


1917  
Bibliothek  
der Leibesübungen  
Heft 1



Geräteturnen

Erster Teil:  
Grundregeln und  
Turnsprachliches



A 80-10521

Arbeiter-Turnverlag  
Leipzig



# Die Bibliothek der Leibesübungen

die auf Grund vielfach geäußelter Wünsche begründet wurde, setzt sich zum Ziel, den unbemitteltesten Sportturnern billige Turnbücher zu schaffen. Das weite Gebiet der Körperkultur steht gegenwärtig unter dem Einfluß der Reform. Eine Flut von Turnschriften ergießt sich jährlich auf den Büchermarkt. Es ist dem seinem Erwerb nachgehenden praktisch tätigen Turngenossen unmöglich, alles zu kaufen oder das rechte herauszufinden. Hier will nun die „Bibliothek der Leibesübungen“ einspringen. Für den billigen Preis von 30 Pf. pro Heft (Doppelheft 50 Pf.) bietet sie, reich ausgestattet mit bildlichen Darstellungen, das, was unsere Turner brauchen, eine Fundgrube des gesamten **S S** turnerischen Wissens **S S** in handlicher, übersichtlicher Form. Mit diesem

## Heft 1. Das Geräteturnen

wird die Sammlung eröffnet. In Bearbeitung sind ferner  
Körperbildende Freiübungen / Der Frau-  
turnwart / Der Schülerturnwart  
Vollständige Übungen  
Reckspiele u. a.

Bibliothek der Leibesübungen  
Heft 1

# Geräteturnen

Erster Teil:

Grundregeln und Turnsprachliches



Arbeiter-Turnverlag Leipzig

Eigentum der Freien  
Sportlichen Vereinigung

Lasswell,  


Inhalt des ersten Teiles.



	Seite
Grundregeln für die Ausführung der Abungen . . . . .	1
Das Verhalten zum Gerät . . . . .	11
Die Griffarten . . . . .	18
Die Bewegungsrichtungen . . . . .	23
Die reinen Hangarten . . . . .	27
Die reinen Stützarten . . . . .	33
Die Sitzarten . . . . .	36
Die Liegearten . . . . .	43
Gemischte Verhalten . . . . .	44



A80-10521



Vorwort.

Seit einer ganzen Reihe von Jahren ist der Ruf nach einem Gerätelehrbuch im Arbeiter-Turnerbunde nicht verstummt. Die Aufgabe, ein solches zu schaffen, war keine leichte. Es galt da vor allem erst den steinigen Boden zu ebnen und Grundregeln, auf denen weitergearbeitet werden konnte, aufzustellen. Gefordert wurde, daß das Lehrbuch auf alle Fragen der erstrebten einheitlichen Turnsprache Auskunft geben möge und ferner eine Auswahl von praktischen Abungsbeispielen biete. Diese Forderung hat denn auch bei der Bearbeitung zu Grunde gelegen.

Das ganze Werk zerfällt in drei Teile mit folgendem Inhalt:

Erster Teil: Grundregeln für das Geräteturnen sowie Erläuterung sämtlicher Verhalten zum Gerät, Griff-, Hang-, Stütz- und Sitzarten usw.

Dieser vorliegende erste Teil mußte vorausgeschickt werden, auf ihm bauen sich in turnsprachlicher Beziehung die beiden anderen Teile auf.

Im Herbst 1913 erscheint dann der Zweite Teil: Die Turnübungen mit Entwicklungsbeispielen, Beispielen vom Höherentwickeln und Verändern von Abungen.

Im Frühjahr 1914 endlich erscheint der Dritte Teil: Methodische Abungsgruppen nach Schwierigkeitsstufen geordnet für alle Geräte.

Etwa 300 Bilder mit zusammen weit über 500 Figuren unterstützen das geschriebene Wort, so daß zu erwarten steht, daß das Werk die Ansprüche, die zu stellen berechtigt sind, befriedigen wird. Zu alledem sei darauf hingewiesen, daß der gesamte erweiterte Turnauschuß des Arbeiter-Turnerbundes bei der Bearbeitung fleißig mitgewirkt hat.

Eine der Hauptschwierigkeiten war die Beschaffung der Bilder, von denen auch einige Proben aus dem zweiten und dritten Teil hier beigegeben sind.

Zum Schlusse will ich nicht verfehlen, allen denen, die mit Rat und Tat die Bearbeitung dieses Buches fördern halfen und dies hoffentlich bis zu seinem Abschluß tun, herzlichsten Dank auszusprechen.

Georg Benedix.

## Illustrationsproben

aus dem zweiten und dritten Teil des Gerätelehrebuches.



Antehangabschwung



Wellabschwung vorwärts aus dem Bauch- oder Hänghang.



Wühlweilaufschwung vorwärts.



Abgrätschen rückwärts nach Durchschwung.



## Einleitung.

### Grundregeln für das Geräteturnen.

Bei allen unseren Turnübungen stellen wir die Forderung: „Jede Abung ist immer in schönster und richtiger Haltung auszuführen.“

Abgesehen vom schönheitlichen Begriff ist es auch in gesundheitlicher Beziehung nicht gleichgültig, mit welcher Körperhaltung wir unsere Turnübungen ausführen. Allgemeine Regel ist demnach: „Möglichste Streckung des Körpers und seiner Glieder, Straffung der gesamten Muskulatur, Schultern zurück, Kopf hoch.“

Schlaffe Muskulatur, krummer Rücken, eingefunkener Kopf und schlotternde Glieder bei Turnübungen wirken nicht körperbildend, sondern körperverbildend und gesundheitsschädigend. Vgl. hierzu die Fig. 1—16.

Im allgemeinen ist folgendes zu beachten:

Hängübungen sind für die Brust-, oberen Rücken- und Schultermuskeln, sowie für die Arm- und Fingermuskeln äußerst wertvoll. Am ergiebigsten wirkt der „Spannhang“, weil dabei die Brust ordentlich geweitet wird.

Beim Schwingen im Hange werden außerdem noch die Bauch- und unteren Rückenmuskeln, sowie die vom Becken an die Oberschenkel gehenden Muskeln geübt.

Streckstütz- und Stützübungen kräftigen zwar ebenfalls die gesamte Körpermuskulatur, vor allem die Arm- und Schultermuskeln, aber sie sind für Anfänger, Kinder, Turnerinnen und brustschwache Personen nicht im Übermaß, sondern mit Vorsicht, teilweise gar nicht zu empfehlen. Ersatz dafür ist im

Liegestütz geboten. Bei guter gestreckter Ausführung ist derselbe für die Bauchmuskeln und Unterleibsorgane sehr wertvoll und kräftigt die Schulter- und Rückenmuskeln für spätere Stützübungen.

Hangstand und Liegehangübungen sind für die gesamte Rumpfmuskulatur von günstigem Einfluß und fördern die Tätigkeit der Verdauungsorgane.

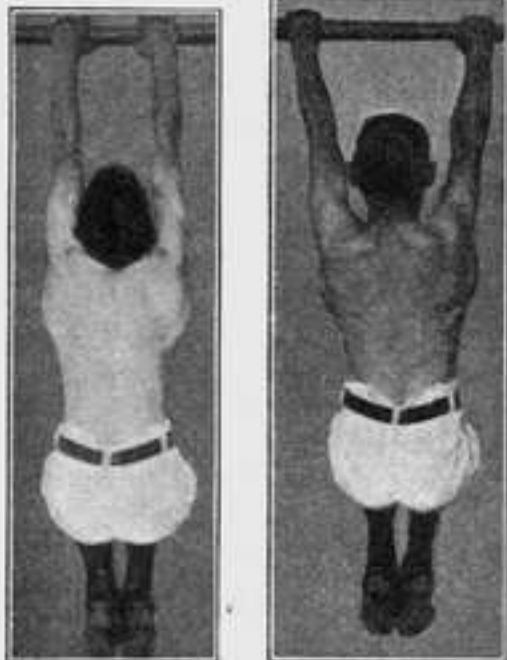


Fig. 1.  
a) Schlaffer Hang, der Kopf hängt zurück, die Muskeln sind weick.  
b) Straffer Hang, Muskeln gespannt, Kopf frei herausgehoben.

meiden. Nur abwechslungsreiche Anstrengung aller Muskeln ist körperlich wertvoll. So sind z. B. Stützübungen als einzige Übungsform eines Turnabends wegen der alleinigen starken Inanspruchnahme der dabei in Frage kommenden Schulter- und Rückenmuskeln nachteilig. Hang und Stütz, Sprung und Lauf sollen darum nicht nur in jeder Turnstunde gleicherweise

Unsere Vorturner haben die Aufgabe, mit allem Nachdruck und unermüdlcher Geduld den gesundheitlichen Vorbedingungen der Turnübungen Geltung zu verschaffen. Darum muß jeder Vorturner:

1. In jedem Turner den Sinn für schöne straffe Körperhaltung wecken, nicht nur während einer Turnübung, sondern auch außerhalb des Turnplatzes.

2. Bei Zusammenstellung des Übungsstoffes Überanstrengungen vermeiden.

geübt werden, um den Körper allseitig durchzubilden, sie sollen sogar, wo das irgend angängig ist, in einer Übungsgruppe und an demselben Gerät enthalten sein. (Siehe dritter Teil: Methodische Übungsgruppen.)

3. Die natürliche Veranlagung der Turner prüfen und beobachten und danach seinen Übungsstoff einrichten. **Krummer Rücken oder ungleichhohe Schultern** sind ebenfalls hierbei zu erwähnen. Beides sind körperliche Zustände, die auf einer Verbiegung der Wirbelsäule beruhen.

Der krumme Rücken wird mit Erfolg, besonders im jugendlichen Alter, durch eifrige Pflege körperstreckender Übungen, die die Schultern zurückbringen und die Brust hervorwölben, bekämpft. Auch im Anfangsstadium befindlichen seitlichen Wirbelsäulenverkrümmungen kann begegnet werden.



Fig. 2  
Spannhang, wegen der dabei erzielten Brustweitung empfohlen.

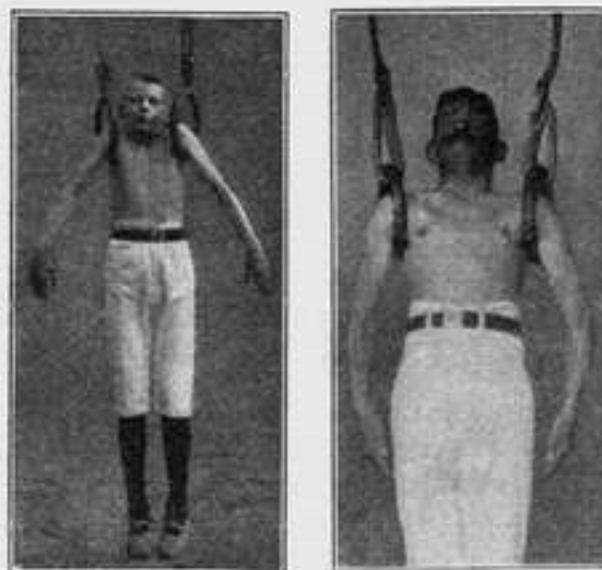


Fig. 3.  
a) Schlaffer Hang im Schultergelenk, der Schultergürtel ist verzerrt.  
b) Straffer Hang im Schultergelenk. Muskeln gespannt, Schlüsselbeinknochen wagerecht.

Durch Erziehungsfünden in der frühesten Jugend oder schlechte Angewohnheiten, wie Stehen auf einem Bein, Tragen von Lasten immer nur an derselben Körperseite und dergleichen, ist die Wirbelsäule seitlich verbogen worden. Das erste Erkennungszeichen ist für den Laien die ungleiche Höhe der Schultern. Solche Wirbelsäulenverkrümmungen sind nicht bloß Schönheitsfehler, sondern sie können gesundheitlich äußerst nachteilig wirken, weil lebenswichtige innere Organe, wie Herz und Lunge, zum Teil derart eingeengt und behindert werden, daß sie ihre Funktionen nicht in genügender Weise ausüben können und so in einzelnen Teilen oder ganz verkrümmern. Wenn es auch das ureigenste Gebiet des Arztes ist, hier das richtige anzuordnen, denn die Fälle sind oft kompliziert, so muß es

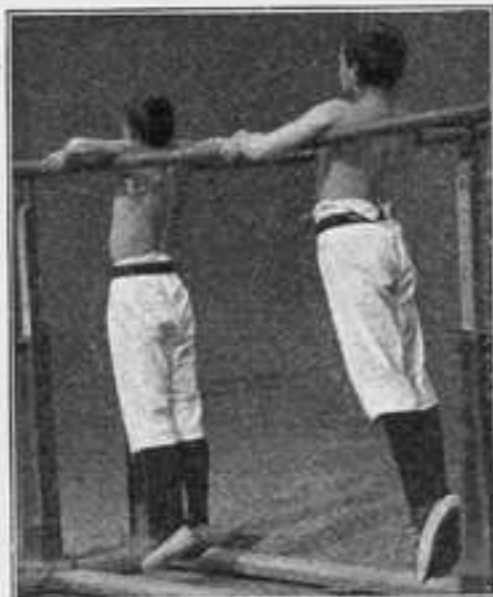


Fig. 4.

a) Schlaffer, b) straffer Oberarmhang, der Kopf muß frei aus den Schultern herausgehoben sein.

den Jugendvorturner doch interessieren, zu hören, daß beginnende Verkrümmungen durch Leibesübungen beseitigt, mindestens aber in ihrem Fortschreiten aufgehalten werden können.

Zunächst müssen möglichst diejenigen Übungen, die geeignet sind, die Krümmung der Wirbelsäule noch zu vergrößern, vermieden werden. Wenn die rechte Schulter tiefer ist als die linke, dann macht die Wirbelsäule im Brustteil einen Bogen nach links. Übungen, die eine

Rumpfbeugung nach rechts verursachen, vergrößern also das Uebel und sind demnach zu meiden. Dagegen sind umgekehrt Übungen, die die rechte Schulter hochbringen, den Rumpf nach links beugen, zu empfehlen. Entsprechende Freiübungen, Hangstand und Liegestützübungen sind in diesem Sinne nutzbar anzuwenden.

Eine Übung, die den Kindern viel Vergnügen macht und durch die natürliche Streckung der Wirbelsäule infolge der Last des Körpers äußerst wertvoll ist, das Schaukeln an den Ringen, diese Übung kann durch das ungleich hohe Stellen der Ringe in ihrem Werte noch bedeutend erhöht werden. Ist z. B. die rechte Schulter tiefer, dann ergreift die rechte Hand den höheren Ring (Fig. 15). Fleißiges

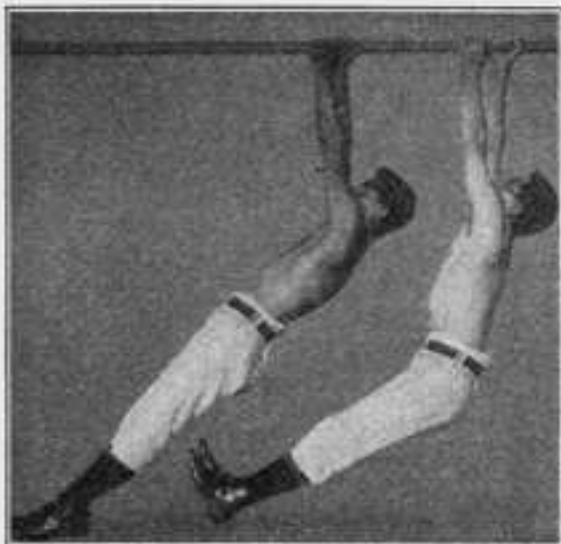
a b  
Fig. 5.

a) Straffer, b) schlaffer Schwimmhangstand (Seithangstand durch rüchhäpfen). Der Leib darf nicht durchhängen.

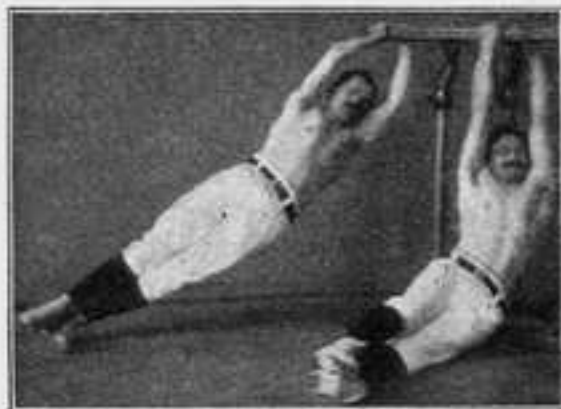
Üben zeitigt dabei gute Erfolge. Zum Studieren und tieferen Eindringen in die Materie empfiehlt sich die Anschaffung von: H. Schternach, Handbuch des orthopädischen Schulturnens und daselbe von Schmidt und Schröder.

Eine der wichtigsten Forderungen, die wir an den zweckentsprechend geleiteten Turnbetrieb stellen müssen, ist die, daß so viel als nur möglich im Freien geturnt wird. Wo

das unmöglich ist, da muß für größte Reinlichkeit im Turnraum gesorgt werden, denn andernfalls verlieren die Leibes-



a) Straffer, b) schlaffer Hangstand vorlings.  
Der Körper soll eine gerade Linie bilden.



a) Straffer, b) schlaffer Hangstand links seitlings.  
Der Körper soll nicht weih am Gerät hängen.

übungen einen großen Teil ihres körperlütenden Wertes. Wenn nur irgend durchführbar, dann sollte der Turnraum nicht anders als in Turnkleidung, vor allem nur in Turnschuhen betreten werden. Der Straßenstaub wird so am besten ferngehalten und die Geräte geschont.

Soweit die allgemeinen Grundregeln.

Die Vorbemerkungen zum zweiten Teil: „Die Turnübungen“ und der dritte Teil: „Methodische Abungsgruppen“ geben noch besondere Anregungen und Hinweise für den Vorturner in dem Abungsaufbau, in der Abungsentwicklung, -steigerung, -veränderung und -verbin-

dung, ferner über das Fortschreiten zu bestimmten Zielen und Stufenturnen (Turnen nach Fähigkeitsstufen).

Alter und Geschlecht der Turnenden ist ebenfalls von ausschlaggebender Bedeutung bei der Zusammenstellung des Abungstoffes. Die älteren Turner, besonders solche, die erst spät mit dem Turnen begonnen haben, lieben mehr das Besonnene. Für sie ist das Turnen ein Mittel gegen das „Einrosten“. Und die Turnerinnen, die freilich heute durch das Hosenturneneinweites Abungsgebiet vor sich haben, behindern meist geringe Körperkräfte anallzuanstrengendem Geräteturnen.

In turnsprachlicher Beziehung ist zu beachten, daß nicht in jedem Falle die volle Benennung irgendeines Verhaltens zum Gerät nötig ist. Wer sich z. B. am



a) Straffer, b) schlaffer Streckhäng.  
Der Kopf muß frei gehoben sein.



a) Schlaffer, b) straffer Grättschlag (seitgrättschlag).  
Der Körper muß frei aufgerichtet sein.

Barren quer im Oberarmhange befindet und eine Rippe in den Grätschitz ausführt, braucht außer „Rippen in den Grätschitz vor den Händen“ nicht noch hinzuzufügen, daß das ein „Quersitz seitgrätschend“ ist. Das Erstere genügt vollkommen. Nur wenn die Übung mißverstanden werden kann, soll man deutlicher sein.



Fig. 10.  
a) Schlaffer, b) krasser Quersitz. Das gestreckte Bein soll mit dem Oberkörper eine gerade Linie bilden.



Fig. 11.  
a) Straffer, b) schlaffer Seitsitz. Der Rücken darf nicht gekrümmt und der Kopf nicht zwischen den Schultern eingeklinken sein.

Für manche Abungen sind mehrere Bezeichnungen mit gleichem Rechte anwendbar, so z. B. beim „Schwimmgang“ am Barren quer.

Daselbe ist es mit dem Verhalten zum Gerät. Wer aus dem Grätschitz vor den Händen „Rehrabsitzen rechts“ macht, braucht nicht noch zu sagen, daß das in den „Querstand links seitlings“ fährt. Das ist überflüssig. Soll das Rehrabsitzen anders ausgeführt werden, dann muß das auch besonders gesagt werden.

Für manche Abungen sind mehrere Bezeichnungen mit gleichem Rechte anwendbar, so z. B. beim „Schwimmgang“ am Barren quer.

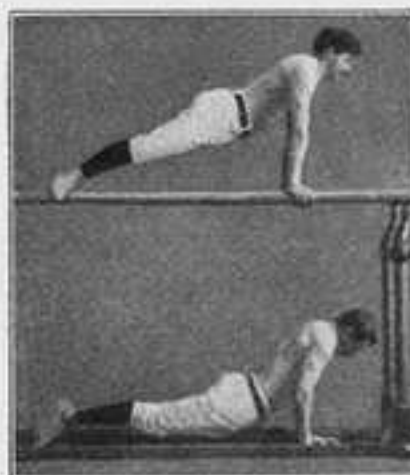


Fig. 12.  
Oben krasser, unten schlaffer Liegestütz vorlings. Der Leib darf nicht durchhängen, Kopf hoch, Muskeln straff.

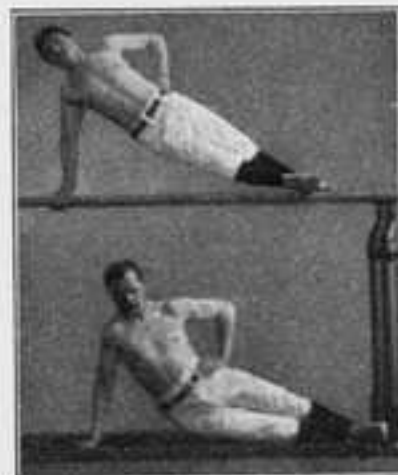


Fig. 13.  
Oben krasser, unten schlaffer Liegestütz rechts seitlings. Der Leib darf nicht durchhängen, Kopf hoch, Muskeln straff.



Fig. 14.  
Oben krasser, unten schlaffer Liegestütz rücklings. Der ganze Körper, mit dem Kopfe, soll eine gerade Linie bilden, Muskeln straff.



Fig. 15.  
Streckhang an ungleich hohen Ringen. Bei seitlicher Rückgratverkrümmung empfohlen. (S. 5.)



Man kann da ebenfogut „Querliegehang rücklings an Händen und Fußristen mit vorhochgehobenen Armen“ sagen. Das ist aber länger und umständlicher. Darum behalten wir auch eine Anzahl bildlicher Benennungen bei.

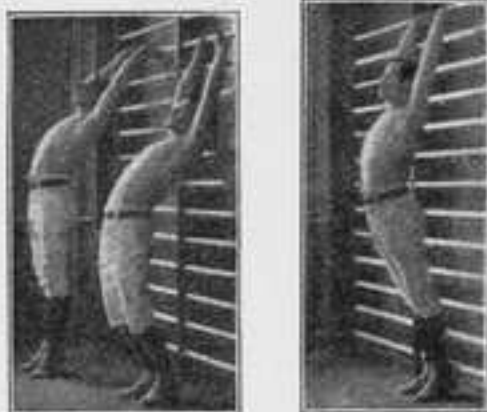


Fig. 16.  
a) Straffe, b) Schlaffe Spannebeuge. Der Leib darf nicht hervorgebracht werden. Die Beugung soll nur so weit als möglich in den oberen Brustwirbeln erfolgen. c) Spannbogenstehende Stellung. Bei straffer Muskulatur ist die gesamte Wirbelsäule gebogen.

Abungen wie „Kinnhang“, „Genickshang“, „Bruststand“ und „Genickstand“ sind turnerisch wertlos, wir beschäftigen uns darum nicht damit.



## Erster Teil.

Das Verhalten des Turners zum Gerät beim Stand, Hang, Stütz, Sitz, im Liegen und in den gemischten Verhalten.

### Das Verhalten zum Gerät.

Bevor der Turner eine Abung am Gerät beginnt, muß er eine, die gewollte Abung begünstigende oder ermöglichende Stellung dazu einnehmen. Diese Stellung nennen wir die Ausgangsstellung. Die verschiedene Bauart der Geräte und die Art der daran ausführbaren zahlreichen Abungen bedingen natürlich auch verschiedene Ausgangstellungen, d. h., wir müssen uns zu Beginn der Abung in ein entsprechendes Verhalten zum Gerät begeben. Dieses Verhalten festzustellen und zu benennen, bedienen wir uns gedachter Körperachsen. (Ausführliches darüber im Kapitel: „Die Bewegungsrichtungen“.) Solche Achsen denken wir uns auch durch die Geräte gezogen. Und zwar die Längsachse des Gerätes, das ist diejenige, die durch die längste Ausdehnung desselben hindurchführt, und die Breitenachse, welche die Breite des Gerätes schneidet.

Das Verhältnis oder die Richtung der Körperachsen zu den Gerätachsen ist bestimmend für die Benennung des Verhaltens des Turners zum Gerät. Und zwar befinden wir uns im

**Seitverhalten**, wenn die Körperbreitenachse mit der Gerätlängsachse gleichlaufend ist (Fig. 17a). Und im

**Querverhalten**, wenn die Körperbreitenachse die Gerätlängensachse im rechten Winkel schneidet (Fig. 17 b). Zwischen diesen beiden Verhalten, also in der Mitte zwischen seit und quer, liegt das

**Schrägverhalten**. Es ist dann vorhanden, wenn die Körper- und Gerätachsen im spitzen oder stumpfen Winkel zueinander gebracht werden (Fig. 17 c).

Die Bezeichnung des Verhaltens des Turners zum Gerät nach den eben beschriebenen Regeln wird für alle Fälle angewandt. Ganz gleich, ob der Abende vor oder hinter dem Gerät steht, ob er ferner an ihm hängt oder auf ihm stützt, sitzt oder liegt.



Fig. 17.

a) oben, Seitverhalten, b) links, Querverhalten, c) mitte, Schrägverhalten.

allem Leiter senkrecht und Schaukelringe geben Veranlassung zu Irrtümern. Zwei Ringe bilden ein Paar und sind für gewöhnlich ein zusammengehöriges Gerät. Darum liegt die Längensachse von Ring zu Ring, genau wie beim Schaukelreck, wo wir sie in die Reckstange verlegen. Turnt man ausnahmsweise nur an einem Ring, dann spielt die Längen- und Breitenachse überhaupt keine Rolle, sondern nur die Griffart (Siehe hierüber weiteres im Kapitel: „Die Griffarten“.) Bei der senkrechten Leiter liegt, wie bei der Leiter wagerecht oder schräg, die Längensachse in den Holmen und die Breitenachse in den Sprossen. Am Ribstol, der schwedischen Sprossenwand, das ein stets fest und senkrecht stehendes Gerät ist, liegt die Längensachse in den Sprossen, die Turner der Fig. 16 befinden sich also im Seitverhalten.

Für das Verhalten zum Gerät ist aber noch sehr wichtig zu wissen, welche Körperseite des Turners dem Gerät zugekehrt ist. Auch dafür haben wir genau bestimmende Bezeichnungen. Wir nennen es z. B.:

**Vorlings**, wenn die Vorderseite (Fig. 18 a bis e),

**Rücklings**, wenn die Rückseite (Fig. 19 a bis e) und

**Seitlings**, wenn die rechte oder linke Seite des Turners dem Gerät zugekehrt ist. Und zwar sagen wir

**Links seitlings**, wenn die linke, und

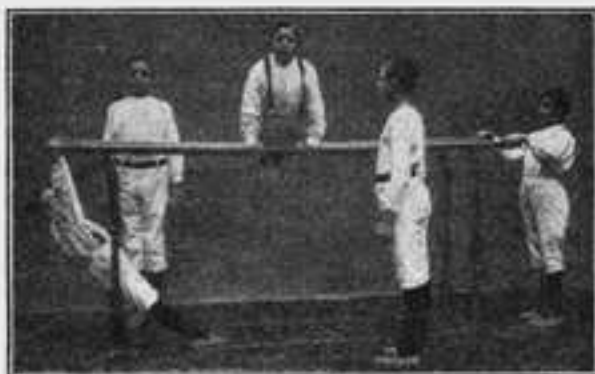
**Rechts seitlings**, wenn die rechte Körperseite dem Gerät zugekehrt ist (Fig. 20 a, b, c und e).

Mit den Bezeichnungen vorlings, rücklings und seitlings können wir alle Seit- und Querverhalten des Turners zum Gerät genau benennen. Bei den verschiedenen Schrägverhalten geht die Sache nicht immer so glatt ab. Schräg liegt bekanntlich in der Mitte zwischen seit und quer, in der Mitte auch zwischen vorlings und seitlings oder rücklings und seitlings. Man ist daher gezwungen, will man einige Stellungen genau bezeichnen, zwei Verhalten zu nennen. Und zwar

**Schrägstand rechts seitlings, vorlings**, wenn rechte und Vorderseite dem Gerät zugekehrt sind (Fig. 18 d) und

**Schrägstand links seitlings, rücklings**, wenn linke und Rückseite dem Gerät zugekehrt sind (Fig. 19 d).

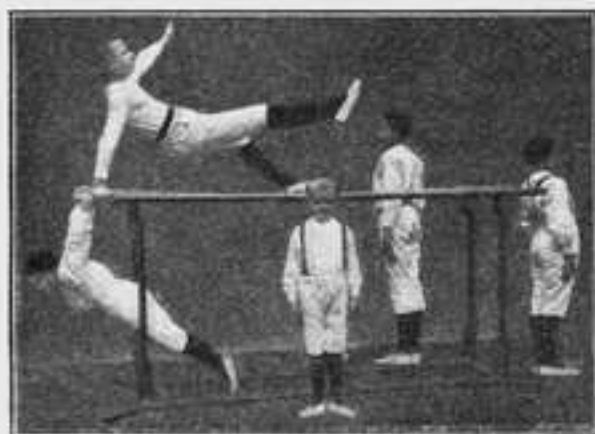
Weitere Festlegungen, außer denen der Unterschriften von Fig. 18 d und 19 d sind bei der Seltenheit, mit der solche schwer zu benennende Ausgangsverhalten vorkommen (Fig. 21 e) nicht angebracht. Allzu kompliziert würde sonst das Ganze werden. Beim praktischen Vorturnen können keinerlei Zweifel aufstauen, weil der Vorturner die Abung vormacht. Und beim Niederschreiben von Abungsgruppen, die solche schwer zu erläuternde Ausgangsstellung haben, mag immer eine Zeichnung beigegeben werden.



a b c d e

Fig. 18.

- a) Querhangstand vorlings am Ende.  
 b) Außenleitstand vorlings am rechten Ende.  
 c) Seitliegestütz vorlings in der Mitte.  
 d) Außenschrägstand rechts seitlings, vorlings.  
 e) Außenquerstand vorlings.



a b c d e

Fig. 19.

- a) Querhangstand rücklings am Ende.  
 b) Querliegestütz rücklings auf dem rechten Arm und linken Bein. (Nicht ganz leicht. Unser Bild zeigt das linke Bein gebeugt und den Kopf vorgeneigt, das sind Fehler.)  
 c) Außenleitstand rücklings in der Mitte.  
 d) Außenschrägstand links seitlings, rücklings.  
 e) Außenquerstand rücklings.

Die verschiedenartige Bauart der Geräte erheischt aber noch genauere Bezeichnungen. Vor allem am Barren und am Pferd.

Am Barren ergibt sich durch das Vorhandensein der beiden Holme die Möglichkeit, den Körper dazwischen stehend, stehend, sitzend oder hängend zu plazieren. Innerhalb des Abstandes der beiden Barrenholme voneinander, der sog. Holmengasse, befindet sich der Turner im

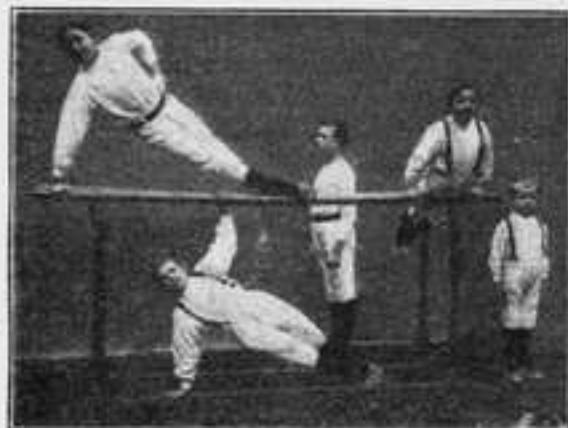
Innenverhalten, also entweder im „Innenleitstütz“, im „Innenquerstand“, im „Innenschrägstütz“ usw. (Fig. 20 d, 21 b, c und d).

Außerhalb der Holmengasse heißt das Verhalten des Turners zu dem Gerät

Außenverhalten, z. B. „Außenquerstand“, „Außenleitstütz“ usw. (Fig. 18 b, d, e, 19 c, d, e, 20 c, e u. 21 a, e).

Weil aber die Ausdehnung oder die Länge des Barrens gestattet, an einem Ende oder in der Mitte Abungen zu beginnen oder dahin niederzuspriegen, so muß das immer ausdrücklich mit beschrieben oder angefangt werden (Fig. 18 b, c, 20 b und 21 a, b). Und weiter, auch die Barrenholme müssen der jeweiligen Ausgangsstellung oder dem jeweiligen Verhalten zum Gerät entsprechend deutlich gekennzeichnet werden.

Im Querverhalten ist für gewöhnlich die



a b c d e

Fig. 20.

- a) Seitliegestütz rechts seitlings.  
 b) Stützhangstand seitlings unter einem Holm, der linke Arm hängt, der rechte stützt.  
 c) Außenquerstand links seitlings.  
 d) Innenleitstütz vorlings am linken Ende.  
 e) Außenleitstütz rechts seitlings.



a b c d e

Fig. 21.

- a) Außenquerst. links vor der rechten Hand am Ende rücklings.  
 b) Innenquerstand nahe am Ende (das Gesicht nach außen).  
 c) Innenschrägstütz links vor der rechten Hand in der Mitte.  
 d) Innenleitst. am linken Barrenende.  
 e) Außenschrägstand am Ende.

Bezeichnung linker und rechter Barrenholm genügend. Noch besser ist es aber bei Sitzwechselübungen, z. B. mit Drehungen und ähnlichem, die Bezeichnung vor oder hinter der Hand zu gebrauchen. Das schließt jeden Irrtum aus, z. B. „Außenquersitz rechts vor der linken Hand“ usw.

Im Seitverhalten kommt zweierlei in Frage. Aus dem Außenseitstande, ganz gleich ob vorlings oder rücklings, heißt der dem Turner am nächsten befindliche Holm der nähere und der andere der entferntere Holm. Dagegen aus dem Innenseitstand oder dem Seitliegestütz vorlings oder rücklings, unterscheiden wir zwischen vorderen und hinteren Holm. Und zwar ist beim Seitliegestütz vorlings das der vordere Holm, auf dem die Hände stützen. Beim Seitliegestütz rücklings ist es umgekehrt, derjenige, auf dem die Hände stützen, ist der hintere Holm. Beim Seitliegestütz seitlings ist stets, wie beim Innenseitstand oder beim Seitliegestütz vorlings oder rücklings, vorderer und hinterer Holm zu sagen.

Die Bestimmung des vorderen oder hinteren Holmes aus dem Innenseitstande ist völlig klar, die Vorder- oder Hinterseite des Körpers ist dafür maßgebend.

An der bisherigen Bauweise des Pferdes unterscheiden wir, gleich wie beim lebenden Pferde, eine rechte und eine linke Seite. Und zwar sind diese Seiten immer die gleichen des Gerätes, sie verändern sich also nicht mit dem geänderten Verhalten des Turners zum Gerät.

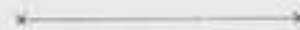
Das vordere, etwas abgespitzte Ende des Pferdes ist der Hals. Das hintere, mehr abgestumpfte Ende ist das Kreuz. Zwischen beiden hat der Sattel seinen Platz. Werden dem Pferde die Pauschen aufgesteckt, so heißt dementsprechend die Pausche am Hals die Halspausche, „Vorderpausche“ und die Kreuzpausche „Hinterpausche“.

Am Dreipauschenpferd gilt ebenfalls die Bezeichnung Vorder- und Hinterpausche, hinzu kommt nur noch die Mittelpausche und sinnentsprechend natürlich Vorder- und Hintersattel.

Die neuere Bauart dieses Gerätes verzichtet oft auf die bisherige, dem Kreuz gegenüber etwas längere und spitzere Gestaltung des Halses. Beide Pferdenden sind also völlig gleichartig gebaut. Will man die altgewohnten Bezeichnungen der einzelnen Teile des Gerätes beibehalten, so ist das einzig aus dem Verhältnis zur Ausgangsstelle aus möglich. Richtiger wäre dann aber schon die Einteilung nach den Grundfäden, die beispielsweise am Barren festgelegt sind. Z. B.:

**Pferd seit:** Rechtes und linkes Ende, statt Kreuz und Hals. — Rechte und linke Pausche, statt Hinter- und Vorderpausche. (Am Dreipauschenpferd außerdem noch Mittelpausche und rechter und linker Sattel.)

**Pferd quer:** Näheres und entfernteres Ende, statt Kreuz und Hals. — Nähere und entferntere Pausche, statt Hinter- und Vorderpausche. (Am Dreipauschenpferd außerdem noch Mittelpausche und näherer und entfernterer Sattel.)



Aufsichtsbahn.

Fig. 22.

Zugestanden mag aber werden, daß die ein für allemal festgelegte Benennung dieser Geräteteile in der heute noch üblichen Weise manchen Vorzug vor der, mit der veränderten Bauweise entstehenden hat. Das leuchtet sofort ein, wenn zusammengesetzte Übungen mit Drehungen zu turnen sind, hier ist es eine wertvolle Erleichterung beispielsweise zu wissen, daß die Vorderpausche immer die Vorderpausche bleibt. Anstatt wie ohnedies, immerzu sich die stets wechselnde rechte und linke Pausche einprägen zu müssen. Wir bleiben daher auch noch bei der bisherigen Bezeichnung.

Bei der Zusammenstellung von

**Doppelgeräten** ist bezüglich der Erklärung ebenfalls möglichste Klarheit geboten. Es ist nicht ohne weiteres für

jeden verständlich, was vor oder hinter dem Gerät bedeutet, viele Mißverständnisse entstehen da oft. Besser bewährt sich die Bezeichnung: „An der näheren oder an der entfernteren Seite“ und zwar immer von der Anlaufseite aus gerechnet. Z. B.: Bock, Reck und Freispringel. Der 1,20 m hohe Bock steht quer, 1,50 m entfernt von der näheren Seite des sprunghohen Recks. 1 m von der entfernteren Seite desselben ist der Freispringel mit 1,50 m hochliegender Schnur aufgestellt (Fig. 22).

Diese Beschreibung ist zwar etwas länger, aber dafür sofort verständlich und das ist beim Verhalten zum Gerät die Hauptsache. (Siehe weitere Beispiele „Dritter Teil: Methodische Abungsgruppen“.)

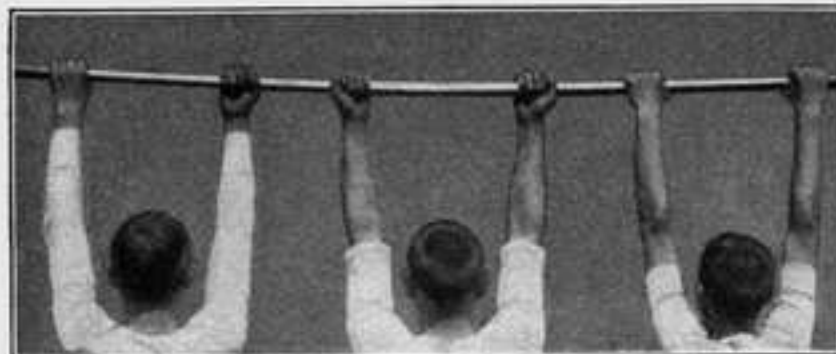


## Die Griffarten.

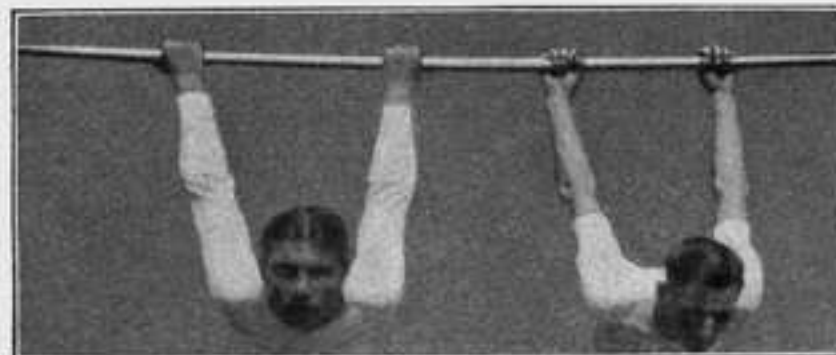
Unsere turnerischen Geräteübungen beginnen entweder aus dem Stütz oder aus dem Hang. Das Anfassen des Gerätes mit den Händen, nennen wir den Griff. Aus dem verschiedenartigen Bau der Geräte, aus dem unterschiedlichen Verhalten zu diesen und aus der Möglichkeit der Drehung des Armes um seine Längsachse, ergeben sich eine Anzahl untereinander abweichender Griffarten. Die hauptsächlichsten sind

**Ristgriff:** Die Handrücken zeigen in der Hochhalte nach hinten, in der Vor- oder Seithalte nach oben, in der Tiefhalte nach vorn und in der Rückhalte nach unten. Dabei sind die Daumen in der Seithalte nach vorn gerichtet, in allen anderen Halten einander zugekehrt (Fig. 23 c, 24 b, 25 b).

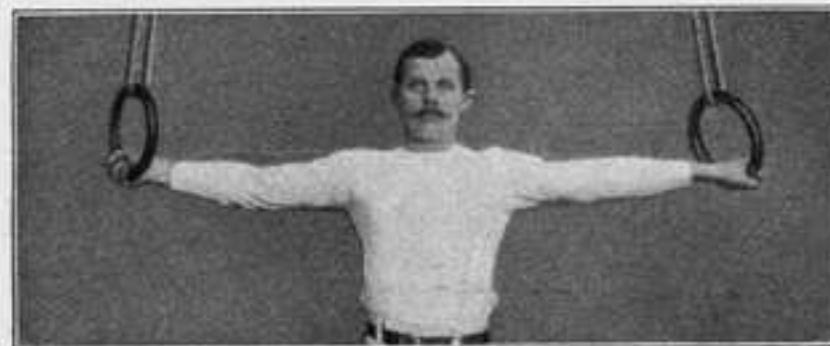
**Rammgriff:** Die Handrücken befinden sich stets in entgegengesetzter Richtung wie beim Ristgriff. Sie zeigen in der Hochhalte nach vorn, in der Vor- und Seithalte nach unten, in der Tiefhalte nach hinten und in der Rückhalte nach oben. Die Kleinfingerseiten sind in der Seithalte nach vorn



a) Zweigriff, links Rist-, rechts Rammgriff, b) Rammgriff, c) Ristgriff.  
Fig. 23.



a) Rammgriff im Hang rücklings, b) Ristgriff im Hang rücklings.  
Fig. 24.



a) Rammgriff in Seithalte, b) Ristgriff in Seithalte.  
Fig. 25.

gerichtet, in allen anderen Halten einander zugekehrt (Fig. 23 b, 24 a und 25 a).

**Speichgriff:** In Hoch-, Vor-, Tief- und Rückhalte sind die Handinnenflächen, also die „Handteller“ einander zugekehrt, in Seithalte sind sie nach vorn gewendet (Fig. 26 a, 27 a und 28 a).

**Ellgriff:** Die Handteller zeigen eine entgegengesetzte Richtung wie beim Speichgriff. Sie sind in der Hoch-, Vor-, Tief- und Rückhalte einander abgewendet, in Seithalte dagegen nach hinten gerichtet (Fig. 26 b, 28 b und 29 a). Ellgriff ist auch dann vorhanden, wenn wie bei Fig. 29 a nur ein Arm resp. eine Hand die Griffart ausführt.

**Zwangellgriff:** Durch Drehung nach innen werden die Kleinfingerseiten der Hände in Hoch-, Vor-, Tief- und Rückhalte einander noch näher gebracht, d. h. mit Zwang einander zugewendet. In Seithalte sind die Kleinfingerseiten dann nach vorn gerichtet (Fig. 27 b).

**Zwiegriff:** Die Hände haben zweierlei Griff. Alle Griffarten lassen sich miteinander verbinden. Notwendig ist aber dabei die genaue Bezeichnung (Fig. 23 a).

**Schlufgriff:** Die Hände berühren einander bei Ausübung eines Griffes. Auch hier muß die nähere Bezeichnung des Griffes zugefügt werden (Fig. 27 c), ebenso beim

**Weitgriff:** Die Hände haben möglichst weit voneinander Griff gefaßt (Fig. 2 und 27 b).

**Kreuzgriff:** Die Arme sind bei Ausübung eines Griffes gekreuzt. Hier macht die nähere Bestimmung der Griffart oft Kopfzerbrechen. In jedem Falle gilt die Bezeichnung des gekreuzten Griffes genau so als wie bei ungekreuzten Armen (Fig. 27 c).

So wie jede Drehung des Armes um seine Länge die Griffart verändert (das ist am besten an den Schaukelringen ohne Aufgeben des Griffes zu erklären), genau so ändert



Fig. 26.  
a) Speichgriff in Seithalte. b) Ellgriff in Seithalte.

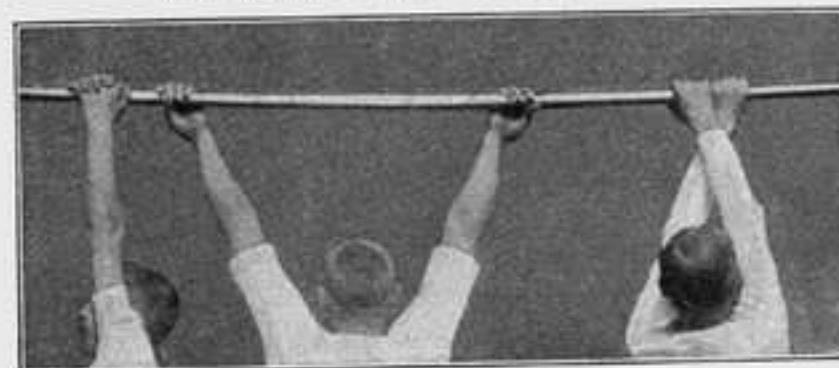


Fig. 27.  
a) Speichgriff, zugleich Riechtgriff. b) Zwangellgriff, zugleich Weitgriff.  
c) Kreuzgriff, zugleich Schlufgriff.

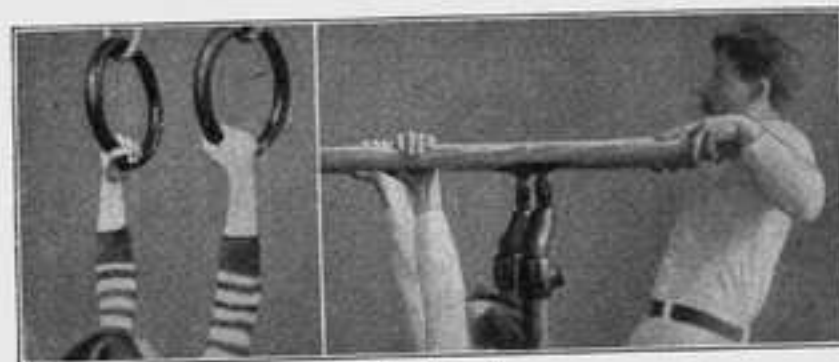


Fig. 28. b  
a) Speichgriff in Hochhalte. b) Ellgriff in Hochhalte. c) Ballengriff.

auch das Armheben oder -senken in seitlicher Ebene die Griffart. Z. B.: In Hochhalte des gestreckten rechten Armes wird die Ellhalte eingenommen, beim Seitensenken des Armes rechts entsteht ohne Drehung desselben um seine Länge in Seithalte Ristgriff, in Tiefhalte Speichgriff und beim Heben nach links Rammgriff.

Eine beim Geräteturnen seltener vorkommende Griffart ist der

**Flechtgriff:** Er entsteht durch Ineinanderrassen der Finger (Fig. 27 a).

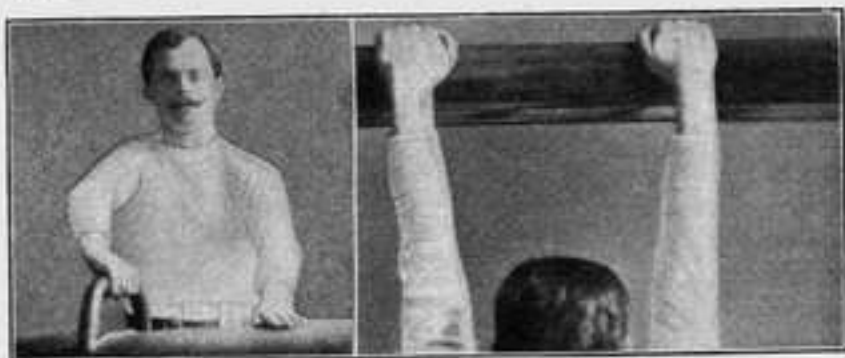


Fig. 29.  
a) Ellgriff rechts auf der Vorderpausche. b) (Rist-)Vollgriff.

Alle bis jetzt beschriebenen Griffarten waren reine Fingergriffarten, d. h. die Finger vermittelten den Griff. Überall ist der sog. Zangen- oder Gabelgriff als der in der Praxis gebräuchlichste angenommen. Der Daumen ist dabei nicht mit den anderen Fingern gleichliegend, sondern er steht ihnen gegenüber (auch Krallgriff genannt).

An starken Geräten, wie Querbaum, Leiter usw. oder vielfach auch von Kindern und Neulingen im Turnen wird dagegen Vollgriff angewandt. Die Finger, den Daumen mit inbegriffen, führen dabei gleichliegend die Griffart aus (Fig. 29 b). Der Halt am Gerät ist natürlich auf solche Weise nicht so fest.

Im Gegensatz zu den Fingergriffarten steht der **Ballengriff:** Die Handballen, mit und ohne Mitbenutzung der Finger, dienen als Unterstüßungsfläche (Fig. 28 c).

Wird im Verlaufe einer Übung der ursprüngliche Griff gewechselt zu einer anderen Griffart, so heißt das „Griffwechseln“.

Wenn aber, beispielsweise aus dem Seitstreckhang Ristgriffs am Reck, die rechte Hand den Griff aufgibt und über oder unter dem linken Arm, also kreuzend, erneut Ristgriff faßt, so nennen wir das „Umgreifen“. Es ist das also kein Wechsel der Griffart.

Läßt die Hand das Gerät los, so nennen wir das „Grifflösen“.



## Die Bewegungsrichtungen.

Die bei den turnerischen Geräteübungen vorkommenden Bewegungsrichtungen sind zum größten Teil kreisende, Drehungen, die man rechts, links, vorwärts, rückwärts oder seitwärts nennt. Zum kleineren Teil sind es Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsbewegungen in gerader Linie und solche in schräger Richtung aber ohne Drehung.

Das Auf- und Abwärtsbewegen ist untergeordneter Natur, beides kann sowohl vorwärts wie rückwärts, seitwärts oder schräg erfolgen.

Zur Bestimmung der Drehungsrichtungen unterscheidet man am menschlichen Körper drei Achsen.

**Die Längsachse:** Vom Scheitel bis zur Sohle gedacht, um die man sich links und rechts drehen kann.

**Die Breitenachse:** Sie läuft von einer Hüfte zur anderen, um sie dreht man sich vorwärts und rückwärts.

**Die Tiefenachse:** Von vorn nach hinten, also von der Brust zum Rücken gedacht. Drehungsmöglichkeiten links und rechts seitwärts.

Hierbei sei aber gleich bemerkt, daß diese drei Achsen nicht immer den Mittelpunkt des Körpers schneiden müssen, sondern daß die Lage derselben ganz von der Art der zur Ausführung gelangenden Übung abhängig ist.

So läuft z. B. die Längsachse im linken Arm an der linken Seite entlang, wenn wir uns am Reck beim Vorschwingen mit halber Drehung um den linken Arm bewegen (Fig. 99).

Die Breitenachse liegt in der Reckstange bei den Riesenfelgen. Sie geht dabei durch den Griff der Hände (Fig. 221).

Die Tiefenachse befindet sich in der grifffesten linken Hand beim Überschlag links seitwärts aus dem Querhandstehen am Barren (Fig. 203).

Bei vielen Übungen kann man wahrnehmen, daß teilweise Drehungen um sämtliche drei Achsen ausgeführt werden.

In aufrechter Stellung, im Stande, Sitz oder im Stütz, Kopf oben, heißt das Fortbewegen geradeaus oder das Drehen um die Breitenachse in der Gesichtsrichtung „vorwärts“.

Geht in gleicher Stellung die Rückseite des Körpers voran, so heißt die Bewegung „rückwärts“.

Wenn endlich in der Körperhaltung Kopf oben, beim Fortbewegen in gerader Linie oder beim Drehen um die Tiefenachse die linke oder rechte Leibesseite vorangeht, so heißt das „seitwärts“.

Die Regeln bezüglich vorwärts und rückwärts verändern sich aber sofort in das Gegenteil bei Bewegungen des Turners, die in kopfabwärts gerichteter Körperhaltung ausgeführt werden. Solche Bewegungen sind z. B. diejenigen, die im Handstehen erfolgen oder durch das Handstehen hindurchführen. Also Handgehen und Riesenfelgumschwünge u. a. Hier gilt immer die Grund- oder Ausgangsstellung oder das Ausgangsverhalten als maßgebend.

Beim Handgehen vorwärts am Barren quer geht also die Rückseite des Körpers voran. Die Hände stützen dabei in derselben Weise vorwärts, als wie

beim Stützen vorwärts im Querstütz. Und an welcher Stelle sollte denn, wenn es umgekehrt wäre, das Stützen vorwärts beim langsamen Heben dabei in das Handstehen zu einer Rückwärtsbewegung werden? Bloß weil im vollendeten Handstehen die Rückseite vorangeht. Daß diese Bewegung vorwärts ist, sieht man auch ganz deutlich, wenn dabei der Kopf recht gehoben wird. Wer wollte das dann noch rückwärts nennen?

Daselbe Bild zeigt sich bei kreisenden Bewegungen.

Beim Riesenfelgumschwung rückwärts geht die Gesichtsseite und

beim Riesenfelgumschwung vorwärts die Rückseite des Körpers voran. Und zwar beruht diese Bestimmung auf denselben Grundsätzen wie bei dem Beispiel vorher am Barren. Nehmen wir beispielsweise an, es übt jemand einen Wellumschwung rückwärts aus dem Seitstütz vorlings am Reck. Unbestreitbar geht dabei die Rückseite des Körpers voran. Wenn nun aber bei fortgesetzten Umschwüngen der Wellumschwung langsam zum Felgumschwung und endlich zur Riesenfelge wird, da geht nachher nicht mehr die Rückseite, sondern die Vorderseite des Körpers voran. Der Körper hängt nun an den Armen. Die Bewegung aber, die von Anfang an, einem Radumlaufe gleich, immer noch dieselbe ist, soll die nun, weil die Vorderseite des Körpers vorangeht, vorwärts heißen? Nein, das wäre verkehrt. An welcher Stelle wäre denn auch der Wechsel zwischen rückwärts und vorwärts eingetreten?

Die Benennung der Bewegungsrichtungen um die Längsachse, die Drehungen rechts und links, die, nebenbei bemerkt, auch für die Gliederbewegungen Gültigkeit haben, geschehen in Anlehnung an die sog. „Uhrtheorie“, d. h., wir sagen rechts drehen oder rechts kreisen, wenn die Bewegung derjenigen entspricht, die wir am Uhrzeiger bemerken, wenn wir das Zifferblatt der Uhr vor uns haben. Die entgegengesetzte Bewegung heißt links (Fig. 30).



Ein Beispiel: Wir legen auf den Sattel des Pferdes eine Taschenuhr, so, daß wir das Zifferblatt sehen. Wollen wir nun Kreispreizen rechts ausführen, dann muß das Bein dem Wege folgen, den die Spitze des großen Zeigers beschreibt.

Nach der Uhrtheorie werden auch die Bewegungen um die Tiefenachse benannt.

Auch hierzu ein Beispiel: Am Reck, aus dem Reitsitz auf der Stange, Reitsitzwellumschwung rechts. Die rechte Körperseite geht voran, man dreht sich genau so wie der Zeiger einer an der Recksäule befestigten Uhr, deren Zifferblatt der Abende sieht.



Fig. 30. Zur Uhrtheorie.

Fälschlich wird die Uhrtheorie oft so verstanden, daß sich der Turnende in die Uhr hineinversetzt, so daß er also hinter dem Zifferblatte wäre. Dann ist natürlich alles umgekehrt. Die Rechtskreise erscheinen z. B. als Linkskreise.

Falsch ist es auch, wenn das Schraubenspreizen (s. dort) mit vorwärts oder rückwärts, statt mit Drehung links oder rechts bezeichnet wird. Man kann sich hier nicht vorwärts und rückwärts, sondern nur links und rechts drehen.

Wie die vielfach strittigen Bewegungsrichtungen bei verschiedenen Turnübungen bezeichnet werden, ist bei den Übungen selbst mit angegeben, z. B. bei Flanke, Kehre und Wende (s. dort). Man ist oft der Meinung, daß die dem Gerät zugewendete Seite bestimmend sein müsse, dem ist aber nicht so. Nur die Bewegungsbahn, ob links oder rechts hin und links oder rechts kreisend oder drehend ist maßgebend für die Benennung.



## Die reinen Hangarten.

Die vielen Arten des Hanges sind unter sich zur besseren Übersicht in eine Anzahl Gruppen eingeteilt. So unterscheiden wir deren vor allem zwei, die

**Anhänge:** Das sind diejenigen, bei denen der Körper an den oberen Gliedern kopf-aufwärts hängt (Fig. 31 und 32 usw.). Und die

**Abhänge:** Wobei der Körper an den oberen oder unteren Gliedern aber kopf-abwärts hängt (Fig. 36 a, b, 39 a, b, 40 a, b und 41).

Weiter unterscheiden wir zwischen „reinem“ und „gemischtem“ Hang.

Beim **reinen Hang** wird der Körper nur von gleichen Leibesgliedern gehalten. Entweder allein von den Händen, den Armen, den Beinen, dem Kopfe oder dem Rumpfe (Fig. 31 bis 33 und 35).

Beim **gemischten Hang** aber sind verschiedene Teile des Körpers und seiner Glieder zugleich beteiligt (Fig. 75) oder gleiche Glieder mit verschiedenen Teilen (Fig. 34 a und b).

Nach der Art seiner Ausführung, d. h. nach den Gliedern oder Körperteilen, die dabei mitwirken, unterscheiden wir beim reinen Hang:

**Handhang,** wenn sich der Abende nur mit den Händen am Gerät festhält und wobei der Körper im übrigen frei hängt (Fig. 31 bis 33).



Fig. 31.

- a) Querstreckhang mit Flechtgriff.
- b) Seitstreckspannhang ellgriffs.
- c) Seitstreckstuhhang kreuzgriffs.

**Armhang**, die Unter- oder Oberarme bilden, auf das Gerät aufgelegt, den Aufhängepunkt für den Körper. Dabei können ohne Gebrauch der Hände die Arme entweder gebeugt oder gestreckt sein. Der Armhang kann vorlings, rücklings oder seitlings ausgeführt werden (Fig. 35a—c).

**Hüft- oder Bauchhang**, hierbei hängt der Körper in dem Winkel, der gebildet wird, wenn die Hüften stark gebeugt werden (Fig. 36a).



Fig. 32. Beugehang.

- a) Mit Unterschenkelheben.  
b) Spannbeugehang mit Knieheben rechts.  
c) Die Brust berührt die Reckstange von unten. (Schwedische Spannbeugehaltung.)



Fig. 33.

- a) Seitstreckhang rücklings, kammgriffe.  
b) Seitstreckhang rücklings, ristgriffe.

**Schenkelhang**, vorwiegend an Leiter oder Barren und zwar derart, daß man dabei kopfabwärts nur an den Vorderseiten der Oberschenkel hängt, ohne Gebrauch der Hände (Fig. 36b).

**Kniehang**, ohne Gebrauch der Hände nur am Kniegelenk hängend (Fig. 39a und b).

**Zehenhang oder Risthang**, genau unterschieden ist die Ausführung so, daß man bei ersterem an der Oberseite der Fußzehen, bei letzterem am Fußrist, also an der Oberseite

des Fußes hängt. Das letztere kommt turnerisch nur in Frage (Fig. 41).

**Rinn- und Genickhang** sind bezüglich ihrer Ausführung von niemand zu verwechseln. Für den Turnbetrieb kommen beide Arten nicht in Betracht.



a Fig. 34. b

Alle die bis jetzt angeführten Arten des „reinen Hanges“ werden sofort zum „gemischten Hang“, wenn dieselben untereinander in Verbindung gebracht werden. Rist-, Knie-, Schenkel-, Hüft- oder Armhang brauchen bloß im Zusammenhange mit Handhang geübt zu werden (Fig. 34, 37a, c und 75) und der gemischte Hang ist gebildet. (Siehe ausführlicher im Kapitel: „Gemischte Verhalten“.)

Daß die meisten der oben angeführten Hangarten auch nur an einem Arm resp. Bein auszuführen sind, ist selbstverständlich.

Bei der Benennung der Hangarten ist natürlich das Verhalten des Turners zum Gerät mit zu bezeichnen. Es muß stets mit angegeben werden, ob die Übung Seit-, Quer- oder Schräghang sein soll und ob man sich vorlings, rücklings

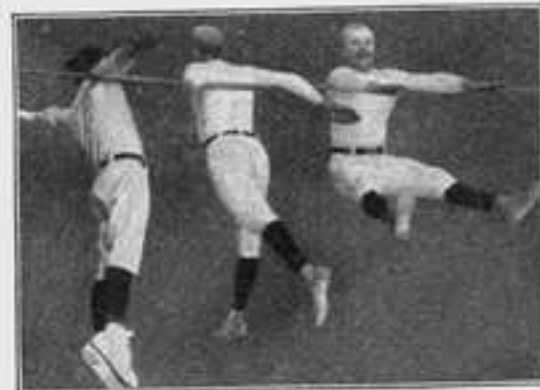


Fig. 35. Oberarmhang.

- a) Rechte seitlings.  
b) Rücklings mit quergreifchen.  
c) Vorlings mit Beinheben und seitgreifchen.

oder seitlings zum Gerät befindet (Fig. 31a, 33a und b). Auch die Griffart muß genau beschrieben sein.

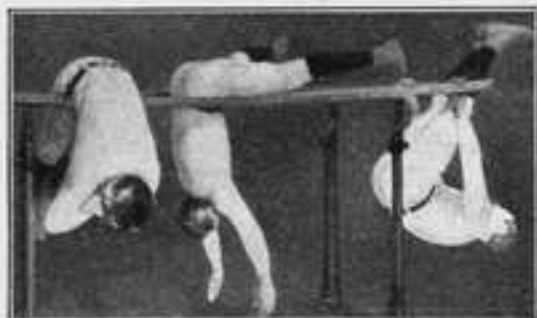


Fig. 36.  
a) (Seit-)Hülsthang am rechten Ende des vorderen Holmes.  
b) (Quer-)Oberschenkelhang in der Mitte.  
c) (Quer-)Schwebehang am Ende. Die Körper-rückseite der Holmgasse zugewendet.

können Knie oder Unterschenkel gehoben sein (Fig. 1, 2, 31 u. 33).

**Beugehang,** Hang mit gebeugten Armen (Fig. 32a—c). Die Figuren zeigen, in wie verschiedenartiger Weise Beugehang

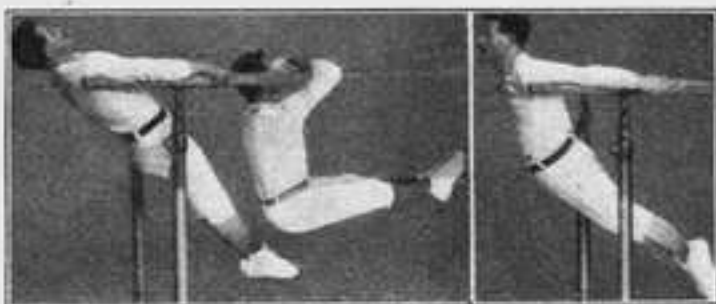


Fig. 37.  
a) (Quer-)Oberarmhang mit vorwärts aufgelegten Armen.  
b) (Quer-)Unterarmhang in der Mitte. Hände gefaßt.  
c) (Quer-)Oberarmhang mit rückwärts aufgelegten Armen.

ausgeführt werden kann. Fig. 32c entstammt der schwedischen Turnschule, auch Fig. 32b, im Spannhang, ist sehr zu empfehlen.

Die gestreckte oder gebeugte Haltung der Arme, die Haltung des Körpers und teilweise auch das Verhalten zum Gerät und die Griffart geben Veranlassung zu folgenden Hangbenennungen:

**Streckhang,** Hang mit gestreckten Armen. Der Körper kann dabei im Hüftgelenk gebeugt, auch

Hang rüchlings, anstatt wie beim gewöhnlichen Hang vorhoch, sind beim Hang rüchlings die Arme rüchhoch gehoben (Fig. 33a, b).



Fig. 38.  
(Seit-)Schwebehang vorlings, „Ripphang“.

**Schlussang,** Hang mit dicht nebeneinander grifffassenden Händen, dabei können die Arme auch gekreuzt sein (Fig. 31c).

**Spannhang,** Hang mit möglichst weit voneinander grifffassenden Händen (Fig. 2 und 31b).

**Sturzhang,** spezielle Bezeichnung für Abhang mit gestrecktem Körper. Streng genommen ist jeder Abhang, weil kopfabwärts, umgestürzt hängend, ein Sturzhang (Fig. 40a, b).

**Schwebehang,** Hang mit bis zum Anrissen gebeugten Hüftgelenk = vorlings. Nach erfolgtem Durchhocken = „Schwebehang rüchlings“, Durchhocken des einen Beines = „Schwebehangquergrätschend“. „Schwebehang vorlings“ geht flüchtig dem Ripp aus dem Hange voraus und heißt deshalb auch häufig „Ripphang“ (Fig. 36c, 38).



Fig. 40.  
a) Sturzhang rüchlings.  
b) Sturzhang vorlings.

**Hangwage,** der Körper ist im gestreckten Hange in wagerechte Haltung gebracht worden. Die Ausföhrung kann vor-, rüch- oder seitlings sein (Fig. 42).

**Fahne,** eine Wage, bei der der Körper im Seitlingsverhalten ähnlich wie eine Wetterfahne gehalten wird. Mit



Fig. 39.  
a) Kniehang an beiden,  
b) nur am linken Knie.



Fig. 41.  
(Grätsch-)Ripphang.

beiden Händen erfolgt die Ausführung. Die obere Hand hängt, die untere stützt den im übrigen freischwebenden Körper (Fig. 43).

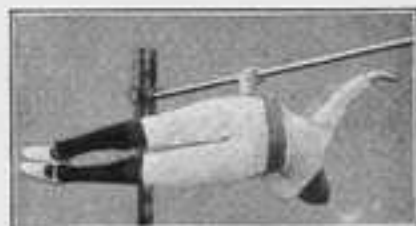


Fig. 42.

Oben: (Seit-)Hangwage vorlings.  
Links: (Quer-)Hangwage rechts seitlings.  
Rechts: (Seit-)Hangwage rücklings.



Fig. 43. Die „Fahne“.

„Hangwage“ und „Fahne“ sind den „Schwebhängen“ zuzurechnen. Hier wie dort ist der Körper in mehr oder minder schwierigem Gleichgewicht zu erhalten.



## Die reinen Stützarten.

Das Verhalten, bei dem die Arme stemmend als alleinige Stützpunkte des Körpers in Betracht kommen, nennen wir den Stütz. Und zwar unterscheiden wir zwischen „reinem“ oder „freiem“ Stütz und „gemischtem“ Stütz.

Reiner oder freier Stütz ist dann vorhanden, wenn das Gerät dabei, außer allein von den Händen oder allein von den Unterarmen, von keinem andern Körperteil berührt wird.

Ohne besondere Anstrengung ist der reine Stütz nur am Barren quer oder schräg und an zusammengestellten Geräten möglich (Fig. 8). Bei seinem sonstigen Vorkommen ist dagegen stets mehr oder weniger Anstrengung damit verbunden. Denn um das Gerät nicht zu berühren, muß der Körper mittels der Stützkraft der Arme davon weggehoben werden. (Siehe „Schwebestütz“, „Stützwage“ und „Handstehen“.) Mit

gemischter Stütz wird derjenige bezeichnet, bei dem der Körper auf verschiedene Weise durch Hand- oder Unterarm-Streck- oder Beugestütz getragen wird. (Über andere Stützformen siehe mehr im Kapitel: „Gemischte Verhalten“.)

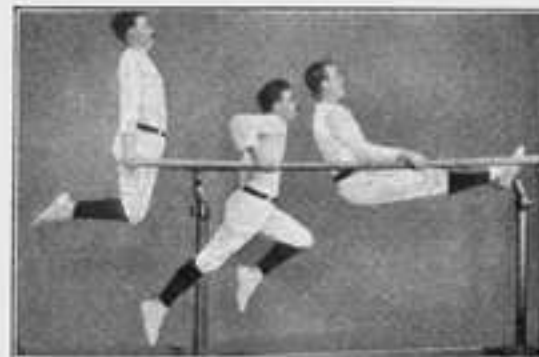


Fig. 44.  
a) Querstreckstütz mit Unterschenkelheben.  
b) Querbeugestütz mit Knieheben links.  
c) Unterarmstütz mit Beinvorhalte.



Fig. 45.  
Seitenschwebestütz auf den Hanteln.

Wir gebrauchen Arme und Hände auf verschiedene Art als Stützen des Körpers. Und zwar als

**Handstütz**, wobei nur die Hände als Stützpunkte in Betracht kommen (Fig. 8) und als

**Unterarmstütz**, wenn nur die Unterarme die Unterstützungsfläche für den Körper bieten. Natürlich müssen die Arme dabei gebeugt sein (Fig. 44 c).



Fig. 46.  
Über- und zurück-  
schwingen beider  
Beine über das  
Kreuz (= Finte).



Fig. 47.  
Schwebestütz mit  
Beinvorhalte.



Fig. 48.  
Schwebestütz über der  
Hinterpausche.

Beim Handstütz kann noch unterschieden werden zwischen „Flachstütz“, wenn die Handflächen und „Ballenstütz“, wenn die Handballen der ev. zur Faust geballten Hand das Gerät berühren oder „Griffstütz“, wobei mit irgend einer Griffart der Stütz erfolgt.

Der Umstand, daß die Arme beim Stütz gestreckt oder gebeugt sein können, führt zu den Benennungen

**Streckstütz** bei gestreckten Armen (Fig. 8, 20 d, 44 a, 53) und

**Beugestütz** bei gebeugten Armen (Fig. 44 b).

Turnerisch am wertvollsten ist der

**Schwebestütz**. Man bemüht sich dabei, den Körper freischwebend mit mehr oder weniger vor-, rück- oder seitgehobenen Beinen über dem Gerät zu erhalten. Die Beine dürfen das Gerät nicht berühren. Mit Grätschen wird die Abung zum „Grätschschwebestütz“. Derselbe kann sein

- a) Seitenschwebestütz quergrätschend, linkes (rechtes) Bein vorn,  
b) Seitenschwebestütz seitgrätschend, Hände zwischen den Beinen,  
c) Querschwebestütz quergrätschend, linkes (rechtes) Bein vorn,  
d) Querschwebestütz seitgrätschend, Hände zwischen den Beinen.  
Außerdem noch solche wie die Fig. 45 bis 48 zeigen.

Zum Schwebestütz gehören ferner die **Stützwagen**, wobei der Körper in wagerechter Haltung, Gesicht nach unten, so gestützt wird, daß die Ellbogen der gebeugten Arme gegen die Hüften stemmen (Fig. 49 und 50).

Mit gestreckten Armen und ohne stemmen gegen die Hüften heißt die Abung „freie Stützwage“ (Fig. 51).

Ein Schwebestütz ist weiter auch das

**Handstehen**, der Körper wird dabei langsam oder mit Schwung so weit gehoben, daß er bei gebeugten oder gestreckten Armen kopfabwärts senkrecht aufgerichtet ist (Fig. 52).

Alle Stützarten müssen selbstverständlich in ihrer Benennung auch das jeweilige Verhalten zum Gerät mit enthalten. Es muß gesagt werden, ob der Stütz quer, seit oder schräg und ob er ferner vorlings, seitlings oder rücklings sein soll (Fig. 44 a, 52, 53 b und 64).



Fig. 49.  
Stützwage auf beiden Armen.



Fig. 50.  
Stützwage auf dem rechten Arm, linker Arm  
vorgestreckt (= Stützwage rechts).



Fig. 51.  
Freie Stützwage.

Auch die Griffart muß genau benannt sein. Wie beim Hang, so sind auch beim Stütz einige Griffarten maßgebend für die Benennung, so z. B.:



Fig. 52.  
Seithandstehen.

**Schlußstütz**, Stütz mit dicht nebeneinander griffassenden Händen (Fig. 53 a) und

**Spannstütz**, Stütz mit möglichst weit voneinander griffassenden Händen (Fig. 53 b).

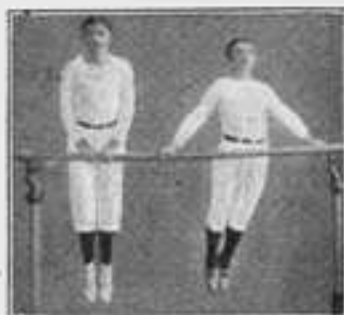


Fig. 53.  
a) (Seit-)Schlußstütz ritzgriffe.  
b) (Schräg-)Spannstütz hammgriffe.

Wenn nichts anderes verlangt ist, dann sollen ebenso wie beim Hang die Hände schulterweit fassen.



## Die Sitzarten.

Außer auf dem Gefäß kann der Körper beim Sitzen auch allein auf einem oder beiden Oberschenkeln ruhen und zwar entweder ohne oder mit Handstütz. Im letzteren Falle vor, hinter, neben und zwischen den Händen.

Nach ihrem Verhalten zum Gerät unterscheiden wir Seit-, Quer- und Schrägsitzarten. Am Barren weiterhin noch Innen- und Außensitzarten.

Die Haltung der Beine gibt Veranlassung zu folgenden Benennungen:

**Strecktsitz**, wenn das oder die Beine völlig gestreckt auf dem Gerät liegen (Fig. 54).

**Grätschsitz**, wenn beim Sitzen die Beine seit- oder quergegrätscht sind und die Körperlast dabei im ersteren Falle auf den Innenseiten der Oberschenkel ruht und im letzteren Falle gleichmäßig je auf einer Vorder- und Hinterseite der Oberschenkel (Fig. 55 b, 55 c).

Die Körperlast kann beim Grätschsitz aber auch auf beiden Hinterseiten der Schenkel oder nur auf dem Gefäß ruhen (Fig. 55 d).

Da der Grätschsitz im Seitverhalten sowohl als im Querverhalten möglich ist, und weil hierbei die Beine ebensowohl



Fig. 54.  
Querstrecktsitz.

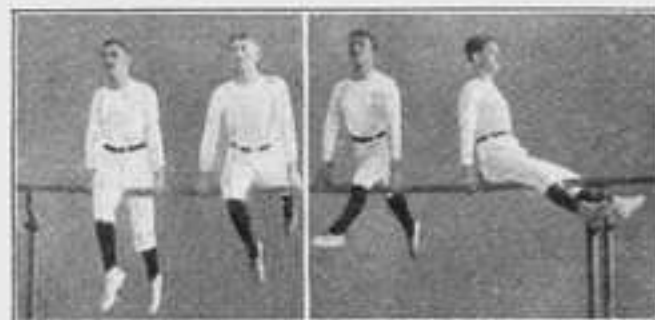


Fig. 55.  
a) Innenseitig rechts.  
b) Seitig rechts auf dem vorderen Holm, das linke Bein ist auf dem hinteren Holm aufgedreht (= Seitig rechts mit quergegrätschten).  
c) Seitig quergegrätschend, linkes Bein vorn.  
d) Quersitz seitgrätschend = Grätschsitz vor den Händen.

seit- als quergegrätscht sein können, so sind Bezeichnungen wie „Seitgrätschsitz“ und „Quergrätschsitz“, so schön die Worte auch klingen mögen, ungenügend. Beide deuten

darauf hin, daß die Beine im ersteren Falle seit-, im letzteren quergrätscht sind, lassen aber das Verhalten zum Gerät offen. Ebenso ungenügend sind Benennungen wie „Grätsch-seitlich“ und „Grätschquersitz“, weil dieselben wieder nur

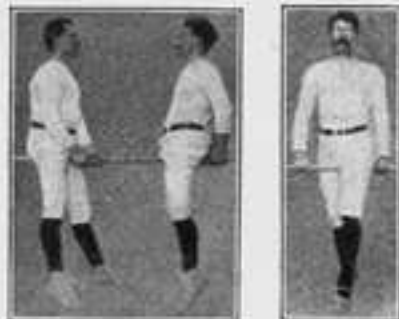


Fig. 56.  
a) Reitsitz hinter den Händen mit seitgrätschten Beinen.  
b) Reitsitz vor den Händen mit geschlossenen Beinen.  
c) Seitsitz quergrätschend, linkes Bein vorn.



Fig. 57.  
a) Schwebesitz ohne Gebrauch der Hände.  
b) Schwebesitz auf der Vorderpausche mit griffesten Händen.

voll auf dem Gefäß ruht. Die Beine können gestreckt, gebeugt, gegrätscht und bei schmaler Sitzfläche, wie auf Stangen usw. auch geschlossen sein. Fig. 9a, das Fehlerbild des Grätschsitzes, ist zugleich ein schlaffer Reitsitz, weil der Abende voll auf dem Gerät sitzt (fehlerhaft deshalb, weil der Kopf gesenkt und der Rücken gekrümmt ist). Siehe

einzig das Verhalten zum Gerät, nicht aber das der Beine ausdrücken. Wir kommen also nicht mit einem einzigen Wort aus, wenn wir, jedes Mißverständnis ausschließend, eine Grätschsitzart benennen wollen. In dem Augenblick aber, wo das Bestreben fällt, die Übung mit nur einem Wort zu bezeichnen, da ist die Lösung auch nicht mehr so schwer. Wir sagen einfach das, was wir jeweils ausführen, nämlich: „Seitsitz seitgrätschend“, „Seitsitz quergrätschend, linkes (rechtes) Bein vorn“, „Quersitz quergrätschend, rechtes (linkes) Bein vorn“, „Quersitz seitgrätschend“. (Siehe dort.)

**Reitsitz.** Diese dem Grätschsitz verwandte und mit ihm oft verwechselte Sitzart wird so ausgeführt, daß die Körperlast dabei

außerdem Fig. 56a und b. Fig. 56c ist ein Seitsitz quergrätschend. Reitsitz ist nur im Querverhalten möglich.

**Schwebesitz** wird das Sitzen mit gehobenen gebeugten oder gestreckten Beinen ohne Gebrauch der Hände genannt (Fig. 57a), desgleichen mit Gebrauch der Hände (Fig. 57b).

**Hockesitz.** Ausführung: Sitzen mit Kniebeugen und Aufstellen der Fußsohlen aufs Gerät (Fig. 58a).

**Türken- oder Schneidersitz** kommt beim Geräte-turnen fast garnicht vor. Es ist ein Sitz mit gebeugten Beinen und gekreuzten Unterschenkeln, wobei die Füße unter den Oberschenkeln liegen (Fig. 58b).



Fig. 58.  
a) Hockesitz. b) Türken- oder Schneidersitz.



Fig. 59.  
a) Seitsitz seitgrätschend (Grätschsitz).



b) Seitsitz mit seitgrätschen.

Das Verhalten zum Gerät ist bei Bezeichnung der Sitzarten wie folgt bestimmend:

**Seitsitzarten** (Ausführung nur im Seitverhalten).

Seitsitz auf beiden Schenkeln (oder auf dem Gefäß) = wie beim gewöhnlichen Sitzen, also mit gebeugten

oder gestreckten, gegrätschten oder geschlossenen Beinen (Fig. 21 d, 59 b und 62 c).

Seitsitz auf einem Schenkel = das Sitzbein ist gebeugt (oder gestreckt), auf ihm ruht die Körperlast. Das andere Bein ist gut gestreckt (Fig. 55 a und b). Bezeichnung kurz: „Seitsitz rechts (links)“.

Seitsitz seitgrätschend (= Grätschsitz), Ausführung auf den Innenseiten beider Oberschenkel sitzend mit seitgegrätschten Beinen (Fig. 59 a).

Seitsitz quergrätschend (Grätschsitz), fälschlich oft „Quergrätschsitz“ genannt = Ausführung mit quergegrätschten Beinen, die Körperlast ruht gleichmäßig auf je einer Vorder- und einer Hinterseite der Oberschenkel (Fig. 55 c, 56 c).



Fig. 60.  
Quersitz quergrätschend,  
linkes Bein vorn (Grätschsitz).

Quersitz auf einem Schenkel = das Sitzbein, das die Körperlast trägt, ist meist gebeugt, das andere völlig gestreckt (Fig. 21 a und 62 b). Bezeichnung kurz: „Quersitz links (rechts)“.

Quersitz quergrätschend = Ausführung mit quergegrätschten Beinen, die Körperlast ruht gleichmäßig auf je einer Vorder- und einer Hinterseite der Oberschenkel (Fig. 60).

Quersitz seitgrätschend (Grätschsitz), fälschlich oft „Seitgrätschsitz“ genannt = Ausführung mit seitgegrätschten Beinen, die Körperlast ruht entweder gleichmäßig auf den Innenseiten der Oberschenkel (Fig. 9 b) oder auf dem Gesäß und den Hinterseiten der Oberschenkel (Fig. 9 a, Fehlerbild und 55 d).

Reitsitz siehe weiter vorn und Fig. 9 a und 56.

**Schrägsitzarten** (Ausführung nur im Schrägverhalten).

Schrägsitz auf beiden Schenkeln = Ausführung gewöhnlich mit geschlossenen gestreckten Beinen (Fig. 62 a).

Schrägsitz auf einem Schenkel = das Sitzbein, das die Körperlast trägt, ist entweder gebeugt oder gestreckt, das andere ist stets gestreckt (Fig. 21 c). Bezeichnung kurz: „Schrägsitz rechts (links)“.

Schraubensitz („Scher-sitz“) = eine seltene Sitzart, die meistens nur flüchtig während einer Abung vorhanden ist und dann entsteht, wenn aus dem Schrägsitz auf einem Schenkel, oder aus dem Grätschsitz auf dem Hals mit Viertel-Drehung rechts die Pauschen erfasst werden, mit nachfolgendem Schraubenspreizen links (Fig. 61).



Fig. 61.  
Schraubensitz rechts (die Körperlast  
ruht auf den Beinen).

Seit-, Quer- und Schrägsitz erfahren bezüglich ihrer Benennung am Barren noch eine Erweiterung durch ihre Ausführungsmöglichkeit innerhalb oder außerhalb der durch die beiden Barrenholme gebildeten Gasse. Befindet sich beim Sitz auf einem Schenkel das beim Sitzen unbeteiligte gestreckte Bein innerhalb der Holmengasse, so entsteht: „Innenquersitz“ (Fig. 62 b), „Innenseitsitz“ (Fig. 21 d), „Innenschrägsitz“ (Fig. 21 c).

Befindet sich das am Sitz unbeteiligte Bein aber außerhalb der Holmengasse, so entsteht: „Außenquersitz“ (Fig. 21 a), „Außenseitsitz“ (Fig. 62 c), „Außen-schrägsitz“ (Fig. 62 a).

Beim Sitz auf beiden Schenkeln bestehen keine Zweifel. Die Beine innerhalb der Holmengasse bedeutet „Innensitz“, Beine außerhalb „Außensitz“.



Alle Sitzarten, die mit Unterstützung der Hände gemacht werden, können, wie schon gesagt, vor, hinter, neben oder zwischen denselben zur Ausführung kommen. Das aber muß bei Abungsbezeichnungen genau beschrieben werden. Denn man sagt besser z. B.: „Reitsitz vor der linken Hand“ als wie „Reitsitz auf dem linken Holm“. Diese Benennungsweise ist weit eher geeignet, Mißverständnisse auszuschalten, als wie die alleinige Bezeichnung der Holme, die erstens nicht genügt und zweitens auch durch Drehungen immerzu verändert wird. Mit Ausdrücken wie: „Vorher linker Holm“ und „jetzt rechter Holm“ sollte man nie arbeiten.

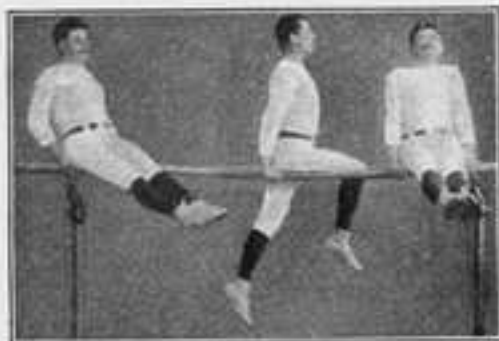


Fig. 62.  
a) Außenschräglag mit gestreckten Beinen vor der rechten Hand.  
b) Innenquersitz rechts vor der rechten Hand.  
c) Außenquersitz mit gestreckten Beinen.

Bei den Seit-, Quer- und Schrägsitzarten auf einem Schenkel erfolgt die Benennung nach dem Sitzbein, nicht nach der Gerätseite. Siehe hierzu die Unterschriften der Fig. 21 a, 21 c, 55 a und b, 62 b.

Bei solchen Sitzarten, wo das nicht ohne weiteres klar ist, muß die Haltung der Beine genau bezeichnet werden. Z. B.: Sind im Stredtsitz die Beine geschlossen oder gegrätscht? Sind sie im Grätschsitz und im Seit-, Quer- oder Schrägsitz gebeugt oder gestreckt? Ferner: Sollen Grätsch- oder Reitsitz mit gebeugten oder gestreckten Hüften geübt werden? Das letztere ist zu bevorzugen, wie ja auch alle Sitzarten möglichst mit zurückgenommenen Schultern und nicht mit krummem Rücken ausgeführt werden sollen (Fig. 9 und 10).



## Die Liegearten.

Beim Liegen ruht der Körper entweder lang ausgestreckt mit allen seinen Gliedern oder nur mit dem Rumpfe auf einer entsprechenden Unterstützungsfläche, Erdboden, Tisch, Pferdrücken usw. Einzelne Liegearten können und sollen teilweise mit völlig entspannter Muskulatur ausgeführt werden, z. B. Streckliegen vor-, rück- oder seitlings. Je nach der Körperhaltung oder dem sonstigen Verhalten sagen wir

**Streckliegen**, wenn der Abende dabei lang ausgestreckt ist (Fig. 63 b).

Das Liegen ist vorlings, wenn die Brustseite, rücklings, wenn die Rückenseite und rechts oder links seitlings, wenn die rechte oder die linke Körperseite der Unterstützungsfläche zugekehrt ist.

**Rückenliegen** oder auch „Rückenlage“, wenn nur der Rücken dazu benutzt und in der Regel die Beine gehoben werden (Fig. 63 c), und in ganz seltenen Fällen

**Brustliegen** oder „Brustlage“, wenn nur die Vorderseite des Rumpfes dabei in Frage kommt (Fig. 63 a).

Wertvoll ist besonders das Heben des gestreckten Rumpfes aus dem Liegen ohne Gebrauch der Hände oder Arme und das Senken aus dem Sitz in das Liegen.

Eine besondere Art des Liegens ist das

**Oberarmliegen** am Barren quer (es gehört, sobald die Hände an den Holmen Griff fassen, zu den gemischten Verhalten) ist diejenige Lage des Körpers, die dem Abkippen zur Oberarmkippe vorausgeht. Darum auch „Ripp- lage“ genannt (siehe Rippen).



Fig. 63.  
a) Brustliegen.  
b) Streckliegen rücklings.  
c) Rückenliegen mit hochgehobenen Beinen.



## Gemischte Verhalten.

Werden in einer turnerischen Übung am Gerät wenigstens zwei der Ausgangsmöglichkeiten „Stand“, „Hang“, „Stütz“, „Sitz“ und „Liegen“ gleichzeitig miteinander in Verbindung gebracht, so entstehen „gemischte Verhalten“.



Fig. 64.  
Gemischter Stütz  
rücklings (Streckfuß  
rechts und Beuge-  
fuß links.

**Gemischter Stütz** entsteht unter denselben Vorbedingungen wie gemischter Hang, z. B.:

„Seitstütz rücklings mit gebeugtem linken und gestrecktem rechten Arm“ (Fig. 64); „Unterarmstütz mit grifffesten Händen“ (Fig. 44 c); „Unterarmstütz rechts, rechte Hand grifffest, Streckfuß links“ (Fig. 204). Gemischte Stützarten sind auch:

**Unterarmstehen**, der Körper verhält sich wie beim Handstehen, die Unterarme und die grifffesten Hände bilden die Unterstüßungsfläche (Fig. 65 b).

Hang und Stütz können auch außerdem je für sich ein gemischtes Verhalten sein, z. B.:

**Gemischter Hang**, wenn gleiche Leibesglieder in verschiedener Weise den Körper halten, z. B.: „Beugehang rechts und Oberarmhang links“ (Fig. 34); oder „Oberarmhang mit grifffesten Händen“ (Fig. 37 a und c).



Fig. 65.  
a) Unterarmstütz rücklings. b) Unterarmstehen.

**Oberarmstehen**, Oberarme und grifffeste Hände halten den ebenfalls wie beim Handstehen aufgerichteten Körper (Fig. 66 a—d).

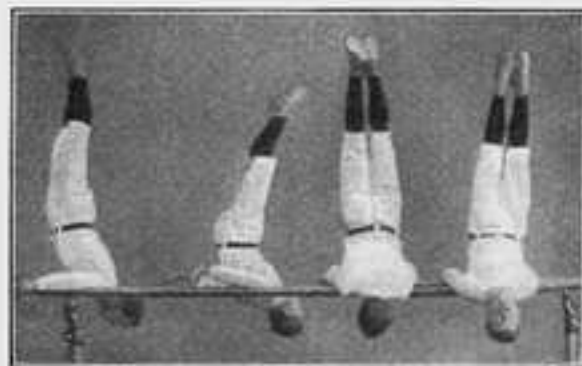


Fig. 66.  
a) (Quer-)Oberarmstehen vorlings.  
b) (Quer-)Oberarmstehen rücklings.  
c) (Seit-)Oberarmstehen vorlings.  
d) (Seit-)Oberarmstehen rücklings.

**Schulterstehen**, die grifffesten Hände und eine oder auch beide Schultern bilden die Unterstüßungsfläche des wie beim Handstehen aufgerichteten Körpers. Die Arme können entweder gebeugt oder gestreckt sein (Fig. 67 und 68).

Weitere gemischte Verhalten, bei denen nicht nur gleiche, sondern auch ungleichnamige Leibesglieder beteiligt sind, haben wir im **Hangstand**, die Körperlast wird hierbei von den Armen oder grifffesten Händen hängend und von den aufgestellten Beinen getragen (Fig. 5, 6, 7 und 69 a und b).

Nahe verwandt damit, ja teilweise vom Hangstande gar nicht zu unterscheiden, ist der

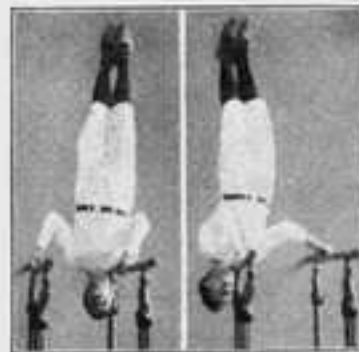


Fig. 67.  
Schulterstehen  
rechts vor der rech-  
ten Hand  
(=Innenschulter-  
stehen).

Fig. 68.  
Schulterstehen  
rechts vor der lin-  
ken Hand  
(=Außenschulter-  
stehen).

**Liegehang**, wobei der Körper ebenfalls von den Armen oder grifffesten Händen im Hange erhalten wird, gleichzeitig liegen oder hängen aber auch die Beine auf dem Gerät (Fig. 75).



Fig. 69.

a) Hangstand durch Rückenfalten.

b) Hangstand durch Vorfalten (Schwimmbangstand).



Fig. 70.

(Quer-)Stemmbangstand.

der Füße wird bei allmählichem Tieferstellen des Aufhängepunktes der Arme zum „Liegen“. Wer aber vermag das immer schnell zu sagen, an welcher Stelle? Wo wird der Hangstand zum Liegehang? Des Streitens ist kein Ende. Wir verzichten deshalb auf die feine und feinste Unterscheidung und sagen:

Der Liegehang und der Hangstand haben turnsprachlich schon viel Staub aufgewirbelt. Hätten wir nur einige wenige Formen, dann wäre sicher die Klärung längsterfolgt. Es dreht sich vor allem darum, in welchem Verhalten „Stehen“ oder „Liegen“ die Beine einwandfrei? Soll „Stehen“ nur auf den Fußsohlen möglich sein? Kann man nicht auch auf den Fersen oder Fußspitzen oder

Fußkanten stehen? Freilich, die letzten drei Arten sind oft nur „Fußstellen“ zu nennen, und zwar um so eher, je wackriger die ganze Körperhaltung, je tiefer also der Aufhängepunkt der Arme ist. Mit anderen Worten, das „Stehen“

„Beim Hangstand sind die Füße, je nach der Neigung des Körpers oder der Eigenart des Gerätes stehend, stellend oder stemmend beteiligt.“ Und:

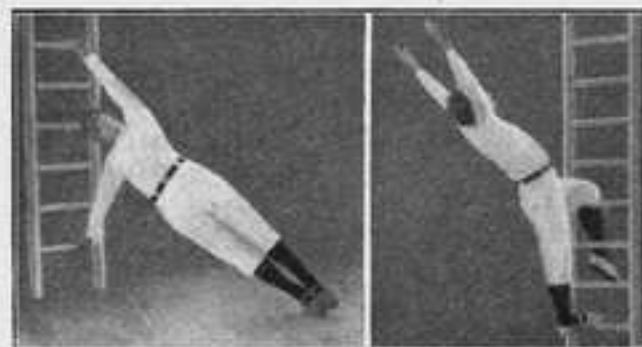


Fig. 71.

a) Stühhangstand rechts fettleins.

b) Kniehangstand (am linken Knie hängend). (Wenn die Hände an den Holmen der schrägen Leiter Griff haben, dann heißt die Übung „Knielegehangstand“.)

„Beim Liegehang sind Beine oder Füße, auf dem Gerät liegend, am Hange beteiligt. Hier



Fig. 72.

Hangstandswage vorlings.



Fig. 73.

Hangstandswage rücklings.

hängt der Körper gleichsam an Armen und Beinen.“

Hangstand und zum Teil auch Liegehang sind aber noch in anderer Beziehung oft turnsprachliche Streitobjekte. Das Verhalten zum Gerät ist nicht immer völlig klar, weil einige Arten, z. B. Fig. 5 und 69b, mit gleichem Recht eben-

sowohl „rücklings“ wie „vorlings“ genannt werden können. Die Unterschriften der Figuren weisen auf einen gangbaren Ausweg hin unter Verzicht der auf dieses Verhalten zum Gerät hindeutenden Bemerkung. Nämlich:



Fig. 74.  
Hangstandsfahne.

Man kann die Bezeichnungen „vorlings“ und „rücklings“ ganzentbehren, wenn immer das anfängliche Verhalten zum Gerät (seit oder quer) und die Bewegungen, die in den Hangstand führen, genannt werden (Vor- oder Rückhüpfen, Gehen, Senken), z. B.: „Aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff an der brusthohen Reckstange, Rückhüpfen in den Hangstand.“ Das ist völlig klar.

**Schwimmgangstand**, wenn die Arme vorhochgehoben sind und der Körper eine beim Schwimmen vorkommende



Fig. 75. Ankelgehang links  
a) neben der linken Hand,  
b) zwischen den Händen,  
c) neben der rechten Hand.



Fig. 76.  
Fersenliegehang.

Haltung einnimmt (Fig. 5 und 69 b). Weitere Formen des Hangstandes sind

**Stemmgangstand**, wenn die Füße, um den Körper in seiner Haltung nicht fallen zu lassen, mit mehr oder weniger Gewalt gegen das Gerät stemmen müssen (Fig. 70, dergleichen auch Fig. 72, 73 und 74). Auch an der wagerechten Leiter und am Barren seit ausführbar.

**Stützhangstand** (Fig. 71 a), eine Hand stützt, eine hängt am Gerät, während der Körper in mehr oder weniger geneigter Haltung mit den Füßen am Boden steht resp. darauf liegt. Zweifelhafte Verhalten zum Gerät (Fig. 20 b) bezeichnet man nicht mit rechts oder links seitlings, oder vor- oder rücklings, sondern man nennt einfach den Arm, der stützt und denjenigen, welcher hängt. Bei vor- oder rücklings kann noch hinzukommen: Gesicht nach oben oder unten. Ferner die

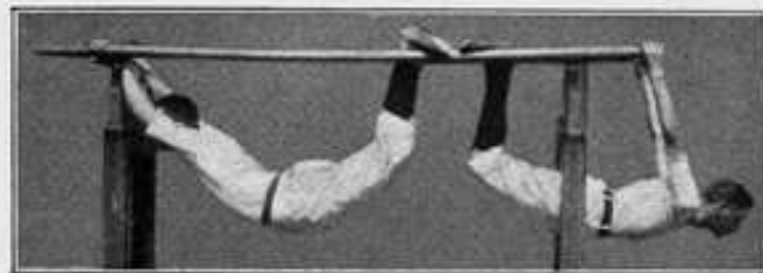


Fig. 77.  
a) Schwimmgang = Ristliegehang rücklings mit vorhochgehobenen Armen.  
b) Ristliegehang rücklings, Arme rückhochgehoben.

**Hangstandwage** (Stemmgangstand), wobei der Turner in den Schaukelringen oder auf der Stange des Schaukelrecks stehend sich mit Griff an den Seilen rückwärts oder vorwärts zu wagerechter Haltung neigt (Fig. 72 und 73).

Mit halber Drehung links (rechts) um die Längsachse, Griff lösen links (rechts) und Seitfenken am Schaukelrecks oder -ringen wird die Übung zur

**Hangstandsfahne**. Ausführung Fig. 74. Und endlich der **Liegehangstand** (mit oder ohne Gebrauch der Hände), wenn das eine Bein auf dem Fußboden oder dem Gerät steht, während das andere liegend daran hängt (Fig. 71 b).

Weitere Liegehangarten sind die folgenden (ihre spezielle Bezeichnung erhalten sie nach dem Körperteil, der außer den Händen noch mit an der Übung beteiligt ist):



**Knieliegehang** (Fig. 75).

**Oberschenkeliegehang**, wenn z. B. im Oberschenkelhang (Fig. 36 b) die Hände an den Holmen Griff haben.

**Bauch- oder Hüftliegehang**, wenn z. B. bei Fig. 36 a die Hände Griff fassen würden.

**Fersensliegehang** (Fig. 76).

Fig. 78.  
Nest am Barren seit.

Liegehangarten, bei deren Benennung zum Teil bildliche Ausdrücke gebraucht werden, sind die

**Ristliegehangarten**, das sind diejenigen, bei denen der Hang gleichzeitig an Armen oder Händen und Fußristen erfolgt, z. B.

**Schwimmhang**, mit vorhochgehobenen Armen hängt der Turner mit der Brustseite nach unten an Händen und Fußristen (Fig. 77 a und 144).

Schwimmhang darf nicht verwechselt werden mit „Ristliegehang rücklings“, bei dem die Arme rückhochgehoben sind (Fig. 77 b, 78).

Ein weiterer Ristliegehang rücklings ist **das Nest**. Hier soll das Kreuz möglichst „hohl“ sein und Hände und Fußristen hängen nahe beieinander (Fig. 78 und 80).

Wird beim „Nest“ ein Bein gestreckt, der Hang also nur an einem Fußrist ausgeführt, so sagt man oft auch „halbes Nest“ (Fig. 80).

Auch mit wagerecht gestrecktem Körper ist der Liegehang ausführbar, und zwar als



a b  
Fig. 79.  
a) Stützstand.  
b) Stemmstand.



Fig. 80.  
Nesthang am rechten Fuß  
(= halbes Nest).

**Liegehangwage** (Fig. 81 und 82) und als **wagerechter Liegehang** (Fig. 83 a und b).

„Kipplage“ siehe Liegearten.

**Schulterwage**. Durch Senken aus dem Seitenschulterstehen, richtiger „Genickstehen“ (Fig. 84) oder aus dem Querschulterstehen (Fig. 67 u. 68).

In besonderen Fällen ist das Verhalten zum Gerät und die ausführenden Glieder des Abenden maßgebend für die Benennung, z. B.: „Querliegehang vorlings am rechten Ellbogen und linken Kniegelenk“ (Fig. 85).

Dem Hangstand und Liegehang folgt nunmehr der

**Liegestütz**. Der Körper ruht dabei gleichzeitig auf Teilen der Arme und der Beine. Es gibt eine Menge Formen, einige derselben zeigen die Fig. 12, 13, 14, 18 c, 19 b, 20 a, 86 und 87 b.

Wie beim Hangstand und Liegehang, so gibt auch hier das Verhalten der Füße oft Veranlassung zu turnsprachlichen Meinungsverschiedenheiten. Man sagt: Wie beim Liegestütz ohne weiteres die Tätigkeit der Beine „Liegen“ genannt wird, warum ist die unveränderte Haltung dann beim Hangstand „Stehen“? Dem ist entgegenzuhalten, daß beim Liegestütz die gesamte Körperhaltung eine liegende ist und daß der Name „Liegestütz“ daher wohl mehr diesem Umstande zu verdanken ist, nicht aber den in diesem Falle mehr liegenden,



Fig. 81  
Liegehangwage vorlings.

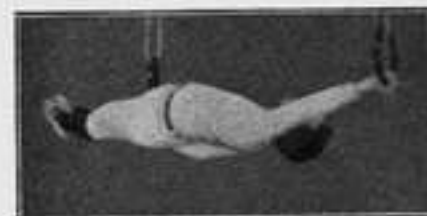
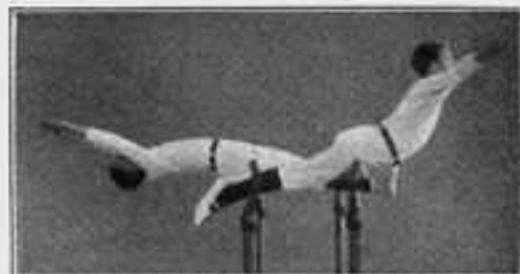


Fig. 82.  
Liegehangwage rücklings.

in jenem wieder mehr stehenden Verhalten der Füße. — Das Verhalten der Arme und Beine gibt Veranlassung zu folgenden Benennungen:



a) Fig. 83. b)  
a) Wagerichter Liegehang rücklings.  
b) Wagerichter Liegehang vorlings.



Fig. 84.  
(Seit-)Schulterwage.



Fig. 85.  
Querliegehang vorlings am rechten Ellbogen und linken Kniegelenk.

**Stützstand**, welcher letzterer eine sehr steile Form des Liegestützes darstellt (Fig. 79 a).

Ein Mittelding zwischen Hangstand und Liegestütz ist endlich der

**Unterarmliegestütz** (Fig. 65 a und 86) und

**Knieleiegestütz** heißt der Liegestütz mit gleichzeitigem Knien. Wenn ein Bein dabei wagerecht gestreckt ist, auch „Wageknien“ (Fig. 87 b).

Anderer Arm- und Beinhaltenungen bezeichnet man besser nicht nur mit einem Worte, z. B.: „Liegestütz vorlings mit gestreckten Armen“; „Liegestütz rücklings mit gebeugten Armen“. Wenn nichts anderes verlangt ist, ist der Körper dabei immer gut gestreckt. Bezeichnungen wie „Beugeleiegestütz“ und „Streckleiegestütz“ können leicht mißgedeutet werden. Sie sind daher nicht zu empfehlen.

Eine besondere Art ist der **Schwebeliegestütz**, Ausführung wie aus Fig. 19 b ersichtlich und der

**Stemmstand**. Er ist vorhanden, wenn der Körper zwischen zwei Stützpunkten ausgespannt ist oder mit den Händen und Füßen gegen die Stützpunkte stemmt (Fig. 79 b).

Zu den Stemmständen gehört auch



Fig. 86.  
Unterarmliegestütz vorlings, Kopf abwärts (an Kletterstangen oder schräger Leiter).



a) Fig. 87. b)  
a) Hochstützstand.  
b) Knieleiegestütz = „Wageknien“.

die **Spannbeuge**, eine dem schwedischen Turnsystem entnommene Übung, wobei der Körper stemmend gleichsam zwischen zwei Stützpunkten ausgespannt ist. Der Rumpf wird im Stehen gegen eine Wand, einen unterstützenden Turngenossen oder mit Erfassen eines Gerätes bei hochgehobenen Armen in den Brustwirbeln gebeugt. Der Leib darf nicht vorgeschoben werden. Die Beine stehen senkrecht (Fig. 16 a und b). Auch im Zehenstand, im Knien und mit Fersehheben oder Vorspreizen ist die Spannbeuge ausführbar. (Siehe dritter Teil: „Methodische Übungsgruppen“).

Zu den Spannständen gehört weiter die **spannbogenstehende Stellung**. Ausführung im wesentlichen wie die Spannbeuge. Nur stehen hier die



Fig. 88.  
a) Hangstütz (der rechte Arm ruht, der linke hängt).  
b) Anlehang mit Handstütz.

gestreckten Beine schräg nach hinten. Hände und Füße befinden sich also auf einer senkrechten Linie. Leib nicht vorschieben, Beugung in den Brustwirbeln (Fig. 16 c).

Zwei besondere Arten des gemischten Verhaltens haben wir noch im

**Hangstütz**, hierbei hängt ein Arm während der andere stützt (Fig. 88 a) und im

**Hockstützstand**, fälschlich oft „Hockliegestütz“ genannt, die Körperlast ruht vorwiegend auf den Füßen der gebeugten Beine, während die Hände auf dem Boden oder dem Gerät stützen (Fig. 87 a). Andere Abungen, z. B.:

**Kniehang mit Handstütz** (Fig. 88 b) sollen lieber nicht mit einem einzigen Worte benannt werden. Man muß deutlich jede Körpertätigkeit bezeichnen.



## Reigen und Reigentänze

**8 Reigen für Turner.** In einem Heft gebunden 1 Mk. Enthaltend: 1. Gemischter Reigen für 24 Teilnehmer von G. Benedig. 2. Flaggentreigen für 16 Turner von O. Friedrich. 3. Stabreigen für 12 Turner von E. Sittig. 4. Stabreigen mit Gruppenbildung für 24 Turner von W. Schaar. 5. Reutenreigen für 9 Turner von E. Sittig. 6. Reutenreigen für 24 Turner von H. Krauß. 7. Fackelreigen für 16 Turner oder Turnerinnen von R. Fuchs. 8. Pantomimreigen für 32 und mehr Teilnehmer von G. Sittig.

**Kostümreigen-Heft I.** Sechs Kostümreigen. In einem Heft gebunden . . . . . 1 Mk. Enthaltend: 1. Die weitgerüsteten Bauernsungen. 2. Humoristischer Reigen mit Gesang von G. Benedig. 3. Negertanzreigen für 8 Teilnehmer von W. Hunger. 4. Indianerleben. Mit Gesang und Tanz für 12 Teilnehmer von W. Hunger. 5. Koch- und Adghinientanz für 8 Turner und 8 Turnerinnen von G. Sittig. 6. Figurenreigen für 16 Personen (8 Turner und 8 Turnerinnen) von W. Hunger. 7. Tanz- und Gruppierendreigen mit Maskenrolle von W. Hunger. Diesem Heft ist eine Erklärung aller hierbei vorkommenden Schritt- und Hüpfarten beigegeben.

**Kostümreigen-Heft II.** Fünf Reigen für Turner, Turnerinnen, Schüler und Schülerinnen. In einem Heft gebunden . . . . . 1 Mk. Enthaltend: 1. „O du mein Arggebirg.“ Tanzliederreigen für 16 Turnerinnen (oder 8 Turnerinnen u. 8 Turner) von G. Benedig. 2. Paradiesreigen für 8 Schülerinnen von A. Spiess. 3. Gelangreigen nach dem Liede: „Wohlauf in Gottes schöne Welt“ mit Verwendung von Bändern u. Flaggen für 32 Teilnehmer von R. Liebers. 4. Stab- u. Reutenreigen mit Gruppenstellungen für 8 Turner u. 8 Turnerinnen von G. Sittig. 5. Flaggentreigen für 16 Schüler von R. Sittig. Eine Erklärung der vorkommenden Schritt- und Hüpfarten dieser Reigen ist in dem Heft enthalten.

## Pyramiden und 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 Mk.

**46 Freipyramiden** für 2 bis 11 Personen. Heft 2. 1 Mk. Für kleinere Vereine vorzügl. 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 Mk.

**41 Stabpyramiden** für 3 bis 28 Personen. Heft 4. Durch Stellung passender Seitengruppen kann die Zahl der Teilnehmer entsprechend vermehrt werden. 1 Mk.

**Auf der Wanderschaft.** 10 Marmorgruppen. Von H. Schwalbe . . . . . 1 Mk. 1. Abschied. 2. Begegnung. 3. In Gesellschaft. 4. Lagerung. 5. Stube. 6. In der Berberge. 7. In Wäldern. 8. Heimkehr. 9. und 10. Heimkehr. Sehr leicht anzuführen, da nur Gegenstände gebraucht werden, die sehr leicht zu beschaffen sind. Jede Bühne ist dazu ohne Dekoration geeignet.

**Aus dem Erwerbsleben.** 10 Stellungen f. 2 u. 3 Pers. Von Gebr. Liebers. 1 Mk. 1. Fischer am Strande. 2. Baukunst. 3. Helmbedeckte Schütze. 4. Weinerte. 5. Holzfaller. 6. Glasbläser. 7. Erbarbeiter. 8. In der Schmiedewerkstatt. 9. Wasserträger. 10. Am Flug. Diese Gruppen sind leicht zu stellen und die dazu gehörenden Utensilien mit geringer Mühe anzufertigen. Ein durchschlagender Erfolg ist sicher.

Arbeiter-Turnverlag, Leipzig, Fichtestr. 36

In keinem Ver-  
eine darf fehlen:

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

### Band I. Die Hilfeleistung beim Gerätturnen.

Von Otto Wedler. Preis 1.25 Mk.

Wörtliche und bildliche Anleitung zur rascheren Erlernung der Gerätübungen sowie zur Verhütung etwa dabei vorkommender Unfälle. Mit 99 nach photographischen Augenblicksaufnahmen des Verfassers hergestellten Bildnissen und 18 Wiedergaben aus älteren Lehrbüchern. Mit Anhang: Erste Hilfe bei Unglücksfällen.

### Band II. Vom Turnbetrieb. System, Methode, Vorturnerausbildung usw. Von R. Koppisch. Preis 1.25 Mk.

Neben der Erklärung der hauptsächlichsten Turnsysteme u. verschiedener methodischer Lehren behandelt dieser Band die Vorturnerausbildung u. -prüfung sowie die Vesehungsweise u. gibt dem Turnleiter wichtige Winke.

### Band III. Die Ordnungsübungen. Von R. Koppisch und G. Krauß. Preis 1.25 Mk.

In diesem Bande ist u. a. die Bildung und Umgestaltung von Reihen und Reihenkörpern, das Kreisen, Ziehen, Schwenken usw. behandelt, auch sind die dazu nötigen Befehle und Schrittzeiten angegeben. 134 Abbildungen vervollständigen auf das Klarste die Erläuterungen.

### Band IV. Turnspiele. Von R. Koppisch. Preis 1.25 Mk.

Ausgabe A: Starker Einband wie bei den bisher erschienenen drei Bänden. — Ausgabe B: Dieghamer, abwashbarer Einband für den täglichen Gebrauch. Bei der Bestellung bitten wir die Art des Einbandes anzugeben. Unbestritten ist das Werk eines der besten aller Spezialbücher. Immer mehr dreht sich die Bewegung für unsere Volksspiele ans und wird hierzu das Buch unseres Bundesturnwarts in jeder Beziehung einen trefflichen Berater abgeben.

### Ratgeber für angehende Vorturner. Von G. Benedix. Preis 70 Pfg.

Das Werkchen behandelt in verständlicher Form alles das, was ein Vorturner wissen muß. Turnsprachliche Ausdrücke, Bildung von Reihen, Vesehungsweise, Anleitungen für Frei-, Stab- und Hantelübungen, Übungsbennennungen an den Geräten usw.

### Die Altersriege. Betriebsweise und Übungsstoff. Von G. Benedix. Preis 1 Mk.

In eingehender 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. Benedix. Preis 70 Pfg.

Aus dem Inhalt heben wir hervor: Von den Pflichten und vom Auftreten des Turnwartes. Der Turnwart als Leiter der Turnstunde, Gemeinübungen, Spiele und volkstümliche Übungen. Das Heranbilden von Vorturnern. Der Turnwart als Leiter der Vorturnerstunde, Vorturnerübungen. Berührungspunkte mit Behörden usw.