

M 2

1912

Kreuzberg

Für Dorturner

Merkblatt Nr. 2

zum Übungsstoff in den Vereinsturnstunden und auf dem Spiel- und Sportplatz



A80-10523

Herausgegeben
vom Arbeiter-Turnerbund, Leipzig
Fichtestraße 36

Preis 15 Pfennig

Schriften zur Fortbildung.

	Mk.
Ordnungsübungen.	
Lehrbuch, Band III: Die Ordnungsübungen *	1.25
M. Mittelwitz, Die mit. Ordnungsübungen im Turnunterricht	— .40
Freiübungen.	
Bibliothek der Leibesübungen, Heft 6,7: Freiübungen *	— .50
Striegler, 30 Freiübungsgruppen für Schauturnen	— .50
Steinemann, Rumpfübungen	2.50
Gutsch, Freiübungen für Wettturner	— .30
Stabübungen.	
Auerbach, 40 Eisenstabübungsgruppen	— .50
Reßler, Grundformen der Eisenstabübungen	3.—
Kriegsministerium, Anleitung für das Stabfechten	— .10
Reulenübungen.	
Möller, Das Reulenschwingen	2.—
Hantelübungen.	
Rößner, 50 Hantelübungsfolgen für Männerriege	— .50
Schröder, Hantelübungen in Wort und Bild (2 Teile) . zsf.	3.—
Geräteturnen.	
Lehrbuch, Band: V Geräteturnen *	1.50
Ratgeber für angehende Vorturner *	— .70
Die Altersriege *	1.—
Lehrbuch, Band I: Hilfeleistung bei Geräteturnen *	1.25
Auerbach, Der Jugendvorturner	1.50
Lion, Gemischte Sprünge	5.—
Schubert, Leiterübungen	1.25
Rechenberg, Der Turnunterricht, entwickelt aus natürlichen Rechenberg, Übungsformen	2.25
Möller, Der Vorturner	2.—
Technische Teile, Übungsgruppen, Arb.-Tzfg. Jahrg. 1906—1914	— .50


Die mit * versehenen Bücher sind die maßgebenden Werke des Arbeiterturnerverbandes. — Alle Bücher sind durch den Arbeiterturnerverlag, Leipzig, Friedrichstraße 36, zu beziehen.

Ordnungs- und Freiübungen.

Bei den folgenden Ordnungsübungen, die besonders die Fähigkeit der Abenden ausbilden sollen, sich auf dem Übungsplatze, unter der Menge der Mitturnenden schnell zurechtzufinden und kurze darauf hinzielende Befehls Worte richtig verstehen lernen, kommt es darauf an, daß nicht gesprochen wird und daß die Herstellung der verlangten Ordnung stets mit raschen Aufschritten erfolgt. Wo es zum Zwecke der Übung heißt: „Tretet weg!“ da zerstreuen sich alle auf dem Übungsplatze und sind ebenso des Rufes zum Antreten gewärtig, wie es ja jederzeit beim Turnen sein soll. Beim Antreten Hauptbedingung beste Grundstellung.

1. Gruppe.

- a) 1. „Antreten in einfacher Stirnreihe — Marsch! Marsch!“ (Selbstverständlich der Größe nach, die Größten am rechten Flügel.) „Ausrichten!“
2. „Vier Schritte rückwärts — Marsch!“ (Links antreten. Die Beine schreiten viermal richtig aus. Dem vierten Schritte — den macht das rechte Bein — folgt ganz kurz Schlußtritt links. Der Schlußtritt ist eine aufs kürzeste zu bemessende „Zusatzzeit“. Richtung stets nach rechts. Bei sehr langen Reihen nach der Mitte.)
3. „Vier Schritte vorwärts — marsch!“
4. „Viermal im $\frac{1}{4}$ -Takt Vorhochschwingen und Vorabschwingen der Arme bis acht. — Abt!“ (Auf 1 hoch, auf 2 abschwingen usw. Kraftvolles Schwingen. Gestreckte Arme Hauptbedingung.)
„Tretet — weg!“
- b) 1. „Antreten in einfacher Stirnreihe — Marsch! Marsch!“
2. „Abzählen zu zweien, von rechts nach links — zählt!“ (Kurz und bündig mit flüchtigem Drehen des Kopfes nach dem folgenden Nachbar.)
3. „Rechts — um!“
4. „Nebenreihen rechts, die Zweiten neben die Ersten, zu Paaren — marsch!“ (Rechts antreten. Zwei Schrittseiten.)

5. „Mit acht Schrittzeiten, sieben Schritte vorwärts, bei acht auf dem linken Fußballen links kehrt um und Halt — Marsch!“
 6. (Noch einmal wie 5.)
 7. „Links um!“
 8. „Vier mal im $\frac{1}{4}$ Takt tiefe Kniebeuge mit Beugen der Arme zur Stoßhalte und Kniestrecken mit Tiefstoßen — übt!“ (Nötigenfalls schnell mal vormachen; auf 1. Kniebeugen, auf 2. Kniestrecken usw. Kraftvoll stoßen! Aufrecht in der Kniebeuge sitzen!)
 9. „Nebenreihen links, die Zweiten neben die Ersten — Marsch! (Die Stirnlinie ist wiederhergestellt)“
„Tretet — weg!“
- c) 1. „Antreten in doppelter Stirnreihe — Marsch! Marsch!“

2. Abzählen zu vieren (oder sechsen oder achten) von rechts nach links — zählt!“ (Die vordere Reihe zählt ab, die Zahlen gelten aber zugleich für die hintere Reihe mit. Abstand beider Reihen von Mann zu Mann 80 cm).
 3. „Mit Gruppen rechts schwenkt — marsch!“ (Man erklärt: beide hintereinanderbestehende Viererreihen bilden eine „Reihen“-Gruppe. Sie sind ein untrennbarer Reihenkörper. Die Schwenkung der vorderen Reihen müssen also die hinteren — ohne Aufgeben ihres Abstandes — mitmachen. Anfangs können dabei die hintenstehenden ihre gestreckten Arme auf die Schultern der Vornstehenden auflegen.)
 4. „Dünen der Reihen von der Mitte nach außen zu zwei Schritt Abstand mit Nachstellschritten — marsch!“
 5. „Das zweite Glied jeder Gruppe (das ist die hintenstehende zweite Reihe) einen Schritt rückwärts — marsch!“
 6. Im $\frac{1}{4}$ -Takt folgende Übung:
 1. Auslage links seitwärts mit Seitflügelarmen der Arme
 2. Verharren. 3. Grundstellung. 4. Verharren. 5.—8. Widergleich. 9.—16. Wiederholung.

7. Vorbemerkung: „Jeder merke sich seinen Platz!“
„Tretet — weg!“ (Alle laufen sofort durcheinander.)
8. „Antreten in die eben verlassene Freiübungs-ausstellung. — Marsch! Marsch!“ „Ausrichten!“
9. Wie bei 6. erfolgt nun im $\frac{1}{4}$ -Takt statt Auslage „Ausfall!“ (Den Unterschied zeigen. Bei der Auslage wird das stehenbleibende Bein gebeugt, beim Ausfall dagegen das seitstellende.)
10. „Schließen der Reihen von außen nach der Mitte durch Laufen — marsch! marsch!“
11. „Das zweite Glied einen Schritt vorwärts — marsch! marsch!“
12. „Links kehrt — um!“
13. „Mit Gruppen links schwenkt — marsch!“
Tretet — weg!“

Bei obiger Gruppe wird nicht auf die Reihenfolge der Übungen, sondern auf die Methode Wert gelegt. Bx.

2. Gruppe.

(Leichte Mittelstufe.)

- a) 1. Linksantretend drei Schritte vorwärtsgehen. In der vierten Schrittzeit Ausfall rechts vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme. 5.—8. Verharren.
 9. Halbe Drehung links mit Kniebeugewechsel (also das andere Bein beugen, das erstgebeugte strecken) und Schwingen der Arme durch die Tiefhalte wieder in die Schrägvorhochhalte. 10.—12. Verharren.
 13. Schlußtritt rechts und Vorabschwingen der Arme. 14.—16. Verharren.
 - 17.—32. Wiederholung (dann Widergleich.)
- b) Wie a. Aber mit der halben Drehung wie bei 9. wird Niederknien rechts und Seitflügelarmen der Arme verbunden.
- c) 1.—3. Zwei tiefe Kniebeugen mit Seitflügelarmen der Arme beim Kniebeugen und Seitflügelarmen beim ersten Strecken.
 4. Ausfall rechts seitwärts mit Schrägvorhochschwingen des rechten und Schrägtiefschwingen des linken Armes. (Blick nach der rechten Hand.)

5.—8. Verharren.

9. Vierteldrehung rechts mit Kumpfsenken und Stützen der Hände auf den Boden. 10. Verharren.

11. Rückbewegung zur Ausfallstellung wie bei 9.

12. Verharren.

13. Schlußtritt rechts und Seitabschwingen der Arme. 14.—16. Verharren. 17.—32. Wüdergleich.

d) Wie c, aber bei 9. erfolgt Vierteldrehung rechts mit Niederknien links, Kumpfsbeugen rückwärts und Verschränken der Arme auf dem Rücken.

Die bei b und d angedeuteten Übungsveränderungen zeigen wie man seinen „Übungsschatz“ ohne große Mühe und Gedächtnisqualerei bereichern kann. Nun frisch heran! Aber einfach bleiben!
Bx.

Eisenstabübungen.

Die folgenden Übungen können selbstverständlich auch mit dem Holzstabe ausgeführt werden. Wo aber nicht zwingende Gründe — wie Mangel an Eisenstäben — die Benutzung des Holzstabes erheischen, da ist stets — auch bei den Übungen der Turnerinnen — der Eisenstab zu bevorzugen. Die Ausgangsstellung ist überall: Grundstellung, Stab rüßgriffs an beiden Enden gefaßt in Tiefhalte vor dem Körper

Einfache Übungen.

(Vorbereitungsübungen für die weiter unten mitgeteilte schwierigere Gruppe.)

1. Übung.

1. Vorspreizen links und Vorhochschwingen des Stabes. 2.—4. Verharren (= Gleichgewichtsübung.)

5. Rückspreizen links und Beugen der Arme zum Senken des Stabes hinter die Schultern. (= Wirkungsvolle Übung zur Verbesserung der Oberkörperhaltung.) 6.—8. Verharren.

9. und 13. Rückbewegungen. 17.—32. Wüdergleich.

Man sehe darauf, daß das Spreizen möglichst hoch und mit gestrecktem Bein geschieht.

2. Übung.

1. Weites Rückstellen links mit Aufsehen, Beugen des rechten Knies und Drehen des Stabes zur senkrechten Tiefhalte. Das rechte Stabende berührt den Fußboden, der linke Arm ist gebeugt, (Ellbogen seitwärts nach außen, Blick nach vorn. Rücken und linkes Bein in gerader Linie gestreckt.) 2.—4. Verharren.

5. Kniefrecken rechts, Rückspreizen links und Vorhochschwingen des Stabes. 6.—8. Verharren.

9. und 13. Rückbewegungen. 17.—32. Wüdergleich.

3. Übung.

1. Ausfall links vorwärts und Beugen der Arme. (Stab wagrecht vor der Brust. Ellbogen recht hoch, nach außen gerichtet.) 2.—4. Verharren.

5. Niederknien rechts und Hochstoßen des Stabes mit Kumpfrückbeugen und Blick nach dem Stabe. 6.—8. Verharren.

9. und 13. Rückbewegungen. 17.—32. Wüdergleich.

4. Übung.

1. Seittritt links (= treten auf die ganze Fußsohle links mit Aufsehen rechts) und Schwingen des Stabes durch die Vor- und Hochhalte in die wagrechte Tiefhalte rücklings. 2.—4. Verharren.

5. Schlußtritt links, tiefe Kniebeuge und Schwingen des Stabes durch die Hoch- zur Vorhalte. 6.—8. Verharren.

9. und 13. Rückbewegungen. 17.—32. Wüdergleich.

5. Übung.

1. Seitpreizen links und Vorhochschwingen des Stabes. 2.—4. Verharren.

5. Ausfall links seitwärts mit Schrägseithochstoßen des Stabes rechts. Linker Arm gebeugt. (Linker Unterarm in gleicher, gerader Linie mit dem Stabe. Blick nach dem rechten Stabende.) 6.—8. Verharren.

9. und 13. Rückbewegungen. 17.—32. Wüdergleich.

6. Übung.

1. Sprung in die tiefe Kniebeuge mit Vorschwingen des Stabes und hierauf sofort Bewegung 2.

2. Sprung in die Seitgrätschstellung mit Hochschwingen des Stabes. 3.—4. Verharren.

5. Viertel-Drehung rechts mit Kumpfbeugen vorwärts und Vortiefenken des Stabes. 6.—8. Verharren.
9. Viertel-Drehung links, Kumpfstrecken und Vorhochschwingen des Stabes. 10.—12. Verharren.
13. Sprung in die tiefe Kniebeuge (Füße geschlossen) mit Vorschwingen des Stabes und sofort Bewegung 14.
14. Kniestrecken und Vorabschwingen des Stabes zur Grundstellung. 15.—16. Verharren. 17.—32. Widergleich.

Bei allen diesen vorbereitenden Bewegungen soll zuerst die Haltung jedesmal richtiggestellt und mehrmals wiederholt werden. Erst wenn darin einigermaßen Sicherheit erlangt ist, gehe man weiter.

Bx.

Etwas schwierigere Übungen.

(Die Bewegungen und Halten der vorigen sind hierin zum Teil enthalten.)

1. Übung.

1. Vorspreizen links und Vorhochschwingen des Stabes. 2.—4. Verharren.
5. Weites Rückstellen links mit Aufsehen; Beugen des rechten Knies und Drehen des Stabes zur senkrechten Tiefhalte. Das rechte Stabende berührt den Boden und der linke Arm ist gebeugt. 6.—8. Verharren.
9. Kniestrecken rechts; Rückspreizen des linken Beines und Hochschwingen des Stabes. 10.—12. Verharren.
13. Schlußstellen links und Vorabschwingen des Stabes. 14.—16. Verharren. 17.—32. Widergleich.

2. Übung.

1. Rückspreizen links und Vorhochschwingen und Senken des Stabes zur wagrechten Haltung hinter den Schultern. 2.—4. Verharren.
5. Ausfall links vorwärts und Beugen der Arme. (Stab vor der Brust.)
6. Niederknien rechts und Hochstoßen des Stabes und Kumpfrückbeugen, Blick nach dem Stabe. 7.—8. Verharren.

9. Strecken der Beine zum Quergrätschstand und Schwingen des Stabes zur wagrechten Tiefhalte rücklings. 10.—12. Verharren.
13. Hochschwingen des Stabes.
14. Schlußtritt links und Vorabschwingen des Stabes. 15.—16. Verharren. 17.—32. Widergleich.

3. Übung.

1. Seittritt links und Schwingen des Stabes durch die Hochhalte zur wagrechten Tiefhalte rücklings. 2.—4. Verharren.
5. Schlußtritt links; tiefe Kniebeuge und Schwingen des Stabes durch die Hoch zur Vorhalte. 6.—8. Verharren.
9. Kniestrecken und Beugen der Arme; Stab vor der Brust.
10. Ausfall links seitwärts; Schrägseithochstoßen des Stabes rechts; linker Arm vor der Brust gebeugt, Kopf rechts gedreht. 11.—12. Verharren.
13. Seitspreizen links und Strecken des linken Armes ebenfalls zur Hochhalte.
14. Schlußtritt links und Vorabschwingen des Stabes. 15.—16. Verharren. 17.—32. Widergleich.

4. Übung.

1. Tiefe Kniebeuge und Vorschwingen des Stabes.
2. Sprung in die Seitgrätschstellung mit Hochschwingen des Stabes und Kumpfbeugen rückwärts. (Nicht den Leib vordrängen, Blick nach dem Stabe.) 3.—4. Verharren.
5. Kumpfstrecken und Vierteldrehung rechts in die Quergrätschstellung.
6. Ausfall links vorwärts mit Beugen der Arme und Senken des Stabes hinter die Schultern. 7.—8. Verharren.
9. Weites Rückstellen links und Vorschwingen des Stabes.
10. Kumpfbeugen vorwärts mit Vortiefenken des Stabes. 11.—12. Verharren.
13. Kumpfstrecken, Vierteldrehung links und Vorhochschwingen des Stabes.
14. Sprung in die Grundstellung und Vorabschwingen des Stabes. 15.—16. Verharren. 17.—32. Widergleich.

Otto Schubert, Cottbus.

Keulenübungen.

Für Anfänger beginne man mit den, in Nr. 19 der Arbeiter-Turnzeitung, Jahrgang 1917, abgedruckten Übungen. Bei kalter Witterung lasse Bauffschritt am Ort, Handklatsch oder Sprünge über die Keulen als Zwischenübungen machen.

Arm- und Handkreise als Wechselfchwünge.

Anmerkung: Abe erst fortgesetzt mit einem Arm Pendelschwünge oder Armkreise und mit dem andern Arm Handkreise. Haben sich beide Arme in die ungleiche Tätigkeit eingewöhnt, dann kann gewechselt werden.

- a) 1. Seitsschwüngen beider Arme.
2.—7. Sechs halbe untere Armkreise links und sechs Außenhandkreise rechts hinter dem Arm.
8. Senken.
9. Seitsschwüngen.
10.—15. Sechs Außenhandkreise links hinter dem Arm und sechs halbe untere Armkreise rechts.
16. Senken.
17.—32. Wiederholung.
- b) 1. Vorschwüngen beider Arme.
2.—7. Sechs halbe untere Armkreise links und sechs Handkreise rechts vorwärts hinter dem Arm.
8. Senken.
9. Vorschwüngen.
10.—15. Sechs Handkreise vorwärts links hinter dem Arm und sechs halbe untere Armkreise rechts.
16. Senken.
17.—32. Wiederholung.
- c) 1. Seitsschwüngen.
2.—3. Zwei halbe untere Armkreise links und zwei Außenhandkreise rechts vor dem Arm.
4.—5. Zwei Außenhandkreise links vor dem Arm und zwei halbe untere Armkreise rechts.
6.—7. Wie 2.—3.
8. Senken.

- 9.—16. Widergleich.
17.—32. Wiederholung.

- d) 1. Vorschwüngen.
2.—3. Zwei halbe untere Armkreise links und zwei Handkreise rechts vorwärts vor dem Arm.
4.—5. Zwei Handkreise links vorwärts vor dem Arm und zwei halbe untere Armkreise rechts.
6.—7. Wie 2.—3.
8. Senken.
9.—16. Widergleich.
17.—32. Wiederholung.
- e) 1. Seitsschwüngen.
2.—7. Sechs Außenarmkreise links und sechs Außenhandkreise rechts hinter dem Arm.
8. Senken.
9.—16. Widergleich.
17.—32. Wiederholung.
- f) 1. Vorschwüngen.
2.—7. Sechs Armkreise links vorwärts und sechs Handkreise rechts vorwärts hinter dem Arm.
8. Senken.
9.—16. Widergleich.
17.—32. Wiederholung.
- g) 1. Seitsschwüngen.
2.—3. Zwei Außenarmkreise links und zwei Außenhandkreise rechts vor dem Arm.
4.—5. Zwei Außenhandkreise links vor dem Arm und zwei Außenarmkreise rechts.
6.—7. Wie 2.—3.
8. Senken.
9.—16. Widergleich.
17.—32. Wiederholung.
- h) 1. Vorschwüngen.
2.—3. Zwei Armkreise links vorwärts und zwei Handkreise rechts vorwärts vor dem Arm.

4.—5. Zwei Handkreise links vorwärts vor dem Arm und zwei Armkreise rechts vorwärts.

6.—7. Wie 2.—3.

8. Senken.

9.—16. Widergleich.

17.—32. Wiederholung.

Anmerkung: Aße diese Abungen auch mit Innenarm- und Innenhandkreisen, sowie mit Arm- und Handkreisen rückwärts. Gustav Ranit, Chemnitz.

Geräteübungen.

Red, brusthoch (für Geübtere höher).

Sprung in den Stütz in verschiedener Form, Aufschwung im gemischten Gang (= links Hand-, rechts Armhang oder umgekehrt) und Hangstandübungen „auf Zuruf“.

Bei den Hangstandübungen turnen stets zwei oder drei, manchmal auch vier Abende. Jede Übung wird dabei nur auf besonderen Befehl geturnt, jedoch vergesse man nicht ehe die nächste Bewegung angefangt wird, auf die etwaigen Fehler der gerade übenden Bewegung oder Halte aufmerksam zu machen. Dabei darf freilich keine Überanstrengung dadurch entstehen, daß in einzelnen Halten zu lange verweilt wird. Öftere Wiederholungen führen auch hier zum Ziel.

1. Sprung in den Stütz vorlings mit Schlußgriff, Niedersprung rückwärts.
2. Seitstand vorlings; Erfassen der Stange ristgriffs — übt! Vorlaufen in den Hangstand — übt! Beugen der Arme — übt! Strecken der Arme — übt! Beugen der Arme — übt! Strecken der Arme — übt! Rücklaufen in den Seitstand vorlings mit Griffösen der Hände — übt!
3. Sprung in den Stütz vorlings mit Kammgriff, Senken vorwärts mit gestrecktem Körper in den Beugehang, mit Vorhalte der Beine, Niedersprung.
4. Seitstand rücklings; Rumpfbeugen vorwärts und Erfassen der Stange kammgriffs — übt! Rückhüpfen in den Hang-

stand — übt! Knieheben links — übt! Seitspitzen links — übt! Rückhochspitzen links — übt! Schlußstellen links — übt! (Daselbe auch rechts.) Vorlaufen in den Seitstand rücklings mit Griffösen — übt!

5. Aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff links und Oberarmhang rechts, bei griffester rechter Hand; Wellaufschwung rückwärts in den Streckstütz, Unterschwung in den Seitstand rücklings.
6. Seitstand rücklings; Rumpfbeugen vorwärts und Erfassen der Stange ristgriffs — übt! Rücklaufen in den Hangstand — übt! Rückhochspitzen rechts mit Unterschenkelheben — übt! Schlußstellen rechts — übt! Rückhochspitzen mit Unterschenkelheben links — übt! Schlußstellen links — übt! Vorlaufen in den Seitstand rücklings mit Griffösen — übt!
7. Aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff rechts und grifffestem Oberarmhang links; Wellaufschwung rückwärts in den Stütz, Aufhocken links neben die linke Hand, Rückbewegung, Aufhocken rechts neben die rechte Hand, Rückbewegung. Weiter Niedersprung rückwärts.
8. Seitstand vorlings; Erfassen der Stange schlußgriffs — übt! Vorhüpfen in den Hangstand — übt! Armbeugen und Vorhochspitzen links — übt! Armstrecken und Schlußstellen links — übt! Armbeugen und Vorhochspitzen rechts — übt! Armstrecken und Schlußstellen rechts — übt! Rücklaufen in den Seitstand vorlings mit Griffösen — übt!
9. Aus dem Seitstand vorlings mit Kammgriff links und Oberarmhang rechts mit Ristgriff rechts; Wellaufschwung rückwärts in den Streckstütz, Niedersprung rückwärts und sofort widergleiche Ausführung der Übung.
10. Seitstand vorlings; Erfassen der Stange ristgriffs — übt! Rückhüpfen in den Hangstand (= Schwimmhangstand) — übt! Griffösen rechts, Vierteldrehung links und Seithochspitzen links — übt! Vierteldrehung rechts, Schlußstellen und Wiedererfassen der Stange — übt! Griffösen links, Vierteldrehung rechts und Seithochspitzen rechts — übt! Rückbewegung zum Hangstand — übt! Vorhüpfen in den Hangstand — übt! Einen kleinen Schritt zurücktreten und Heben in die Spannbeuge — übt! Abstoßen in den Seitstand rücklings — übt! Bx.

Reck, brusthoch (für Geübtere).

Rippe aus dem Seitstand vorlings und Felsüberschwung in den Seitstand vorlings entwickelt aus den Vorübungen. (Reckstange anfangs nicht über brusthoch.)

Wo nichts besonderes gesagt ist, wird die Reckstange rüstgriffs erfaßt.

1. Mehrmals Sprung in den Schwebestütz und Niedersprung.
2. Sprung in den Schwebestütz, Niedersprung möglichst weit rückwärts.
3. Sprung in den Schwebestütz, Unterschwingung in den Seitstand rücklings.
4. Sprung in den flüchtigen Schwebestütz mit nachfolgendem Rückfallen in den Schwebegang und Abkippen in den Seitstand vorlings.
5. Rippe in den Streckstütz aus dem Ansprung und möglichst weiter Niedersprung rückwärts.
6. Rippe in den Streckstütz, Felsumschwung rückwärts, Unterschwingung in den Seitstand rücklings.
7. Rippe in den Streckstütz, Felsüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
8. Sprung in den Schwebestütz, Felsumschwung rückwärts, Unterschwingung in den Seitstand rücklings.
9. Sprung in den Schwebestütz, Felsüberschwung in den Seitstand vorlings.
10. Sprung in den Schwebestütz, Fels- und -überschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
11. Rippe in den Streckstütz, Fels- und -überschwung in den Seitstand vorlings.
12. Versuche die Rippe auch mit Schlußrüstgriff, Zwiagriff und weitem Rüstgriff. Bx.

Reck sprunghoch.

Schwingen mit halben Drehungen, Kniellauflschwung, Rippe, Schwungstemme.

Sprung in den Seitstreckhang rüstgriffs, Schwingen und:

1. Am Ende des Vorschwunges halbe Drehung links um den linken Arm und beim nächsten Vorschwunge Kniellaufl-

schwung rechts vorwärts neben der rechten Hand, Spreizen links in den Seitstz, Niedersprung vorwärts.

2. Am Ende des Vorschwunges halbe Drehung rechts um den rechten Arm und beim nächsten Vorschwunge Kniellauflschwung links vorwärts neben der linken Hand, Zurückspreizen links und Flanke rechts.
3. Am Ende eines Vorschwunges Wellauflschwung rückwärts in den Streckstütz vorlings. Unterschwingung in den Streckhang, am Ende des nächsten Vorschwunges halbe Drehung links um den linken Arm und Rippe in den Streckstütz, Unterschwingung in den Seitstand rücklings.
4. Rippe in den Streckstütz, Unterschwingung in den Streckhang, am Ende des nächsten Vorschwunges halbe Drehung rechts um den rechten Arm und Kniellauflschwung links vorwärts neben der linken Hand. Halbe Drehung rechts (hierbei wechselt die rechte Hand am besten zum Kammgriff, dicht neben der linken), Kniellumschwung rechts rückwärts und Spreizabstößen links in den Seitstand rücklings.
5. Rippe in den Streckstütz, Unterschwingung in den Streckhang. Am Ende des Vorschwunges halbe Drehung links mit gleichzeitigem Umgreifen der Hände zum Rüstgriff (= Hangzucken, Hilfsstellung!) und beim nächsten Rückschwunge Schwungstemme in den Streckstütz mit Wellumschwung rückwärts und Flanke links. Otto Schubert, Cottbus.

Rüübung (für Oberstufe).

Reck sprunghoch; Schwingen im Hang rüstgriffs, beim Vorschwingung Untergrätschen und Grätschwellauflschwung rückwärts, Rückfallen in den Schwebegang mit Zurückgrätschen, Schwebegangrippe, Aufhocken, Sohlenwellumschwung rückwärts, Sohlenwellabschwung rückwärts mit sofortigem Unterschwingung in den Seitstand rücklings. Gustav Ranft, Chemnitz.

Über die Grundbegriffe des Pferdeturnens.

sagt Karl Lauschmann im Leitfaden vom Bundeskursus 1914:

„Der Stütz muß straff mit hoch aus den Schultern gehobenem Kopfe und vollständig durchgedrückten Armen ausgeführt werden. Das richtige Verlegen des Körpergewichts bildet für zusammen-

gesetzte Übungen einen ausschlaggebenden Faktor. Eine wesentliche Erleichterung, und das charakteristische Pendeln des Körpers äußerst fördernd, besteht beim Spreizen und Kreisen eines Beines in der praktischen Ausnutzung des Schwunges mit dem scheinbar untätigen Bein. Dem spreizenden, resp. kreisenden Bein muß stets das andere entgegenschwingen, so daß immer der ganze Unterkörper in den Hüften geschwungen wird.

Als systematische Übungsfolge ist zu empfehlen, daß nach dem Erlernen des einfachen Spreizens, die für alle weiteren Übungen notwendigen acht Beinkreise gelernt werden. Zunächst aus dem Stütz vorlings:

1. Kreisen des linken Beines rechts.
2. Kreisen des rechten Beines links.

Ein Flankenschwung bringt uns in den Stütz rücklings. Wir versuchen nun:

1. Kreisen des rechten Beines links.
2. Kreisen des linken Beines rechts.

Also immer das kreisende Bein unter dem anderen und der grifflösenden Hand hinweg. Diese vier Beinkreise sind die leichtesten. Man übe jedoch jeden Beinkreis mehrmals, da durch nur einmaliges Kreisen nicht die notwendige Sicherheit erlangt wird.

Als weitere Folge ist zu üben, aus dem Stütz vorlings:

1. Kreisen des linken Beines links.
 2. Kreisen des rechten Beines rechts.
- Sodann aus dem Stütz rücklings:
1. Kreisen des linken Beines links.
 2. Kreisen des rechten Beines rechts.

Dies ist ebenfalls mehrmals ohne Unterbrechung auszuführen. Wer diese acht Beinkreise völlig beherrscht, ist imstande die interessantesten Übungsverbindungen auszuführen."

Pferd seit mit Pauschen.

Drei Formen, wie der Hockstand als Vor- und Ausgangsübung für Geschwänge verwendet werden kann.

A.

Mit Anlauf und Pauschenstütz, Sprung in den Hockstand im Sattel, hierauf:

1. Kehrschwung rechts in den Quersitz rechts auf dem Kreuz (d. h. auf dem rechten Schenkel sitzend) Niedersprung links seitwärts.
2. Kehrschwung rechts in den Grätschsitz auf dem Kreuz. Grätsch-absitzen vorwärts.
3. Kehrschwung rechts in den Quersitz links auf dem Kreuz, Absitzen rechts seitwärts.
4. Kehre rechts in den Querstand links seitlings am Kreuz.
5. Flankenschwung rechts in den Seitstz auf dem Kreuz, Niedersprung vorwärts.
6. Flanke rechts in den Seitstand rücklings.

B.

Dieselben Übungen wie unter A, aber der Anfang ist so: „Sprung in den Seitstz vorlings, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Aufhocken rückwärts in den Hockstand im Sattel“ und nun die Übungen unter A.

C.

Dieselben Übungen wie unter A, aber der Anfang ist wie folgt: „Mit Anlauf und Stütz der linken Hand auf der Hinterpausche, der rechten auf dem Kreuz; Sprung mit halber Drehung rechts in den Hockstand im Sattel. Nun erfolgen die Übungen wie unter A, jetzt natürlich am Hals.“

An diesem Beispiel wird gezeigt, wie ein und dieselbe Gruppe durch verschiedene Zuordnungen immer wieder anders gestaltet und bereichert werden kann. Es ist dies ein Wink für Vorturner.

Bx.

Pferd seit mit Pauschen (für Geübtere).

Aus dem Seitstz vorlings im Sattel:

1. Über- und Zurückschwingen rechts, Kreispreizen des rechten Beines rechts und Flanke links in den Seitstand rücklings.
 2. Über- und Zurückschwingen links, Kreispreizen des linken Beines links und Flanke rechts in den Stütz rücklings. Spreizen links und rechts in den Stütz vorlings und
- a) Hocke.
 - b) Die gleiche Vorübung aber widersgleich und Grätsche.

3. Ober- und Zurückschwingen rechts, Kreispreizen des rechten Beines rechts, Flanke links in den Seitstütz rücklings, Spreizen rechts in den Schwebestütz im Sattel, Schere rechts und Abspreizen links.
4. Ober- und Zurückschwingen links, Kreispreizen des linken Beines links, Flanke rechts in den Seitstütz rücklings, Spreizen links in den Schwebestütz im Sattel, Schere links mit Spreizen rechts in den Schwebestütz über der Hinterpause, Zurückschwingen rechts und Kehre rechts über das Kreuz.
5. Ober- und Zurückschwingen rechts, Kreisflanke rechts, Spreizen links und rechts in den Schwebestütz über der Hinterpause, Zurückschwingen rechts und Kehre rechts über das Kreuz.
6. Ober- und Zurückschwingen links, Kreisflanke links, Spreizen rechts in den Schwebestütz im Sattel und sofort Schere links und rechts mit Spreizen links in den Schwebestütz über der Vorderpause, Zurückschwingen links und Kehre links über den Hals.

Ernst Stein, Essen.

Kürübung (für Oberstufe).

Aus dem Seitstand vorlings mit Stütz der linken Hand auf den Hals und der rechten auf der Vorderpause; Kreiskehren rechts in den Stütz rücklings im Sattel, Kreispreizen des linken Beines rechts, Kreisflanke rechts, Kreispreizen des rechten Beines rechts und Kreiskehre rechts über den Hals.

Gustav Ranft, Chemnitz.

Barren seit, (brusthoch).

Unterstufe.

Jede Übung beginnt mit kurzem Anlauf gegen die Barrenmitte und Sprung mit Viertel-Drehung links in den Außenquerstütz vor der linken Hand, dem folgt:

1. Kehrabstützen rechts über beide Hölme.
2. Einschwingen und Wende rechts.
3. Ein- und Rückschwingen und Kehre rechts mit dem nächsten Vorschwunge.
4. Einspreizen rechts in den Keitstütz, Vorgreifen links, Einschwingen und Kehre rechts.

5. Einspreizen rechts in den Keitstütz, Vorgreifen links, Einschwingen und Wende rechts beim nächsten Rückschwunge.
6. Einspreizen rechts in den Keitstütz, Vorgreifen links und Wendebabstützen rechts.
7. Vor- und Hochschwingen der Beine in den flüchtigen Grättschstütz vor den Händen und Grättschabstützen rechts.
8. Vor- und Hochschwingen der Beine in den flüchtigen Grättschstütz vor den Händen, Einschwingen und Wende rechts.
9. Vor- und Hochschwingen der Beine in den flüchtigen Grättschstütz vor den Händen, Einschwingen und Kehre rechts beim nächsten Vorschwunge.

Mittelstufe.

Jede Übung beginnt mit kurzem Anlauf gegen die Barrenmitte und Sprung mit Viertel-Drehung links in den Grättschstütz vor den Händen = „Kehrabstützen rechts“, dem folgt:

1. Einschwingen in den Grättschstütz hinter den Händen, Heben in das Oberarmstehen und Abwenden rechts.
2. Einschwingen in das Oberarmstehen, Senken und Kehre rechts.
3. Ein- und Rückschwingen, Fallen in das Oberarmliegen und Rippe in den Grättschstütz vor den Händen, Einschwingen und Wende rechts.
4. Einschwingen, Oberarmkippe und Kehre rechts.
5. Einschwingen, Oberarmkippe und Schwingen in das Oberarmstehen, Abwenden rechts.
6. Einschwingen, Oberarmkippe und Schwingen in das Oberarmstehen, Rollen vorwärts in den Grättschstütz vor den Händen, Kehrabstützen rechts.
7. Einschwingen, Oberarmkippe und Schwingen in das Oberarmstehen, Rollen vorwärts in das Oberarmliegen, Rippe und Wende rechts.
8. Einschwingen in das Oberarmstehen, Rollen vorwärts in das Oberarmliegen, Rippen in den Außenquerstütz vor der linken Hand, Griff lösen links und Fächterkehrabstützen rechts.

Oberstufe.

Jede Übung beginnt mit kurzem Anlauf gegen die Barrenmitte und Kehre rechts in den Innenquerstütz, dem folgt:

1. Oberarmkippe, Schwingen in das Handstehen und Abwenden rechts.
2. Oberarmkippe und mit dem Vorschwung Kehre rechts über den linken Holm (in den Streckstück), Rückschwingen und Kehre rechts über den rechten Holm.
3. Schwingen in das Handstehen, Viertel-Drehung links in das Seithandstehen auf dem linken Holm, Abwenden rechts.
4. Schwingen in das Handstehen, Senken in das Oberarmliegen, Rippe und Kehre rechts über beide Holme.
5. Schwingen in das Oberarmstehen, Senken und Rollen vorwärts in das Oberarmliegen und Rippe mit Schwingen in das Handstehen, Viertel-Drehung links in das Seithandstehen auf dem linken Holm und sofort Abwenden rechts.
6. Schwingen in das Oberarmstehen, Rollen vorwärts in das Oberarmliegen, Rippe und sofort Kehre rechts über den linken Holm in den Querstreckstück und Kehre rechts über beide Holme.
7. Oberarmkippe mit hohem Rückschwingen und Kreiswende links in den Querstand links seitlings.
8. Oberarmkippe, Griffwechseln rechts zum Ellgriff und Kreiskehre links (sogenannte Kehre rückwärts).

Bei vorstehenden Abungen verweise man auf den in die Augen springenden Zusammenhang der drei Schwierigkeitsstufen untereinander. Die Anfangsübung ist die Entwicklung des Kehrschwunges. Hier ist anzuknüpfen. Denn in ähnlicher Weise lassen sich noch viele andre Anfangsübungen zusammenstellen. Die Unterstufe enthält nur kurze Abungen. Das Gedächtnis der Anfänger darf nicht überlastet werden. Dafür ist bestmehrer auf die richtige Haltung beim Sitz und Niedersprung zu sehen. Bei der Oberstufe ist insbesondere die Steigerung des Wende- und Kehrschwunges ins Auge gefaßt. Auch das ist auf andre Abungen übertragbar und gibt Anregung zur Abungensammlung. Außerdem soll aber auch zum selbständigen Denken dadurch angeregt werden, daß man einzelne Abungen aller Stufen herausgreift und dem Abenden die Aufgabe stellt, der Reihe nach diese Abung in freigewählter Weise zu verändern, indem Teile hinzugefügt oder weggelassen und dafür andre hinzugenommen werden.

Bx.

Barren quer (brusthoch, Mittelstufe).

Aus dem Querstand vorlings mit Speichgriff an den Holmen:

1. Sprung in den flüchtigen Stütz mit Spreizen rechts von außen über den rechten Holm und Spreizen links von innen über den linken Holm, alsdann Kehre rechts über den rechten Holm.
2. Spreizen links von innen und rechts von außen in den Grätschitz vor den Händen, Vorgeifen, Ein- und Vorschwingen mit Aufspreizen rechts vor die linke Hand und sofort Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Außenquerstiz links, Niedersprung rechts seitwärts.
3. Sprung in den Streckstück mit Vorschwingen und flüchtigem Seitgrätschen über den Holmen, Rückschwingen, Vorschwingen in den Grätschitz vor den Händen, Vorgeifen und Rollen vorwärts in den Grätschitz vor den Händen, Vorgeifen bis an die Holmenden, Einschwingen und Ausgrätschen.
4. Sprung in den Streckstück, Rollen vorwärts in den Grätschitz vor den Händen, Ein- und Rückschwingen bis zum Schulterstehen rechts, Senken und Vorschwingen in den Außenquerstiz vor der linken Hand, Viertel-Drehung rechts in den Seitliegestütz vorlings und Flanke links in den Seitstand rücklings.
5. Sprung in den Stütz mit Spreizen links von außen und rechts von innen in den Liegestütz rücklings auf beiden Holmen, Rückschwingen in den Stand, tiefes Kniebeugen und sofort Sprung in den Stütz und zweimal Rollen vorwärts in den Grätschitz vor den Händen, Einschwingen und Wende links.

Otto Schubert, Kottbus.

Rürübung.

Barren quer, schulterhoch; Sprung in den Oberarmhang in die Mitte, Aufstemmen beim Vorschwung, Kehrschwung rechts in den Grätschitz vor den Händen, Ein- und Rückschwingen zum flüchtigem Handstehen, Senken durch den Beugestütz und Vorschwingen mit halber Drehung links in den Streckstück am Barrenende, Schwingen in das Handstehen, Senken und Ausgrätschen rückwärts in den Querstand vorlings.

Max Böhme, Lindenau

Schaukelringe

a. reichhoch für Anfänger.

Bevor man beim Ringturnen zu schwierigeren Abungen greift, muß man ganz besonders darauf sehen, daß die Vorübungen gut sitzen. Die meisten schwierigen Abungen lassen sich nicht gut mit Fingergriff ausführen. Aus diesem Grunde sind die folgenden Abungen mit Finger- und Ballengriff zu üben.

Alle Abungen beginnen aus dem Stande mit Erfassen der Ringe.

1. Heben der gestreckten Beine zur Vorhalte, (Knie fest durchgedrückt, Fußspitzen abwärts), fleißig üben!
2. Aufziehen zum Beugehang mit Heben der Beine in den Schwebegang mit gebeugten Hüften. Strecken der Hüften in den Sturzhang, langsames Senken des gestreckten Körpers in den Stand.
3. Heben des gestreckten Körpers in den Sturzhang (die Arme bleiben fest gestreckt), Senken rückwärts (Hüften gestreckt) in den Hang rücklings. Niedersprung.
4. Aufstemmen in den Streckstütz und Senken in den Stand, (fleißig üben).

b. Sprunghoch, für Geübtere.

Alle Abungen beginnen aus dem Streckhang mit Ballengriff. Es ist darauf zu sehen, daß die Arme vollständig gestreckt sind.

1. Aufstemmen in den Streckstütz, Senken mit Vorheben der Beine in den Hang, (mehrmals üben).
2. Heben der Beine in den Sturzhang, Aufziehen in den Beugehang (die Ringe kommen vor die Brust) wieder Strecken der Arme und Senken des gestreckten Körpers durch die Hangwage rücklings, in den Hang rücklings. Niedersprung.
3. Aufstemmen in den Streckstütz. Senken des gestreckten Körpers vorwärts zur Hangwage rücklings. Niedersprung.
4. Aufschwung in den flüchtigen Streckstütz. Ausführung: Man beginne mit Abung 2. dieser Gruppe, diese wird flott ausgeführt. Dem Beugehang folgt rasches Durchwerfen des Kreuzes. (Die Ringe müssen fest am Körper bleiben.) Aus dem Streckstütz sofort fallen rückwärts mit Oberschlag rückwärts in den Stand.

H. Böhmer, Nürnberg.

Schaukelringe.

1. Schaukeln im Streckhang, am Ende des Vorschaukelns, Armbeugen in den Beugehang, am Ende des Rückschaukelns Senken in den Streckhang und Niedersprung rückwärts.
2. Schaukeln im Streckhang, am Ende des Rückschaukelns, Armbeugen in den Beugehang und Knieheben, am Ende des Vorschaukelns Senken in den Streckhang und Niedersprung vorwärts.
3. Schaukeln im Streckhang, am Ende des Vorschaukelns Heben der Beine in den Schwebegang, am Ende des nächsten Vorschaukelns Senken in den Streckhang und Niedersprung rückwärts.
4. Schaukeln im Streckhang, am Ende des Rückschaukelns Heben der Beine in den Schwebegang und Spreizen links in den Knieleugehang links (Kreuz hoch). Am Ende des nächsten Rückschaukelns Spreizen in den Schwebegang, Senken in den Streckhang, Niedersprung vorwärts.
5. Schaukeln im Streckhang, am Ende des Vorschaukelns Heben der Beine in den Schwebegang am Ende des Rückschaukelns Spreizen rechts, in den Knieleugehang rechts, Vorschaukeln, Knieellaufschwung rechts vorwärts, beim nächsten Vorschaukeln Senken in den Schwebegang, Rückschaukeln, Senken in den Streckhang und Niedersprung rückwärts.
6. Schaukeln im Streckhang, am Ende des Rückschaukelns Heben der Beine in den Schwebegang, Vorschaukeln, Umdrehen rückwärts in den Hang rücklings und Niedersprung vorwärts.
7. Schaukeln im Streckhang, am Ende des Vorschaukelns Heben der Beine in den Schwebegang, beim nächsten Vorschaukeln, Auschultern rückwärts und Niedersprung rückwärts.
8. Schaukeln im Streckhang, am Ende des Rückschaukelns Heben der Beine in den Schwebegang, Vorschaukeln, Auschultern rückwärts, Rückschaukeln, Heben der Beine und Drehen in den Nesthang, beim nächsten Rückschaukeln Zurückdrehen und Senken in den Streckhang, Niedersprung vorwärts.
9. Schaukeln im Streckhang, am Ende des Vorschaukelns Heben der Beine in den Schwebegang, am Ende des nächsten Vorschaukelns Auskippen in den Beugestütz, Rückschaukeln,

Ausstemmen in den Streckstütz und Niedersprung rückwärts aus dem Stütz.

10. Schaukeln im Streckhang, am Ende des Rückschaukelns Heben der Beine in den Schwebegang, am Ende des Vorschaukelns Rippe in den Stütz, am Ende des Rückschaukelns Senken in den Hang, am Ende des Vorschaukelns Ausstemmen und am Ende des nächsten Vorschaukelns Niedersprung vorwärts aus dem Stütz (Hilfe).

G. Ranft.

Ringe (reichhoch).

Ein Trick.

Die Hände erfassen, die nicht durch Aufhängösen unterbrochenen, kreisrunden Ringe von vorne ristgriffs (indem man durch die Ringe greift) am oberen, inneren Kreisbogen. Beide Daumen sind einander zugekehrt, die Daue sind außerhalb der Hände. Nun erfolgt ein Aufziehen im hohen Beugegang mit Ueberdrehen rückwärts in dem Stütz (=Aufschwung rückwärts). Sowie der Körper herumdreht, drehen sich die Ringe, weil letztere oben gefaßt sind und erleichtert dieses das Ausstemmen in dem Stütz sehr beträchtlich. Zu beachten ist ein möglichst dichtes Halten der Ringe während dem Ueberdrehen am Körper. Diese Übung ist ein Artlichterick, der von jeder Turnerin, die einen guten Klimmzug mit Heben der Beine beherrscht, ausgeführt werden kann.

K. Lauschmann

Gespränge am Bod.

Unter den gemischten Sprüngen ist das Bockspringen das beliebteste. Jeder Neuling übt zuerst den Sprung über den Bock. Daher ist es von großer Bedeutung, daß der Vorturner schon gleich Gewicht legt auf die richtige Ausführung, 1. des Anlaufs, 2. des Absprungs, 3. des Stützes, 4. des Fluges und 5. des Niedersprungs. 3. B. bei der Grätsche: Der Anlauf soll ein flotter sein, der Absprung ein energischer. Nach dem Absprung erfolgt das Ausstützen. Also nicht beides zu gleicher Zeit. Das Stützen der Hände hat immer am entferntesten Ende des Bockes zu geschehen. Finger geschlossen. Nun folgt kräftiges Abstoßen der Arme und blitzschnell werden die Hüften gestreckt und die Arme zur Seit-

halte geschwungen, der Flug des Körpers geschieht dann mit aufgerichtetem Oberkörper. Das Stützen der Hände gleicht einem Hüpsprung der Beine. Bedingung ist natürlich, daß die Sprünge nicht mit zu niedrig gestelltem Gerät begonnen werden, sondern man fange immer brusthoch an, dann wird der Sprung auch kein bucklicher sein. Beim Niedersprung muß immer darauf Wert gelegt werden, daß derselbe mit halben Kniebeugen ausgeführt wird und zwar am besten mit vorgeschwungenen Armen. Nachdem werden die Knie kurz gestreckt und die Arme zur Tiefhalte gesenkt. Ist der Anlauf und der Absprung ein kräftiger, so wird auch der Sprung von einem lebendigen Geist getragen sein und der Übende gewöhnt sich von vornherein gleich an eine schöne Haltung und an einen sicheren, standfesten Niedersprung. Wird alles gut gepflegt, so vermindern sich auch die Unglücksfälle.

Bod. quer; brusthoch.

Die Grätsche vorwärts.

A. Das Sprungbrett liegt 30 cm vom Gerät entfernt. Jeder Sprung erfolgt zweimal. Das hat u. a. den Zweck, dem Vorturner Gelegenheit zu geben, die Fehler besser zu kritisieren. Nach zweimaliger Ausführung der Grätsche wird das Sprungbrett dann jedesmal um 10 cm weiter abgerückt.

B. Sind die Sprünge unter A genügend geübt und die Turnenden noch kräftig genug, dann spanne man eine Schnur, etwa 40 cm tiefer, als wie die Höhe des Bockes ausmacht, zwischen dem Gerät und dem Sprungbrett aus. Und wiederum wird dann immer nach zweimaliger Ausführung der Grätsche die Schnur um etwas höher gelegt.

Schließlich übe man:

1. Die unter A und B erwähnten Formen des Grätschens am Bock seit.
2. Statt der Grätsche die Hocke.
3. Die Schnur an die entfernte Seite des Bockes gespannt.

Otto Schubert, Cottbus.

Bod (quer).

Die Grätsche, ihre Entwicklung und Erschwerung (Höherentwicklung).

Wo angängig, werden die Übungen auch widergleich geturnt.

1. Sprung in den Schwebestütz mit Seitgrätschen und Schließen der Beine, Niedersprung.
2. Grätschauftzen, Grätschabstzen vorwärts.
3. Grätsche: a) mit gewöhnlichem Handstütz, b) mit Ballenstütz (Hände zur Faust geballt), c) mit Flechtgriffstütz (die Finger sind ineinander gefaßt), d) mit Stütz nur einer Hand.
4. Grätsche mit Viertel-Drehung vor dem Niedersprung.
5. Grätsche mit halber Drehung vor dem Niedersprung.
6. Grätsche rechts seitwärts mit Viertel-Drehung links nach dem Absprunge, die Beine sind quergegrätscht, a) das linke Bein ist vorn, b) das rechte Bein ist vorn.
7. Grätsche rückwärts mit halber Drehung links nach dem Absprunge.
8. Grätsche vor-, seit- und rückwärts mit immer höher gestelltem Bock und weiter gerücktem Sprungbrett.
9. wie 8., aber ohne Sprungbrett.
10. wie 8. u. 9., aber mit aufgelegten Gegenständen auf den Bock, die der Springer nicht herunterreißen darf (Fitzhut usw.) Oder über einen auf dem Bock sitzenden Turner, mit Stütz auf dessen Schultern.
11. wie 8., 9. u. 10., aber mit schräg in die Bahn gestelltem Bock.
12. Die vorhergehenden Sprünge auch mit Grätschen über Springschmuren, die in verschiedenen Höhen an der näheren oder an der entfernteren Seite des Bockes gespannt sind.
13. Grätschfreisprung.

A. Legler, Groitsch.

Leiter (schräg).

(Hangstand. Schwingen mit Hangeln.)

Unterstufe.

1. Hangstand an der unteren Leiterseite mit Speichgriff. Stand auf einer Sprosse und Niederlassen des Körpers mit Kniebeugen und wieder Erheben.
2. Querstreckhang mit Speichgriff und mäßiges Seit-schwingen des Körpers.
3. Hangstand wie bei 1. und Niederlassen des Körpers mit Abwärtsstrecken des linken und rechten Beines, abwechselnd.
4. Wie 2., aber mit Handlücken links und rechts.

5. Wie 1., aber das Senken und Heben geschieht mit gestreckten Knien (Hüften stark gebeugt).
6. Aufwärtshangeln mit mäßigem Seit-schwingen des Körpers.
7. Hangstand, Senken und Heben des Körpers, wobei das linke bezw. das rechte Bein abwärts gestreckt wird und das Standbein gestreckt bleibt.
8. Aufwärtshangeln im Streckhang.

Mittellstufe.

Die Hände nehmen Ristgriff, die Füße stemmen gegen eine Sprosse, die nicht allzuweit von den Händen entfernt ist, Knie gestreckt, Hüften stark gebeugt. Jede Übung wird zwei- bis dreimal ausgeführt.

1. Beugen und Strecken der Knie.
2. Seit-spreizen links und rechts im Wechsel.
3. Seit-spreizen links bezw. rechts zur Halte, dann Beugen und Strecken des Standbeines.
4. Heben und Senken des Rumpfes.
5. Rück-spreizen links und rechts im Wechsel mit kräftigem Beugen und Strecken des Standbeines.
6. Rück-spreizen links zur Halte, dann Rumpfsheben und -senken, das Standbein bleibt gestreckt.
7. Widergleich.
8. Rumpfdrehen links, wobei die linke Hand den Griff aufgibt und das linke Bein den Stand verläßt, mit gleichzeitigem Beugen des rechten Knies. Abwechselnd links und rechts.

Oberstufe.

(Hangeln und Hangzucken im Beugehang.)

1. Hangeln auf- und abwärts mit Speichgriff.
2. Dasselbe mit Ristgriff durch Übergreifen.
3. Dasselbe mit Kammgriff durch Übergreifen.
4. Hangzucken auf- und abwärts mit Speichgriff.
5. Dasselbe mit Ristgriff.
6. Hangeln auf- und abwärts im Außenseithang an einem Holm durch Nachgreifen.
7. Dasselbe durch Übergreifen.
8. Hangzucken im Außenseithang.

Karl Lauschmann.

Kletterstangen.

Alle dazu geeigneten Übungen werden auch widergleich geturnt.

1. Sprung in den Streckhang an einer Stange mit Seitgrätschen der Beine, Armbeugen- und -strecken mehrmals, Niedersprung.
2. Sprung in den Streckhang an einer Stange mit Kletterschluß, Aufwärtsklettern, Hangeln abwärts mit Vorhalte der Beine (Stange zwischen den Beinen), Niedersprung.
3. Sprung in den Hangstütz an zwei Stangen (rechter Arm hängt, linker stützt), Vorheben der Beine mit Kniebeugen und -strecken, mehrmals, Niederprung.
4. Sprung in den Streckhang an zwei Stangen mit Kletterschluß von innen an beiden Stangen, Anstemmen von innen mit gebeugten Knien und Anrifen der Füße), Aufwärtsklettern, Hangzucken abwärts mit gestrecktem Körper.
5. Sprung in den Streckhang an zwei Stangen mit Kletterschluß von außen an beiden Stangen, Aufwärtsklettern, Abwärts-hangzucken mit Vorhalte der Beine.
6. Sprung in den Streckhang an beiden Stangen mit Kletterschluß an der linken, Aufwärtsklettern, abwärts mit Schwung-hangzucken (Vor- und Rückschwüngen, bei jedem Rückschwunge einmal Hangzucken abwärts).
7. Sprung in den Streckhang an beiden Stangen, Viertel-Drehung rechts um die rechte Stange mit Griffaufgeben links und Erfassen der rechten Stange in Brusthöhe (rechter Arm bleibt gestreckt), Niedersprung links seitwärts.
8. Ansprung wie bei 7., Viertel-Drehung rechts um die linke Stange mit Griffaufgeben rechts und Erfassen der linken Stange in Brusthöhe, Niedersprung rechts seitwärts.
9. Wie 7., aber statt Niedersprung Griffaufgeben rechts, Viertel-Drehung rechts und Erfassen der (jetzt) rechten Stange in den Beugehang, Niedersprung.
10. Wie 8., aber statt Niedersprung Griffaufgeben links, Dreiviertel-Drehung links und Erfassen der (jetzt) linken Stange in den Beugehang, Niedersprung.

R. K.

Vollstündliche Übungen.

Wo immer ein Platz oder Weg vorhanden ist, benutzen wir denselben und üben:

A. Laufen.

1. Zehenlauf mit schräger Körperhaltung vorwärts (Kurzstrecke).
2. Sohlenlauf mit aufrechter Körperhaltung (Langstrecke.)
3. a) Starteinnahme mit Aufknien (Ruhestellung).
b) Starteinnahme mit Heben des Knies zum Ablauf (Befehl: Fertigmachen!)
4. Ablauf über 10—15 m, schräge Körperhaltung (Ablaufzeichen geben.)
5. Lauf durch das Ziel (5—10 m darüber hinaus).
6. Lauf durch das Ziel mit sprungartigem Vorwerfen des Körpers.
Fehler sind: Hin- und Herwiegen im Start, Umschauen im Lauf, beim Kurzstreckenlauf Aufrichten des Körpers aus seiner schrägen Lage.

B. Stafettenlaufen in ovaler Bahn links herum.

1. Laufen mit richtigem Stabtragen rechts am unteren Stabende.
2. Laufen mit Überführen in die linke Hand zum Abgeben.
3. Laufen mit Abgeben an stehenden Läufer.
4. Laufen nach Abgabe rechts vorbei und Herauslaufen.
5. Laufen nach Abnahme des Stabes an der Innenkante der Bahn.
6. Laufen mit Abgeben im Weiterlauf nebeneinander (10—15 m).
7. Laufen mit Tragen am oberen oder vorderen Ende und Abnehmen im Weiterlauf am hinteren Ende. (6. u. 7. fliegendes Start.)
8. Hintereinander-Laufen zweier Läufer und Überholen des vorderen durch den hinteren Läufer mit folgendem Herauslaufen an die Innenkante.

C. Stafettenlauf in der Gasse mit Pfahl.

1. Aufstellung der Mannschaft hintereinander links vom Pfahl.
2. Ablaufstellung des Läufers mit richtiger Abnahmebereitschaft hinter dem Pfahl (linkes Bein vorgestellt).
3. Laufen mit Abgabe an die ebenso gegenüber stehenden Läufer.
4. Fortgesetztes Laufen und Abgeben.

D. Hürdenlaufen.

1. Springen über niedrige Schnur oder Kästen mit Nachziehen des Abprungbeines (=Schrittsprung).
2. Abprungstelle weiterlegen, Sprung wie 1.
3. Schnur oder Kästen höherlegen, Sprung wie 1.
4. Über 90 cm hohe Hürde, Sprung wie 1.
5. Nach dem Sprung einen weiteren Sprungschritt anhängend.
6. Nach dem Sprung drei weitere Sprungsschritte bis 7,50 m hinter der 1. Hürde.
7. Sprung, 3 Sprungsschritte und Sprung über die 9 m weitere 2. Hürde.

E. Kugelstoßen (Stand).

1. Das Tragen der Kugel dicht am Kopf über der Schulter.
2. Stoßen der Kugel mit vorgestelltem l. Bein, eine Fußlänge von der Abwurfskante entfernt.
3. Wie 2. mit Nachtreten rechts bis zur Abwurfskante.
4. Wie 3. aber an Stelle des Nachtretens schnelles Umspringen (Wechselschritt).
5. Kugelstoß mit Wechselschritt als Freiübung (ohne Kugel).

F. Kugelstoßen (Anlauf).

Aus einem Kreis von 2,13 m Durchmesser oder zwischen zwei parallellaufenden Linien mit gleicher Entfernung.

1. Richtige Aufstellung r. an der entfernt liegenden Kreiskante oder Walllinie mit Aufziehen l. oder ungezwungenes Vorpreszen.
2. Mit schnellen Nachstellschritten l. r. l. Kugelstoßen und folgendem Wechselschritt r. an die Abwurfskante.
3. Mit Hüpfprung rechts auf rechts in den Kreis hinein, Vortritt l. Kugelstoßen und Wechselschritt r. wie 2.
4. Wie 2. oder 3. mit weiterer halber Drehung auf rechtem Bein (Rücklingsstellung zur Wurfbahn) zur Verhütung des Aberfallens.
5. Mit beliebigem längeren Anlauf Vorwärtslaufen mit Tragen der Kugel.
6. Wie 5. bis 1 m vor der Abwurfskante Vierel-Drehung rechts und Kugelstoß mit nachfolgendem Wechselschritt.
7. Seitwärtshüpfen durch Nachstellschritte bis zum Stoß wie 6. (bei Rechtsstoßen die linke Seite voran und beim Linksstoßen die rechte Seite voran) usw.

G. Kugelwerfen.

1. Tragen der Kugel mit tiefgebeugtem Arm und tiefem Umfassen.
2. Im Stand Schwingen der Kugel vor dem Körper hin und zurück mit leichtem Drehen des gebeugten Körpers um die Längsachse.
3. Wie 2. mit tiefausholendem Rückschwung und Wurf der Kugel nach vorn unter Schulterhöhe.
4. Wie 3., aber mit Abwurf über Schulterhöhe und Schulter hinweg.
5. In dem 2,50 m-Kreis Aufstellung wie beim Kugelstoß und mit Drehprung l. r. l. und Wechselschritt bis zur Abwurfskante.
6. Wie 5. und Abwurf der Kugel vor erfolgtem Wechselschritt.
7. Kugelwerfen mit längerem Anlauf und Drehung 2 m vor der Abwurfskante.

Die Zeitschriften „Moderne Körperkultur“ und „Jugend und Sport“, die seit Kriegsausbruch ihr Erscheinen einstellen mußten (in Einzelnummern oder gebundenen Jahrgängen vom Arbeiter-Turnverlag noch zu beziehen sind), sowie der Zeitsfaden vom Bundeskurjus 1914, geben näheren Aufschluß über die einzelnen Übungsarten. Vergleiche auch die Festschrift zur Bundesturnfahrt 1917.

B. Kreuzburg.



Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Turnleiter und Übungsstoff	1—2
Ordnungs- und Freiübungen	3—6
Eisenstabübungen	6—9
Keulenübungen	10—12
Geräteübungen:	
Reck, brusthoch, leichte Übungen	12—13
" " für Geübtere	14
" " sprunghoch " "	14
Reckkürübung	15
Pferd, Grundbegriffe	15
" Mittelstufe	16
" für Geübtere	17
Pferd, Kürübung	18
Barren, Unterstufe	18
" Mittelstufe	19 u. 21
" Oberstufe	19
Barrenkürübung	21
Schaukelringe für Anfänger	22
" " Geübtere	23
" " „Ein Trick“	24
Boddspringen	24—26
Leiter, schräg	26—27
Kletterstangen	28
Volkstümliche Übungen	29—31

Schriften zur Fortbildung.

Frauenturnen.

Neuendorf, Handbuch für Vorturner und Vorturnerinnen	2.80
Schülzer, Die Turnerin	4.80
Runath, Die Vorturnerin	4.—
Schülzer, Gruppenstabübungen bei Reigen	2.25
Herrmann, Springreitfenübungen	—60
Jenny, Schwungseilübungen	—60
Freie Turnerin, geb. Jahrg. 1908—1913	à 1.50

Schüler- und Schülerinnenturnen.

Auerbach, Der Jugendvorturner	1.50
Böttcher, Knabenturnen	1.50
Preußischer Leitfaden für Knabenturnen	1.—
Preußischer Leitfaden für Mädchenturnen 1916	2.—
Striegler, 40 Knabenturnstunden	1.20
Mittelwitz, Das Turnen der Knaben, 2 Teile	à —80
Böttcher und Runath, Das Mädchenturnen	3.40
Maul, Reigenartige Turnübungen	2.80
Striegler, 40 Mädchenturnstunden	1.20

Volkstümliches Turnen.

Leitfaden vom Bundesturnkursus 1912 und 14*	à —60
Schnell, Laufen, Springen, Werfen	1.60
Stolz und Enders, Ringkampf	3.—
Senbold und Braun, Der Lauf (Sehr empfehlenswert)	1.50
Doerrh, Leichtathletik	2.—
Brußmann, Olympischer Sport	3.—
Moderne Körperkultur, Jahrg. 2	geb. à 3.—
Jugend und Sport, Jahrg. 1	geb. à 2.—

Spiel.

Faber, Fußballsport	2.—
Lehrbuch, Band IV, Turnspiele*	1.25
Spiele mit, Neck- und Singspiele	—75
Ketsch, Spielbuch für Mädchen	2.50
Spielregelheft des Deutschen Fußballbundes	—20

Die mit * versehenen Bücher sind die maßgebenden Werke des Arbeiterturnerbundes. — Alle Bücher sind durch den Arbeiterturnerverlag, Leipzig, Fischestraße 36, zu beziehen.