

Handbuch für Vorturner

I. Theil.

Übungsfolgen für das Gerätheturnen in Turnvereinen.

In vier aufsteigenden Stufen

bearbeitet von

Wilhelm Buley und Karl Vogt.

IV. Stufe.

Mit 17 Figuren.

Zweite vermehrte und verbesserte Auflage.

Wien 1891.

Verlag von U. Pichler's Witwe & Sohn,
Buchhandlung für pädagogische Literatur u. Lehrmittel-Anstalt,
V. Magaretenplatz 2.

V7 179150
xx 002171843

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053062

38418





L. G. T. M.

Handbuch für Porturner

I. Theil.

Übungsfolgen für das Gerätheturnen in Turnvereinen.

In vier aufsteigenden Stufen

bearbeitet von

Wilhelm Buley und Karl Vogt.

IV. Stufe

mit 17 Figuren.

Zweite vermehrte und verbesserte Auflage.

~~Z BIBLIOTEKI
c. k. kursu naukowego gimnastycznego
W KRAKOWIE.~~

Wien 1891.

Verlag von U. Pichler's Witwe & Sohn,
Buchhandlung für pädagogische Literatur u. Lehrmittel-Anstalt,
V Magaretenplatz 2.



394

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Übungsfolgen der IV. Stufe	1
A. Barren	1
B. Reck	20
C. Pferd	32
a) Seitensprünge	32
b) Hintersprünge	39
D. Tisch	46
E. Freispringen	50
F. Stabspringen	50
G. Gewichtheben	51
a) mit beiden Händen	51
b) mit einer Hand	51
H. Steinstoßen	52
I. Klettergerüst	52
K. Schaukelringe	54
L. Leiter	62
a) wagrechte	62
b) senkrechte	65
c) schräge	67
M. Bod	68
N. Schrägbrett (Sturmbrett)	69



Uebungsfolgen der vierten Stufe.

A. Barren. *)

I.

1. Schwingen in den Handstand, Zurückdrehen in den Stütz, Vorschwingen mit Armwippen und Scherauffitzen rechts *) beim Vorschwunge.
2. Uebung 1, langsames Ueberdrehen vorwärts aus dem Grätsche hinter den Händen in den Handstand und Uberschlag seitwärts rechts in den Außenquerstand.
3. Schwingen in den Handstand, Vorschwingen mit Armwippen und Stützlehre rechts beim Vorschwunge, Schwingen in den Handstand und Uberschlag seitwärts in den Außenquerstand.

*) Uebungsstoff der vierten Stufe am Barren:

- | | |
|---|--|
| 1. Verbindung der früheren Uebungen zu schwierigeren Uebungsfolgen. | 9. Stützklüpfen im Handstande. |
| 2. Spannliegestütz mit nur einer Hand und eines Beines. | 10. Stützlehre im Handstande. |
| 3. Stützarmwippen bis zu 24 mal. | 11. Handstand auf einem Arme rechts. |
| 4. Drehsitzeln im Handstande. | 12. Ein- und Ausgrätschen aus dem Stütz in den Stütz. |
| 5. Wechsel von freier Stützwage und Handstand. | 13. Hangeln und Hanzucken in den Hangelwagen. |
| 6. Rolle vor- und rückwärts aus dem Handstande in den Handstand. | 14. Unterarmstand und Aufklippen mit beiden Armen gleichzeitig in den Handstand. |
| 7. Armwippen im Handstande (10 mal). | |
| 8. Kehre. Hocke. Wollsprung. Grätsche aus dem Seitstütz vorlings. | |

**) Dem Vorworte zur II. Auflage entsprechend, welches für die I. Stufe geschrieben wurde, aber auch für diese Stufe seine volle Geltung hat, sei hier nur erwähnt, daß die einzelnen Uebungen nur rechts oder nur links beschrieben sind, daß aber selbstverständlich in der Praxis alle Uebungen, die rechts und links ausführbar sind, auch nach beiden Seiten hin einzüben sind.

4. Schwingen in den Handstand, Vorschwingen mit Armwippen, Stützkehre beim Vorschwunge in die freie Stützwage, langsames Ueberdrehen vorwärts in den Handstand und Ueberschlag seitwärts in den Außenquerstand.
5. Schwingen in den Handstand, Vorschwingen mit Armwippen, Stützkehre beim Vorschwunge in den Grätschschwebestütz über dem rechten Holme mit Stütz der Hände auf beiden Holmen, Ueberdrehen vorwärts in den Handstand und Ueberschlag seitwärts in den Außenquerstand.
6. Schwingen in den Handstand, Vorschwingen mit Armwippen, Stützkehre beim Vorschwunge in die Stützwage auf dem rechten Ellenbogen (Hände auf beiden Holmen), Ueberdrehen vorwärts in den Handstand und Ueberschlag seitwärts in den Außenquerstand.
7. Übung 6 mit Wagewechsel, dann Ueberdrehen vorwärts in den Handstand u. s. w.

II.

1. Aus dem Streckstütz*) langsames Ueberdrehen vorwärts mit gestreckten Hüften in den Schulterstand rechts und langsames Aufstemmen in den Handstand mit gestreckten Armen.
2. Übung 1 und langsames Zurückdrehen aus dem Handstande in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine.
3. Übung 2 und Rolle vorwärts aus dem Stütz in den Seitstütz auf beiden Holmen mit Quergrätschhalte der Beine.
4. Übung 3, statt des Seitstützes das Scherauffitzen rechts vorwärts auf beiden Holmen.
5. Übung 2—4 und noch Ueberdrehen vorwärts in den Handstand, Vorschwingen mit Armwippen und Kehre rechts mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.

III.

1. Rippe aus dem Oberarmschwebehange, Kreispreizen² des rechten Beines über beide Holme von außen nach vorn und innen und Wende rechts in den Außenquerstand.

*) Da die meisten Übungen zwischen den Holmen, also im Querstütz oder Querhang an beiden Holmen ausgeführt werden, so ist der Einfachheit wegen die Bezeichnung „Quer“ weggelassen.

2. Übung 1 mit Kreisspreizen des rechten Beines rechts über beide Holme von innen nach vorn und außen und Wende wie bei 1.
3. Rippe aus dem Oberarmschwebehange, Spreizen rechts über den rechten Holm von außen nach vorn und sofort Spreizen links über den linken Holm von außen nach hinten und Wende rechts in den Außenquerstand.
4. Rippe aus dem Oberarmschwebehange und Schwingen beider geschlossenen Beine über den rechten Holm von außen nach vorn in den Stütz und Wende rechts in den Außenquerstand.
5. Übung 4, dann Schwingen der Beine von außen nach hinten über den rechten Holm in den Stütz.
6. Rippe aus dem Oberarmschwebehange, Kreisschwung rechts beider geschlossenen Beine über beide Holme und Wende links in den Außenquerstand.
7. Rippe aus dem Oberarmschwebehange, Kreisspreizen des rechten Beines von außen nach vorn und innen über beide Holme, dann sofort Kreisschwung links beider geschlossenen Beine, schließlich Wende rechts in den Außenquerstand.

IV.

1. Rippe aus dem Schwebehange im Barren in den Beuge-Liegestütz vorlings.
2. Übung 1 und Stützklüpfen vorwärts im Stütz auf dem rechten Arme bei vorgehobenem linken Arme in den Spannliegestütz ohne Auflage des Armes. (Fig. 1.)

Fig. 1.



Spannliegestütz auf beiden Füßen und dem rechten Arme.

3. Übung 2 bei Rückspriehhalte des rechten Beines.
4. Übung 2 bei Kniehehhalte des rechten Beines.
5. Übung 2 bei gekreuzten Beinen.
6. Übung 2—5 und Senken in den Schwimmhang.
7. Übung 6 und wieder Aufstemmen an einem Arme in den Liegestük vorlings.

V.

1. Rolle rückwärts aus dem Stük in den Handstand.
2. Übung 1, dann Weiterdrehen aus dem Handstande in den Stük bei gleichzeitigem Spreizen rechts über den rechten Holm von außen nach vorn und Kehre links mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen links vor dem Niedersprunge in den Außenquerstand.
3. Übung 2 mit Spreizen rechts über den linken Holm von innen nach vorn und Kehre rechts wie bei 2.
4. Übung 2 mit Schwingen beider Beine über den rechten Holm von außen nach vorn.
5. Rolle rückwärts in den Handstand, Weiterdrehen in den Stük und Fallen rückwärts in den Schwebegang im Barren, dann Rippe in den Stük, Spreizen (Schwingen) und Kehre wie bei 2—4.

VI.

1. Schwingen im Stük mit Armwippen und Stükkehre beim Vorschwunge.
2. Übung 1 mit Stükkehre in den Liegestük vorlings.
3. Übung 2 und Vorschieben des Körpers in die freie Stükwage.
4. Übung 3 und Ueberdrehen vorwärts in den Handstand.
5. Übung 2 und eine $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Liegestük seitlings auf dem rechten Holme, dann Zurückdrehen in den Liegestük vorlings, darnach wie bei 3 und 4.
6. Übung 5 mit Liegestük seitlings im Wechsel rechts und links von einem Holme auf den andern.

VII.

1. Schwingen im Oberarmhange bei vorgestreckten Armen und Aufwippen beim Rückschwunge in den Handstand bei gestreckten Armen.

2. Schwingen im Oberarmhange, Aufklippen beim Vorschwunge in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine.
3. Uebung 2 und Rolle rückwärts in den Handstand.
4. Uebung 1, Ueberdrehen vorwärts in den Oberarmschwebegang und Rippe in die freie Stützwage.
5. Uebung 3, dann Weiterdrehen in den Oberarmhang, Ueberdrehen in den Oberarmschwebegang und Rippe in die freie Stützwage.
6. Uebung 1, dann schwinghaftes Zurückdrehen in den Oberarmhang und beim nächsten Rückschwunge wieder Ueberdrehen in den Handstand mit gestreckten Armen.
7. Uebung 3 fortgesetzt als Rolle rückwärts.
8. Rolle vor- und rückwärts im Wechsel aus dem Handstande.
9. Uebung 8 und nach dem Ueberdrehen in den Handstand Fallen rückwärts in den Schwebegang im Barren und Rippe in den Handstand.

VIII.

1. Schwingen im Stütz mit Armmwippen beim Rückschwunge und sofort Spreizen rechts von außen nach vorne über den rechten Holm bei gleichzeitiger Stützlehre links beim Vorschwunge.
2. Uebung 1, dann Kehre rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge in den Außenquerstand.
3. Uebung 1 mit Schwingen beider geschlossenen Beine über den rechten Holm.
4. Uebung 3, dann die Kehre wie bei 2.
5. Uebung 1 dann sofort nach der Stützlehre ohne Senken der Beine Wende rechts in den Außenquerstand.
6. Uebung 3 und die Wende wie bei 5.
7. Uebung 5 und Wende rechts mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen links in den Außenquerstand.

IX.

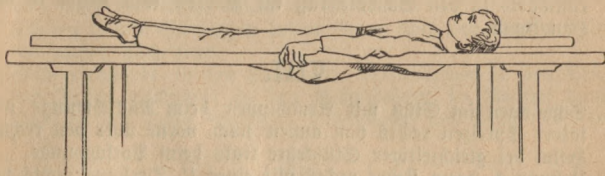
1. Stützarmwippen.
2. Am Ende des Barrens aus dem Vorlingsquerhange Aufstemmen mit beiden Armen in den Streckstütz, dann Stützhüpfen vorwärts in der Weise, daß das erste Hüpfen in den Beugestütz, das nächste Hüpfen in den Streckstütz u. s. w. erfolgt.
3. Uebung 2 mit Vorspreizhalte beider Beine.

4. Übung 2 und 3 mit Zwiagriff, (eine Hand Speich-, die andere Ellgriff).
5. Übung 2 und 3 mit Ellgriff.
6. Übung 2 „ 3 „ gleichzeitigem Griffwechsel beider Hände.

X.

1. Rolle rückwärts aus dem Stütz in den Handstand.
2. Übung 1, dann langsames Weiterdrehen in die Stützwage auf dem rechten Ellenbogen bei Stütz beider Arme.
3. Übung 2 und langsames Senken in die Oberarmhangwage vorlings. (Fig 2.)

Fig. 2.



Oberarmhangwage vorlings.

4. Übung 3, dann langsames Senken in die Hangwage rücklings mit Ellgriff.
5. Übung 4 und Ueberdrehen vorwärts in die Hangwage vorlings.
6. Übung 5, dann Ueberdrehen rückwärts in den Schwebehang und Rippe in den Stütz.
7. Übung 6 mit Rippe in die freie Stützwage.
8. Übung 6 mit Rippe in die Stützwage auf dem rechten Ellenbogen.
9. Übung 6 mit Rippe in den Handstand.
10. Übung 9 und Rolle vorwärts aus dem Handstande in den Stütz.

XI.

1. Rolle rückwärts aus dem Stütz in den Stütz, Fallen rückwärts in den Schwebehang mit Ellgriff, Rippe in den Stütz und Wende rechts in den Außenquerstand.

2. Übung 1 und nach der Rippe in den Stütz Rolle vorwärts in den Stütz, dann Wende rechts.
3. Übung 2 und Rolle vorwärts in den Seitfuß auf beiden Holmen mit Quergrätschhalte der Beine.
4. Übung 2, Rolle vorwärts und Scherauffügen vorwärts rechts auf beiden Holmen.
5. Übung 4, dann Borgreifen mit beiden Händen und Schere rechts beim Rückschwunge.
6. Übung 5, dann Borgreifen mit beiden Händen Ueberdrehen vorwärts in den Grätsch-Schwebestütz, Vorschwingen rechts, Kehrschwung rechts über den linken Holm in den Stütz im Barren, Rückschwingen im Stütz und Wende rechts in den Außenquerstand.
7. Übung 6 und Kehre rechts über beide Holme in den Außenquerstand.

XII.

1. Aus dem Querhange vorlings am Ende des Barrens Aufstemmen in den Stütz mit beiden Armen, langsames Ueberdrehen vorwärts in den Handstand.
2. Übung 1, dann eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den Seithandstand auf dem ursprünglichen rechten Holme und Ueberschlag in den Außenseitstand.
3. Übung 1, dann Rolle vorwärts wieder in den Handstand, eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den Seithandstand auf einem Holme und Ueberschlag vorwärts in den Außenseitstand.
4. Übung 3, statt des Ueberschlages die Wende rechts.
5. Übung 3, " " " " Hohe.
6. Übung 3, " " " " den Wollsprung.
7. Übung 3, " " " " die Grätsche.

XIII.

1. Aus dem Außenseitstande vorlings Ueberschieben über den entfernteren Holm in den Seitbeugestütz rücklings und Rückschwingen in den Kniehang am hinteren Holme (die Hände lösen die Fassung).

2. Übung 1 und sofort Sitzaufschwung vorwärts.
3. Aus dem Seitstütz vorlings Fallen in den Schwebegang, dann Uberschieben u. s. w. wie bei 2.
4. Aus dem Außenseitstande vorlings mit Griff auf dem näheren Holm Felgaufzug in den Seitstütz vorlings, dann wie bei 3.
5. Übung 4, dann Hocke rückwärts in den Liegestütz vorlings (Hände auf dem vorderen Holm).
6. Übung 5, dann Schwingen in den Seithandstand auf einem Holme und Uberschlag vorwärts in den Außenseitstand.
7. Übung 6, statt des Uberschlages die Hocke.
8. Übung 6, " " " " Wende.
9. Übung 6, " " " " Grätsche.

XIV.

1. Am Ende des Barrens, Gesicht nach außen: Rolle rückwärts aus dem Stütz in den Stütz, Rolle vorwärts in den Handstand und Grätschen über den rechten Holm in den Außenquerstand rücklings.
2. Übung 1 mit Grätschen über beide Holme.
3. Übung 1 und 2 mit Grätschen mit gekreuzten Beinen (d. i. mit quergrätschenden Beinen).
4. Übung 1—3 mit Rolle rückwärts in den Handstand.
5. Übung 1—4 und nach der Rolle rückwärts in den Handstand, Fallen rückwärts in den Hand-Schwebegang, dann Rippe in den Handstand, Rolle vorwärts u. s. w.

XV.

1. Rippe aus dem Schwebehange mit Ugriff in die freie Stütz-
wage.
2. Übung 1 und Stützkeln kopfwärts in der freien Stütz-
wage.
3. Übung 2 mit Stützhüpfen.
4. Übung 1 in die Stütz-
wage auf dem rechten Ellenbogen.
5. Übung 4 mit Stützkeln in der Stütz-
wage.
6. Übung 4 " Stützhüpfen in der Stütz-
wage.
7. Übung 1 und 4 mit Drehstützkeln.

XVI.

1. Rippe aus dem Oberarmschwebehang fortgesetzt und Stütz hüpfen vorwärts beim Rückschwunge bis zum Ende des Barrens, alsdann Handstand und Wende rechts in den Außenstand.
2. Übung 1 mit 2 maligem Stütz hüpfen vorwärts bei jedem Rückschwunge.
3. Übung 1 und 2 mit Rippe fortgesetzt aus dem Schwebehang mit Ellgriff.
4. Übung 1—3 im Beugesütz.
5. Übung 1—4 mit einmaligem Händeklappen vor dem Niederhüpfen in den Stütz.

XVII.

1. Aus dem Borlingsquerstande am Ende des Barrens: Sprung in den Stütz, Kehrschwung rechts über den linken Holm, Rückschwingen in den Handstand und Uberschlag seitwärts in den Außenquerstand.
2. Übung 1, dann aus dem Querhandstande eine $\frac{1}{4}$ Drehung in den Seithandstand auf einem Holme und Wende links in den Außenquerstand.
3. Übung 1, dann eine $\frac{1}{2}$ Drehung aus dem Querhandstande in denselben und Uberschlag vorwärts.
4. Übung 3, statt des Uberschlages die Wende in den Außenstand.
5. Übung 4, statt der Wende das Grätschen über einen Holm (beide Holme).
6. Übung 5 mit Grätschen in den Stütz, Rippe aus dem Oberarm-Schwebehang in den Handstand und Uberschlag oder Wende aus dem Handstande mit gestreckten Armen.

XVIII.

1. Schwingen in den Handstand und Rolle vorwärts in den Stütz und Wende.
2. Übung 1 und nach der Rolle vorwärts Stützkehre beim Rückschwunge und Kehre.
3. Übung 2 und nach der Stützkehre Rückschwingen in die freie Stützwaage.
4. Übung 3, dann Rolle rückwärts in den Handstand.
5. Übung 4 und Stützkehre beim Vorschwunge.
6. Übung 2—5, aber statt der Stützkehre eine ganze Drehung im Stütz.

XIX.

1. Von der Seite mit Anlaufen: Wendeschwung rechts über den näheren Holm, Spreizen rechts über den entfernteren Holm von außen nach vorn bei gleichzeitiger Stützkehre links und Kehre links in den Außenquerstand mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
2. Übung 1 mit Schwingen beider geschlossenen Beine über den entfernteren Holm von außen nach vorn.
3. Übung 1 und 2 und nach der Stützkehre abermalige Stützkehre beim Vorschwunge.
4. Übung 3 dann Grätschen über beide Holme von hinten nach vorn.
5. Übung 4 und sofort mit dem Grätschen Scherauffsitzen vorwärts. (Fig. 3.)

Fig. 3.



Scherauffsitzen vorwärts.

6. Übung 3 und sofort mit dem Grätschen die Stützkehre in den Stütz.
7. Übung 3, dann Grätsche über beide Holme von vorn nach hinten.
8. Übung 7 und sofort Scherauffsitzen rückwärts.
9. Übung 7 und sofort Stützkehre beim Rückschwunge.

XX.

1. Von der Seite mit Anlaufen Wendeschwung rechts in den Stütz im Barren, Vorschwingen mit Armwippen, Stützkehre rechts, Kehrschwung rechts mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse in den Seitliegestütz mit Stütz auf dem ursprünglich entfernten Holm und sofort Flanke links über beide Holme.
2. Übung 1 und aus dem Seitliegestütz Grätsche in den Stand im Barren, dann Uebergrätschen rückwärts in den Seitliegestütz und Flanke wie bei 1.

3. Übung 2 und nach der Grätsche Kehrschwung rechts in den Grätschsitz vor den Händen Einschwingen, Rückschwingen mit Armwippen, Wendeschwung rechts mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Seitliegestütz. Ueberdrehen in den Handstand und Ueberschlag.
4. Übung 3, statt des Ueberschlages die Wende.
5. Übung 3, statt des Ueberschlages die Hocke.
6. Übung 3, statt des Ueberschlages den Wolfsprung.
7. Übung 3, statt des Ueberschlages die Grätsche.

XXI.

1. Von der Seite mit Anlaufen Kehrschwung rechts in den Schraubensitz vor der rechten Hand, Schrauben ($\frac{1}{4}$ Drehung links) vorwärts in den Seitliegestütz mit Stütz auf dem ursprünglich näheren Holm und sofort Flanke links.
2. Kehrschwung und Schraube wie bei 1 mit gleichzeitigem Einspreizen des rechten Beines von außen nach vorn und sofort Flanke links.
3. Kehrschwung und Schraube wie bei 1, dann Einspreizen des rechten Beines und sofort Schere beim Seitswunge links und Flanke rechts.
4. Kehrschwung rechts in den Stütz im Barren, Rückschwingen, Rolle vorwärts in den Schraubensitz vor der rechten Hand, dann Schraube und Flanke wie bei 1.
5. Kehrschwung, Rolle und Schraubensitz wie bei 4, dann Schraube mit Einspreizen und Flanke wie bei 2.
6. Kehrschwung, Rolle und Schraubensitz wie bei 4, dann Einspreizen, Schere und Flanke wie bei 3.
7. Kehrschwung rechts in den Stütz im Barren, Rückschwingen, Rolle vorwärts aus dem Stütz in den Stütz, Rolle rückwärts in den Handstand, langsames Weiterdrehen aus dem Handstand in den Schraubensitz vor der rechten Hand, dann Schraube und Flanke wie bei 1.
8. Kehrschwung, Rolle vor- und rückwärts und Schraubensitz wie bei 7, dann Einspreizen und Flanke wie bei 2.
9. Kehrschwung, Rolle vor- und rückwärts wie bei 7, dann Einspreizen, Schere und Flanke wie bei 3.

XXII.

1. Vorschwingen im Stütz mit Armwippen, Stützhüpfen vorwärts bei gleichzeitiger Stützkehre in den Streckstütz bei Vorspreizhalte beider Beine.
2. Übung 1, dann wieder Rückschwingen mit Armwippen und Stützhüpfen rückwärts bei gleichzeitiger Stützkehre in den Streckstütz.
3. Übung 1 und 2 fortgesetzt bis zum Ende des Barrens, dann Schwingen in den Handstand und Wende rechts in den Außenstand.
4. Übung 1—3, aber vor dem Schwingen mit Armwippen Rippe aus dem Oberarmschwebhange.
5. Übung 1—4, aber vor dem Schwingen mit Armwippen Rippe mit Ellgriff aus dem Schwebhange.

XXIII.

1. Aus dem Oberarmhange bei rückgestreckten Armen langsames Ueberdrehen vorwärts in die Wage.
2. Übung 1, dann langsames Weiterdrehen in den Oberarmstand und Aufstemmen in den Handstand.
3. Übung 2, alsdann Handgehen bis zum Ende des Barrens und Grätschen über beide Holme.
4. Aus dem Oberarmhange bei vorgestreckten Armen langsames Ueberdrehen rückwärts in die Wage.
5. Übung 4, dann langsames Weiterdrehen mit Aufstemmen in den Handstand, Handgehen rückwärts und Grätschen rückwärts über beide Holme in den Außen-Querstand.
6. Übung 3 und 5 mit Stützhüpfen im Handstande.

XXIV. *)

1. Stützeln vorwärts (rückwärts) mit langsamem Ueberdrehen in den Schwebestütz.
2. Übung 1 mit Ellgriff.
3. Übung 1 und 2 mit Stützhüpfen.
4. Stützeln vorwärts (rückwärts) mit langsamem Ueberdrehen in den Handstand mit gebeugten Armen.

*) Vergleiche mit dieser Übungsfolge die XXV. der III. Stufe.

5. Übung 4 mit Stützhüpfen.
6. Übung 4 und 5, aber mit Ueberdrehen in den Handstand mit gestreckten Armen.

XXV. *)

1. Schwingen in den Handstand, dann Schwingen in den Oberarmhang mit Aufkippen beim Vorschwunge in den Streckstütz mit Vorspreizhalte beider geschlossenen Beine.
2. Übung 1, fortgesetzt mit Stützhüpfen vorwärts.
3. Übung 2 mit Stützhüpfen rückwärts.
4. Übung 2 und 3 mit 2maligem Hüpfen bei jedem Vorschwunge.
5. Übung 1—4 mit gleichzeitiger Stützkehre.

XXVI. **)

1. Von der Seite mit Anlaufen: Aufhocken in den Hockstand auf dem näheren Holme mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts.
2. Aufhocken in den Hockstand auf dem entfernteren Holme mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts mit Griff auf dem näheren Holme, Schwingen in den Seithandstand auf dem vorderen Holme und Hocke in den Seitstand rücklings.
3. Ueberhocken über beide Holme mit Griff auf dem näheren Holme mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in den Liegestütz vorlings, dann Schwingen in den Handstand und Hocke wie bei 2.
4. Hocke über den näheren Holm mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge in den Innenseitstand, schnelles Ueberdrehen in den Handstand und Hocke wie bei 2.
5. Hocke über den Barren mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge in den Außenseitstand, schnelles Ueberdrehen in den Handstand auf dem jetzt entfernteren Holme und Hocke wie bei 2.
6. Hocke über den näheren Holm in den Innenseitstand mit Abstoßen nur der rechten Hand vom näheren Holme, schnelles Ueberdrehen in den Handstand auf dem vorderen Holme und Hocke wie bei 2.

*) Vergleiche Übungsfolge XXVI. der III. Stufe.

**) Vergleiche Übungsfolge XXVII. der III. Stufe.

7. Hocke über den Barren mit Abstoßen nur der rechten Hand vom entfernteren Holme, Aufsprung aus dem Stande rücklings und Hocke rückwärts über den Barren.
8. Übung 7, aber statt der Hocke rückwärts Ueberhocken in den Seitliegestütz, dann Ueberdrehen in den Handstand und Hocke wie bei 2.

XXVII. *)

1. Aus dem Querflüke am Ende des Barrens: Kreißspreizen des rechten Beines von innen nach außen aus dem Stütz in den Stütz und sofort Kehrschwung rechts über beide Holme in den Außenquerstütz auf dem linken Schenkel vor der rechten Hand.
2. Übung 1 und den Kehrschwung rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts bei schnellem Umgreifen der Hände in den Keitstütz auf dem ursprünglichen rechten Holme.
3. Übung 2 mit Kehrschwung in den Grätschstütz.
4. Kehrschwung über beide Holme aus dem Stütz in den Stütz.
5. Übung 4, dann Kehrschwung wie bei 2, darnach Schwingen aus dem Keitstütze in den Handstand und Wende rechts in den Außenstand.
6. Übung 4, dann Kehrschwung wie bei 3, darauf Schwingen in den Handstand und Wende rechts in den Außenstand.
7. Übung 5 und 6 mit Wendeschwung rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Stütz und Kehre rechts in den Außenquerstand.
8. Übung 7 und Kehre rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Außenquerstand.

XXVIII. **)

1. Von der Seite mit Anlaufen: Grätsche über den näheren Holm mit Griff auf dem entfernteren Holme in den Stand im Barren.
2. Übung 1 und sofort Aufsprung und Grätsche rückwärts über den hinteren Holm in den Außenseitstand.
3. Übung 1 und sofort Aufgrätschen in den Grätschstand auf dem vorderen Holme.

*) Vergleiche Übungsfolge XXVIII. der III. Stufe.

***) Vergleiche Übungsfolge XXIX. der III. Stufe.

4. Übung 3 und mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts Hüpfen in den Grätschstand auf beiden Holmen.
5. Grätsche in den Grätschstand auf dem entfernteren Holme, Hüpfen mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den Grätschstand auf beiden Holmen, dann Grätsche aus dem Grätschstande über den rechten Holm in den Außenquerstand rücklings.
6. Übung 5 mit Grätsche über beide Holme.
7. Übung 5 und 6 mit Grätsche bei gekreuzten Beinen.
8. Übung 7, sofort $\frac{1}{2}$ Drehung links, Ueberdrehen in den Handstand, und Abgrätschen.

XXIX. **)

1. Aus dem Vorlingsquerhange am Ende des Barrens: Aufstemmen mit beiden Armen in den Stütz und sofort Ueberdrehen vorwärts in den Handstand.
2. Übung 1, dann Handgehen bis zum anderen Barrenende und Grätsche in den Außenquerstand rücklings.
3. Übung 2 und Handgehen mit Hochhalte der Beine im Wechsel rechts und links.
4. Übung 2 und Handgehen mit Seitgrätschen und Schließen der Beine.
5. Übung 2 und Handgehen mit Duergrätschen im Wechsel.
6. Übung 2—5 mit Griffwechseln im Wechsel rechts und links.
7. Übung 2—5 mit Stützhüpfen im Handstande.
8. Übung 2—6 mit Griffwechsel beider Hände gleichzeitig.

XXX. *)

1. Schwingen in den Unterarmstand, dann Aufstemmen in den Handstand im Wechsel rechts und links.
2. Übung 1 und wieder Senken in den Unterarmstand im Wechsel rechts und links.
3. Übung 1 mit gleichzeitigem Aufkippen beider Arme und Stemmen in den Handstand.
4. Übung 3, dann wieder Senken in den Unterarmstand mit beiden Armen gleichzeitig.

*) Vergleiche Übungsfolge XXX. der III. Stufe.

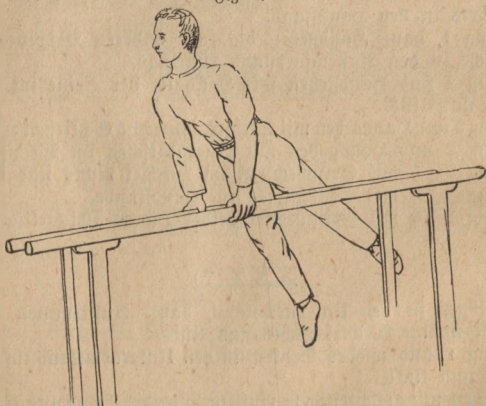
***) Vergleiche Übungsfolge XXXI. der III. Stufe.

5. Übung 1—4 mit langsamen Ueberdrehen aus dem Unterarmstüz in den Unterarmstand.
6. Übung 5, dann langsames Senken in den Unterarmstüz bei Vorspreizhalte beider Beine.
7. Übung 6 und langsames Aufstemmen aus dem Unterarmstüz in den Streckstüz mit Vorspreizhalte beider Beine.
8. Übung 7 und Kehre rechts in den Außenquerstand.

XXXI. *)

1. Rolle rückwärts in den Handstand, Weiterdrehen in den Schraubensitz hinter der rechten Hand (Fig. 4.) und Wende links mit $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge in den Außenquerstand.

Fig. 4.



Schraubensitz hinter der rechten Hand.

2. Übung 1 und nach dem Schraubensitze hinter der rechten Hand Schwingen in den Handstand und Ueberschlag seitwärts in den Außenquerstand.

*) Vergleiche Übungsfolge XXXII. der III. Stufe.

3. Übung 2 mit Schraubensitzwechsel hinter der Hand aus dem Handstande in den Sitz.
4. Übung 1—3, statt des Schraubensitzes den Schersitz.
5. Rippe aus dem Schwebehange mit Ellgriff im Barren, dann Übung 1—4.

XXXII. *)

1. Von der Seite mit Anlaufen: Kehrschwung rechts in den Stütz im Barren bei Vorspreizhalte beider Beine. Spreizen rechts von außen nach hinten über den rechten Holm und sofort Schwingen in den Handstand, dann Uberschlag seitwärts.
2. Übung 1, dann eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts aus dem Duerhandstande in den Seithandstand und Wende links in den Außenstand.
3. Übung 1, dann im Handstande Stützkehre rechts mit Stützwechsel rechts und links im Wechsel.
4. Übung 3, dann im Handstande Stützkehre rechts mit Stützwechsel beider Hände gleichzeitig.
5. Übung 1—4 mit Schwingen beider Beine von außen nach hinten über den rechten Holm.
6. Übung 1—4 mit Grätschen über beide Holme von vorn nach hinten.

XXXIII. **)

1. Am Ende des Barrens, Gesicht nach außen: Rippe aus dem Oberarmschwebehange, Handstand und Wende in den Außenstand.
2. Übung 1 und Wendeschwung rechts mit $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Stütz und Spreizen rechts von vorn nach innen über den linken Holm in den Stand.
3. Übung 2 mit Grätschen rückwärts.
4. Übung 2 mit Grätschen seitwärts bei Quergrätschen der Beine.
5. Übung 3 mit Grätschen rückwärts aus dem Stütz in den Stütz.

*) Vergleiche Übungsfolge XXXIII. der III. Stufe.

**) Vergleiche Übungsfolge XXXIV. der III. Stufe.

6. Übung 1—5 mit Rippe aus dem Schwebehange mit Griff im Barren.

XXXIV. *)

1. Aus dem Vorlingshange am Barrenende: Aufstemmen mit beiden Armen, Spreizen rechts über den rechten Holm von außen nach vorn aus dem Stütz in den Stütz, dann Spreizen rechts über den rechten Holm von innen nach außen in den Stand.
2. Übung 1, statt des Spreizens Ein- und Ausgrätschen.
3. Aufstemmen mit beiden Armen, Spreizen wie bei 1, dann Schwingen in den Handstand, eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den Seithandstand und Wende links in den Außenquerstand.
4. Aufstemmen, Eingrätschen, Handstand, Senken in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine und Ausgrätschen rückwärts in den Stand.
5. Aufstemmen, Spreizen wie bei 1, dann Schwingen in den Handstand, Rolle vorwärts wieder in den Handstand, eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den Seithandstand und Hocke in den Außenseitstand.
6. Aufstemmen, Eingrätschen, Handstand, Rolle vorwärts wieder in den Handstand, Stützlehre im Handstande, Rolle vorwärts in den Handstand und Grätschen in den Außenstand.

XXXV. **)

1. Von der Seite mit Anlaufen: Wendeschwung rechts in den Stütz im Barren mit gleichzeitigem Spreizen rechts von hinten nach vorn über den entfernteren Holm, Stützlehre links und Kehre links in den Außenquerstand.
2. Übung 1 und Kehre links mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in den Außenquerstand.
3. Übung 1 und nach der Stützlehre Schere links beim Vorschwunge, dann Kehre links mit $\frac{1}{2}$ Drehung links.
4. Übung 3 und nach der Schere Vorgreifen der Hände, Ueberdrehen vorwärts in den Handstand und Ueberschlag seitwärts in den Außenquerstand.

*) Vergleiche Übungsfolge XXXV. der III. Stufe.

**) Vergleiche Übungsfolge XXXVI. der III. Stufe.

5. Übung 1—4, statt des Ueberspreizens Schwingen beider Beine über den entfernteren Holm von hinten nach vorn.
6. Übung 1—4, statt des Ueberspreizens Grätschen über beide Holme von hinten nach vorn.

XXXVI. *)

1. Aus dem Rücklingsquerstande am Ende des Barrens: Felgaufschwung in den Handstand und Uberschlag vorwärts.
2. Übung 1, statt des Uberschlages die Wende.
3. Übung 1, statt der Wende die Grätsche vorwärts.
4. Übung 1, dann Wende rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Stütz und Grätsche mit Quergrätschen der Beine.
5. Übung 1, dann Stützkehre im Handstande und Grätsche rückwärts.
6. Übung 5 und nach der Stützkehre Uberschlag rückwärts in den Außenquerstand.

XXXVII. **)

1. Aus dem Außenquerstande vorlings: Ueberdrehen in die Hangwage rücklings, dann in die Hangwage vorlings und Aufstemen mit beiden Armen in den Stütz.
2. Übung 1 und langsames Senken in die Hangwage vorlings, darnach Ueberdrehen in die Hangwage rücklings.
3. Übung 1, dann Ueberdrehen vorwärts in die freie Stützwage und langsames Ueberdrehen vorwärts bei gestreckten Hüften in den Handstand.
4. Übung 3, dann langsames Senken mit gestreckten Hüften in die freie Stützwage, dann wie bei 2.
5. Übung 3, dann Armwippen [2—4mal] im Handstande, darnach wie bei 4.
6. Übung 3, dann Handstand nur auf dem rechten Arme, darnach wie bei 3.

*) Vergleiche Übungsfolge XXXVII. der III. Stufe.

**) Vergleiche Übungsfolge XXXVIII. der III. Stufe.

B. Reck. *)

I.

1. Sprung in den Seitspannhang mit Ellgriff, Hangeln in den Spannhang nach innen [die Hände nähern sich] mit Schulterdrehung und langsames Ueberdrehen vorwärts, Durchhocken vorwärts in den Hang vorlings mit Rammgriff.
2. Übung 1, dann wieder Durchhocken in den Hang rücklings, Hangeln mit Schulterdrehung in' den Spannhang nach außen mit Ellgriff.
3. Übung 1 und 2 mit Hangzuden.
4. Aus dem Seitspannhange mit Ellgriff Hangzuden nach innen mit Schulterdrehung und langsames Ueberdrehen vorwärts in den Sturzhang rücklings und Felgaufzug rücklings mit Rammgriff.
5. Aus dem Seithange mit Rammgriff langsames Durchhocken rückwärts in den Hang rücklings, Hangzuden in den Spannhang nach außen mit Schulterdrehung, langsames Ueberdrehen rückwärts in den Sturzhang vorlings und Felgaufzug vorlings mit Ellgriff.
6. Übung 4, dann langsames Ueberdrehen rückwärts aus dem Stütz rücklings mit gestreckten Hüften in den Hang rücklings, darauf Hangzuden in den Spannhang mit Schulterdrehung und Felgaufzug vorlings wie bei 5.

*) Übungsstoff der vierten Stufe am Reck:

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hangarmwippen 24 mal. 2. Hangwechsel mit einem Arme rechts aus dem Hand- in den Unter-, Oberarmhang. 3. Freie Felgaberschwünge vor- und rückwärts. 4. Felge rücklings rückwärts ohne Schwung. 5. Aufstemmen aus dem Hange an einem Arme rechts. 6. Drehlippe und Drehschwungstemmen. 7. Hangwage vor- und rücklings mit Hangeln, Hangzuden, Armwippen mit Fassung auch nur einer Hand. 8. Felgaufschwung aus dem Hange mit Fassung einer Hand. | <ol style="list-style-type: none"> 9. Felgaufschwung in den Handstand, in die Stützwage. 10. Kniehangswelle an einem Knie. 11. Schwungstemmen und Drehschwungstemmen mit Ueberprüngen. 12. Freier Ueberschlag beim Vorschwunge. 13. Kniefelge mit Drehungen. 14. Aufstemmen rücklings mit beiden Armen. 15. Schwunglippe rücklings. 16. Schwungstemmen rücklings. 17. Freie Stützwage auf einem Arme. 18. Kniefelge rücklings vorwärts. 19. Sohlenwelle. |
|--|---|

II.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen und Hangkehre rechts mit Umgreifen beider Hände gleichzeitig beim Rückschwunge.
2. Übung 1 und Rippe in den Stütz [Drehrippe].
3. Drehrippe wie bei 2, dann Drehschwungstemmen aus dem Stütz in den Stütz.
4. Übung 3 und Felge vorlings vorwärts ohne Schwung.
5. Übung 4 " Ueberdrehen vorwärts in die Hangwage vorlings.
6. Übung 5 " Durchhocken beider Beine rückwärts in die Hangwage rücklings.
7. Übung 6 und Felgaufzug rücklings.
8. Übung 7 " Kniehangabschwung rückwärts.
9. Übung 7 " Kniehangumschwung rückwärts mit Drehen in den Stütz vorlings.

III.

1. Schwungstemme mit Kammgriff, Ueberhocken rechts in den Sitz, Ueberspreizen links und mit Wendeschwung links Niedersprung in den Stand vor dem Reck.
2. Schwungstemme mit Kammgriff, Ueberhocken rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Seititz auf dem linken Schenkel.
3. Übung 1 und nach dem Ueberspreizen Schraube links vorwärts in den Seititz auf dem linken Schenkel.
4. Schwungstemme mit Kammgriff, sofort Ueberhocken rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Seititz auf dem linken Schenkel und Schraube rechts vorwärts in den Seititz auf dem rechten Schenkel.
5. Übung 4 und nach der $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Sitz auf dem linken Schenkel spreizt das linke Bein von vorn nach außen, worauf sich die Schraube links rückwärts anschließt.
6. Schwungstemme mit Kammgriff, Ueberhocken rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Seititz auf dem linken Schenkel, schnelles Umgreifen, Ueberhocken links rückwärts und Schraube links rückwärts.

IV.

(Reck hüft- bis brusthoch.)

1. Aus dem Seitstande mit Ristgriff Vorschwingen der Beine in den Hangstand, Ueberdrehen in den Sturzhang vorlings mit

gestreckten Hüften, Felgaufzug, langsames Senken rückwärts aus dem Stütz mit gestreckten Hüften in den Hangstand.

2. Übung 1, dann Durchhocken rückwärts in die Hangwage rücklings und langsames Senken in den Hangstand rücklings.
3. Übung 2, dann Ueberdrehen vorwärts mit gestreckten Hüften und Felgaufzug rücklings, Ueberdrehen vorwärts mit Kammgriff in die Hangwage rücklings, Durchhocken vorwärts in die Hangwage vorlings und Senken in den Hangstand vorlings.
4. Übung 3, dann Griffwechseln in den Ristgriff und Aufstemmen mit beiden Armen in den Stütz.
5. Übung 4 und nach dem Aufstemmen die Felge vorlings vorwärts ohne Schwung.
6. Übung 5, dann Ueberdrehen vorwärts die Hangwage vorlings und langsames Senken in den Hangstand.

V.

1. Im Hange rücklings mit Kammgriff Schwingen und Hangwechsel aus dem Handhange in den Unterarmhang rechts rücklings beim Vorschwunge.
2. Übung 1 in den Unterarmhang rücklings an beiden Armen.
3. Übung 2 und beim nächsten Vorschwunge Aufstemmen in den Stütz rücklings.
4. Schwingen wie bei 1, dann Aufstemmen in den Beugestütz rechts rücklings.
5. Übung 4 mit Aufstemmen in den Beugestütz rücklings auf beiden Armen.
6. Übung 5 in den Streckstütz.
7. Übung 6 und Felge rücklings vorwärts mit gestreckten Armen.
8. Übung 7 und freie Felge rücklings vorwärts und Niedersprung in den Stand vor dem Recke.
9. Übung 1—8 mit Schwingen im Streckhange und schnelles Durchhocken im Hange.

VI.

(Reck hüft- bis brusthoch.)

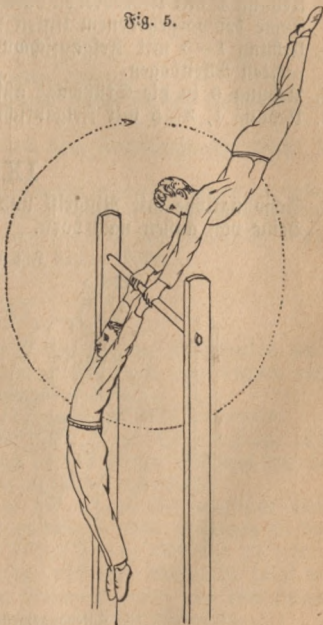
1. Aus dem Seitstande rücklings mit Kammgriff Aufsprung, Ueberdrehen vorwärts in den Liegehange und Sitzaufschwung.

2. Übung 1 und langsames Ueberdrehen vorwärts in die Hanglage rücklings und Senken in den Handstand rücklings.
3. Übung 2 und Aufstehen in den Stütz rücklings im Wechsel rechts und links.
4. Übung 3 mit beiden Armen gleichzeitig.
5. Übung 4 in den Stütz rücklings mit Vorspreizhalte beider Beine.
6. Übung 5 und Hocke rückwärts aus dem Stütz.
7. Übung 5 und Ueberhocken rückwärts in den Schwebestütz vorlings, Ueberdrehen in den Handstand und Wende rechts.
8. Übung 7 und eine $\frac{1}{2}$ Drehung links im Handstande, dann Wende rechts.

VII.

1. Schwingtipe mit Ristgriff und Ueberhocken in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine.
2. Übung 1 und freie Felge rücklings rückwärts mit gebeugten Hüften wieder in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine.
3. Übung 2, dann Ueberhocken rückwärts im Stütz und freie Felge vorlings rückwärts.
4. Übung 3, dann Riesensfelge rückwärts. (Fig. 5.)
5. Übung 4, dann Drehschwungstemme in den Stütz vorlings.
6. Übung 5 und sofort die Flanke in den Stand vor dem Reck.
7. Übung 6, statt der Flanke die Hocke.
8. Übung 6, statt der Flanke den Ueberschlag.

Fig. 5.



Riesensfelge rückwärts.

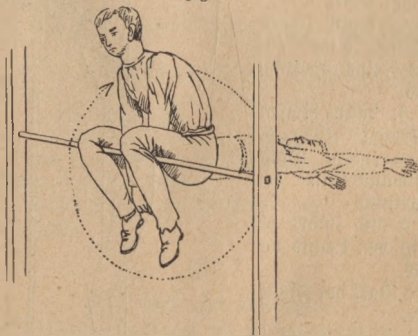
VIII.

1. Felgausschwung mit Rammingriff in die freie Stützwage.
2. Übung 1, dann Ueberdrehen vorwärts in den Handstand und Hocken in den Stand vor dem Beck.
3. Übung 1, dann Ueberdrehen vorwärts in den Handstand, Niesenfelgumschwung vorwärts wieder in den Handstand und Hocke wie bei 2.
4. Übung 3 und aus dem Handstande langsames Zurückdrehen in die Stützwage auf dem rechten Ellenbogen, dann Ueberdrehen vorwärts in den Handstand und Hocke wie bei 2.
5. Übung 4 mit Ueberdrehen vorwärts Stützwage auf dem rechten Arme bei vorgehobenem linken Arme.
6. Übung 1—5 mit Felgausschwung in die Stützwage auf dem rechten Ellenbogen.
7. Übung 6 in die Stützwage auf beiden Ellenbogen.
8. Übung 1, 3—5 mit Felgausschwung in den Handstand.

IX.

1. Schwungkippe mit Ristgriff und Kreisspreizen mit dem rechten Beine von außen nach vorn.

Fig. 6.



Kniebangswelle rückwärts.

2. Übung 1 mit Kreißspreizen des rechten Beines von innen nach vorn.
3. Übung 1 mit Kreißschwingen beider Beine rechts.
5. Übung 3 und Flankenschwung links in den Sitz auf beiden Schenkeln.
5. Übung 4 und Kniehangswelle rückwärts. (Fig 6.)
6. " 4, aber mit dem Flankenschwunge links in den Sitz spreizt gleichzeitig das rechte Bein rückwärts in den Seititz auf dem linken Schenkel und hängt sich über den linken Fuß, worauf die Kniehangswelle rückwärts am linken Knie folgt.

X.

1. Armwippen im Seithange.
2. " " Hange am rechten Arme.
3. Hangwechsel aus dem Handhange rechts in den Unterarmhang rechts.
4. Übung 3 und Hangwechsel aus dem Unterarmhange rechts in den Oberarmhang rechts.
5. Hangwechsel aus dem Handhange rechts in den Oberarmhang rechts.
6. Übung 3, dann Aufstemmen (Aufkippen) in den Beugestütz rechts.
7. Aufstemmen aus dem Handhange rechts in den Beugestütz rechts.
8. Übung 1--7 mit Vorspreizhalte beider Beine.

XI.

1. Im Seithange mit Rammgriff Schwingen, Durchhocken beim Vorschwunge und Felgausschwung rücklings zum Liegen rücklings mit Heben der Arme über den Kopf.
2. Übung 1, und freier Felgabschwung rücklings rückwärts.
3. Felgausschwung rücklings wie bei 1, dann Schwungtippe rücklings aus dem Stütz rücklings in das Liegen rücklings wie bei 1, dann freier Felgabschwung rücklings rückwärts.
4. Felgausschwung rücklings wie bei 1 und Schwungtippe rücklings, dann Felge rücklings rückwärts ohne Schwung in das Liegen rücklings und freier Felgabschwung rücklings rückwärts.
5. Übung 4 und nach der Felge rücklings rückwärts folgt die Felge rücklings vorwärts ohne Schwung, dann aus dem Liegen rücklings der freie Felgabschwung rücklings rückwärts.

6. Übung 4 und nach der Felge rücklings vorwärts folgt die halbe Riesenfelge rücklings vorwärts in das Liegen, worauf sich der freie Felgabswung rücklings rückwärts anschließt.

XII.

1. Schwunglippe mit Zwiagriff (links Ramms-, rechts Ristgriff) bei gleichzeitigem Ueberpreizen rechts in den Querschwebestük mit Seitgrätschhalte.
2. Übung 1 und Stükhüpfen vorwärts mit Stük auf dem rechten Arme.
3. Übung 2 mit Stükhüpfen rückwärts.
4. Übung 2 und Schere rechts beim Rückschwunge mit Stük nur eines Armes.
5. Übung 3, dann Senken in den Reitsitz und Schere rechts beim Vorschwunge ohne Stük der Arme.
6. Übung 4 und Schere vorwärts wie bei 5.

XIII.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen, Durchhocken im Hange rechts beim Vorschwunge, Ueberhängen des linken Beines über den rechten Fuß und Kniehangswelle an einem Knie rückwärts.
2. Übung 1 und nach dem einmaligen Kniehangsumschwunge eraraisen die Hände die Reckstange, das linke Bein hockt rückwärts in den Liegehang an beiden Knien, worauf sich sofort der Sitz-ausschwung rückwärts anschließt.
3. Übung 2 und Kniehangswelle rückwärts an beiden Knien.
4. " 3 und nach dem einmaligen Kniehangsumschwunge eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in den Stük vorlings.
5. Übung 4 und Felgüberschwung vorlings rückwärts in den Hang.
6. " 5 " Drehschwungstemme.
7. " 6 " Felgüberschwung vorlings rückwärts.
8. " 7 " Felgausschwung rücklings und Kniehangab-schwung.
9. Übung 7 und Felgüberschwung rücklings.

XIV.

1. Im Seitspannhange mit Stgriff Schwingen und Rippe in den Stütz mit Griffwechseln in den Ristgriff.
2. Uebung 1 und Fallen rückwärts in den Schwebegang und Rippe in den Stütz.
3. Uebung 2 und Ueberhocken in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine.
4. Uebung 3 und Felgabschwung rückwärts mit gebeugten Hüften, schnelles Durchhocken vorwärts in den Schwebegang, Rippe in den Handstand und Hocke in den Stand vor dem Recke.
5. Uebung 4 und aus dem Handstande Grätsche in den Stand vor dem Recke.
6. Uebung 3 und aus dem Handstande Wende in den Stand vor dem Recke.
7. Uebung 4 und aus dem Handstande Ueberschlag in den Stand vor dem Reck.

XV.

1. Im Seithange mit Kammgriff Schwingen, Durchhocken beider Beine im Hange und Rippe rücklings in den Stütz.
2. Uebung 1, dann Ueberhocken beider Beine rückwärts in das Liegen vorlings und freier Felgabschwung vorlings vorwärts in den Stand auf dem Boden.
3. Felgaufschwung rücklings mit Kammgriff, Schwungtipe rücklings aus dem Stütz in den Stütz, dann Ueberhocken beider Beine rückwärts in das Liegen und freier Felgabschwung vorwärts.
4. Im Seithange mit Kammgriff Schwingen, Durchhocken beider Beine in die Hangwage rücklings, Felgaufzug rücklings aus der Hangwage, Schwungtipe rücklings, Ueberhocken beider Beine rückwärts in das Liegen vorlings und freier Felgabschwung vorwärts.
5. Im Seithange mit Kammgriff Schwingen, Durchhocken beider Beine in die Hangwage rücklings, Armwippen zweimal in der Hangwage rücklings, Felgaufzug rücklings, Schwungtipe rücklings, Ueberhocken rückwärts in das Liegen vorlings und freier Felgabschwung vorwärts.

6. Im Seithange mit Kammgriff Schwingen, Durchhocken beider Beine in die Hangwage rücklings, Aufstemmen rücklings aus der Hangwage mit beiden Armen gleichzeitig in den Stütz rücklings, Schwungtippe rücklings, Ueberhocken rückwärts im Stütz in das Liegen vorlings und freier Felgabswung vorwärts.

XVI.

1. Schwungstemme mit Kammgriff in den Handstand.
2. Uebung 1 und Wende rechts.
3. Uebung 1 und Riesenselgumschwung vorwärts wieder in den Handstand und Wende rechts.
4. Uebung 3 und eine $\frac{1}{2}$ Drehung links im Handstande und Wende rechts.
5. Uebung 4 und aus dem Handstande den Riesenselgumschwung rückwärts wieder in den Handstand und Wende rechts.
6. Uebung 2—5 und Hocke aus dem Handstande.
7. „ 2—5 und Grätsche aus dem Handstande.

XVII.

1. Drehschwungstemme aus dem Hange.
2. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen und beim Rückschwunge Schlagen beider Hände auf die Schenkel, dann beim Vorschwunge Drehschwungstemme.
3. Uebung 2 und Ueberdrehen vorwärts mit Ristgriff in die Hangwage vorlings.
4. Uebung 3 und Hangeln seitwärts rechts in der Hangwage vorlings.
5. Uebung 3 und Hangzucken seitwärts in der Hangwage vorlings.
6. Uebung 4 und Durchhocken in die Hangwage rücklings und Hangeln seitwärts links.
7. Uebung 6 und Hangzucken in den Hangwagen.

XVIII.

1. Schwungtippe mit Kammgriff, Aufhocken in den Hockstand auf dem rechten Fuße und Umschwung vorwärts wieder in den Hockstand = Sohlenwelle vorwärts.

2. Übung 1 und Aufhocken in den Hockstand auf beiden Füßen, dann Sohlenwelle vorwärts.
3. Übung 1, dann Riesenselgumschwung vorwärts in den Handstand und Wende rechts.
4. Übung 2, dann wie bei 3.
5. Übung 3 und 4 mit Sohlenwelle vorwärts bei gestreckten Beinen.
6. Schwunglippe mit Kammgriff, Aufgrätschen in den Grätschstand auf dem Recke, Sohlenwelle vorwärts wieder in den Grätschstand, Schwingen in den Handstand, Riesenselgumschwung vorwärts wieder in den Handstand und Wende rechts.

XIX.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen und beim Vorschwunge Felgauffschwung vorlings in den flüchtigen Handstand und Senken mit Ueberhocken rechts in den Seitstütz mit Vorspreizhalte des rechten Beines.
2. Übung 1 und Kreispreizen rechts von vorn nach außen.
3. Übung 2 mit Kreispreizen links von hinten nach außen.
4. Übung 1—3 und Wellabschwung rückwärts, Durchhocken im Hange rechts in den Schwebegang, Rippe und Flanke, Wende oder Kehre in den Stand vor dem Recke.
5. Übung 1 mit Ueberhocken beider Beine in den Sitz, dann Sitzabschwung rückwärts, Durchhocken im Hange vorwärts in den Schwebegang, dann Rippe u. s. w. wie bei 4.
6. Übung 5 und nach dem Ueberhocken beider Beine in den Stütz Kreis-schwingen rechts beider geschlossenen Beine aus dem Stütz in den Stütz rücklings, dann Sitzabschwung u. s. w.

XX.

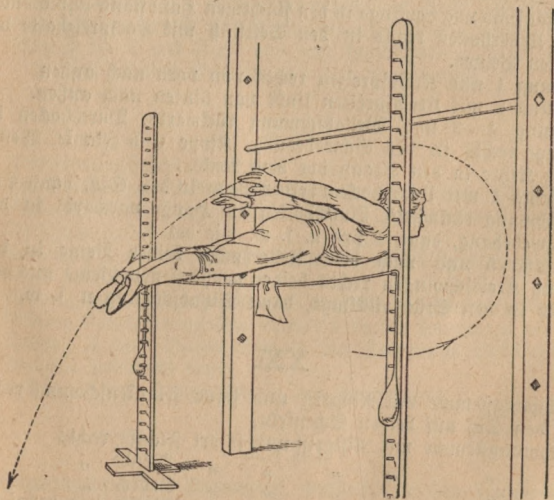
1. Schwungstemme mit Ristgriff und sofort Flankenschwung rechts in den Sitz auf beiden Schenkeln.
2. Schwungstemme mit Ristgriff und sofort Flanke rechts
3. " " " " " " Wende "
4. " " " " " " Kehre "
5. " " " " " " Wolfsprung rechts.
6. " " " " " " Hocke.

7. Schwungstemme mit Ristgriff und sofort Grätsche.
 8. " " " " " Ueberschlag.
 9. " " " " " in den Handstand und Wende
 rechts aus demselben.

XXI. *)

1. Rippe aus dem Schwebhange in den Handstand und Unterschwung über eine vorgespannte Schnur als Weithochsprung.
 2. Schwingen im Seithange, Ueberdrehen beim Vorschwunge, Durchhocken beider Beine, schnelles Einziehen des Kreuzes und Unterschwung über eine hintergespannte Schnur als Weithochsprung (Fig. 7) (Unterschwung rücklings).

Fig. 7.



Unterschwung rücklings.

*) Vergleiche Übungsfolge XXII. der III. Stufe.

3. Übung 1 und 2 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.

XXII. *)

1. Drehkappe und Hocke.
2. Drehkappe, Drehschwungstemme und Hocke wie bei 1.
3. Felgüberschwung vorlings, dann wie bei 2.
4. Schwungstemme, Felgüberschwung vorlings, Drehkappe und Ueberhocken in den Sitz auf dem Red.
5. Übung 4, dann Ueberhocken rückwärts und Drehschwungstemme in den Stütz.
6. Übung 1–5 mit Grälsche.

XXIII. **)

1. Im Seithange mit Kammgriff Schwingen, Durchhocken beim Vorschwunge und Rippe rücklings.
2. Übung 1 und Felge rücklings rückwärts ohne Schwung.
3. Übung 2 und langsames Ueberdrehen vorwärts in die Hangwage rücklings.
4. Übung 3 und eine $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse in die Fahne rücklings am rechten Arme.
5. Übung 4 und eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts um die Längsachse aus der Fahne rücklings in die Fahne seitlings rechts am rechten Arme.
6. Übung 5 und eine weitere $\frac{1}{4}$ Drehung rechts mit Fassung der Stange mit beiden Händen in die Hangwage vorlings.

XXIV. ***)

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen und Riesenfelge rückwärts, dann eine ganze Drehung rückwärts um die Breitenachse und Niedersprung in den Stand auf dem Boden (freier Ueberschlag).

*) Vergleiche Übungsfolge XXVII. der III. Stufe.

**) Vergleiche Übungsfolge XXIX. der III. Stufe.

***) Vergleiche Übungsfolge XXXIII. der III. Stufe.

2. Im Seithange mit Kammgriff Schwingen, Riesenfelge vorwärts, eine $\frac{1}{2}$ Drehung links im Handstande um die Längsachse, Riesenfelge rückwärts und freier Uberschlag.
3. Schwungstemme mit Kammgriff, sofort Ueberhocken beider Beine vorwärts im Stütz, halber Riesenschwung rücklings, Ueberhocken rückwärts in den Stütz vorlings, Ueberdrehen in den Handstand, dann Riesenfelge vorwärts u. s. w. wie bei 2.
4. Schwungstemme mit Kammgriff, Ueberhocken beider Beine vorwärts, Spannstütz und Schwungstemme aus dem Stütz rücklings mit Ugriff, schnelles Griffwechseln in den Kammgriff, Schwingen in den Handstand, dann Riesenfelge vorwärts, $\frac{1}{2}$ Drehung, Riesenfelge rückwärts und freier Uberschlag wie bei 2.
5. Schwungstemme mit Kammgriff, Ueberhocken beider Beine vorwärts, Riesenfelge rücklings, Schwungstemme mit Ugriff, schnelles Griffwechseln in den Kammgriff, Handstand, Riesenfelge vorwärts, $\frac{1}{2}$ Drehung im Handstande, Riesenfelge rückwärts und freier Uberschlag beim Vorschwunge in den Stand auf dem Boden.
6. Übung 1—5, statt der Schwungstemme mit Kammgriff hier Felgausschwung mit Kammgriff in den Handstand.

C. Pferd.

A. Seitensprünge. *)

Die Übungen der ersten bis dritten Stufe bei einer Pferdeshöhe von 1.8 m oder bei einer Entfernung des Sprungbrettes von 1 m und bei einer Pferdeshöhe von 1.3 m.

*) Übungsstoff der vierten Stufe am Pferde (Seitensprünge):

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Übungen der zweiten und dritten Stufe bei einer Pferdeshöhe von 1.8 m, oder bei einer Pferdeshöhe von 1.3 m und einer Entfernung des Sprungbrettes von 1 m. 2. Hocke und Grätsche rückwärts. | <ol style="list-style-type: none"> 3. Stützwaage auf einem Arme. 4. Handstand auf einem Arme; Drehstützeln im Handstande; Stützlehre im Handstande. 5. Grätsche mit $\frac{1}{2}$ Drehungen in den Stütz vorlings. |
|--|--|

I. *)

1. Vorschwingen rechts, Kreispreizen mit dem rechten Beine von innen nach vorn, Ueberhocken mit beiden Beinen in den Stütz mit Vorspreizhalte.
2. Übung 1 und Aufgrätschen rückwärts in den Grätschstand auf dem Pferde.
3. Übung 1 und Grätsche rückwärts.
4. Übung 1—3 mit Kreispreizen des linken Beines von außen nach vorn.
5. Übung 1—4 mit Vorschwingen beider Beine rechts.
6. Übung 1—5 mit Kreispreizen beider geschlossenen Beine.

II.

1. Vorschwingen rechts, Flankenschwung links in den Stütz rücklings und Ueberwölfen rechts rückwärts in den Stütz vorlings.
2. Übung 1 und Wolfsprung links vorwärts aus dem Stütz.
3. Vorschwingen rechts, Kreispreizen mit dem rechten Beine von innen nach vorn, Flankenschwung links in den Stütz rücklings und Ueberwölfen rechts in den Stütz vorlings.
4. Übung 3 und Wolfsprung links aus dem Stütz.
5. Übung 3 und 4 mit Kreispreizen des linken Beines von außen nach vorn.
6. Übung 1—5 mit Vorschwingen beider Beine rechts.

III.

1. Mit Anlaufen Uebergrätschen in den Stütz rücklings mit Vorspreizhalte beider Beine, dann Ueberhocken rückwärts, Ueberdrehen in den Handstand und Wende rechts.
2. Übung 1 mit Drehstützeln im Handstande aus dem Seithandstande in denselben und Wende rechts.
3. Übung 1 und 2 mit Hoche.
4. Übung 1 und 2 mit Wolfsprung rechts.
5. Übung 1 und 2 mit Grätsche.

*) Diese und die nachstehenden Übungen sind bei einer Pferdehöhe von 1 2 m vorzunehmen.

IV.

1. Mit Wendeschwung rechts über das Kreuz in den Affenhockstand auf dem Halse, dann Grätsche über das Kreuz.
2. Übung 1 mit Vorschwingen links.
3. Übung 1 mit Vorschwingen beider Beine links.
4. Übung 1—3, statt der Grätsche die Wende rechts über das Kreuz.
5. Übung 4, statt der Wende den Ueberschlag.
6. Übung 5, statt des Ueberschlages den Handstand und aus demselben Grätsche.
7. Übung 6, statt der Grätsche die Hocke.

V.

1. Vorschwingen beider Beine rechts, Wendeschwung links mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den Stütz vorlings und sofort Hocke.
2. Übung 1, statt der Hocke das Ueberhocken mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in den Stütz vorlings.
3. Übung 2, dann Aufknien und Kniesprung in den Grätschstand auf dem Pferde.
4. Übung 3 und Ueberdrehen vorwärts in den Handstand.
5. Übung 4 und Wende rechts.
6. Übung 4 und Drehstützeln rechts aus dem Seithandstande in denselben und Wende rechts.

VI.

1. Vorschwingen rechts, Ueberspreizen links von außen nach vorn und sofort Schere beim Seitenschwung rechts.
2. Übung 1, dann Ueberhocken rechts rückwärts in den Stütz vorlings und sofort Grätsche vorwärts aus dem Stütz.
3. Übung 2, statt der Grätsche das Uebergrätschen vorwärts in den Stütz rücklings mit Vorspreizhalte beider Beine.
4. Übung 3 und Flankenschwung rechts rückwärts in den Stütz vorlings.
5. Übung 3 und Kreis schwingen beider Beine rechts wieder in den Stütz rücklings mit Vorspreizhalte beider Beine.
6. Übung 5 und Ueberhocken rückwärts.

7. Übung 6 und Ueberdrehen in den Handstand.
8. Übung 7 und Ueberschlag.
9. Übung 7 und Wende rechts.

VII.

1. Vorschwingen rechts mit Stütz nur der rechten Hand und Wendeauffiken links.
2. Vorschwingen wie bei 1 und Kehrauffiken rechts.
3. " " " 1 " Flankenschwung links in den Sitz auf beiden Schenkeln.
4. Vorschwingen wie bei 1 und Aufhocken in den Hockstand.
5. " " " 1 " Hocke.
6. " " " 1 " Wolfsprung links.
7. " " " 1 " Flanke links.
8. " " " 1 " Kehre "
9. " " " 1 " Wende "

VIII.

1. Kreißspreizen rechts von innen nach vorn und sofort Kreißschwingen rechts mit beiden Beinen in den Stütz vorlings.
2. Übung 1, dann Ueberdrehen in den Handstand und Grätsche aus demselben.
3. Übung 2, statt der Grätsche das Uebergrätschen in den Stütz rücklings mit Vorspreizhalte beider Beine.
4. Übung 2 und Grätsche mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.
5. Übung 4 mit Uebergrätschen in den Stütz vorlings mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts.
6. Übung 5 und Grätsche vorwärts.

IX.

1. Mit Anlaufen Sprung in den Stütz und sofort Ueberdrehen in den Handstand.
2. Übung 1 und Armwippen im Handstande.
3. Übung 1, Zurückdrehen in den Stütz, Vorschwingen rechts und wieder Ueberdrehen in den Handstand.

Fig. 8.



Stützwanne auf dem rechten Ellenbogen bei vorgehobenem linken Arme.

7. Übung 5 und 6 mit Stützwanne auf dem rechten Ellenbogen (Fig. 8.) bei vorgehobenem linken Arme.

4. Übung 3 mit Vorschwingen rechts und links im Wechsel.
 5. Übung 1, Zurückdrehen in die Stützwanne auf dem rechten Ellenbogen und wieder Ueberdrehen in den Handstand.
 6. Übung 5 mit Wagwechsel aus dem Handstande.

X.

1. Vorschwingen beider Beine rechts, Kreisschwingen rechts mit beiden Beinen und Kehrschwung rechts in den Reitsitz auf dem Halse.
2. Übung 1 mit Kehrschwung rechts in den Quersitz auf dem linken Schenkel auf dem Halse und Schraube vorwärts in den Reitsitz auf dem Halse.
3. Übung 2 in einem Zuge als Vorschwingen beider Beine, Kreisspreizen und Scherauffitzen links.
4. Übung 3 und Ueberdrehen in den Handstand auf einer Pausche.
5. Übung 4, dann Zurückdrehen in den Stütz und Schere links.

XI.

1. Wendeschwung rechts über das Pferd in den Seitstütz vorlings mit Fechtsprung.
2. Wendeschwung rechts über das Kreuz in den Reitsitz auf dem Halse mit Fechtsprung.
3. Übung 2, statt des Reitsitzes in den Affenhockstand mit Fechtsprung.

4. Kreiswende mit Fechtsprung.
5. Kehrschwung rechts über das Pferd mit Fechtsprung in den Stütz vorlings.
6. Übung 5, dann Übung 1—4, aber aus dem Stütz.

XII. *)

1. Mit Anlaufen und Absprung beider Füße Freisprung in den Hochstand auf dem Pferde.
2. Übung 1 in den Seitstütz auf dem rechten Schenkel.
3. Übung 2 in den Seitstütz auf beiden Schenkeln.
4. Übung 1 als Freisprung über das Pferd.
5. Übung 4 als Weitsprung auch in Verbindung mit Drehung vor dem Niedersprunge.

XIII.

1. Mit Anlaufen und flüchtigem Abstoßen der Hände Aufhocken rückwärts in den Hochstand.
2. Übung 1 und Hocke rückwärts.
3. Übung 2 und Ueberhocken rückwärts in den Stütz vorlings.
4. Übung 3, dann Vorschwingen beider Beine rechts und Ueberhocken vorwärts in den Stütz rücklings mit Vorspreizhalte beider Beine.
5. Übung 4 und Drehstützeln rechts aus dem Seitstütz in den Seitstütz mit Vorspreizhalte beider Beine.
6. Übung 5 statt des Drehstützeln die Stützkehre.
7. Übung 5 und 6, dann Ueberhocken rückwärts, Ueberdrehen in den Handstand und Grätsche.

XIV. **)

1. Kreiskehre rechts.
2. Übung 1 mit $\frac{1}{4}$ Drehung rechts und entsprechenden Stützwechsel in den Stütz rücklings mit Vorspreizhalte beider Beine.

*) Vergleiche Übungsfolge XIV. der III. Stufe.

**) Vergleiche Übungsfolge XV. der III. Stufe.

3. Übung 2, dann Ueberhocken rückwärts und Ueberdrehen in die Stützlage auf dem rechten Ellenbogen.
4. Übung 3, dann Kreiswendeschwung rechts in den Handstand, eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts um die Längsachse und Wende links aus dem Handstande.
5. Übung 2—4, dann im Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine Stützlehre rechts.

XV. *)

1. Kreiswende rechts.
2. Kreiswendeschwung rechts in den Stütz vorlings.
3. Übung 2, dann Uebergrätschen in den Stütz rücklings mit Vorspreizhalte beider Beine.
4. Übung 3, dann KreisSchwingen rechts beider Beine wieder in den Stütz rücklings mit Vorspreizhalte beider Beine.
5. Übung 4 und Uebergrätschen rückwärts in den Stütz vorlings.
6. Übung 5, dann langsames Ueberdrehen in den Handstand und Ueberschlag.

XVI. **)

1. Mit Anlaufen Sprung in den Stütz und sofort Ueberdrehen in den Handstand.
2. Übung 1, dann Handstand auf dem rechten Arme, Stütz auf beiden Armen und Ueberschlag aus dem Handstande.
3. Übung 2 und Zurückdrehen aus dem Handstande in die Stützlage auf dem rechten Ellenbogen.
4. Übung 3, dann Drehstützen in der Stützlage aus dem Seitstütze in den Seitstütz mit $\frac{1}{2}$ Drehung links um die Tiefenachse und entsprechendem Wagwechsel.
5. Übung 4 und langsames Ueberdrehen vorwärts in den Handstand.
6. Übung 5 und Drehstützen im Handstande.
7. Übung 5 und Stützlehre im Handstande.
8. Übung 7 und Abgrätschen aus dem Handstande.

*) Vergleiche Übungsfolge XVI. der III. Stufe.

**) Vergleiche Übungsfolge XVII. der III. Stufe.

B. Hintersprünge. *)

Die Uebungen der ersten bis dritten Stufe bei einer Pferdöhe von 1·7 m oder bei einer Entfernung des Sprungbrettes von 1 m und bei einer Pferdöhe von 1·3 m.

I. **)

(Mit Pauschen.)

1. Flankenschwung rechts über das Pferd in den Stütz rücklings, sofort Ueberhocken rückwärts in den Stütz vorlings.
2. Uebung 1 und Flanke links aus dem Stütz.
3. Wendeschwung rechts mit Stütz auf den Pauschen, Ueberhocken vorwärts in den freien Stütz rücklings und Flanke rechts rückwärts in einem Zuge.
4. Uebung 1 dann Ueberdrehen in den Handstand.
5. Wendeschwung, Ueberhocken wie bei 3, dann Flankenschwung rechts rückwärts in den Stütz vorlings und Ueberdrehen in den Handstand.
6. Uebung 4 und 5 dann Wende links aus dem Handstande.
7. Uebung 4 und 5 dann Grätsche aus dem Handstande.

II.

(Ohne Pauschen.)

1. Aufknien in den Querkniestand, dann Kniesprung mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in den Reitstiz.
2. Uebung 1, dann Ueberdrehen in den Handstand und Grätsche über das Kreuz.

*) Uebungsstoff der vierten Stufe am Pferde (Hintersprünge):

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Uebungen der ersten bis dritten Stufe bei einer Pferdöhe von 1·7 m oder bei einer Entfernung des Sprungbrettes von 1 m und einer Pferdöhe von 1·3 m. 2. Handstand und Kehre, Flanke, Wende, Hocke, Wolfsprung, Grätsche. | <ol style="list-style-type: none"> 3. Riesensprung rückwärts. 4. Rabenriesensprung rückwärts. 5. Freiriesensprung. 6. Riesenüberschlag vor- und seitwärts. 7. Kreislehre und Kreiswende. 8. Spreize rückwärts über den Hals. |
|--|--|

**) Diese Uebung und nachstehende Uebungen sind bei einer Pferdöhe von 1·2 m auszuführen.

3. Aufhocken in den Hockstand mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts und Ueberdrehen in den Handstand u. s. w. wie bei 2.
4. Hocke mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in den Reitsitz und Ueberdrehen in den Handstand u. s. w. wie bei 2.
5. Uebung 2—4, statt der Grätsche die Hocke aus dem Handstande.

III.

(Mit Pauschen.)

1. Mit Wendeschwung Sprung in den Seitstütz mit Griff auf den Pauschen und sofort Vorschwingen des rechten Beines, dann Kehre rechts mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links.
2. Uebung 1 mit Kehrschwung rechts in den Stütz vorlings mit Griff auf den Pauschen.
3. Uebung 2 und Ueberhocken vorwärts in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine.
4. Uebung 3, dann Drehstüßeln ($\frac{1}{2}$ Drehung) rechts auf den Pauschen bei Vorspreizhalte beider Beine aus dem Seitstütz in den Seitstütz.
5. Uebung 4, dann Ueberhocken rückwärts und ohne Senken der Beine Ueberdrehen in den Handstand.
6. Uebung 5 und Wende rechts aus dem Handstande.
7. Uebung 5 und Uberschlag aus dem Handstande.

IV.

(Mit Pauschen.)

1. Kehrschwung rechts über den Sattel mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Stütz vorlings auf den Pauschen.
2. Uebung 1 und sofort Schraube links rückwärts in den Reitsitz auf dem Halse.
3. Uebung 2 und Schraube rückwärts über beide Pauschen in den Reitsitz auf dem Kreuze.
4. Uebung 3, dann Heben in den Schwebestütz Vorschwingen links, Kreispreizen des rechten Beines von außen nach vorn und Flanke rechts.
5. Uebung 4, statt der Flanke die Kehre links.
6. Uebung 4 mit Kreis-schwingen links beider Beine.
7. Uebung 6 und Kehre links.

8. Übung 7 und Kehrschwung links mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den Seitstütz vorlings.

V.

(Mit Pauschen.)

1. Scheraussitzen vorwärts rechts in den Keitsitz auf dem Halse.
2. Übung 1, dann Heben in den Schwebestütz auf beiden Pauschen, Vorschwingen rechts und Kehrschwung rechts in den Seitstütz mit Vorspreizhalte beider Beine.
3. Übung 2 und Weiterschwingen der Beine mit Kehrschwung in den Keitsitz auf dem Halse.
4. Übung 2 mit Weiterschwingen der Beine über den Hals in den Quersitz auf dem linken Schenkel.
5. Übung 4 mit Weiterschwingen in den Querstand neben dem Halse (Kreiskehre).
6. Übung 5 und sofort nach dem Niedersprunge Wende links über den Hals.
7. Übung 5, dann sofort nach dem Niedersprunge Wendeschwung links über den Hals und Grätsche über den Hals in den Stand vor dem Pferde.

VI.

(Mit Pauschen.)

1. Wendeschwung rechts in die Seitstützwage auf dem rechten Ellenbogen bei Stütz der andern Hand.
2. Übung 1 und Ueberdrehen in den Handstand und Grätsche.
3. Übung 1 und Wagwechsel, Ueberdrehen in den Handstand und Grätsche wie bei 2.
4. Übung 1, dann Ueberdrehen in den Handstand, langsames Zurückdrehen in die Wage auf dem linken Ellenbogen.
5. Übung 4, dann wieder Ueberdrehen in den Handstand und Grätsche wie bei 2.
6. Übung 1, dann Vorheben des linken Armes zur freien Stützwage auf dem rechten Ellenbogen.
7. Übung 6, dann wieder Stütz mit beiden Händen Ueberdrehen in den Handstand und Grätsche.

8. Übung 6 und Wagwechsel.
9. Übung 8 und Ueberdrehen in den Handstand und Grätsche.

VII.

(Mit Pauschen.)

1. Wendeschwung rechts in den Affenhockstand auf dem Halse, dann Affenhockstandwechsel mit Wendeschwung rechts.
2. Übung 1 und Grätsche über den Hals mit Quergrätschen (rechtes Bein vor).
3. Übung 2, statt der Grätsche die Hocke über den Hals mit Rückschwüngen der Beine.
4. Übung 2, statt der Grätsche den Ueberschlag mit gestreckten Armen.
5. Übung 2, statt der Grätsche Ueberdrehen in den Handstand und Wende rechts.
6. Übung 5, statt der Wende die Grätsche.
7. Übung 6, statt der Grätsche die Hocke.

VIII.

(Mit Pauschen.)

1. Schraubenvorschwingen links über den Hals.
2. Übung 1, dann Flankenschwung links über den Sattel in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine, Ueberhocken rückwärts und Schraube links rückwärts in den Reitsitz auf dem Halse.
3. Übung 1 und Kreischwüngen rechts mit beiden Beinen in den Stütz vorlings.
4. Übung 3 und Flanke links.
5. Übung 3, dann Kreispreizen mit dem rechten Beine von innen nach vorn und Flanke links.
6. Übung 4 und 5, statt der Flanke das Ueberdrehen in den Handstand und Wende links.

IX.

(Mit Pauschen.)

1. Wende rechts mit Stütz auf den Pauschen mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links vor dem Niedersprunge, dann Aussprung und die Hocke.

2. Wendeschwung rechts über das Pferd in den Stütz vorlings mit schnellem Umgreifen in den Stütz auf den Pauschen und Hocke.
3. Übung 2 mit Weiterschwingen in den Reitsitz auf dem Kreuze, dann Vorschwingen rechts und Hocke.
4. Übung 2 mit Weiterschwingen in den Quersitz auf dem linken Schenkel auf dem Kreuze, dann Rückschwingen beider Beine und Hocke.
5. Übung 4 mit Weiterschwingen in den Stand neben dem Pferde (Kreiswende), dann $\frac{1}{4}$ Drehung in den Stand vorlings und Hocke.
6. Übung 1—5 mit Vorschwingen links.
7. Übung 1—5 mit Vorschwingen beider Beine links.

X.

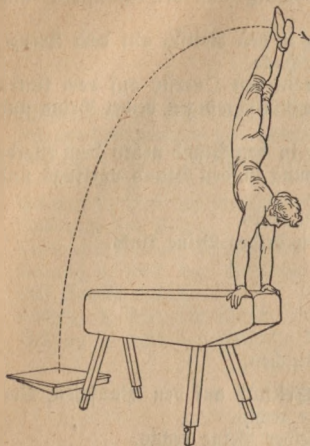
Mit Pauschen.

1. Wendeschwung rechts in den Seitstütz auf den Pauschen, Vorschwingen rechts und Kreislehre rechts.
2. Übung 1 mit Vorschwingen beider Beine rechts.
3. Übung 1 und 2 und nach dem Vorschwingen rechts Kreis spreizen rechts von innen nach vorn, dann Kreislehre rechts.
4. Vorschwingen wie bei 1 und 2, dann Kreis schwingen rechts beider Beine und Kreislehre rechts.
5. Übung 1—4 und Kreislehre rechts mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen links vor dem Niedersprunge.

XI.

1. Riesensprung vorwärts mit Stütz auf dem Sattel.
2. Übung 1 mit Stütz auf dem Kreuze.
3. Übung 1 mit Stütz auf dem Halse und $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen links vor dem Niedersprunge.
4. Riesenflanke rechts mit Stütz auf dem Halse.
5. Riesenwende rechts mit Stütz auf dem Halse.
6. Riesenüberschlag mit Stütz auf dem Halse

Fig. 9.



Niesenüberschlag mit gestreckten Armen.

a) mit gebeugten,
b) mit gestreckten Armen.
(Fig. 9.)

7. Sprung in den Handstand auf dem Halse und Wende rechts.
8. Niesenüberschlag seitwärts mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts um die Längsachse vor dem Aufstützen auf dem Halse.

XII.

(Mit Pauschen.)

1. Kreiswende rechts.
2. Wendeschwung links in den Seitstütz, dann Vorschwingen links und Kreiswende rechts.
3. Übung 2 mit Vorschwingen beider Beine links.
4. Übung 1—3 mit Kreiswendeschwung in den Stütz vorlings.
5. Übung 4 und Ueberdrehen in die freie Stützwaage.
6. Übung 5, dann Ueberdrehen in den Handstand und Uberschlag.
7. Übung 5, dann Ueberdrehen in den Handstand, und wieder Zurückdrehen in die freie Stützwaage.
8. Übung 7 und Ueberhocken aus der Stützwaage.

XIII.

(Ohne Pauschen.)

1. Scherenauffitzen seitwärts links in den Sattel.
2. Übung 1, dann Heben in den Schwebestütz, Vorschwingen rechts und Kehre rechts über den Hals.
3. Drehscherenauffitzen links und Kehre wie bei 1.
4. Sprung rückwärts in den Reitsitz
 - a) auf dem Sattel,
 - b) auf dem Halse.

5. Riesensprung rückwärts.
6. Raßensprung rückwärts in den Hockstand auf dem Halse.
7. Raßenriesensprung rückwärts.

XIV.

(Ohne Pauschen)

1. Spreize rechts rückwärts über den Hals. (Fig. 10.)

Fig. 10.

2. Uberspreizen rechts rückwärts in den Stütz vorwärts links.

3. Uberspreizen rechts rückwärts und Spreize links vorwärts über den Hals.

4. Scherriesensprung seitwärts.

5. Freisprung in den Reitsitz

a) auf dem

- Sattel,

b) auf dem

Halse.

6. Freiriesensprung.

7. Übung 6 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.



Spreize rechts rückwärts.

XV.

1. Freisprung in den Stand auf dem Sattel und sofort Ueberdrehen in den Handstand mit Griff auf dem Halse und Ueberschlag.
2. Übung 1 und aus dem Handstande Wende rechts.
3. Übung 1 " " " " Grätsche.
4. Übung 1 " " " " Hocke.
5. Freisprung in den Stand wie bei 1, dann Ueberschlag mit Stütz nur der rechten Hand auf dem Halse.
6. Freisprung in den Stand wie bei 1, dann Ueberschlag seitwärts rechts über den Hals (Radschläge).

XVI.

(Mit Pauschen.)

1. Wendeschwung rechts in den Seithandstand auf den Pauschen.
2. Übung 1 und Ueberschlag.
3. Übung 1 und Wende rechts.
4. Übung 1 und Hocke.
5. Übung 1 und Wolfsprung rechts.
6. Übung 1 und Grätsche.
7. Übung 1 und mit dem Zurückdrehen das Uebergrätschen in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine.
8. Übung 7 und Ueberhocken rückwärts in den Stütz vorlings.
9. Übung 8, Ueberdrehen in den Handstand und
 - a) Ueberschlag,
 - b) Wende,
 - c) Hocke,
 - d) Wolfsprung,
 - e) Grätsche.

D. Tisch. *)

(Sämmtliche Übungen mit Anlaufen.)

Die Übungen der III. Stufe bei höher gestelltem Tische oder bei größerer Entfernung des Sprungbrettes.

*) Übungsstoff der IV. Stufe am Tisch.

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Übungen der III. Stufe bei höher gestelltem Tische oder größerer Entfernung des Sprungbrettes. | <ol style="list-style-type: none"> 2. Katen-, Schaf-, Hechtprung. 3. Flanke und Rolle rückwärts. 4. Handstand und aus demselben Hocke, Wolfsprung, Grätsche. |
|---|---|

I.

(Tisch langgestellt.)

1. Aufknieen mit Rückschwingen der geschlossenen Beine auf der Mitte des Tisches, Knie sprung in den Stand, Ueberdrehen in den Handstand auf dem entfernteren Tischrand und Hocke in den Stand vor dem Tische.
2. Uebung 1 mit Hocke über die rechte entferntere Tischcke.
3. Aufhocken mit Rückschwingen der geschlossenen Beine in den Stand auf der Mitte des Tisches, dann Handstand und Hocke wie bei 1.
4. Uebung 3 mit Handstand und Hocke über die rechte entferntere Tischcke.
5. Ueberdrehen mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den Seithandstand auf dem rechten Tischrand und Hocke.
6. Hocke mit Rückschwingen der geschlossenen Beine über die rechte entferntere Tischcke.
7. Uebung 6 mit Hocke über den entfernteren Tischrand.
8. Uebung 6 und 7 mit Ueberdrehen in den Handstand.

II.

(Tisch langgestellt.)

1. Wolfsprung rechts mit Rückschwingen der geschlossenen Beine über die linke nähere Tischcke.
2. Aufwölfen rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links.
3. Ueberwölfen rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links.
4. Kreiswölfprung rechts über den näheren Tischrand.
5. Wolfsprung rechts über die rechte entferntere Tischcke.
6. Uebung 5 über den entfernteren Tischrand.
7. Uebung 5 und 6 mit Rückschwingen der geschlossenen Beine.
8. Uebung 5 und 6 mit Ueberdrehen in den Handstand.

III.

(Tisch langgestellt.)

1. Aufgrätschen in den Grätschstand auf dem Tisch, Ueberdrehen in den Handstand und Grätsche über den entfernteren Tischrand.
2. Raßensprung in den Stand auf dem Tisch, dann wie bei 1.

3. Razensprung wie bei 2, dann Ueberdrehen in den Handstand auf der entfernteren rechten Tischcke und Grätsche.
4. Grätsche über die rechte entferntere Tischcke.
5. Grätsche über den entfernteren Tischrand.
6. Uebung 4 und 5 mit Ueberdrehen in den Handstand.
7. Uebung 4—6 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.

IV.

(Tisch langgestellt.)

1. Wendeschwung rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links um die Tiefenachse in den Querliegestütz vorlings.
2. Wendeschwung rechts mit einer $\frac{3}{4}$ Drehung links um die Tiefenachse in den Seitliegestütz.
3. Kreiswende rechts.
4. Wende rechts über die rechte entferntere Tischcke.
5. Uebung 4 über den entfernteren Tischrand.
6. Uebung 4 und 5 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen links vor dem Niedersprunge.
7. Uebung 4—6 mit Ueberdrehen in den Handstand.

V.

(Tisch breitgestellt.)

1. Flankenschwung rechts rückwärts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links nach dem Absprunge in den Liegestütz seitlings links.
2. Flankenschwung wie bei 1 in den Seitstütz auf dem linken Schenkel auf dem linken Tischrand.
3. Flanke rechts rückwärts über die linke nähere Tischcke.
4. Uebung 3 über die linke entferntere Tischcke.
5. Uebung 3 über den entfernteren Tischrand.
6. Flankenschwung rechts rückwärts in den Stütz vorlings auf dem entfernteren Tischrand und Kreisflanke links.

VI.

(Tisch langgestellt.)

1. Kehre rechts mit Rückschwingen der geschlossenen Beine über den rechten Tischrand.

2. Übung 1 mit $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
3. Kehrschwung rechts mit Rückschwingen der geschlossenen Beine in den Stütz vorlings auf dem rechten Tischrand.
4. Übung 3, dann Kreiskehr rechts.
5. Kehre wie bei 1 über den entfernteren Tischrand.
6. Übung 1 mit $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprung.
7. Übung 3 in den Stütz vorlings auf dem entfernteren Tischrand.
8. Übung 7 und Kreiskehr rechts.

VII.

(Tisch langgestellt.)

1. Uberschlag vorwärts in den Stand auf dem Tisch.
2. Übung 1, Ueberdrehen in den Handstand und Hocke über den entfernteren Tischrand.
3. Übung 2, statt der Hocke den Wollsprung.
4. Übung 2, " " " die Grätsche.
5. Übung 2, " " " die Flanke.
6. Übung 2, " " " die Wende.
7. Übung 2, " " " den Uberschlag.

VIII.

(Tisch langgestellt.)

1. Schaffsprung über die rechte nähere Tischecke.
2. Übung 1 über den entfernteren Tischrand.
3. Hechtsprung über die rechte nähere Tischecke.
4. Übung 3 über den entfernteren Tischrand.
5. Freisprung über die rechte nähere Tischecke.
6. Freisprung in den Sitz auf dem entfernteren Tischrand.

7. Übung 6, Rolle rückwärts in den Stand, dann Ueberdrehen in den Handstand und Hocke, WOLFFsprung, Grätsche oder Ueber-schlag in den Stand vor dem Tisch.
8. Freisprung in den Stand vor dem Tisch.

E. Freispringen. *)

Die Übungen der zweiten und dritten Stufe zu größerem Maße bezüglich Höhe und Weite.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung rechts Hochspringen bis 1·8 m.
2. Mit Anlaufen und Aufsprung rechts Weitspringen bis 6 m.

F. Stabspringen. **)

Die Übungen der zweiten und dritten Stufe zu größerem Maße bezüglich der Höhe, Weite und Tiefe.

1. Stabhochsprung bis zu 3·5 m.
2. Stabweitsprung bis zu 3 m.

*) Übungsstoff der vierten Stufe im Freispringen:

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Übungen der zweiten und dritten Stufe zu größerem Maße bezüglich Höhe und Weite. | <ol style="list-style-type: none"> 2. Hochsprung bis zu 1·8 m. 3. Weitsprung bis zu 6 m. |
|---|--|

**) Übungsstoff der vierten Stufe im Stabspringen:

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Übungen der zweiten und dritten Stufe zu größerem Maße bezüglich Höhe, Weite und Tiefe. | <ol style="list-style-type: none"> 2. Hochsprung bis zu 3 m. 3. Weitsprung bis zu 5 m. |
|--|--|

G. Gewichtheben. *)

a) Mit beiden Händen.

1. Das mit beiden Händen zu hebende Gewicht soll „für die vierte Stufe 37.5 kg“ wiegen; es besteht aus einer eisernen Stange oder einem Kugelstabe.
2. Das Gewicht ist zuerst mit beiden Armen vom Boden zur Senkhalte der Arme und von da wiederholt ohne Ruhepause langsam und frei bis zum vollen Hochstrecken der Arme zu heben.
3. Der Uebende steht ruhig und in Grätschstellung und darf die Uebung weder durch Kniewippen, noch durch Kumpfwiegen unterstützen.
4. Je zwei Hebungen gelten einen Punkt. **)

b) Mit einer Hand.

1. Das Gewicht soll „für die vierte Stufe 25 kg“ wiegen.
2. Die Last ist mit einem Arme, dem rechten oder linken, von Berührung einer 20 cm über dem Boden gespannten Schnur ohne Schwung und ohne Ausruhen wiederholt bis zur Hochstreckhalte des Armes zu heben.
3. Je zwei Hebungen gelten einen Punkt. **)

Anm. Als weitere Uebungen siehe die Uebungen der I. und II. Stufe, die mit den oben angegebenen Gewichten ein- und durchzuüben sind.

*) Uebungsstoff der vierten Stufe im Gewichtheben:

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Heben eines 37.5 kg schweren Kugelstabes oder einer Eisenstange mit beiden Händen. 2. Heben eines 25 kg schweren Kugelstabes oder einer Eisenstange mit einer Hand. 3. Andere Formen des Hebens mit diesen Gewichten: | <ol style="list-style-type: none"> a) Mit beiden Händen; b) mit einer Hand; c) a und b auch in Verbindung mit Beinhätigkeiten und verschiedenen Stellungen, mit Gehen, Hüpfen und Drehen. (Stoff aus dem Gebiete der Santelübungen.) |
|--|---|

**) Handbuch der deutschen Turnerschaft, II. Auflage 1884.

H. Steinstoßen.*)

1. Das Gewicht des Steines beträgt „für die vierte Stufe 17 kg“.
2. Es wird in beliebiger Stellung vom Standmale (Sprungbrette zc.) gestoßen.
3. Das Aufheben des Steines geschieht beliebig, der Stoß geschieht mit einer Hand, gleichviel ob rechts oder links.
4. Jedem Theilnehmer sind zwei Stöße gestattet, deren bester gilt.
5. Als Maß des Stoßes gilt die wagrechte Linie vom Ende des Standmales bis zu einer Senkrechten auf den Anfang des Niederfalleindrucks gezogenen Linie. Weiterrollen des auffallenden Steines wird nicht gerechnet.
6. Vortritt über das Standmal macht den Wurf zum Fehlwurf.
7. Je 20 cm über 4 m Wurfweite gelten einen Punkt.**)

I. Klettergerüst.***)

Fig. 11.

A. An einer Stange.

I.

1. Fahne im Stütz auf dem rechten Ellenbogen und Stützhüpfen auf- und abwärts.
2. Sturzklettern auf- und abwärts mit Fassung nur einer Hand. (Fig. 11.)
3. Übung 2 mit Kletterchlusswechsel.
4. Hangzucken auf- und abwärts mit übergehängtem rechten Beine über dem rechten Arme.

*) Übungsstoff der vierten Stufe im Steinstoßen:

- | | |
|--|---|
| 1. Stoßen mit einem 17 kg schweren Steine wenigstens bis zu 4 m. | 2. Andere Formen des Steinstoßens, so z. B. mit Angehen und Anlaufen. |
|--|---|

**) Handbuch der deutschen Turnerschaft, II. Auflage 1884.

***) Übungsstoff der vierten Stufe am Klettergerüst:

- | | |
|---|---|
| 1. Hangeln und Hangzucken in Hangwagen zwischen zwei Stangen. | 3. Hangeln am Tau als Dauerübung. |
| 2. Hangeln in der Handfahne. | 4. Die geeigneten Übungen von 1 und 2, auch am Tau. |



Sturzklettern mit Fassung der rechten Hand.

II.

1. Stangensteigen auf- und abwärts mit Weitergreifen beider Hände gleichzeitig.
2. Übung 1, als Hüpfen auf- und abwärts
 - a) beide Füße anstemmend,
 - b) einen Fuß anstemmend.
3. Fahne mit gestreckten Armen und Auf- und Abwärtsbewegen durch abwechselndes Stüheln und Hangeln.
4. Übung 3 mit gleichzeitigem Stühhüpfen und Hangzucken.

B. An zwei Stangen.

I.

1. Hangzucken auf- und abwärts beim Vor- und Rückschwunge.
2. Stüheln auf- und abwärts.
3. Stühhüpfen auf- und abwärts.
4. Übung 3 beim Rückschwunge.

II.

1. Ueberdrehen in den Hang rücklings und Hangeln auf- und abwärts im Hange rücklings.
2. Übung 1, aber mit Hangzucken.
3. Übung 1 und 2 in der Hangwage vorlings.
4. Übung 1 " 2 " " " rücklings.

C. Klettertau.

Die geeigneten Übungen von A und B und Hangeln als Dauerübung.

K. Schaukelringe. *)

I.

1. Schaukeln mit Armwippen im Hange an der rechten Hand mit Beugen des Armes am Ende des Rückschwunges (Vorschwunges) und Strecken am Ende des Vorschwunges (Rückschwunges).
2. Schaukeln im Handhange rechts bei Fassung des Handgelenkes und Ueberdrehen in den Grätschschwebehang.
3. Übung 2 mit Ueberdrehen in den Grätschschwebehang am Ende des Rückschwunges und Senken in den Streckhang am Ende des Vorschwunges.
4. Übung 2, statt des Schwebehanges den Sturzhang.
5. Übung 2, statt des Schwebehanges die Hangwage vorlings mit Hochhalte des rechten Beines.
6. Übung 5, aber Hangwage mit gestreckten Beinen.

II.

(Ringe hüft- bis brusthoch.)

1. Senken rückwärts in den Hangstand, Aufstemmen mit beiden Armen, Felge vorwärts, Ueberdrehen vorwärts aus dem Stütz in die Hangwage vorlings und langsames Senken in den Hangstand.
2. Übung 1, dann Felgaufzug in den Stütz.

*) Übungsstoff der vierten Stufe an den Schaukelringen:

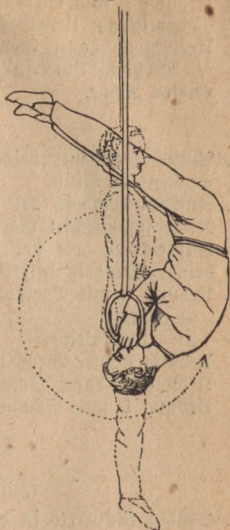
- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Aufstemmen mit dem rechten (linken) Arme. 2. Armwippen im Stütz 20 mal. 3. Ueberdrehen und Durchschlagen beider Beine während des Schaukelns. 4. Abgrätschen beim Rückschwunge. 5. Abgestütz auf einem Arme, Vorheben (Seitheben) der Arme in den Spannliegestütz. 6. Wechsel von Hangwage vorlings und rücklings a) im Hange, b) im Schaukeln. 7. Stütz und Seitstrecken beider Arme und Schwingen und Wippen. | <ol style="list-style-type: none"> 8. Stützarmwippen mit einem Arme. 9. Wechsel von Seitliegestütz und Schwimmbang an einem Arme und einem Beine. 10. Schaukelsprünge mit Ueberdrehen aus dem Stütz. 11. Schaukeln mit Seitstreckhalte der Arme. 12. Riesenfelge. 13. Fahne während des Schaukelns. 14. Aufstemmen aus dem Hange rücklings mit beiden Armen gleichzeitig. |
|--|--|

3. Übung 2 und Felge rückwärts ohne Schwung. (Fig. 12.)
4. Übung 3, dann freie Stützlage.
5. Übung 4 und langsames Senken in die Hanglage rücklings und in den Hangstand rücklings.

III.

1. Schaukeln mit Aufstemmen beider Arme am Ende des Rückschwunges (Vorschwunges), Ueberdrehen vorwärts aus dem Stütz in die Hanglage vorlings
 - a) mit Hockhalte des rechten Beines,
 - b) mit gestreckten Beinen.
2. Aufstemmen wie bei 1, dann Ueberdrehen rückwärts aus dem Stütz in die Hanglage rücklings
 - a) mit Hockhalte des rechten Beines,
 - b) mit gestreckten Beinen.
3. Übung 2, dann Ueberdrehen in die Hanglage vorlings.
4. Übung 2 und Schwingen mit Schulterdrehung in die Hanglage vorlings.

Fig. 12.



Felge rückwärts ohne Schwung.

IV.

1. Ueberdrehen rückwärts in die Hanglage vorlings und Aufstemmen mit beiden Armen in den Beugestütz.
2. Übung 1 und Beugestütz im Wechsel rechts und links.
3. Übung 1 " " frei auf dem rechten Arme, langsames Senken in den Beugehang rechts und wieder Aufstemmen in den Beugestütz.
4. Übung 3 mit Senken in den Streckhang rechts und wieder Aufstemmen in den Beugestütz.

5. Übung 4 und wieder langsames Senken in den Streckhang bei gleichzeitigem Ueberdrehen in den Grätschschwebhang.
6. Übung 5, dann Senken und Schließen der Beine mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in die Fahne seitlings rechts bei gestrecktem rechten Arme.

V.

1. Aufstemma mit beiden Armen in den Streckstütz und Armwippen im Stütz.
2. Aufstemma wie bei 1, dann Armwippen mit Seitheben der Arme im Wechsel rechts und links.
3. Aufstemma wie bei 1 und langsames Senken mit Seitheben beider Arme in den Spannstütz.
4. Übung 3 mit Vorspreizhalte
 - a) rechts,
 - b) beider Beine.
5. Übung 4 mit Wechsel von Spannstütz in den Streckstütz.
6. Übung 3, dann Schwingen im Spannstütze.
7. Übung 3 und Schaukeln im Spannstütze.

VI.

(Ringe hüft-, brusthoch.)

1. Senken rückwärts in den Hangstand vorlings, Ueberdrehen mit gestreckten Hüften in den Sturzhang und Aufstemma in den Beugehandstand mit Anlagen der Füße an die Seile.
2. Übung 1 und Weiterdrehen in die freie Stützwage.
3. Übung 2, dann Felge rückwärts ohne Schwung.
4. Übung 3 und Ueberdrehen rückwärts aus dem Stütz in die Hangwage rücklings.
5. Übung 4 und Armwippen in der Hangwage rücklings.
6. Übung 5 „ eine $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse in die Fahne am rechten Arme rücklings.

VII.

1. Aufstemma mit beiden Armen fortgesetzt.
2. Aufstemma mit beiden Armen und Schaukeln aus dem ruhigen Streckstütz durch Beinheben und -senken.

3. Übung 2 im Beugestütze.
4. Übung 2 mit Armwippen.
5. Übung 2—4 mit $\frac{1}{2}$ Drehungen links beim Vorschwunge.

VIII.

1. Biegestütz mit Stütz der rechten Hand bei Fassung des Handgelenkes und Armwippen fortgesetzt.
2. Übung 1 mit Stütz rechts bei vorgehobenem linken Arme.
3. Übung 1 und 2 mit Senken in den Spannliegestütz.
4. Übung 3 mit Rückpreizhalte links.
5. Übung 2 im Biegestütze seitwärts rechts bei seitgehobenem linken Arme. (Fig. 13.)
6. Senken rechts seitwärts mit Stütz nur der rechten Hand in den Spannliegestütz seitlings rechts.

Fig. 13.



Spannliegestütz seitlings rechts.

IX.

1. Ueberdrehen rückwärts in die Hangwage rücklings.
2. Ueberdrehen in die Hangwage vorlings.
3. Ueberdrehen in die Hangwage rücklings und vorlings im Wechsel.
4. Übung 3 und Aufstemmen mit beiden Armen aus der Hangwage vorlings.
5. Übung 4 und freie Stütz wagen.
6. Übung 5 und Ueberdrehen vorwärts wieder in die Hangwage vorlings.
7. Übung 6 und Ueberdrehen rückwärts in die Hangwage rücklings.

8. Übung 7 und Senken in den Hang vorlings mit Schulterdrehung.
9. Übung 8 und Felgauffschwung in den Stütz.

X.

1. Felgauffschwung in den Stütz.
2. Felgauffschwung mit Seitspitzen des rechten Beines in den Sitz auf einem Arme.
3. Felgauffschwung in den Handstand mit Anlegen der Füße.
 - a) mit gebeugten Armen,
 - b) mit gestreckten Armen.
4. Übung 1—3 im Schaukeln
 - a) beim Vorschwunge,
 - b) beim Rückschwunge.

XI.

1. Ueberdrehen rückwärts mit gestreckten Hüften in den Sturzhang, dann Aufstemmen mit Anlegen der Füße in den Handstand mit gestreckten Armen.
2. Übung 1 und Abschwingen rückwärts aus dem Handstande in den Hang.
3. Übung 2, dann Ueberdrehen rückwärts in den Stand.
4. Übung 2 und Felgauffschwung in den Stütz.
5. Übung 4 mit Felgauffschwung wieder in den Handstand.
6. Übung 5 fortgesetzt und Ueberschwingen rückwärts mit Schulterdrehung.

XII.

1. Schaukeln fortgesetzt und Aufstemmen mit beiden Armen.
2. Schaukeln, Aufstemmen und Felge vorwärts
 - a) beim Vorschwunge,
 - b) beim Rückschwunge,
 - c) am Ende des Vor- und Rückschwunges.
3. Übung 2 mit Felge rückwärts.
4. Übung 2 mit Felge vorwärts und rückwärts im Wechsel.

5. Übung 1—4 und Niedersprung in den Stand mit Durchgrätschen rückwärts aus dem Hange am Ende des Vorschwunges.
6. Übung 5 mit Durchgrätschen am Ende des Rückschwunges.

XIII.

1. Schaukeln, Aufstemmen mit beiden Armen in den Stütz und Ueberdrehen vorwärts in den Schwebhang.
2. Übung 1 und Fahne vorlings am rechten Arme.
3. Übung 1 und Hangwage rücklings.
4. Übung 3 und Fahne vorlings.
5. Übung 3 und Fahne rechts rücklings.
6. Übung 1 und Ueberdrehen vorwärts in die Hangwage vorlings.
7. Übung 6 und Ueberdrehen in die Fahne rücklings am rechten Arme.

XIV.

1. Rippe aus dem Schwebhange fortgesetzt.
2. Rippe in den Beugestütz und langsames Seitstrecken beider Arme in den Spannstütz.
3. Rippe in den Streckstütz und Stütz nur auf dem rechten Arme.
4. Übung 3 und Stütz im Wechsel rechts und links.
5. Übung 3 und 4 im Beugestütze.
6. Übung 3 und Armwippen im Stütz auf einem Arme.

XV.

1. Schaukeln mit Beindurchschlagen rechts von innen gleichseitig am Ende des Rückschwunges und Niederspringen am Ende des Vorschwunges mit Durchgrätschen rückwärts unter beiden Ringen.
2. Übung 1 mit Beindurchschlagen rechts von innen ungleichseitig.
3. Übung 1 mit Beindurchschlagen beider geschlossenen Beine.
4. Übung 1 mit Beindurchschlagen rechts von außen.
5. Schaukeln, Ueberdrehen in den Hang rücklings, schnelles Ueberdrehen vorwärts am Ende des Rückschwunges mit Durchgrätschen vorwärts unter beiden Ringen und Niederspringen in den Stand.
6. Übung 5, aber mit Beindurchschlagen wie bei 2—4 am Ende des Vorschwunges.

XVI.

1. Gangschaukelsprung vorwärts
 - a) als Hochsprung über eine vorgespannte Sprungsnur bis 2.6 m Höhe,
 - b) als Weitsprung.
2. Übung 1 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen.
3. Übung 1 und 2 mit Aufstemmen beider Arme am Ende des Rückschwunges, dann Senken in den Schwebegang und Schaukelsprung.

XVII.

1. Schaukeln mit Beindurchschlagen rechts von innen gleichseitig am Ende des Vorschwunges (Rückschwunges), Aufstemmen mit beiden Armen am Ende des Rückschwunges (Vorschwunges), Ueberdrehen rückwärts in den Schwebegang am Ende des nächsten Vorschwunges (Rückschwunges) und Niedersprung mit Durchgrätschen rückwärts unter den Ringen.
2. Übung 1 mit Beindurchschlagen rechts von innen ungleichseitig.
3. Übung 1 mit Beindurchschlagen beider geschlossenen Beine.
4. Übung 1 mit Beindurchschlagen rechts von außen.

XVIII.

1. Gangschaukelsprung rückwärts über eine hintergespannte Schnur bis 2.1 m Höhe.
2. Übung 1 als Weitsprung.
3. Übung 1 und 2 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen.
4. Schaukelsprung rückwärts aus dem Stütz in der Weise, daß beim Vorsprunge das Aufstemmen und am Ende des Rückschwunges das Ueberdrehen rückwärts aus dem Stütz in den Stand erfolgt.

XIX.

1. Schaukeln mit Aufstemmen beim Rückschwunge in den Beuge- stütz und Stützschaukelsprung vorwärts am Ende des Vorschwunges.
2. Übung 1 und Stützschaukelsprung aus dem Streckstütz.

3. Schaukeln mit Aufstemmaen beim Rückschwunge, Ueberdrehen vorwärts aus dem Stütz in den Schwebhang und Schaukelsprung am Ende des Vorschwunges.
4. Uebung 1—3 über eine vorgespannte Schnur als Hoch- oder Weitsprung.

XX.

1. Schaukeln aus dem ruhigen Hocksturzhang durch Armwippen und entsprechendes Beinstoßen (Strecken).
2. Schaukeln aus dem ruhigen Schwebhang durch Armwippen und entsprechendes Strecken in den Strecksturzhang.
3. Schaukeln aus dem ruhigen Hang rücklings durch entsprechendes Beinschwingen.
4. Uebung 1—3 in Verbindung mit Seitgrätschen, Quergrätschen.
5. Uebung 1—4 und Aufstemmaen in den Stütz am Ende des Rückschwunges und Schaukelsprung vorwärts nach dem Ueberdrehen aus dem Stütz in den Schwebhang am Ende des Vorschwunges.

XXI.

1. Ueberdrehen in den Schwimmhang an beiden Händen und dem rechten Fuße, dann Aufstemmaen in den Liegestütz.
2. Uebung 1 und Vorheben beider Arme in den Spannliegestütz.
3. Uebung 1 und Armwippen mit Stütz nur der linken Hand.
4. Uebung 2 mit Griff nur der linken Hand.
5. Wechsel von Liegestütz und Schwimmhang mit Fassung nur der rechten Hand und Anlegen des linken Fußes.
6. Schwimmhangswelle mit Fassung wie bei 5.

XXII.

1. Ueberdrehen in den Hang rücklings und Aufstemmaen im Wechsel beider Arme.
2. Uebung 1 mit Aufstemmaen beider Arme gleichzeitig.
3. Schaukeln, Ueberdrehen in den Hang rücklings und Aufstemmaen mit beiden Armen am Ende des Vorschwunges (Rückschwunges).

4. Übung 3, dann Ueberdrehen rückwärts in den Hang rücklings am Ende des Rückschwunges (Vorschwunges) und wieder Aufstemmen am Ende des Vorschwunges (Rückschwunges).
5. Übung 4 und Felge vorwärts am Ende des Rück- und Vorschwunges.
6. Übung 5, dann Hangwage vorlings.
7. Übung 5 und Felge rückwärts.
8. Übung 7 und Hangwage rücklings.

XXIII.

1. Aufstemmen mit beiden Armen, freie Stützwage und Ueberdrehen mit Anlegen der Füße in den Handstand mit gestreckten Armen.
2. Übung 1, dann Handstand nur auf dem rechten Arme mit Heben des linken Ringes durch Beugen des linken Armes, darauf Stütz auf beiden Armen.
3. Übung 2, dann Abschwingen rückwärts aus dem Handstande in den Streckhang und Durchgrätschen rückwärts unter den Ringen mit Niedersprung in den Stand.
4. Übung 3, statt des Durchgrätschens Schwingen in die Hangwage vorlings.
5. Übung 4 und Hangwage rücklings.
6. Übung 5 und Aufstemmen rücklings mit beiden Armen.
7. Übung 6 und Felge rückwärts.
8. Übung 7 und Felge vorwärts.

L. Leiter

a) wagrechte. *)

I.

1. Hangzucken seitwärts im Seitspannhange nach außen mit Speich- und Ellgriff.

*) Übungsstoff der vierten Stufe an der wagrechten Leiter:

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hangzucken mit einem Arme mit Griffwechseln. 2. Hangzucken mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig im Sturz- und Schwebehange. | <ol style="list-style-type: none"> 3. Hangeln ohne und mit Griffwechseln in den Hangwaagen. 4. Drehhangzucken mit Schwung. |
|--|--|

2. Übung 1 im Spannhange nach innen.
3. Übung 1 und 2 mit Vorspreizhalte beider Beine.
4. Übung 1—3 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.

II.

1. Hangeln vorwärts (rückwärts) im Querhange in allen Griffarten und langsames Ueberdrehen in den Hocksturzhang und wieder Senken in den Streckhang.
2. Übung 1 mit Ueberdrehen in den Grätschschwebhang.
3. Übung 1 und 2 mit Griffwechseln.
4. Übung 1—3 im Seithange und Hangeln seitwärts.

III.

1. Hangzucken im Quer- und Seithange in allen Griffarten mit langsamem Ueberdrehen in den Sturz- oder Schwebhang und wieder Senken.
2. Übung 1 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.

IV.

1. Hangeln im Seit- und Querhange rücklings mit allen Griffarten.
2. Übung 1 mit Beinhalten.
3. Übung 1 mit Schwingen im Hange rücklings.
4. Übung 1—3 mit Griffwechseln.

V.

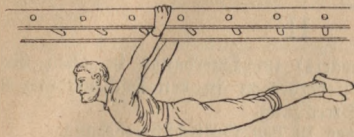
1. Hangzucken im Seit- und Querhange rücklings in allen Griffarten.
2. Übung 1 mit Beinhalten.
3. Übung 1—2 mit Schwingen.

VI.

1. Hangzucken vorwärts (rückwärts) mit Auslassen von Sprossen in allen Griffarten
 - a) beim Vorschwunge,
 - b) beim Rückschwunge,
 - c) beim Vor- und Rückschwunge.
2. Übung 1 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.

VII.

Fig. 14.



Hangeln kopfwärts in der Hangwage rücklings.

1. Hangeln in der Hangwage vorlings in allen Griffarten mit Nachgreifen.
2. Übung 1 mit Vorgreifen.
3. Übung 1 und 2 in der Hangwage rücklings. (Fig. 14.)
4. Übung 1—3 mit Griffwechseln.

VIII.

1. Hangzucken vorwärts (rückwärts) mit allen Griffarten und langsames Ueberdrehen in den Hang rücklings und wieder in den Hang vorlings.
2. Übung 1 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.

IX.

1. Hangzucken an einem Arme im Quer- und Seithange.
2. Übung 1 mit Beinhalten.
3. Übung 1 und 2 mit Griffwechseln.
4. Übung 1—2 im Beugehange an einem Arme.

X.

1. Hangkehre im Querhange beim Vor- und Rückschwunge in allen Griffarten.
2. Übung 1 mit Hangzucken von Ort.
3. Übung 1 und 2 mit Griffwechseln.

XI.

1. Ueberdrehen in den Querhangstand an einer Hand in allen Griffarten und mit Anstemmen beider Füße an einer Sprosse, alsdann Hangzucken kopfwärts (fußwärts).
2. Übung 1 mit Anstemmen nur eines Fußes.
3. Übung 1 und 2 mit Griffwechseln.

XII.

1. Hangzucken im Quer- oder Seitsturzhang in allen Griffarten mit Auslassen von Sprossen.
2. Übung 1 im Schwebehange.
3. Übung 1 und 2 mit Griffwechseln.

b) Senkrechte Leiter. *)

An einer Leiter:

I.

1. Steigen rücklings auf- und abwärts mit Griff nur einer Hand in allen Griffarten
 - a) mit Nachtritt,
 - b) mit Uebertritt,
 - c) mit Uebertritt über je 2 Sprossen.
2. Hüpfsteigen rücklings mit Auslassen von Sprossen in allen Griffarten.
3. Übung 2 mit Griff nur einer Hand.
4. Übung 2 und 3 auf einem Fuße.

II.

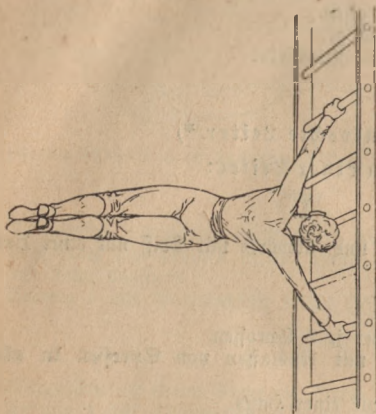
1. Hangzucken auf- und abwärts mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.
2. Übung 1 mit Auslassen von Sprossen.
3. Hangzucken auf- und abwärts mit Griff nur einer Hand in allen Griffarten.
4. Übung 3 mit Griffwechseln.
5. Übung 3 und 4 mit Auslassen von Sprossen.

*) Übungsstoff der vierten Stufe an der senkrechten Leiter:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. Hangzucken mit Griff nur einer Hand. | 4. Hangeln und Hangzucken im Liege- |
| 2. Hangeln in der Handfahne. | Sturzhang, im Hange rücklings, in |
| 3. Stützen und Stützhüpfen. | Hangwagen zwischen zwei Leitern. |

III.

Fig. 16.



Fahne mit gestreckten Armen.

1. Stützen auf- und abwärts mit Anlegen der gegrätschten Beine
 - a) mit Nachgreifen,
 - b) mit Uebergreifen.
2. Stützhüpfen auf und abwärts mit Stütz wie bei 1.
3. Fahne mit gestreckten Armen (Fig. 16) und Bewegen auf und abwärts durch Hangeln und Stützen im Wechsel.

Zwischen zwei Leitern:

IV.

1. Hangeln auf- und abwärts mit Uebergreifen über je 2 Sprossen.

2. Übung 1 mit Beinhalten.
3. Übung 1 und 2, aber Hangzuden mit Auslassen von Sprossen.
4. Übung 1—3 im Hochsturzhang.

V.

1. Ueberdrehen in den Schwebegang und Hangeln auf- und abwärts.
2. Übung 1 im Sturzhang mit gestreckten Beinen.
3. Übung 1 und 2 mit Hangzuden.
4. Übung 1 im Hange rücklings.
5. Übung 1 in der Hangwage vorlings.
6. Übung 1 in der Hangwage rücklings.

c) Schräge Leiter. *)

I.

1. Freisteigen rücklings an der Oberseite in der tiefen Hochstellung.
2. Hüpfen aufwärts, vorlings (rücklings) auf einem Fuße ohne Fassung.
3. Freisteigen rücklings an der Oberseite mit Uebertritt über je 2 Sprossen.
4. Hüpfsteigen an der Unterseite mit Auslassen von Sprossen, bei Griff nur der rechten Hand und Griffwechseln.
5. Übung 4 auf einem Fuße.

II.

1. Ueberdrehen zu Sturz- und Schwebhängen vorlings oder rücklings und Hangeln auf- und abwärts mit Weitergreifen über je 2 Sprossen.
2. Übung 1 mit Hangzuden.
3. Übung 1 und 2 mit Griffwechseln.

III.

1. Aufstemma aus dem Liegehange vorlings in den Liegestütz fortgesetzt an der Oberseite mit Fassung nur einer Hand und des Handgelenkes.
2. Übung 1 ohne Fassung des Handgelenkes.
3. Stützhüpfen im Liegestütze vorlings auf- und abwärts an der Oberseite mit Stütz nur einer Hand.
4. Übung 3 rücklings.

*) Übungsstoff der vierten Stufe an der schrägen Leiter:

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hangzuden mit einem Arme mit Griffwechseln und Auslassen von Sprossen. 2. Hangeln und Hangzuden im Hange rücklings, in Hangwagen zwischen zwei Leitern. 3. Stützhüpfen im Liegestütze mit Stütz | <p>nur einer Hand a) im Liegestütze vorlings, b) im Liegestütze rücklings, c) im Sturzlgestütze.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Liegehang- und Liegestützwechsel bei Griff nur einer Hand. 5. Hüpfsteigen rücklings auf der oberen Seite der Leiter ohne Fassung. |
|--|--|

Fig. 16.



Sturzliegestütz mit Stütz der linken Hand.

- a) mit Nachgreifen,
- b) mit Ubergreifen,
- c) mit Griffwechsel.

2. Übung 1 mit Stützhüpfen.
3. Handgehen auf- und abwärts.
4. Übung 3 mit Beinhalten und Beinhätigkeiten.
5. Stützhüpfen auf- und abwärts im Handstande.

5. Übung 3 im Sturzliegestütze vorlings. (Fig. 16.)

IV.

1. Gangzuden an der Unterseite vorlings mit Fassung nur einer Hand in aller Griffarten.
2. Übung 1 mit Beinhätigkeiten und Beinhalten.
3. Übung 1 und 2 mit Griffwechseln.
4. Übung 1—3 mit Auslassen von Sprossen.

V.

1. Stützen auf- und abwärts an der Oberseite im Schwebestütze.

M. Bock. *)

Die Übungen der ersten bis dritten Stufe nach Auswahl bei einer Bodhöhe von 1·8 m oder einer Höhe von 1·2 m, bei einer Entfernung des Sprungbrettes von 1 m.

*) Übungsstoff der vierten Stufe am Boock:

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Übungen der ersten bis dritten Stufe nach Auswahl bei einer Bodhöhe von 1·8 m oder einer Höhe von 1·2 m, bei einer Entfernung des Sprungbrettes von 1 m. 2. Hochsprung über den Boock bis 2 m. | <ol style="list-style-type: none"> 3. Weitsprung bis 2·5 m bei einer Bodhöhe von 1·8 m. 4. Pferdübungen der dritten und vierten Stufe nach Auswahl an diesem Geräte. |
|--|--|

I.

1. Sprung über den Bock als Hochsprung bis 2 m Bockhöhe.
2. Übung 1 als Weitsprung bis 2·5 m bei einer Bockhöhe von 1·8 m.

II.

1. Hochsprung mit einer ganzen Drehung vor dem Niedersprunge.
2. Übung 1 als Weitsprung.
3. Übung 1 und 2 mit Stütz nur einer Hand.

III.

1. Grätschsprung mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung in den Stütz vorlings, dann Schwingen in den Handstand.
2. Übung 1 und Abgrätschen.
3. Übung 1 und Wende rechts.
4. Übung 1 und Uberschlag mit gestreckten Armen.
5. Übung 1—4 als Hochsprung.

IV.

1. Kreislehre rechts.
2. Kreiswende rechts.
3. Sprung in den Handstand, Stützlehre rechts im Handstande und Uberschlag.
4. Übung 1—3 als Hochsprung.

V.

1. Sechsprung als Hochsprung bis 1·5 m Bockhöhe.
2. Übung 1 als Weitsprung.

N. Schrägbrett*) (Sturmbrett).

Die Übungen der ersten bis dritten Stufe bei einer Bretthöhe von 1·8 m.

*) Übungsstoff der vierten Stufe am Schrägbrette:

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Übungen der ersten bis dritten Stufe bei einer Bretthöhe von 1·8 m. 2. Hochsprung über eine vorgespannte Schnur bis zu 2·5 m. 3. Weitsprung über eine vorgespannte Schnur bis zu 3 m. | <ol style="list-style-type: none"> 4. Sprung zwischen 2 aufgestellten Freispringeln mit Aufsprung beider Füße. 5. Fenstersprung mit Aufsprung beider Füße. 6. Grätsche, Hocke, Wollsprung, Flanke, Kehre, Wende aus dem Handstande. |
|--|--|

I.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung rechts auf der Brettfläche Hochsprung über eine vorgespannte Sprungschnur bis 2·5 m. *)
2. Übung 1 als Weitsprung über eine in gleicher Höhe mit der oberen Brettkante gespannten Sprungschnur über 4 m Weite.

II.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung beider Füße von der Mitte der Brettfläche Sprung in den Handstand auf der oberen Brettkante.
2. Übung 1 und Grätsche über die obere Brettkante.
3. Übung 1 und Wollsprung rechts.
4. Übung 1 und Hocke über die obere Brettkante.
5. Übung 1—4 mit allmählichem Höherstellen des Brettes.

III.

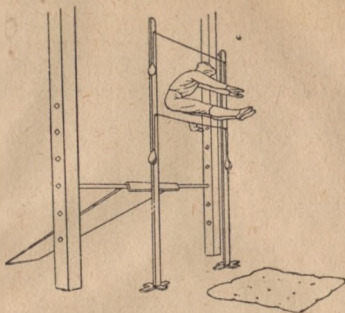
1. Mit Anlaufen und Aufsprung beider Füße auf der Brettfläche Hochsprung durch zwei eng gestellte Freispringel.
2. Übung 1 als Weitsprung.
3. Übung 1 und 2 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.

IV.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung beider Füße auf der Brettfläche Sprung in den Handstand und Flanke rechts über die obere Brettkante.
2. Übung 1, statt der Flanke die Kehre.
3. Übung 2 und Kehre rechts mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links.
4. Übung 1, statt der Flanke die Wende rechts.
5. Übung 4 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen links.
6. Übung 1—5 mit allmählichem Höherstellen des Brettes.

**) Diese Übung und die nachstehenden sind bei einer Bretthöhe von 1·5 m auszuführen.

Fig. 17.



Fenstersprung.

V.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung rechts auf der Brettfläche Fenstersprung mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge (Fig. 17).
2. Mit Anlaufen und Aufsprung beider Füße von der Brettfläche Fenstersprung.
3. Übung 2 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.





**KOLEKCJA
SWF UJ**

394

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053062