

117

Bibliothek der Leibesübungen

Doppelheft 2/3



Geräteturnen

Zweiter Teil
(erste Hälfte):

Die Turnübungen

A80-10521

Arbeiter-Turnverlag
Leipzig



Die Bibliothek der Leibesübungen

die auf Grund vielfach geäußelter Wünsche begründet wurde, setzt sich zum Ziel, den un-
bemittelteren Dorturnern billige Turnblätter
zu schaffen. Das weite Gebiet der Körper-
kultur steht gegenwärtig unter dem Einfluß
der Reform. Eine Flut von Turnschriften
ergießt sich jährlich auf den Büchermarkt. Es
ist dem seinem Erwerb nachgehenden prak-
tisch tätigen Turngenossen unmöglich, alles
zu kaufen oder das rechte herauszufinden.
Hier will nun die „Bibliothek der Leibes-
übungen“ einspringen. Für den billigen Preis
von 30 Pf. pro Heft (Doppelheft 50 Pf.)
bietet sie, reich ausgestattet mit bildlichen Dar-
stellungen, das, was unsere Turner brauchen,
**eine Fundgrube des gesamten
SS turnerischen Wissens SS**
in handlich-übersichtlicher Form. Erschienen ist:

Heft 1. Geräteturnen

Grundregeln und Turnsprachliches

Preis dieses Heftes 30 Pf. In Bearbeitung sind ferner
Körperbildende Freiübungen / Der Frauen-
turnwart / Der Schülerturnwart
Vollstümliche Übungen
Reckspiele u. a.



Vorwort.

Mit dem vorliegenden Hefte beginnt der zweite Teil
unseres Gerätelehrbuchs, enthaltend „Die Turn-
übungen mit Entwicklungsbeispielen, Bei-
spielen vom Höherentwickeln und Verändern
von Übungen“. Dieser Teil ist, infolge der Fülle des
Stoffes, in zwei Hälften, auf zwei gesonderte Hefte verteilt.
Grund hierzu war einmal die starke Nachfrage nach dem
zweiten Teil, die es geraten erscheinen ließ, mit der Heraus-
gabe nicht erst bis zum völligen Abschluß der Arbeit zu
warten, das andere mal aber auch die Absicht, nicht über
den Umfang und den Preis eines Doppelheftes hinaus die
Bezugsmöglichkeit zu verteuern.

Das erste Heft: Grundregeln und Turnsprach-
liches erfreut sich einer guten Aufnahme. Innerhalb der
zwei Monate seit seinem Erscheinen ist es in über 4000 Exem-
plaren abgesetzt worden. Gewiß ein Beweis dafür, daß die
billige heftweise Herausgabe des Lehrbuchs der einzig
richtige Weg ist, unsere Turnliteratur zu verbreiten und
damit der Ausbreitung unserer Turnziele und der Verein-
heitlichung des Turnstoffes und der Turnsprache zu dienen.
Auch beim Bearbeiten des vorliegenden Heftes hat der ge-
samte Turnauschuß inkl. der Kreisturnwarte durch wert-
volle Anregungen in dankenswerter Weise mitgewirkt.

Georg Benedix.



Illustrationsproben und Inhaltsübersicht der zweiten Hälfte des II. Teiles: Die Turnübungen usw.

Inhaltsübersicht:

Armübungen (Armbeugen, Strecken, Stützen, Stützklüpfen, Stützschwüngen) — Liegestützübungen — Wellen und Felgen — Hangstützübungen — Rollen — Überschläge — Gemischte Sprünge (Grätsche, Hocke, Flanke, Diebsprung usw.) — Sitzübungen — Niedersprünge — Steigen und Schweben usw.

Illustrationsproben:



Querliegehangwelle.



Grätschwellenumschwung rückwärts.



Grätschlängensprung mit Ab-
rücken vom Kreuz, sog.
„Kiefengrätsche“.



Zweiter Teil.

Die Turnübungen mit Entwicklungsbeispielen nach Ausführungsmöglichkeiten geordnet.

Die bei den einzelnen Turnübungen neben der Beschreibung derselben noch aufgezählten Abungsbeispiele sollen nicht in jedem Falle in dieser Form auf dem Turnplatz gebraucht werden. Sie bieten in der Hauptsache nur eine Übersicht über den Stoff.

Ebenso sollen die

Entwicklungsbeispiele und Vorübungen

nicht so aufgefaßt werden, als ob nur in dieser Form die betreffende Zielübung zu erlernen sei. Das ist nicht der Fall.

Die wenigen Vorübungen zeigen nur, was der Abende zur Bewältigung der Übung schon beherrschen muß und durch welche er sich bei fleißigem Aben die Erlernung der Übung erleichtert.

Also in Verbindung mit anderen einfachen Übungen wurden die Vorübungen, beispielsweise zur Grätsche oder Flanke usw., schon viel eher geübt und erlernt, als man an die Zielübung dachte.

Grundbedingung ist, daß man sich nicht, um irgend eine Zielübung zu erlernen, mit Vorübungen abquält, die entweder in der Zielübung gar nicht enthalten oder schwerer sind als diese, oder die die fehlerlose Erlernung erschweren. Das sind falsche Vorübungen.

Falsch ist es also, wenn beispielsweise in der Entwicklung der Kehre ein Kehrschwung in den Grätschsiß enthalten ist oder wenn beim Entwickeln des Wellaufzugs rückwärts aus dem Streckhang am Reck Beinheben mit Kniebeugen und Anristen gemacht wird. Das sind Bewegungen, die in der Zielübung nicht enthalten sind.

Falsch ist es auch, wenn bei Entwicklung der Grätsche als Vorübung Grätsche in den Stütz rücklings verlangt, oder beim Entwickeln der Flanke links am Stützreck ein Flankenschwung links in den Liegestütz rechts seitlings auf der Stange ausgeführt wird. Solche Vorübungen sind schwerer als die Zielübung.

Falsch ist es endlich, wenn z. B. am Pferd seit in der Entwicklung der Flanke rechts mit Stütz auf den Pauschen ein Flankenschwung rechts in den Seitstütz auf dem Kreuz vorkommt, weil dabei die Übung nicht nur erschwert wird, sondern weil der Körper auch zu weit vom stützenden Arm weggebracht und eine fehlerhafte Ausführung der Übung angewöhnt wird. Dasselbe ist es, wenn bei Schwungstemmen und Rippen in der Vorübungsreihe Stemmen oder Rippen in den Beugestütz, ja sogar in den Beugestütz einarmig enthalten ist. Solche Vorübungen sind erstens in der Zielübung nicht enthalten, fördern diese darum gar nicht, sondern sind vielmehr geeignet, Fehler anzugewöhnen und müssen deshalb vermieden werden.

Unsere Entwicklungsbeispiele sind nach diesen Vorbedingungen zusammengestellt und haben deshalb oft sehr wenig Vorübungen. Fleißiges Üben und Wiederholen führt indes schneller und sicherer zum Ziel als viele falsche Vorübungen das vermögen.

Selbstredend müssen alle Übungen an dem Gerät zuerst erlernt und entwickelt werden, an dem sie am leichtesten sind. Man wird also z. B. die Flanke zuerst am Pferd seit probieren, ehe man sie am Reck versucht.

Man soll auch nicht annehmen, daß derjenige, der nun etwa eine Hocke fertig bringt, daß der nicht auch gelegent-

lich noch Vorübungen zur Hocke oder zu verwandten Übungen, wie Schafsprung, Kniesprung usw. turnen dürfte. Das wäre verkehrt.

Auch die Vorübungen sind körperlich wertvoll und man kann, wenn die Zielübung einigermaßen sitzt, mehrere nebeneinander entwickeln. Z. B. Kniesprung, Hocke, Schafsprung und zuletzt ev. Bücke.

Ist eine Hauptübung sicher erlernt, dann kann man daran gehen, diese interessanter zu gestalten. Drei Möglichkeiten bestehen da vor allem:

Die Übung kann in ihrer Schwierigkeit gesteigert werden durch Höherstellen des Gerätes, wechselnde Griffart u. dgl. Das befestigt auch die Beherrschung der Übung.

Die Übung kann ferner auf verschiedene Weise abgeändert werden. Indem man beispielsweise ein und dieselbe Übung in immer wieder anderer Form turnen läßt. Nehmen wir mal an, die Flanke links sollte in veränderter Art geübt werden. Das würde so geschehen, daß die Flanke erst mit Stütz auf den Pauschen, dann auf dem Halle, auf dem Kreuz, mit einer Hand, mit Aufsetzen von Gegenständen auf den Rücken des Pferdes, die zu überspringen sind und ähnlich weiter geübt wird. Auch rückwärts, d. h. aus dem Stütz rücklings ist die Übung zu machen.

Schließlich sei noch auf die Übungsverbindungen hingewiesen, die ja den Hauptbestandteil des Geräteturnens ausmachen. Eine Reihe harmonisch aneinandergereihte Übungen sind zu einem Ganzen und diese wieder zu einer Übungsgruppe vereinigt. Hauptbedingung ist dabei, daß nicht zu viele Übungsteile in langweiliger Weise wiederholt, daß die einzelnen Teile sicher beherrscht werden und daß die Aneinanderreihung nicht ins Bandwurmartige ausläuft.

Die „Methodischen Übungsgruppen“ im dritten Teile dieses Buches bieten nach Schwierigkeitsstufen geordnet, auch in dieser Richtung Material.

Die Hauptübungen im reinen und gemischten Hang.

Die hier beschriebenen Übungen sind, mit wenigen Ausnahmen, solche, bei denen der Körper des Turners sich andauernd in irgendeiner Art des Hanges befindet und im Verlaufe der Übung darin verbleibt. Solche Übungen sind:

Beinübungen

in allen Formen des Hand- oder Armhanges. Sie stellen eine gern gepflegte, abwechslungsreiche Erschwerung des Hanges dar.

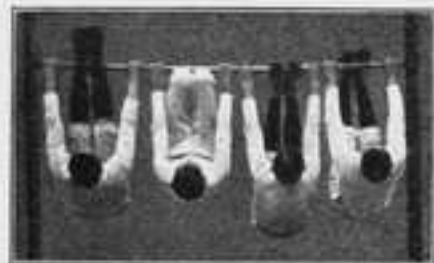


Fig. 88
Seithang mit a) Anferfen,
b) Anknien,
c) Ansohlen,
d) Anrücken.

Übungsbeispiele.

1. **Unterschenkelheben** (Fig. 32a), links, rechts oder beider Beine bis zur wagenrechten Haltung.
2. **Knieheben** (Fig. 32b) ein- oder beidbeinig.
3. **Beinheben** (Fig. 35c) rechts, links oder beider Beine:
 - a) Vor-, Seit-, oder, wenn auch beschränkt, Rückheben.
 - b) Beinheben, gebeugt oder gestreckt bis zum Berühren des Gerätes mit den Fuß-

risten = **Anrücken** (Fig. 77, 78 und 80d), mit den Fußsohlen = **Ansohlen** (Fig. 70 und 89c), mit den Fersen = **Anferfen** (Fig. 76 und 80a), mit den Knien = **Anknien** (Fig. 80b).

4. **Seit- und Quergrätschen** der Beine im Hang mit gestrecktem Körper und in Vorhalte der Beine (Fig. 35b und c).
5. **Beinstoßen**. Im Hang mit gestrecktem Körper oder in Vorhalte der Beine erfolgt Knieheben und -beugen und kräftiges Strecken der Beine.
6. **Fußheben und -rollen** ist auf dem Turnplatz nicht als besondere Übung zu betreiben. Es genügt, wenn bei jeder Übung auf gute Fußhaltung gesehen wird.
7. Alle Beinübungen sind auszuführen beim Hang mit verschiedenen Griffarten, im Hang rücklings, im Hang an einer Hand oder einem Arm und mit Drehungen um einen Arm, desgleichen Wechsel aus

einer Beinhaltung in die andere. Z. B.: Im Seitstreckhang mit quergegrätschten Beinen (linkes Bein vorn) „Wechsel der Beinhaltung“ (rechtes Bein vorn); oder (das linke Knie ist gehoben) „Kniehebwechsel“ (rechtes Knie gehoben) u. a.

Andere Beinübungen, wie Hocken und Beinkreisen und -schwingen sollen hier nur erwähnt sein, sie werden unter „Schwingen“ und „Hocken“ (siehe dort) gewürdigt.

Aufziehen in den Beugehang (Klimmzug).

Im Seit-, Quer- oder Schrägstreckhang werden die Arme gebeugt, wodurch der Körper bis über Schulterhöhe über den Aufhängepunkt der Hände gehoben werden kann. Die Ausführung kann in allen Griffarten, außer Ellgriff, geschehen.



Fig. 90
a) Gemischter Hang (rechts Streckspann-, links Beugehang)
b) Beugehang links mit Umsfassen des Handgelenks.

Besondere Übungsbeispiele des Armbeugens.

1. **Aufziehen in den Beugehang:**
 - a) Aus dem Streckhang (mit oder ohne Beinvorhalte) und aus dem Schweb- oder Sturzhang.
 - b) Aus dem Hangstand (oder Liegehang).
 - c) Mit Heben des Körpers soweit, daß der Kopf von unten gegen das Gerät drückt (Fig. 32b).
 - d) Die Brust berührt von unten die Stange (Fig. 32c).
 - e) Am wertvollsten aus dem Spannhang (Fig. 32b). (Mindestens sollen aber die Ellbogen stets seitwärts, wie Fig. 32a—c zeigt, gerichtet sein, nie aber nach vorn.)
2. **Aufziehen in den Beugehang:**
 - a) Mit **Beintätigkeiten** als: Knieheben, Beinheben und Spreizen.
 - b) Ganz langsam oder mit kleinen Haltausführungen.
 - c) **Dauerhängen** im Beugehang.
 - d) **Grifflösen im Beugehang** und **Armtätigkeiten** als: Armheben und -senken, Armstoßen und -kreisen des grifffreien Armes.
 - e) **Einarmig** mit Umsfassen des Handgelenks der griffesten Hand (Fig. 90 b).

3. Im Beugehang:

- An den Schaukelringen: Seit-, Vor-, Hoch- oder Rückstrecken eines Armes (mit dem Ring).
- Am Reck oder Barren im Seitbeugehang: Seitstrecken eines Armes in den Spannhang und abwechselndes Armbeugen und -strecken links und rechts (Fig. 90a).
- Kurzes Armbeugen und -strecken = „**Armwippen**“.
- Am Reck, Barren seit, Schaukelreck, Schaukelringe und Leiter: Armbeugen mit Grifflösen links, rechts oder beider Hände und Überheben in den Unter- oder Oberarmhang ein- oder beidarmig (Fig. 34a). Beim Schwingen und Schaukeln wird das **Überheben** der Arme auch „**Aberwerfen**“ genannt. Nicht empfehlenswert ist aber der dafür auch angewendete Ausdruck „**Einlegen**“. Auch mit griffesten Händen kann, mit oder ohne Schwingen und Schaukeln, Überheben oder werfen in den Oberarmhang ausgeführt werden (Fig. 34b).

Klettern

heißt das Auf- und Abwärtshangeln an Stangen oder Tau mit Unterstützung der Beine. Letztere umklammern (= Kletterschluß) dabei das Gerät in verschiedener Weise. Einige Formen zeigen die Fig. 91 und 92.

Übungsbeispiele.

A. An einer senkrechten Stange.

- Im Hange mit Kletterschluß beider Beine:
 - Grifflösen links oder rechts und Armübungen mit dem griffreien Arm.
 - Flüchtiges Grifflösen beider Hände mit Handklapp hinter oder vor der Stange.
- Auf- und Abwärtsklettern mit Kletterschluß links, rechts oder beider Beine (dabei sollen die Hände immer möglichst hoch erneut Griffassen und die Beine mit dem Kletterschluß ebenfalls recht hoch ansetzen):
 - Mit Nachgreifen, die linke (oder rechte) Hand ist immer voran.
 - Mit Übergreifen.
 - Mit gleichzeitigem Greifen der Hände.
 - Mit Kletterschluß eines Beines (= wie Fig. 91 b).

3. Auf- und Abwärtsklettern:

- Versuche Abarten des Kletterschlusses wie: Beide Knie oder beide Oberschenkel drücken gegen die Stange. Oder Beine gestreckt oder gebeugt und die inneren Fußkanten drücken gegen die Stange.
- Mit Wechsel der Kletterschlußart zu einer anderen bei jedem neuen Griff der Hände.
- Klettern kopfabwärts = **Sturzklettern**.

B. An zwei senkrechten Stangen.

- Im Hange mit Griff an beiden Stangen und Kletterschluß an einer Stange:
 - Grifflösen abwechselnd links und rechts und Armübungen.
 - Grifflösen und Umarmen der Stange links, rechts oder beider Arme = „**Armhang**“ (Fig. 91 a).



- Im Hange mit Griff an beiden Stangen und Kletterschluß an beiden Stangen (Fig. 91 b):
 - Abwechselnd Grifflösen einer Hand und Lösen des Kletterschlusses links oder rechts, gleichseitig oder ungleichseitig, d. h. rechte Hand und rechtes Bein oder rechte Hand und linkes Bein usw.
 - Umgreifen der rechten Hand an die linke Stange und des linken Beines zum Kletterschluß beider Beine an der rechten Stange (Fig. 92 a). Mehrmalige Wiederholung des Wechsels dieser Hangart.

a Fig. 91. b
a) Klettern an zwei Stangen mit Armhang rechts und Kletterschluß an der rechten Stange.
b) Klettern mit Kletterschluß und Griff an zwei Stangen und gleichseitigen Bewegungen der Hände und Beine (= „**Großklettern**“).

- Auf- und Abwärtsklettern mit Kletterschluß in beliebiger Art:
 - Mit abwechselndem Höhergreifen der Hände.
 - Mit gleichzeitigem Höhergreifen (Fig. 91 b).
- Auf- und Abwärtsklettern mit Griff an beiden oder an einer Stange:
 - Mit Kletterschluß an einer Stange (Fig. 91 a und 92 a).
 - Mit Kletterschluß an beiden Stangen und gleichzeitigem oder nacheinander links und rechts erfolgendem Höherstemmen der Beine (Fig. 91 b). (Bei letzterer Übung kann auch beim Griff an beiden Stangen die Ausführung so sein, daß abwechselnd die linke Hand und das rechte Bein oder die linke Hand und das linke Bein zugleich tätig sind.)



Fig. 92.

- a) Klettern mit Kletterschluß an der rechten und Griff an der linken Stange.
b) Beugehang, erreicht durch Hangsuchen.



Fig. 93.

- a) Abgleiten mit Drehen rechts am straffgespannten Tau.
b) Tauverschlingen zum Sitz links (= „Tauraß“).

C. Am Tau.

Die Übungen an einer Kletterstange sind, mit Ausnahme des einseitigen Kletterschlusses, auch am Tau zu machen. Hinzukommt noch das **Verschlingen des Taus** auf verschiedene Art (= Tauraß). Dieses Verschlingen ermöglicht dann das Sitzen auf einem Bein (Fig. 93b) oder auf beiden, das Knien in der Schleife oder das Stehen darin. Man muß zunächst ein Stück emporklettern und nachher das Tauende zur gewollten Verschlingung nachholen.

Im Sitzen, Knien oder Stehen in der Schleife erfolgen dann Schaukelübungen.

Erwähnt sei auch das **Abgleiten** am senkrechten, durch sich anhängende Turner straff gespannten Tau, wie Fig. 93a zeigt. (Hierbei ist Vorsicht geboten, denn sobald die das Tau straff ziehenden Turner nachlassen, muß der Abende in die Tiefe stürzen.)

D. Weitere Kletterformen.

Ist eine nebeneinander befindliche Reihe Stangen oder Taus vorhanden, so kann das Klettern als **Wanderklettern** von einer Stange oder einem Tau zum anderen erfolgen.

Bei geeigneter Einrichtung bieten auch **schräge Stangen** oder **schräg gespannte Taus** Gelegenheit zur Vornahme der meisten am senkrechten Gerät beschriebenen Übungen. Hinzukommt noch das Versuchen, bei kopfabwärts gerichtetem Körper aufwärts zu klettern (= **Sturzklettern**).

Klettern an schrägen Tauen oder Stangen heißt auch „**Entern**“. Die Form, wobei beim jedesmaligen Höhergreifen der Hände immer abwechselnd die Beine in den Knielegethang gelangen, heißt „**Schlagentern**“ (Fig. 94).

Klettern an der Leiter kann mit Kletterschluß im Seit- und Querverhalten am wagerecht, senkrecht und schräg gestellten Gerät erfolgen.

Klettermast und Knoten- oder Röhrentau sind Klettergeräte, die auf unseren heutigen Turnplätzen verschwunden sind. Ihre besondere Behandlung hat daher kein Interesse.

Hangeln.

Im Seit-, Quer- oder Schräg-(Hand-)hang erfolgt abwechselnd Griff lösen links und rechts, oder mehrmals nur einer Hand. Hangeln am Ort, wenn der Turner dabei an seinem Platze verbleibt; Hangeln vom Ort, wenn durch das Hangeln gleichzeitiges Fortbewegen erfolgt. Seltener geübte Arten des Hangelns sind solche im Arm-, Knie-, Rist-, Bauch- oder Liegehang. Das Hangeln im Handhang kann mit oder ohne Drehungen gemacht werden, und beim Schwingen.

Übungsbeispiele.

A. Am Redi Sprunghoch.

1. Hangeln am Ort und vom Ort, im Seit- oder Querstreckhang.
 - a) In allen möglichen Griffarten.
 - b) Aus irgendeiner Griffart in eine andere.
 - c) Wie a) und b), aber mit Beintätigkeiten.
 - d) Wie a)–c), aber im Beugehang.
 - e) Wie a)–d), aber mit halben oder ganzen Drehungen um die Längsachse = **Drehhangeln**. Dieses Drehhangeln wird oft auch fälschlich „Hanglehre“ genannt. Die Drehung kann um den linken oder rechten Arm rechts oder links erfolgen, nicht aber, wie ebenfalls fälschlich oft gesagt wird, vorwärts oder rückwärts (Fig. 95).
2. Hangeln vom Ort (seitwärts hin und her, oder vorwärts und rückwärts im Querhang).
 - a) Mit Nachgreifen.
 - b) Mit Übergreifen
 - c) Mit Untergreifen } im Seithange.

3. Hangeln am oder vom Ort:

- a) Mit Belastung der Beine durch eine Kugelstange (das kann durch Knieheben auf den Oberschenkeln oder durch Unterschenkelheben und auf diesen liegend geschehen).
- b) Mit besonderen Armtätigkeiten wie: Vor-, Seit- oder Rückheben des griffreien Armes oder dergleichen, mit Handschlag gegen verschiedene Körperteile und mit Umfassen des Handgelenks der griffesten Hand.

4. Hangeln beim Schwingen vorwärts und rückwärts, oder rechts und links seitwärts, im Seit- oder Querhang = **Schwunghangeln**.

- a) In gleicher Griffart.
- b) Mit Griffwechseln oder mehrmaligem Greifen der Hände.
- c) Mit Beintätigkeiten.
- d) Mit Drehungen = **Drehschwunghangeln** (Fig. 96).

B. Am Reck tief (hüft-, brust- oder kopfhoch).

Hangeln am und vom Ort, im Quer- oder Seithangstande vorlings, seitlings und rücklings.

- a) In Griffarten und Armtätigkeiten wie beim Streck- oder Beugehang am Reck sprunghoch.
- b) Mit besonderen Beintätigkeiten, wie Schleifen am Boden und mit Hüpfarten.
- c) Mit Drehungen.

C. Am Schaukelreck und an den Schaukelringen.

Außer den hier möglichen Arten der am festen Reck aufgezählten Übungen kommt noch das Hangeln beim Schaukeln hinzu, und bei den Schaukelringen das Hangeln von einem Ring zum andern, seltener auch das Auf- und Abhängeln an den Seilen.

D. Am Barren.

An einem Barrenholm sind die meisten der schon beim Reck genannten Übungen zu machen. Neu hinzu tritt hier noch:

- a) Das Hangeln von einem Holm zum andern.
- b) Das Hangeln im Querhang an beiden Holmen.
- c) Das Drehhangeln von einem Holm zum andern mit Knieheben oder Beinvorhalte.

E. An der Leiter (wagerecht, schräg und senkrecht).

Die am Reck und Barren genannten Arten des Hangelns sind zum größten Teil ohne weiteres an der Leiter ausführbar. Es kommt aber noch hinzu:

- a) Das Hangeln von Sprosse zu Sprosse, oder an Holm und Sprosse und umgekehrt.
- b) Bei Leiter senkrecht und schräg noch das Hangeln auf- und abwärts.
- c) Bei Leiter wagerecht schließlich noch das Hangeln im Stemmhangstande (Füße gegen die Sprossen gestemmt, Hände an Holm oder Sprossen).



Fig. 94.
„Schlagentern“ — Klettern im abwechselnden Anker eckhang rechts und links.



Fig. 95.
Aus dem Seitstreckhang halbe Drehung links um den linken Arm.

F. An Kletterstangen und Tau.

Bei entsprechender Einrichtung schräg und senkrecht zu gebrauchen. Es kommt vor allem das Auf- und Abwärts-hangeln in Betracht.

1. a) Die Arme können dabei gebeugt oder gestreckt sein.
- b) Es können auch Beinübungen dabei ausgeführt werden.
2. Das Hangeln erfolgt schräg auf- oder abwärts, oder in wagerechter Ebene, an einer nebeneinander befindlichen Tau- oder Stangenreihe als **Wanderhangeln** und zwar von Stange zu Stange oder von Tau zu Tau, dabei auch mit Drehungen.
3. **Schwunghangeln** an zwei Stangen oder an befestigten Tauen auf- und abwärts und am Ort.



Fig. 96.
Drehschwunghangeln = beim Vorschwunge halbe Drehung links um den linken Arm. Wiederholung widergleich.

G. Hangeln an Doppelgeräten.

Als besondere Eigentümlichkeiten sind hier zu nennen:

1. Am Doppelreck (zwei Stangen in verschiedenem Abstand übereinander):
 - a) Hangeln auf- und abwärts von einer Stange zur andern.
 - b) Eine Hand im Hang an der oberen, die andere im Stütz an der unteren Stange als **Stützhangeln**, im Seit- oder Querverhalten. Die obere Hand hangelt, die untere stützt. (Im Querverhalten sind die Beine über der unteren Stange seitgegrätscht.)
2. Am Doppel- oder Kreuzbarren: Hangeln von Holm zu Holm.



Fig. 97.
Liegehangeln.

H. Seltenerer Formen des Hangelns.

1. Hangeln im Ober- oder Unterarmhang.
 - a) Mit oder ohne Griff der Hände.
 - b) Mit gestreckten oder gebeugten Armen.
 - c) Vorlings oder rücklings.
2. Hangeln im Kniehang und im Zehen- oder Risthang. Diese Arten sind aber nur rechts oder links seitwärts an der Reckstange oder einem Barrenholm möglich.
3. Hangeln im Sturzhang an der Reckstange vorlings oder rücklings nur links und rechts seitwärts möglich. Im Quersturzhang, die Stange zwischen den Beinen, auch vor- und rückwärts. An den Kletterstangen auch abwärts und aufwärts (sehr schwer), am Barren quer vorwärts und rückwärts und am Ort.
4. Hangeln im Hang rücklings (sehr schwer): an den Kletterstangen abwärts, am Barren vorwärts und am Reck seitwärts möglich.
5. Hangeln am Quer- oder Schwebbaum (sehr beschränkt) im Arm- oder Handhang resp. im Hangstand.
6. Hangeln in verschiedenen Formen des Liegehanges = **Liegehangeln**.
z. B.: Liegehang vorlings am Tau oder den Kletterstangen an der Oberseite der schrägen Leiter kopfaufwärts „Aufwärtshangeln von Sprosse zu Sprosse“ (Fig. 97); oder Knie- oder Kniehang am Reck „Hangeln seitwärts hin und her“.

Hangzucken.

Eine Turnübung, die ebenfalls mit Grifflösen der Hände ausgeführt wird, aber nicht wie beim Hangeln nacheinander,

sondern das Grifflösen geschieht gleichzeitig. Die Hände hüpfen also gleichsam in die Höhe.

Wie das Hangeln, so kann auch das Hangzucken im Seit-, Quer- oder Schräghang erfolgen und zwar am Ort sowohl als vom Ort, in einigen Übungen auch mit Drehungen. Turnerisch beschränkt sich das Hangzucken in der Hauptsache auf den Hand- und Armhang. Die anderen Hangarten sind dabei bedeutungslos oder scheiden ganz aus.

Übungsbeispiele.

A. Am Reck sprunghoch.

1. Hangzucken am Ort im Seit- oder Querstreckhang.
 - a) Mit Ausnahme von Ellgriff in allen Griffarten.
 - b) Aus einer Griffart in eine andere = **Griffwechseln**.



Fig. 98.
Aus dem Seitstreckhang
Drehhangzucken.



Fig. 99.
Hangzucken mit Handklapp am Ende eines Rückschwunges.



Fig. 100.
Anschlagstemmen mit
Hangzucken am Ende
eines Rückschwunges
und Handklapp gegen
die Oberschenkel.

- c) Wie a) und b), aber mit Beintätigkeiten.
- d) Wie a)–c), aber im Beugehang.
- e) Mit Viertel- oder halben Drehungen = **Drehhangzucken** (Fig. 98).
- f) Mit schnellem Handklappen.
- g) Mit Schwingen = **Schwunghangzucken**. Das letztere auch mit Drehungen, z. B.: Beim Vorschwunge Hangzucken mit halber Drehung an die andere Reckseite = **Drehungshangzucken**.
- h) Schwunghangzucken mit Handklapp (Fig. 99 und 100).

2. Hangzucken vom Ort im Seit- oder Querhang ohne und mit Schwingen, dazu ein Teil der unter 1. aufgezählten Tätigkeiten.
3. Hangzucken im Schwebehang und im Sturzhang.
4. Am Doppelreck:
 - a) Hangzucken von der oberen Stange an die untere und umgekehrt.
 - b) Mit Griff der Hände an je einer Stange Umgreifen durch Hangzucken (die vorher hochgefaßte Hand hat nun Griff an der tieferen Stange und umgekehrt).
 - c) **Stützhangzucken** (= an der oberen Stange Hangzucken und zugleich an der unteren Stützhälften).

B. Am Reck tief (Hüft-, Brust- oder Kopfhoch).

Hangzucken am und vom Ort, im Quer- oder Seithangstande vorlings, seitlings und rücklings.

- a) Mit Griffarten und Armtätigkeiten wie beim Streck- oder Beugehang am Reck sprunghoch.
- b) Mit besonderen Beintätigkeiten als: Schleifen am Boden, Hüpfen und Spreizen.
- c) Mit einer Hand, die andere in Hüftstütz usw. oder am Handgelenk der grifffesten Hand.

C. Am Schaukelreck und Schaukelringen.

Vorwiegend ohne Schaukeln. Hangzucken:

- a) Abwärts an den Seilen.
- b) Im Hangstande.
- c) Am Schaukelreck, mit oder ohne Schaukeln und im Hangstande als Wechsel zwischen Schluß- und Weitgriff.

D. Am Barren.

Außer den schon beim Reck tief genannten Arten kommt hier noch hinzu:

- a) Das Hangzucken im Hangstande von einem Holm zum andern mit beiden Händen sowohl wie mit einer Hand, oder gleichzeitiges Umgreifen vom entfernteren auf den näheren Holm (zuvor hat eine Hand Griff am entfernteren, die andere am näheren Holm).
- b) Am hohen Barren mit Knieheben oder Vorheben der Beine usw. Schwinghangzucken von einem Holm zum anderen.
- c) Hangzucken im Querhang an beiden Holmen.

E. An der Leiter.

Was am Reck sprunghoch und tief und am Barren zu machen ist, geht zum größten Teil — einige Formen noch besser — auch an der Leiter wagerecht auszuführen. Reiche Ausbeute bietet außerdem:

- a) Das Hangzucken mit Griff nur an den Sprossen, an den Holmen oder an Holm und Sprossen zugleich.
- b) Das Schwinghangzucken im Seit- und Querhang am und vom Ort, letzteres mit möglichst weitem Zwischenhäpfen der Hände.
- c) Das Hangzucken auf- und abwärts an der Leiter senkrecht und schräg im Seit- und Querhang, zum Teil vorlings und rücklings, an Holmen oder Sprossen.

Die meisten Arten des Hangzuckens an der Leiter natürlich auch mit Beintätigkeiten.

F. An Kletterstangen und Tauen.

Hangzucken auf- und abwärts an schrägen oder senkrechten Stangen oder Tauen.

- a) Mit Griff an einer Stange oder an beiden zugleich (Fig. 92b).
- b) Mit Beintätigkeiten.
- c) Mit und ohne Schwingen.
- d) Hangzucken im Hangstande an einer oder an beiden Stangen.
- e) Hangzucken abwärts im Sturzhang und im Hang rücklings (schwer).
- f) Zwischen einer Stangenreihe Schwinghangzucken von einem Stangenpaar an das andere.

G. Seltenerer Formen des Hangzuckens.

1. Im Armhang. Mit und ohne Griff der Hände bei gebeugten oder gestreckten Armen.
 - a) Seitwärts am Reck, Leiter wagerecht oder Barren seit.
 - b) Vor- und rückwärts am Barren quer.
 Beide Arten auch am Ort.
2. Im Liegehang Hangzucken auf- und abwärts, z. B. an den schrägen Leitern, Stangen oder Tauen — **Liegehangzucken** (Liegehang wie bei Fig. 97).

Schwingen

heißt das pendelartige Hin- und Herbewegen des Körpers im Hang und im Stütz. Auch die gleichen Bewegungen der Arme und Beine nennt man Schwingen. Das letztere kann natürlich auch im Stehen geschehen.

Abungsbeispiele.

A. Schwingen im Handhang.

1. **Beinschwingen**, links, rechts oder beider Beine.
 - a) Im Seit- oder Querhang vor- und rückwärts und rechts und links seitwärts.

b) Kreuzend in der Weise, daß seit- oder quergreifend gleichzeitig ein schwinghafter Wechsel der Beinhaltung erfolgt. Beim Seitgreifchen kann dabei das rechte Bein vor oder hinter das linke geschwungen werden.

c) Im Kreise links und rechts als **Kreisschwingen** (= Beinkreisen). Mit einem Bein beschränkt, dagegen mit beiden Beinen eine schöne, wertvolle Übung. Man achte darauf, daß der Oberkörper nicht mitgedreht wird. Diese Übung ist besonders an den Schaukelringen wirkungsvoll (Fig. 101).



Fig. 101.
Beinkreisen im Streckhange.

Alle hier genannten Übungen des Beinschwingens sind natürlich auch an allen dazu geeigneten Geräten möglich. Ihre Ausführung kann im Streckhange sowohl als wie im Beugehange, zum Teil auch im Hange rücklings und mit den verschiedensten Griffarten, einige auch mit Griff nur einer Hand erfolgen. Ferner kann dabei Griffwechseln, Hangeln und Hangzucken gemacht werden.



Fig. 102.
Schwingen im Streckhange rechts.

2. Vor- und Rückschwingen des gestreckten Körpers im Seitstreck- oder Beugehange:

- Mit verschiedenen Griffarten.
- Mit Griffwechseln am Ende des Vor- oder Rückschwunges.
- Mit Hangeln oder Hangzucken (Fig. 96, 99 und 100).
- Mit Drehungen am Ende des Vor- oder Rückschwunges und zwar: Mit Ristgriff, am Ende des Vorschwunges halbe Drehung links um den linken Arm (Fig. 96), oder halbe Drehung rechts um den rechten. Ferner mit Ristgriff am Ende des Rückschwunges halbe Drehung rechts um den rechten Arm. Dergleichen mit Kammgriff, am Ende des Vorschwunges halbe Drehung rechts um den linken Arm und halbe Drehung links um den rechten. Am Ende des Rückschwunges ebenso. Jedesmal kann die freie Hand dann zur gleichen Griffart oder zu Zweigriff fassen. Diese Drehungen beim Schwingen wurden früher Hangkehren genannt.

e) Mit angefügten Beinübungen, wie: Spreizen, Grätschen oder Knie- und Unterschenkelheben.

f) Mit Griff nur einer Hand (Fig. 102).

3. Rechts- und Linksseitwärtschwingen des gestreckten Körpers im Seitstreck- oder Beugehange. Nicht so bequem, aber zum Teil in derselben Form wie beim Vor- und Rückschwingen.

4. Vor- und Rückschwingen des gestreckten Körpers im Querstreck- oder Beugehange. Vorwiegend an der Leiter wagerecht in Anwendung. Übungsmöglichkeiten wie beim Schwingen im Seithange. An der Leiter kommt in allen Fällen die Griffweise an Holm und Sprossen hinzu.

5. Rechts- und Linksseitwärtschwingen im Querstreck- oder Beugehange. Auch diese Form ist am meisten an der Leiter wagerecht im Betrieb.

B. Schwingen im Armhange.

1. Oberarmhangschwingen:

- Mit griffesten Händen.
- Ohne Griff der Hände, Arme vor-, seit- oder rückgestreckt resp. vorwärts, seitwärts oder rückwärts auf das Gerät aufgelegt.
- Mit Hangeln und Hangzucken.
- Mit Beintätigkeiten.

Das Oberarmhangschwingen ist vor allem am Barren quer mit griffesten Händen beliebt, aber auch im Seithange daselbst und im Seithange am Reck und Leiter wagerecht kann es geübt werden. Ebenso am Schaukelreck und -ringen.

2. Unterarmhangschwingen ist möglich, aber nicht allzu formentreich. Wenige sind nur in Anwendung:

- Am hohen Barren quer, mit Umfassen der Holme von außen, mit und ohne Fassung der Hände ineinander (Fig. 37 b).
- An den Schaukelringen in gleicher Weise wie am Barren.

Die beste Form des Unterarmhangschwingens ist diejenige nahe im Ellbogengelenk, vorwiegend am Reck seit (Fig. 103) und den Schaukelringen oder dem Schaukelreck. (Nicht verwechseln mit Schaukeln, s. dort.)

Auch Unterarmschwingen kann mit Beinübungen, Hangeln und Hangzucken gemacht werden.

C. Schwingen im Liegehange und im Knie- und Risthange.

Diese Arten des Schwingens dienen vor allem dem Bestreben, den Körper aus einer Liegehangeart in den Sitz oder Stütz auf das



Fig. 103.
Unterarmhangschwingen
seitlings.

Gerät zu befördern, indem mit dem völlig ausgenützten Vor- oder Rückschwunge das Hinaufstemmen erfolgt. Aus dem Knie- und Kisthang soll das Schwingen entweder einen Welllauf- oder Umschwung einleiten oder einen Abschwung vorbereiten, z. B. „Kniehangabschwung“ (Fig. 104). Daß das Schwingen des Körpers auch im Stütz geschehen kann, sei nur nebenbei erwähnt. (S. weiteres darüber unter: „Die Übungen im reinen u. gemischten Stütz“.)



Fig. 104.
Kniehangabschwung aus dem Schwingen im Kniehang.



Fig. 105.
Schaufelsprung von den Ringen über die Schnur.

Schaukeln,

vor- und rückwärts, heißt das pendelförmige Hin- und Herbewegen eines Gerätes, daher Schaukelringe, Schaukelreclat, zum Teil auch Tau und Rundlauf, Schaukeldiele, Schaukelwippe (bei letzterem geht die Schaukelbewegung auf und nieder). Das Schaukeln darf nicht mit dem Schwingen verwechselt werden, denn beim Schwingen ist nur der Körper aktiv beteiligt. Das Gerät verbleibt in Ruhe.

Während des Schaukelns sind eine Reihe Übungen ausführbar und zwar solche im Hange, wie sie am festen Reclat beschrieben sind, außerdem Weit- und Hochsprung als Niedersprung aus dem Hange beim Schaukeln = Schaukelsprung (Fig. 105). Ferner Übungen aus dem Hange in den Sitz, Stütz oder Stand im Gerät und Übungen im Sitz, Stütz

und Stand darin. Schließlich sind noch Abgänge oder Niedersprünge vom schaukelnden Gerät, wie Abgrätschen (Fig. 106), freier Überschlag rückwärts (Fig. 107) usw. zu erwähnen und Aus- und Einschultern. Mit letzterem Ausdruck bezeichnet man eine ganze Drehung um die Breitenachse aus dem Stand, Hange oder dem Hange. Der



Fig. 106.
Abgrätschen rückwärts von den Ringen am Ende des Vorschaukelns.



Fig. 107.
Freier Überschlag rückwärts am Ende des Vorschaukelns.

Drehungspunkt liegt dabei in den Schultergelenken mit Ausbreiten der Arme. Drehung vorwärts — Einschultern, Drehung rückwärts — Ausschultern (Fig. 108 und 109). Dieses Ein- und Ausschultern wird vielfach auch Ein- und Auskugeln genannt.

Kreisfliegen,

eine dem Schaukeln verwandte Übung am Rundlauf oder Tau, erfolgt nach Erfassen des Gerätes rechts oder links im Kreise herum.

Es werden dabei Lauf-, Hüpf- und Sprungübungen, letztere auch über in den Weg gestellte Hindernisse aus-



Fig. 105.
Einschultern am Ende des
Vorschaukeins.



Fig. 106.
Ausschultern am Ende des
Rückschaukeins.

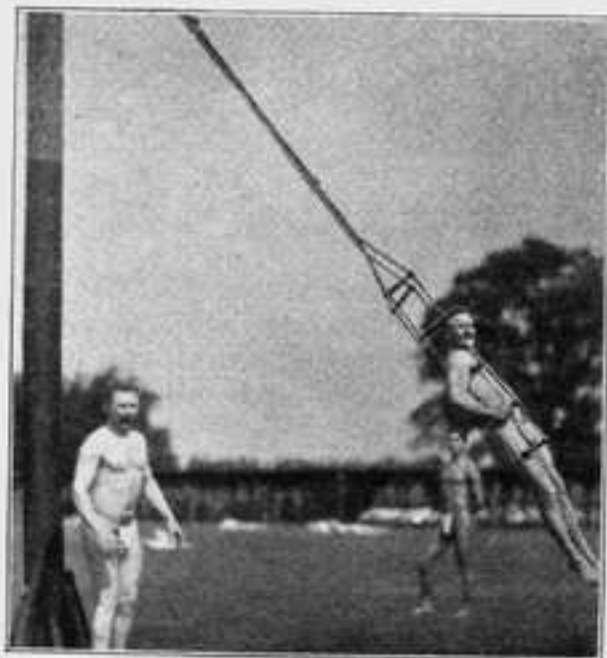


Fig. 110.
Kreisfliegen am Rundlauf im Hangflieg an zwei Strickleitern.

geführt. Ferner Abungen in den verschiedensten Hangarten, im Stütz- und im Liegehang (Fig. 110—112).

Die „methodischen Abungsgruppen“ im dritten Teile dieses Buches enthalten nähere Hinweise.

Unterschwing

heißt der Schwung, der aus dem Stand, Hang oder Stütz unter dem Gerät hinweg in den Stand oder Hang führt. Dabei soll möglichste Höhe des Vorschwunges angestrebt werden.



Fig. 111. Kreisfliegen am Rundlauf im Stand in zwei Strickleitern.

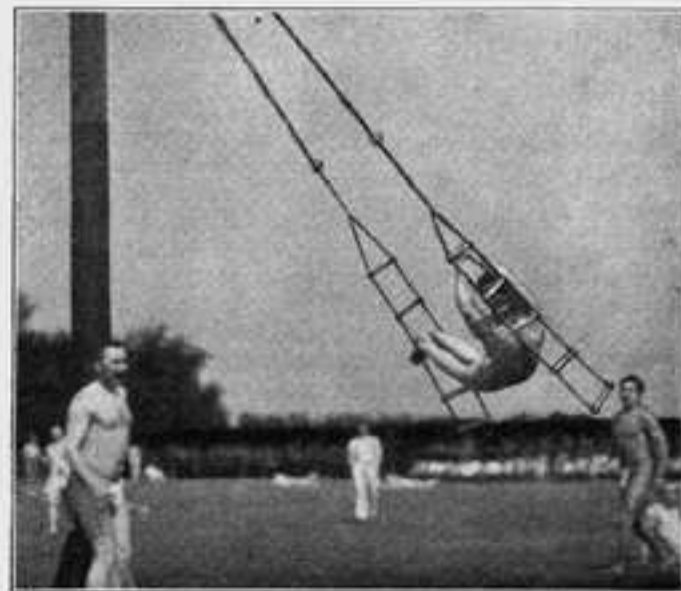


Fig. 112. Kreisfliegen am Rundlauf im Schwimmbang an zwei Strickleitern.

Abungsbeispiele.

1. Aus dem Stand:

- a) Ansprung an das Gerät, Reck oder Leiter wagerecht und nach mehrmaligem Schwingen oder mit dem ersten Vorschwunge Niedersprung vorwärts in den Seitstand rücklings, auch mit gestrecktem Körper (sog. Abschnellen).
- b) Unterschwingung mit Viertel-, halben und ganzen Drehungen um die Längsachse.
- c) Wie b), aber mit Beinheben bis zum Anrücken und Überspringen einer mit dem Reck gleichlaufenden Springsehnur (Fig. 113).



Fig. 113.

Unterschwingung aus dem Stütz als Hochsprung über eine Sehnur.

- d) Unterschwingung in den Stütz oder Oberarmhang an einem an der entfernteren Seite des Gerätes stehenden Barren quer.

2. Aus dem Stütz Unterschwingung in den Formen wie bei 1. a)–d).

Außerdem:

- a) In den Hang.
- b) In den Hang mit halben Drehungen zum Hang an der andern Reckseite.
- c) In den Hang an einem zweiten Reck.
- d) In den Oberarmhang an einem an der entfernteren Seite des Gerätes stehenden Barren quer, in den Stütz dahin oder in den Stand oder Sitz auf dem Pferd oder Bock.
- e) Eine besondere Form ist der Unterschwingung aus dem Stütz, der durch den flüchtigen Schwebehang führt und wobei z. B. im Schwebehang eine schrauben- oder wendeschwungartige Dreiviertel-Drehung rechts in den Querstand links seitlings erfolgt.
- f) Zu den Unterschwingungen mögen ferner jene Abgänge aus dem Stütz oder anschließend an Fegenschwänge gerechnet werden, die mit einer ganzen Drehung um die Breitenachse gemacht werden, z. B.: Mit ganzer Drehung rückwärts um die Breitenachse beim Niedersprung vorwärts als **freier Überschlag rückwärts**, oder mit ganzer Drehung vorwärts, beim Niedersprung rückwärts als **freier Überschlag vorwärts** (Fig. 114 und 115).

Beim Unterschwingung aus dem Stütz achte man darauf, daß der Körper zunächst einen halben Wellenschwung rückwärts, beinahe bis in den flüchtigen Sturzhang vorlings macht, dann erst erfolgt mit kräftigem Schrägvorhochstoßen der Niedersprung. Dieser soll nicht mit Forthüpfen und Armschlenkern, sondern fest und sicher geschehen.



Fig. 114.

Freier Überschlag rückwärts beim Vorschwingen.



Fig. 115.

Freier Überschlag vorwärts beim Rückschwingen.

Durchschub,

eine Abung, die aus dem Hange mit Beinheben, Durchhocken und Überdrehen rückwärts erfolgt, wobei die Fußsohlen das Gerät berühren können (Fig. 116), oder die aus dem Außenseit- oder -schrägstande am Barren gemacht wird, in der Weise, daß der Körper über dem entfernteren Holm, und zwar mit oder ohne Drehung um die Längsachse in den Liegehang, den Sitz oder Liegestütz geschoben wird.

Abungsbeispiele.

Am Reck:

Mit verschiedenen Griffarten:

1. Durchschub mit ganzer Drehung rückwärts:
 - a) Aus dem Stande in den Hangstand rücklings.

- b) Aus dem Hange in den Hang rücklings (Fig. 116).
 c) In den Hang rücklings, mit Grifflösen einer Hand, ganze Drehung um die Länge und wiederholter Durchschub.
2. Durchschub vorwärts aus dem Hangstande oder dem Hang rücklings, mit ganzer Drehung vorwärts in den Hangstand oder den Hang.
 3. Durchschub wie 1. und 2., am Schaukelreth und an einem Barrenholm, ferner an einem Holm oder den Sprossen der Leiter wagerecht seit und an der Leiter wagerecht quer, endlich am Barren über den entfernteren Holm:



Fig. 116.
Durchschub rückwärts
am Redt.



Fig. 117.
Durchschub in den Liege-
hang (= Sturzliegehang)
am Barren.



Fig. 118.
Durchschub in die
Spannbeuge über einen
niederen Barrenholm.

- a) Bei gleicher Holmhöhe (Fig. 117) in die verschiedenen Liegehang- und anschließend daran Sitz- und Liegestützharten.
 - b) Bei ungleicher Holmhöhe außerdem zur Spannbeuge über den tiefen Holm (Fig. 118) mit Griff am hohen Holm, und einige Arten des Durchschubs auch mit Griff am tiefen Holm über den hohen.
4. Die Bewegung des Durchschubs ist aber auch am Barren quer und an den Schaukelringen möglich und beliebt. Hier ist allerdings der Name „Durchschub“ sinnlos, man bezeichnet deshalb die Abung mit dem was sie ist und zwar mit „Aberdrehen“. Abriqens ist dieser Name beispielsweise auch sonst anstelle Durchschub nicht falsch, so wie ja Durchschub auch sehr gut mit „Hocken“ ersetzt werden kann (siehe dort).

Durchschwung

ist die gleiche Abung wie Durchschub, aber im Schwingen, schwinghaft. Die beim Durchschub genannten Formen sind auch als Durchschwung zu machen. Neu hinzu tritt noch

Durchschwung rückwärts aus dem Stand oder Hang über eine Schnur als Hoch- oder Weitsprung (Fig. 119).

Am Barren quer oder an den Schaukelringen heißt die Abung schwinghaftes Aberdrehen vor- oder rückwärts.

Durchschub und Durchschwung sind beliebte Ausgangsübungen für allerhand Well- und Felgauf-, um- und überschwünge. Wer besonders „gelenkig“ ist, mag auch mal den Doppeldurchschub oder Doppeldurchschwung am Redt versuchen. Aus dem Spannhang kammgriffs führt der erste Durchschwung mit Auschultern in den Hang ellgriffs, der zweite unmittelbar folgende in den Seitstand.

Zu den Abungen im Hange seien schließlich noch einige Abgänge oder Niedersprünge gerechnet, die entweder aus dem Stande, dem Ansprung oder anschließend an andere Abungen erfolgen, z. B.: Kniehangabschwung (Fig. 104), ein Niedersprung aus dem Schwingen im Kniehang und zwar am Ende des Vor- oder Rückschwunges oder aus dem Sitz auf der Stange in den Stand; oder Kniehangabsprung, Niedersprung aus dem Kniehang ohne Schwung. Ferner: Hüftabschwung, Niedersprung aus dem Bauch- oder Hüftthang mit Aber schlagen vorwärts (Fig. 120), Aberdrehen rückwärts aus dem Wägeliegen rücklings (Fig. 121), sog. „Rückenabschwung“



Fig. 119.
Durchschwung rückwärts als Hochsprung
über eine Schnur.



Fig. 120.
Wellabschwung vorwärts aus dem
Hüftthang (= sog. Bauchabschwung).

und Rist- oder Zehenhangabschwung und -absprung aus dem Rist- oder Zehenhang ohne Gebrauch der Hände. Letztere Übung ist allerdings turnerisch zu entbehren.

Eine gern geturnte Übung ist das Abgrätschen, ein Niedersprung, der aus dem Hang mit Schlußgriff am Reck erfolgt.



Fig. 121.
Wellabschwung rückwärts mit gestrecktem Körper aus dem Waagelegen rücklings (= sog. Rückenabschwung).

1. Aus dem Hange ohne oder mit Schwingen, im letzteren Falle am Ende des Vorschwunges. Mit Beinheben, Grätschen und Aberdrehen rückwärts werden die Hände gleichsam weggeschlagen (Fig. 122). Auch aus dem Querhange möglich.
2. Anschließend an einen Grätschwellenaufschwung (s. dort) erfolgt mit Wellabschwung rückwärts aus dem Seitlich mit Seitgrätschen (Hände Schlußgriffs zwischen den Beinen) der Abschwung.



Fig. 122.
Abgrätschen rückwärts nach einem Grätschwellenaufschwung vorwärts.

Das Abgrätschen kann auch mit Griff nur einer Hand an der Stange gemacht werden. Die andere Hand umfaßt dabei das Handgelenk der griffesten Hand.

Abgrätschen wird auch am Schaukelreck mit und ohne Schaukeln und am Ende des Vor- und Rückschaukelns geübt, am leichtesten aber an den Schaukelringen (Fig. 106). Hier auch so, daß beim Rückschaukeln der Niedersprung nicht mit Aberdrehen rückwärts, sondern aus dem Schwebehang mit Grätschen vorwärts erfolgt (Fig. 123 a und b).

Endlich sei noch das Ein- und Ausschultern im Hange erwähnt. Es geschieht mit Aberdrehen rückwärts



a) Erster Moment.



b) Zweiter Moment.

Fig. 123.
Abgrätschen vorwärts beim Rückschaukeln.

oder vorwärts in den Hange. Die Drehung erfolgt im Schultergelenk (Fig. 108 und 109, sog. Ein- und Auskugeln).



Aus dem Stand, Hangstand oder Hang in den Liegehang, Sitz, Stütz oder Stand auf dem Gerät.

In diesem Abschnitt sind alle diejenigen Abungen beschrieben, die entweder aus dem Anspring oder mit oder ohne Schwingen in den Liegehang, Sitz, Stütz oder Stand auf dem Gerät führen.

Solche Abungen sind:

1. Aufschwung, Aufzug, Aufkippen, Aufstemmen.
2. Die verschiedenen Formen des An- und Aufsprunges.

Die entgegengesetzten Tätigkeiten sind:

Abschwung, Abzug, langsames Senken—fälschlich „Abstemmen“ und Ab- oder Niedersprünge.

Unter all diesen Abungen nehmen den größten Raum die Aufschwünge ein. Weil bei ihrer Ausführung gleichzeitig eine Viertel- bis ganze Drehung um die Längen-, Breiten- oder Tiefenachse des Körpers erfolgt, was an die Drehung eines Rades um die Welle erinnert, so heißen die Aufschwünge in der Regel

Wellaufschwünge.

Man unterscheidet eine größere Zahl der verschiedensten Spielarten. Das gemeinsame Merkmal besteht darin, daß der Körper mit Schwung auf das Gerät gehoben wird. Außer den Händen berührt dabei zur Unterstützung noch irgend ein anderer Körperteil das Gerät. Der betreffende Körperteil ist in der Regel dann auch für den Namen des Wellaufschwunges maßgebend. In Fällen, wo die Mitwirkung anderer Körperteile nicht klar zu bezeichnen ist, heißt die Abung einfach „Aufschwung“. Eine weitere Ausnahme macht der sog. „Bauchaufschwung“. Diese Bezeichnung ist turnerisch nicht üblich. Die betreffende Abung heißt einfach

Wellaufschwung rückwärts in den Stütz vorlings, oder Wellaufschwung vorwärts aus dem Hang rücklings in den Stütz rücklings oder in den Seitstütz. Hierzu einige

Abungsbeispiele.

Wenn im Beinheben und -lenken am sprunghohen Redt und beim Schwingen im Hange einige Fertigkeit erlangt ist, dann bedarf es keiner weiteren Vorübungen. Mit entsprechender Hilfeleistung übe man auch mit verschiedenen Griffarten:



Fig. 124.
Wellaufschwung rückwärts beim Vorschwung am Redt.



Fig. 125.
Aufschwung rückwärts an den Ringen.



Fig. 126.
Aufschwung rückwärts in den Grätschlag hinter den Händen.

1. **Wellaufschwung rückwärts** in den Streckstütz vorlings:
 - a) Am brust-, kopf- und reichshohen Redt aus dem Quergrätschstande unter der Stange oder dem Hangstand vorlings.
 - b) Aus dem Anspringe an das sprunghohe Redt oder ebenda bei einem Vorschwunge (Fig. 124).
 - c) Mit Unterarmhang links, rechts (andere Hand greift am Gerät) oder beider Arme, dabei entweder mit oder ohne Griff der Hände.
 - d) Wie a)–c) am Schaukelredt, hier auch mit Griff an den Seilen und mit oder ohne Schaukeln.
 - e) Wie a)–c), aber am entfernteren Holm des seitgestellten Barrens oder der Leiter wagerecht.
 - f) Mit Ballen- oder Speichgriff auch an den Schaukelringen, Fig. 125 (= mit Anstemmen der Ringe an die Hüften oder Leistengegend beim Ueberdrehen).
 - g) Am Barran, aus dem Querschwebegang Speichgriffs in der Mitte oder rücklings am Ende, ebenso aus dem Querstande rücklings am Ende, Aufschwung rückwärts in den Oberschenkelhang oder den Grätsch-, Reit- oder Quersitz hinter den Händen (Fig. 126).
 - h) Am Barran aus dem Querstande rücklings mit Speichgriff an den Holmenden **Aufschwung** rückwärts in den Stütz oder in das Handstehen. Bei dieser Abung, die nur mittels der Arm-

kraft and Ausnützung des Schwunges erfolgt, wobei dem Leibe keinerlei Unterstützungsfläche durch das Gerät geboten wird, entbehrt das Wort „Well“ der Berechtigung. Wir begnügen uns deshalb mit der Bezeichnung „Aufschwung“.

2. **Wellaufschwung vorwärts** in den Seitstz oder Streckstz rücklings:

- Aus dem Hangstand rücklings am hüft- oder brusthohen Reck (Fig. 127).
- Mit vorausgehendem Hocken durch den flüchtigen Schwebegang oder Sturzhang rücklings.
- Aus dem Hang rücklings, ohne oder mit Schwingen.



Fig. 127.
Wellaufschwung vorwärts
in den Stz rücklings.



Fig. 128.
Aufschwung vorwärts
in den Grätsch-
stz vor den Händen.

- Wie a)–d), aber am näheren Holm des Barrens seit oder der Leiter wagerecht.
- Wie a)–d) am Schaukelreck.
- Am Barren, aus dem Innenquerstand oder dem Querstand vorlings am Ende mit Kumpfbeugen vorwärts, Rückheben der Arme und Erfassen der Holme speichgriffe, Aufschwung vorwärts in den Grätsch-, Reit- oder Querstz vor den Händen (Fig. 128. Vorbedingung ist wirklich schwinghafte Ausführung, sonst ist „Ausstemmen“.)

Weitere Wellaufschwünge sind

Kniwellaufschwung aus dem Liegehang an einem Kniegelenk vorwärts oder rückwärts in den Stz oder Stz auf dem Gerät. Hauptfordernis: gestrecktes Schwungbein.

Vorübungen und Entwicklungsbeispiele.

Seitstreckhang am Reck.

- Kniwellaufschwung vorwärts** in den Seitstz auf einen Schenkel. Entwicklung:

- Beinheben in den Schwebegang, Senken.
- Beinheben in den Schwebegang, Unterspreizen links in den Knieleliegang, Rückbewegung.
- Mehrmaliges Schwingen im Knieleliegang.
- Kniwellaufschwung links vorwärts, erst nach mehrmaligem, dann nach einem Vorschwunge im Knieleliegang (Fig. 129.) Rückbewegung und Niedersprung beliebig.

- Kniwellaufschwung rückwärts** in den Seitstz auf einem Schenkel. Bis zum Knieleliegang die gleichen Vorübungen wie beim Kniwellaufschwung vorwärts. Das Aufschwingen erfolgt dagegen mit dem Vorschwingen im Knieleliegang. Es entspricht



Fig. 129.
Kniwellaufschwung
links vorwärts.



Fig. 130.
Kniwellaufschwung
rechts rückwärts (= sog.
„Berliner“).

das einer Kreisbewegung rückwärts. Die Rückseite des Körpers geht voran (Fig. 130).

- Höherentwickeln des Kniwellaufschwunges vorwärts:**

- Mit Unterspreizen links neben die linke Hand.
- Mit Hocken links zwischen die Hände.
- Mit Unterspreizen links neben die rechte Hand.
- Mit Unterspreizen des linken Beines rechts unter der flüchtig grifflösenden rechten Hand hinweg.
- Wie a)–d), aber mit Schwingen im Streck- oder Beugehang.
- Wie a)–e), aber mit verschiedenen Griffarten, auch mit Kreuzgriff.
- Mit Viertel- oder halben Drehungen.
- Mit abwechselndem Spreizen oder Hocken links und rechts als **Kniwellaufschwungwechsel**.

- Höherentwickeln des Kniwellaufschwunges rückwärts.** In gleicher Weise wie beim Kniwellaufschwung vorwärts, siehe 3a) bis f). Außerdem mit einem Schwunge gleich beim Ansprunge oder nach kurzem Vorschwunge = sog. „Berliner“ (Fig. 130).

Anderer Formen des Knieellausschwunges.

1. Versuche aus dem Knieleugehang am Reck, Knieellausschwung vor- oder rückwärts in der Weise, daß dabei
 - a) eine Hand auf das an der Reckstange hängende Knie aufgelegt wird (Fig. 131).
 - b) Mit Griff nur einer Hand, die andere hat Hüftstütz oder der griffreie Arm ist seitgestreckt (Fig. 132).
2. Am Schaukelrecl: Neben den am festen Recl möglichen Formen noch Knieellausschwung vor- oder rückwärts mit Griff an den Seiten und am Ende des Vor- oder Rückschaukelns.



Fig. 131.
Knieellausschwung
vorwärts, eine Hand
aufs hängende Knie
gelegt.



Fig. 132.
Knieellausschwung vor-
wärts mit seitgestrecktem
Arm.



Fig. 133.
Knieellausschwung
vorwärts, das linke
Bein von innen
aufgelegt.

3. An den Schaukelringen: Aus dem Knieleugehang: Knieellausschwung vor- oder rückwärts, mit oder ohne Schaukeln.
 - a) Vorwärts, das linke Bein von innen auf den linken Arm aufgelegt (Fig. 133).
 - b) Vorwärts, das linke Bein von außen und oben auf den linken Arm aufgelegt (Fig. 134).
 - c) Vorwärts, das linke Bein von innen auf den rechten Arm aufgelegt (Fig. 135). Diese Übung ev. mit Hilfeleistung.
 - d) Rückwärts, das linke Bein spreizend von unten auf den linken Arm aufgelegt (Fig. 136).

Bei allen diesen Ausschwüngen ist die Handhaltung so, daß der Handrücken oben ist.

4. Am Barren:

- a) Seit. Knieellausschwung rückwärts am entfernteren Holm, die Hände haben anfänglich Griff am näheren Holm und erfassen zu Beginn des Ausschwunges den entfernteren.

- b) Quer. Aus dem Innenquerstand oder Schwebhang ellgriffs Knieellausschwung vorwärts, das linke Bein am linken oder rechten Holm (Fig. 137).

Beliebte Anfügungen an die Knieellausschwüngen sind neben anderen Übungen vor allem die Knieellumschwüngen (siehe dort).



Fig. 134.
Knieellausschwung
vorwärts, das linke
Bein von außen und
oben auf den linken
Arm gelegt.



Fig. 135.
Knieellausschwung
vorwärts, das linke
Bein von innen auf
den rechten Arm ge-
legt (sehr schwierig).



Fig. 136.
Knieellausschwung
rückwärts, das linke Bein
von unten aufgelegt.



Fig. 137.
Knieellausschwung
links vorwärts in den
Schräglage vor der
rechten Hand.



Fig. 138.
Mühlwellausschwung links
vorwärts.

Mühlwellausschwung, eine dem Knieellausschwung wegensverwandte Übung. Hauptmerkmal ist das völlige Gestrecktsein beider Beine während des Ausschwunges (Fig. 138). Die Übung führt in den Sitz oder Schwebstütz und kann aus dem Seitverhalten vor- oder rückwärts und

aus dem Querverhalten seitwärts ausgeführt werden. Dabei können, wie beim Knieellaufschwung, die Hände zwischen oder neben den Beinen sein, im letzteren Falle auch mit Kreuzgriff. Vorübungen und Entwicklung wie Knieellaufschwung.

Sitzellaufschwung. Aufschwung aus dem Liegehang an beiden Kniegelenken (also eigentlich ein Knieellaufschwung beider Beine) vorwärts oder rückwärts in den Sitz. Am



Fig. 139.
Sitzellaufschwung vorwärts.



Fig. 140.
Grätschsitzellaufschwung rückwärts aus dem Anschwingstemmen.

besten gelingt sie aus dem Sitz mittels Sitzellaufschwung und daran anschließendem Sitzellaufschwung als „Sitzellaufschwung“ (siehe dort). Bequemer läßt sich die Übung aus dem Schwingen im Hang mit Hocken oder Grätschen ausführen. Diesen Tätigkeiten folgt dann unverzüglich das Aufschwingen vor- oder rückwärts in den Sitz.

Vorübungen und Entwicklungsbeispiele.

Zur Erlernung des Sitzellaufschwunges ist als eine gute Vorübung, die öftere Ausführung des Sitzellaufschwunges anzusehen und das Schwingen im Knieellaufschwung.

1. Aus dem Seitensitz auf der anfänglich hüft- bis brusthohen, später sprunghohen Reckstange, mit gestreckten oder gebeugten Knien: Sitzellaufschwung rückwärts mit Ristgriff und vorwärts mit Rammgriff in den Knieellaufschwung und Schwingen darin:



- a) Die Knie zwischen den Händen.
- b) Die Knie zu beiden Seiten neben den Händen, also grätschend mit Schlußgriff = Grätschsitzellaufschwung.
- c) Die beiden Knie neben der rechten oder linken Hand.
- d) Wie a)–c) mit fortgesetztem Wechsel der Hände zum Griff zwischen oder neben den Knien, beim Sitzellaufschwung sowohl als wie beim Schwingen im Knieellaufschwung.

2. Sitzellaufschwung vorwärts oder rückwärts:

- a) Am brusthohen Reck mit Ristgriff und Hocken in den Knieellaufschwung.
- b) Mit Hocken links zwischen, rechts neben die Hände.
- c) Mit Hocken beider Beine neben die Hände.
- d) Wie a)–c), aber am sprunghohen Reck nach vorausgehendem Schwingen (Fig. 139).
- e) Wie d), jedoch mit Untergrätschen als Grätschsitzellaufschwung (Fig. 140). Die Übung ist auch aus dem ruhigen Hange möglich.



Fig. 141.
Sohlenellaufschwung rückwärts aus dem Anschwingstemmen.

3. Andere Formen des Sitzellaufschwunges:

- a) Aus dem Kniehang mit Umfassen der Anteschenkel und anschließendem Wellumschwung (sog. Wurzelwelle, siehe dort).
- b) Aus dem Kniehang eine Hand zwischen den Knien an der Stange, die andere von unten her fest auf die Unterschenkel gedrückt. (Hilfeleistung.)
- c) Am Schaukelreck: Versuche die am festen Reck möglichen Formen ohne und mit Schaukeln und mit Griff an der Stange sowohl wie teilweise auch an den Seilen.



Sohlenellaufschwung. Eine ziemlich schwierige Übung, die mit Anstemmen der Sohlen links, rechts oder beider Beine an die Reckstange, im letzteren Falle auch grätschend und nach vorausgehendem Schwingen ausgeführt wird. Am besten gelingt der Sohlenellaufschwung aus dem Stütz mit Hock- oder Grätschsohlenstand nach einem Sohlenellaufschwung als „Sohlenellaufschwung“ vorwärts oder rückwärts. Die Beine können dabei gebeugt oder gestreckt sein. Geübte Turner machen die Übung aus dem Anschwingstemmen (Fig. 141).

Schraubenwellauffschwung. Am Reck aus dem Seitengang erfolgt der Aufschwung derart, daß mit dem Beinheben ein Unterschenkel, linkes Bein nach links, flüchtig mit der Wadenseite von unten über die Stange gelegt wird (Fig. 142). Die Übung führt in den Stütz.

Am Barren aus dem Außenseitstand vorlings, nach vorausgehendem Durchschub über den entfernteren Holm in



Fig. 142.
Schraubenwellauffschwung links
vorwärts.



Fig. 143.
Schraubenwellauf-
schwung mit Drei-
viertel-Drehung links
in den Querliegestütz
vorlings.

den schrägen Liegehang mit Schraubenspreizen und Drei-
viertel-Drehung in den Querliegestütz oder Stütz (Fig. 143).
Hierzu ein

Entwicklungsbeispiel.

Schraubenwellauffschwung links. Barren seit, brusthoch: Außen-
seitstand vorlings in der Mitte mit Zwiegriff (links Rist, rechts
Kamm) am näheren Holm:

- Mehrmals Durchschub links schräg vorwärts über den ent-
fernteren Holm in den schrägen Liegehang mit gestreckten Beinen.
- Durchschub in den schrägen Liegehang und eine Viertel-Drehung
links mit Schraubenspreizen rechts.
- Durchschub in den schrägen Liegehang, Schraubenspreizen rechts
mit schneller Dreiviertel-Drehung links und Ausstemmen in
den Oberarm liegehang = Schraubenwellauffschwung.
- Schraubenwellauffschwung in den Querliegestütz (Fig. 143).
- Schraubenwellauffschwung in den Grätschstütz hinter den Händen.
Dieser Schraubenwell- kurz auch Schraubenauffschwung wird

oft auch „**Scherauffschwung**“ genannt. Diese Bezeichnung ist
nur dann zutreffend, wenn der Durchschub möglichst hoch und
ein wirkliches „Scheren“ der Beine zum Ausdruck kommt.

Schwimmbangauffschwung, eine Übung am Schaukelreck,
wobei z. B. der Körper rücklings am linken Fußrist und
der rechts das Seil gefaßten Hand hängt (Schwimmbang,
Fig. 144). Aus diesem Hang erfolgt mittels Beinschwingen
rechts und Aufziehen links und rechts am rechten Seil



Fig. 144.
Schwimmbang am linken Fuß
und an der rechten Hand.



Fig. 145.
Schwimmbang-
aufschwung vorwärts
(siehe Fig. 144).

der Aufschwung (Fig. 145). Auch am linken Kniegelenk
hängend und zugleich mit der linken Hand an der Stange
kann der Schwimmbangauffschwung durch Beinschwingen
rechts und Aufziehen rechts und links am linken Seil in
den Sitz erfolgen

Armwellauffschwung. Am Barren aus dem Innenseit-
stand: Unterarmhang am hinteren Holm und Aufschwung
vorwärts in den Seitliegestütz rücklings (Fig. 146).

Wesensgleich mit den Wellauffschwüngen sind die

Wellaufzüge.

Sie unterscheiden sich von diesen nur durch die langsamere
Hebung des Körpers. Was bei jenem durch die Ausnutzung
des Schwunges gelang, soll bei diesem durch geschickte Kraft-
anwendung erreicht werden. Folgende Formen kommen
hauptsächlich in Frage.

1. **Wellaufzug rückwärts.** Am sprunghohen Reck, Seitstreckhang ristgriffs. Entwicklung:
 - a) Beinheben links, rechts, beider Beine in die Vorhalte.
 - b) Beinheben in den Schwebegang.
 - c) Beinheben in den Sturzhang vorlings.
 - d) Beinheben in den Hüftgang = Wellaufzug.
 - e) Wellaufzug in den Stütz vorlings.
 - f) Wellaufzug rückwärts auch an den entfernteren Holmen des Barrens oder der Leiter wagerecht mit Griff am entfernteren Holm.
2. **Wellaufzug vorwärts.** Am sprunghohem Reck, Seitstreckhang ristgriffs. Entwicklung:
 - a) Beinheben in den Schwebegang, Kniebeugen und Ansohlen an die Reckstange.



Fig. 146.
Armwellaufschwung vorwärts.



Fig. 147.
Wellaufzug vorwärts mit einer halben Drehung rechts in den Stütz vorlings.

- b) Beinheben und Hocken in den Schwebegang rücklings = Durchschub.
 - c) Durchschub in den Sturzhang rücklings.
 - d) Durchschub und Wellaufzug vorwärts in den Seitst.
 - e) Durchschub und Wellaufzug vorwärts in den Stütz rücklings.
 - f) Wellaufzug vorwärts an näheren Holmen von Barren oder Leiter.
3. Erschwerungen des Wellaufzuges treten ein, wenn verschiedene Griffarten zur Anwendung gelangen oder wenn mit dem Aufzug zugleich Drehungen um die Längsachse vorgenommen werden, z. B. am Reck: „Aus dem Seitstreckhang kammgriffs, Durchschub und Wellaufzug vorwärts mit halber Drehung rechts in den Stütz vorlings (Fig. 147). Oder: „Aus dem Seitstreckhang ristgriffs Wellaufzug rückwärts mit halber Drehung links um den rechten Arm in den Seitst. oder Stütz rücklings kammgriffs.“

Eine weitere Erschwerung findet der Wellaufzug am Schaukelreck während des Schaukelns.

4. Schließlich sei noch an die Aufzüge am Barren quer erinnert, die in den Stütz, Grätschstütz oder Oberschenkelhang führen. Sie entsprechen in ihrer Ausführung den unter Wellaufschwung g) und h) sowie unter Wellaufschwung vorwärts bei f) beschriebenen Formen (Fig. 126 und 128).

Wellaufzug und Wellaufschwung werden oft verwechselt mit

Felgausschwung und Felgaufzug.

Zwischen beiden Abungsarten besteht aber ein wesentlicher Unterschied in der Ausführung. Konnte beim Wellaufzug oder -schwung neben den Händen noch ein anderer Körperteil das Gerät berühren, ja bekam sogar zum Teil die betreffende Abung ihren Namen nach jenem Körperteil, z. B. Kniewellaufschwung, Armwellaufschwung usw., so darf beim Felgausschwung oder Felgaufzug außer den Händen kein anderer Körperteil das Gerät berühren. Darin unterscheiden sich Well- und Felgausschwung und -aufzug. Selbstredend wird, da kein anderer Körperteil mitwirkend das Gerät berühren darf, die Abung ungleich schwieriger und zugleich in bezug auf Ausführungsmöglichkeiten bedeutend beschränkt.



Fig. 148.
Felgausschwung rückwärts.

Folgende Formen werden hauptsächlich geübt:

1. **Felgausschwung rückwärts:**
 - a) Aus dem Seitstand oder Hangstand am brusthohen Reck.
 - b) Aus dem Seitstreckhang am sprunghohen Reck (Fig. 148).
 - c) Mit Schwingen in erschwerter Form, wenn der Aufschwung durch das Handstehen hindurch in den Stütz führt, dann heißt die Abung „Riesfelgausschwung“.
 - d) Mit verschiedenen Griffarten.
 - e) An den Schaukelringen, dem Schaukelreck, an letzterem auch beim Schaukeln, Leiter wagerecht und Barren quer.
2. **Felgausschwung vorwärts:**
 - a) Aus dem Schwebegang rücklings oder Sturzhang rücklings.
 - b) Mit Schwingen und Durchschwung (Hocken, Fig. 150).

3. **Vorübungen und Entwicklungsbeispiele** sind mit der Abweichung, daß die Übung völlig frei, also ohne Berührung durch einen anderen Körperteil außer den Händen gemacht wird, genau wie beim Wellenaufschwung und Wellenaufzug.

Würde das Heben des Körpers in Verbindung mit einer Drehung um die Breitenachse (seltener um die Längsachse) in den Sitz, Stütz oder Stand auf dem Gerät, je nachdem Well- oder Felgaufzug oder -aufschwung genannt, so heißt die entgegengesetzte Bewegung, also das Senken des Körpers mit Drehung um die Breitenachse:

Well- oder Felgabzug oder -abschwung. Das schwinghafte Senken des Körpers rückwärts aus dem Stütz in den Schwebhang wird außerdem auch gern als „Fallen in den Schwebhang“ bezeichnet. Mit

Well- und Felgüberschwung benennt man Aufschwünge, die über das Gerät hinweg durch den flüchtigen Stütz in den Hang daran oder in den Stand davor oder dahinter führen, z. B.:

1. Am hüft- oder brusthohen Reck, aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange: „Ansprung in den flüchtigen Stütz und Wellüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings“. (Der Leib berührt flüchtig die Stange). Oder „Felgüberschwung rückwärts in den Stand.“ (Ohne die Stange zu berühren erfolgt Felgaufschwung in den freien Stütz und mit kräftigem Abdrücken sofort Niedersprung rückwärts. Fig. 149).
2. Am sprunghohen Reck, ristgriffs, anschließend an Rippe oder Schwungstemme: „Felgüberschwung rückwärts in den Hang“. Dieser beliebte Überschwung ist eine flüssige Verbindung der verschiedensten Reckübungen untereinander.
3. Am sprunghohen Reck, aus dem Stütz oder Hang: „**Riesenfelgüberschwung** rückwärts in den Seitstand vorlings“. (Statt in den flüchtigen Schwebestütz führt der Aufschwung in das flüchtige Handstehen und mit kräftigem Abstützen geschieht der Niedersprung rückwärts.) Wird die Übung aus dem Stütz gemacht, so muß selbstredend zuerst Abschwüngen rückwärts in den Hang erfolgen, dann erst kann der Riesenfelgauf- und -überschwung beginnen.
4. Am sprunghohen Reck, aus dem Schwingen im Seitstreckhang ristgriffs (auch hammgriffs): „Durchschwung und Felgüberschwung

vorwärts in den Seitstand rücklings“. (Die Übung führt nach dem Hoden durch den flüchtigen Stütz mit Vorhalte der Beine, worauf sofort kräftig abstützend der Niedersprung vorwärts geschieht, sog. „Wolkenschieber“, Fig. 150).

5. Als Vorübung zur Erlernung des Well- und Felgüberschwunges vorwärts und rückwärts ist das flüssige Uben des Well- und Felgaufschwunges anzusehen. Auch die sichere Beherrschung des Schwebestützes ist von Vorteil. Den Überschwung selbst übe man zuerst am niederen Reck.
6. Erschwerungen des Well- oder Felgüberschwunges treten durch Anwendung der verschiedenen Griffarten und durch die Bauart der verschiedenen Geräte ein, z. B. an den entfernteren Holmen des Barrens oder der Leiter wagerecht und am Schaukelreck.



Fig. 149.
Felgüberschwung rückwärts in
den Seitstand vorlings.



Fig. 150.
Felgüberschwung vorwärts
(= sog. „Wolkenschieber“).

Aber Well- und Felgumschwünge siehe den Abschnitt: „Die Abungen im und aus dem reinen und gemischten Stütz.“

Stemmübungen.

Die Stemmübungen unterscheiden sich von den Well- und Felgaufzügen oder -aufschwüngen dadurch, daß bei ihrer Ausführung in der Regel keine Drehung um die Breitenachse erfolgt. Nur durch Emporziehen mittels geschickter Anwendung der Armkraft oder ebenso, aber am Ende eines Schwunges im Hange wird der Körper in den Stütz auf das Gerät gehoben. Die Ausführung des Stemmens mit oder ohne Schwung ist treffend niedergelegt in den Bezeichnungen:

Zugstemmen, Schwungstemmen, Ruckstemmen und Rippen.

Das Rippen bildet unter den Stemmübungen eine selbstständige größere Gruppe, weil dabei das Aufstemmen der Arme durch unterstützende Tätigkeit des ganzen Körpers erleichtert wird.

Dem „Aufstemmen“ steht als sinngemäße entgegengesetzte Tätigkeit das langsame Senken gegenüber. Dieses langsame Senken wird hier und da gern „Abstemmen“ genannt. Letzteres ist jedoch eine sinnwidrige Bezeichnung, denn beim langsamen Senken führen die Armmuskeln keinerlei stemmende Tätigkeit aus.

Unter den Stemmübungen ist in erster Linie zu erwähnen die Zugstemme, das langsame Aufstemmen aus dem Hangstand oder Hang in den Stütz.

Vorübungen und Entwicklungsbeispiel.

Die zum langsamen Aufstemmen nötige Kraft und Geschicklichkeit, die in der Ausbildung der Arm-, Schulter-, Rücken- und Brustmuskeln besteht, vermitteln folgende

Vorübungen:

- Armbeugen und -strecken im Hangstand oder Hang = „Aufziehen in den Beugehang“.
- Gerät brust- oder schulterhoch, mit Rist-, Ramm- oder Zwi-griff, Sprung in den Beugestütz links, rechts oder beider Arme. (Im ersteren Falle mit Beugehang des anderen Armes, im letzteren Aufstemmen aus dem Beugestütz in den Streckstütz.)
- Aus dem Streckstütz oft wiederholtes langsames Senken in den Stand oder Hang. (Hierbei werden im Beugestütz die Ellbogen seitwärts gedreht, dadurch ist es leichter möglich, ohne „Ruck“ in den Beugehang zu kommen, Fig. 151.)

Außerdem alle Formen des Hangelns, Hangzuckens und der Beugehangübungen (siehe dort), auch mit verschiedenen Griffarten.

Entwicklungsbeispiel. Neck sprunghoch:

- Sprung in den Seitbeugehang ristgriffs, langsam Senken in den Streckhang, Niedersprung. Mehrmals üben.
- Sprung in den Seitbeugehang ballengriffs, langsam Senken in den Streckhang, Niedersprung.

- Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs, mehrmals mäßiges Armbeugen und -strecken, Niedersprung.
- Sprung in den Seitstreckhang ballengriffs, Aufziehen in den Beugehang, langsam Senken in den Streckhang, Niedersprung.
- Sprung in den Seitstreckhang ballengriffs, Aufziehen in den Beugehang und Aufstemmen in den Streckstütz = Zugstemmen (Fig. 152), langsam Senken in den Streckhang, Niedersprung.

Hierbei sei erneut an die Ausführungen zu den Entwicklungsbeispielen auf Seite 55 und folgende erinnert, wo gesagt wird, daß die Entwicklungsbeispiele und Vorübungen, die den Turnübungen beigelegt sind, nicht in



Fig. 151.
Langsam Senken aus dem Stütz.



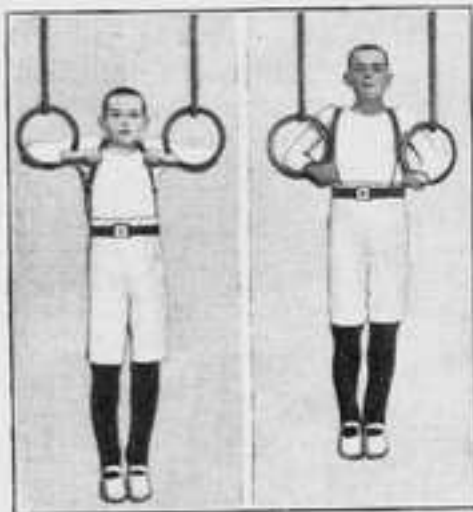
Fig. 152.
Zugstemme mit Ballengriff.

dieser Form als zum Turnen für die Abungsstunde geeignet betrachtet werden sollen. Die Entwicklungsbeispiele sind nur eine Zusammenstellung solcher Vorübungen, die sämtlich schon den Charakter der Zielübung tragen, Vorübungen also, die in erster Linie auf die ausübenden Muskeln und Nerven des Turnenden einwirken, die zur Bewältigung der jeweils angestrebten Übung hinleiten.

Es wäre doch unsinnig, solchen Turnern, die die Zielübung bereits beherrschen, in der Turnstunde mit den Vorübungen dazu aufzuwarten. Umgekehrt aber muß jeder Vorturner wissen, daß die Hauptübungen nur dann Erfolg verheißend geübt werden können, wenn schon lange zuvor in den verschiedensten Abungsgruppen die Vorübungen zur Hauptübung geturnt und beherrschen gelernt wurden.

Höherentwickeln und Erschweren der Zugstemme.

- Zugstemme mit verschiedenen Griffarten (am leichtesten Ballen-, am schwierigsten Kammgriff).
- Zugstemme aus dem Ansprung mit Kreuzgriff (z. B. links über rechts Ristgriff, rechts unter links Kammgriff) und nachfolgender halber Drehung = „Drehzugstemme“.



a) Unterarmhang vorlings. b)

- Aus dem Unterarmhang vorlings.
- Ausstemmen daraus in den Unterarmstütz.

- Ausstemmen aus dem Unterarmhang vorlings an den Schaukelringen durch Auswärtsdrehen der Arme in den Unterarmstütz (Fig. 153), desgleichen am Barrenende.
- Ausstemmen aus dem Unterarmstütz am Barren quer mit oder ohne Vor- und Rückschwingen.
- Ausstemmen aus dem Schwimmhang an den Schaukelringen (Fig. 154 a und b). Oder die gleiche Übung auch an anderen Geräten, wobei jedoch ein unterstützender Turner, der die Füße des Abenden hochhält, den Schwimmhang ermöglicht. Ferner aus dem Liegehang wie Fig. 154 a, aber rücklings, mit halber Drehung und Ausstemmen in den Liegestütz vorlings.
- Aus der freien Stützwage am Barren quer, Senken in die Hangwage rücklings und wieder Ausstemmen in die Stützwage (das Ausstemmen ist hierbei die Rückbewegung des Senkens).
- Ausstemmen aus dem Schräghang im Barren.

Weitere Formen des Ausstemmens sind neben der Ausführungsmöglichkeit des Zugstemmens auch an anderen Geräten, wie Barren, Schaukelringen und -red, sowie Leiter möglich, und zwar:

- Aus dem Hangstand vorlings am niederen Red oder am Barren. Ferner am Barrenende aus dem Querhang ballengriffe mit Vorhalte der Beine: Ausstemmen in den Beuge- oder Streckstütz.
- Ausstemmen aus dem Oberarmhang am Barren quer mit ineinandergelassenen Händen in den Unterarmstütz, desgleichen mit grifffesten Händen an den Holmen in den Streckstütz.

Aus dem Stand, Hangstand oder Hang in den Liegehang usw.

Ausstemmen, das zu den Schwungstemmen hinleitet, in

- dasjenige beim Ende des Vor- oder Rückschaukelns an Schaukelringen oder -red, und ebenso
- das Ausstemmen aus dem Oberarmhang am Barren quer, beim Vor- oder Rückschwingen.

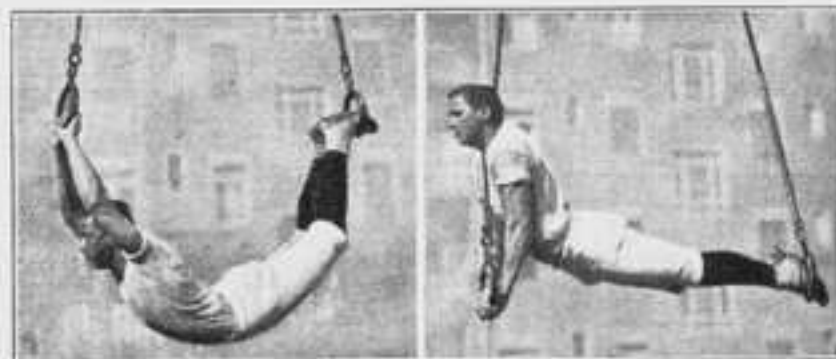


Fig. 154.
a) Schwimmhang an den Schaukelringen.
b) Ausstemmen daraus in den Liegestütz.

Schließlich sei noch an das einarmige Ausstemmen in den Beugestütz erinnert.

- Aus dem Unter- oder Oberarmhang rücklings oder vorlings Ausstemmen nacheinander links und rechts in den Stütz rücklings oder vorlings.
- Ausstemmen aus dem Hang in den Beugestütz links oder rechts mit Grifflösen der anderen Hand und Viertel-Drehung. (In diesem Beugestütz seitlings [Fig. 155] Armübungen.)
- Ausstemmen in den Beugestütz links oder rechts mit Grifflösen der anderen Hand und halbe Drehung in den Beugestütz rücklings: Wechselseitiges Armstrecken und -beugen links und rechts = „Beugestützwechsel“ (Fig. 64) oder auch Ausstemmen in den Streckstütz rücklings.
- Aus dem Querhang Speichgriffs am Red: Ausstemmen in den Beugestütz links oder rechts, Senken in den Hang und Auf-



Fig. 155.
Ausstemmen mit Viertel-Drehung rechts in den Beugestütz links seitlings.

stemmen des anderen Armes in den Beugestütz an der anderen Rechtsseite, Senken in den Hang, Niedersprung = „Beugestützwechsel“.

- e) Ein anderer Beugestützwechsel ist aus dem Beugestütz rücklings hanggriffs von der einen Rechtsseite zur anderen möglich, indem beispielsweise die linke Hand den Griff ausgibt, alsdann eine halbe Drehung rechts mit Senken in den Beugehang rechts, Griffassen links hanggriffs und Ausstemmen links mit Dreiviertel-Drehung rechts in den Beugestütz links erfolgt. Eine weitere Viertel-Drehung rechts in den Beuge- oder Streckstütz rücklings beendet die Übung.



a b c
Fig. 156. Schraubenaufstemmen.

- a) Aus dem Seitstreckhang vorlings, hocken rechts mit Griff lösen links und
b) mit Dreiviertel-Drehung links und Wiedererfassen links ristgriffs
c) Lösen des linken Fußes von der Stange, weitere Viertel-Drehung links und Ausstemmen links und rechts in den Stütz vorlings.

Eine ähnliche wie die unter e) beschriebene Übung ist

- f) das sog. **Schraubenaufstemmen**. Die Ausführung ist so: Aus dem Seitstreckhang ristgriffs erfolgt Beinheben mit Seitgrätschen und Anrissen beider Beine, hierauf mit Hocken rechts Dreiviertel-Drehung links, Griff lösen links und Wiedererfassen der Stange links rücklings ristgriffs an der anderen Rechtsseite, Ausstemmen links in den Beugestütz, hierbei eine weitere Viertel-Drehung links mit Lösen des bis dahin noch im Risthange befindlichen linken Fußes und der rechten Hand, Wiedererfassen der Stange rechts vorlings und Ausstemmen in den Stütz (Fig. 156 a-c).

Die Übung kann auch am Barren gemacht werden. Man gelangt aus dem Außenseitverhalten in das Innenseitverhalten

am selben Holm. Hier aber auch so, daß zuletzt eine Viertel-drehung weniger gemacht wird und daß mit Übergreifen rechts auf den entfernteren Holm die Übung im Innenquerstütz endet.

Vom ruhigen Ausstemmen, dem Zugstemmen, unterscheidet sich

die **Ruckstemme**, auch **Zuckstemme** genannt. Die Übung ist ein ruckhaftes Ausstemmen aus dem Hang, ohne Schwung, nur mit energischem Vor- und Rückschwingen der Beine. Die



a b c
Fig. 157. Ruckstemme.

- a)-c) Die drei Momente des Ruckstemmens: Vorschwingen, Rückschwingen und Ausstemmen.

Vorübungen

sind neben dem Beinschwingen und Armwippen die gleichen wie bei der Zugstemme.

Entwicklungsbeispiel:

Rechtsprunghoch.

Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs, und

- a) kurzes Vor- und Rückschwingen der Beine;
b) kräftiges Armwippen;
c) Vor- und Rückschwingen der Beine mit Armwippen (Fig. 157 a u. b);
d) Ruckstemme in den Beugestütz (Fig. 157 a-c);
e) Ruckstemme in den Streckstütz (Fig. 157 a-c).

Rückbewegung immer ruckhaftes Senken in den Hang und Niedersprung.

Höherentwickeln und Erschweren:

- Ruckstemma aus dem Hang oder Ansprung mit Rist-, Zwi-, Kamm- und, wenn auch sehr schwierig, mit Ellgriff.
- Ruckstemma in den Schwebestütz.
- Ruckstemma mit Kreuzgriff (z. B. links über rechts Ristgriff, rechts unter links Kammgriff) und halber Drehung = „**Drehruckstemma**“.

Die vornehmste unter den Stemmübungen ist unstreitig die **Schwungstemma**. Das Aufstemmen erfolgt hierbei am Ende eines Rückschwunges aus dem Streck- oder Beugehandhang. Mit



Fig. 158.
Schwungstemma.

ohne Ruck und Zuck soll der Körper in den Stütz gelangen. Darum wird auch die Übung am Ende eines Vorschwunges, wie beispielsweise am Barren aus dem Oberarmhang oder dem Unterarmstütz, nur mit „Aufstemmen“ bezeichnet. Ebenso kann von einem Schwungstemmen an den Schaukelringen oder am Schaukelreck keine Rede sein, da hier am Ende des Vor- oder Rückschaukelns, nicht aber „Schwingens“, das Aufstemmen erfolgt.

Vorübungen:

Alle Vorübungen für Zug- und Ruckstemma sind zugleich auch solche für die Schwungstemma. Außerdem muß das Schwingen am Reck in allen Formen, vor allem im Handhang und auch aus dem Stütz, fleißig geübt werden. Möglichst hohes Schwingen mit „hohem“ Kreuz und leicht zurückgenommenen Kopf ist anzustreben.

Entwicklungsbeispiel:

Reck sprunghoch.

Seitstreckhang ristgriffs.

- Schwingen im Streckhang mit weitem Ausholen durch Armbeugen, flüchtiges Heben in den Schwebegang und kräftigem Schrägvorhochstoßen der Beine.
- Schwingen im Seitstreckhang und Aufstemmen in den flüchtigen Schwebestütz = „**Unschwungstemma**“ und sofort Niedersprung rückwärts.
- Anschwungstemma mit Wellumschwung rückwärts in den Streckstütz und Unterschwung in den Seitstand rücklings.
- Anschwungstemma, mehrmals und Unterschwung in den Stand.
- Schwungstemma in den Schwebestütz (Fig. 158), Unterschwung in den Stand.



Fig. 159.
Schwungstemma mit anschließender Flanke.

Höherentwickeln und Erschweren:

- Schwungstemma mit verschiedenen Griffarten, selbst mit Ellgriff und mit Griffwechseln.
- Schwungstemma mit anschließendem Flanken- oder Rehrschwung (Fig. 159) usw. oder mit Schwingen in das Handstehen und mit Überschlag.
- Schwungstemma mit halber Drehung am Ende des Vorschwunges um den ristgriffs haltenden Arm = „**Drehschwungstemma**“.



Fig. 160.
Aus dem Stütz vorlings Drehschwungstemma mit halber Drehung rechts.

- d) Drehschwungstemme mit halber Drehung am Ende eines Vorschwunges durch Hangzuden.
- e) Drehschwungstemme aus dem Stütz oder Handstehen auf der Reckstange oder nach einem Rieselfgummschwung rückwärts. Die linke Hand greift dabei beim Vorschwung hantelgriffs unter der rechten hin zum Kreuzwiegriff, ohne nachfolgendem Griffwechsel (Fig. 160).
- f) Drehschwungstemme mit halber Drehung am Ende eines Rückschwunges und zwar aus dem Hang hantel- oder wiegriffs. Die Drehung erfolgt dabei am Ende des Rückschwunges um den hantelgriffs haltenden Arm, beim nun folgenden Rückschwunge geschieht das Aufstemmen in den Stütz ristgriffs.
- g) „Schwungstemme rücklings“. Aus dem Stütz rücklings mit hantelgriff fallen vorwärts in den Sturzhang, Unterschwung nach oben und hinten durch den Streckhang rücklings (also rückbewegend) und Aufstemmen mit diesem Schwunge in den Stütz rücklings. Diese jedenfalls schwierigste Schwungstemme kann auch aus dem Streckhang hantelgriffs nach vorausgehendem Durchschwung in den Streckhang rücklings gemacht werden.
- h) Aus dem Stütz rücklings hantelgriffs Abspringen vorwärts mit Ausschultern und sofortige Schwungstemme ellgriffs in den Stütz.

Die Rippe. Wurde die Schwungstemme als die vornehmste unter den Stemmübungen bezeichnet, so kann mit Fug und Recht gesagt werden, daß die Rippe die populärste, die beliebteste unter ihnen ist. Ihre endliche Bewältigung ist das Ideal des strebsamen Turnanfängers und erst derjenige kann sich mit vollem Recht ein Turner nennen, der die Rippe sicher beherrscht.

Die vielseitigen Formen der Rippe haben alle das eine gemeinsam, das durch schwinghaftes Heben und Senken der Beine das Aufstemmen in den Stütz gefördert wird. Mit dem beginnenden Beinsenken vereinigt sich zunächst ein Schrägaufwärtsstoßen der Beine = „Rippstoß“. Das ist das „Abkippen“, und mit dem Abkippen geschieht das Aufstemmen der gestreckten Arme in den Stütz. In diesem Augenblick müssen alle Muskeln des Körpers gestrafft sein.

Das Anheben der Beine zur Rippe, auch dann, wenn kein Abkippen danach erfolgt, heißt „Ankippen“.

Vorübungen.

Auch für das Rippen sind die für Zug-, Ruck- und Schwungstemme genannten Vorübungen notwendig, und wer durch Aufziehen in den Beugehang oder Aufstemmen usw. seine Arm-, Schulter- und Rückenmuskeln gekräftigt und geübt hat, der mag ohne viele Umstände eine der verschiedenen Hauptformen des Rippens probieren. Fleißiges Wiederholen und unermüdeliches Üben an jedem



Fig. 161. Die Laufrippe.
a) Vorlaufen in den Hangstand. b) Ankippen.
c) Abkippen. d) Rippen in den Schwebestütz.

Turntage führt sicher, den einen eher, den anderen später zum Ziel.

Drei Hauptformen der Rippe sind besonders erwähnenswert; diejenige am niederen Reck nach einem kräftigen Vorlaufen = „Laufrippe“, ferner die Rippe aus dem Schwingen am Hochreck = „Schwungrippe“ und endlich aus dem Oberarmhang am Barren quer = „Oberarmrippe“. Daneben gibt es natürlich noch eine ganze Reihe von Abarten, auch an anderen Geräten.

Entwicklungsbeispiele:

1. Reck brusthoch, **Laufrippe**. Seitstand vorlings, Hände ristgriffs an der Stange.
 - a) Vorlaufen bis in den Hangstand, der Körper soll möglichst ausgestreckt sein (Fig. 161 a), Rücklaufen, mehrmals üben.
 - b) Vorlaufen bis in den Hangstand und sofort Beinheben zum Ripphang = „Ankippen“ (Fig. 161 b). Senken der Beine in den Seitstand vorlings.

- c) Vorlaufen bis in den Hangstand, An- und Abkippen in den flüchtigen Stütz (Fig. 161 c). (Das Abkippen soll möglichst nicht so hoch erfolgen, d. h., die Reckstange soll etwa in Höhe der unteren Hälfte des Schienensbeins beim Abkippen sein.) Niedersprung rückwärts.
- d) Laufkippe in den Schwebestütz (Fig. 161 d), Unterschwingung in den Seitstand rücklings.

Zur Erlernung guten An- und Abkippens wird die leichteste Form der Rippe, aus dem Seitstand vorlings am niederen Reck empfohlen: Sprung in den Ripphang ristgriffs und zweimaliges Abkippen. Das zweite Rippen fährt hierbei erst in den Stütz.



Fig. 162

Kipplage, Moment vor dem Abkippen.

3. Barren quer, **Oberarmrippe**. Oberarmhang in der Mitte.
- a) Schwingen im Oberarmhang, Niedersprung rückwärts.
- b) Schwingen im Oberarmhang bis in das Oberarmliegen (Kipp-lage, Fig. 162). Das Oberarmliegen entspricht dem Ankippen am Reck, Rückbewegung in den Stand.
- c) Schwingen und Rippen in den Grätschitz vor den Händen.
- d) Schwingen und Rippen in den Querstreckstütz, Niedersprung.

Höherentwickeln und Erschweren:

Am Reck:

- a) Rippen mit verschiedenen Griffarten, aus dem Stande am niederen Reck oder aus dem Schwingen am hohen Reck.
- b) Rippen mit nachfolgendem Aushocken, Ausgrätschen, Heben in das Handstehen oder Planke, Hocke usw.
- c) Rippen mit vorausgehenden Drehungen im Schwingen, z. B. ristgriffs: Am Ende des Vorschwunges halbe Drehung links

um den linken Arm und beim nächsten Vorschwunge Rippe. Die rechte Hand gibt dabei flüchtig den Griff auf und erfährt die Stange nach der Drehung wieder. Auch am Stützreck mit Vorschweben ausführbar.

- d) **„Drehkippen“**, Schwingen, entweder mit Zwiegriff, z. B. rechts Kamm-, links Ristgriff, beim Rückschwunge halbe Drehung links um den rechten Arm mit Grifflösen und Wiedererfassen links und sofortiges Beinheben und Rippen in den Streckstütz. Oder: Schwingen mit Zwiegriff, rechts Kamm-, links Ristgriff, beim Rückschwunge halbe Drehung links um den linken Arm mit Grifflösen und Wiedererfassen rechts und sofortiges Bein-



a

b

c

Fig. 163. Vorschwebekippe.

- a) Ausprung mit Vorschweben. b) Ankippen.
c) Moment nach dem Abkippen, kurz vor dem Stütz.

heben mit Rippen in den Streckstütz. Endlich: Schwingen mit Kreuzzwiegriff, links über rechts Ristgriff, rechts Kammgriff, beim Rückschwunge halbe Drehung links und sofortiges Beinheben und Rippen in den Streckstütz.

- e) Eine sehr schwierige Form ist die Drehkippe mit Ristgriff und Hangzucken bei der Drehung, also: Schwingen mit Ristgriff, beim Rückschwunge Hangzucken mit halber Drehung links in den Hang ristgriffs und sofortiges Beinheben und Rippen in den Stütz.
- f) Am Barren: Oberarmrippe in verschiedene Sitzarten, in die Stützwaage oder in das Hand- und Schulterstehen.

Andere Formen des Kippens:

- a) Rippen aus dem Stütz durch „Fallen“ (= schwinghaftes Senken) in den Schwebegang = **„Schwebegangkippe“**.
- b) Rippen aus dem Sitz durch Fallen und Hocken in den Schwebegang oder mit Schlußgriff zwischen den Beinen, Fallen und Grätschen in den Schwebegang.

- c) Am Barren quer: Ansprung in den Hang ellgriffs mit Vorhalte der Beine = „Vorschweben“, Rippen in den Streckstütz = „Vorschwebekippe“ (Fig. 163a—c). (Auch am niederen Reck, hier aber nicht ellgriffs).

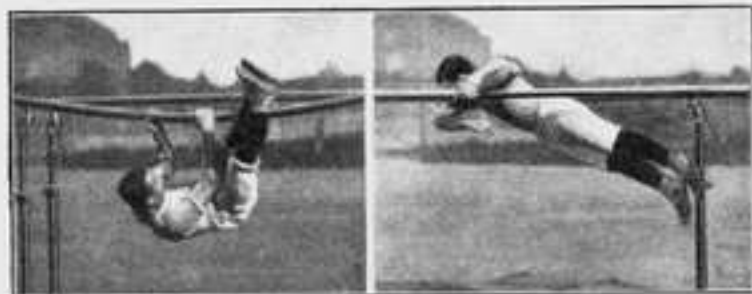


Fig. 164. Rippen seitlings.
a) Haltung beim Ankippen.
b) Nach dem Abkippen, kurz vor dem Oberarmhang.



Fig. 165.
Rippen am Ende des Vorschaukelns.

- des Vorschaukelns sowohl wie beim Rückschaukeln (Fig. 165). An den Ringen auch nach vorausgehendem Einschultern ausführbar.
- g) Am Reck: Aus dem Seitstreckhang zwiegriffs, links Rist, rechts Kammgriff, Durchschwung rückwärts in den Schwebegang rücklings, halbe Drehung links um den rechten Arm und Rippen in den Stütz = „Durchschwungdrehkippe“.

- d) Am Barren seit oder an der Leiter wagerecht. Mit Griff am näheren Holm, Rippen in den Streckstütz.
- e) Außenquerstand links seitlings am Barren in der Mitte, mit Speichgriff am näheren Holm, linke Hand hinten: Ansprung mit Rippen außerhalb des Barrens und halbe Drehung rechts in den Queroberarmhang oder den Querstütz auf beiden Holmen (Fig. 164 a u. b).
- f) Rippen an Schaukelringen oder Schaukelreck ohne und mit Schaukeln, im letzteren Falle am Ende

- h) Am Reck: Rippen aus dem Schwebegang rücklings entweder beim Schwingen im Hang ristgriffs und Durchhocken in den Schwebegang rücklings und folgendem Rippen in den Stütz rücklings = „Kippe rücklings“. Oder aber aus dem Schwingen im Streckhang rücklings und schließlich aus dem Seitstütz mit Ristgriff und Rückfallen in den Schwebegang (Fig. 166a—c).
- i) Am Reck tief: Aus dem Seitstand rücklings kammgriffs Sprung in den Schwebegang rücklings und Kippe rücklings.



Fig. 166. Kippe rücklings.
a) Ankippen rücklings. b) Moment nach dem Abkippen rücklings.
c) Kurz vor vollendetem Stütz rücklings.

- k) Am Reck: Rippen mit ausgiebigem Schwung ohne Beugung im Hüftgelenk = „gestreckte Kippe“.
- l) Am Barren: Querstreckstütz in der Mitte, Rückfallen mit gestrecktem Körper in den wagerechten Oberarmliegehang und sofortigem Rippen mit gestrecktem Körper in den Streckstütz = „gestreckte Kippe“. (Die Fußspitzen sollen nach Möglichkeit beim Rückfallen nicht über Holmhöhe herausgehoben werden). Ferner auch gestreckte Kippe aus dem Schwingen im Oberarmhang.
- m) Am Barren: Querstreckstütz in der Mitte, Vorfallen mit gestrecktem Körper in den wagerechten Oberarmliegehang vorlings und sofort Rippen rückwärts in den Querstreckstütz = „gestreckte Kippe rückwärts“.
- Abung l) und m) können von gelübten Turnern zu einer Abung verbunden werden, also Rippen rückwärts und vorwärts im Wechsel. Die Abung wird verschiedentlich „Wiegkippe“ genannt.
- n) „Abstoßkippe“ vorlings und rücklings ist eine Form des Rippens, wobei das Rippen durch Abstoßen mit den Fußsohlen von einem geeigneten Geräterteil unterstützt wird, z. B. am Barren: Außenseitstand, das Abstoßen geschieht vom entfernteren Holm; oder wagerechte Doppelleiter, das Abstoßen erfolgt von der entfernteren Leiter.

Die Übungen im und aus dem reinen und gemischten Stütz.

In allen Formen des reinen und gemischten Stützes sind eine Reihe Übungen möglich, die zum Teil reine Bein- oder Armübungen sind, zum größeren Teil aber ein Zusammenwirken nicht nur der Arme und Beine, sondern des ganzen Körpers erfordern. Dabei kann die Ausführung am Ort geschehen, also ohne den einmal eingenommenen Stütz zu verlassen, oder auch vom Ort. Weiter mit Drehungen um die Achsen des Körpers und mit diesen zugleich Drehungen um das Gerät herum. (Siehe die Wellen und Felgen).

Den weitaus größten Raum dieser Übungen beanspruchen die

Beinübungen.

Solche sind

Fußheben und **-senken** sowie **Fußkreisen**. Das erstere ist einfaches Auf- und Abwärtsbewegen, das letztere eine drehende Bewegung des Fußes im Knöchelgelenk. Als besondere Übungen sind die vorgenannten beim Geräteturnen wenig in Anwendung. Eine turnerische Forderung besteht insofern, als verlangt wird, daß die Fußspitzen bei allen Beinhalten immer gut gestreckt sind, d. h. Unterschenkel und Fußröhre sollen eine gerade Linie bilden.

Unterschenkelheben links, rechts oder beider Beine. Die Oberschenkel bilden mit dem Oberkörper eine gerade Linie (Fig. 44 a). Fälschlich wird diese Übung auch oft „Fersenheben“ genannt.

Knieheben links, rechts oder beider Beine. Mit der Beugung des Beines im Kniegelenk geht auch eine solche im Hüftgelenk einher (Fig. 32 b und 44 b).

Beinheben links, rechts oder beider Beine, ohne Beugung im Kniegelenk. Das Verweilen in der Beinvorhalte beider Beine wurde oft auch „Sitzhalte“ genannt (Fig. 44 c).

Das Hocken. Die im Kniegelenk gebeugten Beine werden mit starker Beugung der Hüften zwischen den stützenden oder hängenden Armen hindurch über oder unter einen Gegenstand (Geräteteil) hinweggehoben und zwar links, rechts oder mit beiden Beinen (Fig. 116, 119 und 167). Geschieht das Hocken aus dem Streckstütz quergrätschend gleichzeitig mit beiden Beinen und mehrmals hintereinander, so nannte man diese Übung früher auch „Gaffeln“ (Fig. 168).



Fig. 167.
Hocken in den Stütz
rückwärts.



Fig. 168.
Gleichzeitiges Hocken aus dem Schweb-
stütz quergrätschend = „Gaffeln“.

Das Hocken kann vor-, rück- und seitwärts geschehen und zwar aus dem Stand, Stütz und Liegestütz. Es führt in den Sitz, Stütz, Liegestütz, Hang oder Stand. Hocken seitwärts kann auch so erfolgen, daß der Körper nicht zwischen, sondern hinter den stützenden Händen in Hockhalte das Gerät überspringt. Grundbedingung ist dabei, daß der Oberkörper senkrecht und eine durch ordentliches Knieheben ausgezeichnete Hockhalte vorhanden ist. Bei wagerechtem Oberkörper wird die Übung zur Wende mit angehockten Beinen = „Hockwende“.

Folgende Formen sind gebräuchlich:

„Aufhocken“ heißt das Hocken links, rechts oder beider Beine aus dem Stand, Sitz, Stütz, Liegestütz oder Hand-

stehen in den Hock-, Hochstütz- (Fig. 87a) oder Streckstand auf dem Gerät.

„Abhocken“ ist die gegensinnige Bewegung des Aufhockens, es führt als Niedersprung aus dem Schwebestütz, Liegestütz, Handstehen in den Stand auf dem Boden (Fig. 169) oder in den Hang (beispielsweise aus der Riesenfelge vorwärts).



Fig. 169.
Abhocken aus dem Seithandstehen.

„Anhocken“ nennt man das Kniebeugen links, rechts oder beider Beine im Schwebestütz oder im Liegestütz (Fig. 170) und im Schwebestütz- und Sturzhang.

„Durchhocken“ ist eine gebräuchliche Bezeichnung für das Hocken aus dem Stütz in den Stütz oder Sitz und umgekehrt (ebenso wie aus dem Hang in den Liegehang oder Hang und umgekehrt). Es bedingt, daß das oder die Beine zwischen den stützenden (oder hängenden) Armen hindurchgehoben oder geschoben werden. Die Fig. 33, 40a, 42 rechts, 47, 75b, 89a, 116, 119, 127, 129, 138, 139, 150, 156a, 167, 168 zeigen Verhalten des Körpers, die mittels Durchhocken erreicht sind. In den weitaus meisten Fällen ist jedoch der Zusatz „durch“ überflüssig. Der Ausdruck „Hocken in usw.“ bezeichnet unzweifelhaft, was gemacht werden soll.

„Überhocken“ ist eine Form des Hockens aus dem Sitz, Stand, oder Stütz. Hierbei kann auch neben den stützenden Händen gehockt werden. Im übrigen trifft alles beim Durchhocken Gesagte zu. Es ist turnsprachlich entbehrlich.

An allen Geräten ist das Hocken eine beliebte Abung. Leuten mit kurzem Oberkörper und langen Armen fällt es besonders leicht. Wer dagegen verhältnismäßig kurze Beine hat, dem wird das Hocken in Folge des langen Oberkörpers und der ebenfalls zu kurzen Arme schwer.



Fig. 170.
Anhocken im Schwebestütz.



Fig. 171.
Aufhocken links zum „Schraubenaufgrätschen“.

Wie mannigfaltig die Tätigkeit des Hockens ist, geht aus folgenden Wortbildungen, die zugleich auf die betr. Abung hinlenken, hervor:

Hockstand — Hockstütz — Hockstützstand — Hocksturzhang (= Sturzhang mit gebeugten Hüften und Knien) — Hockschwebestütz (= Schwebestütz mit gebeugten Hüften und Knien) — Hockschwebegang (= Schwebegang mit gebeugten Knien) — Hockschwingen (= Schwingen im Stütz oder Hang mit Hockhalte der Beine) — Hockhängeln (= Hängeln mit Hockhalte der Beine) — Hockwende (= Wende mit Hockhalte) — Hockristabschwung und Hockristwelle (f. Wellen) — Hockriesensprung (f. gemischte Sprünge) — Abhocken — Aufhocken — Anhocken — Überhocken — Winkelhocken (f. Gemischte Sprünge, Bücke) usw.

Abungsbeispiel:

Hocken am Pferd seit (mit Pauschen).

1. Sprung in den Schwebestütz mit flüchtigem Anhocken links, Anstrecken und Niedersprung rückwärts.

2. Sprung in den Schwebestütz mit flüchtigem Anhocken beider Beine, Niedersprung mit nachfolgendem Aufhocken in den Grätschstand auf Hals und Kreuz, Niedersprung vorwärts mit halber Drehung links.
3. Sprung in den Schwebestütz mit Aufhocken links neben der Hinterpausche (auf dem Kreuz) und nachfolgender halber Drehung in den Grätschstand auf Hals und Kreuz sog. „Schraubenaufgrätschen“ (Fig. 171).
4. Sprung mit Spreizen links in den Schwebestütz quergrätschend im Sattel, Hocken gleichzeitig links und rechts mehrmals (— Gaffeln, Fig. 168) und Abspreizen in den Seitstand rücklings.
5. Seitstand vorlings am Kreuz (mit Stütz rechts auf dem Kreuz, links auf der Hinterpausche), Hocken in den Stütz rücklings mit nachfolgendem Hocken in den Seitstand vorlings.
6. Seitstand vorlings am Hals (rechte Hand Speichgriffs, linke ellgriffs auf der Vorderpausche). Mit Viertel-Drehung rechts, Hocken seitwärts in den Querstütz rechts auf dem Halse, Aufhocken in den Hockstand, Stützhüpfen vorwärts in den Liegestütz vorlings, Anhocken und Kniestrecken nacheinander, erst links dann rechts, Aufhocken in den Querstand rücklings.
7. Seitstand vorlings am Hals, rechte Hand ellgriffs auf der Vorderpausche, linke auf dem Halse, Hocken mit halber Drehung links in den Seitstütz vorlings auf den Pauschen, Niedersprung rückwärts — Hocken rückwärts.

Eine besondere Art des Hockens ist dasjenige mit gleichzeitigem Spreizen. Diese Form ist unter „Wolfsprung“ und „Wolfschwung“ besonders beschrieben (s. dort).

Beinspreizen heißt das Vor-, Seit- oder Rückheben eines Beines im Stütz. Weil dabei gewöhnlich das Gerät als Hindernis die Bewegungsbahn des Beines beeinflusst, so entstehen folgende Formen:

„Anspreizen“, das spreizende Bein wird bis zum Berühren des Gerätes gehoben.

„Aufspreizen“, das spreizende Bein wird auf das Gerät aufgelegt.

„Überspreizen“, das spreizende Bein wird über das Gerät oder einen Teil desselben hinweggehoben.

„Einspreizen“. Nur am Barren. Das spreizende Bein wird aus dem Stand, Sitz, Stütz oder Liegestütz über

einen oder beide Holme zwischen dieselben in die Holmengasse gehoben.

„Auspreizen“ ist die entgegengesetzte Tätigkeit des Einspreizens.

Das Spreizen zwischen die stützenden Arme wurde auch an anderen Geräten früher Ein- oder Auspreizen genannt. Weil dabei aber eine Menge Irrtümer vorkamen, ist es fallen gelassen worden. Man begnügt sich heute mit der Bezeichnung „Spreizen links“ (oder rechts) und sagt dann wohin, in welches Verhalten das Spreizen führen soll. (Siehe die Abungsbeispiele auf Seite 118 und 121.)

„Spreizen nach innen“ ist das Beinspreizen in entgegengesetzter Richtung. Es empfiehlt sich, um Irrtümer zu vermeiden, genaue Benennung. Also beispielsweise Befehl: „Spreizen des linken Beines rechts.“ (Vor dem rechten Bein her, siehe das Einspreizen bei Fig. 172).



Fig. 172.
Einspreizen des linken Beines rechts (Spreizen links nach innen).

„Spreizen von innen oder außen“ sind Bezeichnungen, die verschiedentlich gebraucht werden, um beispielsweise am Barren, Querstand vorlings, das Spreizen mit Griff lösen zu benennen. Richtiger bezeichnet man die Abung so: „Spreizen links unter der flüchtig griff lösenden linken Hand hinweg in den Reitsitz“ — Spreizen von außen. Spreizen links von innen führt dagegen ohne Griff lösen links in den Reitsitz vor der linken Hand. Ein- und Auspreizen am Barrenende erfolgen ebenfalls mit Griff lösen einer Hand und ist ersteres ein Spreizen von außen, letzteres ein solches von innen.

„Zurückspreizen“ sagt man, wenn einem An-, Auf-, Überspreizen oder Spreizen nach innen sofort auf gleichem Wege die Rückbewegung folgt. Dagegen sagt man

„Rückspreizen“, wenn das Spreizen nach hinten, rückwärts, erfolgt.

„Schlußspreizen“ ist falsch gebildet. Spreizen heißt voneinander entfernen. Man sagt statt Schlußspreizen richtiger „Beinschließen“ oder im Stand und Liegestütz „Schlußstellen“.

„Abspreizen“ ist ein Niedersprung aus dem Stütz mit Spreizen, z. B. „Abspreizen links“ heißt Niedersprung mit Spreizen des linken Beines in den Stand vorlings, seitlings oder rücklings. (Desgl. siehe auch Spreizauf- und -abstehen unter „Abungen im Sitzen“.)

Vier Abungsbeispiele am Barren:

A. Seit.

Sprung in den Seitliegestütz vorlings in der Mitte, alsdann:

1. Aufspreizen auf den vorderen Holm und Zurückspreizen, erst links dann rechts, Niedersprung rückwärts.
2. An- und Aufspreizen rechts am hinteren Holm, Ein- und Auspreizen rechts und Niedersprung rückwärts.
3. Rückspreizen links mit nachfolgendem Spreizen links über beide Holme (= Überspreizen) in den Seitstz neben der linken Hand, Zurückspreizen und Niedersprung rückwärts.
4. Ein- und Auspreizen des rechten Beines links, Einspreizen des linken Beines rechts (Fig. 172) mit nachfolgender Viertel-Drehung rechts in den Reitsitz vor der rechten Hand, Spreizabstehen links rückwärts mit Viertel-Drehung links in den Seitstand vorlings.
5. Einspreizen links und Auspreizen nach innen über den vorderen Holm in den Seitstz quergrätschend zwischen den Händen, Spreizen links in den Liegestütz vorlings, Niedersprung rückwärts.

B. Quer.

Sprung in den Querstz vorlings am Ende mit

1. Spreizen links von innen in den Reitsitz vor der linken Hand, Zurückspreizen und Niedersprung rückwärts.
2. Spreizen links von innen in den Schrägstz vor der rechten Hand, Spreizabstehen rechts.

3. Spreizen rechts unter der flüchtig grifflösenden rechten Hand hinweg in den Reitsitz vor der rechten Hand, Einschwingen und Niedersprung rückwärts. (Beim Einschwingen müssen beide Beine zuvor gleich hoch über den Holmen emporgeschwungen und hier geschlossen werden.)
4. Einspreizen links über den linken Holm, Auspreizen rechts über den rechten Holm.
5. Spreizen links über beide Holme und nachfolgend Spreizen rechts in den Außenquerstz links, Niedersprung rechts seitwärts.
6. Einspreizen links über den rechten Holm, Auspreizen rechts über den linken Holm und Niedersprung rückwärts.



Fig. 173.

Spreizen links über den rechten Holm beim Rückschwunge.

C. Quer.

Vor- und Rückschwungen im Innenquerstz in der Mitte und

1. Beim Vorschwunge Spreizen links über den linken Holm mit nachfolgendem Spreizen rechts beim Rückschwunge über den rechten Holm, Niedersprung.
2. Beim Rückschwunge Spreizen links über den rechten Holm (Fig. 173) und Auspreizen rechts in den Außenquerstand.
3. Beim Vorschwunge Spreizen links vor rechts über den rechten Holm, Rückschwungen und beim nächsten Vorschwunge Spreizen rechts vor links über den linken Holm, Kehre rechts.

Bei den Spreizübungen unter C. muß das spreizende Bein jeweils unter der flüchtig den Griff lösenden Hand hinweg gelangen. Irrtümlich wird dieses Spreizen oft auch Kreispreizen genannt. (Siehe Kreispreizen und die Anmerkung zu Abungsbeispiel B. daselbst.)

D. Quer.

Sprung in den Stz rücklings am Ende und

1. Aufspreizen nacheinander links und rechts in den Liegestütz vorlings, Zurückspreizen (= Rückbewegung) und Niedersprung.
2. Spreizen links von innen in den Reitsitz hinter der linken Hand, Spreizabstehen rechts rückwärts.

3. Schwingen im Stütz und Einspreizen rechts beim Rückschwingen, Niedersprung vorwärts (Fig. 174. Wird diese Übung ohne Schwingen ausgeführt, so ist es „Kreispreizen rechts“, siehe dort).
4. Auspreizen links im Stütz mit nachfolgendem Auspreizen rechts in den Querstand rücklings (= Abspreizen).



Fig. 174.

Einspreizen rechts beim Rückschwingen.

Kreispreizen heißt das Beinspreizen, wobei die Bewegung kreisbogenförmig unter den flüchtig grifflösenden Händen hinwegführt. Bei der Benennung muß gesagt sein, welches Bein und welcher Kreisbogen, ob links oder rechts kreisend, bei der Übung tätig ist.

Drei Übungsbeispiele.

A. Pferd seit mit Pauschen.

Aus dem Streckstütz vorlings (wo angängig auch rücklings):

1. Kreispreizen des linken Beines rechts, des rechten links und Niedersprung rückwärts.
2. Kreispreizen des rechten Beines rechts (Fig. 175), Spreizen des rechten Beines links in den Schwebestütz quergrätschend und Spreizen links in den Stütz rücklings, Kreispreizen des linken Beines rechts und Niedersprung vorwärts.



Fig. 175.

Kreispreizen des rechten Beines rechts.

3. Spreizen rechts und links in den Schwebestütz über der Hinterpausche (Fig. 48), Kreispreizen des linken Beines links in den Schwebestütz seitlings über dem Kreuz (Fig. 46), Flanke links in den Seitstand rücklings.

B. Barren quer.

Schwingen im Innenquerstütz in der Mitte und:

1. Beim Vorschwunge Kreispreizen des linken Beines links, Niedersprung.
2. Beim Rückschwunge Kreispreizen des rechten Beines rechts, Niedersprung.
3. Beim Vorschwunge Kreispreizen des linken Beines rechts, Niedersprung.
4. Beim Rückschwunge Kreispreizen des rechten Beines links, Niedersprung.

Das Kreispreizen am Barren quer führt stets über beide Holme, eine Ausnahme macht nur eine besondere Art aus dem Innenquerstütz und zwar dann, wenn das nichtspreizende Bein nicht mit vor- oder rückschwingt, sondern während des Kreispreizens völlig in Ruhe verharrt. Dabei kann der Kreisbogen nur über einen Holm führen.

C. Barren seit.

Aus dem Liegestütz vorlings (oder rücklings) in der Mitte:

1. Kreispreizen des linken Beines rechts über den hinteren Holm.
2. Kreispreizen des rechten Beines rechts über den hinteren Holm.
3. Kreispreizen des linken Beines rechts über beide Holme.
4. Kreispreizen des rechten Beines rechts über beide Holme.

Schraubenspreizen ist eine Übung, wobei während und mit dem Spreizen eine Drehung um die Längsachse des Körpers erfolgt. Diese liegt dann nicht in der Mitte des Körpers, sondern im nichtspreizenden Beine. Die Bezeichnung Schraubenspreizen links bezieht sich auf die spreizende Tätigkeit des linken Beines. Den Grad der beabsichtigten Körperdrehung muß man besonders benennen. Es ist falsch zu sagen Schraubenspreizen vorwärts resp. rückwärts, denn eine Schraube kann sich nur links oder rechts drehen.

Übungsbeispiele.

A. Pferd seit mit Pauschen.

Sprung in den Seitstütz vorlings auf den Pauschen und Schraubenspreizen links:

1. Mit Dreiachtel-Drehung links und Überspreizen übers Kreuz, Rückbewegung. (Die Hände bleiben hierbei griffest. Fig. 176.)
2. Mit halber Drehung links in den Seitstütz rechts, Spreizabstößen links.

3. Mit Dreiviertel-Drehung links in den Grätschstütz, Grätschabstützen.
4. Mit ganzer Drehung links in den Seitstütz links, Spreizabstützen rechts.

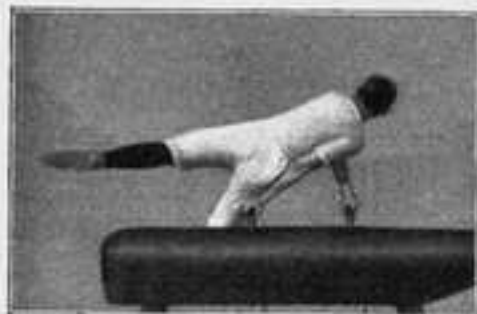


Fig. 176.
Schraubenspreizen links mit Dreiviertel-Drehung links und Überspreizen übers Kreuz.



Fig. 177
Aus dem Stütz rücklings Schraubenspreizen rechts mit Dreiviertel-Drehung links in den Grätschstütz auf dem Hals.

5. Mit ganzer Drehung links in den Seitstütz links und nachfolgendem Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Stütz vorlings, Niedersprung rückwärts. Diese Übung wird vielfach „Schraube“ genannt und zwar „halbe Schraube“ (Entwicklungsbeispiel). Die „ganze Schraube“ ist die Übung mit sofort anschließender Wiederholung, so daß also mit drei Körperdrehungen der Turner wieder in den Stütz vorlings an die linke Pferdseite gelangt.

B. Pferd quer mit Pauschen.

Grätschabstützen auf das Kreuz, Erlassen der Hinterpausche links kammlings, rechts ellgriffs und Schraubenspreizen links:

1. Mit Dreiviertel-Drehung links in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
2. Mit Dreiviertel-Drehung links in den Stütz rücklings und nachfolgendem Schraubenspreizen rechts mit Dreiviertel-Drehung links in den Grätschstütz auf dem Hals, Grätschabstützen rückwärts (Fig. 177).
3. Wiederholung der 2. Übung mehrmals in derselben Drehungsrichtung.

C. Barren quer.

Sprung in den Streckstütz vorlings am Ende mit Spreizen links in den Schrägstütz vor der rechten Hand, Schraubenspreizen rechts:

1. Mit Viertel-Drehung links in den Seitliegestütz vorlings, Niedersprung rückwärts.

2. Mit halber Drehung links und Spreizen durch die Holmgasse in den Grätschstütz vor den Händen, Kehrabstützen rechts.
3. Mit Dreiviertel-Drehung links und Spreizen durch die Holmgasse in den Seitstütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
4. Mit eineinhalber Drehung links und zweimaligem Spreizen durch die Holmgasse in den Außenquerstütz rechts vor der linken Hand, Niedersprung links seitwärts.
5. Sprung in den Querstütz vorlings mit Spreizen links über beide Holme in den Schrägstütz vor der rechten Hand, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Grätschstütz hinter den Händen, Rückgreifen und Schraubenspreizen links durch die Holmgasse mit halber Drehung links in den Außenquerstütz rechts vor der linken Hand, Niedersprung links seitwärts.

Scherspreizen entsteht durch gleichzeitiges Spreizen beider Beine nach innen kreuzend. Im Seitverhalten ist notwendig, zu bestimmen, welches Bein vorn resp. hinten sein soll.

Entwicklungsbeispiel.

Pferd seit mit Pauschen.

Sprung in den Stütz und:

1. Spreizen des rechten Beines links (vor dem linken).
2. Aufspreizen des rechten Beines auf den Hals in den Liegestütz rechts seitlings, Niedersprung vorwärts.
3. Spreizen des rechten Beines links in den Schwebestütz quergrätschend.

Im Schwebestütz quergrätschend:

1. Seitsschwingen der Beine links und rechts.
2. Seitsschwingen der Beine links in den Liegestütz rechts seitlings, Niedersprung vorwärts.
3. Seitsschwingen der Beine links und Scherspreizen in den Schwebestütz quergrätschend, linkes Bein vorn = „Schere“. Weil hierbei die Beine nach links geschwungen werden, so heißt die Übung Schere links (Fig. 178).
4. Schere links und rechts hintereinander mehrmals im Wechsel. (Fig. 179 zeigt, wie dabei das Gleichgewicht von einem Arm auf den anderen verlegt wird. Griffsicherheit und Beherrschung dieses Gleichgewichtsstückwechsels ist hier wie überhaupt bei allen Pferdgeschwungen die Hauptsache für gutes Gelingen der Abung.)

Eine andere, schwierigere Form der Schere ist die, wobei im Seitsschwebestütz quergrätschend, linkes Bein vorn, das Scherspreizen oder „Scheren“ beim Seitsschwingen links erfolgt.

Sehr schwierig ist ferner die sog. „Doppelschere“. Die Ausführung ist so:

„Aus dem Seitstütz vorlings: Spreizen rechts in den Schwebestütz quergrätischend, Schwingen beider Beine nach links mit Handlüssen links in den Seitliegestütz rechts seitlings. Nun erfolgt mit halber Drehung rechts und Stützwechsel der Hände (durch Stützhüpfen) auf den Pauschen das zweite Scheren. Das linke Bein kommt vor und wir befinden uns wieder im Schwebestütz quergrätischend im Sattel, schauen aber nach der andern Pferdeite.



Fig. 178.
Schere links.



Fig. 179.
Die Verlegung des Gleichgewichts von einem auf den anderen Arm beim Scheren seitwärts, links und rechts im Wechsel.

Wird nun die ganze Übung, ohne den Liegestütz, in einem zusammenhängendem Schwunge gemacht, dann muß ein zweimaliges Scheren erfolgen. Machen wir nur eine Schere links, dann wird mit halber Drehung stets das rechte Bein vorn sein (quergrätischend).

Zwei Übungsbeispiele.

A. Pferd seit mit Pauschen.

Aus dem Seitstütz quergrätischend im Sattel, linkes Bein vorn:

1. Schere rechts mit Viertel-Drehung links in den Grätischstütz im Sattel, Wendeabstizen rechts.
2. Schere links mit Viertel-Drehung links in den Grätischstütz im Sattel, Wendeabstizen rechts.
3. Schere rechts mit halber Drehung links in den Seitstütz links im Sattel, Spreizabstizen rechts.
4. Schere links mit halber Drehung links in den Seitstütz links im Sattel, Spreizabstizen rechts nach links.

5. Schere rechts mit Viertel-Drehung links in den Grätischstütz im Sattel, mit Ristgriff auf der Vorderpausche Rückschwingen und Schere hinter den Händen mit Viertel-Drehung links in den Seitstütz rechts, Spreizabstizen rechts (rückwärts).
6. Schere links mit Viertel-Drehung links in den Grätischstütz im Sattel, mit Ristgriff auf der Vorderpausche Rückschwingen und Schere hinter den Händen mit halber Drehung links, Wendeabstizen links.



Fig. 180.
Aus dem Grätischstütz im Sattel Schere hinter den Händen mit Viertel-Drehung links in den Seitstütz rechts auf dem Kreuz.



Fig. 181.
Aus dem Grätischstütz Schere hinter den Händen mit halber Drehung rechts.

7. Schere rechts mit Viertel-Drehung links in den Grätischstütz im Sattel, mit Ristgriff auf der Hinterpausche Vorschwingen und Schere vor den Händen mit Viertel-Drehung links und Spreizabstizen links.
8. Schere links mit Viertel-Drehung links in den Grätischstütz im Sattel, mit Ristgriff auf der Hinterpausche Vorschwingen und Schere vor den Händen mit halber Drehung links, Rehrabstizen links.
9. Schere rechts in den Seitstütz rechts auf dem Kreuz, Spreizabstizen links.
10. Schere links in den Seitstütz rechts auf dem Hals, Spreizabstizen links.
11. Schere rechts mit Viertel-Drehung links in den Grätischstütz auf dem Kreuz, Wendeabstizen rechts.
12. Schere links mit Viertel-Drehung links in den Grätischstütz auf dem Hals, Grätischabstizen vorwärts.
13. Scheren rechts mit Viertel-Drehung links in den Hochstand auf dem Kreuz, Niedersprung rückwärts.
14. Scheren rechts mit Viertel-Drehung links in den Liegestütz vorlings, Scheren mit halber Drehung links in den Grätischstütz im Sattel, Wendeabstizen rechts.

Die am Pferd seit mit Pauschen erwähnten Arten des Scherens sind natürlich auch am Pferd seit ohne Pauschen ausführbar, ebenso zum Teil am Pferd quer (Fig. 180—182) und an anderen geeigneten Geräten.

B. Barren quer.

Aus dem Innenquerstütz in der Mitte:

1. Vorschwingen und Schere mit Viertel-Drehung links vor der rechten Hand in den Außenfeißig rechts (Fig. 183), Spreizen rechts in den Liegestütz vorlings, Niedersprung rückwärts.



Fig. 182.

Aus dem Grätschitz Schere vor den Händen mit halber Drehung links.



Fig. 183.

Vorschwingen und Schere vor der rechten Hand mit Viertel-Drehung links in den Außenfeißig rechts.

2. Rückschwingen und Schere mit Viertel-Drehung links hinter der linken Hand in den Innenfeißig rechts, Spreizabstößen links (Fig. 184).
3. Vorschwingen und Scheren vor den Händen mit Viertel-Drehung links in den Liegestütz links seitlings (rechtes Bein auf dem vorderen, linkes auf dem hinteren Holm), Niedersprung vorwärts.
4. Rückschwingen und Scheren hinter den Händen mit Viertel-Drehung rechts in den Liegestütz links seitlings, Niedersprung rückwärts.
5. Vorschwingen und Schere vor den Händen mit halber Drehung links in den Grätschitz hinter den Händen, Wendeabstößen rechts.
6. Rückschwingen und Schere hinter den Händen mit halber Drehung links in den Grätschitz vor den Händen, Kehrabstößen links.

Das Scherspreizen findet außer als reine Spreizübung noch Verwendung beim „Auf- und Abstößen“ (siehe „Die Abungen im Sitzen“) und als „Schersprung“ (siehe „Gemischte Sprünge“).

Niedersprung mit Scherspreizen heißt „Abscheren“, z. B.: „Pferd quer, Liegestütz vorlings, Abscheren mit halber Drehung links in den Querstand vorlings“ Grundbedingung ist dabei, daß die Beine kreuzend das Gerät überfliegen, daß also nicht ein einfaches Abgrätschen rückwärts gemacht wird.

Eine andre Abung, bei der ebenfalls beide Beine spreizend tätig sind, ist

das Grätschen. Nicht wie beim Scherspreizen kreuzend nach innen, sondern ohne Kreuzen, mit beiden Beinen gleichmäßig nach außen spreizend, so unterscheidet sich das Grätschen vom Scheren. Dabei können die Beine seitwärts oder vor und rückwärts auseinandergebracht werden. Im ersteren Falle sagt man „Seitgrätschen“, im letzteren „Quergrätschen“.



Fig. 184.

Rückschwingen und Schere hinter der linken Hand mit Viertel-Drehung links in den Innenfeißig rechts.

Abungsbeispiel.

Barren quer.

- Aus dem Innenquerstütz in der Mitte Vor- und Rückschwingen mit:
1. Seitgrätschen und Schließen über den Holmen am Ende jedes Vorschwinges.
 2. Seitgrätschen und Schließen über den Holmen am Ende jedes Rückschwinges.
 3. Seitgrätschen und Schließen über den Holmen am Ende jedes Vor- und Rückschwinges.
 4. Aufgrätschen (= Auflegen der gegrätschten Beine auf die Holme in den Sitz oder Liegestütz) vor den Händen in den flüchtigen Grätschitz (Fig. 55 d).
 5. Aufgrätschen hinter den Händen in den flüchtigen Grätschitz.

6. Aufgrätschen im Wechsel vor und hinter den Händen in den flüchtigen Grätschitz (oder auch Liegestütz vor- oder rücklings).
7. Viertel-Drehung links am Ende des Vorschwunges und Quergrätschen in den Liegestütz links seitlings (linkes Bein auf dem vorderen, rechtes auf dem hinteren Holm), Rückbewegung.
8. Viertel-Drehung rechts am Ende des Vorschwunges mit Quergrätschen in den Seitstütz rechts mit Aufspreizen links (Fig. 185b). (Man achte darauf, daß das Quergrätschen erst nach der Körperdrehung geschieht.)



Fig. 185.

Grätschen: aus dem Stütz am näheren in den Stütz am entfernteren Holm.

9. Viertel-Drehung links am Ende des Vorschwunges mit Quergrätschen in den Seitstütz quergrätschend (Fig. 185c).
10. Grätschen beim Vorschwunge unter den flüchtig grifflösenden Händen hinweg.
11. Grätschen beim Rückschwunge.
12. Grätschen beim Vorschwunge mit Fallen in den Oberarmhang.

Das Grätschen findet weiter Verwendung aus dem Seitliegestütz vorlings in der Barrenmitte: „Grätschen über den hinteren Holm in den Stand oder Stütz“ oder aus dem Stütz am näheren in den Stütz am entfernteren Holm, desgleichen als „Eingrätschen“ aus dem Querstand am Ende in den Querstütz usw. (Fig. 185 und 186.) Ferner „Abergrätschen“, z. B. aus dem Stütz vorlings am Pferd seit „Abergrätschen in den Stütz rücklings“ und als „Ausgrätschen“, z. B. aus dem Querstütz rücklings (oder vorlings) am Barrenende „Grätschen aus dem Stütz in den Stand“ (Fig. 187). Ein-, Aus- und Abergrätschen finden noch besondere Würdigung unter „Grätsche“ bei den „Gemischten Sprüngen“.

Wenn zu gleicher Zeit beim Aberspringen oder -schwingen des Gerätes ein Bein in Hockhalte, das andere in Spreizhalte die Übung ausführt, so nennt man dies einen

Wolfsprung oder Wolfschwung. Auch diese Übungsart findet ihre besondere Würdigung unter den „Gemischten

Fig. 186.
Eingrätschen in den Stütz.Fig. 187.
Ausgrätschen aus dem Stütz.

Sprüngen“. Hier sei nur ein Beispiel für den Wolfschwung angeführt:

Pferd seit mit Pauschen: „Aus dem Seitstütz vorlings auf den Pauschen Wolfschwung links in den Stütz rücklings“ (Fig. 188).

Wenn also die Übung aus dem Stütz in den Stütz führt, so heißt sie Wolfschwung, führt sie dagegen aus dem Anlauf in den Stütz rücklings oder in den Stand, oder aus dem Stütz vorlings in den Stand rücklings, so heißt sie Wolfsprung. Die Bezeichnung links sagt, daß das linke Bein dabei spreizt.

Fig. 188.
Aus dem Stütz vorlings Wolfschwung links in den Stütz rücklings.

Beinschwingen heißt das schnelle, schwinghafte Spreizen eines Beines oder die gleiche Tätigkeit beider geschlossener

Beine. Das Beinschwingen beim Geräteturnen ist in der Regel kreisbogenförmig, bei einigen Abungen aber auch vor- und rückwärts sowohl wie links und rechts seitwärts.

Die besonderen Abungen des Beinschwingens sind:

„Vor- und Rückschwingen links,“ rechts oder beider Beine und zwar so, daß dem Vorschwingen sofort das Rückschwingen folgt. (Vor und rück = vorwärts und rückwärts.)

„Vor- und Zurückschwingen links,“ rechts oder beider Beine unterscheidet sich vom vorhergehenden dadurch,



Fig. 189.
Aber- und Zurückschwingen
rechts.

daß das Zurückschwingen nur die Rückbewegung des Vorschwingens ist, daß also kein Rückschwingen stattfindet. Z. B.: „Seitstreckhang am Reck, Vor- und Zurückschwingen links.“ Die Ausführung ist dabei so, daß das linke Bein nach dem Vorschwingen ohne Rückschwung wieder an das rechte herangebracht wird.

„Aber- und Zurückschwingen rechts,“ links oder beider Beine

bedeutet, daß das oder die Beine über das Gerät oder einen Teil desselben hinweg- und auf dem gleichen Wege wieder zurückgeschwungen werden (Fig. 46 und 189).

Dieses Aber- und Zurückschwingen ist eine beliebte Verbindungs- oder Ausgangsübung, besonders beim Pferdturnen. Hier sind auch einige besondere Benennungen entstanden, die aber ihres bildlichen Charakters wegen in neuerer Zeit abgeschafft worden sind. Der Wissenschaft halber seien sie hier mitgeteilt. So hieß z. B. das Aber- und Zurückschwingen links oder rechts mit entsprechender Körperdrehung und angefügtem Schwung über das Gerät (Flanke, Kehre usw.) in den Stand an der anderen Seite desselben „ganzes Rad“. Wenn aber der Schwung nur in den Sitz oder Stütz auf dem Gerät führt, so nannte man die Abung „halbes Rad“.

Und wenn das Beinschwingen mit Schraubenspreizen ausgeführt wird, dann hieß die Abung „Schraubenrad“ (Fig. 176). Heute sagen wir beispielsweise am Pferd seit statt „halbes Rad links“: „Aber- und Zurückschwingen links“ (mit nachfolgendem Flankenschwung rechts in den Seitstütz auf dem Kreuz). Dabei muß, um dem zum Flankenschwung ausholenden Beinschwingen links den rechten Nachdruck zu verleihen, eine Achtel-Drehung rechts mit dem Aberschwingen erfolgen. Das linke Bein muß also ordentlich „herungeworfen“ werden.

„Aber- und Zurückschwingen beider (geschlossener) Beine“ verdient aber noch eine besondere Hervorhebung, weil dafür im selben Sinne wie für die gleiche Tätigkeit mit einem Bein so hier mit beiden eine bildliche Bezeichnung lange Jahre in Gebrauch war. Es ist das der Ausdruck „Finte“. Finte rechts bedeutete soviel wie „Aber- und Zurückschwingen beider Beine“ (Fig. 46); mit nachfolgendem Kehrschwung rechts in den Querstütz links auf dem Hals = „halbe“ Finte; „ganze“ Finte, wenn die Kehre in den Stand führt.

Das Aberschwingen der geschlossenen Beine über das Gerät derart, daß dadurch der Körper von der einen Geräteseite an die andere gebracht wird, hat zu verschiedenen bildlichen Bezeichnungen Veranlassung gegeben. Drei noch heute gültige sind

das Flanken. Die rechte oder linke Körperseite ist während des Aberfliegens über das Gerät demselben zugekehrt. (Aber die Bewegungsrichtung dabei siehe auf Seite 136). Führt die Bewegung aus dem Stand, Stütz, Sitz oder Liegestütz in den Sitz oder Liegestütz auf dem Gerät, so sagt man „Flankenschwung“, desgleichen aus dem Liegestütz in den Stand, Stütz und Sitz. Wenn dagegen dieser Flankenschwung aus dem Stand oder Stütz im Stütz oder im Stand an der anderen Geräteseite endet, dann heißt die Abung „Flanke“ (Fig. 190). Von großer Wichtigkeit für das

Einüben des Flankenschwunges ist der Hinweis, daß das Körpergewicht möglichst weit über den stützenden Arm verlegt wird. Er muß also das Schwergewicht des Körpers voll



Fig. 190.
Flanke rechts.

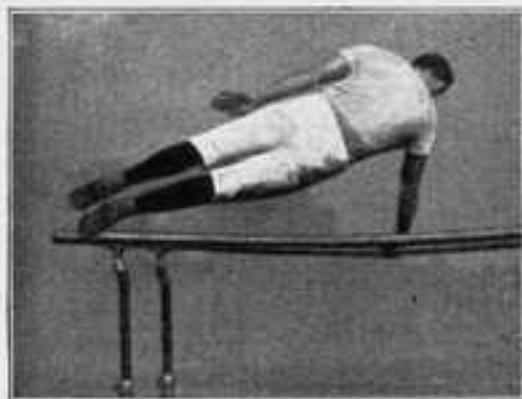


Fig. 191.
Flanke links über den linken Holm beim Vorschwunge (vorausgehend Viertel-Drehung rechts).

tragen. Vielfach wird der Fehler gemacht, das Flanken am Pferd seit mit falschen Vorübungen zu lehren, daß z. B. der Flanke links mit Stütz auf den Pauschen ein Flankenschwung links in den Seitstz auf dem Hals vorausgeht. Hierbei wird aber das Gleichgewicht viel zu weit nach links, also vom stützenden Arme weg, verlegt. Es führt das zu schlechten Angewohnheiten, die das schöne gestreckte Flanken sehr erschweren. Erst der Geübte kann unbedenklich auch die verschiedenen Flankenschwünge mit Pauschenstz, auf den Hals oder das Kreuz ausführen. Sie gehören zu den Erschwerungendes Flankens. Die folgenden zwei Übungsbeispiele zeigen nicht die Entwicklung des Flankens (siehe diese unter den „Gemischten Sprüngen“), sondern sie sollen nur auf mögliche Flankenschwünge hinweisen.

tragen. Vielfach wird der Fehler gemacht, das Flanken am Pferd seit mit falschen Vorübungen zu lehren, daß z. B. der Flanke links mit Stütz auf den Pauschen ein Flankenschwung links in den Seitstz auf dem Hals vorausgeht. Hierbei wird aber das Gleichgewicht viel zu weit nach links, also vom stützenden Arme weg, verlegt. Es führt das zu schlechten Angewohnheiten, die das schöne gestreckte Flanken sehr erschweren. Erst der Geübte kann unbedenklich auch die verschiedenen Flankenschwünge mit Pauschenstz, auf den Hals oder das Kreuz ausführen. Sie gehören zu den Erschwerungendes Flankens. Die folgenden

Zwei Übungsbeispiele.

A. Pferd seit mit Pauschen.

Sprung in den Seitstreckstz vorlings auf den Pauschen und:

1. Flankenschwung links in den Seitstz auf dem Hals. (Nicht für Anfänger.)
2. Aber- und Zurückschwingen links mit nachfolgendem Flankenschwung rechts in den Seitstz im Sattel.
3. Aber- und Zurückschwingen beider Beine rechts mit nachfolgendem Flankenschwung links in den Seitstz rechts auf dem Hals.
4. Flankenschwung rechts in den Liegestz links seitlings (über dem Kreuz).
5. Flanke rechts in den Seitstand rücklings (Fig. 190).
6. Flanke links in den Stz rücklings.



Fig. 192.
Flanke rechts über den rechten Holm beim Rückschwunge (vorausgehend Viertel-Drehung rechts).

B. Barren seit, etwas über hüfthoch.

Aus dem Seitliegestz vorlings in der Mitte, Flankenschwung links:

1. In den Innenstz.
2. In den Seitstz vorlings am vorderen Holm.
3. In den Seitstz auf dem hinteren Holm.
4. In den Seitstand rücklings.
5. In den Seitstz zwischen den Händen auf dem vorderen Holm.
6. In den Innenstz rechts auf dem vorderen Holm.
7. In den Liegestz rechts seitlings (das rechte Bein auf dem vorderen, das linke auf dem hinteren Holm).

Ferner: Aus dem Innenquerstz in der Barrenmitte:

1. Flanke links über den linken Holm beim Vorschwunge (Fig. 191).
2. Flanke rechts über den rechten Holm beim Rückschwunge (Fig. 192).

Bei diesen Flanken muß eine entsprechende Viertel-Drehung vorausgehen. (Vgl. zu den beiden letzten Beispielen die weiter unten folgenden „Bewegungsrichtungen des Flankens, Kehrens und Wendens“.)

Das Kehren ist wie das Flanken ein Oberschwung oder -sprung mit geschlossenen Beinen, wobei der Turner dem

Gerät seine Rückseite zukehrt (Fig. 193; über die Bewegungsrichtungen siehe Seite 136). Es muß vorzüglich auf gestreckte Beinhaltung gesehen werden und darauf, daß keinerlei Körperverdrehung, die das reine Bild des Kehrens verwischt, sich einschleicht. Die Bezeichnungen „Kehrschwung“ und „Kehre“ sind unter den gleichen Vorbedingungen zu verstehen wie „Flankenschwung“ und „Flanke“.



Fig. 193.
Kehre links.



Fig. 194.
Aus dem Innenquerstüb Kehre links
über beide Holme.

Zwei Abungsbeispiele.

A. Barren quer, etwas über hifthoch.

Querstand vorlings, Kehrschwung rechts:

1. In den Außenquerstüb vor der linken Hand.
2. In den Reistüb vor der linken Hand.
3. In den Grätschstüb vor den Händen.
4. Über den linken Holm in den Innenquerstüb vor der rechten Hand.
5. Über beide Holme in den Reistüb vor der rechten Hand.
6. Über beide Holme in den Außenquerstüb vor der rechten Hand.

Kehre rechts:

7. Über den linken Holm in den Querstand vorlings.
8. Über beide Holme in den Querstand links seitlings. (Fig. 194 zeigt die widergleiche Ausführung.)
9. Über den linken Holm in den Querstüb.
10. Aus dem Querstreckstüb vorlings am Ende Vor- und Zurückschwingen rechts mit nachfolgender Kehre über beide Holme in den Streckstüb. Auch mehrmals hintereinander ausführen.

Diese Abung wird fälschlich oft Kreiskehre resp. -flanke genannt.

Die Abungen 1.—6. sind solche des Aufsitzens mit Kehrschwung und können ebensogut mit „Kehraufsitzen rechts“ in die betreffende Sitzart bezeichnet werden (desgleichen Flanke und Wende. Siehe weiteres unter „Die Abungen im Stüb“). Dem Aufsitzen folgt naturgemäß auch „Kehrabsetzen rechts“.

Dieselben Abungen sind auch aus dem Innenquerstüb in der Mitte des Barrens ausführbar. Der Kehrschwung beginnt dann am Ende des Rückschwingens im Querstüb. Die Abungen 3.—9. werden in der Barrenmitte oft mit „Kreiskehre“ verwechselt. Vor allem aber die 6. und 8. Abung, sie sind weiter nichts als Kehre resp. Kehrschwung über beide Holme (Fig. 194). (Vgl. weiter unten Kreisflanke, -kehre und -wende.)

B. Pferd seit nur mit Vorderpausche.

Sprung in den Seitstreckstüb vorlings im Sattel, linke Hand auf der Vorderpausche und Kehrschwung links:

1. In den Querstüb links auf dem Sattel.
2. In den Grätschstüb auf dem Sattel.
3. In den Querstüb rechts (oder Streckstüb) auf dem Kreuz.

Sprung in den Stüb und

4. Kehre links in den Querstand (Fig. 193).

Dieselben Abungen als Erschwerung aus dem Stüb auf beiden Pauschen und:

1. Aber- und Zurückschwingen links mit nachfolgendem Kehrschwung links in den Liegestüb rücklings.
2. Aber- und Zurückschwingen beider Beine links und Kehre links.

Wie bei dem Flanken am Barren quer (desgleichen in jedem anderen Querverhalten), so geht bei dem Kehren am Pferd seit der Abung eine Viertel-Drehung voraus, die indessen nicht als zum eigentlichen Kehre- oder Flankenschwung gehörig gerechnet werden kann.

Das Wenden ist ebenfalls wie das Flanken und Kehren ein Aberschwung oder -sprung über das Gerät. Die Vorderseite des Abenden ist dabei dem Gerät zugewendet.

(Aber die Bewegungsrichtungen siehe Seite 136.) Das Wenden gelingt dem Anfänger gewöhnlich eher als Flanken und Kehren. Grundbedingung ist dabei gestreckte Beinhaltung und Vermeidung des Hüftbeugens. Die Beine sollen mitsamt dem im Kreuz leicht gewölbten Körper (= Kreuz hohl!) möglichst frei über das Gerät hinüberschwingen (Fig. 195 a und b).



Fig. 195 a.
Wende links.

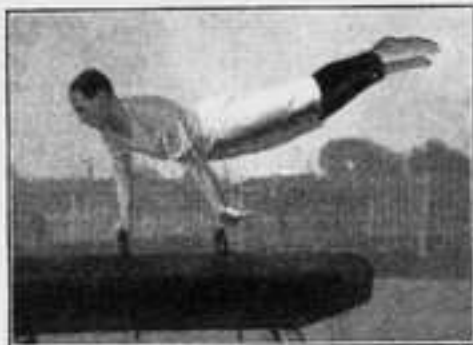


Fig. 195 b.
Wende links.

Zwei Übungsbeispiele.

A. Barren quer.

Aus dem Innenquerstütz in der Mitte, Vor- und Rückschwingen und:

1. Wendeschwung rechts in den Reitsitz hinter der rechten Hand. (Zum Unterschiede des gewöhnlichen Spreizens rechts ist es notwendig, daß hierbei beide Beine geschlossen bis über Holmhöhe schwingen, so daß also unzweifelhaft der Anfang eines Wendeschwunges ersichtlich ist.)
2. Wendeschwung links in den Hochstand rechts hinter der linken Hand.
3. Wendeschwung rechts in den Außenquerstütz links hinter der rechten Hand.
4. Wende links in den Querstand rechts seitlings (Fig. 195 a).

5. Beim nächsten Vorschwunge Wende rechts über den linken Holm. (Der Wende rechts geht hierbei eine Viertel-Drehung links voraus. Vgl. die Hinweise beim Flanken unter Bewegungsrichtungen auf S. 138.)

B. Pferd seit mit Pauschen.

Sprung in den Seitstüz vorlings auf den Pauschen und:

1. Wendeschwung rechts in den Quersitz rechts auf dem Kreuz. (Beide geschlossene Beine müssen bis über Pferdshöhe schwingen, bevor der Sitz eingenommen wird.)
2. Wendeschwung links in den Grätschsitz auf dem Hals.
3. Wendeschwung rechts in den Liegestütz vorlings über dem Kreuz.
4. Wendeschwung links in den Quersitz rechts auf dem Hals.
5. Wendeschwung rechts in das Wagneknien auf dem Kreuz.
6. Wendeschwung links in den Hochstand rechts auf den Hals mit Vorspreizen links.
7. Wende links in den Querstand rechts seitlings am Sattel (Fig. 195 b).

Seitstüz vorlings auf den Pauschen und:

8. Aber- und Zurückschwingen rechts und Wendeschwung links in den Hochstand auf dem Hals.
9. Aber- und Zurückschwingen beider Beine links und Wende rechts.

Flanke, Wende und Kehre sind an allen dazu geeigneten Geräten zu üben, am leichtesten wohl aber am Pferd auszuführen und zu lernen, am schwierigsten am Reck. Hier wächst die Schwierigkeit (wie ja zum Teil auch an anderen Geräten) mit der Höhe des Gerätes.

Besondere Erschwerungen und Abwechslungen für Flanke, Kehre und Wende

können durch Anwendung von allerlei Griffarten und Stützformen geschaffen werden. 3. B.:

1. Seitstüz vorlings auf dem Hals (Kreuz) des Pferdes, Flanke (Wende, Kehre) über die Pauschen.
2. Aufstellen von Hindernissen, Filzhut usw. auf die Stelle des Gerätes über welche der Schwung hinwegführt.
3. Höherstellen derselben Geräteseite, über welche der Schwung hinwegführt.
4. Allmähliches Höherstellen des Gerätes.
5. Mit Stütz nur einer Hand als Festsprünge, wobei die andere Hand einen Stab oder eine Keule schwingen kann.
6. Flanke, Wende und Kehre mit zugeordneten Drehungen (s. Übungsbeispiel S. 139).

7. **Kreiskehre** (=wende, -flanke) (siehe daselbst) Fig. 196, 197, 198a und b, 199).
8. **Wanderflanke**. Eine Kreisflanke mit Stützwechsel vom Pauschenstütz in den Stütz auf das Kreuz und die Hinterpausche resp. auf den Hals und die Vorderpausche (siehe Übungsbeispiel am Pferd auf Seite 143). (Fig. 200.)



Fig. 196.
Kreiskehre rechts.

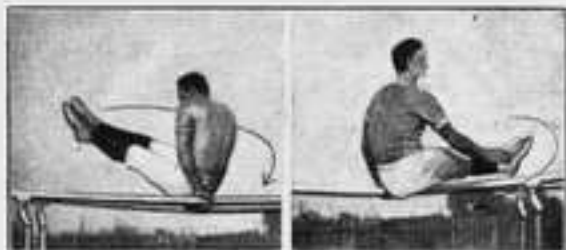


Fig. 197.
a) Kreiskehre rechts.
a) Mit Ellgriff links, Beginn der Übung.
b) Nach halber Drehung kurz vor dem Nieder sprung links seitlings.

Weitere Erschwerungen finden die Flanken, Kehren und Wenden im Anschlusse an die Schwungstemmen und Riesenfelgen am sprunghohen Redt. „Riesenflanke“, „Riesenkehre“ und „Riesenwende“ sind sie deshalb hier und da schon getauft worden.

Zur Aufklärung über

die Bewegungsrichtungen

der verschiedenen Flanken-, Wenden- und Kehrschwünge, die sich nicht nach der Seite des Turners, die er dem Gerät zukehrt, sondern nach der Schwungrichtung regeln, diene folgende Zusammenstellung:

Pferd seit.

- Flanke links** = über den Hals; Schwung nach links.
Flanke rechts = über das Kreuz; Schwung nach rechts.
Kehre links = über das Kreuz; beginnt mit Schwung nach rechts (nach der vorausgehenden, nicht dazu gehörigen Viertel-Drehung rechts führt der Kehrschwung nach links).
Kehre rechts = über den Hals; beginnt mit Schwung nach links (nach der vorausgehenden, nicht dazu gehörigen Viertel-Drehung links führt der Kehrschwung nach rechts).
Wende links = über den Hals; Schwung nach links.
Wende rechts = über das Kreuz; Schwung nach rechts.

Hierbei sei wieder daran erinnert, daß bei Kehre und Wende die vorausgehende Viertel-Drehung nicht zur Übung selbst gehört. Diese Drehung ist aber im Seitverhalten an allen Geräten notwendig. Daß die Drehung nicht zur Übung gehört wird sofort im Querverhalten ersichtlich.



Fig. 198a.
Kreiswende links aus dem Seitstand oder Stütz vorlings.



Fig. 198b.
Kreiswende links aus dem Querstüz.

Barren quer.

- Aus dem Innenquerstüz in der Mitte:
Kehre rechts über den rechten Holm; Schwung nach rechts.
Kehre links über den linken Holm; Schwung nach links.
Kehre rechts über beide Holme; Schwung nach rechts.
Kehre links über beide Holme; Schwung nach links (Fig. 194).
Wende rechts über den rechten Holm; Schwung nach rechts.
Wende links über den linken Holm; Schwung nach links.

Kehre und Wende über einen Holm machen keinerlei Benennungsschwierigkeiten, dagegen muß bei der Kehre über beide Holme mit Nachdruck betont werden, daß das Rückschwingen nicht zur Kehre gehört. Die Übung wird erst Kehre, wenn die eigentümliche „Stizhalte“ der Beine beginnt. Dann aber führt der Schwung stets in der oben als richtig gekennzeichneten Richtung.

Viel Zweifel verursacht oft die richtige Bezeichnung der Flanke im Innenquerstüz in der Barrenmitte. Nie soll

man da vergessen, daß erstens mal die hier notwendig vorausgehende Viertel-Drehung nicht zur Übung gehört und zweitens, daß beim Flanken die Benennung, ob links oder rechts, stets die gleiche Seite betrifft, ganz gleich ob die Flanke aus dem Stütz vorlings oder rücklings gemacht wird. Die Bezeichnung „Flanke rückwärts“ ist daher überflüssig.



Fig. 190.
Kreisflanke links.



Fig. 200.
Wanderflanke mit Stützwechsel vom Pauschenstütz in den Stütz auf das Kreuz.

Barren quer.

Aus dem Innenquerstütz in der Mitte, Vorschwingen und:

Flanke links über den rechten Holm: nach vorausgehender Viertel-Drehung rechts, Schwung nach links.

Flanke links über den linken Holm: nach vorausgehender Viertel-Drehung rechts, Schwung nach links (= sog. Flanke rückwärts, Fig. 191).

Flanke rechts über den linken Holm: nach vorausgehender Viertel-Drehung links, Schwung nach rechts.

Flanke rechts über den rechten Holm: nach vorausgehender Viertel-Drehung links, Schwung nach rechts (= sog. Flanke rückwärts).

Rückschwingen und

Flanke rechts über den rechten Holm: nach vorausgehender Viertel-Drehung rechts, Schwung nach rechts (Fig. 192).

Flanke rechts über den linken Holm: nach vorausgehender Viertel-Drehung rechts, Schwung nach rechts (= sog. Flanke rückwärts).

Flanke links über den linken Holm: nach vorausgehender Viertel-Drehung links, Schwung nach links.

Flanke links über den rechten Holm: nach vorausgehender Viertel-Drehung links, Schwung nach links (= sog. Flanke rückwärts).

Flanke, Wende und Kehre können aber insofern noch erschwert werden, als ihnen vor dem Niedersprunge oder kurz vor Einnahme eines Sitzes, Stützes oder Liegestützes eine Viertel-, halbe oder Dreiviertel-Drehung angefügt wird, was aber bei unkorrekter Ausführung leicht zu undeutlichen Übungsgebilden verleitet. Man ist oft genug nicht imstande zu sagen, ob ein Flanken-, Kehr- oder Wendeschwung ausgeführt wurde.

Übungsbeispiel.

Flanken, Wenden und Kehren mit Drehungen.

Barren quer.

Schwingen im Innenquerstütz in der Mitte und:

1. Beim Vorschwingen Flanke links über den rechten Holm mit Viertel-Drehung rechts (früher „Flankewende“ genannt).
2. Beim Vorschwingen Kehre links mit Viertel-Drehung links.
3. Beim Vorschwingen Kehre rechts mit halber Drehung links.
4. Beim Vorschwingen Kehre links mit halber Drehung links (früher „Kehrwende“ genannt).
5. Beim Rückschwingen Wende rechts mit Viertel-Drehung links (früher „Wendeflanke“).
6. Beim Rückschwingen Wende links mit halber Drehung links (früher „Wendekehre“).
7. Beim Rückschwingen Flanke links über den rechten Holm mit Viertel-Drehung links (früher „Flankekehre“).
8. Kehre rechts über beide Holme mit Viertel-Drehung rechts (früher „Kehreflanke“).
9. Kehre rechts über beide Holme mit halber Drehung rechts (nicht verwechseln mit Kreiskehre, siehe dort).

Diese Beispiele können noch weit vermehrt werden. Die eingeklammerten älteren Bezeichnungen „Kehreflanke“ usw. bedeuten, daß der betreffenden Übung eine Viertel-Drehung in der Schwungrichtung angefügt wurde, wodurch eine andere Übung entstand, also Flanke mit Viertel-Drehung zur Kehre usw. Weil dabei aber Mißverständnisse

entstehen können, sagen wir lieber nur „Flanke mit Viertel-Drehung“ usw.

Alle Flanken-, Wende- und Kehrschwünge, denen eine Viertel- oder halbe Drehung angefügt wird, hatten außerdem noch den Beinamen „Drehkehre“, „Drehflanke“ und „Drehwende“. Wir können aber auch auf diese Bezeichnungen verzichten, wenn wir stets die Übung und den Grad der Drehung benennen.

Führen Kehre, Flanke und Wende in kreisförmigem Schwünge über das Gerät, dann nennt man die Übung

Kreiskehre, Kreisflanke oder Kreiswende. In Wirklichkeit wird freilich nur in wenigen Fällen eine tatsächlich dem Sinn des Wortes entsprechende Übung ausgeführt. Meistens wird nur ein Kreis-schwingen der Beine mit Flanken-, Wende- oder Kehrenieder-sprung gemacht. Der vorausgehende Kreis-schwung der Beine hierbei wird in der Hauptsache als dasjenige bezeichnet, was diesen Übungen zu dem Namen verholfen hat. Jede einzelne hat aber ihre Eigenheiten.

„Kreisflanke“ müßte, um diesen Namen zu verdienen, so ausgeführt werden, daß z. B.:

„Am Pferd seit aus dem Seitstütz oder -stand vorlings zunächst (beim Rechtskreisen) ein Flankenschwung links über den Hals beginnt, alsdann müßte in dieser wetterfahnenartigen Körperhaltung mindestens eine halbe Drehung um die Tiefenachse, die hier durch den rechten Arm läuft, zurück in die Ausgangsstellung aber rücklings erfolgen.“

Das ist aber sehr schwer. Wenn es einmal jemand ausführen kann, dann soll diese Übung so bezeichnet werden:

„Kreisflanke rechts mit ganzer Drehung rechts um die Tiefenachse.“

Bei dieser Übung wird also zweimal während des Kreis-schwunges das Gerät mit Flankenschwung links überschungen.

Die Kreisflanke links, die wir aber gewöhnlich als solche bezeichnen, ist so:

„Flankenschwung rechts über das Kreuz mit nachfolgendem Flankenschwung links (rückwärts) über den Hals in die Ausgangsstellung zurück = Kreisflanke links“ (Fig. 199).

Hier ist unzweifelhaft nur ein Kreis-schwingen der Beine mit zweimaligem Flankenschwung vorhanden. Auch „Doppel-flanke“ ist ein häufiger Ausdruck für diese Übung. Wir gebrauchen denselben aber ebenfalls nicht, weil auch dieser Name verschieden gedeutet werden kann. Beim Einüben des Kreisflankens als Dauerübung (es sind von gewandten und kräftigen Turnern schon 30 und mehr Kreisflanken hintereinander gemacht worden) sehe man darauf, das während des Schwunges im Stütz vor- und rücklings der Körper sowie die Arme ordentlich gestreckt sind. Man muß das Schwergewicht des Körpers beim Pendeln nach links und rechts immer über der Pferdmitte erhalten. Mancherorts legt man beim Aben deshalb einen Gegenstand (Taschentuch usw.) unter den Lotpunkt der vorderen Pferd-kante. Dieses Taschentuch muß der Abende während des Flankens immer sehen können.

In mancher Beziehung noch eigenartiger verhält es sich mit der „Kreiskehre“. Am Pferd seit aus dem Seitstand oder -stütz vorlings müßte die Übung (beim Rechtskreisen) so ausgeführt werden:

„Kehrschwung rechts über den Hals mit nachfolgendem Kehrschwung rechts über das Kreuz“.

Also nur dann, wenn wirklich mit einem Kreis-schwünge der Turner zweimal die Kehre ausführen würde, wäre das Wort Kreiskehre am Platze. Die Schwierigkeit dieser Übung ist aber ein Hindernis für die Einbürgerung dieses Namens. Wir sagen darum nach wie vor dann Kreiskehre, wenn das Kreis-schwingen der Beine eine Kehre beschließt. Also so:

„Flankenschwung links mit nachfolgendem Kehrschwung rechts = Kreiskehre rechts“ (Fig. 196.)

Auch „Doppelkehre“, wie die Übung oft genannt wird, ist falsch, denn dann müßte eine doppelte, also zweimalige Kehre erfolgen.

„Kreiswende“ ist, wenn auch ebenfalls schwierig, so doch noch am leichtesten in des Wortes wahrster Bedeutung auszuführen. Streng genommen muß die Ausführung so sein (Pferd seit aus dem Stand oder Stütz):

„Wendeschwung rechts mit nachfolgender halber Drehung links und Wende rechts = Kreiswende“ (Fig. 198 a).

Das Wort „Doppelwende“ ist aus den gleichen, schon bei „Doppelkehre“ und „Doppelflanke“ geltend gemachten Gründen nicht zu empfehlen.



Fig. 201.
Dreifache Kehre links.

Wird die Übung nicht mit einem Niedersprunge oder im Stütz beendet, dann heißt sie „Kreiswende-, -kehr- oder -flankenschwung in den Sitz oder Liegestütz.“

Beliebte Übungen sind die fortgesetzten, d. h. mehrfach, ja vielfach wiederholten Kreisflanken vor allem am Pferd seit und die drei-, vier- usw. -fache Kehre.

Besonders die „dreifache Kehre“ ist ein gern gewählter Niedersprung gewandter Pferdturner. 3. B. Seitstütz vorlings:

„Über- und Zurückschwingen links, Flankenschwung rechts über das Kreuz und Kehre links mit halber Drehung links in den Querstand rechts seitlings am Hals = „dreifache Kehre links“ (Fig. 201).

Die Bezeichnung rechts ist dabei nach der rechtskreisenden Bewegung gewählt worden, wie ja überhaupt für „Kreiskehr“, „Kreiswende“ und „Kreisflanke“ stets die rechts- resp. linkskreisende Bewegung der Beine und des Körpers für die Bezeichnung maßgebend sind. Unbekümmert darum, daß beispielsweise eine Kreisflanke rechts mit Flankenschwung links beginnt. Die Kreisbewegung ist also bestimmend.

Zwei Übungsbeispiele.

A. Pferd seit mit Pauschen.

Sprung in den Stütz vorlings auf den Pauschen, alsdann:

1. Über- und Zurückschwingen rechts mit nachfolgendem Kreiskehrschwung rechts in den Grätschsitz auf dem Kreuz.

2. Über- und Zurückschwingen beider Beine links mit nachfolgender Kreisflanke links.

3. Flanke rechts in den Stütz rücklings und Kreisflanke links (in den Stütz rücklings zurück).

4. Kreiskehr rechts über Hals und Kreuz (Fig. 196).

Seitstand vorlings (oder Stütz vorlings mit Über- und Zurückschwingen links), rechte Hand ellgriffs auf der Hinterpausche mit Abstützen links vom Sattel:

5. Kreiswende links (durch die Stützwage auf dem rechten Arm).
6. Kreisflanke links, während beim zweiten Schwunge die Flanke über das Kreuz führt, greift die linke Hand vor die rechte auf die Hinterpausche, ist der Flankenschwung über das Kreuz vollendet, so greift die rechte Hand in den Stütz auf das Kreuz, eine weitere Kreisflanke kann sich anschließen = „Wanderflanke links“ (Fig. 200). Grundbedingung ist Gestrecktbleiben der Arme.

Am Pferd quer mit Anlauf:

7. Kreiswende rechts mit Viertel-Drehung rechts in den Querstand rechts seitlings am Kreuz.

B. Barren quer.

Aus dem Innenquerstütz in der Mitte:

1. Schwingen mit Ellgriff rechts, am Ende des Vorschwunges Kreiskehrschwung links mit halber Drehung links in den Grätschsitz vor den Händen, Kehrabstützen links.
2. Schwingen mit Ellgriff links, am Ende des Vorschwunges Kreiskehr rechts in den Querstand links seitlings (Fig. 197).
3. Schwingen in das Handstehen, Griffwechseln zum Ellgriff rechts, Senken und am Ende des Vorschwunges Kreiskehr links mit Viertel-Drehung links in den Außenseitstand rücklings.
4. Hohes Rückschwingen und mit Grifflösen rechts Kreiswende links in den Querstand links seitlings (Fig. 198 b).

Aus dem Außenseitstand vorlings mit Zweigriff am näheren Holm (links Rist-, rechts Rammgriff):

5. Kreiskehr rechts in den Querstand links seitlings (nicht auf den entfernteren Holm greifen).
Diese Übung ist auch am tiefen Reck möglich.

Die fortgesetzte Verlegung des Körpergleichgewichtes bedingt hervorragende Griffsicherheit.

In einer besonderen Richtung zeichnet sich aber noch die Wende aus. Zwei Formen geben Veranlassung zu schönen Übungen. Erstens die sog.

„Hohe Wende“ oder „Handstandwende“, auch „Aberschlagwende“ genannt. In vollendeter Weise wird die Übung so ausgeführt, das ohne Pause die Wende durch das Handstehen hindurch zum Niedersprung gelangt. Darum ist „Handstandwende“ der richtigste Ausdruck, während „hohe Wende“ und „Aberschlagwende“ noch Zweifel offen lassen (Fig. 202). Die andere Form ist die

„Radwende“. Das ist eigentlich nur ein Aberschlag seitwärts aus dem Handstehen (Fig. 203).



Fig. 202.
Abwenden rechts aus dem
Handstehen = „Handstand-
wende“.



Fig. 203.
Aberschlag rechts seitwärts = Rad-
wende rechts

Der Umstand, das Flanke, Wende und Kehre auch mit Stütz nur einer Hand ausgeführt werden können, hat zu den Benennungen „Fechterflanke“, „Fechterkehre“ und „Fechterwende“ Veranlassung gegeben. Man dachte dabei an den Krieger, der in einer Hand das Schwert, das Fechtgerät, sich mit der anderen in den Sattel des Pferdes schwingt. Diese Formen finden ihre besondere Würdigung bei den „Übungen im Sitz“ (Auf- und Ab-sitzen) und bei den „Gemischten Sprüngen“.

Reigen und Reigentänze

8 Reigen für Turner. In einem Heft gebunden 1 Mk.

Enthaltend: 1. Gemischter Reigen für 24 Teilnehmer von G. Benedix. 2. Flüggenreigen für 16 Turner von D. Friedlich. 3. Stabreigen für 12 Turner von E. Sittig. 4. Stabreigen mit Gruppenbildung für 24 Turner von W. Schaar. 5. Reutenreigen für 9 Turner von G. Sittig. 6. Reutenreigen für 24 Turner von Ph. Krauß. 7. Fackelreigen für 16 Turner oder Turnertinnen von K. Fuchs. 8. Lampenreigen für 12 und mehr Teilnehmer von G. Sittig.

Kostümreigen=Heft I. Sechs Kostümreigen. In einem Heft gebunden 1 Mk.

Enthaltend: 1. Die weitgeriffen Bauernjungen. Humoristischer Reigen mit Gesang von G. Benedix. 2. Negerdampfreigen für 8 Teilnehmer von W. Hunger. 3. Indianerleben. Mit Gesang und Tanz für 12 Teilnehmer von W. Hunger. 4. Hoch- und Abklimmenlied für 6 Turner und 6 Turnertinnen von G. Sittig. 5. Jägerreigen für 16 Personen (8 Turner und 8 Turnertinnen) von W. Hunger. 6. Tanz- und Gruppierungsreigen mit Glöckchenlage von W. Hunger. Dielem Heft ist eine Erklärung aller hierbei vorkommenden Schritt- oder Hüftarten beigegeben.

Kostümreigen=Heft II. Fünf Reigen für Turner, Turnertinnen, Schüler und Schülertinnen. In einem Heft gebunden 1 Mk.

Enthaltend: 1. „O du mei Argeberch.“ Tanzreigen für 16 Turnertinnen (oder 8 Turnertinnen u. 8 Turner) von G. Benedix. 2. Marschliederreigen für Schülertinnen von H. Epley. 3. Gesangsreigen nach dem Liede: „Wohlauf in Gottes (ohne Welt)“ mit Verwendung von Händen und Flagen für 12 Teilnehmer von K. Liebers. 4. Stab- und Reigenreigen mit Gruppenstellungen für 8 Turner und 8 Turnertinnen von G. Sittig. 5. Flüggenreigen für 16 Schüler von K. Röhde. Eine Erklärung der vorkommenden Schritt- und Hüftarten dieses 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 vorzögl. 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. Abchied. 2. Begrüßung. 3. In Gesellschaft. 4. Lagerung. 5. Einkehr. 6. In der Herberge. 7. In Arbeit. 8. Schwere. 9. und 10. Heimkehr. Sehr leicht aufzuführen, da nur Gegenstände gebraucht werden, die sehr leicht zu beschaffen sind. Jede Bühne ist dazu ohne Dekoration geeignet.

Aus dem Erwerbsleben. 10 Stellungen j. 2 u. 3 Pers. Von Gebr. Liebers. 1 Mk.

1. Fischer am Strande. 2. Baukunst. 3. Drehende Schmittler. 4. Weisernde. 5. Holzschläger. 6. Glasschleifer. 7. Erdarbeiter. 8. In der Schmiedewerkstatt. 9. Wasserträger. 10. Am Pflug. Diese Gruppen sind leicht zu stellen und die dazu gehörenden Utensilien mit geringer Mühe anzufertigen. Ein durchschlagender Erfolg ist sicher.

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 M.

Wörtliche und bildliche Anleitung zur raschen Erlernung der Geräturnübungen 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, Dorturner-ausbildung usw. Von R. Koppisch. Preis 1.25 M.

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

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

In diesem Bande ist u. a. die Bildung und Umgestaltung von Reihen und Reihenzörpern, das Rechen, Ziehen, Schwenken usw. behandelt, auch sind die dazu nötigen Befehle und Scheitzeiten angegeben. 140 Abbildungen vervollständigen auf das Klarste die Erläuterungen.

Band IV. Turnspiele. Von R. Koppisch. Preis 1.25 M.

Ausgabe A: Starker Einband wie bei den bisher erschienenen drei Bänden. — Ausgabe B: Glasamer, abwischbarer 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 breitet sich die Bewegung für unsere Volksspiele aus und wird hierzu das Buch unseres Bundesturnwarts in jeder Beziehung einen trefflichen Berater abgeben.

Ratgeber f. angehende Dorturner. Von G. Benedix. 70 Pfg.

Das Werkchen behandelt in verständlicher Form alles das, was ein Dorturner wissen muß. Turnsprachliche Ausdrücke, Bildung von Reihen, Befehlsweise, Aufstellungen für Frei-, Stab- und Hantelübungen, Übungsbenehnungen an den Geräten usw.

Die Altersriege. Betriebsweise und Übungsstoff. Von G. Benedix. Preis 1 M.

In eingehender Weise behandelt das Buch das Turnen der Altersriege, gleichzeitig reichhaltigen Übungsstoff bringend. Für jeden Dorturner von Altersriege 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 Dorturnern. Der Turnwart als Leiter der Dorturnerstunde, Dorturnerübungen. Berührungspunkte mit Behörden usw.

Bibliothek der Leibesübungen

Heft 1. Geräteturnen. Erster Teil: Grundregeln und Turnsprachliches. Preis 30 Pf.