

3:57

# Bibliothek der Leibesübungen

Doppelheft 6/7



## Freiübungen

1. Teil (1. Hälfte)

Glieder- und Rumpfübungen,  
Übungen im Knien, Sitzen, Liege-  
stücken, Hand- und Kopfstehen,  
Roller und Ueberschläge



A80-10336

Arbeiter-Turnverlag  
Leipzig



# Die Bibliothek der Leibesübungen

die auf Grund vielfach geäußelter Wünsche begründet wurde, geht zum Ziel, den unbemittelteren Vorturnern billige Turnbücher zu schaffen. Das weite Gebiet der Körperkultur steht gegenwärtig unter dem Einfluß der Reform. Eine Flut von Turnschriften ergießt sich jährlich auf den Büchermarkt. Es ist dem feinem Erwerb nachgehenden praktisch tätigen Turngenossen unmöglich, alles zu kaufen oder das rechte herauszufinden. Hier will nun die „Bibliothek der Leibesübungen“ einspringen. Für den billigen Preis von 30 Pfennig pro Heft (Doppelheft 50 Pfennig) bietet sie, reich ausgestattet mit bildlichen Darstellungen, das, was unsere Turner brauchen,

**eine Fundgrube des gesamten  
turnerischen Wissens**

In handlich-übersichtlicher Form. Erschienen sind:  
**Heft 1 bis 5: Geräteturnen**

Weiter folgen:

die Fortsetzung der Freiübungen / Der  
Frauenturnwart / Der Schüler-  
turnwart / Volkstümliche  
Übungen usw.



## Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Begriff der Freiübungen . . . . .	1
Zweck der Freiübungen . . . . .	1
Einteilung der Freiübungen . . . . .	4
Erklärung einiger turnersprachlicher Begriffe . . . . .	5
Die Grundstellung . . . . .	9
Kopfbewegungen = Halsübungen . . . . .	11
Armübungen . . . . .	12
Beinübungen . . . . .	34
Rumpfübungen . . . . .	53
Übungen im Knien . . . . .	68
Übungen im Sitzen . . . . .	69
Übungen im Liegen . . . . .	72
Übungen im Liegestück . . . . .	75
Kopf- und Handstehen . . . . .	81
Kraftübungen . . . . .	85

## Register.

	Seite		Seite		Seite
Achtung . . . . .	10	Armstrecken . . . . .	33	Beinspreizen . . . . .	43
Anfersen . . . . .	42	Atemübung, halb-		Beinstrecken . . . . .	42
Anfüßen . . . . .	71	seitige . . . . .	65	Bewegungen nach	
Armbeugen und		Ausfall . . . . .	72	außen . . . . .	6
strecken . . . . .	33	Ausgangshalte . . . . .	5	Bewegungen nach	
Armdrehen . . . . .	20	Auslage . . . . .	50	innen . . . . .	6
Armhalten . . . . .	12	Beinheben . . . . .	41	Bewegungen nach	
Armheben u. -senken	22	Beinkreisen . . . . .	45	vorn . . . . .	6
Armkreisen . . . . .	24	Beinschwingen . . . . .	45	Bewegungen nach	
Armschlagen (siehe		Beinstellen . . . . .	46	hinten . . . . .	6
Unterarmschlagen)	30	Beinstoßen . . . . .	42	Bodenkippe . . . . .	73
Armschwingen . . . . .	24			Bogenspreizen . . . . .	44
				Brücke . . . . .	73

10220-10220



	Seite		Seite		Seite
Einseitige Bewe-		Kopfdrehen . . .	11	Rumpffenken und	
gungen . . . . .	5	Kopfsheben und		-heben . . . . .	54
Ellhalte . . . . .	21	-fenken . . . . .	11	<b>Salto mortale</b> . . .	83
Ellhieb . . . . .	31	Kopfkreisen . . .	11	Schlaghalte . . . .	16
Ellhiebbalte . . .	17	Kopflehen . . . .	81	Schlußstand . . . .	35
<b>Fallen in den Hoch-</b>		Kosackentanz . . .	38	Schneiderfuß . . . .	71
stützstand . . . .	39	Körpertheorie . . .	7	Schräghalten . . . .	14
<b>Fallen in den Liege-</b>		Kraftübungen . . .	83	Schreiben . . . . .	47
stütz . . . . .	77, 79	Kreispreizen . . .	44	Schulterübungen . .	20
<b>Fallen in den Sitz</b>	69	<b>Laube</b> . . . . .	60, 84	Seithalte . . . . .	13
<b>Sechteraustage</b> . .	52	Liegen rücklings .	72	Sitzeln und Sitz-	
<b>Fingerübungen</b> . .	19	Liegen vorlings .	74	hüpfen . . . . .	71
<b>Flankenebene</b> . . .	5	Liegestütz vorlings	76	Sohlenstand . . . .	35
<b>Fußkreisen (Fuß-</b>		Liegestütz rück-		Speichhalte . . . .	20
<b>rollen)</b> . . . . .	45	lings . . . . .	78	Speichhieb . . . . .	31
<b>Gemeinübungen</b> . .	6	Liegestütz seitlings	78	Speichhiebbalte . .	17
<b>Genicksprung</b> . . .	73	Liegestützwechsel .	81	Standwagen . . . .	57
<b>Gleichseitige Be-</b>		Lufsprung . . . . .	83	Stirnebene . . . . .	7
<b>wegungen</b> . . . . .	6	<b>Mühlkreise</b> . . . .	29	Stoßen . . . . .	33
<b>Grundstellung</b> . . .	9	Müller'sches System	3	Stoßhalte . . . . .	15
<b>Halte (Vor-, Seit-,</b>		<b>Nachtenhalte</b> . . .	19	<b>Tiefhalte</b> . . . . .	12
<b>Hochhalte usw.)</b> . .	6	<b>Proscheks System</b>	85	Treten . . . . .	48
<b>Halbungsstufen</b> . .	3	<b>Purzelbaum</b> . . . .	81	Trichterkreisen . .	28
<b>Handstehen</b> . . . .	82	<b>Quergrätschfuß</b> . .	72	Türkensitz . . . . .	71
<b>Handstütz auf den</b>		<b>Raddrehen</b> . . . . .	61	<b>Ueberschlag</b> . . . .	83
<b>Hüften</b> . . . . .	19	<b>Raumtheorie</b> . . . .	7	Übungen im	
<b>Handübungen</b> . . . .	1	<b>Risthalte</b> . . . . .	20	<b>Anien</b> . . . . .	68
<b>Hiebhalte</b> . . . . .	16	<b>Risthieb</b> . . . . .	31	Übungen im	
<b>Hochstand</b> . . . . .	38	<b>Risthiebbalte</b> . . .	17	<b>Sitz</b> . . . . .	70
<b>Hochstützstand</b> . .	39	<b>Rolle</b> . . . . .	81	<b>Unterarmkreisen</b> . .	24
<b>Hüftstütz (siehe</b>		<b>Rückhalte</b> . . . . .	14	<b>Unterarmschlagen</b>	30
<b>Handstütz)</b> . . . .	19	<b>Rührt euch!</b> . . . .	10	<b>Unterschenkelheben</b>	41
<b>Kammhalte</b> . . . . .	20	<b>Rumpfbeugen und</b>		<b>Vorhalte</b> . . . . .	12
<b>Kammhieb</b> . . . . .	31	<b>-strecken</b> . . . . .	58	<b>Wechselseitige Be-</b>	
<b>Kammhiebbalte</b> . .	16	<b>Rumpfdrehen</b> . . .	62	<b>wegungen</b> . . . . .	7
<b>Knieen</b> . . . . .	39	<b>Rumpfdrehbeugen</b>	63	<b>Wiegemeßer</b> . . . .	69
<b>Kniebeugen</b> . . . .	36	<b>Rumpfdrehfenken</b>	63	<b>Widergleich</b> . . . .	7
<b>Knieheben</b> . . . . .	42	<b>Rumpfkreisen</b> . . .	61	<b>Zehenstand</b> . . . .	35
<b>Knie sprung</b> . . . .	68				
<b>Knie wippen</b> . . . .	38				



## Einleitung.

### Begriff der Freiübungen.

Freiübungen sind solche Übungen, welche frei, ohne irgendwelche Geräte, meist auf ebenem Boden im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und mit Drehungen ausgeführt werden.

Übungen mit Handgeräten werden nicht Freiübungen mit Belastung, sondern Kante-, Fahnen-, Stab-, Keulenübungen usw. genannt. Viele Freiübungen gewinnen durch die Belastung der Hände mit Kante-, die sich besonders dazu eignen den Freiübungen sind mit neben-



### Zweck der Freiübungen.

Der Wert der Freiübungen liegt ebenso auf gesundheitlichem wie erzieherischem und auf praktischem Gebiete. Richtig betriebene Freiübungen sind sehr geeignet, alle Muskeln zu kräftigen, die Verdauung wie den gesamten Stoffwechsel lebhaft zu fördern, den Körper zu strecken und gerade zu richten, den Brustkorb zu wölben und damit der Lunge den so nötigen Spielraum zu schaffen, kurz, die Gesundheit und Schönheit des Körpers außerordentlich günstig zu beeinflussen. (Siehe umstehende Abbildung.)

Freiübungen erziehen zur Beherrschung des Körpers und seiner einzelnen Teile. Sie sind ferner ein ebenso erzieherisches wie praktisches Mittel zur Vorbereitung verwickelter Tätigkeiten, wie Schwimmen, Werfen usw. Selbst Geräteübungen werden vielfach durch Freiübungen wirksam eingeleitet. Nicht nur die Tatsache, daß die Grundbewegungen vieler wichtiger

und verzwickter Tätigkeiten jedem einzelnen dadurch beigebracht werden können, ist ein Vorzug der Freiübungen,



A

Kraftlose Haltung.

sondern auch der Umstand, daß sie dank der Eignung zu Gemeinübungen vielen gleichzeitig gelehrt werden können.

Sie stellen den denkbar einfachsten Turnbetrieb dar, den sich daher auch der ärmste Verein leisten kann, und sind bei richtiger Auswahl und Ausführung doch so wirkungsvoll, daß zahlreiche mehr oder minder sinnig zusammen-

gestellte

Zimmerturnsysteme nur aus

Freiübungen bestehen. So hoch auch der Wert einiger solcher Systeme — namentlich für ältere Leute als vortreffliche Mittel gegen das Einrosten — anzuschlagen ist, als Nur-Freiübungen genügen selbst die besten nur da, wo ein regelrechter Turnbetrieb aus irgendwelchen zwingenden Gründen nicht stattfinden kann. Sie sind dann Notbehelf.

Dagegen ist es von höchstem Vorteil, wenn besonders wirkungsvolle Halsungs-, Rumpfs-, Atemübungen usw. durch



B

Derselbe Körper, nur durch Freiübungen gebildet.

lägliche Vornahme morgens vor dem geöffneten Fenster tüchtig eingeübt und ständig betrieben werden. Dies bildet eine nicht hoch genug anzuschlagende Ergänzung des selbst mit vier Übungsstunden wöchentlich noch immer ungenügenden Turnbetriebes.

Wir haben die Freiübungen des Dänen J. C. Müller aus „Mein System“ als sehr gut verwendbar — zerstreut, jede an ihrem Ort — mit aufgenommen. Es ist jedoch nicht die Absicht und auch nicht entfernt möglich, dies Zimmerturnsystem damit erschöpfend zu bringen. Dazu haben wir hier gar nicht Raum, abgesehen davon, daß wir es als Ganzes nicht bringen dürfen. Dieses vortreffliche System besteht außer den acht Freiübungen noch aus Waschungen und zehn einzigartigen Frottierübungen, vereinigt also das Turnen mit Wasserbad, Luftbad und Massage. Wer es irgend möglich machen kann, der betreibe dieses System neben dem Turnen. Dazu muß man sich das Buch „Mein System“ anschaffen\*.

Man vergesse bei allen Leibesübungen nie, daß nur die richtige Ausführung Vorteil bringt, während eine nachlässige oder falsche Ausführung sogar verbildend wirken kann. Daher achte auf tadellose Einübung. Lieber wenig, aber richtig und damit gut. Eine ausgezeichnete Unterstützung für richtige Einübung bieten die von Professor Schmidt und Turninspektor Möller herausgegebenen „Haltungstafeln“, die uns tadellose Vorbilder für richtige und falsche Haltungen zeigen. Sie eignen sich zum Aufhängen im Turnsaal und sollten auf keinem Saale fehlen\*\*.

Die auf dem Turnsaal eingeübten vorschriftsmäßigen Haltungen haben aber erst dann ihren Zweck vollkommen erfüllt, wenn sie auch ständig eingenommen werden, wenn stets, auch im Erwerbs- und geselligen Leben, an sie gedacht wird. Beim Essen, Lesen, Zeichnen, Schreiben usw. stets aufrecht sitzen mit gehobener Brust,

\* Preis 3 Mk. Zu beziehen durch den Arbeiter-Turnverlag.

\*\* Zu beziehen durch den Arbeiter-Turnverlag. Der Preis beträgt für die zehn auf starkes Papier gedruckten Tafeln 5 Mk., für die auf dem feineren Paporeolin 6.50 Mk. und für auf Leinwand gezogene und mit Stöcken zum Aufhängen versehene 14 Mk.

zurückgenommenen Schultern und eingezogenem Leib, beim Zeichnen und Schreiben stets beide Unterarme gleichmäßig auslegen, was zum Geradesitzen zwingt. Beim Gehen, Stehen und Arbeiten stets an die Zurücknahme der Schultern, Hebung des Brustkorbes, Aufrechthaltung des Kopfes und die Streckung des Körpers denken. Auch wer im Bett stets krumm wie ein Fiedelbogen liegt, darf sich nicht wundern, am Tage als lebendes Fragezeichen herumzuwandeln. Das auf dem Turnsaal Gelernte muß unser ganzes Leben beeinflussen, dann erst ist der Zweck voll erreicht.

### Einteilung der Freiübungen.

Man kann grundverschiedene Einteilungen treffen. So werden zum Beispiel die Freiübungen seit alter Zeit in drei große Hauptgruppen geteilt:

- I. Freiübungen im Stehen.
- II. Gehen und Marschieren.
- III. Hüpfen, Springen und Laufen.

Die erste Gruppe zerfällt in drei Untergruppen:

- A. Freiübungen erster Ordnung. Hierher gehören alle Haltungen und Bewegungen im Stehen.
- B. Freiübungen zweiter Ordnung. Dieser Abteilung sind alle Freiübungen im Liegestütz, im Knien, Sitzen, und Liegen zugeteilt.
- C. Freiübungen dritter Ordnung. Alle Übungen mit gegenseitiger Unterstützung.

Diese Einteilung ist nur zu dem systematischen Zwecke der Übungsbenennungen erfolgt und als solche gut, wenn es auch etwas sonderbar anmutet, daß die Übungen im Liegestütz und Liegen der ersten Hauptgruppe: Freiübungen im Stehen, untergeordnet sind.

Andere Einteilungen sind dem Übungsbedürfnis der verschiedenen Altersstufen angepaßt oder lassen sich von physiologischen Wirkungen leiten oder stützen auch den Stoff methodisch.

### Unsere Einteilung der Freiübungen

ist im ersten Teile systematisch gewählt zur Benennung der Haltungen und Bewegungen mit gleichzeitiger Berücksichtigung der hauptsächlichsten physiologischen Wirkungen, während wir im zweiten Teile einige methodische Übungsgruppen als Musterbeispiele bringen. Der erste Teil hat zwei Hauptgruppen:

- I. Freiübungen am Ort.
- II. Gehen, Marschieren, Laufen, Hüpfen, Springen.

Der zweite Teil bringt methodische Übungsgruppen als Musterbeispiele und gliedert sich in

- A. Übungsgruppen für den gewöhnlichen Turnbetrieb.
- B. Übungsgruppen für Schauturnen und Turnfeste.
- C. Übungsgruppen für Musterriegen.
- D. Übungen für das tägliche Zimmerturnen.

### Erklärung einiger turnsprachlicher Begriffe.

**Ausgangshalte:** Hierunter versteht man bei den Freiübungen die Haltung des Körpers, aus der heraus man alle Übungen einer Gruppe beginnt und in die man stets wieder zurückkehrt. Die gewöhnliche Ausgangshalte ist die normale Grundstellung, es kann aber auch eine andere Körperhaltung als Ausgangshalte bestimmt werden. So ist die bei den Sokolübungen 1912 (siehe Festübungen) zwar Grundstellung, jedoch mit geballten Fäusten. Müller hat in „Mein System“ bei verschiedenen Übungen die Seitgrätschstellung mit Seithalte der Arme als Ausgangshalte, und so kann man das Sitzen, das Liegen oder andere Haltungen des Körpers zur Ausgangshalte bestimmen.

**Einseitige Bewegungen:** wenn ein oder mehrere Glieder nur einer Körperseite bewegt werden.

**Flankenebene:** Unter Flankenebene verstehen wir die uns umgebende Raumfläche, die quer zu unserem Körper steht, also unsere rechte und linke Körperseite — das sind

unsere Flanken — bestreicht. Alle Bewegungen der Gliedmaßen demnach, die quer zu unserem Körper, also parallel unserer Flanken erfolgen, sind Bewegungen in der Flankenebene, zum Beispiel Armkreise vorwärts und rückwärts (Bild 17d). Im Gegensatz dazu stehen die Bewegungen in der Stirnebene, die vor oder hinter dem Körper parallel unserer Stirnseite erfolgen (Armkreise nach rechts und links, Rechts- und Linkskreise, Außen- und Innenkreise der Arme. — Bild 17a bis c.

Gemeinübungen sind Übungen, die von einer mehr oder minder großen Schar Übender gleichzeitig ausgeführt werden können.

Gleichseitige Bewegungen: wenn ein oder mehrere Glieder beider Körperseiten gleichzeitig bewegt werden.

Halte: Das Verweilen eines oder mehrerer Glieder oder des Rumpfes in einer bestimmten Lage heißt „Halte“. Je nach ihrem Verhältnis zum Raum (nicht zum Körper — siehe „Raum- oder Körpertheorie“), in dem sich die betreffenden Körperteile dabei befinden, sprechen wir von Vor-, Seit-, Rückhalte usw. (siehe Halten), beim Rumpf auch von Vorseitenhalte (Bild 39 u. a. m.) oder von Wagehalte (im Liegehang — Bild 106) usw. Weitverbreitet ist der Ausdruck „Hebhalte“, also Vorhebhalte, Hochhebhalte usw. Dies hat keinen Sinn. Es ist keiner „Halte“ anzusehen, ob man durch Heben, Schwingen, Führen oder auch durch Senken dahinein gekommen ist, zum Beispiel Senken der Arme aus der Hochhalte in die Vorhalte. Wie wir in die Halte kommen, ist auch bei ihrer Bezeichnung völlig gleichgültig. Wir lassen daher des „heb“ als überflüssig und sogar als irreführend fort. Ueber „Ausgangshalte“ siehe weiter vorn.

Nach außen heißen die Bewegungen eines Paares voneinander.

Nach innen nennt man die Bewegungen eines Paares zueinander. In diesem Sinne spricht man auch bei Stirnpaaren von äußeren und inneren Armen und Beinen.

Nach vorn sind Bewegungen zum Befehlstisch (zum Leiter) hin. Nach hinten sind die Bewegungen in entgegengesetzter Richtung.

In diesem Sinne spricht man auch bei Flankenpaaren in Stirnstellung zueinander, welche in Flanke zum Befehlstisch stehen, von vorderen Gliedmaßen und Seiten, wenn man die dem Befehlstisch zugewandten Seiten meint, und von hinteren Gliedmaßen und Seiten, wenn die dem Befehlstische abgekehrten Flanken gemeint sind. Man kommt bei Übungen zu Paaren mit außen und innen, vorn und hinten sehr gut aus.

Stirnebene: Siehe vorn unter Flankenebene.

Wechselseitige Bewegungen: wenn die Bewegungen eines oder mehrerer Glieder nacheinander abwechselnd links und rechts erfolgen.

Widergleich nennen wir die Wiederholung derselben Übung nach der entgegengesetzten Seite.

### Raum- oder Körpertheorie.

Bei allen Halten und Bewegungen des ganzen Körpers wie einzelner Glieder kann man die Benennungen nach zwei verschiedenen Grundgesetzen wählen. Je nach der zugrunde gelegten Theorie müssen die Benennungen für die gleichen Bewegungen und Halten verschieden sein. Nur in der Grundstellung des Körpers decken sich die Benennungen beider Theorien miteinander. Es sind dies die Raum- und die Körpertheorie. Bei der Raumtheorie ist der uns umgebende Raum maßgebend für die Bezeichnungen, ganz unbekümmert um die jeweilige Lage des Körpers; bei der Körpertheorie spielt der Raum gar keine Rolle, nur das Verhalten der Glieder zum Körper ist bestimmend.

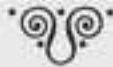
Einige Beispiele sollen die Verschiedenartigkeit klarmachen:

Ausgangshalte: Rückenlage auf dem Boden, die Arme seitlings am Körper, wie in der Grundstellung. Nun werden die Arme zur senkrechten Haltung gehoben. Diese Bewegung der Arme heißt nach der Raumtheorie hochheben, nach der Körpertheorie vorheben, die Halte demgemäß hier Hoch-, dort

**Vorhalte.** Die Hochhalte nach der Körpertheorie wäre die wagerechte Lage der Arme neben dem Kopfe, welche Haltung nach der Raumtheorie als Rückhalte bezeichnet wird. — Noch ein anderes Beispiel:

**Ausgangshalte:** Hang an beiden Knien am reichhohen Beck. Die senkrechte Lage der Arme nach unten neben dem Kopfe heißt nach der Raumtheorie Tiefhalte, nach der Körpertheorie Hochhalte.

Diese Beispiele genügen zum Verständnis. Beide Theorien haben ihre Licht- und auch ihre Schattenseiten. Es hat zum Beispiel manches für sich, wenn man in der Rumpfvorsenkhalte ein senkrechtes Tiefstoßen der Arme (Raumtheorie) nach der Körpertheorie mit Vorstoßen benennen würde. Aber Raum- und Körpertheorie mit- und durcheinander können wir nicht haben, und die Freisturnwartssitzung 1909 in Köln hat sich fast einstimmig für die Raumtheorie entschieden. Sie ist daher allen Benennungen in diesem Buche wie in unserer gesamten Turnsprache zugrunde gelegt.



## Erster Teil.

### I. Freiübungen am Ort.

- A. Die Grundstellung. B. Kopfbewegungen. C. Armübungen. D. Beinübungen. E. Rumpfübungen. F. Übungen im Knien, Sitzen, Liegen, Liegestützen, Kopf- und Handstehen. G. Kraftübungen. H. Gesellschaftsübungen. I. Widerstandsübungen. K. Übungen in geteilter Ordnung.



#### A. Die Grundstellung (Bild 1).

Die Ausgangsstellung für alle Freiübungen ist in der Regel die Grundstellung. Nur aus guter Grundstellung heraus können Gemeinübungen gut und gleichmäßig begonnen werden, weshalb auf die tadellose Grundstellung viel Sorgfalt verwendet werden muß.

Die turnerische Grundstellung unterscheidet sich etwas von der militärischen, welche letztere eine unnatürliche, äußerst anstrengende Zwangsstellung darstellt (Bild 1 b).

Richtig ist die turnerische Grundstellung so: Die Fersen sind geschlossen, die Füße etwa im rechten Winkel geöffnet. Der ganze Körper muß gestreckt sein. Beine, Rumpf und Hals sollen eine möglichst gerade Linie bilden, der Leib sei eingezogen, die Schultern seien zurück-, aber nicht etwa hochgezogen. Die Brust soll gehoben sein, jedoch nur so weit, daß die Atmung unbehindert erfolgen kann. Die Arme fast gestreckt senkrecht, die Finger gestreckt und geschlossen, Kopf zurück, die untere Seite des Kinnes wagerecht, der Blick

geradeaus (Bild 1 a). Stellt man sich an eine senkrechte Wand, dann muß diese vom Hinterhaupt, den Schultern, dem Gesäß und den Fersen berührt werden. Die häufigsten Fehler ersieht man aus Bild 1 c.



Bild 1. Grundstellung.

Auf den Befehl „Achtung!“ muß die Grundstellung eingenommen werden, auf „Rührt euch!“ wird sie wieder aufgehoben, wenn nichts anderes bestimmt ist.

Diese „Grundstellung“ bedeutet also eigentlich „Grundhaltung des ganzen Körpers“, während das Wort sinngemäß nur die Beinstellung erfasst. In der Tat kann auch in „Grundstellung“ der Kopf kreisen, können die Arme gehoben, geschwungen, geführt werden oder sich in irgendeiner Halte befinden. Es kann der Rumpf gesenkt, gebeugt, gedreht sein, auch kann er kreisen usw., ohne daß dadurch die „Grundstellung der Beine aufgehoben wird. In diesem engeren Sinne bezieht sich das Wort nur auf die Beinstellung, welche ja eine ganz bestimmte, mit keinem anderen Namen zu belegende ist, nämlich „Stellung mit gestreckten Beinen, geschlossenen Fersen und im rechten Winkel geöffneten Füßen“. In noch engerem Sinne kann man sogar auch von einer „Grundstellung

der Füße“ sprechen. Wie ein Schlußstand (Stand mit geschlossenen Füßen) Schlußstand, ein Grätschstand Grätschstand bleibt, mögen die übrigen Körperteile treiben was sie wollen, wenn nur die Füße unverändert stehenbleiben, so bleibt auch diese Fußstellung Grundstellung, wenn die anderen Körperteile von den Vorschriften des engeren Begriffes abweichen. Aber die andere Haltung oder Bewegung der oberen Gliedmaßen muß bei Bedarf besonders benannt werden, sonst wird unter Grundstellung stets die eingangs dieses Abschnittes beschriebene, ganz bestimmt umgrenzte Haltung des ganzen Körpers verstanden.



### B. Kopfbewegungen = Halsübungen.

Kopfsenken kann vorwärts, rückwärts und seitwärts geschehen. Das Kopfsenken vorwärts muß mit angezogenem Kinn erfolgen (Bild 2 a), das Kopfsenken rückwärts desgleichen (Bild 3). Es ist gewissermaßen nur ein Zurück-

führen des Halses, ein übertriebenes Zurücknehmen des Kopfes mit angezogenem Kinn. Nur bei solcher Ausführung hat das Kopfsenken Wert. Es erfordert viel mehr Muskelanspannung als das mühelose tiefe Vor- und Rücksenken (Bild 2 b) und ist viel zweckdienlicher für den Rumpf. Beim Kopfsenken seitwärts muß das Gesicht nach vorn bleiben, auch darf keine Schulter gehoben oder gesenkt werden. Die Rückbewegung heißt Kopfsheben.



Bild 2. Kopfsenken vorwärts.

Bild 3. Kopfsenken rückwärts.



**Kopfdrehen** heißt es, wenn man das Gesicht für sich nach links oder rechts wendet, ohne die Schultern mitzudrehen. Die Rückbewegung heißt Kopfdrehen nach vorn.

**Kopfkreisen:** Dem Kreisen geht stets erst ein Senken voraus. Wird der Kopf nach vorn geneigt und bewegt er sich dann kreisend nach links, hinten, rechts, vorn, dann ist dies ein Linkskreisen. Die widergleiche Ausführung ist Rechtskreisen.

Das Kopfkreisen ist übrigens ebensowenig sehr empfehlenswert wie das schnelle Kopfdrehen, besonders nicht für ältere Personen. Zur Übung für sich eignet es sich höchstens hin und wieder einmal für Kinder.



## C. Armübungen.

### I. Armhalten.

Die Armübungen beginnen aus Armhalten und endigen darin. Die Arme sind gewöhnlich bei den Halten mitsamt dem Handgelenk gestreckt, jedoch werden sie auch ab und zu, namentlich im Frauenturnen und bei Tanzreigen, schön gerundet gehalten (Bild 16 c, 32 u. 34). Wir verwenden folgende Armhalten:

1. **Tiefhalte:** Die Arme und die geschlossenen Finger sind gestreckt senkrecht nach unten gehalten. In Grundstellung liegen die Daumen etwa in der Mitte des Oberschenkels seitwärts an (Bild 1 a), sind also in Speichhalte.

Bei anderen Körperhaltungen oder bei abweichend gewünschter Handhaltung ist dies besonders zu bemerken. (Siehe dazu die Bilder 24 b, 43 b und 44 c.)

2. **Vorhalte:** Arme gestreckt in Schulterhöhe und Schulterweite, ohne durch Vornehmen der Schultern (Bild 4 b) die Brust einzuengen; Schultern zurück, wie in Bild 4 a. Eine andere Vorhalte zeigt Bild 39 a.

Die Vorhalte wird gewöhnlich in Speichhalte ausgeführt (Bild 4 a). Sie tritt aber an Übungswert weit zurück hinter der Seithalte, die daher bevorzugt werden soll.

3. **Seithalte:** Die Arme werden nach den Seiten gestreckt in Schulterhöhe gehalten. Die Schultern und Arme möglichst zurück, die Brust



Bild 4. Vorhalte der Arme.

heraus. Sie kann in jeder Handhalte ausgeführt werden, am wirkungsvollsten auf die Vorwölbung des Brustkorbes aber ist sie in Kammhalte (Bild 5). Die Seithalte beider Arme nach einer Seite wird mit Rechts- oder Linkshalte bezeichnet (Bild 17 c, Rechtshalte), andere Seithalten siehe die Bilder 41, 42 u. 43 a.

4. **Hochhalte:** Arme gestreckt und schulterbreit auseinander senkrecht nach oben gehalten. Körper und Arme müssen eine gerade senkrechte Linie bilden, der Kopf muß, wie



Bild 5. Seithalte der Arme.

bei der Grundstellung, in seiner Lage bleiben (Bild 6 a). Andere Hochhalten sind in den Bildern 20 und 43 b sowie in Bild 6 d zu sehen. Im letzteren Bilde ist es eine Hochhalte rücklings.

Besonders wirkungsvoll ist die Hochhalte mit verschränkten Fingern. Die Arme müssen gut durchgedrückt, die Hände

rechtwinklig gegen die Arme gebeugt sein (Bild 6c). Verstärkt wird die Wirkung noch durch Drehen der Hände in die Ellhalte, Daumen nach vorn.

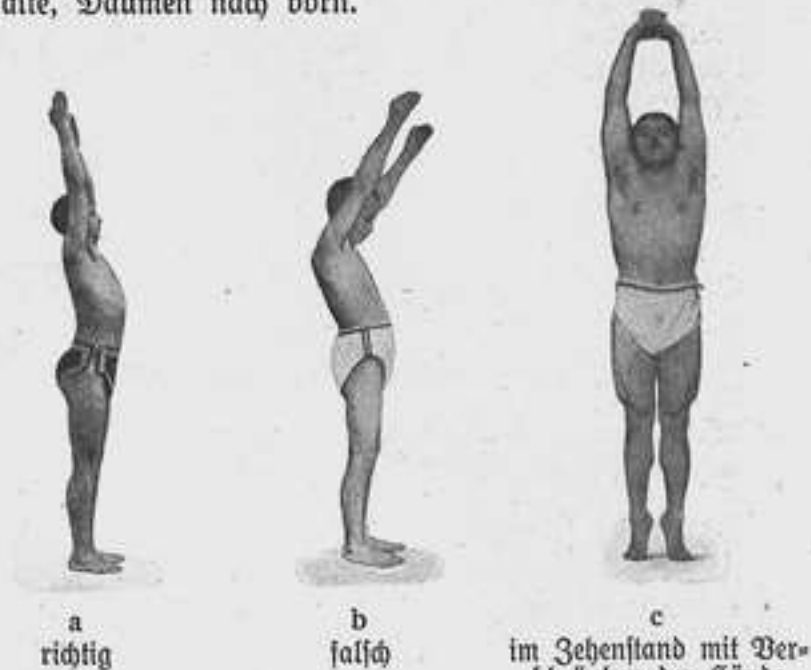
a  
richtigb  
falschc  
im Zehenstand mit Ver-  
schränken der Hände

Bild 6. Hochhalte der Arme.

5. **Rückhalte:** Arme gestreckt und schulterbreit auseinander in wagerechter Haltung nach hinten. In der Grundstellung ist sie nur mit einem Arm und leichtem Rumpfdrehen nach der Seite des gehobenen Armes ausführbar, mit Rumpfbeugen vorwärts oder rückwärts auch beidarmig zu machen; ersteres mit tiefrückgehaltenen (Bild 54), letzteres mit hochgehaltenen Armen. (Bild 47 a.)

Bild 6d. Hoch-  
halte rücklings.

6. **Schräghalten.** Wir unterscheiden:  
a) Schrägvorhochhalte (Bild 31),  
b) Schrägvortiefhalte (Bild 27),  
c) Schrägseithochhalte (Bild 7, 36 a und 53),

- d) Schrägseittiefhalte (Bild 36 a),  
e) Schrägrückhochhalte (Bild 54),  
f) Schrägrücktiefhalte (Bild 31),  
g) Schrägvorseithalte, Arme schulterhoch, halb vor, halb seit (unbeachtlich).

Die Schrägseithochhalte in Kammhaltung, Arme möglichst zurück, ist — auch als Dauerhalte — ganz besonders zu empfehlen, da sie die Brust gut vorwölbt (Bild 7).



7. **Stoßhalte:** Die Oberarme möglichst senkrecht am Körper, die Unterarme nach oben gebeugt, die Fäuste, soweit es geht, an die Schultern bringen (Bild 8a). Von

Bild 7. Schrägseithochhalte der Arme.

a  
richtigb  
von vorn

falsch

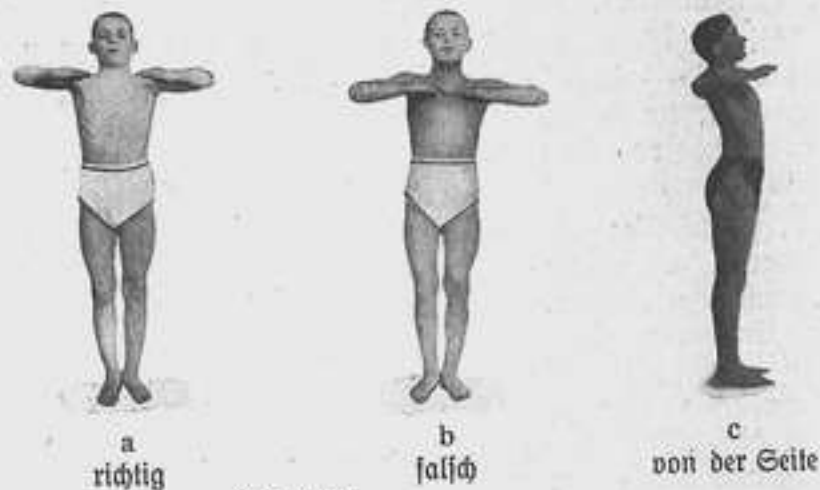
c  
von der Seite

Bild 8. Stoßhalte der Arme.

der Seite gesehen, müssen die Unterarme die Oberarme decken (Bild 8c). Die gewöhnliche Haltung der Arme ist dabei

Speichhalte, jedoch ist auch die Risthalte als wirkungsvoll zu empfehlen (Bild 29).

Befehl: „Arme zum Stoß — beugt!“



a richtig  
b falsch  
c von der Seite  
von vorn  
Bild 9. Schlaghalte der Arme.

Eine andere Stoßhalte ist die mit wagerechten Unterarmen, Ellbogen möglichst weit zurück (Bild 28). Sie muß im Befehl als „tiefe Stoßhalte“ besonders benannt werden.

8. **Schlaghalte:** Arme schulterhoch in Seithalte so gebeugt, daß die Hände in Risthalte vor den Schultern liegen. Die Finger sind geschlossen und gestreckt, Unterarm und Hand bilden eine gerade Linie (Bild 9a), die Ellbogen sind möglichst nach hinten gedrückt (Bild 9c).

Befehl: „Arme zur Schlaghalte — beugt!“

9. **Siebhalten:** Siebhalte heißt jede Armhaltung aus der heraus man mit möglichster Wucht hauen kann. Dies sind stets Beugehalten. Je nach der Handhaltung unterscheiden wir:

a) **Kammhiebhalte:** Die rechte Faust liegt in Kammhalte über der rechten Schulter (Bild 10).

b) **Risthiebhalte:** Die rechte Hand liegt in Risthalte über der linken Schulter (Bild 11).

c) **Speichhiebhalte:**

Die Faust befindet sich in Speichhalte über der gleichseitigen Schulter (Bild 12). Als wertvolle Dauerhalte ist die Speichhiebhalte beider Arme über dem Kopf zum Speichhieb seitwärts zu empfehlen. Die Fäuste sind dicht



Bild 10. Kammhiebhalte rechts.



Bild 11. Risthiebhalte rechts.

über dem Kopf, die Ellbogen weit nach hinten gedrückt (Bild 13).



Bild 12. Speichhiebhalte rechts, z. Biege vorwärts. (Deckung links gegen Speichhieb).



Bild 13. Speichhiebhalte zum Sieb seitwärts.

d) **Ellhiebhalte:** Die rechte Faust in Ellhalte neben der linken Hüfte (Bild 14).

Die nur für eine Seite beschriebenen Haltungen sind auch  
widergleich und mit beiden Armen gleichzeitig auszuführen.



Bild 14. Ellbiehhalterechts.

a  
von vorn

b  
von der Seite

Bild 15. Nackenhalte der Arme.

Die Hände können bei allen Siebartten zur Faust geballt  
oder auch gestreckt sein. (Siehe dazu auf Seite 31 „Zu den  
Sieben“.)

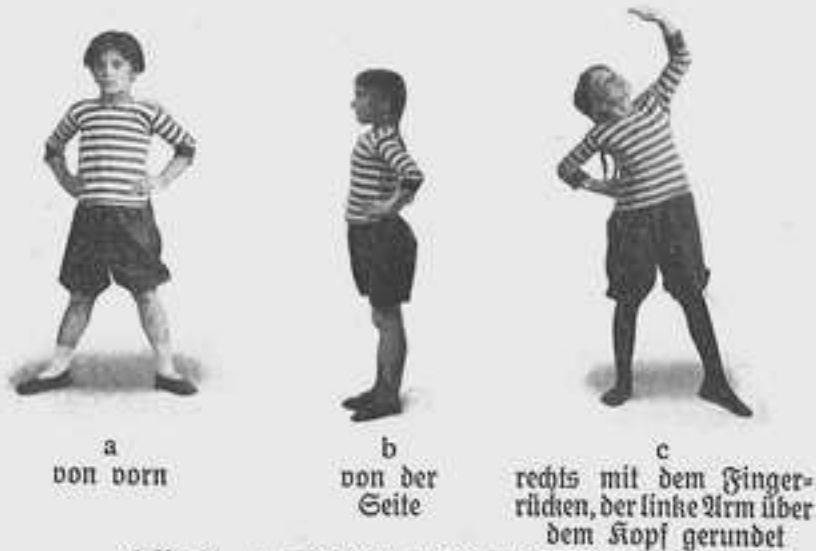
a  
von vornb  
von der  
Seitec  
rechts mit dem Finger-  
rücken, der linke Arm über  
dem Kopf gerundet

Bild 16. Handstöß auf den Hüften.

10. **Nackenhalte:** Bei schrägseithoch gehaltenen Oberarmen  
sind die Hände im Nacken verschränkt. Der Kopf darf nicht  
nach vorn geneigt, die Handgelenke sollen nicht gebeugt  
werden (Bild 15).

Befehl: „Verschränken der Hände im Nacken — übt!“

11. **Handstöß auf den Hüften:** Die Daumen sind nach  
hinten, die übrigen Finger nach vorn gerichtet. Die Ellbogen sind  
zurückgezogen, und die Weichen werden nur leicht von den  
Daumen und den Zeigefingern, höchstens noch den Mittelfinger-  
spitzen, berührt, nicht von den übrigen Fingern (Bild 16 a  
und 16 b).

Befehl: „Hände auf die Hüften — stöß!“

Ein bei Tänzchen und Reigen, namentlich bei Frauen  
beliebter Handstöß auf den Hüften geschieht mit dem Finger-  
rücken, der Daumen und die Finger sind nach hinten gerichtet  
(Bild 16 c).

## II. Armbewegungen.

Die Arme sind durch die Schultern mit dem Rumpfe  
verbunden und gliedern sich in Ober- und Unterarme, Hände  
und Finger. Die Schultern mit den Oberarmen, die Finger,  
Hände und Unterarme können jedes für sich bewegt werden.  
Das Fingeröffnen (Fingerspreizen) und -schließen aller  
Finger gleichzeitig und jedes Fingers für sich, das Beugen  
jedes Fingers für sich und aller Finger gemeinsam  
zur Faust, das Verschränken der Finger (Fallen der  
Hände) und das Händeheben, -senken und -kreisen  
sind einestheils so bekannte, selbstverständliche Bewegungen,  
andernteils für den Übungsbetrieb so unbeachtlich, daß eine  
besondere Beschreibung überflüssig wäre.

Die selbständige Beweglichkeit des Unterarmes ist des  
einseitigen Ellbogengelenkes wegen sehr beschränkt. Möglich  
sind: Unterarmheben und -senken (siehe Armheben und  
Armbeugen und -strecken, wofür auch die Bezeichnungen  
„Unterarmvorhalte usw.“ gebraucht werden), Unterarmdrehen

(siehe Armdrehen), Unterarmkreisen (siehe Armkreisen) und Unterarmschlagen (siehe Armschlagen).

Die Schultern können gehoben und gesenkt werden (Schulterheben, Schulterensenken, Schulterzucken), sie können auch vor- und rückbewegt werden, und sie können auch kreisen; dies nennt man Schulterkreisen (Schulterrollen). Das Schulterkreisen ist eine ganz gesunde Übung, die im täglichen Zimmerturnen ihren Platz finden mag.

Die Bewegungen der Arme als Ganzes unterscheiden wir wie folgt: 1. Armdrehen, 2. Armheben und -senken, 3. Armsführen, 4. Armschwingen, 5. Armkreisen, 6. Armschlagen, 7. Armhauen, 8. Armstoßen, 9. Armbeugen und -strecken.

### 1. Armdrehen.

Wir können bei gebeugten Armen den Unterarm, bei gestreckten Armen den ganzen Arm um seine Längsachse drehen. Dadurch gelangt die Hand in eine andere Haltung. Nach dieser Haltung der Hand unterscheiden wir die Drehhalten der Arme als Riff-, Kamm-, Speich- und Ellhalte wie folgt:

**Riffhalte:** Die Handrücken zeigen in der Hochhalte nach hinten, in der Vor- und Seithalte nach oben, in der Tiefhalte nach vorn und in der Rückhalte nach unten. Die Daumen sind in der Seithalte nach vorn gerichtet, in allen anderen Halten einander zugekehrt, außer bei gekreuzten Armen, wobei die Kleinfingerseiten einander zugekehrt gehalten sind.

**Kammhalte:** Die Handrücken befinden sich stets in entgegengesetzter Richtung wie bei der Riffhalte. Sie entsteht also durch eine halbe Drehung der Arme aus der Riffhalte. Die Kleinfingerseiten sind in der Seithalte nach vorn gerichtet, in allen anderen Halten einander zugekehrt, wieder mit Ausnahme der das Gegenteil bedingenden gekreuzten Arme.

**Speichhalte:** Die Handteller sind in Seithalte nach vorn gewendet, in allen anderen Halten einander zugekehrt, außer bei gekreuzten Armen.

**Ellhalte:** Die Handrücken sind in Seithalte nach vorn gewendet, in allen anderen Halten einander zugekehrt. Es ist also die entgegengesetzte Haltung der Speichhalte. Auch hier sind bei gekreuzten Armen nicht die Handrücken, sondern die Handflächen zueinander gewendet.

### Veränderung der „Drehhalten“ ohne Umdrehen durch Heben und Senken der Arme.

So wie jede Drehung des Armes um seine Länge die Halte ändert, genau so geschieht dies durch Armheben oder -senken in Stirnebene. Heben wir aus der Tief-Speichhalte die Arme in die Seithalte, ohne sie dabei um ihre Länge zu drehen, dann wird aus der Speichhalte Riffhalte. Heben wir die Arme weiter ohne Drehung, dann wird aus der Riffhalte Ellhalte. Erklärlicherweise gibt es da stets einen Uebergangspunkt (Achtel-Armkreis), bei dem man mit gleichem Rechte von Speich- und Riffhalte, respektive von Riff- und Ellhalte sprechen kann. Das ist im ersteren Falle die Schrägseittiefhalte, im letzteren Falle die Schrägseithochhalte der Arme. Man soll da nicht kleinlich den Winkel um einen Grad ausmessen wollen, sondern sich an einem von beiden zulässigen Ausdrücken genügen lassen.

Armdrehungen als Freiübungen für sich haben nur in ganz seltenen Fällen und dann nur einen geringen Wert. Sie dürfen daher nicht besonders geübt werden. Gewöhnlich betreiben die Armdrehungen das Armschwingen oder -heben und -senken sowohl wie -führen, da jede Richtungshalte der Arme gewöhnlich auch eine bestimmte Drehhalte zur gewohnheitsmäßigen Voraussetzung hat. So wird zum Beispiel die Vorhalte der Arme stets in Speichhalte ausgeführt, die Seithalte in Riffhalte usw., wenn nicht eine andere Drehhalte ausdrücklich vorgeschrieben wird. Soll also der Arm aus der Vorhalte in die Seithalte geschwungen oder langsam geführt werden, dann erfolgt ohne weiteren Befehl von selbst eine Viertel-drehung des Armes um seine Längsachse, und zwar aus der Speich- in die Riffhalte.

## 2. Armheben und -senken.

Dies sind langsame Bewegungen der gestreckten Arme, im Gegensatz zu dem Armschwingen, welches schnell geschieht (siehe dieses). Die Hände und die Finger sind dabei gestreckt, wenn nicht ausdrücklich etwas anderes bestimmt ist. Die Finger sind geschlossen, auch der Daumen muß anliegen.

Jede Aufwärtsbewegung heißt Heben, jede Abwärtsbewegung Senken. Nach den entsprechenden Richtungen unterscheiden wir:

- a) **Vorheben:** Die Arme beschreiben einen Viertelkreis nach vorn, gelangen also in die Vorhalte.
  - b) **Vorhochheben:** Die Arme führen einen halben Kreis nach vorn und oben aus, kommen also in die senkrechte Hochhalte.
  - c) **Seitheben:** Die Arme werden seitwärts in die Seithalte gehoben.
  - d) **Seithochheben:** Die Arme vollführen einen Halbkreis durch die Seithalte in die Hochhalte.
  - e) **Rückheben:** Die Arme bewegen sich nach hinten. Bei aufrechtem Oberkörper führt das Rückheben beider Arme nur bis in die Schrägrücktiefhalte; erst durch Rumpfbeugen oder -senken vorwärts können die Arme in die wagerechte Rückhalte gelangen.
  - f) **Hochheben:** Aus den wagerechten Halten beschreiben die Arme einen Viertelkreis nach oben.
  - g) **Rückhochheben:** Dies ist nur mit gleichzeitigem Rumpfbeugen oder -senken vorwärts auszuführen. Die Arme beschreiben durch die Rückhalte einen Halbkreis in die Hochhalte (Bild 6 d).
- Auch in schräge Halten können die Arme gehoben werden.

Wir unterscheiden da:

- h) **Schrägvorseitheben:** Die Arme werden in die wagerechte Haltung zwischen Vor- und Seithalte gehoben.

- i) **Schrägvorheben:** Achtelkreis der Arme nach vorn in die Schrägvortiefhalte.
- k) **Schrägvorhochheben:** Dreiachtelkreis der Arme nach vorn und oben in die Schrägvorhochhalte.
- l) **Schrägseitheben:** Achtel-Armkreis seitwärts in die Schrägseitiefhalte.
- m) **Schrägseithochheben:** Dreiachtel-Armkreis seitwärts in die Schrägseithochhalte.
- n) **Schrägseitrückheben:** Ist nur mit einem Arm mit möglichster Zurücknahme der gleichseitigen Schulter zu machen. Der Arm beschreibt einen Viertelkreis schräg nach hinten und gelangt in die wagerechte Haltung zwischen Seit- und Rückhalte.

Alle in ihrer langsamen, zügigen Weise dem Heben entsprechende Rückbewegungen nennt man Senken, man kann daher aus der Hochhalte Vor- oder Seitsenken, Vortief- oder Seittiefsenken ausführen. Natürlich kann man auch in schräger Richtung die Arme senken.

## 3. Armführen.

Werden die Arme in wagerechter Richtung aus der Vorhalte langsam ausgebreitet und wieder zur Vorhalte oder zum Kreuzen vor dem Körper zurückgebracht, dann nennen wir diese Bewegungen Führen der Arme. Die viel gebräuchliche Bezeichnung „Heben“ dafür ist nicht zulässig, da „Heben“ sinngemäß nur im Gegensatz von Senken gebraucht werden kann. Wir unterscheiden demnach:

- a) **Vorführen der Arme:** Die Arme werden aus der Seithalte in die Vorhalte geführt.
- b) **Seitführen der Arme:** Die Arme werden aus der Vorhalte nach außen in die Seithalte oder nach innen zum Kreuzen geführt.

Für die erstere Art kann man auch Ausbreiten sagen, bei der letzteren Art muß die Bezeichnung „nach

innen\* stets im Befehl, enthalten sein, falls die Arme kreuzen sollen.

Beispiel:

1. Seitheben der Arme mit Drehen in Kammhalte.
2. Vorführen der Arme mit Drehen in Speichhalte.
3. Hochheben der Arme.
4. Seittiefsenken der Arme.

#### 4. Armschwingen.

Werden die Armbewegungen im Gegensatz zu den bisher besprochenen schnell und schwinghaft ausgeführt, dann nennt man dies nicht Armheben, Armsenken oder Armsführen, sondern Armschwingen. Man sagt also anstatt Vorheben, Seitheben, Hochheben usw. Vorschwingen, Seitsschwingen, Hochschwingen usw., anstatt Vorsenken, Seitssenken usw. Vortiefschwingen, Seittiefschwingen usw. Das Tiefschwingen kann auch mit Abschwingen benannt werden.

Auch die mit Armsführen bezeichneten langsamen Bewegungen der Arme in wagerechter Ebene werden bei schneller Ausführung mit Schwingen benannt.

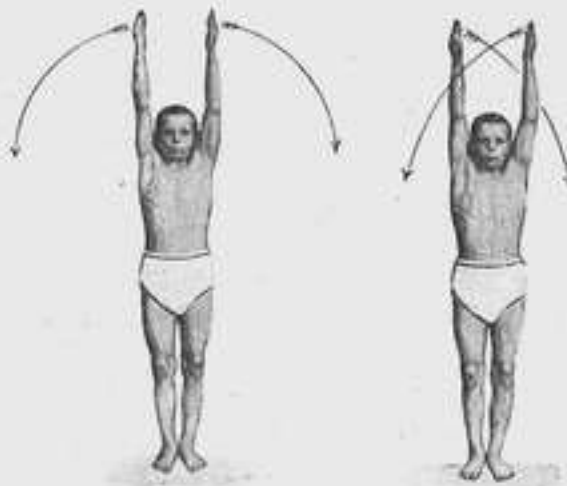
Beispiel:

1. Vorschwingen der Arme.
2. Seitsschwingen der Arme mit Drehen in Kammhalte.
3. Hochschwingen der Arme.
4. Seitabschwingen der Arme.

#### 5. Unterarmkreisen und Armkreisen.

Wir verstehen unter Armkreisen in den Freiübungen mindestens Dreiviertelkreise eines oder beider Arme. Viertel- und halbe Kreise bezeichnen wir mit Vorschwingen, Seitsschwingen, Vorhochschwingen, Seitshochschwingen usw. Wir unterscheiden Unterarmkreisen und Kreisen des ganzen Armes, kurz Armkreisen genannt. Im ersteren Falle kreist der Unterarm mit Drehung nur im Ellbogengelenk, im zweiten Falle erfolgt die Drehung nur im Schultergelenk. Das Unterarmkreisen ist wegen der geringen Bewegungsfreiheit im Ellbogengelenk nur sehr beschränkt möglich.

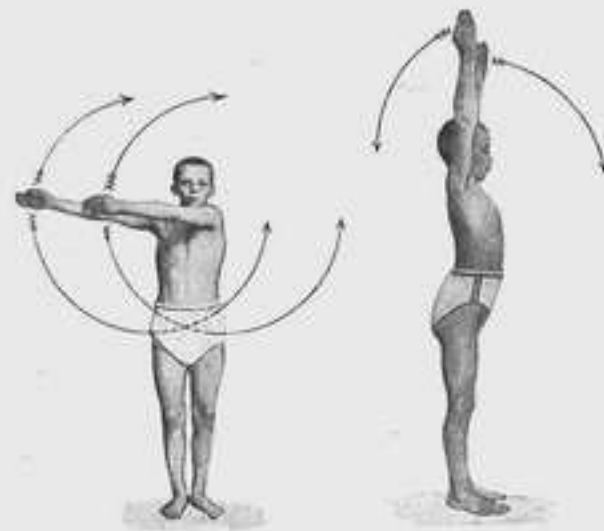
Die Bewegungsrichtungen für das Armkreisen werden mit vorwärts, rückwärts, rechts, links, außen und innen bezeichnet. Damit diese Benennungen aber nicht missverstanden werden können, ist es nötig, eine Ausgangshalte festzulegen. Dies ist, wie beim Keulenschwingen, stets die Hochhalte.



a  
Außenarmkreis.

b  
Innenarmkreis.

Jedes Armkreisen wird nach der Anfangsbewegung aus der Hochhalte benannt (Bild 17). Beginnen daher Armkreise aus der Tiefhalte, dann gehen Armkreise vorwärts zuerst hinten hinauf, Rechtskreis zuerst nach links und Linkskreis nach rechts, Außenkreise nach



c  
oben Linkskreis  
unten Rechtskreis

d  
linker Arm vorwärts  
rechter Arm rückwärts

Bild 17. Kreisen der Arme.  
17 a bis c ist Kreisen in der Stirnebene, 17 d in der Flankenebene.

innen und Innenkreise nach außen. Dadurch darf man sich nicht verblüffen lassen, denn die Tiefhalte ist eben das Gegenteil der Hochhalte, und nur die letztere ist für die Bewegungsrichtungen der Armkreise maßgebend. Das Kreisen kann natürlich aus allen möglichen Halten erfolgen. Bei Leitung von Freiübungen tut man gut, die Anfangsbewegung mit anzugeben, wenn Armkreise aus anderen Halten heraus als aus der Hochhalte beginnen.

Das Taktzählen erfolgt bei fortgesetztem Armkreisen stets mit dem Durchschwingen des oder der Arme durch die Tiefhalte.

#### A. Unterarmkreisen.

Aus der Seithalte der Arme nach außen und innen, nach rechts und links ausführbar (Bild 18), auch aus der Vorhalte vorwärts und rückwärts. Es kann wohl einmal hier und da in einer Übungsgruppe verwendet werden, ist jedoch zu selbständigen Übungsgruppen unbrauchbar.



Bild 18. Innenkreise der Unterarme.

#### B. Armkreisen.

a) Armkreisen in der Flankenebene. Armkreise können sowohl vorwärts wie rückwärts, an der rechten wie an der linken und auch an beiden Körperseiten gleichzeitig geschwungen werden. Dann erfolgt das Schwingen in der Flankenebene (Bild 17 d). Armkreise nur vorwärts oder rückwärts mit beiden Armen gleichzeitig an beiden Körperseiten sind nur sehr unvollkommen möglich, da der anatomische Bau unseres Schultergürtels ein genügend weites Rückschwingen beider Arme gleichzeitig unmöglich macht. Trotzdem wird die Übung hin und wieder verwendet. (Siehe Übungsbeispiel nach dem Abschnitt „Trichterkreisen“.)

Besser lassen sich Armkreise vorwärts oder rückwärts beidarmig an einer Körperseite ausführen, wobei ein jedesmaliges leichtes Rumpfdrehen nach der Seite des Schwingens beim Schwingen durch die Rückhalte erfolgt. Der Kreis des gegensinnigen Armes ist freilich auch bei dieser Form nur sehr unvollkommen. Der Arm muß beim jedesmaligen Rückschwingen scharf vor dem Körper gebeugt werden.

Ein Kreisen vorwärts oder rückwärts beider Arme abwechselnd an der rechten und linken Körperseite ist für die gesamte Rumpfmuskulatur von durcharbeitender Wirkung. Erhöht wird die Wirkung noch durch die Belastung mit Handgeräten, namentlich Keulen und kleineren Hanteln. Ueberhaupt haben fast alle Armkreise erst rechten Wert bei der Benutzung von Handgeräten.

Armkreise rechts vorwärts und links rückwärts oder widergleich können gleichzeitig sowohl an beiden Körperseiten wie auch an einer Seite geschwungen werden. Der Rumpf wird auch hierbei jedesmal leicht nach der Seite des Rückschwinges gedreht. Geschieht das Schwingen beider Arme an einer Körperseite, dann muß der gegensinnige Arm vor dem Körper beim jedesmaligen Rückschwingen gebeugt werden.

b) Armkreisen in der Stirnebene. Armkreise in der Stirnebene, also rechts und links seitwärts, erfreuen sich größerer Beliebtheit als in der Flankenebene, auch bei Verwendung von Handgeräten. Sie sind leichter und schicker auszuführen und gewähren flüssigere Verbindungen. (Für die Richtungsbenennungen der Armkreise siehe Seite 25, Bild 17.)

Beispiele:

I.

1. Sprung in die Seitgrätschstellung und Seiterschwingen der Arme.
2. Sprung in die tiefe Kniebeuge und Dreiviertel-Innenarmkreis.
3. u. 4. Rückbewegungen.

II.

1. Seithochheben der Arme in vier Zeiten.
2. Ausfall rechts seitwärts und Innenarmkreis.



3. Kniebeugwechsel und Außenarmkreis.
4. Grundstellung und Seitabschwingen.

## III.

1. Ausfall links seitwärts und Dreiviertel-Rechtskreis beider Arme (nach links beginnen).
- 2.—4. Verharren.
5. u. 6. Halber Rechtskreis beider Arme mit gleichzeitiger Viertel-drehung links und Vorspreizen links (Die Arme sind in Vorhalte).
7. u. 8. Verharren.
- 9.—16. Rückbewegungen.

**Trichterkreisen.** Die vorstehend beschriebenen Armkreise werden so ausgiebig wie möglich geschwungen. Anders die Trichterkreise. Dies sind kleine Armkreise, meist in Seit-



Bild 19. Trichterkreisen vorwärts der Arme in Seithalte.



Bild 20. Trichterkreisen des linken Armes rechts in Hochhalte.

halte der Arme, da sie in dieser Haltung am wirkungsvollsten sind. Ja, das Trichterkreisen in Seithalte ist zur Ausbildung und Kräftigung des Schultergürtels und zur Weitung der Brust viel wirkungsvoller als das große Armkreisen.

Die Ausführung ist folgende: Aus der Seitkammhalte der völlig gestreckten Arme beschreiben die Arme nach vorn, unten, hinten und oben (Armkreisen vorwärts) kleine kegelförmige Kreise, deren größter Durchmesser — an den Fingerspitzen liegend — nur etwa 30 Zentimeter betragen soll. Be-

sonderes Gewicht ist bei Ausführung der Übung auf das kräftige Rückzwingen der Arme zu legen, auch sollen sie stets in Kammhalte bleiben.

In Ausfallstellung ist die Übung um so wirkungsvoller, je weiter und kräftiger der Ausfall erfolgt. Als Übungsbeispiel möge die fünfte Übung des Müllerschen Systems hier folgen.



Vorbewegung: Recht weiten Ausfall links vorwärts mit Seit-schwingen der Arme in Kammhalte, die auch während des ganzen Kreisens beibehalten wird (Bild 19).

1. 13 kleine Armkreise (Trichterkreise) vorwärts, dann sofort
2. 3 große Armkreise vorwärts, so ausgiebig wie möglich;
3. 13 kleine Armkreise rückwärts und sofort
4. 3 große Armkreise rückwärts; Schlussstellen mit Abschwingen der Arme. Hierauf folgt die gleiche Übung mit Kisthalte in Ausfallstellung rechts vorwärts.

c) Mühlkreise. Ein gleichzeitiges Kreisen beider Arme, bei dem sich stets der eine in Hochhalte befinden muß, wenn der andere in Tiefhalte ist. Aus der Hochhalte zum Beispiel beginnt der zweite Arm erst mit dem Kreisen, wenn der erste Arm schon einen Halbkreis vollendet hat. Bei Außen- und Innenkreisen als Mühlkreise kreuzen sich die Arme sowohl in der Rechts- wie Linkshalte. Beim Kreisen beider Arme vorwärts oder rückwärts, jeder Arm an seiner Seite, bleiben die Arme stets um einen Halbkreis getrennt. Mühlkreise sind nur als Außen- und Innenarmkreise — nicht als Rechts- und Linkskreise — und als Armkreise vorwärts oder rückwärts — nicht vor- und rückwärts gleichzeitig an beiden Körperseiten — zu schwingen, wohl aber an einer Körperseite mit starkem Beugen des gegenseitigen Armes beim Schwingen durch die Innenhalte.



1. Sprung in die Seitgrätschstellung und Hochstoßen der Arme.
- 2.—11. 5 Außenarmkreise als Mühlschwünge (mit dem rechten Arm beginnen; gezählt wird beim Durchschwingen jedes Armes durch die Tiefhalte, also im doppelten Tempo, wie einfache Armkreise).
12. Sprung in die Grundstellung und Tiefstoßen der Arme.

### 6. Unterarmschlagen.

Dies kann aus der Seithalte oder aus der Vorhalte der gebeugten Arme geschehen. Im ersteren Falle erfolgt es seitwärts, im letzteren Falle vorwärts.

- a) Seitwärts: 1. in wagerechter Ebene. Aus der Schlaghalle (Bild 9) in Risthaltung, Seit schlagen der Unterarme; dasselbe mit Drehen in Kammhalte während des Schlagens. 2. in senkrechter Ebene. Die Unterarme sind nach oben gebeugt, die Fingerspitzen berühren die Schultern (Bild 22), Seit schlagen der Unterarme. (Diese gelangen ohne Armdrehen aus der Rist- durch die Speich- in die Kammhalte.)
- b) Vorwärts: Die gebeugten Arme sind vorgehoben, die Unterarme liegen oben, die Hände berühren die Schultern; Vorschlagen der Unterarme.

Der Übungswert des Unterarmschlagens vorwärts ist sehr gering, das Unterarmschlagen seitwärts dagegen sehr empfehlenswert wegen Weitung des Brustkorbes, Streckung des Oberkörpers und Kräftigung des Schultergürtels.

### 7. Armhauen.

Während bei dem Armschlagen nur der Unterarm beteiligt ist, hat beim Armhauen der ganze Arm zu tun. Die Hände sind gewöhnlich dabei zur Faust geballt. Das Hauen erfolgt meist mit einem Arm, kann aber auch mit beiden gleichzeitig ausgeführt werden. Jedem Hauen geht ein Ausholen zum Hieb voraus. Dies geschieht durch Heben und Beugen des Armes. Wir nennen die dadurch eingenommene Haltung die „Auslage zum Hieb“ oder kurz die „Hiebhalte“. (Siehe unter „Hiebhaltungen“ auf Seite 16.) Bei dem Hieb streckt sich der Arm kraftvoll in der Hiebrichtung.

Wir unterscheiden Kamm-, Rist-, Speich- und Ellhieb. Die Handhaltung beim Hieb gibt den Namen. Geschlagen wird stets mit der Kleinfingerseite, ganz gleich, ob die Hand gestreckt oder zur Faust geballt ist.

Alle Freiübungshiebe werden bis zu einer besonders angegebenen Halte ausgeführt.

**Kammhieb:** Aus der Kammhiebhalte (Bild 10) bewegt sich die Faust nach vorn und links, der Hieb trafe die linke Kopfseite des Gegners.

**Risthieb:** Aus der Risthiebhalte (Bild 11) bewegt sich die Hand oder Faust in wagerechter Ebene nach vorn und rechts, der Hieb trafe die rechte Kopfseite eines Gegners.

Hoch- und Tiefriß- oder -kammhiebe kommen für Freiübungen nicht in Betracht.

**Speichhieb:** Aus der Speichhiebhalte (Bild 12) bewegt sich die Faust nach oben und vorn, der Hieb trifft Kopf oder Schultern des Gegners von oben. Aus der Speichhiebhalte zum Hieb seitwärts (Bild 13) bewegen sich die Fäuste nach oben und seitwärts.

**Ellhieb** (als Freiübung wertlos): Die Faust bewegt sich aus der Ellhiebhalte (Bild 14) nach vorn und oben, der Hieb trafe den Leib, das Kinn oder die Nase des Gegners von unten.

Zu den Hieben: Es ist bei uns üblich, mit geballter Faust zu hauen; die Finger können aber auch gestreckt sein. Im Dschiodschidsu der Japaner wird nur mit gestreckter Hand gehauen. Der Hieb mit der Kleinfingerseite der gestreckten Hand ist ungleich wirkungsvoller als mit der geballten Faust und kann bei richtiger Anwendung Knochen brechen. Allerdings härten die Japaner die Kleinfingerseite durch ständige Übung, indem sie damit auf harte Gegenstände schlagen. Bei Raushändeln suchen sie sich zu ihren Hieben stets solche Körperstellen aus, an denen die Knochen ungeschützt durch die elastische Muskelmasse dicht unter der Haut liegen, wie das Nasenbein, die Speiche und Elle in der Handgelenkgegend u. a. m.

### Deckung gegen Hiebe.

Gegen jeden Hieb kann man sich decken, indem man mit dem eigenen Unterarm der bedrohten Körperseite den

Sieb abfängt. Man muß den Arm natürlich zweckentsprechend, je nach der Art des Siebes, halten. Auch muß man Siebe möglichst mit der Muskelmasse des Unterarmes auffangen, nicht etwa in der Gegend des Handgelenkes, wo die Knochen ohne schützende Muskelmasse unmittelbar unter der Haut liegen. Bei den Deckungen ist die Faust scharf geballt, damit die Armmuskeln gestrafft sind.

**Deckung gegen Kammhieb rechts:** Der wagerechte Hieb bedroht meine linke Kopfseite, daher muß der linke Unterarm senkrecht nach oben gehalten, den Hieb in Schrägseitvorhalte abfangen.

**Risthiebdeckung:** Der ebenfalls wagerechte Risthieb rechts bedroht meine rechte Kopfseite, weshalb der rechte Arm genau in der Haltung wie der linke gegen Kammhieb in Schrägseitvorhalte rechts gehalten wird.

**Speichhiebdeckung:** Der senkrechte Hieb bedroht von oben Kopf und Schultern, daher muß die Deckung mit wagerechter Schrägvorhochhalte des Unterarmes geschehen (Bild 12).

**Ellhiebdeckung:** Der gleichfalls senkrechte Hieb kommt von unten, weshalb der Unterarm in wagerechter Schrägvortiefhalte deckt.

Beispiele:

I.

1. Beugen rechts zum Speichhieb vorwärts.
2. Speichhieb in die Schrägvortiefhalte.

II.

1. Beugen rechts zum Speichhieb vorwärts.
2. Decken rechts gegen Speichhieb.
3. Beugen rechts und sofort Speichhieb in die Schrägvorhochhalte.

III.

1. Beugen links zum Risthieb.
2. Risthieb in die Vorhalte.
3. Decken links gegen Risthieb links.

IV.

1. Beugen beidarmig zum Risthieb, der rechte Arm über den linken.
2. Risthieb in die Seithalte.

(Fünfmal wiederholen.)

## 8. Stoßen der Arme.

Das Stoßen ist ein rasches Strecken des gebeugten Armes aus der Stoßhalte (Bild 8 und 28), wobei sich die geballte Faust auf dem geradesten Wege dem Ziele nähert. Dadurch unterscheidet es sich vom Hauen, bei dem die Faust im Bogen fliegt.

Nach den Richtungen des Stoßes unterscheiden wir:

1. Seitstoßen, 2. Vorstoßen, 3. Hochstoßen, 4. Tiefstoßen, 5. Rückstoßen, 6. Schrägvorseitstoßen (zwischen Vor- und Seithalte), 7. Schrägvorhochstoßen, 8. Schrägvortiefstoßen, 9. Schrägrücktiefstößen, 10. Schrägseitliefstößen, 11. Schrägseithochstoßen.

Noch andere Richtungsbezeichnungen ergeben sich von selbst, zum Beispiel Schrägvorseitliefstößen, eine schräge Haltung zwischen Tief- und Vorhalte und zwischen Seit- und Vorhalte gleichermaßen.

Beispiele:

I.

1. Beugen der Arme zum Stoß.
2. Vorstoßen.
3. Beugen zum Stoß.
4. Tiefstoßen und Fingerstrecken.

II.

1. Beugen der Arme zum Stoß.
2. Hochstoßen und sofort wieder Beugen.
3. Seitstoßen und sofort wieder Beugen.
4. Vorstoßen und sofort wieder Beugen.
5. Tiefstoßen und Fingerstrecken.

III.

1. Beugen der Arme zum Stoß.
2. Schrägseithochstoßen rechts und Schrägseitliefstößen links.
3. Beugen zum Stoß.
4. Schrägvorhochstoßen links und Schrägrücktiefstößen rechts.
5. Abschwingen der Arme in die Tiefhalte.

## 9. Beugen und Strecken der Arme.

Während beim Beugen zum Stoß ohne weiteren Befehl die Hände zur Faust geballt werden, bleiben die Finger beim

einfachen Armbeugen gestreckt. Die Arme können natürlich in jeder Haltung gebeugt werden; zum Schlagen und zum Stoßen jedoch müssen die Oberarme dabei stets in ganz bestimmte Haltungen zurückkehren (siehe Schlag- und Stoßhalte), wenn nicht ausdrücklich etwas anderes bestimmt ist, während sie beim einfachen Beugen möglichst in ihrer Haltung verbleiben. Bewegungen mit Streckung des Armes, welche weder Schlagen noch Hauen noch Stoßen darstellen, nennen wir einfach „Armstrecken“. Dies trifft auf alle langsamen, zügigen Streckungen der Arme zu.

Beispiele:

1. Beugen der Arme, Fingerspitzen auf die Schultern, Unterarm vorlings.
2. Seitstrecken.
3. Beugen, Fingerspitzen auf die Schultern.
4. Hochstrecken.
5. Seitabschwingen.



### D. Beinübungen.

Die Beine sind durch die Hüften mit dem Oberkörper verbunden und gliedern sich in Ober- und Unterschenkel, Füße und Zehen. Mittelfst des „Hüfthebens“ können wir ein Bein willkürlich verkürzen. Die Zehen können gespreizt und geschlossen, gebeugt und gestreckt werden; die Füße können gedreht, gehoben (gewinkelt) und gesenkt (gestreckt) werden, sie können auch kreisen (Fußkreisen, Fußrollen). Alle diese Bewegungen interessieren uns als Turner nicht weiter, da sie zum Teil selbstverständlich, zum Teil ohne Übungswert sind.

An eigentlichen Beinübungen unterscheiden wir: 1. Heben in den Zehenstand, Senken in den Sohlenstand und Schließen in den Schlußstand, 2. Kniebeugen und Anien, 3. Beinheben (Knieheben, Unterschenkelheben und Heben der gestreckten Beine), 4. Spreizen, Schwingen und Kreisen, 5. Stellen, Schreiten und Treten, 6. Ausfall und Auslage.

### 1. Sohlen-, Zehen- und Schlußstand.

Der gewöhnliche Stand ist der Stand auf der ganzen Fußsohle. Der Sohlenstand versteht sich daher von selbst, wenn nichts anderes genannt wird. Man kann noch auf den Fersen, den inneren oder äußeren Fuß- oder Ballenkanten stehen, und danach werden die Stände benannt. Sie sind turnerisch unbeachtlich; dagegen ist der Zehenstand eine viel gebrauchte und auch wertvolle Übung.

Wir nennen sie „Heben in den Zehenstand“. Hierbei wird der Körper völlig aufrecht möglichst hoch in den Stand auf den Zehen gehoben. Zwar ist es in der Ausführung mehr ein Ballenstand, jedoch soll sich jeder Übende bemühen, die Körperlast möglichst über die Ballen hinaus, auf die Zehen zu verlegen. Nur bei Anspannung der Gesamtmuskulatur und bei äußerster Streckung des Körpers wird der bedeutende Übungswert erreicht. Die Übung kann aus der Grundstellung (Bild 21) wie auch aus Schritt und Grätschstellung ausgeführt werden, ebenso im Schlußstand, das ist ein Stand mit geschlossenen Füßen. Man sagt für diesen Stand auch kurz „Schlußzehenstand“, wie auch vom „Grätschzehenstand“ gesprochen wird.

Die Rückbewegung heißt „Senken in den Sohlenstand“. Wurde die Übung aus der Grundstellung ausgeführt, dann genügt auch zur Rückbewegung der Befehl: „Grundstellung!“

Fußwippen nennen wir das schnelle Heben und Senken unmittelbar hintereinander.

Beispiele:

1.

1. Heben in den Zehenstand.
2. Grundstellung.

Erster Teil.



Bild 21.  
Zehenstand  
mit Hochhalte  
der Arme.

## II.

1. Vorschreiten rechts, Vorschwingen der Arme.
2. Heben in den Zehenstand, Seitsschwingen der Arme mit Drehen in die Kammhalte und gleichzeitigem Rumpfbeugen rückwärts in den Brustwirbeln. (Siehe Bild 45, nur mit Hochhalte.)
3. u. 4. Rückbewegungen.

## 2. Kniebeugen und Knien.

Unter Kniebeugen versteht man für gewöhnlich ein Beugen der Hüft-, Knie- und Fußgelenke gleichzeitig, in der Standwage vorlings nur der Knie- und Fußgelenke, da ja das Hüftgelenk schon gebeugt ist. Eine weitere Ausnahme bildet die Kniebeuge mit gestreckten Hüften (siehe diese). Der Oberkörper muß bei dem Beugen beider Knie völlig senkrecht bleiben (Bild 22 und 23). Rumpfsenken und -beugen vorwärts und Kopfsenken vorwärts sind Fehler (Bild 23 c), auf die sehr geachtet werden muß. Beim Beugen der Beine soll man sich möglichst in den Zehenstand heben. Bei jeder Kniebeuge werden die Knie in der Richtung der Füße gebeugt (Bild 22 und 23 a).



Bild 22. Halbtiefe Kniebeuge mit Schlaghalte der Arme über den Schultern.

Wir unterscheiden: 1. halbtiefe, 2. tiefe Kniebeuge, 3. Kniewippen, 4. Hochstand.

1. **Halbtiefe Kniebeuge:** Die Knie werden nur so weit gebeugt, daß Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden (Bild 22).

2. **Tiefe Kniebeuge:** Die Knie werden so weit wie möglich gebeugt (Bild 23).

Kniebeugen kann in Grund-, Grätsch- und Schrittfstellungen erfolgen. Die Rückbewegung heißt Kniestrecken. In allen genannten Stellungen kann das Beugen mit einem oder beiden Knien geschehen.

- a) Kniebeugen in Grundstellung. Erfolgt es mit beiden Knien, dann bleiben die Ferse geschlossen, die Knie werden, wenn nicht ausdrücklich anders befohlen, in der Fußrichtung geöffnet (Bild 23 a).
- b) Beugen eines Knies aus der Grundstellung. Soll nur ein Knie gebeugt werden, dann muß das andere Bein in irgendeiner Richtung (gebeugt oder gestreckt) gestellt,



a von vorn      b von der Seite      c Fehlerbild      d rechts m. Vorspreizhalte links u. Vorhalte d. Arme

Bild 23. Tiefe Kniebeuge.

gehoben oder gespreizt werden. Tiefes Kniebeugen ohne Aufstellen des gespreizten Beines ist jedoch nur mit Vorspreizhalte (Bild 23 d), mit Seitspreizhalte (schwierig) oder mit rückgehobenem Bein in der Standwage vorlings ausführbar. Sehr schwierig ist die tiefe Kniebeuge in der Standwage seitlings. Defteres Kniebeugen und -strecken eines Beines mit Vorspreizhalte des anderen ist eine anstrengende, aber die Beinmuskeln stärkende Arbeit.

- c) Kniebeugen in Grätschstellung. Eine ebenfalls sehr wirkungsvolle Art. Ausführbar mit beiden Knien in Seitgrätschstellung, ebenso im Sohlen- wie im Zehenstand. Das Beugen beider Knie im Quergrätschstand ist nur zur Fechterstellung üblich. Das Beugen eines Knies im Grätschstand führt in eine Ausfallstellung (Bild 36).

d) Kniebeugen in Schrittstellung geschieht turnerisch fast nur mit einem Bein, beim Tanzen öfter auch mit beiden Beinen, beim Fechten stets. (Siehe Fechterauslage.)

Kniebeugwechsel erfolgt durch Strecken eines gebeugten Knies mit gleichzeitigem Beugen des anderen und führt aus einer Ausfallstellung in die widergleiche.

Ein anderer Kniebeugwechsel erfolgt aus tiefer Kniebeuge eines Beines mit vor- oder seitgestelltem gestreckten anderen durch Hüpfen mit Wechsel der Beinhalle. Diese Übung pausenlos fortgesetzt, wird auch „Kosackentanz“ genannt.

e) Tiefe Kniebeuge mit gestreckten Hüften. Dies ist eine besonders schwierige Art. Sie erfolgt aus Schlußstellung mit in den Brustwirbeln rückgebeugtem Rumpf, rückgehobenen Armen und eingezogenen Bauchmuskeln (Bild 24a), mit möglichst gestreckten Hüften, so weit, bis die Hände die Fersen berühren (Bild 24b). Die Rückbewegung geschieht in gleicher Haltung. Die Übung soll nur langsam ausgeführt werden und ist sehr anstrengend, aber auch sehr wertvoll, zumal für die Bauch- und Nackenmuskeln.



a Ausgangshalte b Ausführung  
Bild 24. Tiefe Kniebeuge mit gestreckten Hüften.

mit sofortigem Strecken der Knie. Es kann mit einem wie mit beiden Beinen erfolgen.

4. **Sockstand:** Jeder durch tiefes Kniebeugen erreichte Stand heißt Sockstand. Er kann mit einem oder mit beiden Beinen ausgeführt werden. Die Beine können dabei geschlossen oder gegrätscht, die Knie geschlossen oder geöffnet sein; die Hände können außerhalb der Füße und Knie sowohl wie zwischen den Füßen oder Knien (Bild 25a) und vor, neben oder

hinter den Füßen stützen, dann entsteht ein Sockstühstand. Besonders schwer fällt manchem der Sockstand im Schlußsohlenstand der Füße. Zur Gleichgewichtserhaltung werden die Arme zweckmäßig vorgehoben und der Rumpf nach vorn gesenkt.

Das Fallen in den Sockstühstand gehört zu den Gewandheitsübungen. Der Körper fällt dabei so schnell herunter, daß die Füße flüchtig den Stand aufgeben. Es kann mit gleichzeitigem Vor-, Seit- oder Rückspitzen eines Beines erfolgen. Die Fußspitze des rück- oder seitgespitzten Beines berührt hierbei leicht den Boden (Bild 25b und c).



a Hände zwischen den Beinen



b mit rückgespitztem rechten Bein, Knie zwischen den Armen



c mit seitgespitztem linken Bein

Bild 25. Sockstühstand.

**Knien.** Man kann die Knie so weit beugen, daß eines oder beide auf dem Boden stehen (Knien oder Kniesstand); der übrige Körper bleibt gestreckt und senkrecht (aus der Grundstellung mit beiden, aus Grätsch- und Schrittstellungen gewöhnlich nur mit einem Knie, bei gleichzeitigem Beugen des anderen Knies (Bild 26) oder mit Vorgehen des anderen gestreckten Beines ausführbar). Wir heißen die entsprechenden Bewegungen Niederknien des rechten (linken) Beines oder beider Beine. Die Rückbewegung kann durch Sprung



Bild 26. Knien rechts aus der Ausfallstellung links vorwärts mit Speichhiebshalte rechts u. Schrägvorhochhalte links

(nur beidbeinig), Ruck oder Aniestrecken erfolgen. Die Befehle dazu sind entsprechend zu geben.

#### Beispiele:

##### I

#### Halbtiefes Kniebeugen.

1. Heben in den Zehenstand mit Beugen der Arme zur Schlaghalte.
2. Halbtiefe Kniebeuge mit Seit schlagen der Arme.
3. Aniestrecken und Schlaghalte.
4. Senken in den Sohlenstand und Abschwingen der Arme.

##### II

#### Tiefes Kniebeugen.

1. Tiefe Kniebeuge und Seithochschwingen der Arme.
2. Sprung in die Seitgrätschstellung mit Dreiviertel-Innenkreis beider Arme.
3. Pangsames Kniebeugen mit Heben in den Zehenstand und langsames Armbeugen zur Nackenhalte.
4. Sprung in die tiefe Kniebeuge in Grundstellung, Armstrecken und Dreiviertel-Außenarmkreis.
5. Aniestrecken, Seitabschwingen der Arme.

##### III

#### Wechselbeugen der Knie.

1. Seit schreiten rechts und Seit schwingen der Arme in Kammhalte.
2. Kniebeugen rechts mit Aufzehen links, Beugen der Arme zum Speich hieb seitwärts (Fäuste in Speichhalte über dem Kopf).
3. Kniebeugewechsel mit Seit schlagen der Arme in die Kammhalte und Kopfdrehen nach rechts.
4. Schluss schreiten rechts in die tiefe Kniebeuge mit Kopfdrehen nach vorn und sofort Aniestrecken, gleichzeitig Tiefvorschwingen und Abschwingen der Arme.

##### IV

#### Hockstühstand.

1. Fallen in den Hockstühstand, Arme zwischen den Knien (Bild 25a).
2. Aufspringen.
3. Fallen in den Hockstühstand und sofort wieder Aufspringen.

4. Mit Vierteldrehung links und gleichzeitigem Seit spreizen links Fallen in den Hockstühstand rechts (Bild 25c).
5. Aufspringen mit Vierteldrehung links.
6. Mit halber Drehung rechts und gleichzeitigem Rück spreizen links Fallen in den Hockstühstand rechts (Bild 25b) und sofort Aufspringen.

##### V

#### Übungen aus dem Hockstühstand.

1. Fallen in den Hockstühstand mit sofortigem Rück schwingen in den Liegestütz vorlings.
2. Ausfall rechts vorwärts mit Seit schwingen der Arme.
3. Aufstehen der Hände auf den Boden und Anhocken links.
4. Ausfall links vorwärts mit Seit schwingen der Arme.
5. Schluss stellen links mit Abschwingen der Arme.

##### VI

#### Knien.

1. Ausfall rechts seitwärts mit Schrägseit hochschwingen des rechten, Schrägseit tiefschwingen des linken Armes, Blick nach der rechten Hand.
2. Vierteldrehung rechts mit Niederknien links, Beugen des rechten Armes zum Speich hieb vorwärts (über der rechten Schulter) und Beugen des linken Armes vor den Kopf zur Deckung gegen Speich hieb, Rumpfrückbeugen dabei.
3. Mit Vierteldrehung rechts Ausfall links seitwärts, Speich hieb links seitwärts in die Schrägseit hochhalte (Blick nach der linken Hand) und Schrägseit tiefschwingen des rechten Armes.
4. Schluss schreiten links, Kopfdrehen nach vorn und Seit abschwingen der Arme.

### 3. Beinheben.

Das Bein kann im Unterschenkel und auch als Ganzes gehoben werden. Wird es als Ganzes gehoben, kann dies gestreckt oder im Knie gebeugt geschehen. Letzteres heißt Knieheben. Das Heben des gestreckten Beines nennen wir gewöhnlich Spreizen. (Davon im Abschnitt „Spreizen“.)

Das langsame Spreizen eines Beines, zum Beispiel in die Standwage, nennen wir Beinheben. Ebenso wird das Heben eines oder beider Beine im Sitzen oder Liegen genannt (siehe darüber unter Übungen im Liegen).

1. **Unterschenkelheben:** Diese mit Unrecht auch Fer sen heben genannte Übung kann nur nach hinten, also rückwärts ausgeführt werden. Die Oberschenkel bleiben dabei geschlossen.

Biel höher als bis zur wagerechten Haltung ist der Unterschenkel langsam nicht zu bringen (Bild 27). Die Rückbewegung heißt Niederstellen, auch Schlußstellen oder Senken in die Grundstellung.

Im Sprunge kann das Unterschenkelheben flüchtig mit beiden Beinen geschehen, auch können die Fersen dabei bis an das Gesäß gebracht werden; dies nennt man Anfersen.



Bild 27. Unterschenkelheben rechts mit Schrägvorlieghalte d. Arme.

2. **Knieheben:** Hierbei wird der Oberschenkel eines Beines vorgehoben bis zur wagerechten Halte oder auch nach Vermögen noch höher. Der Unterschenkel bleibt senkrecht, der Fuß soll gestreckt sein (Bild 28). Die Rückbewegung heißt Niederstellen, auch Schlußstellen oder Senken in die Grundstellung.



Bild 28. Knieheben rechts mit tiefer Stoßhalte.

Auch das Knieheben kann im Sprunge mit beiden Beinen ausgeführt werden, wobei möglichst die Schultern berührt werden sollen. Dies ist eine gute Vorübung für das Springen über Hindernisse.

**Beinstrecken** nennen wir das Strecken eines oder beider Beine aus der Kniebeughalte. Geschieht dies Strecken aus der Vorhalte des gebeugten Beines (Kniebeugvorhalte) ruckhaft auf dem gradeften Wege und auch gewöhnlich mit Beugen des Fußgelenkes — wie man einem bissigen Hund einen Tritt gibt — dann ist es ein Beinstoßen.

Beispiele:

I.

Unterschenkelheben.

1. Unterschenkelheben links und Fassen des linken Fußes mit der linken Hand.

2. Kniebeugen rechts bis zum Anknien links.
3. Kniestrecken rechts.
4. Niederstellen links.

II.

Knieheben.

1. Knieheben rechts mit Armbeugen zum Stoß.
2. Beinstoßen rückwärts und Hochstoßen der Arme.
3. u. 4. Rückbewegungen.

III.

Beinheben.

1. Vorheben des rechten Beines mit Vorhochheben der Arme.
2. Knieheben rechts und Armbeugen zum Stoß.
3. Beinstrecken rechts und Vorstoßen der Arme.
4. Senken des Beines in die Grundstellung und Abschwingen der Arme.

#### 4. Spreizen, Kreifen und Schwingen.

Das Heben des völlig gestreckten Beines nach irgendeiner Richtung hin heißt Spreizen. Die Bewegung erfolgt nur



Bild 29. Vorspreizen rechts mit Stoßhalte in Handrifthaltung.



Bild 30. Seitspreizen links.

im Hüftgelenk. Die Rückbewegung in die Grundstellung heißt „Beinschließen“ oder „Schlußstellen“. Langsames Spreizen wird auch einfach nur „Heben“ genannt.





a  
rechts  
mit Schrägvorhochhalte  
rechts und Schrägrück-  
tiefhalte links



b  
links  
mit Zehenstand des  
Standbeines und  
gleicher Armhaltung  
wie bei a



c  
mit Beugen des Stand-  
beines und gleicher Arm-  
haltung wie bei a

Bild 31. Rückspreizen.

Das Standbein hat für gewöhnlich Sohlenstand. Durch gleichzeitiges Fußwippen beim flüchtigen Spreizen wird die Übung wirkungsvoller. Ebenso erschwert Zehenstand die Gleichgewichtshaltung in einer „Spreizhalte“ (Bild 31 b). Das Standbein kann gestreckt oder gebeugt sein (Bild 31 c).

Wir unterscheiden:

- a) **Vorspreizen** (Bild 29).
- b) **Seitspreizen** (Bild 30).
- c) **Rückspreizen** (Bild 31).
- d) **Schrägvorspreizen** nach außen und nach innen.
- e) **Schrägrückspreizen** nach außen und nach innen.
- f) **Bogenspreizen**. Das Bein wird nicht in gerader Richtung, sondern im Bogen nach seinem Bestimmungsort geführt; zum Beispiel aus der Vorhalte des rechten Beines Bogenspreizen durch die Seit- in die Rückhalte ist „Bogenspreizen rechts des rechten Beines in die Rückhalte“.

g) **Kreispreizen** = Spreizen im Liegefuß vorlings unter den flüchtigen Händen hinweg.

h) **Beinkreisen** (auch „Kreis-schwingen des Beines“ genannt). Das Bein wird, wie beim Bogenspreizen, im Kreise geschwungen, nur werden ganze Kreise ausgeführt. Eine besonders wirkungsvolle Art und darum in allen Zimmerturnsystemen zu finden ist das Beinkreisen im Liegen (siehe weiter hinten). Man kann schon in beschränktem Maße den Unterschenkel kreisen lassen, dies ist jedoch wertlose Spielerei. Bekannter ist das beim Militär zur Losmachung der Fußgelenke viel geübte **Fußkreisen**, welches auch eine wirklich wirkungsvolle Muskelarbeit ist. Es wird in Beinvorhalte geübt, ist aber trotz seines Wertes für den Turnsaal langweilig.

Für die Richtungsbenennung bei allen Kreisen ist natürlich die Uhrtheorie maßgebend. Man denke sich eine Uhr auf dem Boden liegend (oder lege wirklich eine hin), das Zifferblatt nach oben. Bewegt sich der Fuß mit den Zeigern, also von der 12 nach der 1 usw., dann ist es ein „Rechtskreisen“; bewegt er sich gegen die Zeiger, also widergleich, dann ist es ein „Linkskreisen“.

i) **Beinschwingen**. Wird ein Bein aus einer Spreizhalte auf dem kürzesten Wege (entgegen dem „Bogenspreizen“) in die Spreizhalte an der widergleichen Körperseite geschwungen, so heißt dies Beinschwingen. Das Dauerbeinschwingen von vorn nach hinten und widergleich ist eine wirkungsvolle Übung (siehe Beispiel V).

Beispiele:

I.

Spreizen.

1. Vorspreizen rechts mit Vorschwingen der Arme.
2. Seitspreizen rechts mit Seitschwingen der Arme.
3. Rückspreizen rechts mit Hochschwingen der Arme.
4. Schlussstellen rechts mit Vorabschwingen der Arme.

II.

Wie Beispiel I, jedoch flüchtiges Spreizen und Armschwingen mit sofortiger Rückbewegung in der gleichen Zeit und jedesmaligem Fußwippen des Standbeines.

## III.

## Bogenspreizen.

1. Schrägvorspreizen links vor rechts mit Hüftstütz der Hände.
2. Bogenspreizen nach links mit Seitstrecken der Arme.
3. Vierteldrehung links, Bogenspreizen links kreuzend hinter rechts mit Aufziehen links, leichtes Rumpfdrehbeugen nach rechts, Blick auf den linken Fuß, rechten Arm auf den Rücken, linken gerundet über den Kopf schwingen.
4. Schlußstellen links mit Seitabschwingen der Arme.

## IV.

## Beinschwingen.

1. Rückspreizen rechts mit Vorhochschwingen der Arme.
2. Vorschwingen des rechten Beines mit Vorschwingen der Arme.
3. Rückschwingen rechts mit Seitsschwingen der Arme in Kammhalte.
4. Schlußstellen mit tiefem Kniewippen und Fünftel-Ruhenarmkreis.

## V.

## Beinschwingen, nach Müller.

Man stellt sich nackt oder möglichst leicht bekleidet morgens bei geöffnetem Fenster auf eine Fußbank, die rechte Hand auf dem Bettposten oder einer anderen festen Unterstützungsfläche, die linke in die Hüften gestützt; nun kurzes, kräftiges Beinschwingen rechts von vorn nach hinten und zurück, wobei das Bein völlig gestreckt wird, die Muskeln kräftigst angespannt gehalten werden. Die Bewegung geschieht nur im Hüftgelenk. Großes Gewicht muß auf das kräftige Rückschwingen gelegt werden. Die Übung wird 13 mal wiederholt, worauf drei möglichst große Schwünge mit Entspannung der Muskeln erfolgen. Dann die gleiche Übung wiederholt.

## 5. Stellen und Schreiten.

**Beinstellen:** Das Beinstellen ist gewissermaßen ein Spreizen mit Aufziehen. Die Körperlast verbleibt auf dem Standbein. Der Fuß des gestellten Beines muß gut gestreckt sein, ebenso bleiben beide Beine schön gestreckt (Bild 32). Das Stellen geschieht auf dem kürzesten Wege. Soll ein hohes Spreizen vorangehen, dann muß dies besonders gefordert werden. Das Standbein behält gewöhnlich Sohlenstand, jedoch kann es auch zum Zehenstand gehoben werden. Die durch Beinstellen geschaffene Stellung heißt „Schrittstellung“.

Wir unterscheiden: a) Vorstellen, b) Seitstellen (Bild 32), c) Rückstellen, d) Schrägvorstellen, e) Schrägrückstellen, f) Kreuzstellen vor oder hinter das Standbein, g) Schlußstellen. Letzteres erfolgt aus einer Schrittstellung oder aus einer Spreizhalte mit dem gestellten, resp.



Bild 32. Seitstellen links mit überd. Kopf gerundeten Armen.



Bild 33. Seitgrätschstellung durch Seiterschreiten links.



Bild 34. Seittreten links.

gespreizten Bein in die Grundstellung. Bei diesem „Stellen“ erfolgt also kein Aufziehen.

**Schreiten:** Dies unterscheidet sich vom Stellen dadurch, daß das schreitende Bein mit ganzer Sohle aufgesetzt wird und die Körperlast gleichmäßig auf beiden Beinen ruht. Es führt also in eine Grätschstellung. Nur das Kreuzschreiten führt in die Kreuzschrittstellung. Die Richtungsangaben sind die gleichen wie beim Stellen, also: a) Vorschreiten, b) Seiterschreiten (Bild 33), c) Rückschreiten, d) Schrägvorschreiten, e) Schrägrückschreiten, f) Kreuzschreiten vor oder hinter dem Standbein und g) Schlußschreiten.

**Treten:** Wenn beim Schreiten die Körperlast auf das schreitende Bein verlegt wird mit gleichzeitigem Aufziehen des

Standbeines, dann nennen wir es „Treten“ (Bild 34 u. 34a). Die Richtungsangaben sind die gleichen wie beim Stellen und Schreiten. Die durch „Treten“ geschaffene Stellung ist die genau widergleiche der durch „Stellen“ erhaltenen. (Vergleiche Bild 32 und 34.)



Bild 34a. Vortreten rechts mit Aufziehen beidbeinig und Schrägvorhochschwingen der Arme in Risthaltung.

3. Rückstellen rechts mit Rumpfstrecken und Hochschwingen der Arme.
4. Schlußstellen rechts und Vorabschwingen der Arme.

## II.

### Schreiten.

1. Kreuzschreiten links vor rechts mit Beugen der Arme in Seithalte, Hände über den Schultern in Risthaltung.
2. Halbe Drehung rechts auf beiden Fußballen mit Seitstrecken der Arme.
3. Wiederholung von 1.
4. Halbe Drehung rechts mit Seitabschwingen der Arme.

## III.

### Treten.

1. Vortreten rechts mit Aufziehen rechts und Vorhochschwingen der leicht gerundeten Arme in Risthaltung (Bild 34a).

### Beispiele:

#### I.

#### Beinstellen.

1. Vorstellen rechts mit Armbeugen zur Schlaghalte.
2. Seitstellen rechts mit Seitschlägen in die Kammhalte und Rumpfbeugen links seitwärts.

2. Halbe Drehung links mit Knien rechts und gleichzeitigem Armkreis vorwärts zur Nackenhalte.
3. Kniestrecken rechts in die Ausfallstellung links vorwärts mit Schrägtiefrückschwingen der Arme.
4. Spreizsprung rechts vorwärts in die Grundstellung mit Vorhoch- und Abschwingen der Arme.

## 6. Ausfall und Auslage.

**Ausfall:** Beim Ausfall wird das Bein zu einem großen Schritt entfernt kurz, schnell und kräftig niedergelegt, wobei



a mit Sohlenstand auf beiden Füßen und Seitkammhalte der Arme  
b mit Zehenstand des Standbeines, Schrägvorhochschwingen d. linken u. Schrägrücktiefschwingen des rechten Armes vorlings

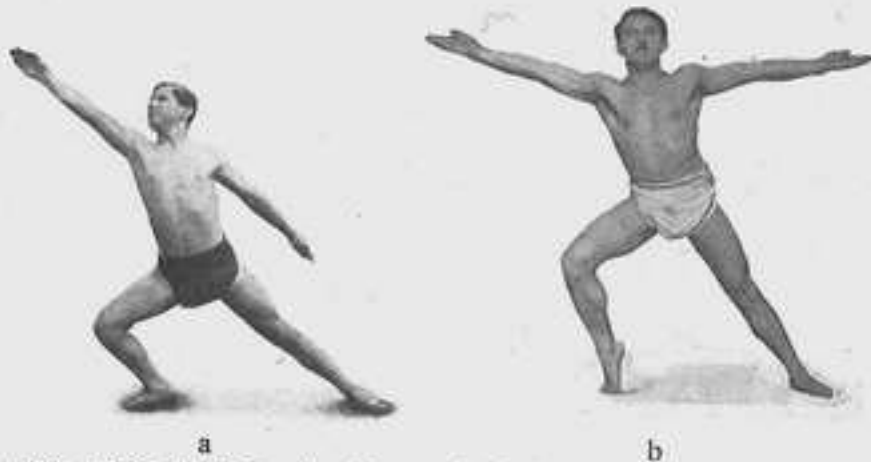
Bild 35. Ausfall rechts vorwärts.

es im Knie stark gebeugt wird, während das Standbein gestreckt bleibt. Die Bewegung muß trotz aller Kürze leicht geschehen, plumpes Aufstampfen ist zu vermeiden. Oberkörper und Standbein sollen gewöhnlich eine gerade Linie bilden und möglichst gestreckt sein; der Oberkörper darf nicht gedreht werden. Wird nichts



Bild 35c mit Stand auf der inneren Fußkante des Standbeines, Schrägvorhochschwingen rechts und Schrägrücktiefschwingen links

anderes bestimmt, dann haben Stand- und Ausfallbein stets Sohlenstand. Das Körpergewicht soll hauptsächlich auf dem Ausfallbein ruhen. Wir unterscheiden die Ausfälle nach ihrer Bewegungsrichtung, wie das Spreizen, Stellen und Schreiten, und haben demnach Ausfälle: a) vorwärts (Bild 35), b) seitwärts (Bild 36), c) rückwärts (Bild 37b), d) schräg vorwärts nach außen, e) schräg vorwärts nach innen



a mit Schrägseitthochstoßen d. rechten und Schrägseitthiefstoßen des linken Armes, Blick nach d. rechten Hand  
b mit Zehenstand des Ausfallbeines und Seithalte der Arme

Bild 36. Ausfall rechts seitwärts.

(der Ausfall geschieht in der Richtung des Standfußes, der sich in den Zehenstand erhebt, die Oberschenkel kreuzen sich; die Haltung ist genau wie in Bild 38, welches ebenso gut einen Ausfall rechts schräg vorwärts nach innen darstellen könnte), f) schräg rückwärts nach außen.

Die Rückbewegung aus dem Ausfall in die Grundstellung heißt Schlußstellen oder Schlußtritt.

**Auslage:** Diese Übung führt genau in dieselbe Körperhaltung wie der Ausfall, so daß man bei einer ausgeführten Übung auch nicht an dem geringsten Zeichen er-

kennen kann, ob der Übende durch Ausfall oder durch Auslage in seine Stellung gelangte; nur werden die genau widergeleichen Bewegungen ausgeführt. Bei der Auslage wird das Standbein scharf gebeugt, und das gestellte Bein bleibt kräftig gestreckt, so daß eine fertige Auslage links rückwärts zum Beispiel genau so aussieht wie ein Ausfall rechts vorwärts.



Bild 37a. Auslage rechts vorwärts.  
Bild 37b. Ausfall rechts rückwärts.

Bild 38. Auslage links, schräg rückwärts nach innen.

Die Schrittweite ist die gleiche: recht weit; das gestreckte Bein und der Oberkörper sollen hier wie da eine gerade Linie bilden, hier wie da ruht die Körperlast hauptsächlich auf dem gebeugten Bein. Nur bleibt sie bei der Auslage auf dem Standbein, während sie beim Ausfall auf das gestellte Bein verlegt wird. (Vergleiche Bild 37a und b: Ausfall rückwärts und Auslage vorwärts, beides mit dem rechten Bein.) Die Stellungen in Bild 35 können ebenso gut durch Auslagen links rückwärts, die in Bild 36 durch Auslagen links seitwärts eingenommen sein, weshalb sich besondere Bilder für die Auslagen erübrigen.

Wir unterscheiden Auslagen: a) vorwärts, b) seitwärts, c) rückwärts, d) schräg vorwärts nach außen, e) schräg rückwärts nach außen, f) schräg rückwärts nach innen. Hierbei wird der rückwärts hinter dem Stand-

bein kreuzend niedergestellte Fuß nur mit der Fußspitze aufgesetzt (Bild 38). Diese Stellung konnte auch genau so durch Ausfall rechts schräg vorwärts nach innen eingenommen werden. Die Rückbewegung aus der Auslage heißt ebenfalls **Schlußstellen** oder **Schlußtritt**.

Auch bei der Auslage haben beide Füße stets **Sohlenstand**, wenn nichts anderes ausdrücklich bestimmt wird, wie von vornherein bei der anders nicht gut auszuführenden Auslage schräg rückwärts nach innen. Natürlich kann auch bei den anderen Auslagen **Zehenstand** eines oder beider Füße bestimmt werden. Der Körper darf nicht verdreht werden. Das Stellen des Beines geschieht auf dem kürzesten Wege. Ein dabei gewünschtes vorausgehendes hohes Spreizen muß besonders gefordert werden. Mit der Auslage verbundene Drehungen werden stets, wie auch beim Ausfall, auf der Ferse oder dem Ballen des Standbeines ausgeführt.

**Fechterauslage.** Die Fechterauslagen weichen von der gewöhnlichen, vorstehend beschriebenen Auslage ab und sind für jede Fechtart verschieden. Gemeinsam ist den Auslagen zum Hiebfechten, Stoßfechten und Gewehrfechten die gleichmäßige Beugung beider Knie — beim Stoß- und Gewehrfechten etwas tiefer als beim Hiebfechten — und das Tragen der Körperlast gleichmäßig auf beiden Beinen. Für die Freiübungen kommen diese Auslagen nicht in Betracht, weswegen hier auch keine nähere Erläuterung erfolgt.

Beispiele:

I.

1. Auslage links vorwärts mit Stoßhalte.
2. Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochstoßen.
3. Auslage links rückwärts mit Rückschwüngen der Arme.
4. Schlußstellen links und Abschwüngen der Arme.

II.

1. Ausfall rechts seitwärts mit Schrägseithochstoßen rechts und Schrägseitstößen links, Blick nach der rechten Hand (Bild 36a).
2. Vierteldrehung rechts, Ausfall links seitwärts mit Wechsel der Arm- und Kopfhalte.

3. Auslage links schrägrückwärts nach innen mit Schrägseithochschwüngen des rechten Armes, linker Arm gebeugt auf dem Rücken, Blick nach der rechten Hand (Bild 38).
4. Vierteldrehung links mit Schlußstellen links und Abschwüngen der Arme.



### E. Rumpfübungen.

Die Rumpfübungen bilden unstreitig den wichtigsten Teil der Freiübungen. Rumpfbewegungen formen nicht nur Muskeln, sondern sind auch von größtem Einfluß auf die Haltung und die gesamten inneren Organe. Die Schwedengymnastik, Müller und andere Zimmer-Turnsysteme arbeiten vorzüglich mit Rumpfübungen, und es ist der Benannten unstreitbares Verdienst, uns für den hohen Wert solcher richtig ausgeführter Übungen erst wieder recht die Augen geöffnet zu haben. Jakob Steinemann (Bern) hat ein eigenes Buch über Rumpfübungen herausgegeben, das in vorzüglicher Weise diese behandelt\*.

Rumpfübungen werden in der Regel langsam und zügig, das heißt mit Anspannung aller beteiligten Muskeln, ausgeführt. Dabei ist auf das Atmen die größte Aufmerksamkeit zu verwenden. Ausatmen bei Beugung des Brustkorbes, Einatmen bei Erweiterung desselben.

Arm- und Beinübungen sind im weiteren Sinne ebenfalls Rumpfübungen, ja sie sind wegen der Wirkungserhöhung mit diesen gewissermaßen untrennbar verbunden. Hier in diesem Abschnitt sollen aber hauptsächlich die Rumpfübungen für sich behandelt und nur mit Arm- und Beinübungen, soweit als nötig, verbunden werden.

Rumpfübungen sollen ihres hohen Wertes wegen in keiner Übungsgruppe fehlen, auch viel als Dauer- und Haltungübungen benutzt werden.

\* Zu beziehen durch den Arbeiter-Turnverlag. Preis 2.50 Mk.

Wir teilen die Rumpfübungen in folgende Bewegungen: 1. Rumpfsenken und -heben, 2. Rumpfbeugen und -strecken, 3. Rumpfkreisen, 4. Rumpfdrehen, 5. Rumpfdrehbeugen und Rumdrehsenken.

### 1. Rumpfsenken und -heben.

Beim Rumpfsenken bleibt die Wirbelsäule — im Gegensatz zum Rumpfbeugen — gestreckt, die Bewegung geschieht nur im Hüftgelenk, auch der Kopf bleibt bei angezogenem Kinn in seiner Haltung. Er darf also für sich weder gesenkt noch gehoben werden, sondern muß unverändert die Bewegungen des Rumpfes mitmachen.



a  
richtig



b  
falsch

#### a) Rumpfsenken vorwärts im Stehen.

Der gestreckte Rumpf wird nach vorn gesenkt, die gestreckten Beine werden schräg gestellt, indem das Gesäß nach hinten geschoben wird. Die Übung ist am leichtesten mit angelegten Armen. Je höher die Arme gebracht werden (Hüftflüß, Stoßhalte, Nackenhalte, Seithalte



c

im Knien mit Unterstützung

Bild 39. Rumpfsenken vorwärts.

und Hochhalte), desto schwieriger wird sie. Wird die Übung mit Hochhalte ausgeführt, dann ist darauf zu achten, daß die Arme stets neben dem Kopf bleiben. Der

Kopf darf für sich weder gesenkt noch gehoben werden (Bild 39a). Er wird beim Rumpfsenken vorwärts meist gehoben (Bild 39b), dies ist ein Fehler. Die Rückbewegung heißt „Rumpfsheben“.

- b) **Rumpfsenken vorwärts im Knien.** Ein Helfer muß die Füße gegen den Boden drücken und gut festhalten. Die Oberschenkel der knienden Person sollen beim Rumpfsenken vorwärts senkrecht bleiben, das Gesäß darf also nicht zurückgeführt werden. (Gewöhnlicher Fehler.) Das Verharren in dieser Vorlenkhalte ist eine vorzügliche Übung der Bauch-, Lenden- und Beinmuskeln. Das über die Armhaltung und die Rückbewegung unter a Gesagte gilt auch hier (Bild 39c).
- c) **Rumpfsenken rückwärts im Stehen** ist nur im Stand auf einem Beine möglich; das andere Bein wird auf das Knie eines in Ausfallstellung vorwärts befindlichen Genossen gestellt, der es am Fußriss festhält. So kann der gestreckte Rumpf rückwärts gesenkt werden (Bild 40a). Oder das andere Bein wird gleichzeitig mit dem Rumpfsenken in die Standwage rücklings gehoben (Bild 42). Auch diese Übung ist um so schwieriger, je höher die Armhalte dabei ist. Die Rückbewegung heißt „Rumpfsheben“.
- d) **Rumpfsenken rückwärts im Sitzen.** Auch hierbei ist Unterstützung nötig. Der Helfer drückt die Fußriss des Lebenden gegen den Boden (die Füße können in der Wohnung auch unter einen Schrank oder dergleichen gesteckt werden), worauf der Rumpf gestreckt rückwärts gesenkt werden kann. Sehr wertvoll ist die schräge Senkhalte (wie in Bild 40b) als Dauerhalte.

Ohne Unterstützung oder ohne Unterstellen der Füße unter ein passendes Möbel wird die Ausführung dieser Übung in manchen Zimmerturnsystemen empfohlen. Sie ist so aber weniger wertvoll, da die Rückenstreckung dabei nicht so gut zu bewahren ist. Der Rücken wird krumm gemacht und der Übungswert ist zum wesentlichsten Teile verloren.

Je höher die Armhalte dabei ist, desto schwieriger ist die Übung; am schwersten ist sie mit Hochhalte der Arme bis zur flüchtigen Berührung des Fußbodens nur mit dem Hinterkopf und den Fingerspitzen.



a  
im Stehen mit Unterstützung

Rücken und Schultern sollen den Boden nicht berühren. Schwache Personen dürfen sich



b  
im Sitzen mit Unterstützung



c  
im Knien

Bild 40. Rumpffenken rückwärts.

mit der ganzen Rückenfläche legen und vor dem Rumpfhoben einen Augenblick ruhen.

Auch aus dem Knien ist das Rumpffenken rückwärts sowohl mit geschlossenen (schwerer — Bild 40c), wie mit geöffneten Knien bis zum Liegen möglich; es wird jedoch leicht zum Rumpfbeugen (Bild 46).

e) Rumpffenken seitwärts ist nur als „Standwage“ auszuführen (siehe diese).

f) Standwagen. Das Senken des Rumpfes mit Heben eines gestreckten Beines in die wagerechte Stellung nennt man



Bild 41. Standwage vorlings mit Seithalte der Arme.



Bild 42. Standwage rücklings mit Seithalte der Arme.

Standwage. Oberkörper und gehobenes Bein müssen eine gerade Linie bilden. Das Standbein kann gebeugt oder gestreckt sein; letzteres ist die schwerere Form. Die Arme können



a  
rechts seitlings mit angelegtem rechten und seitgehobenem linken Arm



b  
links seitlings mit Hochhalte des rechten und Tiefhalte des linken Armes

Bild 43. Standwagen seitlings.

dabei in allen möglichen „Halten“ sein, in Verlängerung des Oberkörpers durch die Arme aber ist die Ausführung am schwierigsten. Je nach der dem Boden zugekehrten Körperseite unterscheiden wir Standwagen vorlings (Bild 41), rücklings (Bild 42), rechts und links seitlings (Bild 43).

Die Standwage vorlings ist am leichtesten auszuführen, die rücklings am schwierigsten. Auch ist die Standwage rücklings wegen der Verbiegung der Lendenwirbel und der Zerrung der Bauchmuskeln nicht gerade sehr zu empfehlen. Die Rückbewegung heißt „Beinsenken und Rumpfheben“.

## 2. Rumpfbeugen und -strecken.

Das Rumpfbeugen ist — im Gegensatz zum Rumpfsenken — stets mit einer Biegung der Wirbelsäule verbunden; die Beugung geschieht nicht nur im Hüftgelenk, sondern auch in den Wirbeln, oft noch mit Kopfsenken verbunden. Die Rückbewegung heißt „Rumpfstrecken“.

a) **Rumpfbeugen vorwärts.** Der Oberkörper wird, soweit es geht, nach vorn gebeugt. Das Beugen soll mit Rumpfsenken beginnen, dem erst das Beugen folgt. Man



a

im Seitgrätschstand m. Berühren des Bodens mit d. Finger指尖



b

in Grundstellung mit Umklammern der Oberschenkel



c

Erst Strecken, dann Heben des Rumpfes aus der Vorbeuge

Bild 44. Rumpfbeugen vorwärts.

kann die Beugung besser ausführen, wenn man vorher den Körper tüchtig streckt. Dann kann man selbst aus der Grundstellung die Finger auf den Boden stützen. Sehr Gelenkige können oft beide Handflächen auslegen. Im Seitgrätschstand

ist diese Übung um so leichter, je weiter der Grätschstand ist (Bild 44a). Mit Umklammern der Oberschenkel kann man den Körper noch kräftiger beugen (Bild 44b), jedoch sollen die Knie vollständig gestreckt bleiben. Auch im Sitz kann der Rumpf vorwärts gebeugt werden (Bild 66).

Das Rumpfstrecken läßt sich aus tieffster Beugehaltung besonders wirkungsvoll gestalten, wenn erst der Kopf und die Arme gehoben, gleichzeitig der Rumpf in die Vorsekhalle gestreckt und nun erst der gestreckte Oberkörper langsam gehoben wird (Bild 44c).

b) **Rumpfbeugen rückwärts im Brustteil.** Die Beugung darf nur in den Brustwirbeln geschehen, und der Kopf darf nicht dabei gesenkt werden. Die Übung unterscheidet sich deshalb nur wenig von einer straffen, etwas übertriebenen Grundstellung (Bild 45). Mit Stütz der Hände bei seit- oder hochgehobenen Armen gegen eine rücklings befindliche Wand oder mit Unterstützung eines haltenden Genossen wird daraus die Spannbeuge. Darüber siehe weiter hinten: „Übungen mit gegenseitiger Unterstützung“.

Auch im Knien kann der Rumpf rückwärts gebeugt und mitsamt den Oberschenkeln gesenkt werden. Werden die Knie dabei weit geöffnet und die Fußspitzen ebenfalls, die Fersen aber geschlossen gehalten, dann kann man den Körper bis zum Berühren des Bodens mit dem Kopfe senken. Die Arme liegen zur Unterstützung neben dem Körper auf dem Boden (Bild 46). Hierbei wird es aber meist schon ein

c) **Rumpfbeugen rückwärts im Brust- und Lendentheil.** Dem Beugen geht eine



Bild 45.

Rumpfbeugen rückwärts im Brustteil im Seitgrätschzehenstand mit Hochhalte der Arme in Risthaltung, Hände rückwärts abgebogen.



Streckung der Wirbelsäule voraus, worauf der Oberkörper erst im Brust- und dann im Lendenteil nach hinten gebeugt wird. Die Beine werden durch Beugung der Fußgelenke schräg nach vorn gestellt, die Knie müssen jedoch gestreckt



Bild 46. Rumpfbeugen rückwärts im Anien mit Senken bis zum Liegen.

bleiben (Bild 47a). Eine starke Dehnung der Bauchwand muß auch hier vermieden werden, der Leib soll möglichst eingezogen sein. Die eventuell zu Beginn der Übung hochgehobenen Arme sollen neben dem Kopfe bleiben, dieser darf also nicht wie im Fehlerbild 47b für sich gesenkt werden.



a  
im Seitgrüßstand mit Seithalte der Arme in Kammlage

b  
Fehlerbild. Der Kopf ist für sich gesenkt, die Arme liegen nicht neben dem Kopf

Bild 47. Rumpfbeugen rückwärts.

Ein weiteres Beugen rückwärts, das bis zur „Laube“ ausgeführt werden kann (Bild 48), ist kein reines Rumpfbeugen mehr, sondern eine Beugung des ganzen Körpers nach hinten. Alle dazu fähigen Gelenke des Körpers sind daran beteiligt, nicht nur der Rumpf.



Bild 48. Die Laube.

d) Rumpfbeugen seitwärts. Die Beugung muß genau nach der Seite, ohne Verdrehung des Körpers, geschehen. Auch das Gesicht muß genau nach vorn gerichtet bleiben, wenn



a  
richtig

b  
Fehlerbild. Die Haltung ist schlaff, der Körper verdreht, der Kopf gesenkt

c  
im Anien rechts mit Seitspreizhalte links

Bild 49. Rumpfbeugen seitwärts.

nichts anderes bestimmt ist; der Kopf bleibt senkrecht zu den Schultern stehen (Bild 49, 53, 55, 56 und 57). Dasselbe im Anien (Bild 49c).

### 3. Rumpfkreisen.

Wird der Rumpf aus der Vorseit- oder -beugehalte in die Seitbeugehalte rechts, darauf in die Rückbeugehalte und durch die Seitbeugehalte links wieder in die Vorseit- halte geführt, dann nennen wir diese Übung Rumpfkreisen, und zwar ist das eben beschriebene ein „Rechtskreisen“ des Rumpfes, die widergleiche Ausführung ein „Linkskreisen“. Die Beine bleiben gestreckt.

Eine ausgezeichnete Übung ist ferner ein „Rumpfkreisen seitlings“, auch „Raddrehen“ genannt. Sie wird wie folgt

ausgeführt: Weiter Ausfall rechts vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme (Bild 50 a), dann Rumpfbeugen vorwärts mit Senken der Arme (Bild 50 b), Wechselbeugen der Knie mit Rückführen der Arme (Bild 50 c), Rumpfdrehen mit Armheben in die Rumpfrückbeuge (Bild 50 d), Wechselbeugen der Knie in die Stellung (Bild 50 a). Damit ist die Übung beendet. Die Bewegungen sollen ohne Unterbrechung einander folgen. Natürlich ist die Übung auch widersgerlich, das heißt anstatt des beschriebenen Rechtskreisens an der linken Seite auch mit Linkskreisen an dieser Seite, ebenso selbstverständlich auch an der rechten Seite in Ausfallstellung links vorwärts als Ausgangsstellung, auszuführen. Auch diese Übung ist eine geeignete Zimmerfreiübung bei etwa fünfmaliger Ausführung nach jeder Seite.

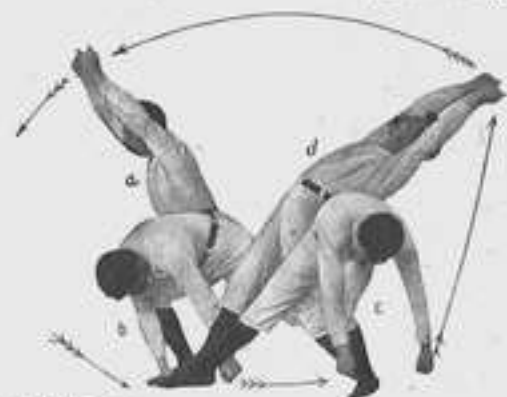


Bild 50. Rumpfkreisen rechts an der linken Körperseite.

#### 4. Rumpfdrehen.

Die Drehung kann mit Feststellung des Beckens oder mit Drehen des Beckens ausgeführt werden. Das Becken kann durch Sitz auf einem Schemel, einer Bank und dergleichen mehr festgestellt werden. Die Drehung erfolgt dann nur in der Wirbelsäule und kann nicht leicht über eine Vierteldrehung betragen. Im Stande, ganz gleich, ob in Grund-, Grätsch- oder Schrittstellung, wird die Feststellung des Beckens durch die Parallelstellung der Füße erleichtert. Eher sollen die Füße nach innen stehen (Bild 51 a).

Beim Rumpfdrehen mit Drehung des Beckens kann eine Vierteldrehung erreicht werden (Bild 51 b). Soll

der Kopf noch für sich gedreht werden, muß dies besonders befohlen werden (Bild 51 c).



a  
mit Feststellung des Beckens



b  
mit Drehen des Beckens



c  
mit Kopfdrehen rechts

links

Bild 51. Rumpfdrehen.

Das Rumpfdrehen kann links oder rechts und zurück nach vorn erfolgen.

#### 5. Rumpfdrehbeugen und Rumpfdrehsenken.

Mit gleichzeitiger Drehung um die Längsachse wird der Rumpf nach einer Seite, nach hinten oder vorn gebeugt oder auch nach vorn gesenkt. Im letzteren Falle heißt es „Rumpfdrehsenken“, sonst „Rumpfdrehbeugen“.

Wir unterscheiden also: a) Rumpfdrehen links mit Vorsenken des Rumpfes (Bild 52 a, widersgerliche Ausführung), b) Rumpfdrehen links mit Vorbeugen, c) Drehen links mit Rückbeugen (Bild 52 b), d) Drehen links mit Seitbeugen rechts (Bild 52 c). Dies alles auch widersgerlich.

Ferner kann aus der „Rumpfdreh vor senk (beug) halte“ ein Rumpfdrehen in die „Rumpfdreh rück beug halte“ aus-

geführt werden, desgleichen aus der „Rumpfdrehseitbeughalte“ nach rechts (Bild 52c) eine halbe Drehung rechts des Rumpfes in die widergleiche Seitbeughalte.



a nach rechts mit Vor-  
senken des  
Rumpfes  
b nach links mit Rück-  
beugen des  
Rumpfes  
c nach links mit Seit-  
beugen rechts des  
Rumpfes

Bild 52. Rumpfdrehbeugen.

#### Beispiele

für die richtige Benennung der Rumpfbewegungen mit gleichzeitiger Berücksichtigung der richtigen Atmung. Halte niemals den Atem an, wenn es nicht ausdrücklich gefordert wird. Ungeübte atmen stoßweise. Das ist falsch. Gleichmäßig tief soll aus- und eingeatmet werden. Ebenso ruhig und gleichmäßig, jedoch mit Muskelanspannung und Streckung des Körpers, sollen die meisten dieser Bewegungen geschehen. Darum sollen die angegebenen Zeiten ausgenützt werden.

#### I.

##### Rumpfsenken und -heben.

- 1.—4. Mit Stütz der Hände auf die Hüften Rumpfsenken vorwärts. (Ausatmen.)
- 5.—8. Rumpfsenken und Senken der Arme in der 8. Zeit. (Einatmen während des Hebens.)

#### II.

##### Rumpfbeugen und -strecken.

- 1.—4. Mit Vorhochschwingen der Arme Rumpfbeugen rückwärts im Brustteil. (Einatmen.)

- 5.—8. Vorbeugen des Rumpfes mit Vortiefsenken der Arme (Ausatmen. — Bild 44c.)

9. u. 10. Kopf- und Armheben mit Rumpfstrecken in die Vortiefenhalte. (Atem anhalten.)

11. u. 12. Rumpfsenken mit Seitabsenken der Arme. (Einatmen.)

#### III.

##### Halbseitige Atemübung.

1. u. 2. Seithochheben des rechten und Beugen des linken Armes, die Hand seitlings möglichst hoch gegen die linke Brust gestemmt, dabei tief einatmen.



Bild 53. Rumpfbeugen links mit Druck der linken Hand gegen die linke Brustseite (Atemübung).

3. u. 4. Rumpfbeugen links seitwärts mit tiefem Ausatmen — die linke Hand drückt kräftig gegen die linke Brustseite (Bild 53).

5. u. 6. Rumpfstrecken mit Seitabsenken des rechten und Seitstrecken des linken Armes. (Tief einatmen.)

7. u. 8. Rumpfbeugen rechts seitwärts mit Hochheben links und Beugen rechts gegen die rechte Brustseite. (Tief ausatmen.)

9. u. 10. Rumpfstrecken und Seitabsenken der Arme. (Einatmen.)



Bild 54. Rumpfbeugewechsel vorwärts und rückwärts.

#### IV.

##### Rumpfbeugewechsel vorwärts und rückwärts.

1. Sprung in die Seitgrätschstellung mit Vorhochschwingen der Arme und Rumpfbeugen rückwärts. (Einatmen.)
2. Rumpfbeugen vorwärts mit Tiefrückschwingen der Arme zwischen die Beine. (Ausatmen. — Bild 54.)
3. Rückbewegung in die erste Stellung. (Einatmen.)
- 4.—11. Viermalige Wiederholung der 2. und 3. Zeit im Vierteltakt.
12. Sprung in die Grundstellung, Rumpfstrecken und Vorabschwingen der Arme.

V.  
 ✂ Rumpfbeugwechsel seitwärts. ✂

1. Rumpfbeugen links seitwärts und Beugen des rechten Armes mit Ballen der Hände zu Fäusten, die rechte Faust unter der rechten Achsel.



Bild 55.  
In Grundstellung



Bild 56. In Seitgrätschstellung mit gleichzeitigem Wechselbeugen der Beine Rumpfbeugwechsel seitwärts mit Wechselbeugen der Arme.

2. Wechselbeugen des Rumpfes und der Arme mit kurzem Ruck (Bild 55).

Dieses Wechselbeugen etwa zwanzigmal ohne Körperverdrehung wiederholen.

Die Bilder 56 und 57 zeigen die gleiche, respektive ähnliche Übung in erschwerter Form.

Diese Übung ist mit kleinen Abänderungen in vielen Zimmerturnsystemen zu finden.

VI.

Rumpfdrehbeugen seitwärts.

Vorbewegung:

Sprung in die Seitgrätschstellung, die Füße nach vorn gerichtet, Rumpfdrehen links und Seit-schwingen der Arme, Hände zur Faust geballt. (Einatmen.)



Bild 57. Rumpfbeugwechsel seitwärts in Seitgrätschstellung mit Wechselbeugen der Knie und Wechselhalte der Arme.

- 1.—4. Rumpfbeugen rechts, bis die rechte Faust den Boden

zwischen den Füßen berührt, wobei die Beine aber möglichst gestreckt bleiben sollen. (Ausatmen. — Bild 52c.)

- 5.—7. Rumpfstrecken. (Einatmen.)

8. Rumpfdrehen rechts (recht kurz).

Nunmehr folgt die widergleiche Ausführung. Es ist darauf zu achten, daß die Füße stets mindestens parallel zueinander stehen — eher etwas nach innen (warum? siehe Seite 62 unter „Rumpfdrehen“) —, also während der ganzen Übung nicht von der Stelle gerückt werden. Diese Übung fünfmal nach jeder Seite.

VII.

Rumpfdrehbeugen vorwärts und rückwärts.

Vorbewegung wie bei VI., nur mit Rumpfdrehen rechts.

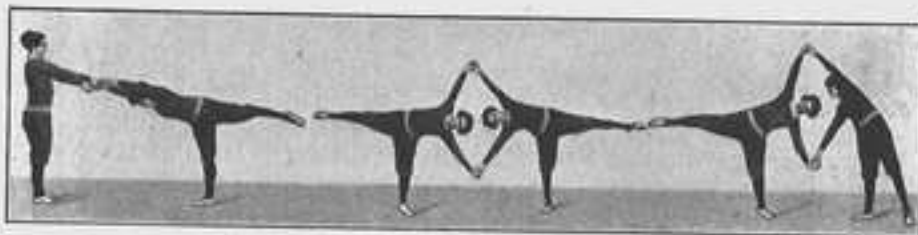
1. Rumpfsinken vorwärts mit leichtem Beugen des rechten (vorderen) Beines. (Ausatmen. — Bild 52a.)
- 2.—4. Rumpfdrehen links über dem gebeugten rechten Bein in die Rumpfdrehrückbeughalte. (Einatmen. — Die Arme bilden eine gerade Linie und sind gut zurückzuzwingen. — Bild 52b.)
5. Wechselbeugen der Knie mit Rumpfvorsinken über das linke Knie. (Ausatmen.)
- 6.—8. Rumpfdrehen rechts in die Rumpfdrehrückbeughalte, wieder Vorsinken, Drehen usw., fünfmal nach jeder Seite.

VIII.

Drehbeugen.

1. Ausfall rechts seitwärts mit Schrägseithochhalte des linken und Schrägseittiefhalte des rechten Armes.
- 2.—4. Verharren.
5. Rumpfbeugen rechts mit Hochheben des linken Armes und Umschlagen des rechten Oberschenkels von hinten mit dem rechten Arm, dazu Rumpfdrehen links (Bild 20).
- 6.—10. 10 kleine Armkreise des linken Armes rechts, wobei die Schulter möglichst mitkreist (siehe Bild 20, den punktierten Kreis).
- 11.—15. 10 kleine Armkreise links.
16. Grundstellung.





## F. Übungen im Knien, Sitzen, Liegen, Liegestütz, Kopf- und Handstehen.

(Sogenannte „Freiübungen zweiter Ordnung“.)

### 1. Übungen im Knien.

(Ueber „Knien“ siehe Seite 39).

Im Knien können alle Kopf-, Arm- und Rumpfübungen ausgeführt werden; manche der letzteren sind gerade im Kniestand sehr gut, andere im Streckstand besser. Als wirkungsvolle Übungen seien genannt:

- im Knien auf einem Bein mit seitgestelltem anderen Bein das **Rumpfbeugen seitwärts nach der Seite des gestreckten Beines** (Bild 49 c);
- im Knien auf einem Bein mit vorgestelltem gebeugten anderen Bein **Rumpfbeugen rückwärts** (Bild 26), im Knien auf beiden Beinen **Rumpfsenken und -beugen rückwärts** (Bild 40 c und 46);
- im Knien auf beiden Beinen (mit Drücken der Füße gegen den Boden durch einen Helfer) **Rumpfsenken vorwärts** (Bild 39 c);
- Rumpfkreisen:** Im Knien auf einem wie auf beiden Beinen ausführbar. Im ersteren Falle namentlich mit seitgestelltem anderen Bein zu empfehlen, im Knien auf beiden Beinen mit gegrätschten Beinen am wirkungsvollsten.
- Kniesprung:** Sprung aus dem Knien auf beiden Beinen ohne Gebrauch der Hände in den Stand.

- Fallen vorwärts aus dem Knien mit erfakten Füßen** (Bild 58). Bei dieser Spielform muß der Boden sehr



Bild 58. Wiegemeßer.

weich sein (gute Hilfsstellung). Wer den Rumpf genügend nach hinten beugt und den Kopf gut zurücknimmt, macht die Übung ohne Gefahr. Sie wird „Wiegemeßer“ genannt.

Beispiele:

I.

Übungen im einbeinigen Knien.

- Auslage links vorwärts und Rückschwingen der Arme.
- Niederknien rechts und Beugen der Arme zum Stoß.
- Rumpfbeugen rückwärts und Schrägseithochstoßen der Arme.
- 6. Dreimal Armbeugen und wieder Schrägseithochstoßen (beide Bewegungen immer in einer Taktzeit).
- Rumpf- und Kniestrecken mit Armbeugen zum Stoß.
- Schlußtritt links mit Tiefstoßen der Arme.

II.

Übungen im beidbeinigen Knien.

- Tiefe Kniebeuge mit Dreiviertel-Außenarmkreis in die Seithalte.
- Niederknien mit Schließen der Füße (die Knie sind geöffnet) und Beugen der Arme (die Oberarme bleiben wagrecht, die Fingerspitzen berühren die Schultern).
- u. 4. Rumpfsenken rückwärts (Bild 40c) und Seit schlagen der Arme in Kammhalte.
- 8. Viermal Armbeugen und Seit schlagen.
- Rumpfsheben und Armbeugen.
- Kniesrecken in die Grundstellung und Seitabschwingen der Arme.

### 2. Übungen im Sitzen.

**Vorbemerkung:** In den Sitz gelangt man:

- durch Fallen mit gekreuzten Beinen und darauffolgendem Strecken der Beine;

- b) durch Fallen mit Vorspreizen des einen und Kniebeugen des anderen Beines, das nach dem Sitz ebenfalls gestreckt wird. Diese beiden Formen können mit oder ohne Gebrauch der Hände erfolgen;
- c) durch Fallen rückwärts mit gestreckten Beinen. Hierbei werden die Arme vorgehoben, der Rumpf vorgesenkt, die gestreckten Beine schräger und schräger nach hinten gebracht, bis das Fallen erfolgt (Bild 59). Die Gesäßmuskeln



Bild 59. Fallen in den Sitz mit gestreckten Beinen.

müssen scharf angespannt werden, damit sie den Fall auffangen und nicht die Beckenknochen oder gar das Steißbein den Fallstoß bekommen. Wer es gut auf weichem Boden eingeübt hat, kann es auch ohne Gefahr auf hartem Boden machen. Der Übungswert ist jedoch gering;

- d) aus dem Liegestütz rücklings durch Senken;
- e) aus dem Liegestütz vorlings durch Hocken, Gräßchen, Rollen usw.;
- f) aus dem Liegen rücklings durch Rumpfbeugen.

Übungen im Sitz sind:

- a) Rumpfsenken und -beugen vorwärts (Bild 66) und rückwärts, letzteres bis zum Liegen, oder in schwererer Form: bis zum Berühren des Bodens mit dem Hinterkopf, worauf das Erheben wieder erfolgt. Die Füße müssen dabei unter ein Möbel oder Gerät gestellt sein oder werden

von einem Helfer gegen den Boden gedrückt (Bild 40 b). Der Rumpf muß gestreckt bleiben, die Arme können in den verschiedensten Haltungen sein. Je höher sie gehalten werden, desto schwieriger ist die Übung.

- b) Anfüßen an die Stirn mit einem Fuß oder mit beiden Füßen, die von den Händen herangezogen werden.
- c) Heben eines oder beider Beine und Beugen und Strecken derselben.
- d) Heben in den Schwebestütz und Stützen und Stützhüpfen darin. Die Hände können neben oder zwischen den Beinen sein.
- f) Sitzen: Ein Fortbewegen im Sitz ohne Gebrauch der Hände vorwärts, seitwärts oder rückwärts durch abwechselnde Bewegung der Oberschenkel in gewünschter Richtung.
- g) Sitzhüpfen ist ein Hüpfen auf dem Gesäß ohne Gebrauch der Hände, am Ort und vorwärts oder seitwärts auszuführen.



Bild 60. Türken-sitz (auch „Schneider-sitz“ genannt).



Bild 61. Erheben aus dem Türken-sitz ohne Gebrauch der Hände.

**Türken-sitz** (auch „Schneider-sitz“ genannt): Sitzen mit gebeugten Beinen und gekreuzten Unterschenkeln, die Füße liegen unter den Oberschenkeln dicht am Gesäß (Bild 60). Man kann sich mit gekreuzten Beinen in diesen Sitz ohne Gebrauch der Hände senken und auch wieder erheben (Bild 61). Das Erheben endet meist mit halber Drehung in die Grund-

stellung. (Eine beliebte scherzhafte Übung für Kinder und bei ulkigen Reigen).

**Quergrätschitz:** Sehr Gelenkige vermögen durch Gleiten der gestreckten Beine, das eine vorwärts, das andere rückwärts, bis in diesen Sitz zu gelangen.

### 3. Übungen im Liegen.

**Liegen auf dem Rücken** (Liegen rücklings):

- Rumpfsheben und -senken (siehe „Übung a im Sitz“).
- Heben eines oder beider Beine (Bild 67) und Kreisen der Beine (siehe auch Seite 45 „Beinkreisen“). Das ist eine sehr wirkungsvolle Übung, welche auch in den meisten Zimmerturnsystemen zu finden ist. (Siehe das folgende Übungsbeispiel 1.)

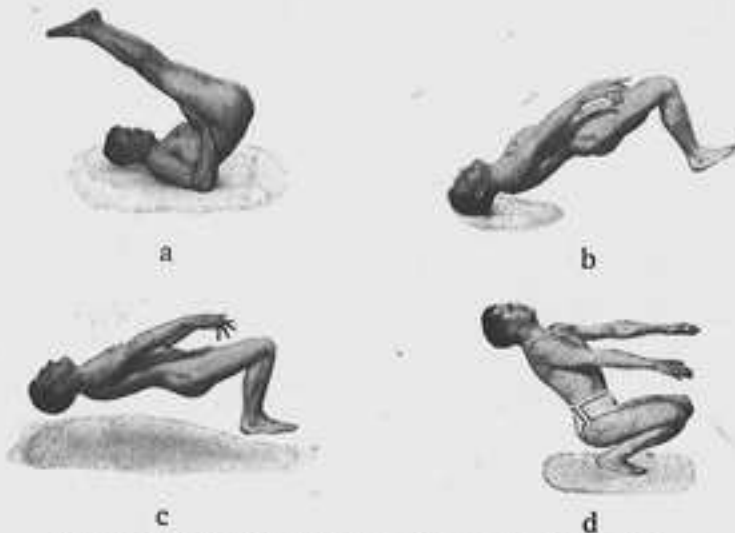


Bild 62. Aufkippen aus dem Rücklingsliegen.

- Aufkippen in den Stand (Bodenkippe — Ausschellen — Genicksprung): Die Beine werden gestreckt über den Kopf gehoben, die Arme gebeugt, die Hände stützen hinter dem Kopf auf den Boden oder stützen gegen die Ober-

schenkel (Bild 62 a). Nun werden die Beine kraftvollst schrägvorhoch gestoßen (wie bei der Oberarmkippe am Barren), zugleich stößt man mit den Händen tüchtig ab und streckt den Körper ruckhaft (Bild 62 b); unmittelbar darauf werden die Beine gebeugt so weit als möglich nach hinten unter den Körper geschwungen, den das ruckhafte Strecken vorhochgeworfen hat (Bild 62 c). Die Füße sollen etwa da zu stehen kommen, wo vorher das Gesicht lag. Je weiter die Füße zurückkommen, desto besser war die Übung und desto sicherer ist der Stand (Bild 62 d). Die Übung ist nur sehr Gewandten möglich. Sie kann aber auch in noch schwierigerer Form ohne Handstütz ausgeführt werden.

**Die Brücke:** Die Knie werden rechtwinklig gebeugt, die Sohlen auf den Boden gestellt. Nun wird mit gleichzeitigem Heben des Körpers der Kopf so weit wie möglich zurück-



Bild 63. Die Brücke.

gebogen, so daß der Körper nur auf den Sohlen und dem Kopfe ruht (Bild 63). Die Brücke ist die letzte Rettung beim Ringen und dient auch für sich als ganz brauchbare Streckübung des Körpers. Die Festigkeit der Brücke wird durch Belastungen erprobt.

Bei einer anderen Form der Brücke erfolgt der Stütz nicht auf den Kopf, sondern auf den rücklings gehaltenen Armen. Starke Menschen können dabei auf Schultern und Knien gewaltige Lasten tragen.

Ueber die „Laube“, in welche man sich ebenfalls aus dem Rücklingsliegen heben kann, siehe Seite 60 und 84.

**Liegen auf dem Bauche (Liegen vorlings):**

- a) Heben des Oberkörpers: Ein Helfer muß die Füße gegen den Boden drücken (Bild 64). Mit Vorhalte der



Bild 64. Rumpfheben aus dem Liegen vorlings.

Arme ist das Rumpfheben am schwierigsten, leichter mit Schlaghalte oder mit Hüßfüß.

- b) Heben der Beine und des Rumpfes (bei Müller „Bauchprobe“ genannt. — Bild 65).



Bild 65. Bein- und Rumpfheben im Liegen vorlings.

**Beispiele:****I.**

(Übungen im Sitze und Rücklingsliegen).

1. Fallen in den Sitz mit gekreuzten Beinen, Strecken der Beine und Vorhochschwingen der Arme.
2. Rumpfbeugen vorwärts, möglichst bis zum Berühren der Fußspitzen (Bild 66).
3. Rumpfheben und langsam rückwärts senken bis in das Liegen, langsames Beinheben (Bild 67).
- 4.—9. Dreimalige Wiederholung der Bewegungen 2 u. 3.
10. Heben in den Sitz.

11. Kreuzen der Beine — linkes unter rechtes — zum Türkenitz (Bild 60) und Vortieffen der Arme mit Aufstützen der Hände seitlings auf den Boden.
12. Aufstehen nach leichtem Abstoß mit den Händen vom Boden mit halber Drehung rechts in die Grundstellung.



Bild 66. Rumpfbeugen vorwärts im Streditz.



Bild 67. Beinkreisen im Rücklingsliegen.

**II.****Die Brücke.**

1. Vorspreizen links mit Vorschwingen der Arme.
2. Kniebeugen rechts und Hinlegen ohne Gebrauch der Arme.
3. Aufstellen der Füße in den Sohlenstand, Verschränken der Arme vor der Brust und Heben in die Brücke (Bild 63).
4. Gehen mit Nachstellschritten rechts im Kreise und Rückbewegung.
5. Hinlegen und Rumpfheben in den Sitz mit Stützen der Hände seitlings auf den Boden.
6. Anhocken links in den Hockstand mit Vorschwingen der Arme.
7. Kniestrecken links mit Vorhalte des rechten Beines.
8. Grundstellung mit Abschwingen der Arme.

**4. Übungen im Liegestütz.**

Unter Liegestütz verstehen wir einen Zustand des Körpers, bei dem ein oder beide Füße oder Knie auf einer Unterstüßungsfläche liegen, während eine oder beide Hände oder Unterarme ebenfalls auf einer Unterstüßungsfläche ruhen. Diese Unterstüßungsfläche kann für Arme und Beine die gleiche sein — im Freilübungsturnen meist der ebene Boden —, es kann aber auch eine andere Unterstüßungsfläche der Arme tiefer oder höher liegen, als die der Beine. Dies kommt oft beim Gerätturnen vor. Für uns kommt hier fast nur der ebene Boden in Betracht, nur Übungen mit gegenseitiger



Unterstützung machen eine Ausnahme. Wir unterscheiden: a) Liegestütz vorlings, wenn die Vorderseite des Körpers, b) Liegestütz rücklings, wenn die Rückseite, c) Liegestütz seitlings, wenn eine Körperseite dem Boden zugekehrt ist, und zwar rechts seitlings, wenn die rechte, links seitlings, wenn die linke Körperseite bodenwärts zeigt.

**Liegestütz vorlings:** Die Hände sind gut schulterbreit nach vorn oder nach innen gerichtet. Die Arme müssen im rechten Winkel zum Körper stehen. Der Körper soll völlig gestreckt sein. Der Kopf bleibt genau so zum Körper, wie

a  
richtigb  
falsch

Bild 68. Liegestütz vorlings.

in der Grundstellung (Bild 68 a). Die unbedingt zu bekämpfenden Fehler sind: Hände schräg nach außen gestellt, Kopf in den Nacken gehoben oder hängend, hängender Leib mit dadurch überdehnter Bauchmuskulatur oder gebeugte Hüften mit gehobenem Gesäß, Einengung der Brust durch zu nahe beieinandergestellte Hände, die Füße stehen nicht weit genug von den Händen entfernt, wodurch die Schultern über die richtige Stützklinie hinaus nach vorn geschoben werden. (Siehe Fehlerbild 68 b.)

Man gelangt in den Liegestütz vorlings durch die tiefe Kniebeuge oder den Hochstand mit Rückstellen der Füße nacheinander, durch Rückhüpfen beider Füße gleichzeitig oder durch Stützeln oder Stützhüpfen der Hände vorwärts; ferner aus der Seitgrätschstellung durch Rumpfbeugen vorwärts mit Aufstützen der Hände und Rückschwingen der Beine; aus

dem Vorlingsliegen durch Aufstemmen; aus der Grundstellung durch Vorwärtsfallen (Bild 69). Die Rückbewegung in den Streckstand geschieht gewöhnlich durch Hocken oder Grätschen oder auch durch Heranziehen der gestreckten Beine mit nachfolgendem Rumpfbeugen.



Bild 69. Fallen in den Liegestütz vorlings.



Bild 70. Armbeugen im Liegestütz.

Übungen im Liegestütz vorlings:

- Armbeugen bis zum Anflinieren und wieder Strecken (Bild 70).
- Seitstellen nach außen oder Grätschen der Beine.
- Vor- oder Seitheben eines Armes, auch mit Beugen des Stützarmes.
- Anhocken, Anknien, Hoch- oder Seit spreizen eines Beines, auch mit gleichzeitigem Armbeugen oder -strecken oder mit gleichzeitigem Heben des anderen Armes (Bild 71).
- Kreis spreizen eines Beines bei angehocktem anderen Bein.



Bild 71. Hochspreizen des rechten Beines und Vorheben des linken Armes im Liegestütz vorlings.

- Stützeln oder Stützhüpfen am oder vom Ort. Das Stützhüpfen am Ort auch mit flüchtigem Handklapp. Das Stützeln oder Stützhüpfen vom Ort kann mit Gleiten der

Füße vorwärts oder rückwärts erfolgen oder auch seitwärts kreisend mit sich am Ort drehenden Füßen.

- g) Seitwärts kreisend mit sich am Ort drehenden Händen.  
 h) Heben in die Stützwage. (Sehr schwierig.) Die Ellbogen werden in die Hüften gestützt, die Hände nach außen gedreht, der Körper nach vorn geschoben, so daß sich das Becken etwa über den Händen befindet.

**Kniesiegestütz:** Liegen auf den Fußspitzen und den Knien mit Stütz der Hände oder Unterarme auf den Boden. Mit Rückheben eines Beines wird die Übung auch „Wageknien“ genannt.



Bild 72. Liegestütz rüchlings mit Vorhochspreizen rechts.

**Liegestütz rüchlings:** Aus dem Liegestütz vorlings gelangt man in den Liegestütz rüchlings durch eine halbe Drehung, auch durch Hocken, Grätschen oder Flanken. Der Körper ist ebenfalls völlig gestreckt, die Haltung der Arme und des Kopfes ist genau wie beim Liegestütz vorlings, nur die Hände sind nach außen gedreht (Bild 72). Fehler sind: Durchhängen des Körpers, Heben des Kopfes und der Füße und Beugen der Knie.

Übungen im Liegestütz rüchlings:

- a) Seitstellen eines Beines.  
 b) Grätschen der Beine.  
 c) Vorhoch- oder Seit spreizen eines Beines (Bild 72).  
 d) Knieheben eines Beines.

**Liegestütz seitlings:** Der Stütz geschieht auf einem Arm als Hand- oder Unterarmstütz. Der andere Arm kann in

eine beliebige „Salte“ gebracht werden. Der Körper muß ebenfalls völlig gestreckt bleiben. Der Kopf bleibt in seinem Verhalten zum Körper wie in der Grundstellung (Bild 73a).



a  
(richtig)

mit schrägfeithoch über den Kopf gehobenem Arm.

b  
(falsch)

mit angelegtem Arm.

Bild 73. Liegestütz rechts seitlings.

Auch hier sind die Fehler: Beugen der Knie, Durchhängen des Körpers, Senken oder Heben des Kopfes und dazu schlechte Haltung des stützfreien Armes (Bild 73 b).

Man gelangt in den Liegestütz seitlings durch eine Vierteldrehung aus dem Liegestütz vorlings oder rüchlings oder



Bild 74. Liegestütz rechts seitlings mit angehocktem rechten Bein.



Bild 75. Fallen in den Liegestütz rechts seitlings.

durch Flankenschwung; aus dem Seitgrätschstand durch Beugen eines Knies in die Ausfallstellung mit Rumpfbeugen nach

derselben Seite und Aufstützen des gleichseitigen Armes (Bild 74); aus der Grundstellung durch Sprung mit Beinkreuzen rechts vor links — das rechte Bein bleibt gestreckt, das linke wird stark gebeugt — und gleichzeitigem Fallen rechts seitwärts. Der rechte Arm und das gebeugte linke Bein fangen den Fall auf, das Bein wird unmittelbar darauf gestreckt (Bild 75).

Befehl: Zum Liegestütz rechts seitlings fallen — fallt!

Übungen im Liegestütz seitlings:

- Unhocken des unteren Beines (Bild 74).
- Rück-, Vor- oder Seitspreizen des oberen Beines (Bild 76), auch Kreisen desselben.
- Schwingen und Kreisen des stützfreien Armes.



Bild 76. Seitspreizen rechts im Liegestütz links seitlings.



Bild 77. Knieliegeunterarmstütz rechts seitlings mit Rumpfbeugen rechts.

Knieliegestütz seitlings: Das untere Bein kniet, das andere kann gestreckt auf dem Boden liegen (Bild 77) oder auch seitgehoben sein in das „Wageknien seitlings“. Der Stütz erfolgt als Hand- oder Unterarmstütz (Bild 77).

Beispiele:

I.

Übungen im Liegestütz vorlings.

- Fallen in den Hochstützstand mit sofortigem Rückschwingen in den Liegestütz (Bild 68 a).
- Stützhüpfen mit Handklapp mehrmals.
- Unhocken und sofort Aniestrecken rechts mit Vorschwingen der Arme in die Standlage vorlings.
- Grundstellung.

II.

Liegestützwechsel.

- Fallen in den Liegestütz vorlings (Bild 69).
- Flankenschwung rechts in den Liegestütz links seitlings mit Schrägseithochhalte des rechten Armes (Bild 76, aber ohne Beinspreizen).
- Vierteldrehung links in den Liegestütz vorlings.
- Sodten in den Liegestütz rücklings (Bild 72, aber ohne Beinspreizen).
- Sinlegen und sofort Rollen rückwärts in den Liegestütz vorlings.
- Vierteldrehung links in den Liegestütz rechts seitlings mit sofortigem Unhocken rechts und Schrägseithochschwingen des linken Armes (Bild 74).
- Aniestrecken rechts in den Seitgrätschstand.
- Sprung in die tiefe Kniebeuge mit geschlossenen Fersen, Vorschwingen der Arme und sofort Aniestrecken mit Abschwingen der Arme.

### 5. Kopf- und Handstehen.

**Kopfstehen.** Der reine Kopfstand ohne Gebrauch der Hände ist eine hervorragende Gleichgewichtsübung, welche nur von Künstlern auf weicher Unterlage ausgeführt wird. Er erfordert starke Hals- und Nackenmuskeln.

Für Turner kommt nur das Kopfstehen mit Stütz der Hände in Betracht (Bild 78). Man gelangt in das Kopfstehen am leichtesten aus dem Liegestütz vorlings mit Aufstellen des Kopfes und Hochschwingen oder Hochheben der Beine. Kopf und Hände bilden ein Dreieck. Je mehr der Kopf in gleiche Linie zwischen die Hände gebracht wird, desto schwieriger ist die Gleichgewichtshaltung. Auch durch Rollen rückwärts mit ruckhaftem Körperstrecken kommt man in das Kopfstehen. Die Rückbewegung erfolgt durch Senken rückwärts oder Rollen vorwärts. Man kann sich auch im Kopfstehen drehen durch Stüteln der Hände im Kreise.



Bild 78. Kopfstand.

**Die Rolle (der „Purzelbaum“):** Eine ganze Drehung vorwärts oder rückwärts auf ebener Unterstüßungsfläche, wobei der Körper über den Hinterkopf und die Rückenfläche rollt. Vorwärts ist die Übung gänzlich ungefährlich, wenn der Körper recht krumm gehalten (zusammengerollt) wird.

Sie führt in das Liegen rücklings, das Sitzen, oder mit Abstoß der Hände sofort in den Stand. Schwieriger ist das Rollen



Bild 79. Rollen vorwärts über eine knieliegende Genossin.



Bild 80. Rollen rückwärts.

in die Brücke. Amüßant ist das Rollen über einen liegenden oder knieliegenden Kameraden. Es führt nach und nach durch allmähliches Höhergehen des Liegestützenden zum Uberschlag (Bild 79). Dies ist eine Gesellschaftsübung (siehe diese).

Das Rollen rückwärts erfolgt am besten aus dem Sitz. Der Körper wird hintenübergeworfen und rollt über den Rücken, das Genick und den Hinterkopf, wobei die Hände neben dem Kopf stützen (Bild 80), in das Kopfstehen, den Handstand, den Liegestütz vorlings oder in den Stand. Man kann auch aus dem Liegen rücklings oder aus dem Genickstehen (Bild 81) rückwärts rollen. Auch über den Rücken eines vorwärts rumpfbeugenden Genossen kann man mit Fassung von dessen Händen rückwärts rollen. Das ist ebenfalls eine Gesellschaftsübung (siehe diese).



Bild 81. Genickstand.

**Handstehen:** Schwingen oder Heben des Körpers in das Stehen auf den Händen. Das Gleichgewicht hält sich um so leichter, je mehr der Körper dabei gebogen ist, jedoch ist das Handstehen mit ziemlich gestrecktem Körper schönheitlich und körperlindend am erstrebenswertesten. Wegen der Schwierigkeit des

Handstehens ist bei Massenübungen durch Helfer die Gleichgewichtserhaltung zu unterstützen (Bild 82). Ein ungeübtes Uberschlagen ohne genügende Hilfe kann den Körper schwer erschüttern. Ungeübte können auch aus dem Liegestütz vorlings bis in das Handstehen gehoben werden. (Siehe Bild 97 b.)

Handstandkünstler können auf den Händen vorwärts (in der Rückenrichtung) und rückwärts (Gesichtsrichtung) gehen (stükeln) und hüpfen (stükhüpfen), ja sogar auf einem Arm stehen. Sie gehen und hüpfen Treppen stufenweise hinauf und hinunter; letzteres geht natürlich leichter.



Bild 82. Handstand mit Unterstützung.

**Uberschlag:** Eine ganze Drehung um die Breiten- oder Tiefenachse des Körpers. Diese erfolgt mit Stütz der Hände auf dem Boden vorwärts und seitwärts, von Künstlern auch rückwärts. Den Uberschlag seitwärts nennt man in bildlicher Bezeichnung „Radschlagen“. Jeder Uberschlag mit Stütz der Hände zählt zu den „gemischten Sprüngen“.

Uberschlag ohne Stütz der Hände heißt man einen „freien Uberschlag“. Hierfür ist die deutsche Bezeichnung „Luftsprung“ und die italienische „Salto“ sehr bekannt. Seine Gefährlichkeit erhellt aus dem vollen italienischen Namen „Salto mortale“, das ist „Todesprung“. Er wird vorwärts und rückwärts ausgeführt und darf nur bei sehr guter Hilfsstellung und ganz weicher Unterlage geübt werden. Am leichtesten und gänzlich ungefährlich ist er vom 1-Meter Brett ins tiefe Wasser hinein zu üben. Künstler bringen es zu fortgesetzten Uberschlägen vorwärts und rückwärts mit und ohne Stütz der Hände, ja erreichen sogar beim „Luftsprung“ vorwärts doppelte Umdrehung und verbinden mit Drehung um die Breitenachse gleichzeitig Viertel- und halbe Drehung um die Längsachse.

Die Laube: Ein Stützstand rücklings auf Händen und Füßen bei gestreckten Armen (Bild 48). Sie gehört eigentlich unter die Rumpfbeugeübungen, wird aber gern in Verbindung mit dem Handstand ausgeführt, weshalb sie hier ihren Platz hat. Man gelangt in die Stellung durch Ueberschlag vorwärts aus dem Handstehen, sehr Gewandte durch Rumpfbeugen rückwärts aus dem Stand bis zum Stütz auf den Boden oder durch halbe Drehung aus dem Stützstand vorlings — mit nach oben gerundetem Körper — um die eine Körperseite. Ebenso kann man aus der Laube zurückdrehen, sich mit mehr oder minder kräftigem Abstoß der Hände in den Stand strecken oder auch mit oder ohne Abstoß der Füße in das Handstehen schwingen oder heben.

In der Laube kann man auch im Kreise um die feststehenden Füße stützen oder um die stützenden Hände gehen.

Die Laube dient hauptsächlich zur Verschönerung von Gruppenstellungen. Der Ueberdehnung der Bauchmuskeln und der Zerrung vieler Organe wegen ist sie nicht zum Uebungsbetrieb zu empfehlen. Sehr zu warnen ist vor dem Sprechen oder gar Lachen in dieser Haltung wie bei allen starken Rumpfbeugen.

Beispiele:

I.

Rollen vorwärts.

1. Mit Rückspreizen links scharfes Aniebeugen rechts mit Aufstützen der Hände in den Liegestütz (Bild 83).



Bild 83. Liegestütz vorlings mit angehobtem rechten Bein.

2. Rollen vorwärts in den Hockstand rechts mit Vorhalte des linken Beines und der Arme (Bild 23 d).
3. Aniestrecken rechts.
4. Grundstellung.

II.

Rollen rückwärts.

1. Durch den Sitz mit gekreuzten Beinen Fallen ohne Gebrauch der Arme in das Rücklingsliegen.
2. Rollen rückwärts in das Kopfstehen (Bild 78).
3. Senken rückwärts in den Liegestütz vorlings.
4. Hocken in die Grundstellung.

III.

Handstehen, Laube.

1. Sprung in die Seitgrätschstellung, Rumpfbeugen vorwärts mit Aufstützen der Hände zwischen den Beinen.
2. Heben in das Handstehen.
3. Senken vorwärts in die Laube (Bild 48).
4. Abstoßen mit den Händen in das Anien und Aniesprung in den Stand.



## G. Kraftübungen.

Dies sind Freiübungen nach dem psycho-physischen (seelisch-körperlichen) System, das in klarster Weise von dem Oesterreicher Proschek aufgestellt wurde. Erstrebt wird damit eine gute Muskelausbildung und gleichzeitig eine Schärfung der Willenskraft. Zur richtigen Ausführung gehört eine starke Willenskraft. Der Grad der Anstrengung läßt sich nicht mechanisch von außen bestimmen, wie zum Beispiel durch das Heben mehr oder minder schwerer Gewichte, läßt sich auch ebensowenig von außen kontrollieren, sondern wird einzig und allein nur vom mehr oder minder starken Willen des Lebenden selbst diktiert.

Fast jeder Muskel hat einen gegensinnigen Muskel (einen Antagonisten), der genau die entgegengesetzte Tätigkeit ausübt. So kann zum Beispiel der bekannteste Muskel unseres Körpers, der zweiköpfige Oberarmmuskel — mit dem jeder Stark-sein-Wollende prahlt —, den Arm nur beugen, er kann ihn nicht strecken. Diese Arbeit übernimmt sein gegensinniger Muskel: der an der Rückseite des Armes liegende dreiköpfige Armstrecker. Diese Muskeln können wir nach Willkür ruhen lassen oder in Tätigkeit setzen. Selbst den Grad der Tätigkeit regelt unser Wille. Jedoch gehört auch dazu Uebung. Der Ungeübte verbraucht selbst bei der kleinsten Arbeit das

Mehrfache an Muskelkraft als der Geübte. Er macht sich die Arbeit schwer, aber ungewollt. Bei Kraftfreiübungen erschweren wir die Arbeit gewollt, nur durch unseren Willen.

Der Geübte kann nämlich den einen Muskel aufs höchste anspannen und gleichzeitig den anderen gänzlich ruhen lassen. Je geübter ein Mensch darin ist, desto vollkommener ist seine Herrschaft über die Muskeln. Die Uebungen im Ruck und Zuck erfordern eine solche Technik. Der Geübte ist blitzschnell, der Ungeübte langsam. Man kann aber auch die gegensinnigen Muskeln mit Absicht gleichzeitig arbeiten lassen. Dabei liegt es ganz in unserer Willenskraft, die einfachste und leichteste Uebung zur anstrengendsten Kraftübung zu gestalten. Ich will zum Beispiel einen Arm beugen; da muß ich den Armbeuger anspannen. Je schärfer mir dies möglich ist und je vollkommener ich den Armstrecker dabei ruhen, das heißt erschlaffen lasse, desto leichter und schneller gelingt die Uebung. Spanne ich jedoch den Strecker gleichzeitig an, dann gleicht mein Arm dem Wagen, den zwei an entgegengesetzten Enden gespannte Pferde auch entgegengesetzt ziehen. Sind die Kräfte gleich, dann wird sich der Arm (der Wagen) auch bei der größten Kraftanstrengung nicht von der Stelle bewegen; lasse ich dagegen mit dem Widerstand des Streckens etwas nach, dann wird der Beuger siegen. Das Maß der Anstrengung aber liegt in unserem Willen. Je stärker der Wille, desto größere Kraftentfaltung ist zu erreichen.

Diese Tatsache ist der Kern des Systems Proschek. Alle seine Uebungen sollen mit bewußtem Widerstand der gegensinnigen Muskeln erfolgen. Damit sollen neben den Muskeln die Nerven, vorzüglich die Willenskraft, gestärkt werden.

Bei Armübungen erreicht man schon einen teilweisen Erfolg in diesem Sinne durch kräftiges Ballen der Hände zu Fäusten; jedoch bedingt das Handballen noch keine Langsamkeit der Bewegungen, sondern nur ein stärkeres Anspannen der jeweils arbeitenden Muskeln. (Vergleiche die Sokolübungen — im zweiten Teil dieses Buches — im Ruck und Zuck mit geballten Fäusten.)

Diese bewußte innere Muskelanspannung können wir natürlich mit allen Muskeln üben, die unserem Willen unterworfen sind. Wir sollen auch in unserem Turnbetrieb bei allen langsamen, zügigen Bewegungen eine solche Ausführung fordern. Man wird das Ziel am besten erreichen, wenn man sich vorstellt, eine große Last dabei zu heben, zu tragen oder sonstwie zu bewegen.

Andere Kraftübungen beruhen weniger auf innerem Muskelwiderstand, als auf äußerem Widerstand eines oder mehrerer Glieder gegen die Bewegungen anderer Körperteile. Ich fasse zum Beispiel mit meiner rechten Hand das linke Handgelenk und bemühe mich dann, den linken Arm gegen den Widerstand des rechten Armes hochzuheben. Oder ich senke den Kopf vorwärts, fasse mit einer oder beiden Händen die Stirn und strebe nun, den Kopf nach oben und hinten zu drücken. Siergegen stemmt sich der Kopf eigen sinnigerweise, und Hals- und Armmuskeln haben harte Arbeit zu leisten, ehe es sich herausstellt, wer stärker ist. So kann man weiter versuchen, den nach links gedrehten Kopf durch Druck gegen die linke Kopfseite nach rechts zu zwingen. Man kann sich aber einer gewollten Rechtsbewegung des Kopfes auch durch Druck gegen die rechte Kopfseite entgegenstemmen, kann den Halsmuskeln also passiven (erste Art) oder aktiven (zweite Art) Widerstand leisten. Passiven Widerstand kann man auch durch Ziehen überwinden, wenn es auch wenig raffam ist, den eigen sinnigen eigenen Kopf durch Ziehen an der Nase, den Ohren oder den Haaren in andere Richtung zu zwingen. Müller empfiehlt diese äußeren Widerstandsübungen zur Stärkung der Halsmuskeln bei zu dünnem Halse und in seiner vierzehnten Uebung mit gleichzeitigem Froffieren der Beine und Seiten zur Kräftigung der Hüftmuskeln.

Beispiele:

I.

Probeübung nach Proschek (zehnte Uebung). Ausgangshalte wie Bild 84 zeigt, die Muskeln jedoch ganz erschlaffen; einatmen.

1. Anspannen sämtlicher Arm-, Brust-, Schulter- und Rückenmuskeln, dann mit größter Kraftanstrengung Hochdrücken des linken und gleichzeitig Senken des rechten Armes, dabei ausatmen.
2. Die Muskeln erschlaffen lassen, dabei einatmen.
- 3.—20. Diese Übung zehnmal wiederholen



Bild 84. Langsames wechselseitiges Armheben u. -senken mit Anspannung aller Oberkörpermuskeln.



Bild 85. Beinheben rechtsseitwärts mit Gegen-  
druck des rechten Armes.

## II.

Seitheben eines Beines mit Gegendruck eines Armes:

1. Hüftflüß links, langsames Seitheben des rechten Beines, dem sich der gestreckte rechte Arm kräftigst widerseht (Bild 85). Sämtliche Muskeln des rechten Beines müssen von vornherein auf das äußerste angespannt werden.
2. Die rechte Hand wird vorn vorüber an die Innenseite des rechten Beines geführt und widerseht sich nun dem langsamen Senken des Beines durch Ziehen; dann Hüftflüß rechts und widergleiche Ausführung.

## III.

Die gleiche Übung wie I., aber mit Vorspreizen oder mit Knieheben.

Kraftübungen anderer Art siehe unter Gesellschaftsübungen: „Tragen“ und „Widerstandsübungen“. Das sind solche durch Ueberwindung mechanischer Widerstände.



## Reigen und Reigenlänze

**8 Reigen für Turner.** In einem Nest gebunden 1 Mh.

Inhaltend: 1. Gemählter Reigen für 24 Teilnehmer, von G. Seebö. 2. Flugreigen für 16 Turner, von O. Friedrich. 3. Stabreigen für 12 Turner, von G. Sillig. 4. Stabreigen mit Gruppenbildung für 24 Turner, von M. Schorr. 5. Reulenreigen für 4 Turner, von G. Sillig. 6. Reulenreigen für 24 Turner, von M. Kruh. 7. Fadenreigen für 16 Turner oder Turnerrinnen, von H. Juhn. 8. Lampenreigen für 32 und mehr Teilnehmer, von G. Sillig.

**Kostümreigen=Heft I.** Sechs Kostümreigen. In einem Nest gebunden 1 Mh.

Inhaltend: 1. Die weitestgehende Bewegung, kausaler Reigen mit Gehring, von G. Seebö. 2. Fingerkumpfreigen für 8 Teilnehmer, von M. Sanger. 3. Indianerleben, mit Gehring und Lang für 12 Teilnehmer, von M. Sanger. 4. Hund- und Aßchenreigen für 6 Turner und 6 Turnerrinnen, von G. Sillig. 5. Gruppenreigen für 10 Personen (8 Turner und 2 Turnerrinnen), von M. Sanger. 6. Tanz- und Gruppenreigen mit Glockenlage, von M. Sanger. — Dieses Heft ist eine Erklärung aller vorher vorhandenen Schritt- oder Hüpfarten beigegeben.

**Kostümreigen=Heft II.** Fünf Reigen für Turner, Turnerrinnen, Schüler und

Schülerinnen. In einem Nest gebunden 1 Mh.

Inhaltend: 1. „O du mein Weibchen“, Kontrastreigen für 16 Turnerinnen oder 8 Turnerrinnen und 8 Turner, von G. Seebö. 2. Marschlederreigen für Schülerinnen, von H. Spiel. 3. Geländerreigen nach dem Reiter „Wach auf in Gottes heiliger Welt“ mit Verwendung von Wägen und Stiegen für 20 Teilnehmer, von H. Diebers. 4. Stab- und Reulenreigen mit Gruppenbildung für 8 Turner und 8 Turnerrinnen, von G. Sillig. 5. Flugreigen für 16 Schüler, von H. Juhn. — Eine Erklärung der vorhandenen Schritt- und Hüpfarten dieser Reigen ist in dem Heft enthalten.

## Pyramiden u. Marmorgruppen

**37 Stuhlpyramiden.** Heft 1. Das Heft enthält 37 Aufstellungen mit Verwendung von

Stühlen, auch einige mit Stühlen u. Tischen, von 3 bis 30 Turnern, 1 Mh.

**46 Freipyramiden** für 2 bis 11 Personen, Heft 2, 1 Mh.

(für kleine Vereine vorzüglich geeignet.)

**24 Freipyramiden** für 11 bis 30 Personen, Heft 3. Durch

Stellung passender Seitengruppen

aus Heft 2 läßt sich die Anzahl der Aufführenden leicht erweitern, 1 Mh.

**41 Stabpyramiden** für 3 bis 28 Personen, Heft 4. Durch

Stellung passender Seitengruppen

kann die Zahl der Teilnehmer entsprechend vermehrt werden, 1 Mh.

**Auf der Wanderschaft.** 10 Marmorgruppen, von

G. Schwaibe, 1 Mh.

1. Wägen, 2. Vespagna, 3. In Schützen, 4. Lagerung, 5. Vögel, 6. In der Hand, 7. In Arbeit, 8. Vespagna, 9. u. 10. Vespagna. — Diese sind aufzuführen, für die Gegenüber

gehandelt werden, die für leicht zu beschaffen sind. Jede Gruppe ist dazu über die Seiten

**Aus dem Erwerbsleben.** 10 Stellungen für 2 u. 3 Per.

von Gehr. Diebers, 1 Mh.

1. Fischer am Strand, 2. Vespagna, 3. Reibende Schüler, 4. Weisheit, 5. Soldat, 6. Glasbläser, 7. Erbauer, 8. In der Schweißschmelze, 9. Waffenschmied, 10. Am Mägen. — Diese Gruppen sind leicht zu stellen und die dazu gehörenden Menschen mit geringer Mühe anzuführen. Die durchgeführte Arbeit ist über.

Der heimem Ver-  
eine darf fehlen:

# Handbuch des gesamten Turnunterrichts für die Vereine des Arbeiter-Turnerbundes.

**Band I. Die Hilfeleistung beim Veräulernen.** Von Otto Wedler.  
Preis 1,25 Mh.

Wichtigste und blühende Anleitung zur sicheren Erlernung der Stützübungen (sowie zur Verhütung eines dabei eintretender Unfalls). Mit 99 nach photographischen Aufnahmen des Verfassers hergestellten Zeichnungen und 18 Wiederholungen aus älteren Lehrbüchern.

Mit Abbildung: Erste Hilfe bei Unfallverletzungen.

**Band II. Vom Turnbetrieb.** System, Methode, Vorturnerausbildung usw. Von R. Koppisch. Preis 1,25 Mh.

Neben der Erklärung der hauptsächlichsten Turnübungen und verschiedener methodischer Lehren behandelt dieser Band die Vorturnerausbildung und -prüfung sowie die Besetzungsweise und gibt dem Turnleiter wichtige Ratschläge.

**Band III. Die Ordnungsübungen.** Von R. Koppisch und G. Krauß.  
Preis 1,25 Mh.

In diesem Bande ist unter anderem die Bildung und Umgestaltung von Reihen und Reihenköpfen, das Streifen-, Lieben-, Schwenken usw. behandelt, auch sind die dazu nötigen Verträge und Schrittfolgen angegeben. 140 Abbildungen veranschaulichen auf der Klarheit die Verhältnisse.

**Band IV. Turnspiele.** Von R. Koppisch. Preis 1,25 Mh.

Ausgabe A: Starke Einband wie bei den bisher erschienenen drei Bänden. — Ausgabe B: Wegelamer, einwärtsbinder Einband für den billigeren Gebrauch. Bei der Bestellung bitten wir für Art des Einbandes anzugeben. Unverändert ist das Werk eines der besten aller Spielbücher. Immer mehr beruht sich die Bewegung für unsere Volksschule aus, und hierzu wird das Buch unseres Handbestandes in jeder Beziehung einen trefflichen Vertreter abgeben.

**Ratgeber für angehende Vorturner.** Von G. Benedig. 70 Pfg.

Das Buchlein behandelt in verständlicher Form alles das, was ein Vorturner wissen muß. Turnwichtige Ausdrücke, Bildung von Reihen, Besetzungsweise, Anordnungen für Freistiel- und Reihenübungen, Übungsbestimmungen an den Geräten usw.

**Die Altersriege.** Betrichsweise und Übungsstoff. Von G. Benedig.  
Preis 1 Mh.

In angelegender Weise behandelt das Buch das Turnen der Altersriege, gleichzeitig reichhaltigen Übungsstoff bringend. Für jeden Vorturner von Altersriegen ein unentbehrliches Hilfsmittel.

**Der Turnwart.** Ein Hilfsbuch für Vereins-Turnwarte. Von G. Benedig.  
Preis 70 Pfg.

Aus dem Reichhaltigen haben wir heraus: Von den Pflichten und dem Verhalten des Turnwarts. Der Turnwart als Leiter der Turnstunden, Gemeinübungen, Spitz- und volkstümlichen Übungen. Das Heranbilden von Vorturnern. Der Turnwart als Helfer bei Vorturnerstunden und Vorturnerübungen. Verhältnissepunkte zum Beförderer usw.