

Bibliothek der Leibesübungen

Doppelheft 4/5



Geräteturnen

Zweiter Teil
(zweite 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 unbemittelteren Vorturnern billige Turnbücher zu schaffen. Das weite Gebiet der Körperkultur steht gegenwärtig unter dem Einfluß der Reform. Eine Flut von Turnschriften ergießt sich jährlich auf den Büchermarkt. Es ist dem seinem Erwerb nachgehenden praktisch tätigen Turngenossen unmöglich, alles zu kaufen oder das rechte herauszufinden. Hier will nun die „Bibliothek der Leibesübungen“ einspringen. Für den billigen Preis von 30 Pf. pro Heft (Doppelheft 50 Pf.) bietet sie, reich ausgestattet mit bildlichen Darstellungen, das, was unsere Turner brauchen, eine Fundgrube des gesamten **SS** turnerischen Wissens **SS** in handlich-übersichtlicher Form. Erschienen ist:

Geräteturnen.

Heft 1. Grundregeln und Turnsprachliches.
Heft 2/3. Die Turnübungen (erste Hälfte).
Preis des 1. Heftes 30 Pf., des Doppelheftes 2/3 50 Pf.

Die weitere Fortsetzung dieses Lehrbuches
„Geräteturnen“ bietet methodische
Übungsgruppen an allen
Geräten.



Vorwort.

Das vorliegende Doppelheft 4/5 schließt den ersten Band des Gerätelehrbuches ab. Damit ist der theoretische Teil des ganzen Werkes, der die Turnübungen nach Wesen und Benennung ordnet, zu Ende geführt. Das Ergebnis jahrzehntelanger Prüfung und Sichtung liegt durchgesehen und an vielen Stellen vom gesamten erweiterten Turnauschuß verbessert und richtiggestellt vor uns.*)

Das ausführliche Namen- und Sachregister wird das Studium außerordentlich erleichtern, so daß zu hoffen ist, daß turnsprachliche Meinungsverschiedenheiten nach und nach von der Bildfläche verschwinden, zumal die moderne Auffassung über die Bedeutung der Turnsprache nun, da wir uns durch die Mitarbeit aller Kreise verstehen gelernt haben, nicht mehr die ehemals brennende ist. Das Wesen und die richtige Betriebsweise der Leibesübungen gilt heute ungleich mehr als stundenlange Auseinandersetzungen über turnsprachliche Tüfteleien. Darum weg damit!

Als praktischer Teil folgen nun in kurzen Abständen (zunächst wieder in Heftform) „Die methodischen Abungsgruppen“ für alle Geräte. Wir hoffen damit dem dringenden Verlangen unserer Vorturner nach Abungstoff am besten entgegenzukommen.

Leipzig, Frühjahr 1914.

G. Benedig.

*) Alle Hefte des ersten Bandes können aber auch als ein für sich selbstständiger Band bezogen werden.

Inhalt des zweiten Teiles.

(Zweite Hälfte.)



	Seite
Die Übungen im und aus dem reinen und gemischten Stütz	145—176
Armübungen S. 145 — Liegestützübungen S. 152 — Wellen	
S. 154 — Feigen S. 166 — Übungen im Hangstütz S. 173	
Sitzübungen	177—187
Auf- und Abstützen S. 177 — Sitzeln S. 184 — Sitzhäupfen	
S. 184 — Sitzwechselübungen S. 185	
Aberschläge und Rollen	188—198
Aberdrehen S. 188 — Aberschläge S. 190 — Rollen S. 194	
Die gemischten Sprünge	198—219
Niedersprünge	219—223
Steigen und Schweben	223—229
Freispringen	229—233
Sturmspringen S. 231 — Freisprung S. 233	

Ausführliches Namen- und Sachregister von allen zwei Teilen
siehe am Schlusse des Heftes.



Armübungen.

Die meisten der unter „Beinübungen“ genannten Tätigkeiten sind nicht ohne mehr oder weniger große Mitwirkung der Arme ausführbar, wie ja die Übungen im Stütz überhaupt ganz enorme Anforderungen an die Stützkraft und Geschicklichkeit der Arme stellen. Einige Formen können jedoch als reine Armübungen angesprochen werden, wenn auch teilweise z. B. beim „Liegestütz“ und „Hangstütz“ die Mitwirkung anderer Körperteile vorhanden ist. Solche Übungen sind:

Schulterheben und -senken ist nicht als besondere Turnübung anzusehen, wenn es auch hier und da mal geübt werden mag. Welcher Beweglichkeit die Schultergelenke im Stütz fähig sind, zeigt die Fig. 8a und b, an der zu sehen ist, wie beim straffen und schlaffen Stütz die Schultern gelagert sind.

Armbeugen und -strecken im Stütz gehört zum Übungsstoff des Anfängers ebensowohl als zu demjenigen des Turnkünstlers. Mühsam bewältigt es der eine und spielend flechtet es der andere in seine Übungsreihe ein. Das Armbeugen und wieder -strecken ist eine der wichtigsten Kräftigungsübungen für die Arm-, Schulter-, Rücken- und Brustmuskeln. Der Anfänger, besonders wenn er weniger entwickelt ist (auch Turnerinnen), beginnt damit am besten im Liegestütz. Es ist da leichter. Empfehlenswert ist auch öfteres langsames Armbeugen im Stütz auf niedrigen Geräten bis zum Stehen auf dem Boden; es bereitet die Arbeit des Streckens vor. Jeder Vorturner muß aber darauf achten, daß beim Armbeugen nicht zugleich der Kopf zwischen die Schultern einsinkt, sondern frei gehoben bleibt. Das Armbeugen führt entweder in den Beugestütz, Unterarmstütz oder Oberarmhang. Zugleich mit dem Armbeugen können auch Beinübungen gemacht werden. Früher nannte man das Armbeugen und -strecken „Knickstützen“ und mit Schwung „Knickstützschwüngen“.



A80-10521

Zwei Abungsbeispiele.

Barren brusthoch. Armbeugen und -strecken.

Sprung in den Innenquerstütz in der Mitte, alsdann:

1. Langsames Senken in den Innenquerstand.
2. Langsames mäßiges (= halbtiefes) Armbeugen und -strecken, mehrmals.
3. Schnelles mäßiges Armbeugen und -strecken, mehrmals = „Arm-wippen“.



Fig. 204.
Unterarmstützwechsel durch
nacheinander Armbeugen
und -strecken links und
rechts im Wechsel.

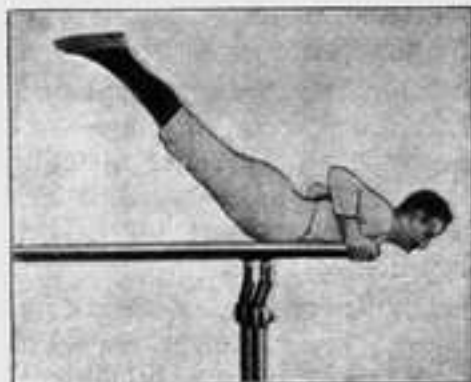


Fig. 205.
Beugestützschwinger.

4. Langsames Senken in den Beugestütz und mehrmals „Beugestütz-wippen“ (= schneller Wechsel zwischen geringerer und größerer Armbeugung).
5. Nacheinander Armbeugen links und rechts in den Unterarmstütz (Fig. 204), Armstrecken nacheinander, mehrmals = „Unterarm-stützwechsel“.
6. Vorschwingen in den Liegestütz rücklings, Armbeugen in den Unterarmliegendestütz (Fig. 65a), Einschwingen und beim Rückschwunge Armstrecken = Ausstemmen in den Streckstütz.
7. Schwingen im Stütz mit Armbeugen und -strecken beim Vorschwunge (= Beugen zu Beginn, Strecken am Ende des Vorschwunges).
8. Schwingen im Stütz mit Armbeugen und -strecken beim Rückschwunge (= Beugen zu Beginn, Strecken am Ende des Rückschwunges).
9. Schwingen im Stütz mit Armbeugen und -strecken beim Vor- und Rückschwunge (Fig. 205).

Reck brusthoch. Armbeugen und -strecken mit Drehungen.

1.—3. Abung Sprung in den Seitstütz vorlings:

1. Mit Ristgriff Armbeugen und -strecken mehrmals.
2. Mit Ristgriff Armbeugen mit Viertel-Drehung links und Griff-lösen links in den Beugestütz rechts seitlings, linker Arm seit-gestreckt, Rückbewegung.
3. Mit Ristgriff Armbeugen, halbe Drehung rechts mit Griff-lösen und Wiedererfassen rechts in den Beugestütz rücklings, Armstrecken.
4. Mit halber Drehung links Sprung in den Seitstütz rücklings hantgriffs, Armbeugen und -strecken mehrmals.
5. Mit halber Drehung rechts Sprung in den Seitstütz rücklings hantgriffs, Armbeugen und -strecken abwechselnd links und rechts = „Beugestützwechsel“ (Fig. 64).

Jedes Armstrecken aus dem Unterarm- oder Beugestütz ist ein „Ausstemmen“ und kann natürlich an allen dazu geeigneten Geräten ausgeführt werden.

Die schwierigste Form des Armstreckens ist diejenige, mit der zugleich ein Heben des Körpers in die Stützwaage oder in das Handstehen verbunden ist.

Abungsbeispiel.

Barren quer schulterhoch. Armbeugen und -strecken in Ver-bindung mit Stützwaage, Hand-, Schulter- und Oberarmstehen.

1. Beugestütz, Heben in das Schulterstehen rechts, Senken und Strecken der Arme.
2. Unterarmstütz, Heben in das Oberarmstehen und mit Armstrecken weiter in das Handstehen, Senken in den Beugestütz.
3. Streckstütz, Heben in das Handstehen mit Armbeugen und -strecken a) mit gebeugten, b) mit gestreckten Hüften.
4. Streckstütz, Armbeugen und Heben in die Stützwaage auf dem rechten Arm, Viertel-Drehung links um die Tiefenachse mit Griff-lösen links und Vorstrecken des linken Armes (Fig. 50), Griff-fassen, alsdann halbe Drehung rechts um die Tiefenachse mit Stützwaage auf dem linken Arm, Rückbewegung = „Drehling“, Armstrecken und Senken.
5. Beugestütz, Heben in die Stützwaage auf beiden Armen, Arm-strecken in die freie Stützwaage, Senken und Niedersprung.

Eine besondere Form des Hebens in das Handstehen mag hierbei erwähnt sein. Es ist diese das „Heben in das Handstehen mit gestreckten Armen und gestreckten

Beinen". Die Hüften werden hierbei anfänglich gebeugt, die Körperlast nach vorn verlegt (Fig. 206). Einzelne Kraftturner führen dieses Handstehen auch aus dem Querliegestütz vorlings aus. Der gestreckte Körper wird dabei weit vorgeschoben.

Stützen ist abwechselndes Grifflösen und Heben der Hände im Stütz, Liegestütz und Handstehen. Es kann am Ort sowohl wie vom Ort, vorwärts, rückwärts oder seitwärts ausgeführt werden und entspricht dem Gehen. Stützen kann ferner mit Drehungen = „Drehstützen“ und beim Schwingen = „Schwungstützen“ erfolgen.

Drei Übungsbeispiele.

Barren brusthoch. Stützen am und vom Ort, mit Drehungen und beim Schwingen.

Innenquerstütz in der Mitte:

1. Stützen links und rechts am Ort.
2. Stützen links und rechts am Ort mit jedesmal leichtem Schlag gegen Brust oder Kopf.
3. Stützen links und rechts am Ort mit jedesmal Seitheben des griffreien Armes.
4. Stützen vor- oder rückwärts mit einem Arm in den Spannstütz, Rückbewegung und widergleich (Fig. 53b).
5. Stützen vom Ort, vor- und rückwärts.
6. Stützen am und vom Ort im Spannstütz = „Spannstützen“.
7. Stützen mit Viertel-Drehungen aus dem Quer- in das Seitverhalten und zwar fortgesetzt links oder rechts in einer Richtung, oder links und rechts abwechselnd drehend.
8. Stützen beim Vor- und Rückschwingen:
 - a) Beim ersten Vorschwunge links, beim zweiten rechts usw.
 - b) Bei jedem Vorschwunge kurz einmal links und rechts vorwärts.
 - c) Bei jedem Rückschwunge kurz einmal links und rechts rückwärts.
 - d) Beim Vorschwunge einmal links und rechts vorwärts und beim Rückschwunge einmal links und rechts rückwärts.

Barren schulterhoch. Schwierigere Formen des Stützens.

1. Versuche so weit als möglich die im vorigen Übungsbeispiel genannten Möglichkeiten des Stützens auszuführen:
 - a) Im Beugestütz.
 - b) Im Liegestütz.
 - c) Im Unterarmstütz.

d) Im Handstehen. Das Stützen im Handstehen nennt man gern „Handgehen“. (Vgl. hierzu das Kapitel „Bewegungsrichtungen“ im ersten Teil.)

e) Barren seit: Stützen seitwärts mit abwechselndem Übergreifen einer Hand zum Kreuzgriff.

Im Beugestütz ist besonders eine Form, der sog. „Löwengang“, erwähnenswert. Ausführung: Beugestütz vorlings am Ende, Grifflösen links und möglichst weit vorwärts erneut Griffassen (dabei



Fig. 206.

Heben in das Handstehen mit gebeugten Hüften und gestreckten Armen und Beinen.

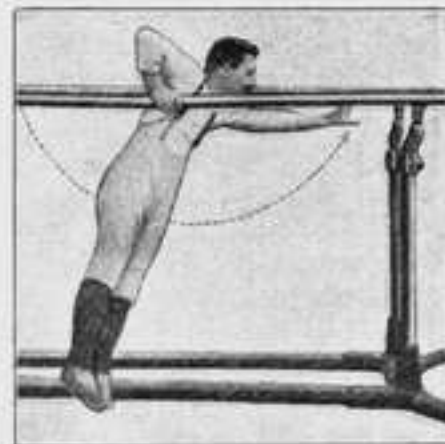


Fig. 207.

Beugestützen vorwärts mit Schwingen des gestreckten, griffreien Armes durch die Tiefhalte (sog. „Löwengang“).

soll der griffreie linke Arm durch die Tiefhalte innerhalb der Holmgasse geschwungen werden), alsdann Armbeugen links in den Beugestütz links, Grifflösen rechts und ebenso Vorwärtsstützen wie vorher links usw. (Fig. 207).

2. Versuche die vorgenannten Formen des Stützens:

- a) Mit zugeordneten Beinübungen.
- b) An anderen geeigneten Geräten, z. B.: Seitstütz vor- oder rücklings am Reck und Leiter wagerecht und, wie das nächste Beispiel zeigt, auch am Pferd. (Stützen am Pferd kann natürlich nur als Zwischenübung in Betracht kommen.)

Pferd seit mit Pauschen. Stützen im Streckstütz.

1. Stützen von den Pauschen auf den Sattel, das Kreuz oder den Hals, aus dem Stütz vorlings oder rücklings, Rückbewegung, mehrmals.

2. Stützeln von den Pauschen auf den Pferdrücken und zurück mit Griffwechseln und mit Drehungen.

Solche Stützübungen sollen natürlich nur in besonderen Fällen vorgenommen werden, da das Pferd ein Gerät zum Üben von Geschwängen und Gesprüngen ist.

„**Stützhüpfen**“ heißt das gleichzeitige Grifflösen und Aufhüpfen der stützenden Arme. Es ist wie Stützeln am Ort vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit Drehungen = „Drehstützhüpfen“, beim Schwingen = „Schwungstützhüpfen“, im Beugestütz = „Beugestützhüpfen“ und im Liegestütz = „Liegestützhüpfen“ oder im Handstehen ausführbar. Im Streckstütz heißt die Übung „Streckstützhüpfen“.

Drei Übungsbeispiele.

Barren brusthoch. Stützhüpfen am und vom Ort, mit Drehungen im Beuge- und Liegestütz.

Innenquerstütz in der Mitte:

1. Stützhüpfen am Ort im Streck- und Beugestütz.
2. Stützhüpfen vorwärts und rückwärts im Streck- und Beugestütz.
3. Stützhüpfen mit halben Drehungen (früher „Stützkehre“ genannt):
 - a) Aus dem Streck- oder Beugestütz in den Oberarmhang.
 - b) Aus dem Streckstütz in den Beugestütz.
 - c) Aus dem Streckstütz in den Streckstütz.
4. Stützhüpfen beim Schwingen:
 - a) Beim Vorschwingen vorwärts.
 - b) Beim Rückschwingen rückwärts.
 - c) Bei jedem Vorschwunge vorwärts, beim Rückschwunge rückwärts.
 - d) Im Beugestütz wie a)–c).
5. Stützhüpfen beim Vor- oder Rückschwingen mit halben Drehungen (früher Stützkehre) in den Stütz, Oberarm- oder Handhang (Fig. 208).
6. Versuche ferner: Stützhüpfen mit Dreiviertel-Drehung in den Seitstütz; Stützhüpfen mit ganzer Drehung in den Stütz oder Oberarmhang; Stützhüpfen zum Kreuzgriff und mit halber Drehung Senken zum Schwebegang ellgriffs, alsdann Rippe usw.

Barren schulterhoch. Verschiedene Formen des Stützhüpfens.

1. Stützhüpfen im Liegestütz vorlings oder rücklings am und vom Ort.
2. Stützhüpfen vorwärts oder rückwärts im Handstehen. (Letzteres ist auch schon mit Handklapp ausgeführt worden.)

Stützhüpfen an allen dazu geeigneten Geräten mit Beintätigkeiten und Stützhüpfen von einem Gerät zum andern oder von einem zum andern Geräteteil, auch seitwärts.

Pferd mit Pauschen. Stützhüpfen von den Pauschen auf den Pferdrücken und zurück, mit Drehungen und im Liegestütz.

Seitstütz vorlings auf den Pauschen:

1. Stützhüpfen von den Pauschen, links auf den Hals und rechts auf das Kreuz und zurück.
2. Stützhüpfen seitwärts von den Pauschen auf den Hals oder das Kreuz und zurück.
3. Stützhüpfen mit halber Drehung in den Stütz auf den Pauschen oder den Pferdrücken.
4. Stützhüpfen zum Ellgriff und zurück.

Querschwebestütz seitgrätschend über der Hinterpausche:

1. Stützhüpfen in den Schwebestütz im Sattel, auf die Vorderpausche, in den Schwebestütz auf dem Hals und Stützhüpfen vorwärts mit Abgrätschen.
2. Stützhüpfen von der Hinter- auf die Vorderpausche.

Diese beiden Formen sind ziemlich schwierig und gelingen je besser, je niedriger einmal die Pauschen sind und je ausgebildeter die Stützkraft des Abenden ist. Im Anfange können die Oberschenkel durch flüchtiges Zusammendrücken an das Pferd die Übung wirksam unterstützen.

Querliegestütz vorlings:

1. Stützhüpfen mit stets wechselnden Stützarten, als: Flachstütz, Ballenstütz, auf den Fingerspitzen und der Kleinfingersseite der Hand.
2. Stützhüpfen mit einem Arm und von einem Arm auf den andern. Hierbei muß ein Arm zuvor seit- oder vorgehoben werden, alsdann hüpfet der andere auf. Der Oberkörper schwebt also einen Augenblick frei in der Luft.
3. Stützhüpfen mit Handklapp und mit Handschlag gegen Brust oder Kopf.

Diese Liegestützformen sind am Tisch oder auf der Matte noch durch zugeordnete Drehungen um die Längen- oder Tiefenachse, die im letzteren Falle in den Fußspitzen liegt, erweiterungsfähig.

Stützschnellen heißt das pendelförmige Hin- und Herbewegen des Körpers im Stütz. Es kann seitwärts oder vor- und rückwärts geschehen. Aus den Übungsbeispielen des Stützeln und Stützhüpfens ist ersichtlich, daß das



Fig. 208.
Beugestützschnellen, beim Vorschwunge Stützhüpfen mit halber Drehung links in den Hang ellgriffs mit Vorhalte der Beine (früher Stützkehre in den Hang).

Schwingen im Streckstütz, Beugestütz und Unterarmstütz geschehen kann. Es kann ferner mit Drehungen beim Stützkeln und beim Stützhüpfen erfolgen. Vor allem dient es zur Vorbereitung und Einleitung von vielen Turnübungen. Das veranschaulicht folgendes

Abungsbeispiel.

Barren quer, schulterhoch. Stützwagen.

1. Schwingen in den Liegestütz vorlings, rücklings und mit Viertel-Drehung auch seitlings.
2. Schwingen in die Stützwage auf einem oder beiden Armen.
3. Schwingen in die freie Stützwage.
4. Schwingen in das Handstehen.
5. Schwingen in das Schulter- oder Oberarmstehen.
6. Übung 1.—5. auch aus dem Unterarm- und Beugestütz.

Weil eine ganze Reihe Abungen am Ende eines Schwunges beginnen, andere aber während desselben erfolgen, so ist es nötig, das genau zu beschreiben, z. B.:

„Am Ende des Vorschwunges Viertel-Drehung links in den Liegestütz links seitlings.“

„Am Ende des Rückschwunges Schere mit halber Drehung links in den Grätschstütz vor den Händen.“

„Beim Vorschwingen Beugen und Strecken der Arme.“ (Das Armbeugen erfolgt hierbei zu Beginn, das Strecken am Ende des Vorschwunges.)

„Bei jedem Rückschwunge Stützhüpfen rückwärts.“

Liegestützübungen.

In den verschiedenen Formen des Liegestützes, vorlings, seitlings, rücklings und den durch die Bauart der verschiedenen Geräte bedingten Abwechslungen lassen sich eine ganze Reihe wertvoller Abungen ausführen. In den bisherigen Abungsbeispielen sind schon die hauptsächlichsten erwähnt worden. Liegestützübungen sollen, wie schon mehrfach ausgeführt wurde, die Abungen im reinen Stütz vorbereiten helfen. Es kommt aber wesentlich auf die richtige Ausführung der Übung an (Fig. 12, 13 und 14).

Abungsbeispiele.

In allen dazu geeigneten Formen des Liegestützes:

1. Arm- und Beinheben im Liegestütz (Fig. 19b).
2. Stützkeln und Stützhüpfen am und vom Ort in den verschiedensten Möglichkeiten (mit Griffwechseln, Handlapp usw.).
3. Aufhüpfen links, rechts oder beider Beine, auch mit Grätschen.
4. Drehungen aus einer Liegestützart in die andere mit zugeordneten Arm- und Beintätigkeiten.



Fig. 209.

Liegestützgemeinübungen am Schwebestütz (hintere Reihe Stützhand).

5. Aufhüpfen in die Stützwage oder den Schwebestütz mit Anhocken oder Grätschen.
6. Hocken, Grätschen, Planken oder Rollen aus dem Liegestütz vorlings in den Liegestütz rücklings und umgekehrt.
7. Armbeugen und -strecken im Liegestütz mit Schluß- oder Spannstütz.
8. Auf- und Abwärtsstützkeln an schrägen Leitern oder Stangen.

Eine Reihe der vorerwähnten Abungen sind an den dazu geeigneten Geräten wie Schwebestütz (Stütz auf dem Baum, Füße auf dem Boden), ebenso Kästen oder Reck tief, sowie als Gemeinübungen zu verwenden, d. h. es können zugleich soviel Turner üben als am Gerät Platz vorhanden ist (Fig. 209).

Einige Abwechslung bieten auch die Liegestützformen kopfabwärts an schrägen Leitern oder Stangen (Fig. 86) und desgleichen an niederen Geräten, Schwebbaum, tiefer Barren usw., wobei die Füße auf dem Gerät liegen, die Hände aber auf dem Boden stützen (Fig. 209).

Die Liegestützübungen eröffnen das weite Gebiet derjenigen Abungen, bei denen im Stütz mehr oder weniger auch die anderen Leibesglieder, ja der ganze Körper mitwirken. Solche Abungen sind in erster Linie

Die Wellen und Felgen.

Beides sind Umschwünge, d. h. schwinghafte Drehungen des Körpers um das Gerät und zwar um die Breiten-, seltener um die Längen- oder Tiefenachse des Körpers. Mehrmaliger Well- oder Felgumschwung hintereinander heißt „Welle“ resp. „Felge“. Zwischen Wellen und Felgen besteht jedoch ein Unterschied insofern, als die Wellen oder Wellumschwünge stets so ausgeführt werden, daß außer den grifffassenden Händen noch ein anderer Körperteil mitwirkt. Ein Teil der Wellumschwünge hat auf Grund dessen sogar ihren speziellen Namen erhalten. Die Felgen oder Felgumschwünge dagegen müssen stets frei, d. h. ohne Mithilfe anderer Körperteile gemacht werden. Einzige die Hände vermitteln dabei den Halt am Gerät.

Von beiden Umschwüngen stellen

Die Wellen

die meisten Vertreter. Sie erfolgen in der Regel im Anschluß an einen entsprechenden Wellaufzug oder -aufschwung (siehe dort) oder in Verbindung mit anderen Abungen aus dem Stütz.

Die hauptsächlichsten, alphabetisch geordnet, sind:

Ahlerwelle = Wellumschwung vorwärts aus dem Armhang rücklings. Die Arme sind seitgestreckt, die Hände griffest (Fig. 210; siehe auch „Speiche“).

Armwelle = Wellumschwung vor- oder rückwärts aus dem Unterarmhang rücklings (siehe „Speiche“).

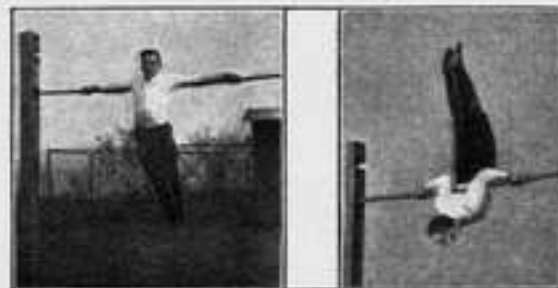


Fig. 210.
a) Beginn der Übung.
b) Wellumschwung vorwärts aus dem Armhang rücklings = „Ahlerwelle“.

Bauchwelle = Wellumschwung aus dem Bauchhang. In der Regel vorwärts und zwar mit Umfassen der Oberschenkel und Stütz auf den Unterarmen (Fig. 211).



Fig. 211.
Bauchwelle.



Fig. 212.
Fechterwelle rechts vorwärts.

Burzelwelle = Wellumschwung aus dem Seitssitz auf der Stange (siehe Sitzwelle). Die Hände erfassen dabei von hinten unter der Stange die Unterschenkel.

Engelwelle (siehe „Fechterwelle“).

Fechterwelle = Wellumschwung aus dem Seititz auf einem Schenkel mit Seitspitzen und Anrifen des anderen Beines an die Stange, vorwärts mit Rammgriff, rückwärts mit Ristgriff (Fig. 212). Der Arm an der Seite des angeristeten Beines ist während des Umschwunges seitgestreckt. Auch „Engelwelle“ oder „Schraube“ genannt.

Fersenwelle = Wellumschwung aus dem Sitz oder Stütz rüdlings vorwärts oder rückwärts mit Anferfen und zwar mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen (Fig. 213a).



Fig. 213.
a) Fersenwelle vorwärts (Beginn der Übung) mit anschließend:
b) Fersenwellabschwung rückwärts.

Gesellschaftswelle = Wellumschwung vorwärts oder rückwärts von zwei Turnern zugleich, die sich so wie Fig. 214 zeigt verbunden haben.

Grätschriftwelle (siehe „Ristwelle“).

Grätschsohlenwelle (siehe „Sohlenwelle“).

Hockristwelle (siehe „Ristwelle“).

Hocksohlenwelle (siehe „Sohlenwelle“).

Kniehangwelle = Wellumschwung rückwärts ohne Gebrauch der Hände, nur im Kniegelenk hängend, so wie Fig. 39a und b zeigt. Die Übung wird auch oft „freie Kniewelle“ genannt, welche letztere Bezeichnung jedoch sprachlich unrichtig ist (Fig. 215).

Kniewelle = Wellumschwung vor- oder rückwärts, wobei der Körper außer an den Händen noch an einem (oder an beiden) Kniegelenk hängt. Fig. 75 zeigt die hauptsächlichsten Formen.

Eine weitere ist die, wenn der Unterschenkel aus dem Seititz vorlings beim Umschwung rückwärts von unten her angelegt wird, der linke Unterschenkel also neben dem rechten Oberschenkel an die rechte Körperseite gelangt. Beim Kniewellumschwung vorwärts kann Ramm-, Zwie- oder Ristgriff angewandt werden. Der Kniewellumschwung kann ferner auch mit Griff nur einer Hand an der Stange ausgeführt werden. Der eine Arm kann z. B. seitgestreckt sein (Fig. 132), oder eine Hand wird beim Hochkommen auf das Knie des hängenden Beines gelegt



Fig. 214.
Gesellschaftswelle (Beginn der Übung).



Fig. 215.
Kniehangwelle rückwärts.

(Fig. 131). Beide Arme können aber auch das hängende Bein von unten her am Unterschenkel umfassen. Die letztere Ausführung wird häufig „Schusterwelle“ genannt.

Mühlwelle = Wellumschwung vor- oder rückwärts aus dem Seititz quergrätschend. Der ganze Körper des Abenden, vor allem die Beine, sollen völlig gestreckt sein. Der Sitz erfolgt möglichst fest und hoch auf dem Oberschenkel des vorderen Beines und soll während der Drehung nicht aufgegeben werden (Fig. 138). Der Mühlwellumschwung kann ferner aus dem Reitsitz hinter den Händen seitwärts, links oder rechts, ausgeführt werden. Auch hierbei ist festes Sitzen zur Erhaltung im Gleichgewicht und möglichste Streckung des Körpers die Hauptsache. Mühlwellumschwung seitwärts wird auch „Reitsitz-“ oder „Reiterwelle“ genannt.

Wird dabei ein Unterschenkel mit dem Fußriss rückwärts auf die Stange gelegt, dann heißt die Übung „Ristmühle“.

Reiterwelle (siehe „Mühlwelle“).

Ristmühle (siehe „Mühlwelle“).

Ristwelle = Wellumschwung vor- oder rückwärts mit Anrissen links, rechts oder beider Beine. Sind dabei die Beine angehockt zwischen den Händen, so heißt die Übung „Hochristwelle“ (Fig. 216), gegrätscht neben den Händen „Grätschriftwelle“ (Fig. 217). Bei letzterem Umschwung

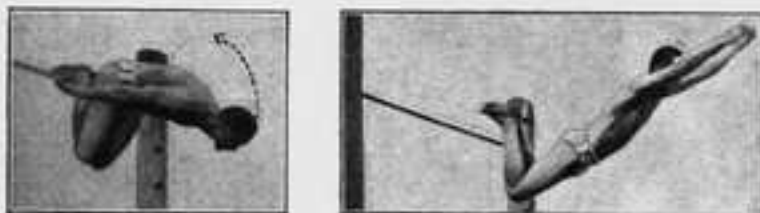


Fig. 216.
a) Hochristwelle rückwärts mit anschließendem;
b) Hochristwellenschwung vorwärts.

werden die Beine nach dreiviertel des Umschwunges geschlossen. Grätsch- oder Hochristwelle wird vorwärts mit Rammgriff, rückwärts mit Ristgriff ausgeführt. Aus dem Sitz mit Anrissen eines gebeugten Beines zwischen den Händen heißt die Übung „Sitzwelle“.

Schraubenwelle = Wellumschwung vorwärts aus dem Seitstütz vorlings, wobei mit Achtel-Drehung ein Unterschenkel von unten her mit gebeugtem Knie gegen die Stange gelegt wird (Fig. 218). Die Griffart ist am besten Zwiegriff in der Form, daß die Hand derjenigen Körperseite, mit welcher der Unterschenkel angelegt wird, ristgriffs faßt, die andere aber Rammgriff nimmt.

Mit „Schraubenwelle“ oder kurz „Schraube“ wird auch manchmal die „Fechterwelle“ (siehe dort) bezeichnet. Fechterwelle ist jedoch sinnentsprechender.

Schrägwelle = Wellumschwung an einem Knie, der gleichseitigen Hand und dem anderen Oberarm, welcher letzterer vorgestreckt oder griffest sein kann, vor- oder rückwärts möglich. Schrägwellen sind aber auch „Schraubenwelle“ und „Fechterwelle“. Die Drehungsachse läuft also je nach der Ausführung mehr oder weniger schräg durch den Körper. Man kann also nicht sagen, der Wellumschwung dreht sich um die Längen-, aber auch nicht um die Tiefen- oder Breitenachse.



Fig. 217.
Grätschriftwellumschwung rückwärts.



Fig. 218.
Schraubenwelle rechts vorwärts.

Schusterwelle = (siehe Kniwelle).

Sitzwelle = Wellumschwung vor- oder rückwärts aus dem Seitstütz, Beine gebeugt oder gestreckt, geschlossen oder gegrätscht = „Grätschsitzwelle“ (Fig. 140). Die Rückseite der Oberschenkel muß stets an der Stange bleiben. Fälschlich wird oft ein Felgumschwung aus dem Schwebestütz mit Vorhalte der Beine als „freie“ Sitzwelle bezeichnet. Diese Wortbildung ist, da kein Sitz vorhanden ist, sinnwidrig. Wird der Umschwung aber, wie das in den meisten Fällen geschieht, so ausgeführt, daß die Stange in den Kniekehlen der gebeugten Beine liegt, dann heißt die Übung nicht Sitz-, sondern „Kniwelle“ an beiden Knien (s. Kniwelle). Wird beim Sitzwellumschwung ein Bein angeristet, was zwischen oder neben den Händen geschehen kann, so heißt die Übung „Sitzristwelle“ (siehe dort).

Sohlenwelle = Wellumschwung vor- oder rückwärts aus dem Seitstütz vor- oder rücklings mit Sohlenstand links, rechts (Fig. 219) oder beider Beine (Fig. 141). Letztere können dabei gestreckt, gebeugt, geschlossen oder gegrätscht sein. Sind die Beine dabei angehockt, so heißt die Übung „Hochsohlenwelle“, gegrätscht „Grätschsohlenwelle“. Verschiedentlich sagt man auch „Sohlenstandwelle“. Diese Bezeichnung kann jedoch fallen gelassen werden, da ja nur auf der Stange ein eigentliches Stehen ausgeführt wird. Flüssigen Schwung erzielt man durch anfängliches kräftiges Strecken der Beine, das nach nahezu vollendetem Umschwung von einem leichten, federnden Beugen der Knie abgelöst wird.

Speiche = Wellumschwung in verschiedenen Formen des Armhanges, letztere bilden gleichsam die Achse, während der Körper die Speiche darstellt. Erste Form: Oberarmhang vorlings, Arme gebeugt, Hände Schlußristgriff an der Stange = „Speiche rückwärts“. Zweite Form: Armhang rücklings mit seitgestreckten Armen, Hände griffest = „Speiche vorwärts“ oder „Adlerwelle“ (Fig. 210). Dritte Form: Unterarmhang rücklings = „Speiche vor- oder rückwärts“ oder auch gewöhnlich „Armwelle“.

Eine weitere Speiche ist der Armwellumschwung vor- und rückwärts an den Schaukelringen. Die gestreckten und etwas abwärts gehaltenen Arme sind hierbei durch die Ringe gesteckt.

Stützwellen = Wellumschwung vor- oder rückwärts aus dem Stütz vorlings und vorwärts aus dem Stütz rücklings. Der letztere erfolgt mit Kammgriff und geschieht meist im Beugestütz. Aus dem Stütz vorlings sind zwei Formen erwähnenswert und zwar diejenige aus dem Streckstütz, rückwärts mit Ristgriff und vorwärts mit Kammgriff oder Ristgriff und die andere, wobei der Übende den Umschwung vorwärts mit Ristgriff so ausführt, daß er mit Rumpfsheben durch Hüftbeugen beginnt. Die Arme bleiben anfänglich gestreckt, werden aber kurz nach dem ersten Achtel des Umschwunges

zum Herumgreifen gebeugt. Dieser Stützwellumschwung kann jedoch auch mit Kammgriff gemacht werden.

Damit sind die hauptsächlichsten Wellumschwünge erwähnt und beschrieben, allerdings erschöpfend noch nicht. Denn dazwischen existieren noch eine Menge Formen wie: „Schwimmgangwelle“, „faule Welle“, „Bratenwender“, „Liegewelle“ u. dgl. m. Es sind das meist Wellen im Querverhalten mit Drehung um die Längsachse. Eine solche



Fig. 219.
Sohlenwellumschwung
rückwärts rechts neben der
rechten Hand (Beginn der
Übung).



Fig. 220.
Querliegungswelle rechts.

zeigt Fig. 220. Die Übung beginnt aus dem Querliegehang, Hände speichgriffs, die Fußballen umklammern die Stange. Nach einigen Schwingversuchen seitwärts gelingt der Auf- und Umschwung. Der Erfindungslust fleißiger Turner sind hier keine Grenzen gesetzt. Nur kann von solchen Erfindungen nicht immer gesagt werden, daß sie wertvoll und nachahmenswert wären. Deshalb sparen wir uns auch an dieser Stelle die weitere Aufzählung, was jedoch nicht ausschließt, daß im dritten Teile dieses Buches unter den „Methodischen Übungsgruppen“ noch dieser oder jener Vertreter der „kuriosen“ Wellen auftaucht.

Wird ein Wellumschwung nach ein- oder mehrmaliger Umdrehung so beendet, daß er mit entsprechendem Schwung über das Gerät hinweg in den Streck- oder Beugehang

oder in den Stand auf dem Boden führt, dann heißt die Übung **Wellüberschwung**. Und zwar unter Zufügung des speziellen Wellennamens, als: „Stützwellüberschwung“, „Grätschwellüberschwung“ usw.

Eine Anzahl der erwähnten Wellen kann aber noch durch Hocken, Grätschen, Spreizen, Drehungen, Griffwechseln u. dgl. während des Turnens verändert werden, oder man kann aus einem Wellumschwung in einen andern übergehen. Diese Möglichkeiten sind aus folgenden Übungsbeispielen ersichtlich.

Übungsbeispiele für Wellauf-, -ab-, -um- und -überschwünge der verschiedensten Art.

Reck sprunghoch. Wellenausschwung vorwärts, Wellabschwung, Armwelle, Speiche rücklings = Adlerwelle und Stützwelle rücklings.

Seitstreckhang kammgrieffs, Schwingen, Durchhocken, Wellenausschwung vorwärts und:

1. Stützwellumschwung vorwärts, Niedersprung vorwärts.
2. Senken durch den Beugestütz mit Grifflösen in den Unterarmhang rücklings, Armwellumschwung erst vorwärts, dann rückwärts, Senken mit Griffassen in den Streckhang rücklings, Niedersprung.
3. Senken durch Seitwärtsgleiten der Hände an der Stange in den Armhang rücklings, Armwellumschwung vorwärts mehrmals = Adlerwelle (= Speiche rücklings, Fig. 210), Senken in den Spannhang mit vorausgehendem Auschultern und Niedersprung.
4. Stützwellumschwung vorwärts mehrmals = Stützwelle, mit angefügtem Wellüberschwung vorwärts in den Seitstand rücklings.
5. Stützwellumschwung vorwärts bis in das Wägeliegen rücklings, Rückenwellabschwung rückwärts mit gestrecktem Körper (Fig. 121).

Reck sprunghoch. Hoch- und Grätschwellenauf-, -um- und -abschwung, Sitz-, Wurzel- und Kniehangwelle.

Sprung in den Streckhang ristgrieffs mit kurzem Vorschwung und flüchtigem Anstemmen, alsdann:

1. Durchhocken und Sitzwellenausschwung rückwärts = Hochwellenausschwung (Sitzwellenausschwung ist es aber nur dann, wenn die Oberschenkel an der Stange liegen, hängen die Beine in den Kniekehlen, dann ist es Kniehellausschwung), Niedersprung vorwärts.

2. Untergrätschen und Grätschwellenausschwung rückwärts (Fig. 140), Niedersprung vorwärts.
3. Durchhocken und Sitzwellenauf-, -um- und -abschwung rückwärts in den Schwebegang rücklings, Sitzwellenausschwung vorwärts und Niedersprung vorwärts.
4. Untergrätschen und Grätschwellenauf-, -um- und -abschwung rückwärts in den Grätschwebegang rücklings (Fig. 140), alsdann mit dem Rückschwunge Grätschwellenausschwung vorwärts in den Seitstand rücklings.
5. Durchhocken und Sitzwellenausschwung rückwärts, Kniebeugen rechts mit Anrücken neben der rechten Hand, Griffwechseln zum Kammgrieff (rechter Fuß zwischen den Händen), Sitzwellenauf- und -abschwung vorwärts in den Seitstand rücklings.
6. Untergrätschen und Grätschwellenausschwung rückwärts, Umgreifen mit Beinschließen und Kniebeugen (die Reckstange liegt nunmehr in den Kniekehlen), Grifflösen und Kniehangwellumschwung rückwärts mit Kniehangwellabschwung vorwärts (Fig. 215).
7. Durchhocken und Sitzwellenausschwung vorwärts, Griffwechseln zum Kammgrieff und Sitzwellumschwung vorwärts, Kniebeugen, Umfassen der Unterschenkel unter der Stange von hinten her und Sitzwellumschwung rückwärts mehrmals = Wurzelwelle.

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

Reck sprunghoch. Sohlenwellenauf-, -um- und -abschwung, Rist- und Fersehwelle.

Schwingen im Seitstreckhang ristgrieffs, Anschwungstemmen und:

1. Hocken mit Sohlenwellenausschwung rückwärts in den Hochstützstand auf der Reckstange, Grifflösen, Kniestrecken und Niedersprung vorwärts.
2. Grätschen mit Ansohlen und Grätschsohlenwellenausschwung rückwärts, Grätschsohlenwellabschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
3. Hocken, Sohlenwellenauf- und -umschwung, Anfersen, Fersewellumschwung rückwärts in den flüchtigen Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
4. Grätschen, Grätschsohlenwellenausschwung rückwärts in den Grätschstützstand auf der Stange, Griffwechseln zum Kammgrieff, Anrücken und Grätschwellenauf- und -abschwung vorwärts in den Seitstand vorlings.
5. Hocken, Sohlenwellenausschwung rückwärts in den Hochstützstand, Griffwechseln zum Kammgrieff, Sohlenwellumschwung vorwärts, Anfersen, Fersewellumschwung vorwärts mit gestreckten Knien (Fig. 213a) und Fersewellabschwung rückwärts in den Seitstand

vorlings (Fig. 213b). (Hierbei wird beim dritten Viertel des Umschwunges die Stange unter gleichzeitigem Abdrücken mit den Beinen losgelassen.)

Reck brusthoch. Wellausschwung rückwärts, Stützwellumschwung rückwärts und vorwärts, Ristwellum- und -abschwung, Bauch- und Schraubenwelle und Speiche rückwärts.

Seitstand vorlings:

1. Mit Ristgriff Wellausschwung rückwärts mit nachfolgendem Stützwellum- und -überschwung in den Seitstand vorlings.
2. Mit Schlusgriff Wellausschwung rückwärts, Stützwellumschwung rückwärts, Senken in den Armhang vorlings (die Hände bleiben griffest), alsdann Speiche rückwärts, Niedersprung rückwärts.
3. Mit Rammgriff Wellausschwung rückwärts, Kniebeugen und Anristen mit nachfolgendem Ristwellum- und -überschwung vorwärts in den Seitstand vorlings.
4. Mit Ristgriff Wellausschwung rückwärts, Stützwellumschwung vorwärts und Bauchwellumschwung vorwärts (hierbei wird beim letzten Viertel des Stützwellumschwunges vorwärts der Griff gelöst, worauf die Oberschenkel umfaßt werden und der Stütz zum Teil auf die Unterarme übertragen wird, Fig. 211), Wiedererfassen der Stange und Niedersprung rückwärts.
5. Mit Zwiagriff (links Ramm-, rechts Ristgriff) Wellausschwung rückwärts, Schraubenwellumschwung rechts vorwärts (Fig. 218), Griffwechseln links zum Ristgriff, Hodristwellumschwung rückwärts und Hodristwellabschwung vorwärts (Fig. 216a und b).
6. Versuche ferner: a) Stützwellumschwung vorwärts mit Rumpfsheben beim Beginn der Übung; b) Speichwellumschwung rückwärts mit griffesten Händen aber nur rechts oder links am Oberarm hängend; c) Ristwellum- und -abschwung außer den griffassenden Händen nur an einem Fuhrst hängend.

Reck schulterhoch. Kniewellauf-, -um- und -abschwünge, Kniewellausschwungwechsel, Kniehangwelle (an einem Knie), Schrägwelle, Schulterwelle und Fechterwelle (= „Engelwelle“).

Seitstand vorlings, Ansprung und Kniewellausschwung:

1. Vorwärts mit Rammgriff, das linke Knie zwischen den Händen (= Kniewellausschwung links) und anschließendem Kniewellumschwung vorwärts mit Spreizabsätzen rechts.
2. Vorwärts mit Ristgriff, das rechte Bein zwischen den Händen, Kniewellumschwung rückwärts, Senken links zum Oberarmhang links (die linke Hand bleibt griffest) und Umschwung rückwärts = „Schrägwelle“, Aufstemmen links und Kniewellabschwung rückwärts mit Hoden rechts in den Seitstand rücklings.

3. Rückwärts mit Ristgriff, das linke Bein zwischen den Händen, Kniehangwellumschwung links (nur am linken Kniegelenk hängend, das rechte Bein umklammert den linken Unterschenkel), Griffassen ristgriffs und Hoden links in den Seitstand vorlings.
4. Rückwärts mit Ristgriff, das rechte Bein zwischen den Händen, Anristen links, Griffwechseln rechts zum Rammgriff und Fechterwelle vorwärts (Fig. 212) mit anschließendem Fechterwellüberschwung vorwärts mit Viertel-Drehung rechts in den Querstand rechts seitlings.
5. Versuche ferner: a) Fechterwelle rückwärts mit Ristgriff; b) Kniewellausschwungwechsel (entweder fortgesetzter Wechsel zwischen Kniewellausschwung links und rechts derart, daß dem Aufschwung stets der Abschwung folgt und das andere Bein dieselbe Hangart einnimmt, nach einem Zwischenschwunge erfolgt stets der neue Aufschwung; oder Wechsel zwischen verschiedenen Formen des Kniewellausschwunges, wobei immer das gleiche Bein in Tätigkeit sein oder Wechsel zwischen links und rechts stattfinden kann); c) Schulterwelle vor- und rückwärts (= Kniewelle mit Umfassen des Unterschenkels von hinten und unten her).

Reck schulterhoch. Mühlwellauf- und -umschwünge, Mühlwellumschwungwechsel, Reiterwelle, Ristmühle!

Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange, Ansprung mit:

1. Unterspreizen links und Mühlwellausschwung vorwärts, Viertel-Drehung rechts, Griffwechseln rechts zum Speichgriff und Reiterwellabschwung rechts mit halber Drehung rechts in den Querstand links seitlings.
2. Hoden rechts, Mühlwellausschwung vorwärts, Mühlwellumschwung rückwärts, Griffwechseln zum Rammgriff, Mühlwelle vorwärts und Abspreizen links mit Viertel-Drehung rechts in den Querstand rechts seitlings.
3. Unterspreizen links und Mühlwellausschwung rückwärts, Umgreifen links neben das linke Bein, Mühlwellumschwung rückwärts, halbe Drehung rechts mit Griff lösen und Wiedererfassen der Stange ristgriffs, alsdann Mühlwellumschwung rückwärts, dieser Mühlwellumschwungwechsel zwischen rechts und links mehrmals wiederholt, hierauf Mühlwellabschwung rückwärts mit Hoden in den Seitstand rücklings.
4. Unterspreizen rechts unter der flüchtig griff lösenden linken Hand hinweg (= Unterspreizen des rechten Beines links) und Mühlwellausschwung rückwärts, Viertel-Drehung links mit Griffwechseln links zum Speichgriff, Reiterwelle rechts (= Mühlwelle seitwärts).
5. Versuche: a) Mühlwellausschwung rückwärts ristgriffs und Mühlwellumschwung vorwärts mit Rammgriff; b) Reiterwellauf- und -umschwung seitwärts aus dem Querstande; c) Reiterwelle mit Knie beugen und Anristen eines Beines = sog. „Ristmühle“.

Mit diesen Formen ist natürlich die Anwendungsmöglichkeit und Veränderungsfähigkeit der Wellen noch lange nicht erschöpft. In unseren Beispielen sind immer nur gleichartige Wellen zusammengebracht worden. Dieser Aufbau hat nur mehr turnsprachlichen Wert. Selbstredend können in flüssigem Schwunge alle möglichen Formen miteinander verbunden und durch Drehungen, Griffarten usw. erschwert und verändert werden.

Auch an anderen Geräten sind ein Teil der Wellenumschwünge ausführbar. So z. B. am Schaukelreck, an den Schaukelringen und am Barren. Bei letzterem allerdings nur in einem Falle:

„Aus dem Handstehen oder hohem Rückschwingen im Querstütz Senken mit Spreizen über einen Holm und Kniewellumschwung seitwärts durch die Holmgasse in den Grätschstütz hinter den Händen.“ (Die dem spreizenden Bein entgegengesetzte Hand löst im Beginn des Umschwunges den Griff und erfährt bis zum Aufschwunge speichschlußgriff den anderen Holm. Erleichtert wird die Abung, wenn zu Anfang eine Viertel-Drehung nach der Seite des spreizenden Beines erfolgt und wenn die Barrenholme nicht zu eng gestellt sind wegen der Gefahr des an den Koppschlagens.)

Für die Erlernung aller übrigen Wellen empfiehlt sich das Üben anfänglich am niederen Reck. Erst mit erlangter Sicherheit wage man sich ans hohe Reck heran. In jedem Falle soll der Anfänger sowohl als der Geübte für ausreichende Hilfestellung sorgen. Was am festen Reck noch sicher gelang, kann am Schaukelreck leicht mißlingen.

Nicht so zahlreich wie die Wellen, jedoch höher im Ansehen stehend, sind

Die Felgen.

Wie schon weiter vorn gesagt, ist das Wesentlichste bei ihrer Ausführung, daß außer den griffassenden Händen kein anderer Körperteil während des Umschwunges die Reckstange berühren darf. Also einzig mittels Ausnutzung des Schwunges und der Armkraft, sowie der Griffestigkeit kann die Felge gelingen. Naturgemäß ist diese Übungsart

daher auf einige wenige Formen beschränkt. Die vornehmste unter ihnen ist

die **Riesenfelge**. Aus dem Hang, dem Stütz oder Handstehen erfolgt mehrmaliger Umschwung des gestreckten Körpers um die Reckstange. Arme und Körper bilden dabei eine gerade verlaufende Linie. Wird die Abung aus



Fig. 221.
Riesenfelgumschwung vorwärts.



Fig. 222.
Riesenfelgumschwung rückwärts.

dem Hang gemacht, so muß dem Riesenfelgumschwung ein Riesenfelgaufschwung in das Handstehen vorausgehen. Während aus dem Stütz entweder Abspringen in den Hang oder Schwingen in das Handstehen vorausgeht.

Die Abung kann vor- und rückwärts ausgeführt werden und gibt oft Veranlassung zu Meinungsverschiedenheiten über die Bewegungsrichtung (siehe Bewegungsrichtungen, erster Teil, S. 25).

Riesenfelgumschwung vorwärts wird in der Regel hammgriffs ausgeführt, Künstler bringen die Abung auch mit Rist- oder Ellgriff fertig. Die Rückseite des Körpers geht im Schwunge voran (Fig. 221). Diese Abung ist unter dem Namen „Sturzfelge“ bekannt.

Riesenfelgumschwung rückwärts wird ristgriffs ausgeführt, die Vorderseite des Körpers geht im Schwunge voran (Fig. 222).

Zu ansprechenden Leistungen gestalten sich die Riesenschwungwechsel zwischen vorwärts und rückwärts oder rückwärts und vorwärts. Auf zweierlei Art kommen sie zustande:



Fig. 223
Riesenschwung links seitwärts.



Fig. 224
Schwung rückwärts (Beginn der Übung).

1. Riesenschwungwechsel durch Griffwechseln z. B. aus dem Ristgriff (= rückwärts) zum Kammgriff (= vorwärts) oder umgekehrt.

2. Riesenschwungwechsel durch halbe Drehungen im Schwingen durch das Handstehen.

Schließlich seien nicht unerwähnt die verschiedenen Formen des Riesenschwunges mit Kreuzgriff und

Riesenschwung seitwärts im Querverhalten mit Speichgriff (vgl. Übungsbeispiel auf Seite 172 und Fig. 223).
Als

Vorübungen des Riesenschwunges sind alle diejenigen Redübungen anzusehen, bei denen der schwingende Körper nur durch die griffesten Arme bewegt und gehalten wird. Solche sind neben fleißigem, hoch-

ausgreifendem Schwingen im Streckhang und Schwungstemmen in erster Linie

der **Felgumschwung** aus dem Stütz in den Stütz, die sog. „freie Felge“. (Die besondere Hervorhebung „freie“ ist unnötig, denn jeder Felgumschwung ist frei, d. h. außer den Händen berührt kein anderer Körperteil während des Umschwunges die Stange.) Vorbedingung für gutes Gelingen des Felgumschwunges rückwärts aus dem Stütz vorlings ist völlige

Streckung des Körpers und der Arme beim Rückschwingen im Stütz und zeitiges Umgreifen in die Stützhaltung der Hände vor vollendetem Umschwung. Die Übung wird ristgriffs gemacht (Fig. 224), kann auch, was sehr schwierig ist, kammgriffs ausgeführt werden. Felgumschwung vorwärts



Fig. 225.
Abschwingen rückwärts aus dem Stütz vorlings in den Hang (früher Abhurten).

aus dem Stütz rücklings erfolgt kammgriffs. Es geht hierbei Heben des Körpers in den Schwebestütz mit Vorhalte der Beine voraus und mit kräftiger Armstreckung bewegt sich der Körper vorwärts zum Umschwunge. (Die Haltung der Beine ist vielfach Veranlassung, die Übung „freie Sitzwelle“ zu nennen. Diese Bezeichnung ist, abgesehen von der unrichtigen Benennung „Welle“, schon darum anfechtbar, weil ja der Abende gar keinen Sitz ausführt. Er befindet sich im Schwebestütz rücklings.)

Auch der Felgüberschwung in den Stand oder Hang (siehe Seite 94 und 95, Fig. 149 und 150), sowie öfteres Üben des Abschwingens rückwärts (Fig. 225) in den Stand

oder Hang aus dem Stütz vorlings, eine Übung, die früher auch mit „Abhurten“ bezeichnet wurde, sind gute Vorübungen für die Riesenselgumschwünge. Die letzte Vorübung ist der Riesenselgtauf- und -überschwung (S. 94).

Übungsbeispiele.

Reck sprunghoch. Riesenselgumschwung rückwärts mit Vorübungen.

Es geht stets voraus Schwingstemme in den Schwebestütz, alsdann:

1. Selgumschwung rückwärts und Unterschwingung.
2. Selgüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
3. Selgüberschwung rückwärts in den Streckhang und Selgausschwung in den Stütz (früher oft „Magenschwung“ genannt), Unterschwingung.
4. Selgüberschwung in den Hang und Riesenselgausschwung rückwärts in das flüchtige Handstehen, Niedersprung rückwärts aus dem Handstehen in den Seitstand vorlings (= Riesenselgüberschwung).
5. Selgüberschwung rückwärts in den Hang mit nachfolgendem Riesenselgtauf- und -umschwung rückwärts (Fig. 222).

Reck sprunghoch. Riesenselgtauf- und -umschwung rückwärts.

Ansprung und kurzes Vorschwingen, alsdann:

1. Selgüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
2. Selgtauf-, -um- und -überschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
3. Riesenselgtauf- und -überschwung in den Hang, Niedersprung rückwärts.
4. Riesenselgtauf- und -umschwung in den Streckstütz, Unterschwingung.
5. Selgtauf-, -um- und -überschwung in den Hang, Riesenselgtauf- und -umschwung in den Stütz, Unterschwingung.

Reck sprunghoch. Riesenselgumschwung vorwärts mit Vorübungen.

Nachdem schon am brusthohen Reck der Selgumschwung vorwärts aus dem Schwebestütz rücklings mit Vorhalte der Beine fleißig geübt wurde, und weiter mit zweckmäßiger Hilfsstellung aus dem Stütz vorlings kammgriffs Schwingen in das Handstehen und Überschlag in den Seitstand rücklings gelernt ist, probiere man am hohen Reck:

Aus dem Schwingen im Streckhang kammgriffs:

1. Rippe in den Stütz, Schwingen in das Handstehen mit gebeugten Armen und Überschlag in den Hang, Niedersprung rückwärts.

2. Rippe in den Stütz, Schwingen in das Handstehen (senkrecht über der Stange, nicht vorschieben), Überschlag vorwärts mit Schwingstemme in den Stütz, Griffwechsel zum Ristgriff, Unterschwingung.
3. Schwingstemme in den Stütz, Schwingen in das Handstehen und Riesenselgumschwung vorwärts, eineinhalb mal in den Stütz, Griffwechsel zum Ristgriff, Unterschwingung.
4. Schwingstemme in das Handstehen und Riesenselgumschwung vorwärts in den Stütz, Griffwechsel zum Ristgriff, Unterschwingung (Fig. 221).



Fig. 226.
Halbe Drehung links aus der Riesenselge vorwärts zur Riesenselge rückwärts.



Fig. 227.
Hocken aus dem Riesenselgumschwung vorwärts in den Stütz rücklings.

Reck sprunghoch. Erschwerungen des Riesenselgumschwunges durch schwierige Griffarten, Griffwechsel, Drehungen aus dem Vorwärts in das Rückwärtschwingen und umgekehrt.

Schwingen im Streckhang und:

1. Rippe ristgriffs, Abschwingen rückwärts zum Riesenselgumschwung rückwärts, im Handstehen mit gestreckten Armen Übergreifen rechts über links zum Kreuzristgriff und Riesenselgumschwung rückwärts.
2. Rippe kammgriffs, Riesenselgumschwung vorwärts einmal, halbe Drehung links im Handstehen zur Riesenselge rückwärts. (Die Drehung soll dann erfolgen, wenn der Körper nahezu im vollendeten Handstehen angelangt ist, nicht früher, das Körpergewicht wird auf den grifffesten Arm verlegt, Fig. 226.)
3. Schwingstemme kammgriffs, Riesenselgumschwung vorwärts einmal, im Handstehen Griffwechsel zum Ristgriff und Riesenselgumschwung rückwärts.

4. Schwungstemme kammgriiffs mit Heben in das Handstehen, Riesenselgumschwung vorwärts mit Hocken in den Stütz rücklings (Fig. 227), Angreifen zum Weitgriiff, Abschwingen vorwärts und Riesenselgumschwung vorwärts ellgriiffs.
5. Aus dem Stütz vorlings ristgriiffs hohes Rückschwingen mit Untergrreifen links unter rechts zum Kreuzwiegriiff (links Kammgriiff), Viertel-Drehung rechts und Riesenselgumschwung rechts seitwärts (nun speichgriiffs im Querverhalten, Fig. 223). Die Abung endigt mit Niedersprung seitwärts als Riesenselgüberschwung seitwärts.



Fig. 228.
Hocke aus dem Riesenselgumschwung vorwärts in den Seitstand rücklings.



Fig. 229.
Planke links nach dem Riesenselgumschwung vorwärts.

6. Versuche ferner: a) Aus dem Riesenselgaufschwung rückwärts kammgriiffs Riesenselgumschwung vorwärts; b) aus dem Riesenselgumschwung rückwärts ristgriiffs bis ins Handstehen, ohne Griffwechsel Riesenselgumschwung vorwärts.

Sehr gute Hilfeleistung ist natürlich bei diesen nur vorzüglichen Turnern möglichen Abungen geboten. Beliebte Anfügungen an Riesenselgumschwünge sind Planke, Kehre, Wende, Hocke, freier Aberschlag vorwärts und rückwärts und Grätsche (Fig. 227—230).

Wie bei vielen anderen Turnübungen, so gibt es auch zwischen Wellen und Felgen einige, die weder rein zu der einen noch zu der anderen Gattung gehören. Eine solche Abung ist auch der Umschwung aus dem Stütz in den Stütz an den Schaukelringen. Je nach der Ausführung

können dabei die zusammengepreßten Ringe oder Hände eine Unterstüzung für den Körper bilden. Damit fällt natürlich der Ausdruck „Felge“. Ohne diese Unterstüzung muß der Umschwung allerdings den Namen „Felgumschwung“ bekommen. Es ist aber nicht immer so leicht, genau zu sehen, wie die Ausführung war, außerdem hat sich für diese Abung der Name „Felgumschwung“ gut eingebürgert und so sehen wir keine Gefahr, es dabei zu belassen. Mag sie also Felgumschwung heißen. Etwas anderes ist es immerhin noch, wenn die Abung recht langsam, meistens vorwärts, gemacht wird. Hierbei mutet die Bezeichnung Felgumschwung seltsam an. In solchem klar zu erkennenden Falle sage man lieber „Ganze Drehung vorwärts um die Breitenachse in den Stütz“ oder „Aberdrehen vorwärts“. Der hierfür auch oft gebrauchte Name Rolle ist unsinnig, weil der Körper über keine Unterstüzungsfläche rollt (vgl. Fig. 125).

Eine Felge im selben Sinne ist auch der Umschwung rückwärts aus dem Querstüz rücklings am Barrende, während der Aufschwung rückwärts an demselben Gerät aus dem Stand in den Stütz, sofern er völlig frei gemacht wird, ein Felgaufschwung ist.

Die Abungen im Hangstüz.

Das halb hängende, halb stüzende Verhalten des Körpers bietet die Möglichkeit, Hang- und Stüzübungen miteinander zu verbinden. Eine kleine Auslese zeigen nachfolgende



Fig. 230.
Handhandwende aus dem Riesenselgumschwung rückwärts mit halber Drehung während des Schwunges.

Abungsbeispiele.

Doppelreck (obere Stange reich-, untere hüft- hoch).
Spreizen, Flanken, Kehren und Hocken.

Sprung in den Seithangstütz vorlings, die rechte Hand stützt, die linke hängt (Fig. 88a), beide Hände ristgriffs:

1. Spreizen erst des rechten, dann des linken Beines links in den Seitstz auf beiden Schenkeln, Griffassen an der oberen Stange rechts kammgriffs vor der linken Hand zum Kreuzzweigriff, Senken in den Streckhang, Dreiviertel-Drehung links mit Heben in den Querstz rechts, Niedersprung links seitwärts.
2. Mehrmaliges Schwingen seitwärts mit nachfolgendem Flankenschwung links in den Seitstz, gleichzeitiges Umgreifen links zum Stütz und rechts zum Hang, Kehrschwung rechts in den Querstz links, Niedersprung mit halber Drehung links.
3. Flankenschwung links in den Hangstütz rücklings, Hocken in den Seitstand vorlings.
4. Hocken in den Hangstütz rücklings, Kehre links in den Querstand rechts seitlings.
5. Spreizen rechts und links in den „Schwebestützhang“ (Fig. 231), Dreiviertel-Drehung links mit Beinvorhalte in den Reistz, Spreizabstzen rechts vorwärts.
6. Hocken und Beinheben in den „Schwebhangstütz“ (Fig. 232), Anrsten rechts mit nachfolgendem Hocken links und Schraubenausstemmen in den Stütz vorlings (siehe Fig. 156, aber widersgleich), langsam Senken in den Seitstz auf der unteren Stange, Hocken in den Seitstand vorlings.
7. Flankenschwung links in den Seitstz, Erfassen der oberen Stange rechts ristgriffs und Hocken in den Kniehang, Griff lösen beider Hände und Erfassen der unteren Stange in den Kniehang mit Handstz (Fig. 88 b), Kniehangabschwung in den Seitstand vorlings.
8. Hocke, Flanke und Kehre in den Stand an der anderen Reckseite.
9. Kreiskehre rechts in den Querstand links seitlings.
10. Kreisflanke links (= Flanke rechts unter der flüchtig griff lösenden rechten Hand hinweg mit nachfolgender Flanke links in den Seitstand vorlings).

Selbstredend sind die vorstehenden Abungen noch erweiterungsfähig, sie können auch mit geeigneten anderen Griffarten gemacht und den Niedersprüngen Drehungen angefügt werden.

Sonstige Formen von Hangstzübungen.

Viele der oben genannten Hangstzübungen sind bei entsprechender Zusammenstellung auch an Doppelgeräten zu machen, z. B.:

1. Reck reich- oder sprunghoch mit Barren quer, hüft- bis brusthoch, in die Mitte unter das Reck oder nahe herangestellt, eine Hand stützt auf dem Barren, die andere hängt am Reck: Spreizübungen und Kehrschwünge sind bei dieser Zusammenstellung am beliebtesten.



Fig. 231.
Schwebestützhang.



Fig. 232.
Schwebhangstütz.

2. Reck reich- oder sprunghoch mit untergestelltem hüft- bis brusthohen Bock, Pferd oder Kasten: Aufsprünge und -schwünge in den Sitz und Übersprünge über das untergestellte Gerät sind die wesentlichsten Abungen hierbei.

Die bisher erwähnten Hangstzübungen bilden vielfach aber auch nur die Ausgangsübung für andere folgende, z. B.:

1. Doppelreck, untere Stange reichlich hüft-, obere sprunghoch, aus dem Seitstand vorlings: Sprung in den Hangstz ristgriffs, linke Hand oben, Flankenschwung links in den Seitstz auf der unteren Stange, Umgreifen rechts zum Ristgriff an die obere, Hocken in den Stand auf der unteren Stange, Senken rückwärts in den Hangstand, Hangzucken im Hangstand mit jedesmaligem Hochschwingen der Arme, Niedersprung rückwärts.
2. Reck sprunghoch mit Barren quer, etwas über hüfthoch, der Barren steht in der Mitte der Reckstange, etwa 20 cm vom Lot-

punkte derselben an der entfernteren Seite des Rechts: Sprung in den Hangstütz vorlings zum Barren (linke Hand speichgriffs am linken Barrenende, rechte Hand rüßgriffs am Rechts), Kehrschwung links in den Grätschstütz vor den Händen, Vorgreifen der Hände, Beinheben mit Grätschen und Anrücken in den Liegestütz vorlings, dreimal Armbeugen und Strecken, nacheinander Vorheben und wieder Griffassen des linken und rechten Armes, Lösen der Beine von der Rechtsstange, Einschwingen und Kehre über den linken Holm.

Andere Hangstützübungen sind:

1. Am Barren quer: Oberarmhang links, linke Hand griffest, Arm gebeugt und Beugestütz rechts. Aus dieser Hangstützart mehrmals „Hangstützwechsel“ (= der rechte Arm wird zum Oberarmhang gelenkt, zugleich wird der linke zum Stütz aufgestemmt).
2. Barren quer, Holme ungleich hoch: Abungen wie am Doppelrecht, Spreizen, Kehren und Flanken usw.
3. Ringe ungleich hoch, rechter Arm Streckhang, linker Beugestütz:
 - a) Armbeugen rechts und Armstrecken links, Rückbewegung. Mehrmals ausführen.
 - b) Beinheben, -senken und -schwingen.
 - c) Schaukeln im Hangstütz.
 - d) Seitstrecken und Beugen des linken Armes.
 - e) Aberdrehen rückwärts mit Auschultern links.

Bei diesen Abungen ist der Erfindungslust des Vorturners noch weiter Spielraum gelassen. Grundbedingung ist hier mehr noch wie bei anderen Abungen die widergleiche Ausführung. (Vgl. die Bemerkungen im ersten Teil, Seite 3 beginnend und Fig. 15.)

4. Rundlauf: Abungsmöglichkeit durch das Vorhandensein der Strickleitersprossen ähnlich wie Ringe ungleichhoch, außerdem Kreisfliegen im Hangstütz (Fig. 110).
5. An geeigneten Geräten probiere die „Fahne“ (Fig. 43), z. B. am Barren, an Kletterstangen, am Doppelrecht usw.
6. Die Abungen im Stützhangstand, z. B. Fig. 20b und 71a bieten durch Beinspreizen und Armbeugen, sowie Heben in die „Fahne“ ebenfalls einige brauchbare Abungsmöglichkeiten.



Sitzübungen.

Im ersten Teil dieses Buches ist den verschiedenen, beim Turnen vorkommenden Sitzarten ein besonderes Kapitel gewidmet (Seite 36 - 42). Alle Sitzmöglichkeiten mit ihren schönheitlichen und gesundheitlichen Vorbedingungen sind dort gebührend gewürdigt, es erübrigt sich daher an dieser Stelle eine Wiederholung. Hauptregel ist: Alle Sitzarten sind stets mit aufrechtem Oberkörper, Schultern zurück, Kopf hoch, auszuführen. Alle Muskeln sollen gestrafft sein. Nie unterlasse der Vorturner Sitzfehler zu rügen und zu verbessern.

Auf- und Absitzen.

Die turnerischen Sitzarten werden in der Regel auf einem Gerät ausgeführt. Gelangen wir dahin durch einen Sprung oder Schwung aus dem Stande, so ist das ein „Aufsitzen“. Der Niedersprung aus einer Sitzart heißt „Absitzen“. Befinden wir uns schon in irgendeinem Verhalten auf dem Gerät und nehmen nunmehr eine Sitzart ein, dann nennen wir das nicht Aufsitzen, sondern wir bezeichnen ebenfalls die Tätigkeit, die zum Sitz führt und die Sitzart selbst (siehe Abungsbeispiel A).

Das Auf- und Absitzen kommt als Turnübung in den verschiedensten Formen vor. Einige davon werden direkt als Auf- oder Absitzen mit Hinzufügung der jeweiligen Bewegungsart, die in oder aus den Sitz führt, bezeichnet. Solche sind:

Grätschauffitzen. Sprung oder Schwung aus dem Stand in den Grätschstütz. Desgleichen auch seitwärts ohne oder mit vorausgehender Drehung in den Grätschstütz quergrätschend. Hierbei kann entweder das linke oder das rechte Bein vorn sein. Geschieht die Abung mit Viertel-Drehung links, rechtes Bein vorn, so wird sie vielfach Scherauffitzen genannt. Das ist jedoch unrichtig, denn die Beine sind über dem

Gerät nicht gekreuzt (siehe Scherauffsitzen). Grätsch-absitzen = Niedersprung vor-, seit- oder rückwärts aus dem Grätschsitz.

Scherauffsitzen ist eine Form des Grätsch-auffsitzens, die mit Viertel-, halber oder Dreiviertel-Drehung vor dem Niedersetzen erfolgt und wobei sich die Beine flüchtig kreuzen müssen, z. B.:

Querstand vorlings am Barren:

1. Scherauffsitzen aus dem Ansprung mit Vorschwingen und Beinkreuzen:
 - a) Mit Viertel-Drehung links in den Seitsitz quergrätschend, rechtes Bein vorn.
 - b) Mit halber Drehung links in den Grätschsitz hinter den Händen.
 - c) Mit Dreiviertel-Drehung links in den Seitsitz quergrätschend, linkes Bein vorn.
2. Scherauffsitzen in den „Schersitz“ vor der rechten Hand, rechtes Bein vorn. (Die Übung erfolgt ohne Drehung aus dem Ansprung mit Kreuzen der Beine, rechtes Bein vorn.)

Scherauf- und absitzen kann nur vor- oder rückwärts ausgeführt werden. Seitwärts ist die Ausführung unmöglich weil hierbei die Beine nicht über dem Gerät gekreuzt werden können (vgl. Grätsch-auffsitzen).

Grätschscherauffsitzen aus dem Stand entsteht, wenn das Grätschen in den flüchtigen Querschwebestütz mit Vorhalte der Beine führt, dem sich dann blitzschnell das Scherauffsitzen mit halber Drehung in den Grätschsitz anschließt. Eine ähnliche Übung ist das

Kehrscherauffsitzen. Es beginnt mit Kehrschwung aus dem Stand. Sobald sich die Beine über dem Gerät befinden, erfolgt mit halber Drehung entgegen der Schwungrichtung das Scherauffsitzen in den Grätschsitz.

Reitauffsitzen (nur im Querverhalten möglich, aber auch hier äußerst selten) ist ein Sprung oder Schwung aus dem Stand in den Reitsitz. Reitabsitzen = Niedersprung vor- oder rückwärts aus dem Reitsitz.

Spreizauffsitzen heißt der Sprung oder Schwung aus dem Stand in den Sitz, wobei ein Bein spreizend über das

Gerät gehoben wird. **Spreizabsitzen** = Niedersprung aus dem Sitz mit gleichzeitigem Spreizen eines Beines über das Gerät. **Spreizabsitzen** kann vor-, rück- oder seitwärts erfolgen. Man sagt **Spreizabsitzen rechts**, wenn das rechte Bein spreizt und **Spreizauffsitzen links**, wenn das linke Bein spreizt. Die Richtung, nach welcher der Niedersprung erfolgen soll, also vor-, seit- oder rückwärts, braucht darum gar nicht benannt zu werden (siehe Abungsbeispiel A), sie ergibt sich ganz von selbst. Erwähnenswert ist noch das **Spreizabsitzen** aus dem Querverhalten, beispielsweise aus dem Reitsitz vor der linken Hand auf einem Barrenholm. **Spreizabsitzen rechts** kann hier ebensowohl mit Vor- als auch mit Rückspreizen rechts gemacht werden. Dies muß natürlich in der Abungsbenennung mit enthalten sein. Geschieht das Spreizauf- oder -absitzen mit gleichzeitiger Viertel-, halber oder Dreiviertel-Drehung, so heißt die Übung

Schraubenspreizauf- und absitzen (auf dem Turnplatze mag auch das vielfach übliche kürzere „Schraubenauf- oder -absitzen“ gelten). Notwendig ist hierbei, daß das spreizende Bein und der Grad der Drehung benannt wird. **Schraubenspreizauf- oder -absitzen „vorwärts“ oder „rückwärts“** zu sagen ist falsch. Man kann eine Schraube nur rechts oder links, nie aber vor- oder rückwärts drehen.

Wende-, Kehr- und Flankenauffsitzen entsteht, wenn aus dem Stande mit entsprechendem Schwunge eine Sitzart auf dem Gerät eingenommen wird (siehe Abungsbeispiele B und D). **Wende-, Kehr- und Flankenabsitzen** heißt sinnentsprechend der Niedersprung aus einer Sitzart, wenn derselbe mit solchem Schwunge ausgeführt wird.

Kreiskehr- und Kreiswendeauffsitzen nennt man das Auffsitzen aus dem Stande, wenn es mit entsprechendem Schwunge geschieht (siehe Abungsbeispiel C).

Drehwendeauffsitzen wird oft das Auffsitzen genannt, das sich an einen Drehwendeschwung anschließt. Besser wird

die Übung jedoch als „Wendeauffitzen rechts mit halber Drehung links“ bezeichnet.

Für weitere Formen des Auffitzens aus dem Stande oder des Abfitzens, die nicht speziell mit einem eingebürgerten Namen als Auf- oder Abfitzen gekennzeichnet werden, sind folgende kurze Benennungen zutreffend:

Wolfsprung in den Sitz — Hocken in den Sitz — Rollen in den Sitz — Überschlag in den Sitz — Fehsprung in den Sitz — Freisprung in den Sitz.

Letztere beiden Arten weisen zudem darauf hin, daß Auf- und Abfitzen auch als Feh-, sowohl wie als Freisprung, also mit Stütz nur einer Hand oder ohne Gebrauch der Hände ausgeführt werden kann.

Sechs Übungsbeispiele.

Auf- und Abfitzen in verschiedenen Formen.

A. Barren.

Querstreckstütz in der Mitte:

1. Vorschwingen in den Reitsitz vor der linken Hand, Spreizabfitzen rechts vorwärts in den Außenquerstand rechts seitlings (oder desgleichen Spreizabfitzen rechts rückwärts).
2. Kehrschwung rechts in den Außenquerstand vor der rechten Hand, Kehrabfitzen links in den Außenquerstand.
3. Rückschwingen in den Reitsitz hinter der rechten Hand, Spreizabfitzen links rückwärts in den Außenquerstand (oder desgleichen Spreizabfitzen links vorwärts).
4. Wendeschwung links in den Außenquerstand hinter der linken Hand, Wendeaufsitzen rechts in den Außenquerstand links seitlings.
5. Heben der Beine in den Grätschsitz vor den Händen, Kehrabfitzen rechts.
6. Rückschwingen in den Grätschsitz hinter den Händen, Wendeaufsitzen links.

Seithandstehen auf dem vorderen Holm:

7. Senken in den Innenseitsitz auf dem hinteren Holm, Abfitzen in den Innenseitstand.
8. Senken und Hocken in den Außenseitsitz auf dem vorderen Holm, Abfitzen vorwärts ohne Gebrauch der Hände.

B. Barren quer, hüfthoch.

Querstand vorlings am Ende:

1. Grätschauffitzen mit Vorschwung in den Grätschsitz vor den Händen, Kehrabfitzen links.
2. Grätschauffitzen mit Stützhüpfen in den Grätschsitz hinter den Händen und mit Ellgriff rechts Schraubenspreizabfitzen links mit halber Drehung links in den Außenquerstand rechts seitlings.
3. Kehrauffitzen rechts in den Außenquerstand vor der rechten Hand, Fehrerflankenabfitzen rechts in den Seitstand rücklings.
4. Spreizauffitzen rechts von innen (siehe Spreizen S. 115) in den Reitsitz vor der rechten Hand, Spreizabfitzen rechts mit Grifflösen in den Querstand vorlings.
5. Spreizauffitzen rechts von innen in den Schrägsitz vor der linken Hand, Spreizabfitzen links.
6. Spreizauffitzen links mit Grifflösen links in den Reitsitz vor der linken Hand, Spreizabfitzen rechts vorwärts.
7. Spreizauffitzen links über beide Holme in den Außenquerstand vor der rechten Hand, Abfitzen rechts seitwärts.
8. Schererauffitzen, rechts vor links, mit nachfolgender Viertel-Drehung links in den (Außen-)Seitsitz rechts, Spreizabfitzen links in den Innenseitstand.

C. Pferd quer, ohne Pauschen.

Mit Anlauf:

1. Grätschauffitzen auf den Hals, Grätschabfitzen vorwärts.
2. Reitauffitzen auf das Kreuz, Reitaufsitzen rückwärts (vgl. Reitsitz S. 38).
3. Wendeauffitzen links mit Viertel-Drehung in den Grätschsitz im Sattel, Wendeaufsitzen rechts.
4. Rollen vorwärts in den Grätschsitz vor den Händen, Kehrabfitzen rechts.
5. Grätschauffitzen mit vorausgehender Viertel-Drehung links, linkes Bein vorn, Spreizabfitzen links.
6. Grätschauffitzen mit vorausgehender Viertel-Drehung rechts, linkes Bein vorn, Spreizabfitzen rechts. (Übung 5 und 6 führen in den Seitsitz quergrätschend.)
7. Grätschauffitzen rückwärts (mit vorausgehender halber Drehung links), Grätschabfitzen vorwärts.
8. Kreiskehrerauffitzen rechts mit halber Drehung rechts in den Grätschsitz auf dem Kreuz, Grätschabfitzen vorwärts.

D. Pferd seit, mit Pauschen.

Aus dem Seitstand vorlings am Sattel:

1. Schraubenspreizauffitzen links mit Dreiviertel-Drehung links in den Grätschsitz auf dem Kreuz, Wendeaufsitzen links.

2. Wolfsprung rechts in den Seitstz im Sattel, Flankenabstzhen links in den Seitstand vorlings.
3. Flankenauffstzhen links in den Seitstz im Sattel, Rehrabstzhen rechts in den Querstand links seitlings.
4. Hocken in den Seitstz im Sattel, Abstzhen vorwärts.
5. Wendeauffstzhen rechts in den Grättschstz auf dem Kreuz, Rückgreifen und Scherabstzhen rückwärts mit halber Drehung links.
6. Kreiskehrauffstzhen links in den Querstz rechts auf dem Hals, Abstzhen links seitwärts.
7. Rehrscherauffstzhen rechts mit halber Drehung links in den Grättschstz auf dem Hals, Rückgreifen und Scherabstzhen rückwärts mit halber Drehung links.
8. Rehrauffstzhen rechts mit Grättschen und Viertel-Drehung links in den Seitstz links, Spreizabstzhen links in den Seitstand vorlings.

E. Kasten hüfthoch.

Aus dem Querstand vorlings:

1. Grättschen in den Streckstz, Grättschen, Borgreifen und Wendeauffstzhen rechts.
2. Rollen vorwärts in den Querstz rechts, Rehrabstzhen rechts.
3. Überschlag vorwärts mit gebeugten Armen in den Grättschstz, Wendeauffstzhen links.

Aus dem Seitstand vorlings:

4. Flankenschwung links als Festsprung (mit Stütz nur der rechten Hand) in den Seitstz, Abstzhen vorwärts mit halber Drehung links.
5. Freisprung in den Seitstz, Abstzhen vorwärts ohne Gebrauch der Hände.
6. Wendeauffstzhen rechts mit halber Drehung links in den Grättschstz, Grättschabstzhen vorwärts.

F. Bock etwas über hüfthoch.

Aus dem Querstand vorlings:

1. Grättschauffstzhen seitwärts mit Viertel-Drehung links, linkes Bein vorn, Grättschabstzhen rechts seitwärts.
2. Grättschauffstzhen seitwärts mit Viertel-Drehung rechts, linkes Bein vorn, Grättschabstzhen rechts seitwärts.
3. Grättschauffstzhen rückwärts mit halber Drehung links, Grättschabstzhen rückwärts.

Aus dem Seitstand rechts seitlings:

4. Grättschauffstzhen seitwärts, linkes Bein vorn, Grättschabstzhen rechts seitwärts.
5. Grättschauffstzhen seitwärts, rechtes Bein vorn, Grättschabstzhen rechts seitwärts mit halber Drehung links.

Auf- und Abstzhen spielen im Geräteturnen eine hervorragende Rolle. Fast in jeder Übungsgruppe kommt es vor und kann sogar als selbständige Gruppe in ähnlicher Weise, wie das folgende Beispiel zeigt, geturnt werden:

Auf- und Abstzhen am Bock seit.

Abungssteigerung.

A.

Mit kurzem Anlauf und Stütz auf dem Bock:

1. Sprung mit Viertel-Drehung links in den Querstz rechts, Abstzhen links seitwärts.
2. Sprung mit halber Drehung links in den Seitstz, Abstzhen möglichst weit vorwärts.
3. Sprung mit Dreiviertel-Drehung links in den Querstz links, Abstzhen rechts seitwärts mit Viertel-Drehung links.
4. Schraubenspreizauflstzhen links mit Dreiviertel-Drehung links in den Grättschstz, Grättschabstzhen vorwärts.

B.

Die gleichen Übungen wie unter A. 1.—3., aber ohne Gebrauch der Hände.

C.

Aus dem Seitstand vorlings mit Stütz auf dem Bock:

1. Schraubenspreizauflstzhen rechts mit Viertel-Drehung links in den Grättschstz, Grättschabstzhen vorwärts.
2. Schraubenspreizauflstzhen rechts mit Viertel-Drehung links in den Querstz rechts, Abstzhen links seitwärts mit Viertel-Drehung links.
3. Schraubenspreizauflstzhen rechts mit halber Drehung links in den Seitstz, Abstzhen vorwärts mit halber Drehung links.
4. Schraubenspreizauflstzhen rechts mit Dreiviertel-Drehung links in den Querstz links, Abstzhen rechts seitwärts mit Stütz der linken Hand und halber Drehung links.
5. Schraubenspreizauflstzhen rechts mit Dreiviertel-Drehung links und nachfolgendem Spreizen links in den Grättschstz, Grättschabstzhen vorwärts mit halber Drehung links.

D. Rehrauffstzhen als Festsprung.

Mit schrägem Anlauf, Absprung links und Stütz der rechten Hand auf dem Bock:

1. Rehrauffstzhen rechts in den Grättschstz, Grättschabstzhen vorwärts.
2. Rehrauffstzhen rechts in den Querstz links, Abstzhen rechts seitwärts.

3. Kehrauffitzen rechts mit Viertel-Drehung rechts in den Seitfitz, Abfitzen möglichst weit vorwärts.
4. Kehrauffitzen rechts mit halber Drehung rechts in den Quersitz rechts, Abfitzen links seitwärts mit Stütz der rechten Hand und Viertel-Drehung rechts.
5. Kehrauffitzen rechts mit halber Drehung rechts in den Grätschsitz, Grätschabfitzen vorwärts, möglichst weit.

E.

Die gleichen Abungen wie unter D., auch mit Benutzung eines Springstabes in der Weise, daß beim Anlauf der kopfhoch gefaßte Stab wagerecht, in der Richtung der Anlaufbahn, über der linken Schulter getragen wird. Mit dem Abstützen der rechten Hand erfolgt zugleich Einsetzen des Stabes neben dem abspringenden linken Bein, worauf Sitzen und Emporziehen am Stabe den Sprung vollenden (Fig. 233).

In dieser Form sind auch Übersprünge als Planken, Kehre, Kniesprung, Hocke usw. sehr dankbar. Kniesprung und Hocke gelingen besser mit Absprung beider Füße, siehe „Gemischte Sprünge“.

Durch Höherstellen des Gerätes werden selbstredend alle Gruppen naturgemäß schwieriger gestaltet. Alle Abungen sollen auch widergleich geturnt, oder die nächstfolgende jeweils widergleich begonnen werden.

Als weitere Sitzübungen kommen in Betracht:



Fig. 233.

Kehre rechts als Fehlsprung mit dem Sprungstabe, sog. „Lanzensprung“.

Sitzeln. Es erfolgt aus dem Sitz auf beiden Schenkeln (Seit- oder Quersitz mit gebeugten Knien oder Streckersitz), wobei abwechselnd ein Schenkel vor- oder rückwärts vom Ort „rutschend“ tätig ist. Aus derselben Sitzart erfolgt

Sitzhüpfen. Hier geschieht das Fortbewegen nicht mit abwechselnd tätigen Beinen wie beim Sitzeln, sondern die

Oberschenkel oder das Gesäß werden gleichzeitig hüpfend in Tätigkeit gesetzt.

Sitzeln und Sitzhüpfen sind jedoch Bewegungsformen, die als besondere Turnübungen eine ganz untergeordnete Rolle spielen. Ja, man kann sagen, daß beide Abungsarten in der Regel nur als recht ungern gesehene Verlegenheitsprodukte vorkommen und zwar dann, wenn der Abende im Verlaufe einer zusammengesetzten Abung mit dem angewandten Sprung oder Schwung nicht in das gewünschte Verhalten gelangt und nun durch „Sitzeln“ oder „Sitzhüpfen“ in die richtige Stellung rückt. Das wird ihm aber gewöhnlich ganz richtig als Fehler angerechnet. Vermeiden wir es darum so viel als möglich.

Größere Bedeutung haben dagegen die

Sitzwechselübungen. Mit diesem Namen bezeichnet man den Wechsel aus einer der turnerischen Sitzarten in eine andere. Solchen Sitzwechsel vollziehen wir mittels eines Schwunges oder durch eine Drehung, seltener durch einfaches Beinheben. Wir können dabei am Orte der ursprünglichen Sitzart verbleiben, können uns aber auch durch Sitzwechsel fortbewegen.

Zwei Abungsbeispiele.

A. Barren quer, hüfthoch.

Sitzwechselübungen: Aus einem Sitz vor den Händen zu einem Sitz hinter den Händen durch Ein- und Rückschwingen und umgekehrt.

1. Aus dem Reitsitz vor der linken Hand in den Reitsitz hinter der rechten Hand.
 2. Aus dem Reitsitz in den Grätschsitz.
 3. Aus dem Reitsitz in den Außenquersitz.
 4. Aus dem Grätschsitz in den Reitsitz.
 5. Außenquersitzwechsel vor oder hinter den Händen.
 6. Mehrmaliger Sitzwechsel aus dem Reitsitz vor den Händen in den Reitsitz hinter den Händen und umgekehrt.
- Sitzwechsel mit Fortbewegen vorwärts:
1. Reitsitzwechsel vor der linken und rechten Hand ohne Zwischenschwung mit jedesmaligem Vorgeifen, Ein- und Vorschwingen.

2. Desgleichen Außenquersitzwechsel.
3. Sitzwechsel aus dem Grätschsitz hinter den Händen in den Grätschsitz vor den Händen mit Einschwingen und Armbeugen und -strecken beim Vorschwunge und jedesmaligem Vorgreifen der Hände.
4. Fortgesetzte Schere hinter den Händen mit halber Drehung rechts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz mit jedesmaligem Wiedervorgreifen der Hände.
5. Fortgesetzte Schere abwechselnd hinter und vor den Händen mit halben Drehungen links aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz.
6. Grätschaussitzen mit Griffösen in den Grätschsitz vor den Händen, Hochschwingen der Arme und Strecken des Körpers in den Hüften, Senken und Griffassen, Einschwingen und Vorschwung mit Armbeugen und -strecken in den Grätschsitz vor den Händen. Die Übung zweimal wiederholen, alsdann Niedersprung vorwärts mit Schwingen durch den Beugestilz.
7. Aus dem Grätschsitz vor den Händen, Schraubenspreizen links mit Dreiviertel-Drehung links in den Seitsitz quergrätschend, linkes Bein vorn, alsdann Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Seitsitz quergrätschend, rechtes Bein vorn, Spreizabsitzen links.

B. Pferd quer, ohne Pauschen.

Sitzwechselübungen durch Beinheben oder Spreizen, Drehungen, Schraubenspreizen und Scheren.

1. Aus dem Grätschsitz vor den Händen, Spreizen links in den Quersitz links, Absitzen rechts seitwärts.
2. Aus dem Quersitz rechts, Beinheben in den Quersitz links ohne Gebrauch der Hände, Rückbewegung, Absitzen links seitwärts.
3. Aus dem Quersitz rechts ohne Gebrauch der Hände, hintereinander: Viertel-Drehung links in den Seitsitz, Viertel-Drehung links in den Quersitz links, Spreizen links in den Grätschsitz, Spreizen rechts in den Quersitz rechts, halbe Drehung links in den Quersitz links, Absitzen rechts seitwärts.
4. Aus dem Grätschsitz hinter den Händen:
 - a) Schraubenspreizen links mit Dreiviertel-Drehung links in den Seitsitz auf beiden Schenkeln, Absitzen vorwärts.
 - b) Desgleichen mit ganzer Drehung links in den Grätschsitz vor den Händen, Kehrabsitzen links.
5. Aus dem Grätschsitz vor den Händen Scheren mit Viertel-Drehung links in den Seitsitz rechts, halbe Drehung links in den Seitsitz links, Spreizabsitzen rechts.
6. Aus dem Grätschsitz hinter den Händen Scheren mit halber Drehung rechts und sofort Scheren mit halber Drehung rechts vor den Händen, Wendeabsitzen links.

Solche Beispiele sind bis ins Unendliche zu erweitern. Am schönsten und ergiebigsten sind unstrittig diejenigen, die mittels eines Schwunges erfolgen. An fast allen Geräten sind Sitzwechselübungen ausführbar. Manche sind sogar schöne Mutübungen, z. B.:

Reck sprunghoch, Quersitz rechts:

1. Halbe Drehung links ohne Gebrauch der Hände in den Quersitz links.
2. Beinheben in den Quersitz links ohne Gebrauch der Hände.

Für einige Formen des Sitzwechsels hatte man in der alten Jahn'schen Turnkunst bildliche Bezeichnungen, die sich teilweise bis in unsere Zeit gerettet haben. Zwei davon seien der Originalität wegen mitgeteilt:

Barren quer, Außenquersitz (oder Reitsitz) hinter der rechten Hand:

1. Der „Halbmond“ = Ein- und Vorschwung in den Außenquersitz vor der rechten Hand (also aus einem Sitz hinter der Hand in einen solchen vor der Hand [oder umgekehrt] auf demselben Holm.)
2. Der „Schlangenschwung“ = Ein- und Vorschwung in den Außenquersitz vor der linken Hand (also aus einem Sitz hinter der Hand in einen solchen vor der Hand [oder umgekehrt] aber dem andern Holm.)



Fig. 234.
Amschweben am Schaukelreth.

Sonstige Sitzübungen oder Abungen, die aus einer Sitzart beginnen, sind an dieser Stelle nicht besonders erwähnenswert. Die „Methodischen Abungsgruppen“ im dritten Teil dieses Buches enthalten jedoch auch hiervon noch genügend Anregungen. (Vgl. beispielsweise Fig. 234 „Amschweben“ und Fig. 243 der „Taucher“.)

Aberschläge und Rollen.

Aberschläge und Rollen haben sehr enge Beziehungen zueinander. Beides sind in der Hauptsache Drehungen um die Breitenachse des Körpers. Es gibt aber auch Aberschläge seitwärts, die sich um die Tiefenachse bewegen und Rollen um die Längenachse links oder rechts. Das sind jedoch Ausnahmen. Ein wesentlicher Unterschied besteht aber zwischen Aberschlägen und Rollen darin, daß die reinen Aberschläge mit kräftigem Abstützen durch den flüchtigen Hand- oder Armstütz führen, ja sogar oft mit Kopfstütz gemacht werden, während die Rollen Formen des Aberschlagel sind, bei welchen die Schultern oder Oberarme des Turners die Grundlage für die Übung bilden. In einigen Fällen wird sogar der ganze Rücken dazu gebraucht und bei der Rolle links oder rechts im Liegen der gesamte Körper. Darum der Name „Rolle“. Fehlt diese Unterstüßungsfläche, dann kann die Übung nicht den Namen Rolle bekommen. Auch „freie“ oder „Luftrolle“ in solchem Falle zu sagen ist falsch. Derartige Übungen sind eben „freie Aberschläge“ (Fig. 107, 114, 115 und 237—239).

Aberschlag und Rolle können in wenigen Formen ebensowohl als Schwung- wie als Kraftübung ausgeführt werden (siehe Übungsbeispiel B „Aberschläge“ u. C „Rollen“). Bevor jedoch näher auf beide Übungsarten eingegangen wird, sind dem

Aberdrehen

einige Worte zu widmen. Diese Übung, die bereits flüchtig beim „Durchschub“ auf Seite 77 und 78 erwähnt wurde, kann als Vorübung oder als einfache Form des Aberschlagel angesehen werden. Nur mit dem Unterschied, daß der reine Aberschlag stets durch irgend eine Stützart führt, das Aberdrehen aber in der Regel aus dem Stand, Hang oder Hangstand gemacht wird. Beim Aberdrehen erfolgt wenigstens Dreiviertel- oder eine ganze Drehung vor- oder

rückwärts um die Breitenachse. Viertel- oder halbe Drehungen, die aus dem Stand, Hang oder Hangstand in den Schwebel- oder Sturzhang usw. führen, oder aus diesem in den Hang usw., benennt man besser mit Heben oder Senken in die neue Haltung.

Übungsbeispiel.

Ringe reichhoch.

Aus dem Stand unter den Ringen Erfassen derselben und

1. Heben in den
 - a) Knieleliehang links am linken Arm,
 - b) Knieleliehang rechts am linken Arm,
 - c) Liegehang beider Beine am linken Arm (Knie gestreckt),
 - d) Schwebelhang,
 - e) Schwebelhang, Strecken in den Sturzhang,
 - f) Sturzhang.
 Rückbewegung stets: Senken vorwärts in den Stand.
2. Heben in den Sturzhang, Senken rückwärts in den Hang rücklings, Niedersprung.
3. Heben in den Schwebelhang, Aberdrehen rückwärts in den Hang rücklings, Aberdrehen vorwärts in den Stand.
4. Aberdrehen rückwärts in den Hang rücklings, Aberdrehen vorwärts in den Knieleliehang links am linken Arm, Heben in den Sturzhang, Senken vorwärts in den Stand.
5. Aberdrehen rückwärts mit angehobten Beinen in den Hang rücklings, Kniestrecken, Griff lösen links, ganze Drehung rechts mit Wiedererfassen des Ringes.
6. Aberdrehen rückwärts mit angehobten Beinen in den Nesthang, Rückbewegung.
7. Aberdrehen rückwärts mit Auschultern in den Stand.
8. Anspringung mit Einschultern und Aberdrehen vorwärts in den Stand.

Übung 7 und 8 können auch beim Vor- und Rückschaukeln ausgeführt werden (Fig. 108 und 109). Ebenso sind auch die übrigen der oben erwähnten Übungen beim Schaukeln zu machen.

Ohne Schaukeln sind die Übungen an niedrigen, schulterhohen Ringen am leichtesten. Die Schwierigkeit wächst mit der Höhe und erreicht ihren höchsten Grad beim Schaukeln.

Aberdrehen kommt in der aus dem Übungsbeispiel ersichtlichen Weise mit unwesentlichen Abänderungen sehr

häufig beim Turnen vor, hauptsächlich aber an den Ringen, Schaukelreck, Reck, Leiter und Barren quer und seit.

Erwähnenswert ist schließlich noch, daß der ganz langsame Überschlag vorwärts mit gebeugten Armen aus dem Stütz an den Ringen ebenfalls mit „Aberdrehen“ bezeichnet wird, weil das Wort Überschlag an eine flotte Übung gemahnt. Trotz alledem kann man sich auch einen langsamen Überschlag denken, der von Künstlern ausgeführt, aus dem Handstehen in die sog. „Laube“ und von da aus in den Stand führt. Doch damit betreten wir bereits das eigentliche Gebiet der

Aberschläge.

Mit diesem Namen bezeichnen wir, wie schon eingangs des Abschnittes gesagt, ganze Drehungen vorwärts um die Breitenachse. Mindestens vollenden die Aberschläge als Schluß einer zusammengesetzten Übung die ganze Drehung, indem sie als Abgang aus dem Handstehen oder sonstigen kopfabwärts befindlichen Verhalten frühere Übungsteile ergänzen, z. B.:

Am Barren quer: „Eingrättschen in den Schwebestütz mit Vorhalte der Beine, Heben in das Handstehen, Handgehen bis zur Barrenmitte, Viertel-Drehung links in das Seitstandstehen auf dem vorderen Holm, Überschlag in den Seitstand rücklings.

Auch seitwärts, um die Tiefenachse, kann in einigen Fällen der Überschlag ausgeführt werden (Fig. 203) und in einem Falle auch rückwärts (vgl. Übungsbeispiel B, Übung 4 und Fig. 66 d).

Der Überschlag ist im ganzen genommen eine Mutübung, aber trotzdem nicht besonders schwer. Am leichtesten wird er wohl am Barrenende aus dem Querstreckstütz rücklings zu erlernen sein. Der Abende versucht hier durch Rückschwingen bis ins Handstehen zu gelangen und läßt sich dann mit Armbeugen einfach umfallen. Er überschlägt sich. Wenn anfänglich zwei sichere Helfer vorhanden sind, die den Abenden an Schultern und Oberarmen Hilfe leisten, dann kommt der Lernende bei einigermaßen Geschicklichkeit bald

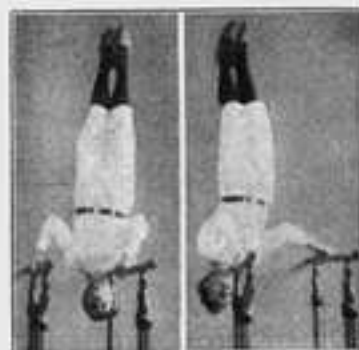
sicher in den Stand. Natürlich muß er die Vorübungen, die erst zum Überschlag befähigen, gut beherrschen.

Vorübungen des Aberschlages.

Am Barren oder an sonstigen geeigneten Geräten:

1. Armbeugen und -strecken.
2. Sicheres und hohes Schwingen im Streck- und Beugestütz.
3. Schwingen bis in das flüchtige Handstehen und Abwenden daraus.

Außerdem Tiefspringen, am besten von den Sprossen der senkrechten Leiter, um die richtige Technik des Niedersprunges zu erlernen. Man darf nie mit ganzer Sohle und gestrecktem Körper, sondern stets nur auf die Fußspitzen mit ganz leicht „federndem“ Knie- und Hüftgelenk niederspringen. Bei fehlerhaftem Niedersprung können schwere Erschütterungen der Wirbelsäule die Folge sein.



a Fig. 235. b

- a) Schulterheben rechts vor d. rechten Hand (= „Innenschulterheben“).
b) Schulterheben rechts vor d. linken Hand (= „Außenschulterheben“).

Zwei Übungsbeispiele.

A. Barren quer, brusthoch.

Überschlag vorwärts in den Querstand rücklings am Barrenende:

1. Aus dem Schwingen im Querbeugestütz rücklings.
2. Aus dem Schwingen im Querstreckstütz rücklings.
3. Aus dem ruhigen Handstehen.
4. Aus dem Grättschütz hinter den Händen.
5. Aus dem Reitsitz hinter der rechten Hand.
6. Aus dem Außenquersitz hinter der linken Hand.
7. Aus dem Grättschützstand oder Liegestütz.
8. Aus dem Schulterstehen links.
9. Aus dem Unter- oder Oberarmstehen.

Ferner:

1. Überschlag rechts seitwärts aus dem Querhandstehen in der Mitte (Fig. 203 = Radwende).
2. Überschlag seitwärts aus dem Schulterstehen in der Mitte:
 - a) Rechts seitwärts aus dem Innenschulterstehen (vgl. Fig. 235 a) in den Querstand rechts seitlings.
 - b) Links seitwärts aus dem Außenschulterstehen rechts (Fig. 235 b) in den Querstand links seitlings.

B. Barren seit, brusthoch.

1.—3. Übung Überschlag vorwärts in den Seitstand rücklings, Übung 4 rückwärts in den Seitstand vorlings.

1. Überschlag vorwärts aus dem Liegestütz vorlings.
2. Überschlag vorwärts aus dem Seithandstehen:
 - a) auf dem vorderen Holm,
 - b) auf dem hinteren Holm (nur für Geübte, „Kreuz hohl“ beim Überschlagen).
3. Überschlag vorwärts aus dem Seitoberarmstehen vorlings (vgl. Fig. 66c im ersten Teil).
4. Überschlag rückwärts aus dem Seitoberarmstehen rücklings (vgl. Fig. 66d im ersten Teil).
5. Überschlag vorwärts aus dem Genickstehen (Fig. 236, kann auch ganz langsam, als Kraftübung, gemacht werden).

Überschläge können ferner auch aus dem Kopfstehen an geeigneten Geräten, wie Pferd quer und seit, Kästen und Tisch geübt werden. Vor allem sind die Überschläge eine schöne Bereicherung der „Gemischten Sprünge“ (s. dort).

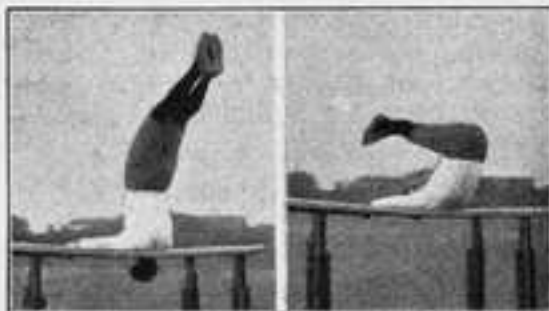


Fig. 236.
Überschlag vorwärts aus dem Genickstehen.
a) Genickstehen.
b) Beginn der Übung.

Als Niedersprung

vom Reck und den Schaukelringen haben wir schon auf Seite 73, 76 und 77 und Fig. 107, 114 und 115 die sog. freien Überschläge kennen gelernt. Früher nannte man diese freien Überschläge „Saltomortale“. Die ganze Drehung wird dabei ohne Unterbrechung ausgeführt. Auch als Freisprünge treffen wir freie Überschläge. Künstler bringen solche sogar mit doppelter Drehung vor- oder rückwärts, ja sogar mit dieser auch noch mit gleichzeitiger Drehung seitwärts um die Längsachse fertig.

Schließlich sei an dieser Stelle noch der freie Überschlag aus dem Handstehen, dem Stütz oder dem Oberarmhange am Barren

quer erwähnt. Derselbe ist vor- und rückwärts ausführbar und wurde früher gern „Lustrolle“ genannt. Das ist natürlich Unsinn, denn dem Körper fehlt dabei die den Ausdruck „Rolle“ rechtfertigende Grundlage. Einige Formen zeigt folgendes

Übungsbeispiel.

Freie Überschläge am Barren quer:

1. Aus dem Oberarmhang in der Mitte anschließend an einen Vorschwung freier Überschlag rückwärts in den Oberarmhang (der Körper bleibt gestreckt und liegt eine kurze Zeit frei in der Luft).
2. Aus dem Handstehen in der Mitte Senken in den Stütz und Vorschwung zum freien Überschlag rückwärts in den Oberarmhang (Fig. 237). (Die Arme bleiben gestreckt, ebenso der Körper. Die Hände behalten den Griff, bis sie förmlich von den Holmen losgerissen werden.)
3. Aus dem Oberarmhang in der Mitte an einen Rückschwung anschließend freier Überschlag vorwärts in den Oberarmhang.
4. Aus dem Streckstütz in der Mitte, Rückschwingen



Fig. 237.
Freier Überschlag rückwärts aus dem Handstehen in den Oberarmhang.



Fig. 238.
Freier Überschlag vorwärts aus dem Stütz in den Oberarmhang.

durch das Handstehen zum freien Überschlag vorwärts in den Oberarmhang (Fig. 238).

5. Aus dem Streckstüz in der Mitte Rückschwingen und Senken mit Vorschwingung durch den Schwebegang ellgriffs zum freien Überschlag



Fig. 239.

Freier Überschlag rückwärts aus dem Stüz durch den Schwebegang in den Oberarmhang (unterhalb der Barrenholme, letzter Augenblick der Übung).

rückwärts a) in den Oberarmhang (Fig. 239), b) in den Stüz, c) in das Handstehen (nur für sehr geübte Turner). Der freie Überschlag vollzieht sich in der Hauptsache unterhalb der Barrenholme. Die Hände geben den Griff nur flüchtig auf.

6. Die gleiche Übung wie unter 5. beschrieben, aber aus dem Querstreckstüz rücklings (am Ende).

7. Aus dem Querstüz vorlings (am Ende) Schwingen in das Handstehen und freier Überschlag rückwärts in den Querstand vorlings.

Die Rollen.

So bezeichnen wir die Drehungen vor- oder rückwärts um die Breitenachse, wobei sich Teile des Körpers zeitweilig auf einer Unterstüßungsfläche bewegen. Die Rollen sind ihrem Wesen nach Überschläge und unterscheiden sich von diesen nur durch die eben erwähnte Eigentümlichkeit des „Abrollens“ von Körperteilen während der Drehung auf der Unterstüßungsfläche. Bei den Überschlägen erfolgt die Unterstüßung bei der Drehung bekanntlich bloß mehr durch flüchtiges Abstützen.

Welche Formen des Rollens als Turnübung hauptsächlich vorkommen, das zeigen folgende

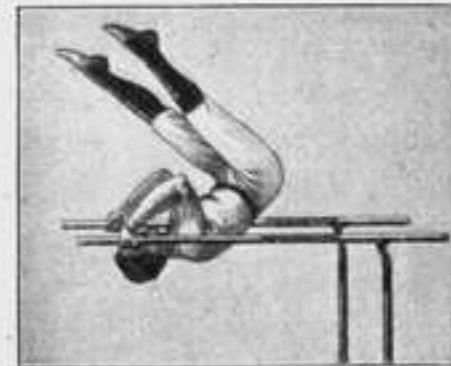
Drei Übungsbeispiele.

A. Auf der Matte.

1. Hochstüzstand, Rollen vorwärts in den Streckstüz auf der Matte. (Beim Beginn muß der Hinterkopf und Nacken zuerst die Matte

berühren [Fig. 240]. Das ist besonders zu beachten. Ebenso daß der Rücken des Abenden nicht steif, sondern rund gehalten ist.)

2. Kopfstehen mit Handstüz, Rolle vorwärts in den Streckstüz auf der Matte. (Zu Beginn werden die Hüften gebeugt, um das Abrollen über Hinterkopf und Nacken zu ermöglichen.)
3. Handstehen, Senken und Rolle vorwärts in den Hochstand.
4. Mit Anlauf und Stüz auf der Matte Rolle vorwärts:
a) in den Streckstüz auf der Matte,
b) in den Hochstand.
5. Rollen vorwärts über einen oder mehrere Turngenossen, die quer auf der Matte liegen.

Fig. 240.
Rolle vorwärts.Fig. 241.
Rolle vorwärts aus dem Größstüz in den Größstüz.

6. Streckstüz, Rollen rückwärts in den Stand. (Die Übung beginnt mit Beinheben und kräftigem Rückwerfen bei rundem Rücken. Die Hände stützen dabei rückgreifend neben dem Kopfe. Geübte gelangen damit in das Handstehen.)
7. Hochstüzstand, Rolle vorwärts in den flüchtigen Streckstüz mit anschließender Rolle rückwärts in den Streckstand.
8. Mit Anlauf Überschlag vorwärts mit Rollen über den Rücken eines im Knielegestüz quer auf der Matte befindlichen Turngenossen.

Schließlich sei noch die einzige Rolle mit Drehung um die Längsachse erwähnt, wobei der Abende, lang ausgestreckt auf der Matte liegend, mit Drehung links oder rechts beginnt. Turnerisch hat diese Übung keinen Wert.

B. Tisch, Kasten, Pferd quer, ohne Pauschen.

In diesen Geräten sind die im Übungsbeispiel A aufgezählten Rollen fast sämtlich ebenfalls auszuführen (Fig. 240). Sie führen

hier aber nicht nur in die verschiedensten Sitzarten, wie Streck-, Grätsch- und Quersitz, sondern können auch als Niedersprung endigen, z. B.: „Rolle vorwärts über das Pferd quer in den Stand rücklings.“ Die Übung beginnt mit Hechtsprung und der Stütz muß dabei so eingerichtet werden, daß beim Rollen zum Niedersprung oberhalb des Gefäßes der Turner zuletzt mit dem Pferde in Berührung kommt. Oder: „Grätschsitz auf dem Hals, Rollen rückwärts in den Querstand vorlings.“

C. Barren quer.

Die Holme dürfen nicht zu weit gestellt sein, damit der Abende nicht durchfallen kann. Bevor an das Einüben des Oberarmrollens vor- oder rückwärts am Barren herangegangen wird, müssen folgende

Vorübungen

sicher beherrscht werden:

1. Schwingen im Stütz.
2. Schwingen a) in das Schulterstehen, b) in das Oberarmstehen.
3. Oberarmkippen.
4. Ausstemmen beim Vor- und Rückschwunge.

Alsdann übe man mit Hilfeleistung von unten her Rollen vorwärts recht oft und zwar aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz (Fig. 241). Hierauf

Rolle vorwärts:

1. Aus dem Reitsitz hinter einer Hand.
2. Aus dem Außenquersitz hinter einer Hand.
3. Aus dem Streckstütz mit vorausgehendem Schwingen oder Heben in das Schulter- oder Oberarmstehen.
4. Aus dem Handstehen mit Senken in das Schulter- oder Oberarmstehen.
5. Aus dem Oberarmhang mit rückwärts aufgelegten Armen (Fig. 37 c).
6. Aus dem Oberarmhang mit vorwärts aufgelegten Armen und Ausbreiten derselben beim Rollen (Vorsicht, Hilfeleistung von unten her).

Rolle vorwärts aus den unter 1.—6. angegebenen Verhalten in:

1. den Grätschsitz vor den Händen,
2. den Außenquersitz vor einer Hand,
3. den Reitsitz vor einer Hand,
4. den Oberarmhang.

Wenn die Rolle vorwärts sicher beherrscht wird, dann ist es Zeit, auch die Rolle rückwärts zu üben. Der Körper muß hierbei gut gestreckt sein.

Rolle rückwärts:

1. Aus dem Oberarmhang in den Oberarmhang, Arme beim Rollen
 - a) gebeugt, Holme im Ellenbogengelenk,
 - b) seitgestreckt (Fig. 242).
2. Aus dem Oberarmhang in den Beuge- oder Streckstütz.
3. Aus dem Streckstütz Rückschwingen, Senken in den Oberarmhang und Rollen rückwärts in das Oberarmstehen.
4. Aus dem Handstehen Abschwingen rückwärts in den Oberarmhang und Rolle rückwärts in den Oberarmhang, beim Rückschwingen Rolle vorwärts in den Oberarmhang.
5. Aus dem Oberarmhang Rolle rückwärts als Kraftübung durch langsames Beinheben in den Grätschsitz hinter den Händen.

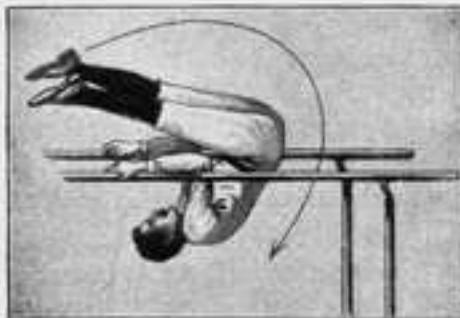
Anderer Formen des Rollens am Barren sind:

Der Taucher. So heißt eine Rolle vorwärts am Barren quer, wobei aus dem Grätschsitz ohne Gebrauch der Hände das Rollen vorwärts mit Rumpfbeugen und Erfassen der Holme von innen und unten her (hinter dem Gefäß) beginnt (Fig. 243). Der Taucher führt entweder



Fig. 242.

Rolle rückwärts aus dem Oberarmhang.



b

Fig. 243.

Der „Taucher“.

a) Beginn der Übung.
b) Augenblick nach Wiedererfassen der Holme.

in den Innenquerstand oder wieder in den Grätschfuß. Die Übung ist leicht. Hilfeleistung wie bei allen Rollen von unten her.

Abburzeln rückwärts ist eine Übung, ähnlich dem schon beschriebenen Überschlag rückwärts aus dem Oberarmstehen rücklings (siehe Überschläge, Übungsbeispiel B und Fig. 66 d im ersten Teil), jedoch mit dem Unterschied, daß die Übung als Rolle oder „Abburzeln“ in einem Zuge aus dem Außenstütz rücklings am Barren gemacht wird. Sie beginnt daselbst mit Rückwerfen des Oberkörpers auf den anderen Holm und Beinheben. Die Hände bleiben so lange als möglich griffest.



Die gemischten Sprünge.

Schon mehrfach ist in diesem Buche auf die gemischten Sprünge hingewiesen worden. Wir erklären dieselben kurz so: Im Gegensatz vom reinen Sprung ist der gemischte ein Zusammenwirken von Sprung und Stütz oder Sprung und Hang. Stütz und Hang dienen dazu, das sog. Sprungfliegen zu verlängern, die Ergiebigkeit des Sprunges zu steigern und anregende Abwechslung in die Sprungform hineinzubringen. Die gemischten Sprünge gehören zu den anregendsten Turnübungen überhaupt und verdienen die liebevollste Pflege. Keine unserer Leibesübungen kommt wohl an Beliebtheit unter den Turnern und an Interesse der Zuschauenden den flotten, mutigen Sprüngen über Pferd, Bock, Tisch usw. gleich. Drei Hauptarten können dabei unterschieden werden:

1. Sprünge mit flüchtigem Stütz in irgendwelcher Form auf einem feststehenden Gerät, auf dem Boden oder auf einer Person.

2. Sprünge mit flüchtigem Hang an einem festen oder beweglichen Gerät (Schaukelringe).

3. Sprünge mit Stütz oder Hangstütz an Handgeräten (Stabspringen und Spielformen der gemischten Sprünge mit kleinen Stäben, Keulen usw.).

Diese Einteilung hat jedoch nur systematischen Wert. Die folgende Aufzählung der bekannteren Formen des gemischten Sprunges ist alphabetisch geordnet und nimmt auf obige Einteilung nicht besonders Rücksicht. Erwähnt soll jedoch zuvor noch werden, daß die gemischten Sprünge noch eingeteilt werden in sog.

Seitensprünge, das sind solche mit oder ohne Anlauf aus dem Seitverhalten und in

Hintersprünge, diese beginnen aus dem Querverhalten. Daneben kann man noch von

Schrägsprüngen, die mit schrägem Anlauf gegen das Gerät erfolgen, sprechen.

Je nachdem an welchem Gerät gesprungen wird, sagt man auch:

Pferd-, Bock-, Barren-, Kasten-, Tisch- oder Reckspringen. Wenn ferner die Sprünge aus dem Hang an schaukelnden Geräten gemacht werden, so heißen sie **Schaukelsprünge**. Und endlich, wenn zwei oder mehr Turner sich zu gemeinsamen Sprüngen vereinigen, derart, daß die Ausführung einem einzelnen davon nicht möglich wäre, so nennt man das **Gesellschaftsprünge**. In alphabetischer Reihenfolge seien nunmehr folgende Formen des gemischten Sprunges genannt:

Affenhocke (siehe Hocke).

Affenkehre (siehe Kehre).

Affenwende (siehe Wende).

Bärensprung (siehe Überschlag).

Beinsprung (siehe Überschlag).

Bücke. Ein Sprung nach Art der Hocke, aber mit gestreckten Beinen und stark gebeugten Hüften. Darum fälschlich oft auch „Winkelhocke“ oder „gestreckte“ Hocke genannt



(Fig. 244). Vorübungen: Die Hocke und ähnliche Übersprünge mit kräftigem Abstützen.

Diebsprung heißt eine Form des Freisprunges, bei der mit einem Bein abgesprungen und sobald der Springende über das Gerät fliegt, noch flüchtig nach und abgestützt wird (Fig. 245). Gelangt der Springer dabei in den Stand auf der anderen Gerätsseite, so hat er einen ganzen Diebsprung ausgeführt. Dieselbe Übung, die jedoch nur mit Überhocken eines Beines bis



Fig. 244.
Die „Hocke.“



Fig. 245.
Diebsprung.

in den Schwebestütz quergrätschend, Seitwärts oder mit Viertel-Drehung in den Grätschstütz führt, heißt halber Diebsprung.

Entwicklungsbeispiel.

Pferd seit, mit Pauschen.

Die Absprungstelle ist anfänglich 50 cm vom Pferd entfernt. Mit Anlauf und Abspringen links:

1. Freisprung in den Hochstand im Sattel, Kniestrecken und Spreizsprung links vorwärts.
2. Diebsprung in den Seitstand rücklings (ganzer Diebsprung, Fig. 245).
3. Diebsprung mit Griff auf den Pauschen:
 - a) In den Stütz rücklings.
 - b) In das gestreckte Waggerlegen rücklings im Sattel.

Übungsbeispiele des halben Diebsprunges.

Mit Anlauf und Abspringen rechts: !

1. Freisprung in den Seitstütz links, Spreizabstützen rechts.
2. Freisprung in den Seitständerstütz quergrätschend, linkes Bein vorn, Abstreifen rechts.
3. Freisprung mit Viertel-Drehung rechts in den Grätschstütz im Sattel, Wendeabstützen links.
4. Freisprung mit halber Drehung rechts in den Seitstütz rechts, Spreizabstützen links.

Das Ende des Diebsprunges beginnt am vorteilhaftesten am niederen Pferd seit mit Pauschen. Erschwerung tritt ein durch Höherstellen des Gerätes, Weiterabrücken der Absprungstelle und Weglassen der Pauschen.



Fig. 246.
Flanke rechts als Fehsprung.

Eckensprünge sind solche, die in irgendwelcher Form über eine genau zu benennende Ecke des Tisches oder Kastens ausgeführt werden, z. B.:

Tisch seit.

1. Grätsche über die linke entferntere Tischcke.
2. Kreiskehrauf- und abstützen über die rechte nähere Tischcke.

Fechterflanke (siehe Fehsprung).

Fehsprung. Mit diesem Namen bezeichnet man Sprünge über ein Gerät, die mit Stütz nur einer Hand ausgeführt werden. Dieser Stütz nur mit einer Hand ist das wesentlichste Kennzeichen des Fehsprunges. In der freien Hand kann der Springer zur Erschwerung Handgeräte, wie kleine Hanteln, Stab oder Keule, tragen (Fig. 246).

Auch der Springstab kann dabei zum gleichzeitigen Abstützen gebraucht werden. Diese Sprungform nennt man vielfach „Lanzensprung“ (Fig. 233). Auf den Namen „Fechtsprung“ hat es absolut keinen Einfluß, ob der Absprung mit beiden oder nur mit einem Bein erfolgt. In der Regel wird allerdings nur mit einem Bein abgesprungen. **Fechtsprung links** bedeutet Abspringen mit dem linken Bein.

Fast alle gemischten Sprünge können auch als Fechtsprünge geübt werden. Man sagt dann:



Fig. 247.
Flanke rechts.

Pferdschräg, mit Hinterpausche.

1. Flanke links als Fechtsprung = „Fechterflanke“ (Abspringen links, Stütz rechts).
2. Kehre rechts als Fechtsprung = „Fechterkehre“ (Abspringen links, Stütz rechts).
3. Wende links als Fechtsprung = „Fechterwende“ (Abspringen rechts, Stütz rechts.)

Pferd seit, mit Pauschen.

1. Wolfsprung links als Fechtsprung (Absprung mit beiden Füßen).
2. Hocke als Fechtsprung (Absprung mit beiden Füßen).

Bock quer.

1. Grätsche als Fechtsprung, Absprung mit beiden Füßen.
2. Grätsche als Fechtsprung mit Stütz der linken Hand und Absprung des rechten Beines.
3. Grätsche als Fechtsprung mit Stütz der rechten Hand und Absprung des rechten Beines.

Um die nötige Sicherheit im Abspringen mit dem „richtigen“ Bein zu erlangen, empfiehlt sich auch die fleißige Pflege des „schottischen Hochsprunges“ und des „Hürdensprunges“ (siehe dort) mit Niedersprung aufs andere Bein und nachfolgendem Weiterlaufen.

Flanke. (Vgl. hierzu die Ausführungen im zweiten Teil dieses Buches auf Seite 129 beginnend und Fig. 190, 191, 192 und 247.) Die Flanke gehört zu den beliebtesten der gemischten Sprünge. Man erlernt sie am leichtesten am niederen Pferd seit mit einer Pausche. Haupterfordernis ist: Gestreckter Stützarm und gestreckte Hüften (Fig. 190 ist nicht ideal, besser ist Fig. 247). Die Körperlast muß beim Flanken genau über dem stützenden Arme liegen.

Entwicklungsbeispiel.

Pferd seit, mit Hinterpausche.

Mit Anlauf gegen den Sattel und Stütz der rechten Hand speichgriffs auf der Hinterpausche, linke Hand auf dem Sattel:

1. Sprung in den Schwebestütz mit flüchtigem Seitsschwingen der Beine nach links, Niedersprung rückwärts.
2. Flankenschwung links in den Seitstütz auf dem Sattel, Abstützen vorwärts.
3. Flanke links in den Seitstand rücklings.

Höherentwickeln und Erschweren.

Pferd seit, mit Pauschen.

Mit Anlauf und Stütz auf den Pauschen:

1. Flankenschwung links in den Liegestütz rechts seitlings, Niedersprung vorwärts.
2. Flanke links in den Seitstand rücklings.
3. Flanke links in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
4. Flanke links über einen auf den Hals gesetzten Füllhut (Keule usw.).

Weitere Erschwerungen sind: Höherstellen des Gerätes und Flanken an anderen Geräten, wie Barren und Reck; Flanken als Fechtsprünge (siehe dort); ferner Flanken mit Drehungen.

Grätsche. (Vgl. hierzu das im zweiten Teil dieses Buches hierüber Gesagte, auf Seite 125 beginnend und Fig. 185, 186, 187, 248, 249 usw.) Die Grätsche ist sicher die bekannteste Turnübung. Ihre Beherrschung in allen Formen am seit- und quergestellten Gerät sollte das erstrebenswerte Ziel jedes Turners sein.

Entwicklungsbeispiel.

A. Bock quer.

Mit Anlauf:

1. Sprung in den Schwebestütz mit flüchtigem Seitgrätschen, Niedersprung rückwärts.
2. Grätschausstüßen, Grätschabstüßen vorwärts.
3. Grätsche in den Querstand rücklings. (Hierbei soll das Hauptaugenmerk auf hohes Übergrätschen aus dem Schwebestütz mit Emporreißten des Oberkörpers nach dem Abstützen gelegt werden. Nicht mit rundem Rücken und gebeugten Hüften und Knien „überschleichen“).

Fig. 248.
Grätsche (Seiten sprung).Fig. 249.
Grätsche mit Abstützen vom Kreuz (Hintersprung).

B. Bock seit.

Mit Anlauf:

1. Grätsche in den Seitstand rücklings.
2. Grätschen in den Seitstütz oder -stüz rücklings.

C. Pferd seit, mit Pauschen.

Mit Anlauf und Stütz auf den Pauschen:

1. Sprung in den Schwebestütz mit flüchtigem Seitgrätschen, Niedersprung rückwärts.
2. Aufgrätschen in den Grätschstützstand (die Hände bleiben griffest), Niedersprung rückwärts.
3. Aufgrätschen in den Grätschstreckstand, Niedersprung vorwärts.
4. Übergrätschen in den Seitstand rücklings = Grätsche (Fig. 248).

Höherentwickeln und Erschweren.

1. Grätschen in den Stütz rücklings aus dem Stand und dem Stütz.
2. Grätschen in den Schwebestütz mit Vorhalte der Beine.
3. Grätschen über den Sattel bei dabei selbst aufgestelltem Füllhut (Keule usw.).
4. Grätschen rückwärts aus dem Stand, Stütz oder Anlauf.
5. Grätsche als Längsprung:
 - a) Über ein Pferd (Fig. 249) oder Pferd mit vorgestelltem Bock u. dgl.
 - b) Desgleichen mit vorgelegter Springschnur (Fig. 250).
 - c) Desgleichen mit Überspringen von einem auf dem Gerüst stehenden oder knienden Turner (Fig. 256).

Weitere natürliche Erschwerungen bieten die Höherstellung des Gerätes u. Grätschen an anderen Geräten wie Barren, Reck usw., ferner mit vorausgehendem oder nachfolgendem Handklapp und Grätschen aus dem Stande.

Zu den Erschwerungen des Grätschens gehört auch dasjenige aus dem Stand in den Stand am Barren quer, das mit dem Namen Ein- und Ausgrätschen bezeichnet wird, z. B.:

Barren quer, hüft- bis brusthoch.

Querstand vorlings mit Griff an den Holmen:

1. Sprung mit Eingrätschen in den Stand (Fig. 186, Eingrätschen = Grätschen von außen).
2. Sprung mit Ausgrätschen in den Stand (Ausgrätschen = Grätschen von innen als widergeleichte Ausführung der 1. Übung).
3. Ausgrätschen aus dem Querstütz rücklings (Fig. 187).

Das Grätschen kann aber auch mit Viertel-Drehung seitwärts und mit halber Drehung rückwärts erfolgen, z. B.:

Fig. 250.
Grätsche als Längsprung über eine Schnur.

Bock quer.

Grätsche seit- und rückwärts.

Mit Anlauf:

1. Grätsche seitwärts mit Viertel-Drehung links, linkes Bein vorn.
2. Grätsche seitwärts mit Viertel-Drehung links, rechtes Bein vorn. (Hierbei ist die Anfangsbewegung des Scherens sichtbar. Daher wird diese Übung auch oft Schere seitwärts genannt. Schere seitwärts als Übersprung ist aber nicht denkbar, denn beim Scheren sollen die Beine gekreuzt sein.)

3. Grätsche rückwärts mit halber Drehung links nach dem Abstützen.

Grätschhocke.

Werden beim Grätschen gleichzeitig die Knie gebeugt und bei einem Sprunge auf das Gerät die Füße vor den Händen niedergestellt, die Beine also gleichsam um die stützenden Arme herumgeschwungen, so

Fig. 251.
Hechtsprung.

nennt man die Übung „Grätschhocke“ oder auch „Kathensprung“. Diese Form des Grätschens ist jedoch weniger beachtlich.

Grätschriesensprung (s. Längsprünge).

Hechtsprung heißt ein Sprung, bei dem der Abende mit dem Kopfe voraus in der Sprungrichtung fliegt. Als gemischter Sprung tritt er dann in Erscheinung, wenn nach dem mit gleichen Füßen zu erfolgreichem Abspringen und Überfliegen des Gerätes (Bock, Pferd, Tisch, Springschnur usw. der Stütz beim Übersprung nicht auf dem Gerät, sondern

auf den Schultern eines an der anderen Geräteseite mit vorgehaltenen Armen stehenden Turngenossen erfolgt, z. B.:

Hechtsprung mit Stütz auf den Schultern eines Turngenossen:

1. In den Stand an der anderen Geräteseite (Fig. 251).
2. In das Handstehen:
 - a) mit nachfolgendem Überschlag,
 - b) mit Abgrätschen (Fig. 252).

Fig. 252.
Hechtsprung mit Stütz auf den Schultern
in das Handstehen und Abgrätschen.Fig. 253.
Die Hocke.

Hechtsprung kann aber auch in den Hang an einem Gerät, z. B. Hechtsprung in den Oberarmhang am Barren quer oder als Freisprung gemacht werden.

Hindernissprung (siehe Wende und Fig. 264).

Hocke. Das Wesentlichste über das Hocken ist im zweiten Teil dieses Buches, auf Seite 111 beginnend, gesagt (vgl. auch Fig. 167, 168, 169, 170 und 253).

Entwicklungsbeispiel.**Pferd seit, mit Pauschen.**

Mit Anlauf:

1. Sprung in den Schwebestütz, Niedersprung rückwärts.
2. Sprung in den Schwebestütz mit Anhocken der Beine (Fig. 170).

3. Aufhocken in den Hockstand mit Vorhalte der Arme, Schlußsprung vorwärts.
4. Aufhocken mit Kniestrecken in den Streckstand, Schlußweitsprung vorwärts.
5. Hocken in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
6. Hocken in den Seitstand rücklings.
7. Hocke mit flüchtigem Stütz auf den Pauschen in den Seitstand rücklings (Fig. 253).

Höherentwickeln und Erschweren.

1. Hocke über das allmählig höherzustellende Pferd und mit verschiedenen Griffarten.
2. Hocke ohne Pauschenstütz über Sattel, Hals oder Kreuz.
3. Hocke als Längsprung (Fig. 257).
4. Hocke über den aufs Gerät gestellten Filzhut.
5. Hocke mit Handklapp (in Hochhalte) vor oder nach dem Abstützen.
6. Hocke an anderen Geräten, wie Reck, Barren usw.
7. Hocke rückwärts aus dem Stand, Stütz oder mit Anlauf.

Eine Form der Hocke, bei der die Knie geöffnet, die Fersen jedoch geschlossen sind und wobei die Hände Schlußstütz haben, mag nebenbei mit erwähnt sein, sie wird hier und da „Affenhocke“ genannt, ist aber nicht besonders beachtlich.

Hockwende (siehe Wende).

Hutsprünge. Solche Sprünge sind in diesem Buche schon mehrfach erwähnt worden. Es sind Erschwerungen für die gemischten Sprünge, wobei ein aus starkem Filz zuckerhutförmig gearbeiteter Hut auf das Gerät aufgestellt wird. Derselbe kann zu verschiedenen Höhen eingestülpt werden.

Ragensprung (siehe Grätschhocke).

Ragenriesensprung (siehe Längsprünge).

Rehre nennt man das Überspringen des Gerätes, wenn dabei die Rückseite des Körpers dem Gerät zugekehrt ist (vgl. weiter die Ausführungen im zweiten Teil dieses Buches, auf Seite 131 beginnend und Fig. 193, 194 und 254).

Entwicklungsbeispiele.

A. Pferd quer, ohne Pauschen.

Mit Anlauf:

1. Sprung in den Schwebestütz, Niedersprung rückwärts.
2. Kehrauffstehen rechts in den Streckstütz, Kehrabstehen rechts.
3. Kehre rechts in den Querstand links seitlings.

B. Pferd seit, nur mit Hinterpausche.

Mit Anlauf und Stütz rechts auf der Hinterpausche, links auf dem Sattel:

1. Sprung in den Schwebestütz, Niedersprung mit Viertel-Drehung links.
2. Kehrauffstehen rechts in den Querstreckstütz im Sattel, Kehrabstehen rechts.
3. Kehre rechts in den Querstand links seitlings.



Fig. 254.
Kreiskehre links.

Höherentwickeln und Erschweren.

Mit Stütz auf beiden Pauschen oder ohne Pauschen:

1. Kehrschwung in den Liegestütz rücklings.
2. Kehre als Festsprung.
3. Höherstellen des Gerätes und Überspringen von Hindernissen, wie Filzhut, Keule usw.
4. Kreiskehrauf- und -abstehen und Kreiskehre (Fig. 254) am Pferd seit.
5. Kehre und Kreiskehre an anderen Geräten, wie Reck, Barren usw.
6. Kehre aus dem Stütz rücklings (ev. mit Stütz).

Weitere Abarten der Kehre sind: die sog. „Wolfsprungkehre“, diese ist ein Wolfsprung mit Drehung zur Kehre (siehe dort) und die „Affenkehre“, eine Kehre mit gebeugten Beinen und geöffneten Knien bei geschlossenen Fersen, eine unbeachtliche Übung.

Kniesprung nennt man den Sprung aus dem Knien ohne Gebrauch der Hände von einem Geräte. Auch aus dem Knien in den Stand auf das Gerät kann die Übung

führen und zwar in den Stand auf beiden sowohl wie auf einem Bein. Der Knie sprung, dessen Schwierigkeit mit der Höhe des Gerätes und der breiteren oder schmälern Unterstühtungsfläche für die Knie veränderlich ist (z. B. Knie sprung von der Reckstange), kann als eine der Vorübungen für die Hocke angesehen werden. Man nannte die Übung früher oft „Mutsprung“.



Fig. 255.
Knieübersprung (sog. „Schaf-
sprung“).



Fig. 256.
Grätsche als Längsübung mit Stütz auf einem
im Knielegetage befindlichen Turnen.

Knieübersprung, so heißt ein Sprung mit gestreckten Hüften und gehobenen Unterschenkeln (Fig. 255). Er ist vielfach auch unter dem Namen „Schafsprung“ oder „gestreckte Hocke“ (fälschlich) bekannt und verdient fleißig geübt zu werden.

Kreiskehre (siehe Kehre).

Kreiswende (siehe Wende).

Längsgrätsche (siehe Längsprung).

Längshocke (siehe Längsprung).

Längsprung. Alle Sprünge, die aus dem Querverhalten über die ganze Länge des Gerätes führen, heißen Längs-

sprünge. Als solche sind die meisten aller gemischten Sprünge ausführbar, z. B.: Grätsche (Fig. 249, 250 und 256), Hocke (Fig. 257), Überschlag vor- und seitwärts (Fig. 258 = Radwende), Spreize (siehe daselbst), Flanke, Kehre, Schersprung, Wende und Sprünge mit Drehungen. Die Längsprünge, die ihrer beträchtlichen Weite wegen auch oft den Namen „Riesensprünge“ führen, sind natürlich unter sich noch allerhand Veränderungen und Erschwerungen unterworfen, z. B.:



Fig. 257.
Hocke als Längsprung.

Längsprung mit:

1. Höherstellen des Gerätes.
2. Vergrößern der Sprungweite durch längere Geräte oder durch Zusammenstellen von Geräten.
3. Ausstellen des Fußhutes.
4. Überspringen von auf dem Gerät sitzenden oder knienden Turnern (Fig. 256).
5. Vorgelegter Springschnur (siehe Fig. 250).
6. Stützhüpfen
 - a) von einem Geräteteil auf den andern,
 - b) von einem Gerät auf das andere (Doppelbodt),
 - c) mit Stütz nur vom näheren Ende des Gerätes (am Pferd quer auf dem Kreuz, Fig. 249).



Fig. 258.
Überschlag seitwärts als Längsprung
(= „Radwende“).

Lanzensprung ist eine Form des Fehchsprunges (siehe dort) mit gleichzeitiger Benutzung des Springstabes (Fig. 233).

Es können damit Sprünge über und auf das Gerät ausgeführt werden. Der Abende befindet sich dabei einen Augenblick im Hangstüz. Beim Anlauf wird der Stab waagrecht etwas über Kopfhöhe (d. h. er wird senkrecht aufgestellt und dann in Kopfhöhe erfaßt) in der Richtung des Anlaufs getragen und dicht bei der Absprungstelle auf den Boden gestellt resp. gestützt. Der Absprung erfolgt je nach der Sprungart mit beiden oder nur mit einem Bein.

Mutsprung (siehe Knie sprung).

Radwende (siehe Wende).

Riesenflanke (siehe Längs sprung).

Riesengrättsche (siehe Längs sprung).

Riesenhocke (siehe Längs sprung).

Riesenkehre (siehe Längs sprung).

Riesenschersprung (siehe Längs sprung).

Riesensprung ist eine viel gebrauchte Benennung für die unter „Längs sprung“ angeführten Sprungarten über die Länge des Gerätes. Längs sprung zu sagen ist richtiger.

Riesenüberschlag (siehe Längs sprung).

Riesenwende (siehe Längs sprung).

Rolle (vgl. die Bemerkungen im zweiten Teil, Seite 194 beginnend und Fig. 240). Vorwiegend als Längs sprung am Pferd und Kasten, aber auch als Seitensprung (siehe Überschlag) möglich.

Schaffsprung (siehe Knie übersprung).

Schaukelsprung nennt man einen Niedersprung aus dem Hange am Schaukelreck oder den Schaukelringen. Solche Sprünge sind sehr interessant, z. B.:

1. Aus dem Stand auf einem Gerät Zuwerfen des Schaukelgerätes, Erfassen desselben und Niedersprung vorwärts als Weit- oder Weithochsprung über eine Schmur.
2. Aus dem Stande mit vorausgehendem Vor- und Rücklaufen = „Schwungholen“, Beinheben in den Schwebehang und Niedersprung als Weit- oder Weithochsprung (Fig. 105).

Schersprung (vgl. hierzu die im zweiten Teil auf Seite 121 beginnenden Bemerkungen, sowie Fig. 178—184 und 259). Beim Schersprung müssen während des Überfliegens des Gerätes beide Beine gekreuzt sein. Darum ist der Schersprung auch nur vor- oder rückwärts, nicht aber seitwärts möglich. Es ist ein Grättsprung mit nach innen ge-grättschten, also gekreuzten Beinen. Als Vorübungen können neben der Beherrschung des Scherens als Schwung- oder Spreizübungen die Grättschen mit Viertel- oder halben Drehungen gelten. Grättsche rückwärts und seitwärts (z. B. mit Viertel-Drehung links, rechtes Bein vorn) werden gern Schersprünge genannt. Das ist falsch. Nur gekreuzte Beine während des Sprunges sind das bezeichnende am Schersprung.

Spreize heißt ein Hintersprung, bei dessen Ausführung ein Bein gesenkt bleibt, während das andere in Spreizhalte über das Gerät gebracht wird, z. B.:

Bock quer.

Aus dem Stande: Sprung in den flüchtigen Stüz mit gleichzeitigem Kreispreizen des rechten Beines rechts oder links.

Pferd quer.

Mit Anlauf: Längs sprung mit Viertel-Drehung links und Vor-spreizhalte links oder rechts.



Fig. 269.
Schersprung mit halber Drehung links.

Stabspringen ist die schönste und edelste der volkstümlichen Abungen. Es kann als Hochsprung (Fig. 260), Weitsprung (Fig. 261) und Tiefprung von erhöhtem Stand herab (Fig. 262) geübt werden. Beim Stabhochsprung wird in neuerer Zeit an Stelle der früher üblichen Springschnur eine etwa 3 bis 4 cm breite Holzlatte benutzt. Diese ermöglicht genaues Messen der Springhöhe. Während des Überspringens der Latte können Drehungen ausgeführt werden, die zu Benennungen wie: „Stabsprungwende“, „Stabsprungkehre“ und „Stabsprungflanke“ führen. Die verschiedenartige Technik des Stabspringens zu

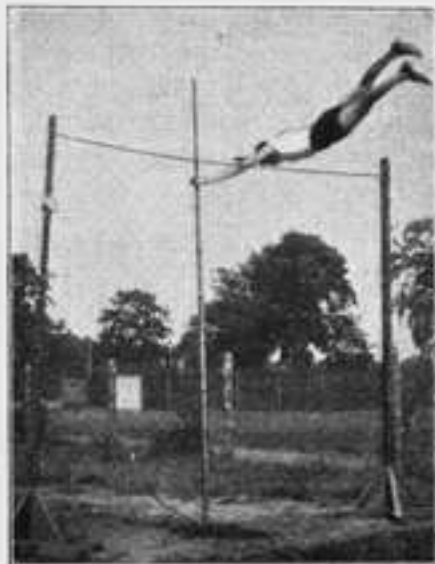


Fig. 260.
Stabhochsprungen.

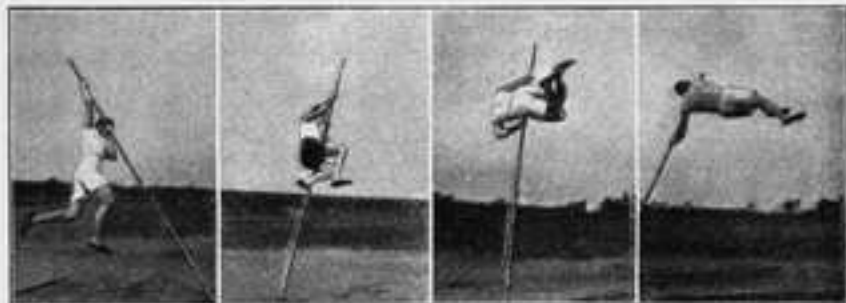


Fig. 261. Stabweitspringen.

behandeln führt in einem speziellen Gerätelehrbuch zu weit. Das demnächst erscheinende Buch: „Die volkstümlichen Abungen auf sportlicher Grundlage“ wird auch das Stabspringen gründlich behandeln.

Aberschlag (vgl. hierzu die Ausführungen auf Seite 190 im zweiten Teil dieses Buches sowie Fig. 258 und 263). Wie die Abbildungen zeigen, ist die Ausführung vorwärts und seitwärts möglich und zwar an allen dazu geeigneten Geräten. Auch auf dem Boden und als Längsprung ausführbar. Formen des Aberschlags sind ferner: Die „Rolle“ vorwärts (vgl. die Rollen im zweiten Teil dieses Buches



Fig. 262.
Stabtiefspringen.



Fig. 263.
Aberschlag vorwärts mit Stütz auf einem im Knielegestütz befindlichen Turner.

Seite 194 und Fig. 240), als Längs- und Seitensprung möglich; weiter der sog. „Bärensprung“, ein Aberschlag mit Stütz einer Schulter auf dem Pferd oder Kasten quer und der „Beinsprung“, ein Aberschlag am Pferd quer (oder Bock), wobei der eine Arm ein Vorderbein des Pferdes — z. B. der linke Arm das linke Bein — und der andere Arm den Hals umklammert.

Aberschlagwende (siehe Wende).

Unterschwung heißt nicht nur der Schwung aus dem Stütz in den Stand, sondern auch der Schwung aus dem

Ansprung in den Stand. Letzterer ist ein gemischter Sprung und kann als Weit- und Weithochsprung über eine Schnur geübt werden (Fig. 113). Auch von erhöhtem Standort (Gerät) mit einem Ansprung ans Reck wird der Unterschwing gern geübt. Er ist eine mutbildende Übung, die nicht vernachlässigt werden darf. Dem Anfänger ist aufmerksame Hilfsstellung, die sich am besten unter der Reckstange befindet, zu geben.

Auch aus dem Schluß- oder Grätschstützstand auf der Reckstange wird der Unterschwing gern geübt; es wird damit eine größere Sprungweite erzielt = „Sohlen- und Grätschsohlenwellabschwung“.

Wende (vgl. die Ausführungen im zweiten Teil dieses Buches auf S. 133 beginnend, sowie Fig. 195a und b, 198a und b, 202 und 203).

Entwicklungsbeispiel.

Pferd seit, nur mit Vorderpausche.

Mit Anlauf und Stütz links auf der Vorderpausche, rechts auf dem Sattel:

1. Sprung in den Schwebestütz, Niedersprung rückwärts mit Viertel-Drehung links.
2. Wendeschwung rechts in den Liegestütz vorlings, Abwenden rechts.
3. Wende rechts in den Querstand links seitlings.

Dieselben Übungen zu allererst auch am niederen Rasten oder Pferd seit ohne Pauschen.

Höherentwickeln und Erschweren.

Mit Anlauf Wende rechts:

1. Mit Pauschenstütz und verschiedenen Griffarten.
2. Mit Höherstellen des Gerätes und Auslegen von Hindernissen (Hut, Keule).
3. Als Kreiswende (Fig. 198a).
4. Am Pferd quer: Wende rechts oder links mit Stütz auf dem Kreuz und Viertel-Drehung in den Querstand seitlings.
5. An anderen Geräten, wie Barren und Reck.

Weitere Formen der Wende sind: Die „Überschlagwende“ (Fig. 202). Es ist das eine Wende aus dem Handstehen. Wir sagen darum auch

besser „Handstandwende“. Ferner: „Radwende“, diese Übung nennen wir besser Überschlag seitwärts (Fig. 203).

Mit Ausnahme der „Wolfsprungwende“ (siehe Wolfsprung), wo ein Bein angehockt ist, sollen die Beine beim Wenden stets schön gestreckt sein und es darf keine Hüftbeugung stattfinden. Darum sind auch die folgenden zwei Übungen turnerisch nicht sehr viel wert. Die sog. „Winkelwende“, so heißt die eine davon, ist eine Wende mit ge-



Fig. 264. Hindernisprung.

beugtem Hüftgelenk und starkem Rumpfsheben. Die „Affenwende“ ist die zweite. Sie fügt zu den gebeugten Hüften beim Wenden noch gebeugte Beine mit geöffneten Knien und geschlossenen Fersen.

Schließlich sei noch an den wendeartigen „Hindernisprung“ erinnert. Beim Hindernislaufen wird vielfach eine Planke benutzt, die inmitten des Laufes überklettert oder übersprungen werden muß. Der Läufer springt gewöhnlich mit einem Bein gegen die Mitte der Planke, schwingt alsbald mit gleichzeitigem Stützen auf die obere Kante das andere Bein darüber und wirft sich nach Art der Wende auf die andere Seite der Planke, um sofort seinen Lauf fortzusetzen (Fig. 264).

Wolfsriesensprung (siehe Längssprung).

Wolfsprung heißt eine Übung, wobei gleichzeitig ein Bein hocht, während das andere spreizt (Fig. 265). Vgl. ferner die Bemerkungen zu Wolfsschwung auf Seite 127 im zweiten Teil dieses Buches. Wenn das linke Bein beim Wolfsprung spreizt, so heißt die Übung **Wolfsprung links**, umgekehrt **Wolfsprung rechts**. Der Wolfsprung ist auch mit Drehungen möglich, wie aus folgendem Abungsbeispiel ersichtlich ist.



Fig. 265
Wolfsprung links.

2. Wolfsprung rechts mit Viertel-Drehung links (= „Wolfsprungwende“, ungebräuchlich).
3. Wolfsprung links mit Vierteldrehung links (= „Wolfsprungkehre“, ungebräuchlich).

Wolfsprungähnliche Abungen sind auch:

1. Kehre rechts mit angehocktem linken Bein.
2. Wende links mit angehocktem linken Bein.

Wolfsprünge können auch rückwärts mit vorausgehender halben Drehung ausgeführt werden.

Die vorstehende Aufzählung der gemischten Sprungarten ist mit diesem noch nicht erschöpfend behandelt. Manche Formen, die durch Griffarten, zugeordnete Drehungen, Gerätezusammenstellungen und anderes mehr entstehen, blieben unerwähnt. Es kam vor allem darauf an, das Gebräuchliche zu erwähnen und das Wesen des gemischten Sprunges

Pferd seit, mit Pauschen.
Wolfsprung mit und ohne Drehungen.

Mit Anlauf und Stütz auf den Pauschen:

1. Wolfsprung links in den Seitstand rücklings (= „Wolfsprungflanke“ ungebräuchlich).

zu beschreiben. Manche ältere, heute nicht mehr übliche Bezeichnungen und einige Abungen selbst wurden mit genannt, um die dafür als Ersatz gebotene Bezeichnung einzuführen.

Zu den gemischten Sprungarten gehört auch das **Tiefspringen** aus dem Sitz vom Tieffspringtritt der Leiter. Wenn aus solchem Sitz mit flüchtigem Abstützen der Hände der **Niedersprung** erfolgt, so ist das unzweifelhaft ein gemischter Sprung.

Schließlich sei noch gesagt, daß fortgesetzte Sprünge über zusammengestellte Geräte, oder von einer Geräteseite immer wieder zur anderen, „Gesprünge“ heißen. Hierzu gehört u. a. auch das sog. „Flankenhaschen“ (auch Wende, Kehre oder Hocke). An je einer Pferdseite steht am Hals oder Kreuz ein Turner vorlings. Auf das gegebene Zeichen beginnen beide mit dem Wettlauf, indem sie sofort eine Flanke über das Pferd ausführen. Das wiederholt sich mit fortgesetztem Flanken über Hals und Kreuz so lange, bis einer geschlagen ist.

**Niedersprünge.**

Unter dem Sammelnamen „Niedersprünge“ verstehen wir alle Abgänge vom Gerät, die uns aus irgendeinem Verhalten daran in den Stand auf den Boden bringen. Wo es dabei möglich ist, soll man immer die nähere Bezeichnung des Niedersprunges benutzen, die sich aus der Bewegung, die ihn zustande bringt, herleitet. Solche besondere Bezeichnungen sind:

A.

Aus dem Stand auf dem Gerät:

1. **Schlussprung** (= Sprung mit geschlossenen Beinen).
2. **Spreizsprung** (= Sprung mit Spreizen in der Sprungrichtung).
3. **Grätschsprung** (= Sprung mit flüchtig grätschenden Beinen).
4. **Schersprung** (= Sprung mit gekreuzten Beinen, auch „Kreuzsprung“ genannt).

5. **Freier Überschlag** (= Niedersprung mit gleichzeitiger ganzer Drehung um die Breitenachse ohne Gebrauch der Hände, d. h. ohne Stütz).
6. **Tiefsprung**. Jeder Sprung von erhöhtem Stand herab auf den Boden ist ein Tiefsprung. Demnach kann man auch aus dem Sitz, Stütz und Hang Tiefsprünge machen. Man wird diesen Namen natürlich nur dann anwenden, wenn eine gewisse Tiefe zum Herabspringen vorhanden ist.

B.

Aus dem Streck- und Schwebestütz.

1. Stützwellschwung vorwärts.
2. Felgab- und -überschwung.
3. Abspreizen.
4. Flanke, Hocke, Wende, Kehre, Überschlag, Wolfsprung und Grätsche.
5. Unterschwingung.

C.

Aus dem Handstehen:

1. Abhocken, Abgrätschen, Abwenden (= „Handstandwende“), Überschlag.
2. Abhechten (= Niedersprung vorwärts nach Art des Hechtsprunges mit Abstützen der Hände).

D.

Aus dem Sitz:

1. Abstützen in verschiedenen Formen als Spreiz-, Grätsch-, Wende-, Kehr- und Flankenabstützen.
2. Abstützen vor- oder seitwärts (aus dem Seitstütz auf beiden Schenkeln).

E.

Aus dem Hang:

1. Unterschwingung in den Seitstand rücklings oder als Weit- oder Weithochsprung.
2. Schaukelsprung (siehe gemischte Sprünge).
3. An den Ringen:
 - a) Abgrätschen.
 - b) Freier Überschlag vorwärts und rückwärts ohne und mit Schaukeln, im letzten Falle beim Vor- oder Rückschaukeln.
4. Am Reck:
 - a) Abgrätschen rückwärts mit Schlußgriff.
 - b) Freier Überschlag vorwärts und rückwärts.
 - c) Aus dem Schwingen Durchschub am Ende des Vorschwunges und Hochstoßen der Beine ähnlich wie beim Felgüberschwung vorwärts, alsdann Griffaufgeben und Niedersprung mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen in den Seitstand vorlings

(Fig. 266). Diese Übung beginnt beim Erlernen aus dem Seitstütz mit Fallen rückwärts in den Schwebegang. Beim Rückschwunge läßt man dann die Stange los. Um ein Fallen auf den Rücken zu verhüten, müssen die Beine recht kräftig gestreckt werden.

5. Niedersprünge anschließend an Wellen: „Kniehangwellschwung“, „Fersenwellschwung“, „Hockristwellschwung“, „Hock- und Grätschhollenwellschwung“.

F.

Aus dem Liegestütz. Hier ist beim Niedersprung seitwärts die einfache Bezeichnung Niedersprung am richtigsten. Einzig „Abwenden“ aus dem Liegestütz vorlings käme noch als besondere Benennung in Betracht und zwar dann, wenn es mit vorherigem Hochschwingen der geschlossenen Beine wendeschwungartig erfolgt. Doch auch darauf könnte verzichtet werden. Dagegen kann man Niedersprünge vor- und rückwärts aus dem Liegestütz vorlings und teilweise auch rücklings als Abgrätschen, Abhocken, Abscheren und durch das Handstehen hindurch auch als Überschlag ausführen.

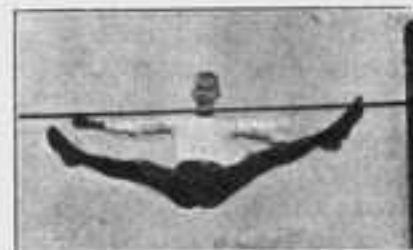


Fig. 266.
Abgrätschen nach einem Durchschub rückwärts aus dem Streckhangschwingen.

G.

Aus dem Liegen vorlings oder rücklings auf der Reckstange (seit) = „Bauchabschwung“ (Fig. 120) und Rückenabschwung (Fig. 121).

Die meisten der angeführten Niedersprünge können vor-, seit- und rückwärts und mit Drehungen um die Längsachse ausgeführt werden. Eine Unmenge Formen sind da möglich. Wir beschränken uns auf die erwähnten, die fast sämtlich schon in früheren Kapiteln vorkommen. Auch ist es bei vielen empfehlenswert zu sagen, in welchem Verhalten zum Gerät der Niedersprung endigt. Wo jedoch keine Zweifel bestehen, kann die nähere Bezeichnung des einzunehmenden Verhaltens weggelassen werden. Nicht nötig ist z. B. die Mitbezeichnung des Verhaltens zum Gerät bei dem folgenden Niedersprünge:

Barren quer, Grätschstütz vor den Händen: „Kehrabstützen rechts“.

Dieses Rehrabsitzen kann gar nicht anders als in den Querstand links seitlings führen. Nötig ist dagegen die Bezeichnung des Verhaltens zum Gerät nach dem Niedersprung bei folgender Übung:

Barren quer: „Schwingen im Streckstütz und Kreiswende links in den Querstand links seitlings“ (Fig. 198 b).

Die Nennung des Verhaltens ist hier nötig, weil über das Wesen der Kreiswende noch Zweifel bestehen, die durch die genaue Bezeichnung behoben werden.

Niedersprungstelle und Hilfeleistung.

Für jeden Niedersprung ist wichtig, wie die Niedersprungstelle beschaffen ist. Gar mancher Unfall ist nur auf die schlechte Beschaffenheit der Niedersprungstelle zurückzuführen. Eben und weich soll diese sein, vor allem bei hohen Niedersprüngen. Hier ist auch die Benutzung einer Matte nicht zu umgehen. Freilich darf nicht eine kleine Metermatte, sondern eine von mindestens zwei Meter Länge benutzt werden. In diesem Punkte kann nicht eindringlich genug gewarnt werden:

1. Daß die Matte oder die aufgegrabene Niedersprungstelle nicht zu klein ist.
2. Daß sie richtig liegt (nicht zu nahe oder zu weit).
3. Wenn mehrere benutzt werden, daß diese dann nicht wegrutschen können, wodurch Spalten zwischen beiden Matten entstehen.

Jeder Abende ist ferner mit der richtigen Technik des Niedersprunges bekanntzumachen. Fehler sind:

1. Springen auf die ganze Sohle.
2. Springen mit steifem Knie und Hüftgelenk.
3. Springen mit vorgeneigtem Oberkörper.
4. Geöffneter Mund beim Springen.

Gefordert muß beim Niedersprung werden:

1. Springen auf die Fußballen (Fußspitze) mit gleichzeitigem federnden Beugen des Knie- und Hüftgelenkes.

2. Anspannung aller Muskeln, besonders bei hohen Niedersprüngen zur Vermeidung von Verstauchungen als Folge der Muskelschlaffheit.
3. Aufrechter Oberkörper und nicht reden oder lachen. Innere Verletzungen oder schmerzhaftes Beißen auf die Zunge kann sonst die Folge sein.

Wichtig zur Vermeidung von Unfällen ist natürlich auch die richtige Hilfsstellung. Nicht nur fehlende Hilfsstellung kann gefährlich werden, sondern auch falsche Hilfsstellung. Nie soll man beim Hilfeleisten im Wege sein. Nie vergesse man auch davor zu warnen, daß Turngenossen ihre ganze Kraft zur Bewältigung einer Übung ausgeben. Wer da merkt, daß seine Kräfte nachlassen, darf keinen gefährlichen Niedersprung wagen. Beim Klettern, Hangeln u. dgl. mache der Vorturner aufmerksam, daß man auch zum Wiederherabkommen noch Kraft braucht. Bei dieser Gelegenheit kann nicht eindringlich genug der erste Band unseres Lehrbuches: „Die Hilfeleistung beim Geräteturnen“*) empfohlen werden. Es ist bedauerlich, daß dieses mit vielen photographischen Augenblicksaufnahmen versehene Buch nicht im Besitze aller unserer Vereine ist. Jeder strebsame Vorturner sollte es sein eigen nennen.



Steigen und Schweben.

Steigen und Schweben sind turnerische Tätigkeiten, die in der Hauptsache an Nebengeräten, wie Leiter, Schwebbaum und Schwebekanten geübt werden.

Steigen heißt sich schrittweise an schrägen oder senkrechten Unterstützungsflächen vor-, seit- oder rückwärts fortbewegen. Steigen kann auf- und abwärts erfolgen. Es entspricht der Tätigkeit des alltäglich geübten Treppensteigens in unsern Wohnhäusern.

*) Zu beziehen durch den Arbeiter-Turnverlag. Preis M. 1.25.

Geschieht das Steigen nicht schrittweise, sondern gleichzeitig mit beiden Füßen, dann heißt die Übung „Hüpfen“.

Beim Turnen wird Steigen vorwiegend an der schrägen oder senkrechten Leiter geübt. Es kommt aber auch am Schwebebaum und den Schwebekanten vor und dann, wenn Geräte in verschiedenen Höhen hintereinandergestellt werden zum besonderen Zweck Steigen zu üben, z. B.:

Erstes Gerät ein niederer Kasten, nachdem ein tiefer Bock, alsdann etwas höher das Pferd. Nachdem alle Geräte der Reihe nach erstiegen sind, kann ein Sprung in den Stütz an der Reckstange folgen, woran sich der Wellabschwung vorwärts usw. anschließt. Derartige Übungen sind geeignet, solchen Personen etwas Sicherheit beizubringen, die an Schwindelgefühlen leiden.

Steigübungen an der senkrechten Leiter.

An der Oberseite:

1. Auf- und Absteigen von Sprosse zu Sprosse:
 - a) Mit Griff an den Holmen.
 - b) Mit Griff an den Sprossen.
 - c) Mit Griff nur einer Hand.
2. Auf- und Absteigen mit Übersteigen einer oder mehrerer Sprossen.
3. Aufsteigen an der Vorderseite, Absteigen an der Hinterseite.
4. Auf- und Absteigen mit fortgesetzten Drehungen links oder rechts um die Leiter = „Kreissteigen“.
5. Aufsteigen an der Vorderseite, Abwärtshangeln oder Hangzucken an Sprossen oder Holmen der Hinterseite.
6. Schnellsteigen auf- oder abwärts in irgendeiner der vorgenannten Formen.
7. Auf- und Abwärtshüpfen von Sprosse zu Sprosse.
8. Auf- und Absteigen mit Belastung (ein Turngenosse sitzt auf den Schultern des Abenden mit Griff an den Holmen).

Steigübungen an der schrägen Leiter.

An der Oberseite:

1. Auf- und Absteigen
 - a) Von Sprosse zu Sprosse jedesmal zum Schlußstand.
 - b) von Sprosse zu Sprosse mit Weitersteigen,
 - c) mit Griff an den Holmen,

- d) mit Griff an den Sprossen,
 - e) mit Griff nur einer Hand,
 - f) ohne Gebrauch der Hände,
 - g) ohne Griff an der Leiter, aber mit Armübungen (verschiedene Armhalten, Armstoßen, -kreisen usw.
2. Auf- und Absteigen im Wechsel unter sich (mit halber Drehung)
 - a) nur vorwärts,
 - b) vor- und rückwärts,
 - c) nur rückwärts,
 - d) seitwärts.
 3. Auf- und Abwärtshüpfen
 - a) von Sprosse zu Sprosse,
 - b) mit Überhüpfen einer oder mehrerer Sprossen,
 - c) mit einem oder mit beiden Beinen.
 4. Aufsteigen vor- oder rückwärts und „Abgleiten“ im Grätschitz mit Griff an den Holmen.
 5. Aufsteigen an der Oberseite, Absteigen an der Unterseite.
An der Unterseite:

1. Auf- und Absteigen:
 - a) in verschiedener Weise auf den Sprossen,
 - b) mit Griff an Holmen oder Sprossen,
 - c) mit Griff an Holmen und Sprossen.
2. Aufsteigen vorlings oder rücklings mit vorhochgehobenen Armen und Griff an den Holmen oder Sprossen. Abwärtshangeln.
3. Aufsteigen vorlings, Abgleiten mit Griff an den Holmen und Umklammern der Holme mit Grätschhalte der Beine.
4. Aufsteigen an der Unterseite, Absteigen an der Oberseite.
5. Auf- und Abwärtshüpfen mit Griff an Holmen oder Sprosse.

Vorstehende Steigeübungen an der Leiter sind noch durch hinzugeordnete Rumpfübungen erweiterungsfähig. Vergl. die „Methodischen Übungsgruppen“ im dritten Teile dieses Buches.

Steigeübungen werden aber auch am „Ribbstol“, der schwedischen Sprossenwand, und der Gitterleiter, ebenfalls schwedischen Ursprunges ausgeführt. (Fig. 268 zeigt beide Geräte. Links die Sprossenwand und rechts die Gitterleiter.) Ribbstol und Gitterleiter sind natürlich vorwiegend für körperstreckende Übungen gebaut. Einige Gruppen sind davon auch im dritten Teil dieses Buches enthalten.

Nicht unerwähnt sei schließlich das Steigen an den Kletterstangen. Die Hände sind griffest und mit dem Höhergreifen erfolgt stets das Steigen, indem abwechselnd ein

Bein gegen die Stange gestemmt wird. Knie und Hüften sind dabei gebeugt. Auch das sog. „Froschklettern“ (Fig. 91 b) kann dem Steigen zugerechnet werden, sobald die Knie abwechselnd anstemmen.

Schweben nennt man dasjenige Verhalten des Körpers, wobei er sich auf kleiner oder schmaler Unterstüßungsfläche im Gleichgewicht erhalten muß. Die Schwierigkeit wächst mit der zunehmenden Höhe und abnehmenden Größe der Unterstüßungsfläche. Man spricht vom sog. ziehenden und drückenden Gleichgewicht. Im ersteren Falle sind Schwebübungen unseres Turnbetriebes: Der „Schwebegang“, die „Hangwagen“ und die „Fahnen“. Im letzteren Falle: „Schwebestand“, „Schwebegehen“, „Schwebekampf“ und „Schwebestütz“ sowie „Stützwaage“. Die ersteren drei sind schon an anderer Stelle beschrieben, die letzteren lernen wir hier kennen:

Schwebestehen kann schon auf dem glatten Boden gemacht werden, indem man auf dem Fußballen eines Beines mit Spreizhalte des anderen steht. Auch die sog. Standwagen mit Vor- Seit- und Rücksenken des Oberkörpers und Spreizhalte der Beine sind Schwebestellungen. Natürlich sind diese Übungen auf dem Schwebebaum, den Schwebekanten oder gar der Reckstange ungleich schwieriger.

Schwebegehen heißt das Gehen auf schmaler Unterstüßungsfläche, z. B.:

1. Mit gewöhnlichem Gang.
2. Mit Nachstell-, Schrittwechsel- oder anderen künstlichen Schritt- oder Hüpfarten.
3. Mit jedesmaligem tiefen Kniebeugen des Standbeines oder mit leichtem federnden Kniebeugen als „Kniewippgang“.
4. Mit jedesmaligem Vorsenken zur Standwaage vorlings (Fig. 267).
5. Mit Übersteigen von Hindernissen:
 - a) vorgehaltene Stäbe,
 - b) Übersteigen von auf dem Gerät sitzenden Turngenossen,
 - c) mit Aufheben von Gegenständen vom Boden oder vom Schwebebaum (Schwebekante).
6. Mit Ausweichen von sich Begegnenden auf dem Schwebebaum.

Schwebekampf kann als „Schlag“, „Stoß“, „Schiebe- oder Ziehkampf“ auf dem Schwebebaum oder anderen Schwebegeräten ausgefochten werden.

1. Form: Beide Gegner stehen auf dem Gerät, Gesicht gegen Gesicht und versuchen sich durch gleichzeitige Schläge, entweder auf die Schulter oder die Hand zum Weichen zu bringen. Wer vom Gerät herabspringen muß, hat verloren.
2. Form: Beide Gegner stehen auf beiden Füßen in Gegenstellung. Seite an Seite auf dem Gerät mit vorlings verschränkten Armen und suchen sich durch Stöße mit den Schultern aus ihrer Stellung zu bringen.

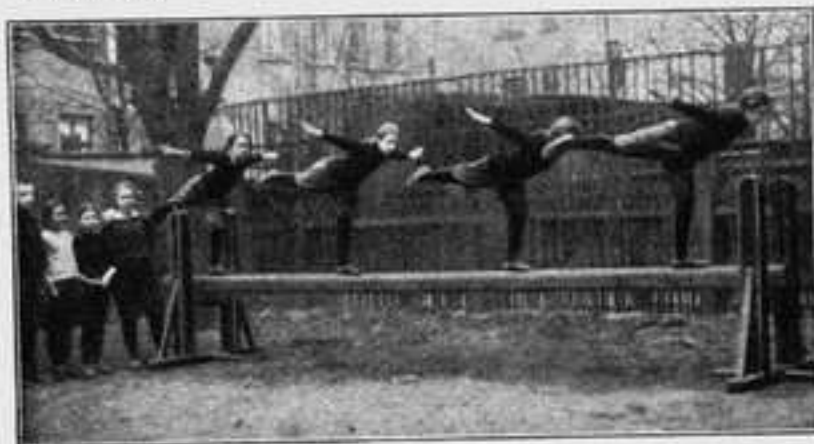


Fig. 267.
Gehen vorwärts mit Standwagen vorlings bei jedem Schritt.

3. Form.
 - a) Gesicht gegen Gesicht, die rechten oder linken Füße vorgestellt und mit den Innenseiten zusammengepreßt, die rechten oder linken Hände in Tiefhalte, ohne Fassung, nur mit den Handflächen gegenseitig zusammengedrückt, so versuchen sich die Gegner aus ihrer Stellung zu schieben.
 - b) Desgleichen, aber nur Schulter an Schulter oder Rücken an Rücken, ohne Gebrauch der Hände.
 - c) Mit Benutzung von Stangen in der Form wie a) natürlich mit dem nötigen Abstand.
4. Form: In Gegenstellung, Gesicht gegen Gesicht, oder Seite an Seite mit Handfassung oder mit Griff an einem Stabe erfolgt das Ziehen.

Als Schwebegeräte kommen in Betracht:

1. Der Schwebebaum (am besten ein Rundstamm von etwa 25 cm Durchmesser und 5–10 m Länge, auf hoch- und tiefzustellenden Böcken ruhend).

2. Die Schwebekanten (etwa 4 m lange und 5–15 cm starke Pfosten auf kleinen Böcken befestigt. Noch besser die

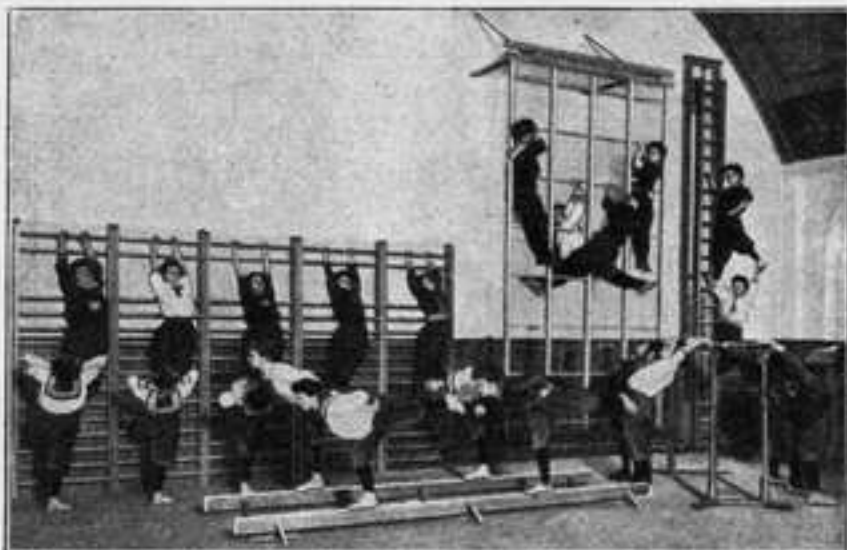


Fig. 268.

Schwedische Turngeräte

links Sprossenwand = Rißbhol, rechts Gitterleiter, vorn Schwebekanten.

sog. „Schwedenbank“, die zu gleicher Zeit als Bank und umgekehrt als Kante benutzt wird). Die Schwebebank kann auch zum „Stürmen“ (siehe Sturmspringen) benutzt werden, sofern unterhalb eines Endes derselben eine passende Vorrichtung, „Knagge“, zum schrägen Auslegen auf einem Barrenholm oder die Reckstange angebracht ist.

3. Die Schwebekegel oder Schwebepfähle (jetzt seltene Geräte). Sie bestanden entweder in eingerammten 20–40 cm hohen Pfählen oder in Regeln, die in entsprechender Entfernung voneinander aufgestellt wurden zur Vornahme

von Schwebebübungen, indem der Abende sich mit je einem Bein auf einem Regel erhalten mußte).

Die Schwebebübungen eignen sich vorzüglich auch zu Gemeinübungen. Wie schon Fig. 267 zeigt, können zugleich mehrere der Abenden beschäftigt werden. Aber nicht nur in den verschiedensten Formen am Schwebebaum, sondern besonders an den Kanten. Vor allem dann, wenn man mehrere nebeneinander legen kann (Fig. 268). Der Abungsstoff besteht dann in Auf- und Absteigen und Schwebegangübungen (siehe dritter Teil, Methodische Abungsgruppen).



Freispringen.

Auch diese Abungsform wird in dem bereits an anderer Stelle erwähnten, demnächst erscheinenden Buche „Die volkstümlichen Abungen auf sportlicher Grundlage“ ausführlich behandelt. Hier sei es nur der Vollständigkeit halber erwähnt.

Freispringen kann sein:

1. Weitspringen aus dem Stand oder mit Anlauf.
 - a) Als Schrittsprung (Absprung links, Niedersprung rechts).
 - b) Als Schlußsprung (Absprung und Niedersprung mit geschlossenen Beinen).
 - c) Als Grätschsprung (Absprung mit flüchtigem Seitgrätschen, Niedersprung in den Schlußstand).
 - d) Als Kreuzsprung (Absprung mit flüchtigem Kreuzen der Beine).
 - e) Absprung mit einem Bein, Niedersprung als Schlußsprung.
 - f) Mit Drehungen.
2. Hochspringen aus dem Stand oder mit Anlauf.
 - a) Als Schlußsprung (— Springen mit geschlossenen Beinen).

- b) Als Schrittsprung (= Sprung von einem Bein aufs andere, aus einer Schrittstellung in eine andere, vor allem beim Laufen, das ja aus fortgesetzten Schrittsprüngen besteht und als Hürdensprung [Fig. 269]).
- c) Als Spreizsprung (= Springen aus der Grundstellung mit flüchtigem Spreizen eines Beines).
- d) Mit schrägem Anlauf und Abspringen links, rechts oder beider Beine, sog. „Schottischer Hochsprung“ (Fig. 270).



Fig. 269.
Hürdensprung.



Fig. 270.
Schottischer Hochsprung (mit schrägem Anlauf).

3. Hochweitspringen mit dem Bestreben gleichzeitig recht hoch und möglichst weit zu springen.
4. Tiefspringen von erhöhtem Stand nach der tieferliegenden Niedersprungstelle.
5. Dreisprung. Eine Form des Weitsprunges, die aus drei hintereinanderfolgenden Sprüngen mit oder ohne Anlauf besteht:
- a) Deutsch: Abspringen links, Niedersprung rechts — sofort Absprung rechts, Niedersprung links — Absprung links, Niedersprung auf beide Füße (oder widergleich).

- b) Englisch: Abspringen links, Niedersprung links — Abspringen links, Niedersprung rechts — Abspringen rechts, Niedersprung auf beide Beine (oder widergleich).
- c) Irisch: Abspringen links, Niedersprung links — Abspringen links, nochmals Niedersprung links — Abspringen links und Niedersprung auf beide Beine.

Gesellschaftsprünge. Zwei oder mehr Turner verbinden sich durch Handfassung, um Weit- und Hochsprünge, ev. mit Drehungen, gemeinsam auszuführen.

Fensterprünge sagt man, wenn der Abende zwischen zwei übereinandergespannten Schnuren, die enger und enger gestellt werden können, hindurchspringt.

Das Engerstellen kann erfolgen:

1. Von oben nach unten.
2. Von unten nach oben.
3. Von oben und unten zueinander.

Auch mit Engerstellen der Sprungständer können Fensterprünge geübt werden.

Doppelsprünge kommen zustande, wenn mehrere Schnuren in gleicher oder ungleicher Höhe hintereinander oder auch übers Kreuz gespannt zum Überspringen und Einspringen in die Zwischenräume benutzt werden.

Die moderne Forderung beim Springen lautet: „Weg mit dem Sprungbrett!“ Es ist an ungezählten Unfällen schuld. Eine feste Absprungstelle muß durch Eingraben eines Balkens geschaffen werden.

Auch die Springschnure wird mehr und mehr durch die Sprunglatte ersetzt. Diese ermöglicht genaueres Messen, da sie nicht wie jene 5—10 cm durchhängt. Der Springer empfindet allerdings beim erstmaligen Gebrauch der Latte eine gewisse Scheu.

Abarten des Freispringens sind:

Sturmspringen. Hierzu benötigt man ein etwa 2 m langes Brett, das auf ein besonderes Gestell gelagert oder auf

die Reckstange gelegt, eine in der Höhe verstellbare schräge Absprungsfläche bietet. Der Absprung soll von der oberen Bretthälfte erfolgen. Bei höheren Sprüngen muß besonders darauf geachtet werden, daß der Oberkörper nicht vorgebeugt wird. Die Schwierigkeit wächst mit der zunehmenden Steilheit des Brettes:

Vorübungen:

1. Hinauf- und Herablaufen in verschiedenen Formen:
 - a) Vorwärts Hinauf- und mit Umkehren vorwärts Herablaufen.
 - b) Vorwärts Hinauf- und rückwärts Herablaufen.
 - c) Rückwärts Hinauf- und vorwärts Herablaufen.
 - d) Wie a)–c), aber mit Hüpfen auf einem oder beiden Beinen.
2. Hinauflaufen und Abspringen von der oberen Kante:
 - a) Vorwärts, als Schluß-, Spreiz- oder Grätschsprung.
 - b) Links oder rechts seitwärts.
3. Herabspringen aus Schrittstellungen auf dem Brette.

Sturmspringen mit Anlauf.

1. Als Weit-, Hoch- und Weithochsprung mit Benutzung der Springschnur.
2. Erreichung möglicher Steilheit des Brettes durch Höherstellen der oberen Brettkante.

Das Auf- und Abwärtslaufen am Sturmspringbrett heißt „Stürmen“.

Daneben kann das Sturmspringbrett auch zu Liegestützübungen und zu Niedersprüngen, wie Grätsche, Hocke, Aberschlag usw. über die obere Brettkante benutzt werden.

Wo schwedische Bänke vorhanden sind, können dieselben ebenfalls, sofern sie auf die Reckstange oder einen Barrenholm aufgelegt werden, zum Hinauf- und Herabstürmen benutzt werden.

Eine Abart des Sturmspringbrettes ist das „Trampolin“-spring- oder -schwungbrett. Der Ursprung dieses Namens ist italienisch. Der Unterschied vom Sturmspringbrett besteht in der größeren Länge, 2–4 m, und darin, daß durch besondere Hilfsmittel (lange Auslegebalken oder Federn) eine größere Elastizität erreicht wird. Diese langen Schwung-

bretter finden auch viel Verwendung bei den gemischten Sprüngen, vor allen bei den Längsprüngen.

Der Prellsprung. Zur Ausübung dieser Sprungart bedient man sich eines Springstabes oder Barrenholmes. Vier Turngenossen halten den Stab, indem sie, nebeneinanderstehend, denselben ristgriffs erfassen (die Äußerer ev. mit Zweigriff). Auf der Mitte der Stange, zwischen den haltenden Turngenossen, steht in gleicher Gesichtsrichtung der Springer. Er hält sich anfänglich stützend auf den Köpfen der beiden Inneren im Gleichgewicht. Auf eins beugen alle die Knie, auf zwei erfolgt mit Kniestrecken der Haltenden und gleichzeitigem Abspringen des Mittelsten der Sprung. Gute Hilfsstellung muß vorhanden sein. Höhen von 3–4 m werden dabei erreicht. Auch kann man über die Springschnur springen. Anfänglich möge der Sprung ohne oder nur mit mäßigem Prellen geübt werden.





Namen- und Sachregister.



- A**
- Abburzeln 198
 Affenhocke 208
 Affenkehre 209
 Affenwende 217
 Abgleiten 62
 Abgrätschen 80, 220, 221
 Abhang 27
 Abhocken 112
 Abhurten 169
 Abkippen 104
 Abscheren 125
 Abschnellen 76
 Abschwung 82
 Abstützen 177
 Abspreizen 116
 Absprünge 82
 Abstoßkippe 109
 Abzug 82
 Adlerwelle 154
 Anfersen 58
 Anhang 27
 Anhocken 112
 Ankippen 104
 Anknielen 58
 Anrifen 58
 Anschwungstemmen 103
 Ansohlen 58
 Anspreizen 114
 Armbeugen 59
 Armbeugen und -strecken 145
 Armhang 28
 Armwellaufschwung 91
- Armwelle** 155
Armwippen 60 u. 146
Aufgrätschen 125
Aufhocken 111
Aufstützen 177
Aufspreizen 114
Aufschwung 82
Aufstemmen 96
Aufstemmen, einarmig 99
Aufziehen in den Beugehang 59
Außenschulterstehen 45
Ausgangsstellung 11
Ausgrätschen 126
Auskugeln 81
Ausschultern 73
Ausspreizen 115
Außenquerstük 41
Außenquerstand 15
Außenchrägstük 41
Außenstük 41
Außenstük 15
Außenstük 41
Außenverhalten 15
- B**
- Ballengriff** 23
Ballenstük 34
Bärensprung 215
Barrenholme 15
Barrenmitte 15
Barrenende 15
- Bauchhang** 28
Bauchliegehang 50
Bauchwelle 155
Beingrätschen 58
Beinheben 58 u. 110
Beinhebwechsel 59
Beinkreisen 70
Beinschwingen 69 u. 127
Beinspreizen 114
Beinsprung 215
Beinstoßen 58
Beinübungen 58
Berliner 85
Beugehang 80
Beugegestük 52
Beugestük 34
Beugestükhüpfen 150
Beugestükwechsel 99
Beugestükwippen 146
Bewegungsrichtungen 23 u. 136
Bratenwender 161
Breitenachse 23
Brustliegen 43
Bruststand 10
Büchse 199
Burzelwelle 155
- D**
- Dauerhängen** 59
Diebsprung (ganzer u. halber) 200
Doppeldurchschub 79
Doppeldurchschwung 79

- Doppelflanke** 141
Doppelgeräte-zusammenstellung 17
Doppelkehre 141
Doppelschere 122
Doppelsprünge 231
Doppelwende 142
Drehflanke 140
Drehhangeln 63
Drehhangzucken 67
Drehkehre 140
Drehkippe 107
Drehling 147
Drehrudstemmen 102
Drehschwung-hangeln 64
Drehschwunghang-zucken 67
Drehschwung-stemmen 103
Drehstükeln 148
Drehstükhüpfen 150
Drehungen 23
Drehungsrichtungen 24
Drehwende 140
Drehwendeaufstützen 179
Drehzugstemme 98
Dreifache Kehre 142
Dreipauschenpferd 16
Dreisprung (deutsch, engl., irisch) 230
Durchhocken 112
Durchschub 77
Durchschwung 78
Durchschwung-drehkippe 108
- E**
- Eckensprünge** 201
Einarmig
Aufstemmen 99
Eingrätschen 126
Einkugeln 81
Einlegen 60
Einshultern 73
- Einspreizen** 114
Elgriff 20
Engelwelle 155
Entern 63
Entfernterer Holm 16
Entferntere Seite 18
Entwicklungsbeispiele und Vorübungen 55
- F**
- Fahne** 31
Falsche Vorübungen 55
Faule Welle 161
Fechterflanke 144 u. 202
Fechterkehre 144 u. 202
Fechterwelle 156
Fechterwende 144 u. 202
Fechtsprung 201
Felgabenschwung 94
Felgabzug 94
Felgaufschwung 93
Felgaufschwung rückwärts 93
Felgaufschwung vorwärts 93
Felgaufzug 93
Felgen 154
Felgüberschwung 94
Felgumschwünge 154 u. 169
Fensterprünge 231
Ferrenliegehang 50
Ferrenwelle 156
Fingergriff 22
Finte 129
Flachstük 34
Flanke 129 u. 203
Fankenkehre 139
Fankenauß- und -abstützen 179
Fankenhaschen 219
Fankenschwung 129 u. 142
Fankenwende 139
Flechtgriff 22
- Freier Stük** 33
Freie Felge 169
Freie Stükwelle 159
Freie Stükwage 35
Freier Oberschlag 76, 188, 192 u. 220
Freispringen 229
Froschklettern 61
Fußheben 58 u. 110
Fußkreisen 58 u. 110
Fußsenken 58 u. 110
- G**
- Gabelgriff** 22
Gaffeln 111
Ganze Finte 129
Ganzes Rad 128
Gemeinübungen 153
Gemischter Hang 44
Gemischter Stük 44
Gemischte Verhalten 44
Gemischte Sprünge 198
Genickhang 10 u. 29
Genickstand 51 u. 192
Gesellschafts-sprünge 231
Gesellschaftswelle 156
Geräteachsen 11
Gerätebau 17
Gestreckte Rippe 109
Gesprünge 219
Grätschauf- und -abstützen 177
Grätsche 203
Grätschen 125
Grätschhocke 206
Grätschquerstük 38
Grätschriesprung 206
Grätschrischwelle 156
Grätschrischwelleüber-schwung 162
Grätschscherauf-sük 178
Grätschschwebestük 34
Grätschseitsük 38

Grätschstütz 37
 Grätschstützwellauf-
 schwingung 89
 Grätschstützwelle 159
 Grätschsohlenwelle 156
 Grätschsprung 219 u. 229
 Griffarten 18
 Grifflösen 23
 Griffstütz 34
 Griffwechseln 23

S

Halbe Finte 129
 Halbes Nest 50
 Halbes Rad 128
 Halbmond 187
 Hals des Pferdes 16
 Halspause 16
 Haltung 1
 Handgehen 149
 Handhang 27
 Handstandwende 144
 Handstehen 35
 Handstütz 34
 Hangarten 27
 Hangeln 63
 Hangeln am Ort 63
 Hangeln vom Ort 63
 Hangkehre 70
 Hang rüdlings 31
 Hangstand 45
 Hangstandsfahne 49
 Hangstandswage 49
 Hangstütz 54
 Hangstützübungen 173
 Hangstützwechsel 176
 Hangwage 31
 Hangzucken 66
 Hechtisprung 206
 Hindernisprung 217
 Hinter dem Gerät 18
 Hinter der Hand 16
 Hinterer Holm 16
 Hinterpause 16
 Hinterjattel 16

Hintersprung 199
 Hochspringen 229
 Hochweitspringen 230
 Hocke 207
 Hocken 111
 Hockstützwelle 156
 Hockstütz 39
 Hocksohlenwelle 156
 Hockstützstand 54
 Hockwende 208
 Holmengasse 14
 Hüftabschwingung 79
 Hüftthang 28
 Hüftliegehang 50
 Hutsprünge 208

I

Innenquerstand 14
 Innenquerstütz 41
 Innenschrägstütz 41
 Innenschulterstehen 45
 Innenstützstand 14
 Innenstütz 41
 Innenstütz 41
 Innenstütz 14
 Innenstütz 41
 Innenverhalten 14

K

Kammgriff 18
 Kagenriesensprung 208
 Kagensprung 206
 Kehrauf- u. -abstigen 179
 Kehre 131 u. 208
 Kehreflanke 139
 Kehrewende 139
 Kehrscherauffstigen 178
 Kehrschwung 132
 Kinnhang 10 u. 29
 Rippe 104
 Rippe rüdlings 109
 Ripphang 31
 Ripplage 43
 Klettermaß 63
 Klettern 60

Kletterstufenarten 60
 Klöschentau 63
 Klümmzug 59
 Knickstützen 145
 Knickstützschwingen 145
 Kniehang 28
 Kniehangabsprung 79
 Kniehangabschwingung 79
 Kniehang mit Hand-
 stütz 54
 Kniehangwelle 156
 Kniehebwechsel 59
 Knieleliegehang 50
 Knieleiegestütz 52
 Knie sprung 209
 Knieübersprung 210
 Knie wellaufschwung 84
 Knie wellaufschwung-
 wechsel 85
 Knie welle 156
 Knotentau 63
 Körperbildend 1
 Körperhaltung 1
 Körperlicher Wert der
 Übung 1
 Körperverbildend 1
 Kreisflanke 140
 Kreisflanken-
 schwingung 142
 Kreisfliegen 73
 Kreiskehr aufstigen 179
 Kreiskehr 140 u. 209
 Kreiskehrschwung
 133 u. 142
 Kreis schwingen 70
 Kreispreizen 118
 Kreiswende 140 u. 210
 Kreiswende-
 aufstigen 179
 Kreiswende-
 schwingung 142
 Kreuz des Pferdes 16
 Kreuzgriff 20
 Kreuzsprung 219 u. 229
 Kreuzpause 16

L

Längenachse 23
 Langsam senken 96
 Längsgrätsche 210
 Längshocke 210
 Längs sprung 210
 Laube 190
 Langensprung 184 u. 211
 Laufstippe 105
 Liegearten 43
 Liegehang 46
 Liegehangeln 66
 Liegehangstand 49
 Liegehangwage 51
 Liegehangwelle 161
 Liegehangzucken 69
 Liegestütz 51
 Liegestütz hüpfen 150
 Liegestützübungen 152
 Linke Pferdeite 16
 Links seitlings 13

M

Mittelpause 16
 Mühlwellauf-
 schwingung 87
 Mühlwelle 157
 Muttsprung 210

N

Näherer Holm 16
 Nähere Seite 18
 Nest 50
 Niedersprünge 219
 Niedersprungregeln 222

O

Oberarmhang 28
 Oberarmhang-
 schwingen 71
 Oberarmkuppe 106
 Oberarmliegen 43
 Oberarmstehen 45
 Oberschenkelliege-
 hang 50

P

Prellsprung 233

Q

Quergrätschen 125
 Quergrätschstütz 37
 Querhang 29
 Querliegehangwelle 161
 Querschwebestütz quer-
 grätschend 35
 Querschwebestütz seit-
 grätschend 35
 Quersparten 40
 Quersstütz
 quergrätschend 40
 Quersstütz
 seitgrätschend 40
 Querverhalten 12

R

Rad 128
 Radwende 144
 Rechte Pferdeite 16
 Rechts seitlings 13
 Reiner Hang 27
 Reiner Stütz 33
 Reitauf- u. -abstigen 178
 Reiterwelle 158
 Reitsitz 38
 Ribbstol 12
 Riesengrätsche 212
 Riesenhocke 212
 Riesenfelglauf-
 schwingung 93
 Riesenfelge 167
 Riesenfelgüber-
 schwingung 94
 Riesenfelgum schwingung
 vorwärts 167
 Riesenfelgum schwingung
 rückwärts 168
 Riesenfelgum schwingung
 seitwärts 168
 Riesenflanke 136 u. 212
 Riesenkehr 136 u. 212

Riesenschersprung 212
 Riesen sprung 212
 Riesenüberschlag 212
 Riesenwende 136 u. 212
 Ristgriff 18
 Risthang 28
 Risthangabsprung 80
 Risthangabschwingung 80
 Ristliegehang 50
 Ristmühle 158
 Ristwelle 158
 Rolle 212
 Rolle vor- und rück-
 wärts 195—197
 Rudstemme 101
 Rückenabschwingung 79
 Rückenliegen 43
 Rückgrat-
 verkrümmung 3
 Rücklings 13
 Rückpreizen 116
 Rückwärts 23]

S

Sattel des Pferdes 16
 Schaffsprung 210
 Schaukeln 72
 Schaukelsprung 72, 212
 Schenkelhang 28
 Scherauffschwingung 91
 Scherauf- u. -abstigen 178
 Schere 121
 Schersitz 41 u. 178
 Scherspreizen 121
 Schersprung 213 u. 219
 Schläffer Hang 2, 3 u. 4
 Schläffer Hangstand 5
 Schläffer Liegestütz 9
 Schläffer Sitz 7 u. 8
 Schläffer Stütz 7
 Schlagentern 63
 Schlangenschwingung 187
 Schlußgriff 20
 Schlußhang 31
 Schlußpreizen 116

- Schlußsprung 219 u. 229
 Schlußstüz 36
 Schneiderstüz 39
 Schottisch. Hochspr. 230
 Schräghang 29
 Schrägstarten 41
 Schrägsprünge 199
 Schrägstand links, seitlings, rücklings 13
 Schrägstand rechts, seitlings, vorlings 13
 Schrägverhalten 12
 Schrägwelle 159
 Schraube 120
 Schraubenauf- und -abstigen 179
 Schrauben-
 aufstemmen 100
 Schraubendrad 129
 Schraubensitz 41
 Schraubenspreizauf- und -abstigen 179
 Schraubenspreizen 119
 Schraubewelle 158
 Schrittsprung 230
 Schulterheben und -senken 145
 Schulterstehen 45
 Schulterwage 51
 Schusterwelle 159
 Schwebebaum 228
 Schwebegehen 226
 Schwebehang 31
 Schwebehangstüz 174
 Schwebehangkippe 107
 Schwebekampf 227
 Schwebekanten 228
 Schwebeliegestüz 52
 Schweben 226
 Schwebepfähle und -kegel 228
 Schwebestüz 39
 Schwebestehen 226
 Schwebestüz 34
 Schwebestüzhang 174
 Schwedenbank 228
 Schwimmhang 50
 Schwimmhangaufschwung 91
 Schwimmhangstand 48
 Schwimmhangwelle 161
 Schwingen 69
 Schwunghangeln 64
 Schwunghangzucken 67
 Schwunghaft Überdrehen 79
 Schwunghippe 106
 Schwungstemme 102
 Schwungstemme rücklings 104
 Schwungstüßeln 148
 Schwungstüßelhüpfen 150
 Seitenprünge 199
 Seitgrätschen 125
 Seitgrätschstüz 37
 Seithang 29
 Seitlings 13
 Seitlichschwebestüz quergrätschend 35
 Seitlichschwebestüz seitgrätschend 35
 Seitstarten 39
 Seitstüz
 quergrätschend 40
 Seitstüz seitgrätschend 40
 Seitverhalten 11
 Seitwärts 23
 Senken 82
 Sitzarten 36
 Sitzen 184
 Sitzhalte 137
 Sitzhüpfen 184
 Sitzstüßwelle 158
 Sitzübungen 177
 Sitzwechselübungen 185
 Sitzwellabschwung 88
 Sitzwellaufschwung 88
 Sitzwelle 159
 Sitzwellumschwung 159
 Sohlenwell-
 abschwung 89
 Sohlenwell-
 aufschwung 89
 Sohlenwelle 160
 Spannbeuge 53
 Spannbogenstehende
 Stellung 53
 Spannhang 31
 Spannstüz 36
 Spannstüßeln 148
 Speiche 160
 Speichgriff 20
 Spreizauf- und -abstigen 178
 Spreize 213
 Spreizen 114
 Spreizen n. außen 115
 Spreizen n. innen 115
 Spreizsprung 219 u. 230
 Sprossenwand 12

St

- Stabhoch-, -weit- und -tiefspringen 214
 Stabsprungflanke 214
 Stabsprunglehre 214
 Stabsprungwende 214
 Steigen 223
 Stemmhangstand 48
 Stemmstand 53
 Stemmübungen 95
 Straffer Hang 2, 3 u. 4
 Straffer Hangstand 5
 Straffer Liegestüz 9
 Straffer Sitz 7 u. 8
 Straffer Stüz 7
 Streckhang 30
 Streckliegen 43
 Streckliegestüz 52
 Streckstüz 37
 Streckstüz 34
 Streckstüßelhüpfen 150
 Stürmen 232

- Sturmspringen 231
 Stüz 33
 Stüzarten 33
 Stüßeln 148
 Stüzhangeln 66
 Stüzhangstand 49
 Stüzhangzucken 68
 Stüzhüpfen 150
 Stüzkehre 150
 Stüzschwingen 151
 Stüzstand 52
 Stüzwage 35
 Stüzwelle 160
 Stüzwellüber-
 schwingung 162
 Sturzleige 167
 Sturzhang 31
 Sturzklettern 61

T

- Taucher 197
 Taurast 62
 Tauerstüßeln 62
 Tiefenachse 23
 Tiefsprung 220 u. 230
 Trampolin 232
 Türkenstüz 39
 Turnsprache 7

U

- Überdrehen 78 u. 188
 Übergrätschen 126
 Überheben 60
 Überhocken 112
 Überschlag 190 u. 215
 Überschwingung 94 u. 162
 Überschlagwende 144 u. 215
 Überspreizen 114
 Über- und Zurück-
 schwingen eines
 Beines 128
 Über- und Zurück-
 schwingen beider
 Beine 129

- Überwerfen 60
 Übungssteigerung 57
 Übungsveränderung 57
 Übungsver-
 bindungen 57
 Uhrtheorie 25
 Umgreifen 23
 Umschweben 187
 Umschwung 172
 Unterarmhang 28
 Unterarmhang-
 schwingen 71
 Unterarmliegestüz 52
 Unterarmstehen 44
 Unterarmstüz 34
 Unterarmstüz-
 wechsel 146
 Unterschenkel-
 heben 58 u. 110
 Unterschwingung 75 u. 215

V

- Verhalten zum Gerät 11
 Vollgriff 22
 Vor dem Gerät 18
 Vorderer Holm 16
 Vor der Hand 16
 Vorderpausche 16
 Vorderfattel 16
 Vorlings 13
 Vorschwebekippe 108
 Vor- und Rück-
 schwingen eines
 Beines 128
 Vor- und Zurück-
 schwingen eines
 Beines 128
 Vorbübungen und Ent-
 wicklungsbeispiele 55
 Vorwärts 23

W

- Wagerichter Liege-
 hang 51
 Wanderflanke 143
 Wanderhangeln 65

- Wanderklettern 62
 Weitgriff 20
 Weitspringen 229
 Wellabschwung 94
 Wellabzug 94
 Wellaufschwünge 82
 Wellaufschwung rück-
 wärts 83
 Wellaufschwung vor-
 wärts 84
 Wellaufzüge 91
 Wellaufzug rückw. 92
 Wellaufzug vorw. 92
 Wellen 154
 Wellübererschwingung 94 u. 162
 Wellumschwünge 154
 Wende 133 u. 216
 Wendeauf- und -ab-
 stigen 179
 Wendeflanke 139
 Wendekehre 139
 Wendeschwingung 134, 142
 Wiegekuppe 109
 Winkelhocke 199
 Winkelwende 217
 Wirbelsäulenver-
 krümmung 3
 Wolfsprung 127
 Wolfsschwung 127
 Wolfstiefensprung 218
 Wolkenstieber 95

Z

- Zangengriff 22
 Zehenhang 28
 Zehenhangab-
 schwingung 80
 Zehenhangabsprung 80
 Zielübungen 55
 Zuckstemme 101
 Zugstemme 96
 Zurückspreizen 116
 Zwangellgriff 20
 Zwiegriff 20

Die gebräuchlichsten Entwicklungsbeispiele.

	Seite		Seite
Vorbemerkungen dazu . . .	55	Schwungkippe	106
Wellenausschlag rückwärts . . .	83	Oberarmkippe	106
Wellenausschlag vorwärts . . .	84	Schraube (Spreizen)	119
Kniewellenausschlag vorwärts	84	Schere (Spreizen)	121
Kniewellenausschlag rückwärts	85	Riefenfelge rückwärts	170
Sitzwellenausschlag	89	Riefenfelge vorwärts	170
Schraubenwellenausschlag	90	Rolle vorwärts	196
Wellenaufzug rückwärts	92	Rolle rückwärts	197
Wellenaufzug vorwärts	92	Diebsprung	200
Felgausschlag	93	Halber Diebsprung	201
Felgaufzug	93	Flanke	203
Zugstemme	96	Grätsche	204
Ruckstemme	101	Sechsprung	206
Schwungstemme	103	Hoche	207
Laufkippe	105	Rehre	209
		Wende	216

Vorstehende Übungen sind im Anschluß an die Entwicklungsbeispiele zum größten Teil auch höherentwickelt und mit zahlreichen Abänderungsformen beschrieben.



Druckfehlerberichtigung.

Seite 24. (Nur in einem Teil der Auflage.) Achte Zeile von oben lies Fig. 96 statt 99.

Seite 136. Fig. 196 ist Kreiskehre links, nicht rechts. Der Richtungspfeil ist falsch. Richtig ist Fig. 254.

Seite 140. Im klein gedruckten Abschnitt „Kreisflanke“ muß es heißen „halbe Drehung um die Breitenachse“, nicht um die Tiefenachse. Desgleichen die kleine Zeile darunter muß heißen „halber Drehung um die Breitenachse“.

Seite 184. Fig. 233 ist Kehre links, nicht rechts.



Reigen und Reigenfänze

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

Enthaltend: 1. Gemischter Reigen für 24 Teilnehmer von G. Benediz. 2. Flaggenreigen für 16 Turner von D. Friedrich. 3. Stabreigen für 12 Turner von E. Sittig. 4. Stabreigen mit Gruppenbildung für 24 Turner von W. Schaar. 5. Keulenreigen für 8 Turner von E. Sittig. 6. Keulenreigen für 24 Turner von W. Krauß. 7. Fackelreigen für 16 Turner oder Turnerinnen von K. Fuhs. 8. Sampsonreigen für 32 und mehr Teilnehmer von E. Sittig.

Kostümreigen-Heft I. Sechs Kostümreigen. In einem Heft gebunden 1 Mh.

Enthaltend: 1. Die weltgereteten Bauernreigen. Humoristischer Reigen mit Gesang von G. Benediz. 2. Negerkampfreigen für 8 Teilnehmer von W. Hunger. 3. Indianerleben. Mit Gesang und Tanz für 12 Teilnehmer von W. Hunger. 4. Koch- und Köchinentanz für 8 Turner und 8 Turnerinnen von E. Sittig. 5. Zigeunerreigen für 16 Personen (8 Turner und 8 Turnerinnen) von W. Hunger. 6. Tanz- und Gruppierendreigen mit Stockeinlage von W. Hunger. Diesem Heft ist eine Erklärung aller hierbei vorkommenden Schritt- oder Hüpfarten beigegeben.

Kostümreigen-Heft II. Fünf Reigen für Turner, Turnerinnen, Schüler und Schülerinnen. In einem Heft gebunden 1 Mh.

Enthaltend: 1. „O du mei Waggeloh.“ Langliedreigen für 16 Turnerinnen (oder 8 Turnerinnen u. 8 Turner) von G. Benediz. 2. Marschliedreigen für Schülerinnen von K. Speiß. 3. Gesangsreigen nach dem Liebe: „Wohltauf in Gottes schöne Welt“ mit Verwendung von Händen und Flügeln für 32 Teilnehmer von K. Sieber. 4. Stab- und Keulenreigen mit Gruppenstellungen für 8 Turner und 8 Turnerinnen von E. Sittig. 5. Flaggenreigen für 16 Schüler von K. Weidke. Eine Erklärung der vorkommenden Schritt- und Hüpfarten dieser Reigen ist in dem Heft enthalten.

Pyramiden und Marmorgruppen

37 Stuhlpyramiden. Heft 1. Das Heft enthält 37 Aufstellungen mit Verwendung von Stühlen, auch einige mit Stühlen u. Tischen von 3 bis 30 Turnern. 1 Mh.

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

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

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

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

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

Auf der Wanderschaft. 10 Marmorgruppen. Von

1. Abschied. 2. Begegnung. 3. In Gesellschaft. 4. Lagerung. 5. Einkehr. 6. In der Herberge. 7. In Arbeit. 8. Helmweh. 9. und 10. Helmkehr. Sehr leicht auszuführen, da nur Gegenstände gebraucht werden, die sehr leicht zu beschaffen sind. Jede Bühne ist dazu ohne Dekoration geeignet.

Aus dem Erwerbsleben. 10 Stellungen f. 2 u. 3 Pers. Von Gebr. Liebers. 1 Mh.

1. Fischer am Strande. 2. Baukunst. 3. Helmkehrendes Schützer. 4. Weimerts. 5. Holzfäller. 6. Glasbläser. 7. Erdarbeiter. 8. In der Schmiedewerkstatt. 9. Wasserträger. 10. Am Flug. Diese Gruppen sind leicht zu stellen und die dazu gebrauchten Utensilien mit geringer Mühe anzufertigen. Ein durchschlagender Erfolg ist sicher.

Reigen und Reigentänze

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

Enthaltend: 1. Gemischter Reigen für 24 Teilnehmer von G. Benediz. 2. Flaggentreigen für 16 Turner von D. Friedrich. 3. Stabreigen für 12 Turner von G. Sittig. 4. Stabreigen mit Gruppenbildung für 24 Turner von M. Schaar. 5. Reutenreigen für 9 Turner von G. Sittig. 6. Reutenreigen für 24 Turner von W. Krauß. 7. Fackelreigen für 16 Turner oder Turnerinnen von H. Fuchs. 8. Lampentreigen für 22 und mehr Teilnehmer von G. Sittig.

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

Enthaltend: 1. Die weltgerichten Bauernjungen. Dumortischer Reigen mit Gesang von G. Benediz. 2. Hegerkämpfreigen für 8 Teilnehmer von M. Hunger. 3. Indianerleben. Mit Gesang und Tanz für 12 Teilnehmer von M. Hunger. 4. Koch- und Köchinnenreigen für 6 Turner und 6 Turnerinnen von G. Sittig. 5. Zigeunerreigen für 16 Personen (8 Turner und 8 Turnerinnen) von M. Hunger. 6. Tanz- und Gruppierungsreigen mit Glockeneinlage von M. Hunger. Diesem Heft ist eine Erklärung aller hierbei vorkommenden Schritt- oder Hüpfarten beigegeben.

Kostümreigen-Heft II. Fünf Reigen für Turner, Turnerinnen, Schüler und Schülerinnen. In einem Heft gebunden 1 Mk.

Enthaltend: 1. „O du mei Krageband.“ Langliederreigen für 16 Turnerinnen (oder 8 Turnerinnen u. 8 Turner) von G. Benediz. 2. Marschliederreigen für Schülerinnen von A. Spitz. 3. Gelangsreigen nach dem Lied: „Wohlauf in Gottes schöne Welt“ mit Verwendung von Händen und Klappen für 32 Teilnehmer von H. Liebers. 4. Stab- und Reutenreigen mit Gruppenstellungen für 8 Turner und 8 Turnerinnen von G. Sittig. 5. Flaggentreigen für 16 Schüler von H. Wöhler. Eine Erklärung der vorkommenden Schritt- und Hüpfarten dieser Reigen ist in dem Heft enthalten.

Pyramiden und Marmorgruppen

37 Stuhlpyramiden. Heft 1. Das Heft enthält 37 Aufstellungen mit Verwendung von Stühlen, auch einige mit Stühlen u. Tischen von 3 bis 30 Turnern. 1 Mk.

46 Freipyramiden für 2 bis 11 Personen. Heft 2. 1 Mk.

24 Freipyramiden für 11 bis 30 Personen. Heft 3. Durch Stellung passender Seitengruppen aus Heft 2 läßt sich die Anzahl der Ausführenden leicht erweitern. 1 Mk.

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

Auf der Wanderschaft. 10 Marmorgruppen. Von H. Schwalbe 1 Mk.

1. Abschied. 2. Begegnung. 3. In Gesellschaft. 4. Lagerung. 5. Umkehr. 6. In der Herberge. 7. In Arbeit. 8. Heimweg. 9. und 10. Heimkehr. Sehr leicht auszuführen, da nur Gegenstände gebraucht werden, die sehr leicht zu beschaffen sind. Jede Bühne ist dazu ohne Dekoration geeignet.

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

1. Fischer am Strande. 2. Baukunst. 3. Heimkehrendes Schiffer. 4. Weisernter. 5. Holzschläger. 6. Glasbläser. 7. Erdarbeiter. 8. In der Schmiedewerkstatt. 9. Wasserträger. 10. Am Flug. Diese Gruppen sind leicht zu stellen und die dazu gehörenden Masken 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^h.

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

Band II. Vom Turnbetrieb. System, Methode, Dorturnerausbildung usw. Von R. Koppisch. Preis 1.25 M^h.

Neben der Erläuterung 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^h.

In diesem Bande ist u. a. die Bildung und Umgestaltung von Reihen und Reihensphären, das Kreifen, Ziehen, Schwenken usw. behandelt, auch sind die dazu nötigen Befehle und Schrittzeilen angegeben. 130 Abbildungen vervollständigen auf das Klarste die Erläuterungen.

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

Ausgabe A: Starker Einband wie bei den bisher erschienenen drei Bänden. — Ausgabe B: Biegsamer, abwuschbarer 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, Anleitungen für Fecht-, Stab- und Hantelübungen, Übungsbenehnungen an den Geräten usw.

Die Altersriege. Betriebsweise und Übungstoff. Von G. Benedix. Preis 1 M^h.

In eingehender Weise behandelt das Buch das Turnen der Altersriege, gleichzeitig reichhaltigen Übungstoff bringend. Für jeden Dorturner von Altersriegeren 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 Bedbeten usw.