere Stange in den Seitstiz, Zurückhocken in den Seitstand vorlings;
7. mit Grätschen über die untere Stange in den Seitstand rücklings;
8. mit Außoden in den Streckstand auf der Stange und:
 - a) Wellausschwung rückwärts;
 - b) Anieausschwung vorwärts neben oder zwischen den Händen;
 - c) Absprung von der unteren Stange und Kippe;
 - d) Absprung mit Durchhocken und Wellausschwung vorwärts;
9. wie 8., aber nach vorausgehendem Grätschen oder Hocken aus dem Seitstiz auf der unteren Stange (= 8. a)—d);
10. wie 8. oder 9. a)—c), aber mit angefügtem Wellumschwung oder Stützkippe;
11. mit Überhocken in den Streckhang rücklings (an der anderen Reckseite), Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, Senken zum Knie

auf der unteren Stange, Weitersenken in den Streckhang mit Anrieten der Beine an der unteren Stange (Bild 20 a). (Der Körper ist also an der anderen Reckseite, Knie gebeugt, Hüften gestreckt.) Rückbewegung in den Streckhang vorlings;

12. mit Übergrätschen in den Streckhang rücklings, Beinheben und Durchhocken in den Anliegehang an der oberen Stange, Griff lösen und Erfassen der unteren Stange ristgriffs (= „Aniehangstütz“, Bild 20 b).

Aniehang-
ab schwung rück-
wärts in den Seit-
stand vorlings;

13. mit Rammgriff Überhocken in den Streckhang rücklings, Beinheben, Durchhocken und Wellen- aufzug in den Stütz rücklings, langsam Senken in den Hangstand rücklings mit Vor neigen, Knie beugen u.-strecken mit Seitgleiten der Hände zum Elgriff und Vor neigen und wieder der Strecken des Körpers aus dem Hangstand rücklings in den Hangstand vorlings, Rückbewegung, Niedersprung vorwärts;
- b Bild 20.
- a) Streckhang mit Anrieten an der unteren Stange.
b) Anliegehang mit Erfassen der unteren Stange
ristgriffs = „Aniehangstütz“.
14. Beinkreisen im Streckhang, linke, rech's und beider Beine über die untere Stange.



Nr. 77. Stellung des Recks wie bei Gruppe Nr. 76. Aufgabe: Hangstüdzübungen. (Vergleiche auch die Übungen aus Band V, S. 174.)

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

1. Flankenschwung links in den Hangstüdz rücklings, Rückbewegung, Niedersprung.
2. Flanke links in den Seitstand rücklings.
3. Kehre rechts in den Querstand.
4. Wende links in den Querstand rechts seitlings. (Diese Übung mit Kammgriff rechts unten.)
5. Flankenschwung links und sofort im gleichem Schwunge Kehre rechts = „Kreiskehre“.
6. Überspreizen links und rechts in den Seitstiz, Erfassen der oberen Stange rechts ristgriffs und sofort Rückhodien in den Streckhang, Aufhoden in den Stand auf der unteren Stange, Sprung in den Stütz und Unterschwung mit Viertel-Drehung links.
7. Flankenschwung links in den Seitstiz auf der unteren Stange, Erfassen der oberen Stange auch rechts ristgriffs, Rückhodien in den Stand auf der unteren Stange, Sprung in den Stütz auf der oberen Stange, Senken vorwärts bis in den Schwebehang, Unterspreizen links in den Knielegehang neben der linken Hand, Knieausschwung vorwärts und Zurückspreizen links, Niedersprung in den Stand auf der unteren Stange und dann rückwärts in den Stand vorlings.
8. Überhoden in den Seitstiz auf der unteren Stange, Erfassen der oberen Stange links kamm-, rechts ristgriffs, Rückhodien in den Stand vorlings, die Hände bleiben grifffest, Sprung mit halber Drehung rechts in den Stütz auf der unteren Stange (die Arme sind nach der Drehung gekreuzt), Viertel-Drehung links und Kehrschwung links mit Griffwechsel links zum Ristgriff in den Hang rücklings, Niedersprung vorwärts.

Nr. 78. Obere Stange reichhoch, untere kniehoch. Aufgabe: Leichte Aufsteige- und Hangstandübungen.

Seitstand vorlings:

1. Erfassen der oberen Stange ristgriffs, Aufsteigen links und rechts auf die untere Stange in den Hodstand, Kniestrecken, Unterschwung.
2. Erfassen der oberen Stange kammgriffs, Aufsteigen links und Rückspreizen rechts, Kniebeugen links und Vorspreizen rechts, Kniestrecken und Unterschwung.

3. Erfassen der oberen Stange zwiegriffe, Aufsteigen links, Rückspreizen rechts, Sprung in den Hodstand rechts mit Vorschwingen des linken Beines, Kniestrecken mit Beinschließen in den Streckstand rücklings, Absprung in den Seitstand rücklings.
4. Erfassen der oberen Stange ristgriffs, Aufsteigen links, und Rücksprezen rechts, Sprung in den Stand auf dem rechten und Rückschwingen des linken Beines, Viertel-Drehung links mit Seitheben des linken Armes und linken Beines (rechter Arm gestreckt), Niedersprung seitwärts mit Viertel-Drehung links in den Seitstand rücklings.
5. Erfassen der Stange rechts ristgriffs, linker Arm seitgestreckt, Aufsteigen und Viertel-Drehung links in den Querstand auf der Stange, hierauf:
 - a) Vor- und Rückwärtslaufen mit Weitergreifen der Hand;
 - b) Vor- und Rückwärts hüpfen mit dem rechten Bein, das linke ist seitgespreizt.
6. Erfassen der oberen Stange zwiegriffs, Aufsteigen links und rechts in den Streckstand, Sprung in den Stütz auf der oberen Stange, langsam Senken mit gestrecktem Körper in den Seitstand vorlings.
7. Erfassen der oberen Stange kammgriffs, Aufsteigen links und rechts in den Hodstand, Sprung in den Streckstütz auf der oberen Stange, Wellabzug vorwärts in den Seitstand rücklings auf der unteren Stange, Rumpfvorbeugen und Rückheben des linken Beines, Rumpfstrecken und Absprung vorwärts.
8. Erfassen der oberen Stange kammgriffs mit einer Hand, andere Hand Hüftstütz, Aufsteigen und halbe Drehung unter der Stange an die andere Reckseite, Rücksenken in den Hangstand, Rückbewegung, Niedersprung.
9. Erfassen der oberen Stange ristgriffs, hüpfen abwechselnd mit Hoch- und Grätzschsprung vor- und rückwärts über die untere Stange.

Nr. 79. Ein Beispiel für Doppelrecksübungen mit nicht über- sondern nebeneinander befindlichen Stangen (geeignet als Sondervorführung).

Oberstufe.

Die Recke sind mindestens 2 m voneinander entfernt und werden mit 1 und 2 bezeichnet. Reck 1 ist brusthoch, Reck 2 sprunghoch.

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

1. Sprung mit halber Drehung links in den Stütz rücklings kammgriffs, sofort Wellumschwung vorwärts, Aufhoden rückwärts, Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs an Reck 2, beim Vor-

- schwung Grätschsausschwung vorwärts, Griff lösen, Beinschließen, Sitzabschwung.
 2. Wie 1., aber dem Rückhoden an Reck 1 folgt Sohlenumschwung rückwärts ristgriffs, Aufrichten und Sprung an Reck 2, Rippe, Wellumschwung rückwärts, Grätsche.
 3. Wie 2. an Reck 1, dann Sprung an Reck 2, Rippe, Felgum Schwung rückwärts, Rippe, Unhoden beider Beine, Hockrutschabschwung rückwärts.
 4. Wie 2. bis zum Sohlenumschwung, dann Vorstreden der Beine, Sitzum Schwung rückwärts, Abschwung rückwärts mit Zurückhoden, Rippe, Aufhoden, Sprung an Reck 2, Rippe, Felgüberschwung rückwärts in den Hang und freier Uberschlag rückwärts (Salto).
 5. Wie 4., bis zur Rippe an Reck 1, dann Aufgrätschen, Sprung an Reck 2, Rippe, Wellumschwung vorwärts, Handstehen, Abhoden.
 6. Wie 5., aber dem Aufgrätschen an Reck 1 folgt Grätschsohlenumschwung rückwärts, Aufrichten, Sprung an Reck 2, Rippe, Abschwung rückwärts in den Streckhang mit Übergreifen links über rechts zum Kreuzgriff, Dreh Schwungstemme, Felgüberschwung rückwärts in den Hang, Durchhoden, Felgausschwung vorwärts, Griffwechsel zum Kammgriff, Unhoden, Hockrutsch- und Abschwung vorwärts.

Nr. 80. Stellung des Recks wie bei den Gruppen Nr. 76 und Nr. 77, also reich- und hüft hoch mit Auslegen eines Sturmbrettes auf die untere Stange. **Aufgabe:** Hinauslaufen und Sprung in den Stütz, Wellenausschwung, Knieausschwung, Rippe usw. mit Anfügungen.

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

Weitere Anregungen zum Übungsgruppenaufbau, auch für Mittelstufe, sind am Schlüsse des Heftes noch zu finden unter dem Titel „Übungen“.



Übungsgruppen der Oberstufe.

»

In der Erlernung des Felgaufzugs und der einfachen Rippe gipfelte das Ziel der Mittelstufe des Reckturnens. Für die Oberstufe sind die Ziele wiederum höher gesteckt. Schwungstemme, schwierigere Rippen, Kraftübungen und hohe gewandtheiterheischende Übungsverbindungen mit Wellen und Felgen stellen hier das hauptsächlichste Übungsmaterial.



Reck, sprunghoch.

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

Nr. 81. Aufgabe: Höherentwickeln und Erschweren der Rippe. „Drehrippe“. „Rippe rücklings“.

1. Schwungrippe zwiegriffs, links Ell-, rechts Rist- oder Kammgriff.
2. Schwungrippe ellgriffs.
3. Schwungrippe mit Griffwedelstein:
 - a) während des Ankippens;
 - b) nach dem Abkippen im Schwebestütz.
4. Streckhangrippe (= Rippe aus dem ruhigen Streckhang) in den Griffarten wie bei 1.—3.
5. Schwungrippe ristgriffs ohne Beugung des Hüftgelenks beim Abkippen = „gestreckte Rippe“.
6. Schwungrippe ristgriffs mit nachfolgendem Aufhoden, Aufgrätschen, Heben in das Handstehen oder Hantie, Rehre Wende, Hocke, Blätte, Grätsche oder Uberschlag. Desgleichen mit anderen Griffarten.
7. „Drehrippe I“ das ist: Vorschwingen zwiegriffs (links Rist-, rechts Kammgriff), beim Rückenschwunge halbe Drehung links um den

- rechten Arm und Wiedererfassen der Stange ristgriffs mit sofortigem Beinheben und Kippen in den Streckstütz.
8. „Drehkippe II“: Vorschwingen zwiegriffs (rechts Kamm-, links Ristgriff), beim Rückschwunge halbe Drehung links um den linken Arm mit Wiedererfassen der Stange rechts ristgriffs, sofortiges Beinheben und Kippen in den Streckstütz.
 9. „Drehkippe III“: Vorschwingen mit Kreuzzwiegriß (links über rechts Ristgriff, rechts Kammgriff), beim Rückschwunge halbe Drehung links und sofortiges Beinheben mit Kippen in den Streckstütz.
 10. „Drehkippe IV“ (sehr schwierig): Vorschwingen ristgriffs, beim Rückschwunge Hangzucken mit halber Drehung links in den Hang ristgriffs und sofortiges Beinheben mit Kippen in den Streckstütz.
 11. „Durchschwungdrehkippe“: Selbststreckhang zwiegriffs (links Rist-, rechts Kammgriff), Durchschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings mit sofortiger halber Drehung links um den rechten Arm mit schnellem Wiedererfassen der Stange ristgriffs und Kippen in den Streckstütz vorlings.
 12. „Kippe rücklings“ mit Ristgriff: Vorschwingen, Beinheben und Durchhocken in den Schwebehang rücklings und Kippen in den Streckstütz rücklings.

Nr. 82. Aufgabe: Die Schwungstemme ristgriffs aus den Vorübungen entwickelt.

1. Schwingen im Streckhang ristgriffs mit weitem Ausholen durch Armbeugen, flüchtiges Heben in den Schwebehang und kräftigem Schrägvorhochstoßen der Beine, fast durch den Sturzhang vorlings.
2. Schwingen im Seitstreckhang ristgriffs und Auftreten in den flüchtigen Schwebestütz = „Anschwungstemme“ und sofort Niedersprung rückwärts.
3. Anschwungstemme mit Wellumschwung rückwärts in den Streckstütz und Unterschwung.
4. Anschwungstemme, mehrmals und Unterschwung.
5. Schwungstemme in den Schwebestütz (Bild 21), Unterschwung.



Bild 21.
Schwungstemme.

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

Nr. 83. Aufgabe: Höherentwickeln und Erschweren der Schwungstemme, „Drehschwungstemme“, „Schwungstemme rücklings“.

1. Schwungstemme mit verschiedenen Griffarten, selbst mit Elligriff.
2. Schwungstemme mit anschließendem Flanken- oder Kehrschwung. (In der Art wie bei Gruppe 81, Übung 6 und Gruppe 84.)
3. „Drehschwungstemme I“ das ist: Schwingen zwiegriffs (links Rist-, rechts Kammgriff), am Ende des Vorschwunges halbe Drehung links um den linken Arm, Wiedererfassen der Stange rechts ristgriffs und sofort Auftreten in den Streckstütz.
4. „Drehschwungstemme II“: ristgriffs mit halber Drehung am Ende eines Vorschwunges durch Hangzucken.
5. „Drehschwungstemme III“: aus dem Stütz oder Handstehen auf der Reckstange oder nach einem Riesenjelgumschwung rückwärts. Die linke Hand greift dabei beim Beginn des Vorschwunges Kammgriffs unter der rechten hin zum Kreuzzwiegriß, ohne nachfolgendem Griffwechsel (Bild 22).
6. „Drehschwungstemme IV“: mit halber Drehung am Ende eines Rückschwunges und zwar aus dem Hang kamm- oder zwiegriffs. Die Drehung erfolgt dabei am Ende des Rückschwunges um den kammgriffs haltenden Arm, beim nun folgenden Rückschwunge geschieht das Auftreten in den Stütz ristgriffs.
7. „Schwungstemme rücklings“: aus dem Stütz rücklings mit Kammgriff Abschwingen vorwärts in den Sturzhang rücklings und Unterschwung nach oben und hinten durch den Streckhang rücklings (also rückbewegend) und Auftreten mit diesem Schwunge in den Stütz rücklings.



Bild 22.
Drehschwungstemme.

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

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

Nr. 84. Aufgabe: Schwungskippe und Kehre und Wende mit angefügten Übungen.

A. Kehre mit Anfügungen.

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

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

B. Wende mit Anfügungen.

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

1. Wende in den Querstand.
2. Stützwage auf dem kammgriffs fassenden Arm, Wende.
3. Stützwage auf dem kammgriffs fassenden Arm, Wende mit Viertel-Drehung in den Hang, Kippe und Unterschwung.
4. Hohe Wende mit Viertel-Drehung in den Hang, Riesenfelauf- und Überschwung in den Seitstand vorlings.
5. Wende mit Viertel-Drehung in den Stütz, Unterschwung in den Hang, Schwungstemme, Stützkippe, Abschwingen rückwärts in den Streckhang und Riesenfelaüberschwung in den Seitstand vorlings.

Nr. 85. Aufgabe: Schwungstemme und Kehre und Wende mit angefügten Übungen in gleicher Weise wie Gruppe Nr. 84.

Nr. 86. Aufgabe: Schwingen mit Felsüber- und Felaaußenschwung und angefügten Übungen.

- Schwingen im Seitstreckhange ristgriffs mit flüchtigem Anstemmen und
1. Felsüberschwung rückwärts in den Hang, Niedersprung am Ende des nächsten Rückschwunges.
 2. Felsüberschwung rückwärts in den Hang, Kippe in den Streckstütz, Unterschwung.
 3. Felsüberschwung rückwärts in den Hang, am Ende des Vorschwunges halbe Drehung links um den linken Arm mit Wiedererfassen rechts ristgriffs, Kippen in den Streckstütz, Flanke links.
 4. Felaaußenschwung rückwärts in den Streckstütz, Unterschwung in den Hang, Schwungstemme in den Schwebestütz, Stützkippe, Außhocken in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
 5. Felsüberschwung rückwärts in den Hang, Felaaußenschwung rückwärts in den Schwebestütz, Stützkippe, Außhocken, Sohlenabschwung rückwärts in den Streckhang, Schwungstemme in den Schwebestütz, Felsüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
 6. Felsüberschwung rückwärts in den Hang, am Ende des nächsten Rückschwunges Schwungstemme in den Schwebestütz, Felsumschwung rückwärts, Stützkippe, Wellumschwung vorwärts in das Handstehen, Riesenfelaüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.

Nr. 87. Aufgabe: Schwungstemme und Felaaußenschwung rückwärts mit angefügten Übungen.

1. Schwungstemme ristgriffs in den Schwebestütz, Ab schwung rückwärts in den Schwebehang, Kippe, Flanke.
2. Schwungstemme kammgriffs, Wende.
3. Schwungstemme ristgriffs mit Grätschen und Untisten der Beine, Grätzchensummschwung rückwärts, Außhocken in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
4. Schwungstemme kammgriffs mit Grätschen und Untisten der Beine und Grätzchensummschwung vorwärts, Griffwechsel zum Ristgriff, Stützkippe, Aufgrätschen in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
5. Schwungstemme ristgriffs, Griffwechsel der linken Hand zum Kammgriff und sofort Schraubenumschwung rechts, Griffwechsel links, Stützkippe, Kehre links.
6. Wie 5., aber widergleich und der Schraubenumschwung wird rechts, aber an beiden Kniegelenken ausgeführt, dann Stützkippe, Wende links.

7. Gelgausschwung ristgriffs, Abschwingen vorwärts mit anschließender Schwungstemme und Übergreifen rechts, Abschwingung rückwärts in den Knielegehang, Knieausschwung vorwärts und sofort Spreizabsitzen links unter dem rechten Beine hinweg in den Stand rücklings.
8. Gelgausschwung ristgriffs, Unterschwung mit sofortiger halber Drehung links um den linken Arm, Wiedererfassen der Stange rechts ristgriffs, Schwungstemme, Stützkippe, Hocke.
9. Gelgausschwung ristgriffs, Unterschwung mit sofortiger halber Drehung links um den linken Arm, Wiedererfassen der Stange rechts kammgriffs und Griffwechsel links zum Kammgriff beim Vorschwung, Schwungstemme, Stützkippe, Wellumschwung vorwärts, Hocke.
10. Gelgausschwung zwiegriffs (links Kamm-, rechts Ristgriff), Rippe, Abschwingen rückwärts in den Streckhang und Übergreifen der rechten Hand über die linke, halbe Drehung rechts mit anschließender Schwungstemme, Griffwechsel zum Ristgriff, Stützkippe, Grätsche.
11. Gelgausschwung ristgriffs, Stützkippe, Abschwingen rückwärts in den Streckhang und Fassen der rechten Hand unter die linke zum Kammgriff, halbe Drehung links und Schwungstemme, Griffwechsel hierbei zum Ristgriff, Stützkippe, Wellumschwung vorwärts, Grätsche.

Nr. 88. Aufgabe: Schwunghangzucken und Durchschwung in verschiedener Form und „Doppeldurchschwung“.

1. Schwingen ristgriffs, Hangzucken mit Handklapp am Ende jedes Rückschwunges.
2. Schwingen ristgriffs, am Ende eines Vorschwunges Weinheben, Durchhocken und Niedersprung rückwärts = „Durchschwung“.
3. Schwingen kammgriffs, am Ende eines Rückschwunges Hangzucken mit Handklapp und Griffwechseln zum Ristgriff.
4. Schwingen ristgriffs, Durchschwung rückwärts mit Viertel-Drehung links in den Querstand rechts seitlings.
5. Schwingen ristgriffs, am Ende eines Rückschwunges Hangzucken mit Handklapp gegen die Brust.
6. Schwingen kreuzgriffs (rechts Rist-, links Kammgriff, möglichst Schulterweit fassen), halbe Drehung rechts am Ende des Vorschwunges und sofort Durchschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
7. Schwingen ristgriffs, am Ende eines Rückschwunges Hangzucken mit Handklapp gegen die Oberschenkel.

8. Schwingen ristgriffs, Durchschwung rückwärts über eine hochgelegte Spring Schnur als Hochsprung. (Diese Übung kann öfter als Wetthochspringen mit allmählich höher zu legender Schnur gemacht werden.)
9. Schwingen ristgriffs, am Ende eines Vorschwunges Hangzucken mit halber Drehung links und Griffwechseln zum Ristgriff.
10. Versuche den „Doppeldurchschwung“ rückwärts. Die Ausführung ist so: Aus dem Spannstreckhang kammgriffs Weinheben, Durchhocken, Ausschultern und sofort dasselbe noch einmal in den Stand. Die ganze Übung muß unverweilt und schwunghaft hintereinander ausgeführt werden.
11. Schwingen ristgriffs, am Ende des ersten Rückschwunges Hangzucken mit Handklapp, am Ende des zweiten Rückschwunges Hangzucken mit Handklapp gegen die Brust und am Ende des dritten Rückschwunges Hangzucken mit Handklapp gegen die Oberschenkel. Beim Hangzucken mit Handklapp empfiehlt sich recht hohes Rückschwingen, am besten „Anschnüngstemmen“.

Nr. 89. Aufgabe: Schwungstemme und Riesenfelgausschwung mit Well- und Gelgumenschwungen.

1. Schwungstemme kammgriffs in das Handstehen, Riesenfelgum Schwung vorwärts und Hocke.
2. Schwungstemme ristgriffs in das Handstehen, Abhocken.
3. Schwungstemme kammgriffs mit Aufhocken, Sohlenumschwung vorwärts, halbe Drehung rechts mit Umgreifen zum Ristgriff. Sohlenumschwung rückwärts, Rückschwingen und Riesenfelgum Schwung rückwärts in den Stütz, Unterschwung.
4. Schwingen ristgriffs, beim Vorschwung Riesenfelgausschwung rückwärts in das Handstehen, Riesenfelgum Schwung rückwärts in den Stütz, Stützkippe, Wellumschwung vorwärts, Hocke.
5. Mit Kammgriff: Riesenfelgausschwung rückwärts in das Handstehen, Riesenfelgum Schwung vorwärts, Aufhocken, Sohlenumschwung vorwärts, Durchhocken, Ferienumschwung vorwärts, Ferienabschwung rückwärts (Bild 18).
6. Mit Ristgriff: Riesenfelgausschwung rückwärts in das Handstehen, Riesenfelgum Schwung rückwärts, Übergreifen rechts zum Kreuzgriff. Drehschwungstemme (halbe Drehung rechts, Griffwechseln links zum Kammgriff), Riesenfelge vorwärts, Hocke.

Nr. 90. Aufgabe: Fehlüberschwung mit angefügten Übungen in Form von „Kettenübungen“^{*)}. (Durchschwung, Rippe rücklings, Abgrätschen, Grätsche, Büdje usw.)

Schwingen im Seitstreckhang kammgriffs und

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

Nr. 91. Aufgabe: Eine Schwungübung wechselt mit einer Kraftübung: (Schwungkippe und Aufstemmen einarmig mit angefügten Übungen).

Sprung in den Seitstreckhang

1. Kammgriffs: Schwungkippe, Wellabschwung vorwärts in den Streckhang und Niedersprung am Ende des Rückschwunges.
2. Ristgriffs: Aufstemmen links in den Beugestütz, halbe Drehung rechts in den Beugestütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
3. Kammgriffs: Schwungkippe, Wellabschwung vorwärts und Schwungstemme, Griffwechsel zum Ristgriff und Unterschwung.
4. Ristgriffs: Aufstemmen rechts mit halber Drehung links in den Beugestütz rücklings, Armtrecken und beugen, Senken vorwärts in die Hangwage rücklings, Niedersprung.
5. Kammgriffs: Schwungkippe, Wellabschwung vorwärts, Schwungstemme, Griffwechsel zum Ristgriff, Fehlüberschwung rückwärts in den Hang, Grätschigaufschwung vorwärts und Niedersprung vorwärts.

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

6. Ristgriffs: Aufstemmen links mit halber Drehung rechts in den Beugestütz rücklings, Senken vorwärts in die Hangwage rücklings, Durchhocken und Wellauzug rückwärts, langsam Senken rückwärts mit Vorheben der Beine, Niedersprung.
7. Kammgriffs: Wie 5., aber dem Grätschigaufschwung folgt Beinschließen mit Umgreifen neben die Beine, Sitzumschwung rückwärts mit Grifflösen und Kniehangabschwung.
8. Ristgriffs: Wie 6., aber dem Wellauzug rückwärts folgt langsames Senken rückwärts in den Hang ohne Vorheben der Beine, Durchhocken in den Hang rücklings, Grifflösen links, ganze Drehung rechts um den rechten Arm, Wiedererfassen der Stange und Niedersprung.

Nr. 92. Aufgabe: Eine Schwungübung wechselt mit einer Kraftübung: (Schwungstemme und Hangwage mit angefügten Übungen).

1. Sprung in den Streckhang ristgriffs, Zugstemme in den Streckstütz, Senken vorwärts in den Stützhang und Senken durch die Hangwage vorlings in den Streckhang, Niedersprung.
2. Schwungstemme ristgriffs mit Überspreizen links, Knieabschwung rückwärts und Knieausschwung vorwärts, Flankenabstügen links (beide Beine werden nach links geschwungen und sind über der Reckstange geschlossen).
3. Unristen der Beine bis in den Schwebehang, Durchhocken, Drehen des gestreckten Körpers links in die Hangwage rechts seitlings, Drehen in die Hangwage links seitlings, Zurückdrehen, Durchhocken und Senken des gestreckten Körpers durch die Hangwage vorlings, Niedersprung.
4. Schwungstemme ristgriffs mit Überspreizen rechts, Knieabschwung rückwärts, Unterspreizen in den Schwebehang vorlings, Rippe, Flanke links.
5. Wie 3., aber der Hangwage rechts und links seitlings folgt Wellauzug vorwärts, halbe Drehung links in den Stütz vorlings, Senken rückwärts mit Vorheben der Beine in den Streckhang, Niedersprung.
6. Schwungstemme ristgriffs, Stützkippe und Hocke.
7. Sprung in den Streckhang ristgriffs, Heben des gestreckten Körpers in die Hangwage vorlings, Knie- und Hüftbeugen, Durchhocken und Sirecken in die Hangwage rücklings, Wellauzug vorwärts, Senken in den Hang rücklings, Niedersprung.
8. Schwungstemme ristgriffs mit sofortigem Durchhocken in den Stütz, Sitzumschwung rückwärts und Niedersprung vorwärts, Geräteturnen. Reck.

9. Zugstemme ristgriffs in den Stütz, Senken vorwärts in den Sturzhang, Senken in die Hangwage vorlings, Knie- und Hüftbeugen, Durchhocken und Strecken in die Hangwage rücklings, Seitgrätschen und Schließen der Beine, Heben in den Sturzhang, Wellauflauf vorwärts, Senken vorwärts in die Hangwage rücklings, Senken in den Hang rücklings, Grifflösen links und halbe Drehung rechts um den rechten Arm, Niedersprung.

Nr. 93. Aufgabe: Schwungkippe rücklings und Sohlenumschwung mit angefügten Übungen (als Kettenübungen).

1. Schwingen ristgriffs, Durchhocken und Rippe rücklings, Aufhocken, Sohlenumschwung rückwärts („Hochsohlenumschwung“) in den Streckstand auf der Stange, Niedersprung vorwärts.
2. Wie 1., aber dem Hochsohlenumschwung folgt Sohlenabschwung rückwärts in den Schwebehang vorlings, Rippe, Wellumschwung vorwärts, Hocke.
3. Wie 1., aber dem Hochsohlenumschwung folgt Hüpfen unter den fließig griff lösenden Händen hinweg in den Seitgrätschstand und Grätschsohlenumschwung rückwärts, Abschwung in den Schwebehang vorlings, Rippe, Wellumschwung vorwärts und Grätsche.
4. Wie 3., aber dem Wellumschwung vorwärts folgt hohes Abschwingen rückwärts und Riesenfelgüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
5. Wie 4., aber statt Riesenfelgüberschwung folgt Riesenfelgausschwung in das Handstehen, Überkreisen rechts über links zum Kreuzgriff und Drehungstemme mit halber Drehung rechts in den Schwebestütz an der anderen Reckseite, Unterschwung.
6. Wie 5., aber der Drehungstemme folgt Felgüberschwung rückwärts in den Hang, Riesenfelgausschwung in das Handstehen, Abhocken in den Seitstand rücklings.
7. Wie 6., dem Felgüberschwung in den Hang folgt Felgausschwung rückwärts in den Schwebestütz, Unterschwung in den Hang und Schwungstemme mit Hocke in den Seitstand rücklings.
8. Wie 6., dem Felgüberschwung in den Hang folgt Riesenfelgüberschwung rückwärts in den Hang und freier Uberschlag rückwärts am Ende des Vorschwunges in den Seitstand rücklings. (Nur für geübte, wagemutige Turner bei sicherster Hilfstellung.)

Die ersten Versuche des freien Uberschlages werden am besten mit Sicherheitsgurtel und seitlichen Hilfsteinen gemacht. Auch Uberschlag vorwärts am Ende des Rückschwunges kann so probiert werden, natürlich nur von außerordentlich geübten Turnern.



- Nr. 94. Aufgabe: Einfache und schwierigere Kürübungen**
1. Schwungkippe ristgriffs, Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
2. Schwungkippe zwiegriffs (links Kamm-, rechts Ristgriff), Flanke rechts mit halber Drehung links in den Seithang ristgriffs, Rippe und Hocke.
3. Schwingen ristgriffs, Durchhocken in den Schwebehang rücklings, Rippe in den Stütz rücklings, Abschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings, Felgausschwung vorwärts mit halber Drehung rechts in den Stütz vorlings, Unterschwung mit ganzer Drehung links in den Seitstand rücklings.
4. Schwingen zwiegriffs (links Ell-, rechts Kammgriff), Durchhocken in den Schwebehang rücklings, Rippe rücklings mit halber Drehung links in den Stütz vorlings, Hocke.
5. Schwingen ristgriffs, Durchhocken und Felgüberschwung vorwärts mit halber Drehung links in den Seitstand vorlings.
6. Schwungstemme ristgriffs, Überhocken in den Sit, Sitzumschwung rückwärts, Sitzabschwung rückwärts mit Rückhocken in den Schwebehang vorlings, Rippe und Grätsche.
7. Schwingen ristgriffs, Riesenfelgausschwung rückwärts in das Handstehen, Abhocken.
8. Schwungstemme kammgriffs, Riesenfelge vorwärts, zweimal, in das Handstehen, halbe Drehung links, Riesenfelge rückwärts in das Handstehen, Abhocken.
9. Schwungstemme zwiegriffs (links Kamm-, rechts Ristgriff) und sofort Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Grätschstütz, Grätschhizabschwung rückwärts (mit Grifflösen) in den Seitstand rücklings.
10. Schwingen zwiegriffs (links Kamm-, rechts Ristgriff), am Ende des Rückschwunges halbe Drehung rechts um den linken Arm und sofort Rippe in den Schwebestütz, Felgüberschwung rückwärts in den Hang, Riesenfelgausschwung, Unterschwung in den Hang, Schwungstemme in den Schwebestütz, Rippe und Flanke links.
11. Schwingen kreuzzwiegriffs (rechts Kamm-, links Ristgriff), beim Rückschwung halbe Drehung links, Rippe in den Stütz mit sofortigem Griffwechsel links zum Ristgriff, Unterschwung mit halber Drehung links um den linken Arm, Mühlauenschwung linke zwischen den Händen, Griffwechsel links zum Ristgriff, Mühlabschwung rückwärts mit sofortigem Rückhocken links und Durchhocken rechts, Mühlau- und -umschwung rückwärts, Mühlabschwung rückwärts mit sofortigem Rückhocken rechts in den Schwebehang vorlings,

- Kippe, Unterschwung in den Hang, Schwungstemme, Unterschwung mit halber Drehung links in den Seitstand vorlings.
12. Schwingen ristgriffs, am Ende des Vorschwunges halbe Drehung links um den linken Arm, Mühlauenschwung rechts vorwärts zwischen den Händen, Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts, Unterschwung in den Hang, Schwungstemme und Büche.
 13. Schwingen ristgriffs, Knieausschwung rechts vorwärts neben der linken Hand, halbe Drehung rechts in den Seitstütz vorlings an der anderen Reckseite, Stützkippe, Abschwingen rückwärts in den Hang und Riesenfelgausschwung rückwärts in das Handstehen, Abgrätschen.
 14. Schwingen ristgriffs, am Ende des Vorschwunges halbe Drehung links um den linken Arm mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs, sofort weitere halbe Drehung rechts um den rechten Arm mit Aufstemmen in den Streckstütz (= Drehschwungstemme mit doppelter Drehung), Griffwechsel rechts zum Ristgriff, Stützkippe, Wellumschwung vorwärts, Hocke.



Reck, brust- bis Kinnhoch.

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

Nr. 95. Aufgabe: Wende mit Viertel-Drehung in den Stütz an der anderen Reckseite und angefügte Übungen.

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

1. Aufhöhen mit Grifflösen und Anfestreden in den Streckstand auf der Reckstange, Niedersprung vorwärts.

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

Nr. 96. Aufgabe: Übungen, die abwechselnd aus dem Seitstand vorlings und rücklings beginnen und aus nicht mehr als drei Übungsteilen bestehen.

Jede Übung aus dem Seitstand rücklings beginnt mit Rumpfvorbeugen.

1. Seitstand vorlings kammgriffs: Ansprung und Kippe, Wellumschwung vorwärts, Uberschlag in den Seitstand rücklings.
2. Seitstand rücklings kammgriffs: Ansprung und Kippe rücklings, Wellumschwung rückwärts, Rückhochen in den Seitstand vorlings.
3. Seitstand vorlings zwiegriffs (links Kamm-, rechts Ristgriff): Ansprung mit Überspreizen des linken Beines rechts zwischen die Hände, Abschwung rückwärts in den Kniestiegehang links, Knieausschwung vorwärts mit Schraubenspreizen rechts und halber Drehung links in den Seitstütz vorlings, Felgüberchwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
4. Seitstand rücklings ristgriffs: Ansprung mit Spreizen des rechten Beines links in den Schwebestütz quergrätschend, Mühlumschwung rückwärts, Überhöhen rechts und Niedersprung vorwärts.
5. Seitstand vorlings zwiegriffs (links Rist-, rechts Kammgriff): Wende links mit Viertel-Drehung rechts in den Seitstütz vorlings ristgriffs an der anderen Reckseite, Grätschertumenschwung rückwärts, Hodkristumenschwung rückwärts und Niedersprung rückwärts.
6. Seitstand rücklings ristgriffs: Ansprung mit Hocken und Aufstemmen in den Seitstütz vorlings, Wellumschwung rückwärts, Stützkippe mit Schwingen in das Handstehen und Abhöhen.

7. Seitstand vorlings zwingriffs (links Kamm-, rechts Ristgriff): Ansprung und Rippe, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Grätschstiz, Hände ristgriffs zwischen den Beinen, Grätschstizum- und -abschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
8. Seitstand rücklings kammgriffs: Ansprung und Rippe rücklings, Beinheben in den Schwebestütz und Felgumshwung vorwärts in den Seitstiz, langsam Senken rückwärts und Auftreten in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.

Nr. 97. Aufgabe: Felgüber schwung aus dem Stand in den Hang mit Vorschweben und angefügten Übungen (als Kettenübungen).

Seitstand vorlings ristgriffs: „Ansprung und Felgüber schwung rückwärts in den Hang mit Vorhalte der Beine, Vorschwingen“ = „Vorschweben“ und

1. Beinheben in den Schwebehang, Knieausschwung rechts vorwärts neben der rechten Hand, Spreizabstoßen links mit Viertel-Drehung rechts in den Querstand rechts seitlings.
2. Wie 1., aber dem Knieaufschwung folgt Spreizen links in den Grätschstiz und Sitzumschwung rückwärts, Sitzabschwung in den Schwebehang, Zurückgrätschen und Unterschwung in den Seit stand rücklings.
3. Wie 2., aber dem Zurückgrätschen folgt Rippe in den Streckstiz und Flanke rechts mit Viertel-Drehung links in den Querstand links seitlings.
4. Wie 3., aber der Rippe folgt Wellum schwung vorwärts und Hocke.
5. Wie 4., aber das Hocken geschieht in den Seitstiz, Griffwechseln zum Kammgriff und Felgum- und -überschwung vorwärts in den Seitstand rücklings.
6. „Vorschwebekippe“ in den Streckstiz, Flanke rechts in den Seitstand rücklings.
7. Wie 6., aber Flankenschwung rechts in den Seitstiz zwischen den Händen, Sitzumschwung rückwärts, Abschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings, Zurückhocken und Unterschwung.
8. Vorschwebekippe in den Streckstiz, Spreizen links zwischen die Hände mit halber Drehung rechts, Mühlum schwung rückwärts, Mühlabschwung rückwärts in den Schwebehang, Hocken rechts, Rippe und Hocke.
9. Wie 8., aber dem Mühlum schwung folgt Spreizen rechts in den Stütz vorlings und Felgumshwung rückwärts, Abschwung rückwärts in den Schwebehang und Rippe mit Grätsche.

Nr. 98. Aufgabe: Aus dem Ansprung rücklings, Drehen vor wärts, Hocken und Rippe mit angefügten Übungen.

Seitstand rücklings mit Kammgriff: „Mit kurzem Ansprung schnelles Drehen vorwärts mit sofortigem Durchhocken und Rippen in den Streckstiz vorlings“, alsdann:

1. Hocke in den Seitstand rücklings.
2. Grätschstizumschwung vorwärts, Griffwechsel zum Ristgriff und Felgüber schwung rückwärts in den Stand.
3. Grätschstizohlenumschwung vorwärts in den flüchtigen Stand auf dem Reck, Niedersprung vorwärts.
4. Grätschstizumschwung vorwärts, Griffwechsel zum Ristgriff, Ab schwung rückwärts in den Schwebehang, Durchhocken, Rippe rücklings in den Seitstiz rücklings, Abschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings und Felgüber schwung vorwärts in den Seitstand rücklings.
5. Wie 4., aber der Rippe rücklings folgt Abschwung rückwärts in den Schwebehang mit sofortigem Durchhocken, Rippe, Wellum schwung vorwärts, Aufhocken und Sohlenwelle rückwärts, Felg umschwung rückwärts (hierbei geben die Füße den Stand auf und die Knie werden gestreckt), Niedersprung vorwärts.
6. Aus dem Ansprung rücklings kammgriffs, Drehen vorwärts und Hochsöhlenausschwung vorwärts, Hochsöhlenumschwung vorwärts, Ferseenum schwung vorwärts und Ferseabschwung rückwärts in den Stand vorlings.

Nr. 99. Aufgabe: Vorschweben mit halber Drehung um einen Arm, Rippe und angefügte Übungen.

Seitstand vorlings ristgriffs: Ansprung mit Vorschweben, am Ende des Vorschwunges halbe Drehung links um den linken Arm mit Wiedererfassen der Stange ristgriffs, Rippe in den Streckstiz, Griff wechseln links zum Ristgriff und

1. Felgüber schwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
2. Stützkippe und Felgüber schwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
3. Felgumshwung rückwärts, Flanke links.
4. Stützkippe, Hocke.
5. Felgumshwung rückwärts, Wende links.
6. Stützkippe, Bücke.

7. Gelungenschwung rückwärts, Stützkippe und Flankenschwung links in den Seitstieg zwischen den Händen, Sitzum- und -abschwung rückwärts in den Stand.
8. Stützkippe, Grätsche.
9. Gelungenschwung rückwärts, Stützkippe und Wende links mit Vierteldrehung rechts in den Stütz vorlings an der anderen Neckseite, Wellumschwung vorwärts, Unterschwung.
10. Stützkippe und „Wolfschwung“ *) links in den Seitstand rücklings.

Nr. 100. Aufgabe: Kippe aus dem Stand mit nachfolgendem Hocken und Spreizen.

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

1. Kreisspreizen des linken Beines rechts und des rechten links, Unterschwung.
2. Über- und Zurückhocken erst des linken dann des rechten Beines, Unterschwung.
3. Kreisspreizen des linken Beines links und des rechten rechts, Unterschwung.
4. Überhocken links in den Schwebestütz quergrätschend, gleichzeitiges Überhocken links und rechts mehrmals = „Gaffeln“, Hocken in den Seitstieg vorlings, Unterschwung.
5. Spreizen links und rechts in den Seitstieg rücklings, Aufhocken rückwärts in den Streckstand, Niedersprung vorwärts als Schluss- oder Grätschsprung über einen Turngenossen.
6. Überhocken in den Stütz rücklings, Zurückspreizen links und rechts in den Stütz vorlings, Hocken in den Seitstand rücklings.
7. Spreizen des linken Beines rechts in den Schwebestütz quergrätschend, Spreizen des rechten Beines links in den Seitstieg rücklings, Zurückhocken in den Seitstieg vorlings, Grätsche in den Seitstand rücklings.
8. Überhocken in den Schwebestütz mit Vorhalte der Beine, Beinsenken und Spreizen des rechten Beines links in den Schwebestütz quergrätschend, Spreizen des linken Beines rechts in den Stütz vorlings, Rücke in den Seitstand rücklings.

*) Wolfschwung ist aus dem Stütz ein Schwung wie der Wolfsprung aus dem Stand oder Anlauf.

Nr. 101. Aufgabe: Spreizen und Hocken wie bei Gruppe Nr. 100. Es geht jedoch voraus „Grätschwebekippe in den Streckstieg“.

Nr. 102. Aufgabe: Übungsgruppe Nr. 100 und 101 so turnen, daß jedem Überhoden oder Spreizen ein Wellumschwung angefügt wird.

Nr. 103. Aufgabe: Hocke und Grätsche in den Schwebestütz mit angefügten Übungen.

Mit kurzem Anlauf und Stütz ristgriffs auf der Stange:

1. Aufhocken in den Streckstand auf der Stange, Schlussprung vorwärts.
2. Aufgrätschen in den Grätschstreckstand auf der Stange, Grätschsprung vorwärts.
3. Hocken in den Schwebestütz mit Vorhalte der Beine, Abschwung rückwärts mit Durchhocken und Kippe in den Streckstütz, Hocke in den Seitstand rücklings.
4. Grätschen in den Grätschschwebestütz, Hände zwischen den Beinen, Grätschelungsum- und -abschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
5. Hocken in den Schwebestütz mit Vorhalte der Beine, Abschwung rückwärts mit Zurückhocken, Untergrätschen und Grätschsaufschwung, Niedersprung vorwärts.
6. Grätschen in den Grätschschwebestütz, Hände zwischen den Beinen, Abschwung rückwärts, Untergrätschen, Beinschließen und Kippe in den Streckstütz, Grätsche in den Seitstand rücklings.
7. Hocken in den Schwebestütz mit Vorhalte der Beine, Abschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings und beim nächsten Vorschwunge Kippe rücklings, Aufhocken in den Streckstand, Schlussprung vorwärts.
8. Grätschen in den Grätschschwebestütz, Hände zwischen den Beinen, Abschwung rückwärts, Untergrätschen, Beinschließen, Durchhocken und Wellaufschwung vorwärts in den Stütz rücklings, Hocken rückwärts in den Seitstand vorlings.

Nr. 104. Aufgabe: Anprung mit Schraubenspreizen in den Grätschstieg und angefügte Übungen.

Seitstand vorlings, zwiegriffs an der Stange (links Kamm-, rechts Ristgriff), „Anprung mit Schraubenspreizen rechts und halber Drehung links in den Grätschstieg“ (Hände zwischen

den Beinen, die rechte Hand, die zu Beginn der halben Drehung den Griff löste, hat die Stange ristgriffs wiedererfaßt), hierauf:

1. Grätschitzabschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
2. Grätschitzumschwung und Grätschitzabschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings, Zurückgrätschen, Rippe in den Streckstutzen und Unterschwung in den Seitstand rücklings.
3. Wie Übung 2., der Rippe folgt Aufhocken in den Streckstand und Schlussprung vorwärts.
4. Wie Übung 2., der Rippe folgt Aufgrätschen in den Grätschstreckstand, Grätschsprung vorwärts.
5. Wie Übung 2., der Rippe folgt Hocke in den Seitstand rücklings.
6. Wie Übung 2., der Rippe folgt Grätsche in den Seitstand rücklings.
7. Wie Übung 3., aber Aufhocken in den Hochstand, es folgt nun Sohlenum- und -abschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
8. Wie Übung 4., aber Aufgrätschen mit grifffesten Händen, nun folgt Grätschsohlenum- und -abschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
9. Wie Übung 2., der Rippe folgt Überhocken in den Seitstutzen zwischen den Händen, Sitzum- und -abschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
10. Wie Übung 2., der Rippe folgt Übergrätschen in den Seitstutzen, Hände zwischen den Beinen, Grätschitzum- und -abschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
11. Wie Übung 2., der Rippe folgt Felgüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
12. Wie Übung 2., der Rippe folgt Abschwung rückwärts in den Schwebehang, Durchhocken und Felgüberschwung vorwärts in den Seitstand rücklings.



Rüüübungen.

Nr. 105. Schwung, Oberstufe.

Schwungstemme kamingriffs in das Handstehen, Riesenfelge vorwärts, im Handstehen halbe Drehung rechts zum Ristgriff, Riesenfelge rückwärts u. Riesenfelgüber schwung rückwärts in den Stand.

Nr. 106. Schwung, Oberstufe.

Schwungklipperistgriff, Abschwung rückwärts in den Hang mit Übergreifen rechts zum Kreuzgriff und Schwungstemme mit halber Drehung rechts (= „Dreh-Schwungstemme“, Bild 23), Felgumschwung rückwärts, Stützkippe, Aufknien zwischen den Händen, Umschwung rückwärts (= „Aufankiumschwung“) und Abschwung in den Stand.



Bild 23. Dreh Schwungtemme (Beginn der Übung).
(Freie Turner in englischer Gefangenshaft)

Nr. 107. Schwung, Oberstufe.

Rückstemme kammgriffs, Grätschiristumschwung vorwärts, Aufschwingen in das Handstehen und Riesenfelsengummschwung vorwärts, Aufhocken und Sohlenumschwung vorwärts, Grifflösen, Kniestreden und freier Uberschlag vorwärts (sogenannter „Saito“).

Nr. 108. Schwung, Oberstufe.

Schwingen kammgriffs, Durchhocken und Rippe rücklings, halbe Drehung links in den Stütz vorlings, hohes Rückschwingen mit Untergreifen rechts-kammgriff neben die linke Hand mit gleichzeitiger halber Drehung links und Schwungstemme mit Flanke rechts.

Nr. 109. Schwung, Oberstufe.

Schwingen ristgriffs, beim Vorschwung Untergrätschen und Grätschiristumschwung rückwärts, Abschwung rückwärts mit Zurückgrätschen und Rippe, Aufhocken, Sohlenumschwung rückwärts, Unterschwung.

Nr. 110. Schwung, Oberstufe.

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

Nr. 111. Schwung, Oberstufe.

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

Nr. 112. Schwung, Oberstufe.

Felgüberschwung rückwärts in den Hang, Durchhocken und Wellaußenschwung vorwärts in den Stütz rücklings, Abschwung rückwärts in den Schwebehang rücklings, Zurückhocken, Rippe und Felgüberschwung rückwärts in den Hang, Durchhoden und Niedersprung rückwärts (= „Durchschwung“).

Nr. 113. Schwung, Mittelstufe.*)

Schwungskippe ristgriffs, Wellumschwung rückwärts, Abschwung rückwärts in den Schwebehang, Durchhoden links, Mühlaußenschwung

* Siehe Fußnote nächste Seite.

vorwärts mit halber Drehung rechts, Zurückspreizen rechts und Felgüberschwung rückwärts in den Stand.

Nr. 114. Schwung, Unterstufe.*)

Schwingen ristgriffs, Unterspreizen rechts und Knieaußenschwung vorwärts, Zurückspreizen rechts, Wellumschwung rückwärts und Unterschwung.

Nr. 115. Kraft, Oberstufe.

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

Nr. 116. Kraft, Oberstufe.

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

Nr. 117. Kraft, Oberstufe.

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

Nr. 118. Kraft, Mittelstufe.

Wellaufzug rückwärts ristgriffs mit gebeugten Armen, Senken rückwärts mit Beinheben in den Schwebehang vorlings, Durchhocken, Senken in den Hang rücklings, Grifflösen links, halbe Drehung rechts um den rechten Arm mit Wiedererfassen der Stange und Niedersprung.

Nr. 119. Kraft, Unterstufe.

Dreimal Armbiegen und -streden im Hang ristgriffs, Beinheben in den Schwebehang, Durchhoden in den Hang rücklings, Rückbewegung in den Streckhang, Seitgrätschen und Schließen der Beine, Niedersprung.

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

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

Nr. 120. Aufgabe: Eine Kürübung der Mittelstufe aus ihren Hauptteilen entwickelt.

Vorbedingung: Sicherer Rippen freies Hocken und Beherrschung des Mühlauß- und -umschwunges.

1. Schwungkippe ristgriffs in den Schwebestütz, Unterschwung.
2. Schwungkippe ristgriffs mit Überhoden links in den Seitstiz quergrätschend, Spreizabsitzen rechts in den Seitstand rücklings.
3. Schwungkippe ristgriffs mit Überhoden links in den Seitstiz, Mühlumschwung rückwärts, Mühlabschwung rückwärts mit Zurückhocken links und Niedersprung rückwärts.
4. Erste Zwischenübung: Mühlaußschwung links vorwärts ristgriffs, Mühlabschwung rückwärts mit Zurückhocken links in den Schwebehang vorlings, Rippe, Unterschwung.
5. Zweite Zwischenübung: Schwungkippe ristgriffs, Abschwingen rückwärts in den Hang und Wellaußschwung rückwärts am Ende des Vorschwunges, Unterschwung mit halber Drehung links.
6. Fertige Kürübung: Schwungkippe ristgriffs mit Überhoden links in den Seitstiz quergrätschend, Mühlumschwung rückwärts, Mühlabschwung rückwärts mit Zurückhocken links in den Schwebehang vorlings, Rippe, Abschwingen rückwärts in den Hang und Wellaußschwung rückwärts am Ende des Vorschwunges, Unterschwung mit halber Drehung links.

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

Nr. 121. Aufgabe: Eine Kürübung der Oberstufe aus ihren Hauptteilen entwickelt.

Vorbedingung: Beherrschung der einsachen und der Drehschwungstemme und des Grätschitzumschwunges.

1. Schwungtemme ristgriffs in den Schwebestütz, Unterschwung.
2. Schwungtemme ristgriffs, Stützkippe, Unterschwung.
3. Erste Zwischenübung: Schwungkippe ristgriffs, Helgüber schwung rückwärts kreuzzwiegriiffs in den Hang (rechts Hammgriff) mit halber Drehung links, Niedersprung rückwärts.
4. Zweite Zwischenübung: Wie die erste, aber dem Helgüber schwung in den Hang folgt Drehschwungtemme.
5. Dritte Zwischenübung: Wie die zweite, aber die Drehschwung temme mit Überspreizen rechts und halber Drehung links in den Grätschitz, Grätschitzum- und -abschwung rückwärts.
6. Fertige Kürübung: Schwungtemme ristgriffs, Stützkippe, Helgüberschwung rückwärts kreuzzwiegriiffs in den Hang (rechts Hammgriff) mit halber Drehung links und Drehschwungtemme mit Überspreizen rechts und weiterer halber Drehung links in den Grätschitz, Grätschitzum- und -abschwung rückwärts.

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



Verzeichnis der Mitarbeiter.

Karl Laufschmann, Altona-Bahrenfeld — Gustav Ranft, Chemnitz — Ernst Stein, Essen — Karl Bühren, Elberfeld — Georg Schmidt, Nürnberg — Adolf Thode, Hamburg — Richard Ahnliche, Leipzig — Max Böhme, Leipzig-Lindenau — Otto Trubig, Leipzig-Thonberg — Paul Tausend, Augsburg — Paul Seifert, Leipzig — Peter Schmitz, Köln — Karl Schnuck, Zwickau — Paul Schmidt, Berlin.



Inhalt.

	Seite
Zur Einführung	3—12
"	3—12
Übungsgruppen der Unterstufe	13—45
Reck, sprunghoch S. 14 — Reck, scheitel- bis reichhoch S. 22 — Reck, brust- bis kinnhoch S. 30 — Reck, hüft- hoch S. 40 — Reck, kniehoch S. 43 — Doppelreck S. 45	
Übungsgruppen der Mittelstufe	46—88
Reck, sprunghoch S. 46 — Reck, scheitel- bis reichhoch S. 65 — Reck, brust- bis kinnhoch S. 65 — Reck, hüfthoch S. 78 — Doppelreck S. 81	
Übungsgruppen der Oberstufe	89—106
Reck, sprunghoch S. 89 — Reck, brust- bis kinnhoch S. 100	
Aufführungen	107—111
Verzeichnis der Mitarbeiter	111



In der
Vereinsbibliothek
muß vorhanden sein:

Unsere Lehrbücher:

- Bd. I. Die Hilfseistung beim Geräteturnen
- Bd. II. Die Tätigkeit des Turnwarts
- Bd. III. Die Ordnungsübungen
- Bd. IV. „Spiele mit.“ Turnerische Ged- und Singspiele mit Noten
- Bd. V. Geräteturnen

Ferner folgende Schriften:

- Die Freilübungen
- Der Ratgeber für angehende Vorturner
- Die Altersriege
- Jugendleitfaden (Übungsbetrieb in Jugendabteilungen)
- Die Modellblätter für Vorturner
- Die Turnfest- und Wettkampfordnung
- Die Wettkampf ordnung für Sporleiste
- Die Wettkampf ordnung
- Unsere Wettkampfregelhefte

Alle Bücher und Schriften liefert der
Arbeiter-Turnverlag A.-G.
Leipzig, Fichtestraße 36

Reigen und Reigentänze

8 Reigen für Turner.

In einem Heft gebunden 1.50 Mk.
Enthaltend: 1. Gewöhnlicher Reigen für
24 Teilnehmer von G. Benedix. 2. Maggentreigen für 10 Turner von D. Friederich.
3. Stabtreigen für 12 Turner von C. Stüttig. 4. Stabtreigen mit Gruppenbildung für
24 Turner von M. Schoar. 5. Rautentreigen für 9 Turner von C. Stüttig. 6. Kreis-
treigen für 24 Turner von W. Kraus. 7. Rockentreigen für 10 Turner oder Turnertinnen
von R. Hutha. 8. Sampiontreigen für 32 und mehr Teilnehmer von C. Stüttig.

Kostümreigen-Heft I.

Sechs Kostümreigen. In einem
Heft gebunden 1.50 Mk.
Enthaltend: 1. Die weitgeteilten Baumzähne. Humoristischer Reigen mit drei
Jung von G. Benedix. 2. Regerkampfreigen für 6 Teilnehmer von M. Hüniger.
3. Bahnhofszehen. Mit Gesang und Tanz für 12 Teilnehmer von M. Hüniger. 4. Rock-
und Röckchenanzug für 6 Turner und 6 Turnertinnen von C. Stüttig. 5. Sigen-
treigen für 16 Personen (8 Turner und 8 Turnertinnen) von M. Hüniger. 6. Tanz-
und Gruppenanzugstreigen mit Blöscheneinfüllung von M. Hüniger. Diesem Heft ist
eine Erklärung aller vierbei vorkommenden Schrift- oder Bildarten beigegeben.

Kostümreigen-Heft II.

Sechs Kostigen für Turner, Turne-
rinnen, Schüler und Schüle-
rinnen. In einem Heft gebunden 1.50 Mk.
Enthaltend: 1. "O du mein Herzberger." Tanzliederreigen für 16 Turnertinnen (oder
8 Turnertinnen u. 8 Turner) von G. Benedix. 2. Marmorliederreigen für Schülertinnen
von H. Spieß. 3. Gelanzenreigen nach dem Motte: "Wohlauf in Gottes schöner Welt"
mit Verwendung von Bändern und Blasen für 22 Teilnehmer von H. Liebers.
4. Stab- und Reisetreigen mit Gruppenbildung für 8 Turner und 8 Turnertinnen
von C. Stüttig. 5. Blaggenreigen für 16 Schüler von R. Schmidt. Eine Erklärung der
vorkommenden Schrift- und Bildarten dieser Kostigen ist in dem Heft enthalten.

Pyramiden und Marmorgruppen

37 Stuhlpyramiden.

Heft 1. Das Heft enthält 37 Auf-
stellungen mit Verwendung von
Stühlen, auch einige mit Stühlen u. Tischen von 3 bis 30 Turnern. 1.50 Mk.

46 Freipyramiden

für 2 bis 11 Personen. Heft 2. 1.50 Mk.
Hüchleinere Bereiche vorsilg. geeignet.

24 Freipyramiden

für 11 bis 30 Personen. Heft 3. Durch
Stellung passender Seitengruppen
aus Heft 2 läßt sich die Anzahl der Ausführenden leicht erweitern. 1.50 Mk.

41 Stabpyramiden

für 3 bis 28 Personen. Heft 4. Durch
Stellung passender Seitengruppen
kann die Zahl der Teilnehmer entsprechend vermehrt werden. 1.00 Mk.

Auf der Wanderschaft.

10 Marmorgruppen. Von
H. Schwabe 1.50 Mk.

Aus dem Erwerbsleben.

10 Stellungen f. 2 u. 3 Berf.
Von Gedr. Liebers. 1.50 Mk.

Lebende Statuen.

Zwei Sammlungen für Damen.
Jede Serie 91. 1.50

Moderne Akte

für Herren und Damen.

♦ Änderungen der angegebenen Preise vorbehalten! ♦