

Abbildungen  
von  
Turn-Übungen.



Herausgegeben  
von  
E. W. B. Eiselen.

Fünfte Auflage.

1009

V7 181596  
xx 002242331

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053418

1.60  
≡

39210

100





Abbildungen

von

T u r n - U e b u n g e n.

---



Abbildungen

von

# Turn-Übungen

herausgegeben von

E. W. B. Eiselen  
E. W. B. Eiselen.

Fünfte Auflage

besorgt von

Dr. Karl Wajman



Z BIBLIOTEKI  
e k kursu naukowego i gimnazyjnego  
W KRAKOWIE.

Berlin.

Druck und Verlag von Georg Reimer.

1889.



484



## Vorrede zur ersten Auflage.

---

Die vereinigten Herausgeber der demnächst erscheinenden zweiten Auflage der im Jahre 1816 zuerst erschienenen „Deutschen Turnkunst von Friedrich Ludwig Jahn und Ernst Eisele“ hatten, weil sie die Nützlichkeit guter Abbildungen nicht verkannten, bereits einen tüchtigen Zeichner, der zugleich Turner war, dafür ange-regt, als Professor Maßmann vom Lehrer H. Kobolsky zu Neu-Haldensleben bei Magdeburg einige Hefte Abbildungen von Turnübungen zugesendet erhielt, welche letztgenannter Lehrer mit Hülfe eines jungen ihm verwandten Künstlers Adolph Töppe von Magdeburg zusammengestellt hatte und die durch ihre Einfachheit und treue Naturauffassung sogleich ansprechen mußten. Es wurde daher gegenseitig verabredet, diese Reihe von Abbildungen, gehörig ergänzt und geordnet, in bestimmteren Einklang oder Bezug zu der neuen Auflage der „Deutschen Turnkunst“ zu setzen. Um aber die jenen Zeichnungen noch anhaftenden kleineren oder größeren Mängel und Ungenauigkeiten zu berichtigen, vorzüglich aber viele Lücken und Auslassungen nicht unwichtiger Stücke, selbst ganzer Übungsreihen auszufüllen, wurde der genannte junge Maler veranlaßt nach Berlin herüber zu kommen.

Dies geschah zwei Mal auf mehrere Wochen. Töppe verbesserte flüchtig die früher von ihm gefertigten Zeichnungen, indem er die meisten von ihnen neu entwarf und fügte die fehlenden hinzu. Alles unter Leitung des Unterzeichneten und nach den von den Turulehrern Ballot, Böttcher und Feddern selbst vorgemachten Stellungen. Wer es versucht hat, solche oft nur zu rasch vorübergehenden Lagen oder Durchgangspunkte einer Uebung richtig aufzufassen, wird den genannten Männern, welche uneigennützig weder Zeit noch Mühe sparten, seinen Dank wissen. Dagegen müssen wir vereint beklagen, daß den jungen Töppe, als er, um an die Reinzeichnung die letzte Hand zu legen und danach die Gerüste und Geräthe zu entwerfen, zum dritten Male nach Berlin kam, nach kurzem Krankenlager unerwartet der Tod abrief. Sein Nachfolger in der Arbeit, welcher die Zeichnungen auf den Stein trug und dabei noch manche Aenderung und Besserung anzubringen hatte, ist im ursprünglichen Geiste zu ergänzen bemüht gewesen, und wenn auch in Betreff der Gestalten selbst nicht zu verkennen ist, daß zwei Hände dabei thätig gewesen sind, so hat dies doch der Deutlichkeit der Darstellung durchaus keinen Abbruch gethan und darauf kam es ja vor Allem an.

Was den inneren Zusammenhang der Darstellungen, denen überdies ein Nachweiser beigegeben worden ist, betrifft, so werden Sachkenner, d. h. die sich selbst in Leibesübungen bewegt haben, auch in diesen Zeichnungen Ordnung und Stufenfolge, und in ihrer Mannigfaltigkeit die Einheit nicht verkennen. Dies Streben nach pädagogischer Einheit und Einfachheit, welche die Berliner Schule während dreißig Jahre bei allem wohlhingefammelten Anwuchs des größten Uebungsreichthumes nie aus

den Augen verloren, sondern in ihrer ursprünglichen Kraft, durch ihre im Vaterlande zerstreuten ersten Schüler und Nachschüler treu und klar festgehalten hat, wird thatsächlicher und bestimmter aus der genannten zweiten Auflage der „Deutschen Turnkunst“ hervorleuchten.

Alle Uebungen in vorliegenden Abbildungen sind, wo es nicht besonders widerrufen wird, rechts dargestellt, und die Gestalten so groß und kräftig gehalten, daß sie auch dem schwächeren Auge in einiger Entfernung erkennbar sein können. Es ist dabei besonders an Turnsäle (für Winterübungen zc.) gedacht worden, in welchen die Abbildungen, nach den Uebungsgattungen zu Tafeln von 8—10 Blatt geordnet, aufgehängt werden können. Auch dürften sie für frische, strebsame Knaben ein besseres Weihnachtsgeschenk abgeben als Hunderte von unkindlichen Bilderbüchern. Sie erscheinen auch deshalb gesondert für sich, so daß der Käufer der später erscheinenden zweiten Auflage der „Deutschen Turnkunst“ nicht genöthigt werden soll, jene durchaus mitzukaufen (oder umgekehrt), während dem eigentlichen Buche die Abbildungen der Geräthe und Gerüste, der Bahnen und Eintheilungen vorbehalten bleiben müssen.

In Betreff mehrgenannter zweiter Auflage der „Deutschen Turnkunst“ aber kann schließlich der Unterzeichnete in seinem und der übrigen Mitherausgeber Namen die Versicherung geben, daß, wenn nicht unvorhergesehene oder unvermeidliche Hindernisse eintreten, dieselbe erscheinen soll, bevor die Turner auf grüner Haide den neuen Lenz begrüßen werden.

Berlin, im Weinmond 1845.

G. Gifelen.

## Vorrede zur fünften Auflage.

Im Jahre 1883 übertrug der Herr Verleger mir, einem Schüler Wilhelm Lübeck's und Ernst Eiselen's in Berlin von Ostern 1836—45, die Bearbeitung der dritten Auflage von Eiselen's „Hantelübungen“; auch die vorliegende Uebearbeitung der 1845 zum ersten Male veröffentlichten „Abbildungen von Turn-Uebungen“ meines verehrten Lehrers Eiselen wurde meinen Händen anvertraut.

Ueber die Entstehungsgeschichte der mit Recht beliebten „Abbildungen“ hat sich Eiselen in seinem Vorworte ausgesprochen. Weniger bekannt ist es wohl, daß der Abwehrstellung, welche „die Berliner Schule“ gegen Adolf Spieß'ens Turnarbeiten und Schulturnbestrebungen von Anfang, von Spieß'ens „Freiübungen“ v. J. 1840 an, einnahm, auch dieses Buch dienen sollte. Es wollte den seit Jahn's „Deutscher Turnkunst von 1816“ unter Eiselen gewonnenen Uebungsreichtum mit Eiselen's Bezeichnungen zur Anschauung bringen und möglichst alle Uebungsformen sammeln, auf die man, unabhängig von Spieß, gekommen war. So ließ denn Eiselen auch einige Uebungen, welche ich in W. Lübeck's Turnanstalt in der Blumenstraße erfunden hatte und die ich ihm kurz vor Beendigung des Buches zeigte, von dem gerade anwesenden Zeichner aufnehmen, damit sie noch in das Buch kämen. Ich turnte also dem Zeichner die in der ersten



Auflage unter Nr. 286, 287 und 290 wiedergegebenen Uebungen vor; eine Bleistiftskizze wurde ebenso von meiner Barrenübung: Schwingen in das Kopfstehen auf einem Holme, alsbald angefertigt. Die Zeichnung der letzteren Uebung ging verloren und die Reizeichnungen meiner anderen Uebungen zeigten einige Fehler, die ich jetzt erst berichtigen kann: s. hier die Fig. 295 und 299; meine damalige Barrenübung stellt die Fig. 175 dar.

Die Neu-Bearbeitung von Zahn's „Deutscher Turnkunst“, an der ich eine kurze Zeit vor meiner Berufung nach Basel (Ostern 1845) mitarbeiten durfte und in die ich einige Spießische Dinge einfügte — das unvollendet gebliebene Werk erschien 1847 —, war ebenfalls eine Art Protest sowohl gegen Lübeck's, von Zahn selbst gebilligtem und gelobtem „Lehr- und Handbuch der deutschen Turnkunst“ v. J. 1843 — es beruht auf einer von mir ausgearbeiteten Uebungsbeschreibung und enthält mehrere von mir erfundene Uebungen — wie gegen Spieß'ens Turnarbeiten. Das von Maßmann redigierte Buch von 1847 verweist an vielen Stellen auf die „Abbildungen“ von 1845; ich bemerke das hier für Diejenigen, welche die von mir gewählten Uebungsbezeichnungen des vorliegenden Buches mit denen der früheren Auflagen vergleichen wollen.

Glücklicherweise giebt es und zwar seit längerer Zeit schon einen Widerstreit der „Berliner Schule“ und des von Zahn selbst schon 1842 anerkannten „Spießischen Schulturnens“ nicht mehr. So konnte denn der Herr Verleger der Eiselen'schen „Abbildungen“ mannigfache Aenderungen und Verbesserungen des inhaltreichen und geschätzten Turnbilderbuches von 1845 vorschlagen. Einige minder wichtige Uebungen sollten fortfallen, neuere

Uebungsformen hinzugefügt werden; an die Stelle von Eiselen's „Streckschaukel“ sollten die Schaukelringe treten und Aehnliches; namentlich sollte auch die Turnsprache das gegenwärtige Wissen von dem Wesen der Uebungen zum Ausdruck bringen. Sämtliche beibehaltene Uebungen des Buches von 1845 wurden neu gezeichnet, die neu eingefügten Bilder nach Handzeichnungen und Photographieen angefertigt und ein kleineres handlicheres Format wie der Druck auf beiden Seiten des Papiers wurde gewählt, um dem Verlangen nach einem billigeren Preise des Buches entgegenzukommen. Bei der Wiedergabe der Bilder mittels Zinkätzung trat freilich eine Verkleinerung derselben ein, welche die von Eiselen gedachte Benutzung der Abbildungen als Wandtafeln in Turnsälen etwas erschweren mag. Eine nicht unwillkommene Neuerung ist wohl auch die, daß die Uebungsbenennungen nicht mehr zwischen die Figuren gestellt sind.

Außer der oben erwähnten Barrenübung (Fig. 175) enthält unser Buch folgende neue Bilder: der Turnart des Freiturnens gehören an die Fig. 10, 11 a u. b, 12, 20 — die Fig. 22 a u. b u. 31 ersetzen die früheren Fig. 20, 21 u. 30 —; bei dem Gerätspringen verbessert Fig. 28 die frühere Fig. 27; gänzlich neu sind die Fig. 33 und 34; ebenso beim Barrenturnen die Fig. 172—174, bez. 175; bei den Reckübungen ist statt der früheren Zeichnung des Nestes (Fig. 206) das Nest mit Fersenhäng (Fig. 212) gewählt und die frühere Fig. 207 so geändert, daß sie (Fig. 213) auch das Rippen in den Stütz veranschaulichen kann; bei dem Klettern sind neu die Fig. 290 bis 292 und 302; beim Werfen die Fig. 410a; einige von mir ausgegangene Ringformen stellen die Fig. 419 und 420 dar (bei der letzteren Uebung haben vor Allem

die sich r. drehenden Arme an Ort, d. h. in ihrer Hebbalte, zu verharren); die Figuren 430—432 zeigen zwei Arten des von mir erfundenen Hantelzuges und einige Übungsformen mit diesem Gerät. Die in der Fig. 430 dargestellten Schnüre haben an ihren unteren Enden Schleifen, in die je ein Hantel gesteckt wird. Bei dem Gebrauch dreht man die von oben (leider jedoch unvollkommen) gezeichneten Holz-Ringe links um (die Löcher d und c nach a und b hin) und steckt dann die Daumen oder zwei andere Finger bei beliebiger Drehhalte der Arme durch die Ringe. Für die Benutzung des Gerätes in der Rücklingshaltung der Arme wählt man am besten die Kammschaltung derselben. Bei dem „Dreh-Hantelzuge“ (Fig. 432) sind auch die Ringe der Fig. 430 so eingerichtet, daß sie ebenfalls sich drehen können.

Von den in meiner Neubearbeitung der Eiselen'schen „Hantelübungen“ v. J. 1883 neu aufgenommenen Zeichnungen fehlt hier nur der Liegestütz vorlings, bzw. das Armwippen in demselben; der Hantelstab und eine Veranschaulichung der Benutzung desselben fehlen in den Fig. 395 und 407 der neuen „Abbildungen“ wieder.

Das vorliegende Buch zählt nun 432 Turnbilder, die früheren Auflagen nur 417. — Von diesen 417 Bildern sind nicht beibehalten Fig. 10 „die Mühle rückwärts“, die aber ein Armkreis vorwärts ist (in unserer Fig. 9 hat der Zeichner von sich aus den l. Arm hinzugefügt); ferner das Unterarmhauen bei wagerecht vorgehobenen Armen, Fig. 18; außerdem das letzte Bild, Fig. 417, welches den Zahn'schen „Reißlauf“ darstellt.

Leider hat der Neuzeichner der „Abbildungen“ meine Korrekturen seiner Handzeichnungen bisweilen gar nicht beachtet. So ist denn manches Ungeschick derselben stehen

geblieben; war doch nach der Zinkätzung der Bilder eine Verbesserung nicht mehr zu ermöglichen. Ich bemerke hier nur: Fig. 343 ist der von dem Zeichner hinzugefügte linke Arm (s. das alte Bild 333) nicht fortgelassen! —

Die bedeutendste Umgestaltung erfuhr die Turnsprache der früheren Auflagen. Hatte Eiselen in Nachahmung Jahn's für den erweiterten Übungsstoff öfters Wortbildungen eingeführt, die gegen den Geist der deutschen Sprache verstießen, so konnte auch Derartiges nicht beibehalten werden; es war jedoch nicht immer leicht, das Wesen der Übung in dem für die Übungsbezeichnungen bestimmten kleinen Raume zum Ausdruck zu bringen und so wurde bisweilen ein Eiselen'sches Wort beibehalten oder in Klammern hinzugefügt.

Wie leicht es sich übrigens „die Berliner Schule“ mit der Turnsprache machte, zeigt, um dies Eine nur anzumerken, Eiselen's Umnennung des Jahn'schen „Standsprunges“ (hier Fig. 25) in „Hüpfen“ („Hüpfprung“), wozu Lübeck in seinem Buche von 1843 ein „Bockhüpfen hoch“ zum Unterschiede von dem Hochspringen am Bock mit Anlauf stellte; und wenn die früheren Auflagen des vorliegenden Buches Spieß's Wortbildung „Liegestütz“ bei den Barrenübungen aufgenommen hatten (Fig. 116 und 117), so hieß dieselbe Übung als Freiübung (Fig. 409 u. f.) nicht Liegestütz sondern — „Strecklage!“ — Hatte ich, 1839 etwa, Eiselen in mündlicher Besprechung darauf aufmerksam gemacht, daß die „Kreuzbiege vorwärts“ seiner „Turntafeln“ von 1837 (Taf. 22, Üb. 35; s. hier die Fig. 225) unrichtig bezeichnet sei und nannte er die Übung auch Fig. 219 der früheren Auflagen „Kreuzbiege rückwärts“, so bestimmte ihn das keineswegs, die fehlerhafte Bezeichnung des Armkreisens (Fig. 9 und 10) zu vermeiden. Diese

und andere Widersprüche und Irrungen der Turnsprache habe ich in dem vorliegenden Buche nicht beibehalten, in Uebereinstimmung mit dem Mahnworte meines Auffages „Turnsprachliche Sünden“ in der „Festzeitung“ für das vor kurzem beendete VII. deutsche Turnfest, Nr. 3, S. 8.

Zu Eiselen's Kunstwort „Burzelfall“, Fig. 240, bemerke ich: das Wort will das Senken rück- oder vorw. in den Liegehang bezeichnen, und der „Kniefall“ der „Turntafeln“ von 1837 (Taf. 22) sollte (etwa aus dem Fig. 238a abgebildeten Sitz) das schwunglose Senken rückw. in den Kniehang bedeuten. — Bei Ausführung des von mir erfundenen Nestes an einem Klettertau (Fig. 291) hebt der am Boden Stehende, um das hier noch anzufügen, das speichgriffs angefaßte Tau mit der unteren Hand anfangs so in die Höhe, daß das zwischen den Händen befindliche Taustück wagerecht gehalten ist.

Wie der diesem Vorworte folgende „Inhalt“ zeigt, ist die Turnart — „Strecken“ [!] der früheren Auflagen (Fig. 422—426) den Freiübungen von mir zugezählt worden: wollte man von Spieß's Wort „Freiübungen“ nichts wissen („allgemeine Vorübungen“ nannte Eiselen's Schule nach d. J. 1840 ihre bisherigen „Gelenkübungen“), so waren Liegestützübungen am Boden freilich in die Ueberschrift „Vorübungen“ nicht wohl einzufügen. — Ich erlaube mir schließlich noch mein oben gebrauchtes Wort „Gerätspringen“ [nicht Geräte-springen] anstatt „gemischter Sprung“ zum Gebrauche zu empfehlen; den Wörtern „Frei- und Gerättturnen“ fügen sich die Ausdrücke „Frei- und Gerätspringen“ durchaus zwanglos an.

Heidelberg am 9. August 1889.

Dr. Karl Wasmannsdorff.

## I n h a l t.

	Art der Uebungen	Abkürzungen	Seite	Nr.
1.	Barren - Uebungen	B.	42—63	113—185
2.	Brettspringen		9	28
3.	Bockspringen	Bck.	13—16	37—42
4.	Freispringen		8	25—26
5.	Frei - Uebungen	Fr.	1—9	1—21
			139—140	422—426
6.	Hantel - Uebungen	Ht.	125—131	385—405
7.	Hantelzug - Uebungen		142	430—432
8.	Kletter - Uebungen	Kl.	90—100	262—306
9.	Pferdspringen	Pf.	17—41	43—112
10.	Reck - Uebungen	R.	64—89	186—261
11.	Ring - Uebungen	Rg.	134—139	411—421
12.	Rundlauf - Uebungen	Rl.	110—113	341—351
13.	Schaukelreck - Uebungen	Sch.R.	113—118	352—365
14.	Schaukelring - Uebungen	Skrg.	101—109	307—340
				351
15.	Schwebebaum - Uebungen	Schwb.	118—120	366—371
16.	Seilhüpfen	Sh.	141	427—429
17.	Stab - Uebungen	Stbü.	121—124	372—384
18.	Stabspringen	Stspr.	9—13	29—36
19.	Wurf - Uebungen	Wrf.	131—133	406—410



## Nachweiser der einzelnen Uebungen.

---

- Abburzeln. B. 167.  
 Abgrätschen. Pf. 100.  
 Abschwingen. Pf. 83—85.  
 Abschwung. R. 203.  
 Abstoßen. Pf. 48.  
 Affensprung. Pf. 54. 55.  
 Anfang zur Bauchselge. R. 216.  
 Anfang zur Kiefenfelge. R. 248.  
 Anfang zur Welle. R. 205.  
 Anferjen. Fr. 5.  
 Anmunden. B. 116. 117.  
 Anmunden. R. 256.  
 Anrücken. R. 213.  
 Anschultern. R. 193 u. 253.  
 Anziehen u. Abstrecken. Kl. 274.  
 275.  
 Armabstrecken. R. 253.  
 Armabstrecken. Sflr. 320. 321.  
 Armausbreiten. Sflrg. 322. 323.  
 Armdrehen. Rg. 420.  
 Armkreisen. Fr. 9.  
 Armwippen. B. 115. 116. 117.  
 Armwippen. Fr. 426.  
 Armwippen. R. 193. 252. 256.  
 Armwippen. Sch. R. 357.  
 Armwippen. Sflrg. 319. 332. 333.  
 Aufkippen. St. 386.  
 Aufkippen. R. 213.  
 Aufstellen d. Hände. Bcf. 38.  
 Aufstemmen. B. 163. 164. 165.  
 Aufstemmen. Kl. 272.  
 Ausfall vorw. ohne Drehen. 432.  
 " " mit Drehen. Fr. 19.  
 Ausgangsstellung. Stspr. 29.  
 Ausgrätschen. B. 152. 153. 154.  
 Außenquerst. B. 137. 138.  
 Außen-Querst. B. 133.  
 134.  
 Bärensprung. Pf. 109.  
 Beinheben vorwärts. B. 120.  
 121. — rückw. 123.  
 Berühren des Bodens. St. 405.  
 Beugehang. R. 257.  
 Beugehang. Kl. 282.  
 Beugehang. Sflrg. 303. 329.  
 Bochsprung. 39—41.  
 Bratenwender. Pf. 74.  
 Burzelsfall. R. 240.  
 Burzelswelle. R. 240.  
 Diebsprung. Pf. 102. 103.  
 Durchhocken. R. 210. 211.  
 Durchhocken. Pf. 104.  
 Durchschlag, einfacher. St. 427.  
 Durchschlag mit Kreuzen d. Arme.  
 St. 428.

- Durchschub. B. 161.  
 Durchwinden. Kl. 276.  
 Einstellen des Stabes. Stfpr. 32.  
 Ellenhaltung d. Arme. R. 420.  
 Fahne a. d. senkr. Leiter. Kl. 277.  
 Fahne am Tau. Kl. 294.  
 Fahne a. d. Stange. Kl. 304.  
 Felg-Abschwung. R. 202. 224.  
 Felg-Aufschwung. R. 215.  
 Felge. R. 217. 219.  
 Felg-Ueberschwung. R. 245.  
 Ferseheben. Fr. 5.  
 Flanke. Pf. 58.  
 Fußwippen. Fr. 1.  
 Gaffel. Pf. 71.  
 Genickstehen. B. 168.  
 Gerwerfen. Wrf. 409. 410.  
 Grätsche. B. 152. 153. 154.  
 Grätsche. Pf. 69.  
 Grätschhalte. B. 124. 125.  
 Grätschschwebestütz. Pf. 82.  
 Grätschst. B. 150. 151.  
 Halbkreis ein. Beines. B. 126.  
 Halbmondschwung. B. 138.  
 Handstehen. B. 172.  
 Handstehen. Sflrg. 317.  
 Hangeln. Kl. 265—269. 273.  
 278—280. 282—284. 296.  
 Hangklettern. 300.  
 Hangwage. R. 259—261.  
 Hangwage. Sflrg. 324.  
 Hang zur Speiche. R. 221.  
 Hantelstab. St. 395.  
 Hantelstab-Uebung. St. 407.  
 Hantelzug. 430 und 432.  
 Hantelzug-Uebungen. 431. 432.  
 Heben i. d. Behestand. Fr. 1.  
 Hilfe bei Hang-Uebungen. R. 186.  
 Hilfe beim Ueberschlag. B. 171.  
 Hilfe beim Bodsprung rc. 42.  
 Hilfe beim Felgabschwung. R. 202.  
 Hilfe beim Riesensprung. Pf. 42.  
 Hilfe beim Brettspringen. 42.  
 Hilfe b. Todensprung. Pf. 107.  
 Hilfe b. der Grätsche. Pf. 70.  
 Hin- u. Herdrehen d. A. St. 385.  
 Hinkampf. Rg. 421.  
 Hintersprünge. Pf. 81—101.  
 Hochkammbieb. St. 392.  
 Hochstiehb. St. 393.  
 Hochschwingen. St. 397.  
 Hochschwung. B. 141. 142.  
 Hoch- und Tiefstrecken d. A. St. 404.  
 Hochwende. B. 139.  
 Hochwende. Pf. 52.  
 Hüpfsteigen. Kl. 288.  
 Hocke. B. 162.  
 Hocke. Pf. 65.  
 Hocken. Fr. 425.  
 Hocken. Stbü. 381.  
 Hockgang. Schmb. 370.  
 Hockschwingen. Pf. 98.  
 Innen-Seitsitz. B. 162. 166.  
 Kammgriff. R. 187.  
 Kakensprung. Pf. 99.  
 Kehrauffitzen. Pf. 56. 92.  
 Kehre. B. 135.  
 Kehre. Pf. 57. 93.  
 Kehre mit Schlangenschwung. B. 137.  
 Kehrschwung. Pf. 80.  
 Kippen. R. 213.  
 Klettern am Mast. 303.  
 Klettern am Sprossentau. 297.  
 Klettern am Tau. 289. 293.  
 Klettern an einer Stange. 295. 298.  
 Klettern an zwei Stangen. 302.  
 Knicken. Rg. 416. 417.  
 Knickschwingen. B. 145. 146.  
 Knickstütz. B. 115.  
 Knickstütz. Kl. 348 b.  
 Knickstütz. R. 254. 255.



- Knieabschwung. R. 242.  
 Kniebeugstellung. Fr. 3.  
 Kniehang. Kl. 295. 296.  
 Kniehang an zwei Tauen. Kl. 292.  
 Kniehang. R. 236—238.  
 Kniehang. Sch.R. 362. 363.  
 Knieheben. Fr. 6.  
 Knie sprung. Pf. 66.  
 Knie welle. R. 206.  
 Knie wippen. Fr. 3.  
 Knie wippen. Ht. 401. 404.  
 Kopf stehen. B. 175.  
 Kreis fliegen. Kl. 345. 347. 349. 350.  
 Kreis lauf vorw. Kl. 343.  
 Kreis schwung. Sch.R. 358.  
 Kreuz biege. R. 225.  
 Langsam lauf vorw. Kl. 342.  
 Lauf an gebog. Arm. Kl. 346.  
 Lauf mit Sprungschritten. Kl. 345.  
 Lauf mit Sprungschritten. Fr. 27.  
 Laufen. Fr. 23. 24. 27.  
 Lauf seitwärts. Kl. 347.  
 Liegehang. Kl. 273.  
 Liegehangeln. Kl. 306.  
 Liege stand. Pf. 100.  
 Liege stütz. B. 118. 119.  
 Liege stütz rkl. Fr. 423.  
 Liege stütz vorl. Fr. 422.  
 Müh lauffchwung. R. 231. 235.  
 Mühle. R. 232. 233.  
 Nadel. Pf. 72.  
 Nest am Tau. Kl. 291.  
 Nest m. Fersenhang. R. 212.  
 Nest. Sch.R. 356.  
 Nest. Eflrg. 311.  
 Niedersprung zc. Eflrg. 330.  
 Oberarmhang. B. 165. 173.  
 Oberarmhang. R. 191. 192.  
 Oberarmhang zur Speiche. R. 220. 225.  
 Oberarm stehen. B. 174.  
 Quergrätschen. Fr. 14.  
 Quergrätschhalte. Kl. 345.  
 Querhang. R. 189. 193. 261.  
 Querhang. Kl. 279. 280.  
 Quersiegehang. R. 200. 226. 227. 228.  
 Quersiegestütz. B. 118.  
 Querschwebestütz. R. 250. 251.  
 Querschwebestütz. Pf. 59. 60. 73.  
 Quersitz. Pf. 91.  
 Quersitzwechsel. Pf. 79. 80.  
 Quer stand. Kl. 287.  
 Quer stand. R. 249.  
 Quer stand. Pf. 108.  
 Quer stand. Sch.R. 361.  
 Quer-Streckstütz. B. 114.  
 Quersturzhang. R. 234.  
 Reiteln. B. 155.  
 Reittklettern. 301.  
 Reittsitz. R. 199. 235. 250.  
 Reittsitz. Pf. 101.  
 Reittsitzwechsel. B. 129. 132.  
 Ristabschwung. R. 244.  
 Risthang. Sch.R. 363.  
 Risthaltung. Fr. 16.  
 Risthieb. Fr. 20.  
 Ristgriff. Kl. 278. 283. 284.  
 Ristgriff. R. 186.  
 Ristwelle. R. 243. 244.  
 Rolle. B. 176. 177.  
 Rückbeugen. Fr. 18.  
 Rückbeugen. Stbü. 383. 384.  
 Rückheben d. Beine. B. 123.  
 Rückheben des Rumpfes. B. 122.  
 Rücklingshang. R. 203. 211.  
 Rücklingshang. Eflrg. 310.  
 Rücklings-Rückstütz. R. 260.  
 Rücklings speiche. R. 222.  
 Rücklings stütz. R. 252.  
 Rückschwung. B. 149.  
 Rückwärts senken zc. B. 166.

- Rückwärtsseifen. Sflrg. 337.  
 339.  
 Rumpfdrehen. St. 402.  
 Rumpfhoben. B. 125.  
 Rumpfhoben. Pf. 59.  
 Rumpfwiegen. St. 401.  
  
 Sägemann. St. 398.  
 Schaßprung. Pf. 67.  
 Schankeln. Sflrg. 331—335.  
 Scheeraufsitzen. Pf. 97.  
 Scheere. B. 140.  
 Scheere. Pf. 62. 63. 64.  
 Schiebekampf. Rg. 411.  
 Schieben. Rg. 418.  
 Schlangenschwung. B. 137.  
 Schluß-Sitz. Pf. 46 c.  
 Schnelllauf vorw. Kl. 344.  
 Schocken. Wrj. 406.  
 Schraube. Pf. 78. 96.  
 Schraubenaufsitzen. B. 131. 132.  
 Schraubenaufsitzen. Sch. R. 360.  
 Schraubenaufsitzen. Pf. 77.  
 Schulterprobe. St. 399. 400.  
 Schwebegang. Schwb. 366.  
 Schwebegang mit Kniewippen.  
 Schwb. 369.  
 Schwebegang über ein Hinderniß.  
 Schwb. 367.  
 Schwebekampf. Schwb. 371.  
 Schwimmbang. B. 156.  
 Schwimmbang. R. 228. 229.  
 Schwimmbangwelle. R. 230.  
 Schwingen. Pf. 60.  
 Schwingen an Ort. Sflrg. 329.  
 Schwingen i. d. Kopfstehen. B.  
 175.  
 Schwingen mit Anschultern. B.  
 147.  
 Schwungstemmen. R. 247.  
 Seitbeugen. Fr. 15.  
 Seitensprünge. Pf. 43—80. 102  
 bis 107.  
 Seitgrätschen. Fr. 13.  
 Seithang. R. 186—188. 211.  
 Seitheben senkrecht. St. 396.  
 Seitlingsklettern. 299.  
 Seiterschwebestütz. B. 126.  
 Seiterschwingen. B. 143.  
 Seiterschwingen. St. 401.  
 Seitseifen. Stbu. 374. 375.  
 Seitstütz. R. 197. 198.  
 Seitstützen. Fr. 8.  
 Seitstützen. Pf. 45.  
 Seitstand. Pf. 43.  
 Seitstütz. R. 194. 196.  
 Seitstütz. Pf. 44. 76. 86.  
 Seitsturzhang. R. 209. 213. 223.  
 Seifen aus dem Unterarmstütz.  
 Sflrg. 340.  
 Sitzaufschwung. R. 241.  
 Sitzhüpfen. B. 155.  
 Sitzwechsel. B. 127. 128. c.  
 Sitz zur Wurzelwelle. R. 240.  
 Speiche. R. 220. 221. 222.  
 Speiche rückw. R. 225.  
 Speichgriff. Kl. 280—282.  
 Speichgriff. R. 189. 199.  
 Spitze. Pf. 89.  
 Spreiz-Aufsitzen. Pf. 46 a. b.  
 Spreiz-Aufsitzen. Pf. 49.  
 Spreize. Pf. 94. 95.  
 Springen i. d. Stütz. Sflrg. 315.  
 Sprung am Schrägbrett. 28.  
 Sprung aus d. Stande. 25.  
 Sprung i. d. freien Stütz. Bf.  
 37.  
 Sprung mit Anlauf. 26.  
 Sprung mit Ferseheben. 22 a.  
 Sprung mit Knieheben. 22 b.  
 Stabprung. 34. 35. 36.  
 Stampfe. St. 394.  
 Stand zum Kreislauf. Kl. 341.  
 Stehschwung. R. 238. 239.  
 Steißschwingen. B. 144.  
 Steigen am Brett. Kl. 305.  
 Steigen am Tau. Kl. 290.  
 Steigen an der Leiter. Kl. 262.  
 263. 264.  
 Steigen an der Strickleiter. Kl.  
 285—287.

- Stellung z. Felgauffschwung. R. 214.  
 Stellung z. Hüpfen i. d. Stüg. B. 113.  
 Stellung zum Stabsprung. Stspr. 31. 33.  
 Steinstoßen. Wrf. 408.  
 Stirnreihe. Fr. 1 und 2.  
 Stoßen. St. 387—389.  
 Stoßhauen. St. 390.  
 Streckhang. Skrg. 307.  
 Streckstüg. B. 114.  
 Stüg m. Verschränkung. Skrg. 312.  
 Stüg, ganz freier. Skrg. 314.  
 Stüg, halbfreier. Skrg. 313.  
 Stüghüpfen. Pf. 84.  
 Stügheln. Kl. 270—272.  
 Stügheln. Pf. 82.  
 Sturzhang. B. 157. 158.  
 Sturzhang am Tau. Kl. 293.  
 Sturzhang. Skrg. 309.  
  
 Tiefhaltung d. St. Stbü. 372. 332.  
 Tiefhockstand. Fr. 4. 10. 11 a. 11 b. 12.  
 Todten sprung. Pf. 105—107.  
  
 Ueberheben. B. 177. 178. 179.  
 Ueberheben. Stbü. 376. 377. 378. 379.  
 Ueberhocken. Sch. R. 352. 353.  
 Ueberrutschen. R. 195.  
 Ueberziehen. B. 160.  
 Ueberziehen. Sch. R. 361.  
 Ueberschlag. B. 169. 170.  
 Ueberschlag. R. 211.  
 Ueberschlag. Sch. R. 354. 355.  
 Ueberschlag. Pf. 105. 106. 108.  
 Ueber schlagen. B. 159.  
 Ueber schlagen. R. 249.  
 Ueber schlagen. Skrg. 310. 315. 316. 318.  
 Ueber schlagen. Pf. 104.  
 Ueber springen. Stb. 429.  
 Ueber steigen. Stbü. 380.  
 Uebertreten. Kl. 347.  
 Uhrwerk. Pf. 75.  
 Umfallen. Kl. 349.  
 Unband. Skrg. 335.  
 Unterarmhang. R. 190.  
 Unterarm schlagen. Fr. 20. 21.  
 Unterarmstüg. B. 148. 149. 163.  
 Unterarm schwung. R. 245.  
  
 Verschränkung. Skrg. 312.  
 Vorbeischieben. Schwb. 368.  
 Vorbeugen. Fr. 17.  
 Vorheben der Arme senkrecht. Fr. 16.  
 Vorheben der Beine. B. 124.  
 Vorhochheben d. St. Stbü. 373.  
 Vorlingshang. Sch. R. 352.  
 Vorschwung. B. 148.  
 Vorschwung im Hange. Skrg. 326—328.  
 Vorspreizen. Fr. 7.  
 Vorspreizhalte. Fr. 10.  
 Vor- und Zurückschwingen. Pf. 47.  
 Vor- u. Zurückschwingen. Sch. R. 359.  
 Vorwärtslauf im Kreise. Kl. 342—346. 348 a. b. 350.  
 Vorwärtsfenken. Skrg. 336. 338.  
  
 Wage. B. 180—185.  
 Wage. Sch. R. 365.  
 Wage. Pf. 110—112.  
 Wage. Skrg. 324. 325.  
 Wageliegen. Sch. R. 364.  
 Wechsel des Liegestühes. 424.  
 Wechseln aus dem Sitz in den Schwebestüg. R. 250.  
 Weitsprung. Bst. 41.



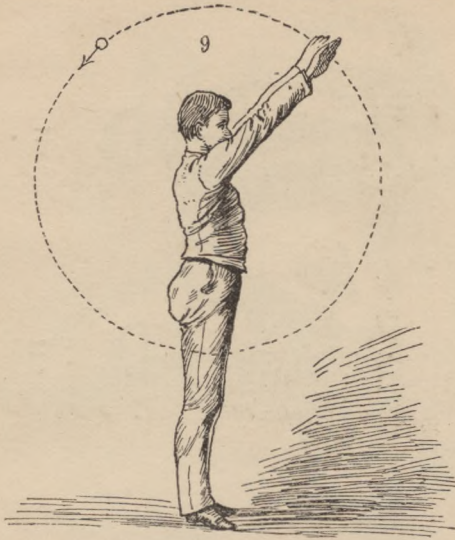


1. Heben in den Zehenstand, bez. Zuhwippen; mit Handstüz auf den Hüften. 2. Die Stirnreihe links auf Nimitlänge öffnen. 3. Senken in die sez. kleine Kniebeugstellung, bez. Kniewippen. 4. Tiefhochstand auf den Zehen mit Bein-schluss.



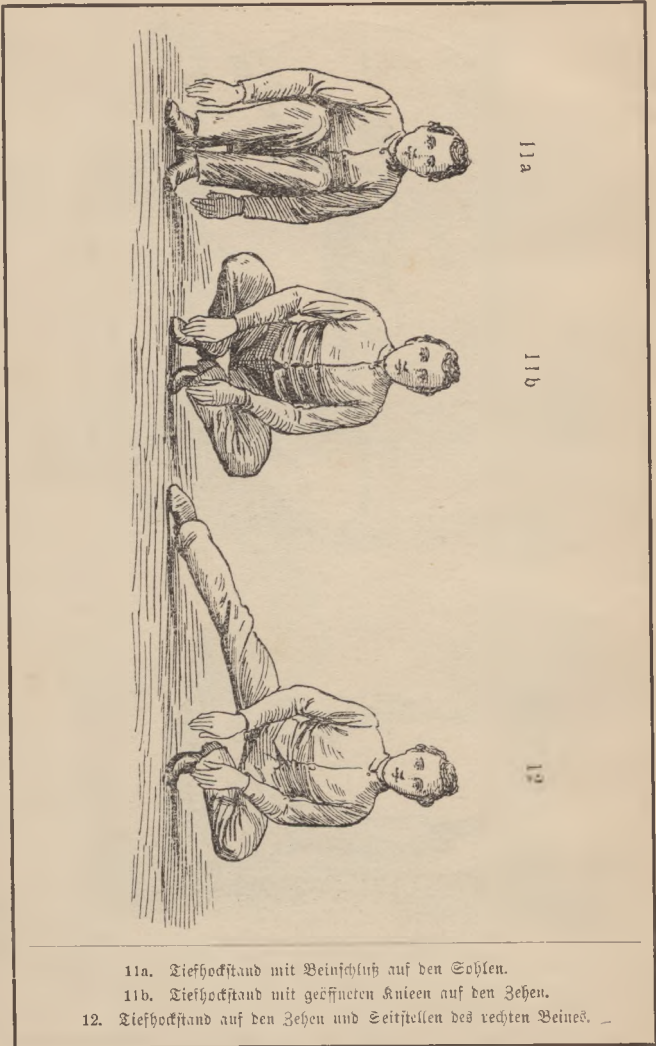


5. Ferseheben rechts mit Anferjen. 6. Knieheben rechts nach vorn. 7. Vorjpreizen rechts mit gestrecktem Fuß. 8. Seitjpreizen rechts mit gestrecktem Fuß.



9. Armkreisen rückwärts.

10. Tiefhockstand links mit Vorspreizhalte des rechten Beines.

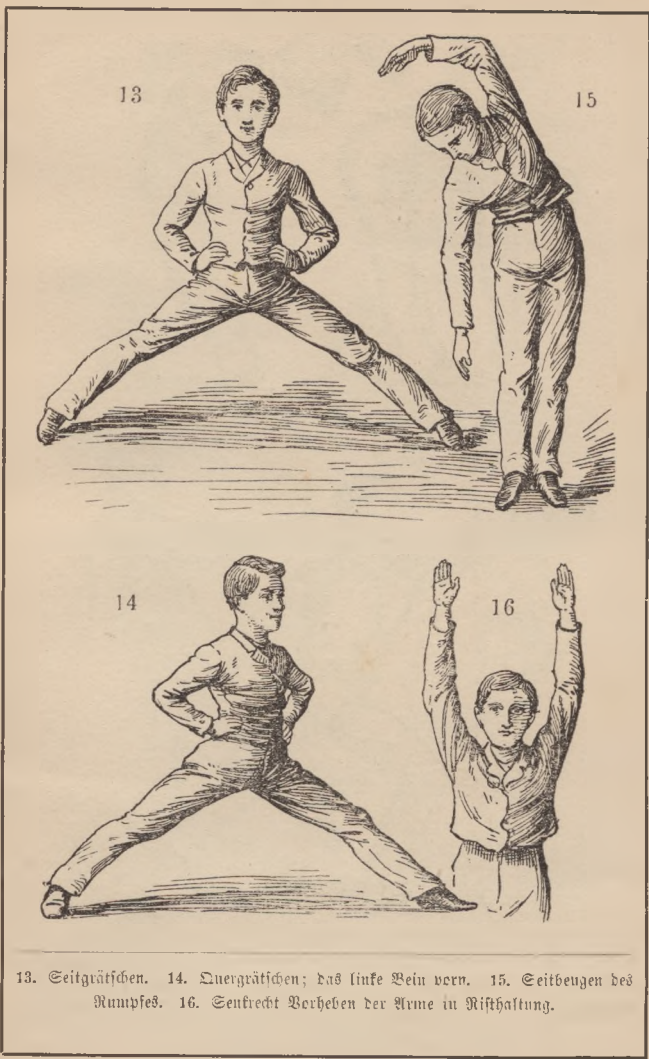


11a. Tiefhockstand mit Beinabschluss auf den Sohlen.

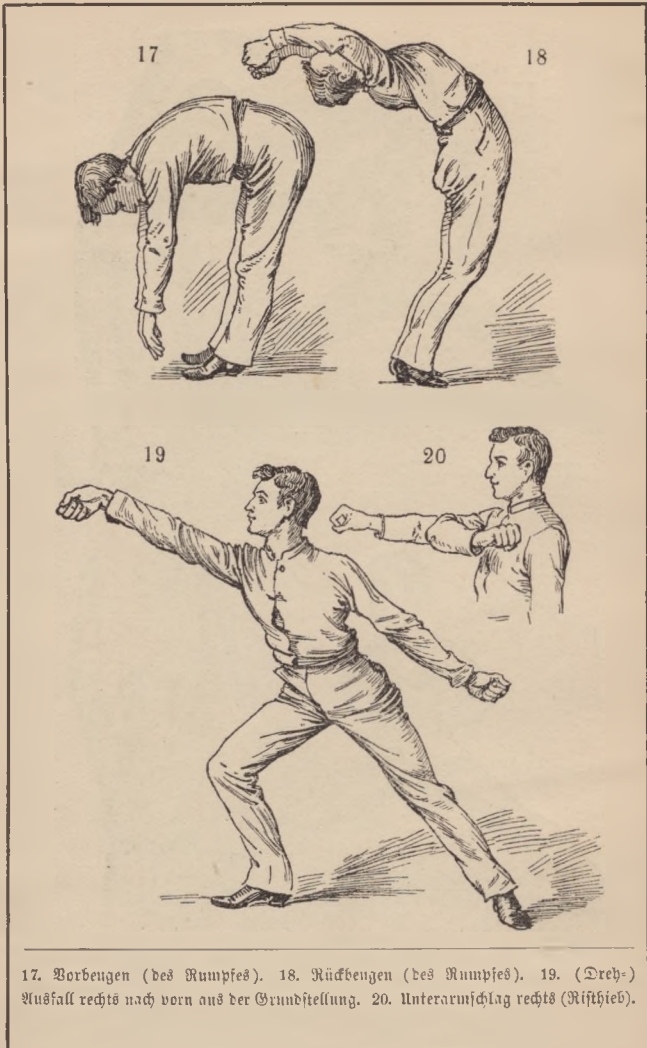
11b. Tiefhockstand mit geöffneten Knien auf den Zehen.

12. Tiefhockstand auf den Zehen und Seitstellen des rechten Beines.

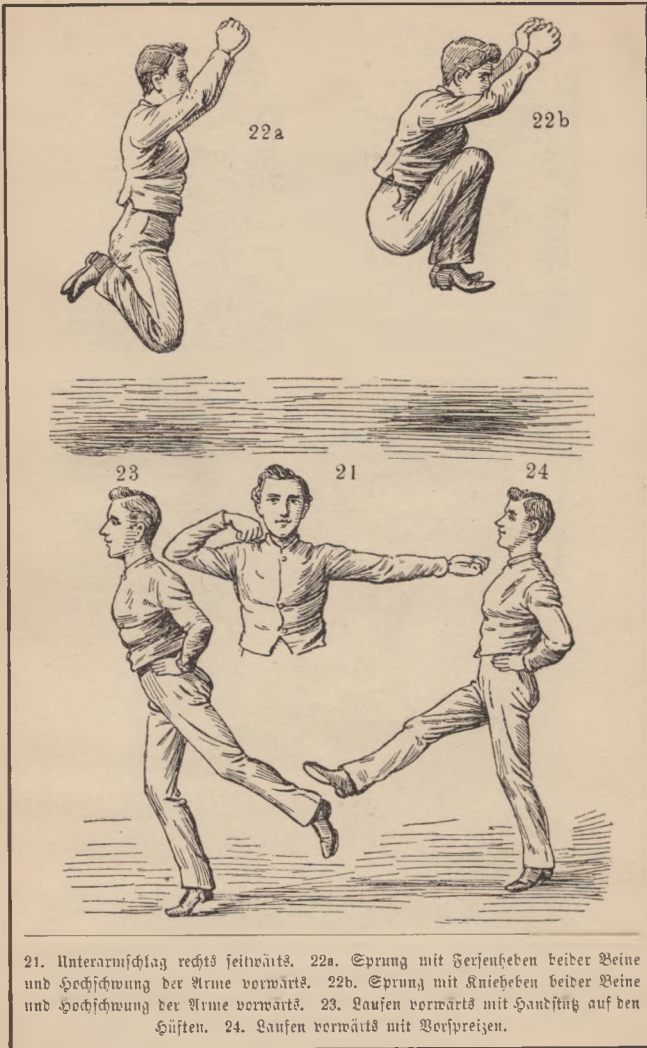




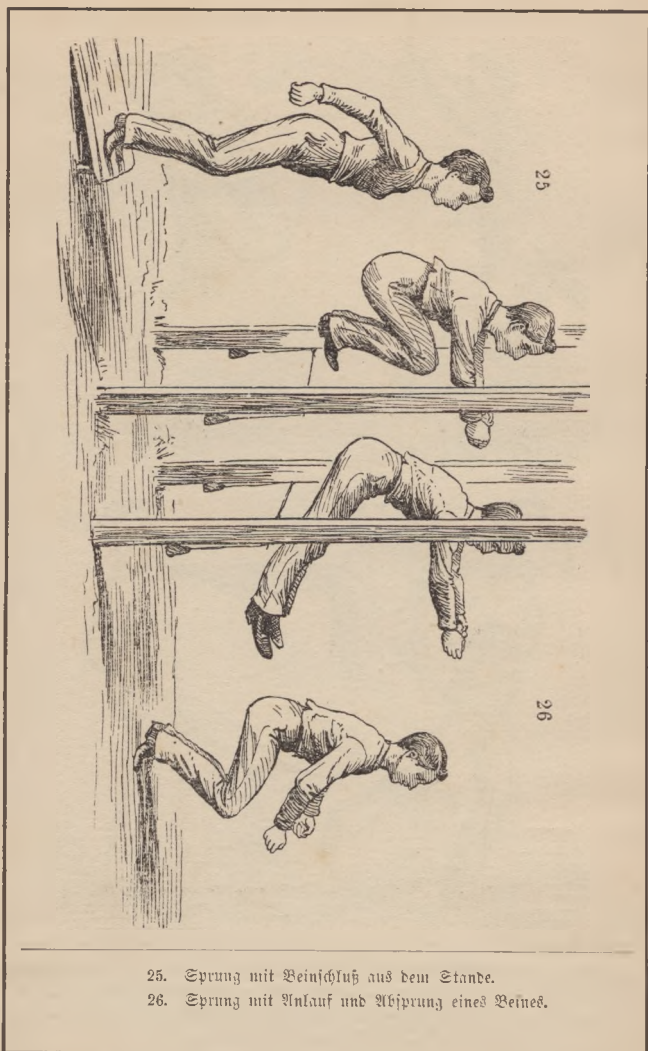
13. Seitgrätschen. 14. Quergrätschen; das linke Bein vorn. 15. Seitbeugen des Rumpfes. 16. Senkrecht Vorheben der Arme in V-Haltung.



17. Vorbeugen (des Rumpfes). 18. Rückbeugen (des Rumpfes). 19. (Dreh-) Ausfall rechts nach vorn aus der Grundstellung. 20. Unterarmschlag rechts (Riststieß).

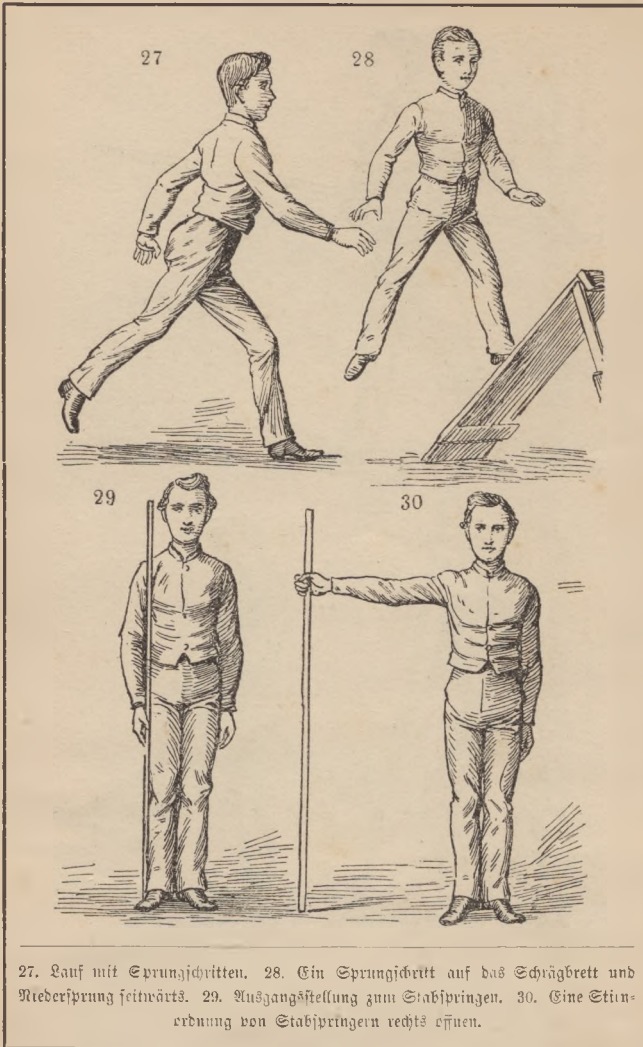


21. Unterarmschlag rechts seitwärts. 22a. Sprung mit Herseheben beider Beine und Hochschwung der Arme vorwärts. 22b. Sprung mit Knieheben beider Beine und Hochschwung der Arme vorwärts. 23. Laufen vorwärts mit Handstüz auf den Hüften. 24. Laufen vorwärts mit Vorspreizen.



25. Sprung mit Beinschluß aus dem Stande.  
26. Sprung mit Anlauf und Absprung eines Beines.

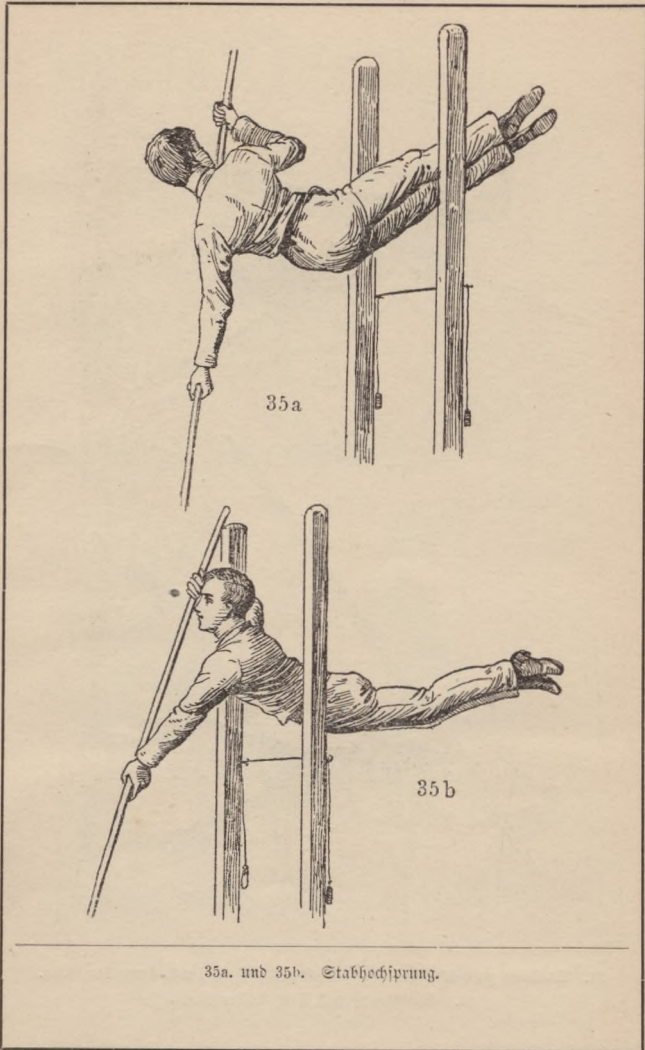




27. Lauf mit Sprungschritten. 28. Ein Sprungschritt auf das Schrägbrett und Niedersprung seitwärts. 29. Ausgangsstellung zum Stabspringen. 30. Eine Stellung von Stabspringern rechts offen.







35a. und 35b. Stabhochsprung.



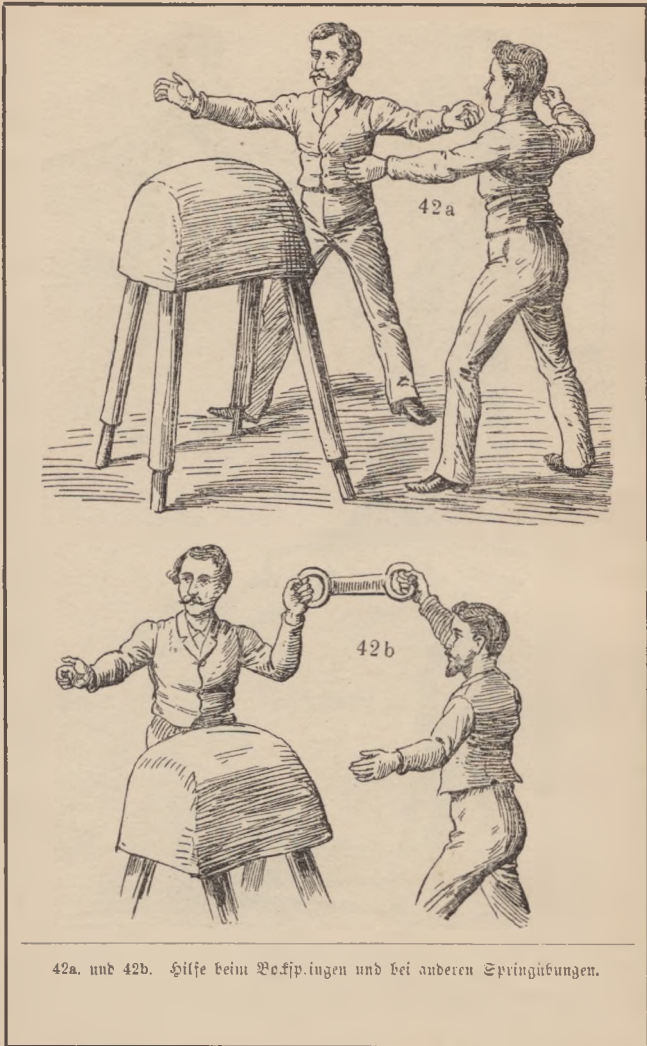


36. Sprung mit 2 Stäben. 37. Sprung in den freien Stütz mit Grätschen und Schließen der Beine vor dem Vock.

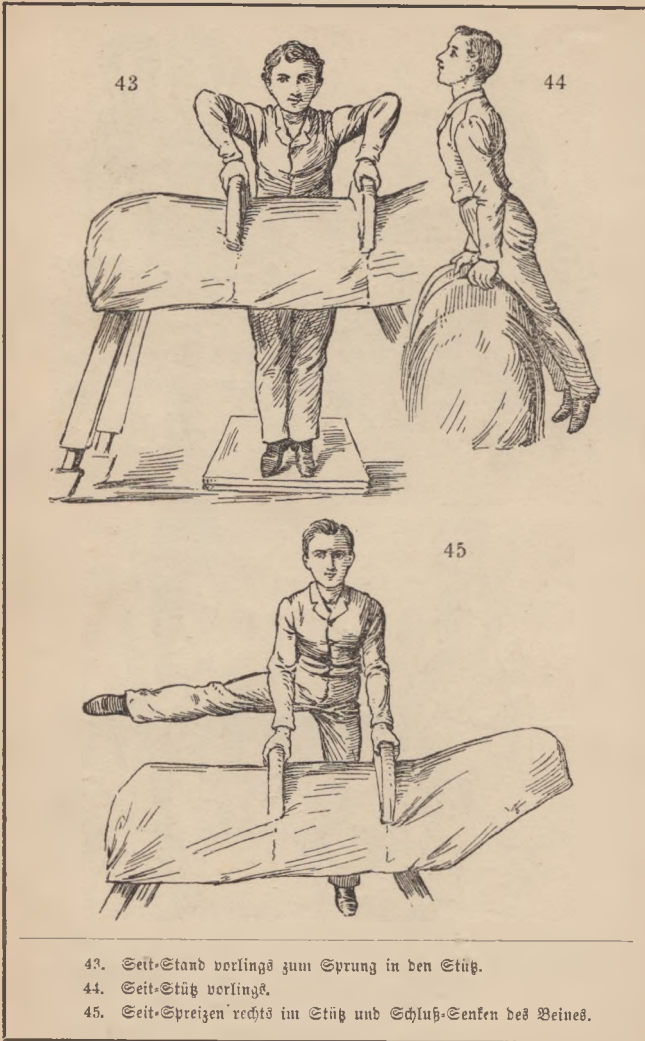


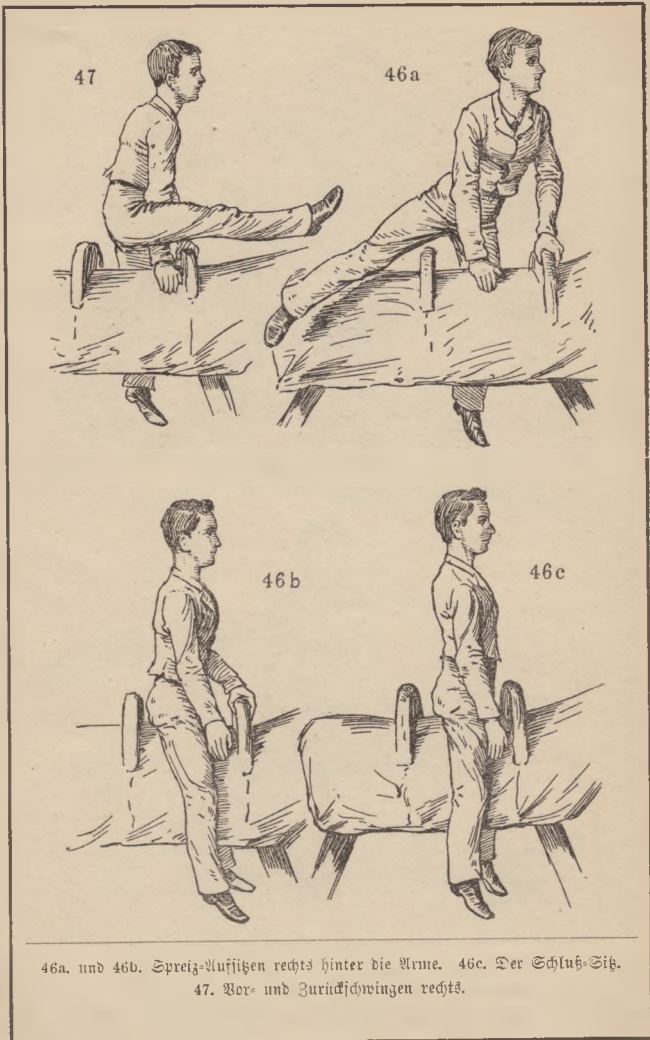
38. Aufstellen der Hände. 39a. und 39b. Bocksprung vorwärts. 40a. Der Bocksprung mit einer halben Drehung (links; der sog. Bocksprung rückwärts).











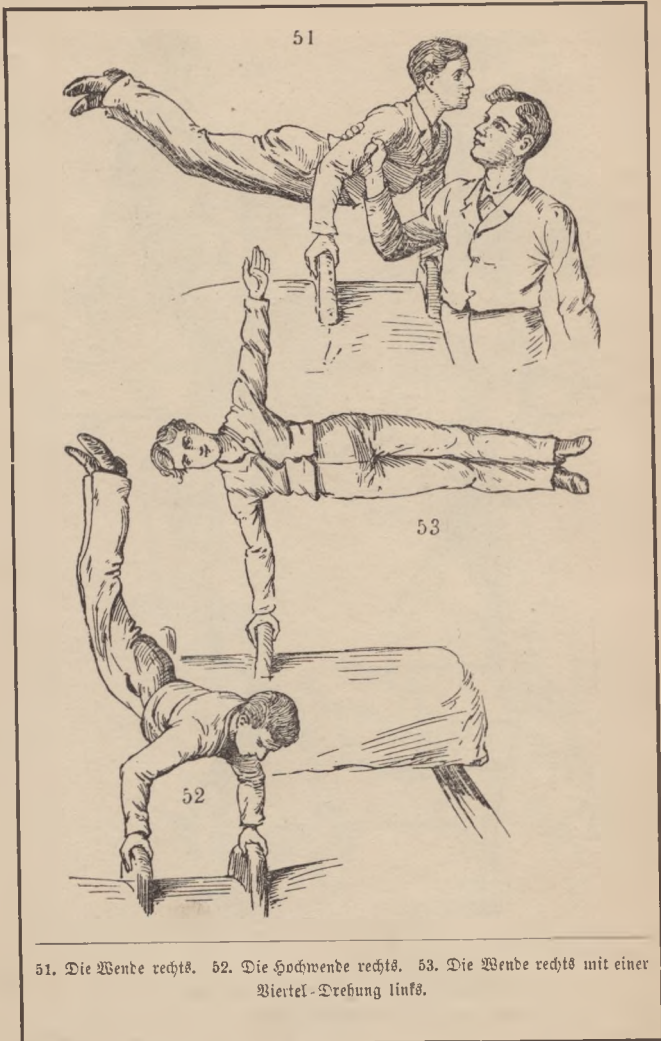




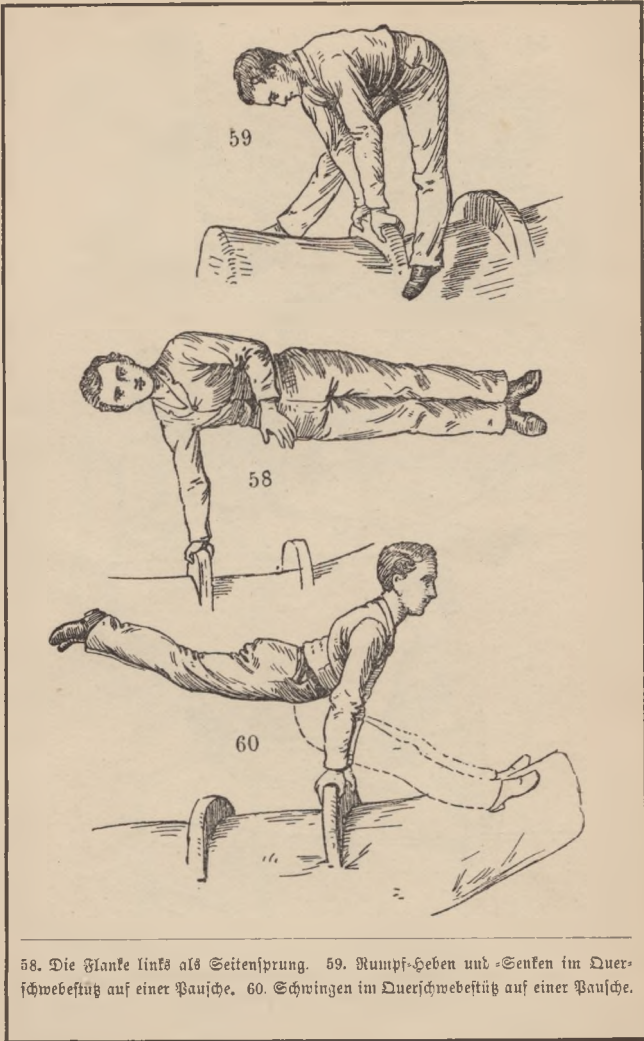
48. Abstützen links.

49. Spreiz-Arbeiten rechts zwischen die Arme.

50a. und 50b. Wende-Arbeiten rechts.



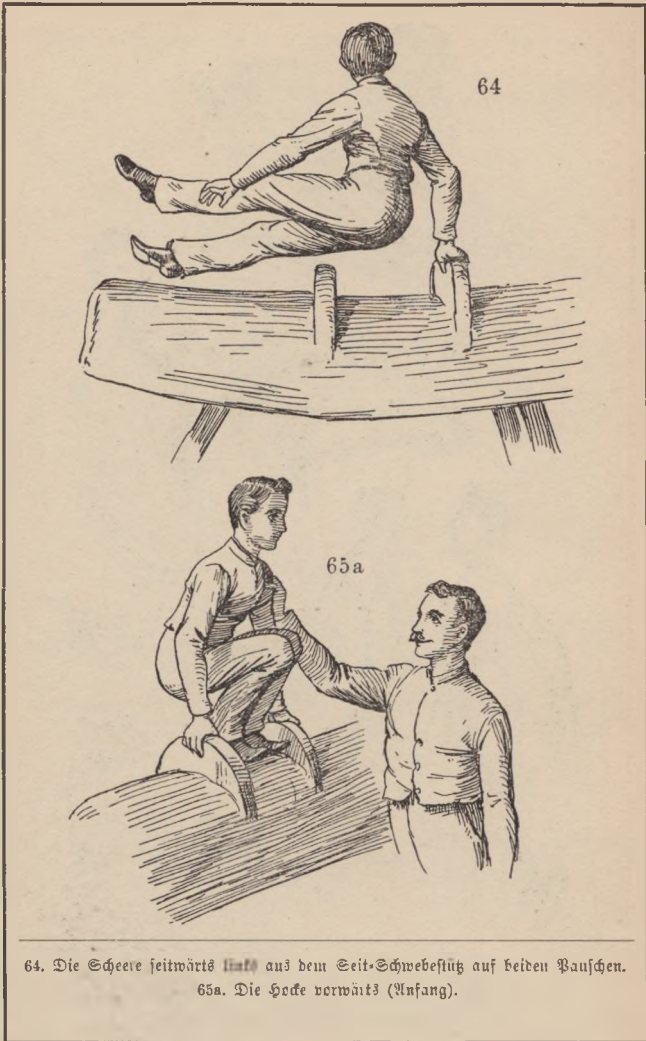




58. Die Planke links als Seitensprung. 59. Kumpf-Heben und -Senken im Querschwebestütz auf einer Pausche. 60. Schwingen im Querschwebestütz auf einer Pausche.









65b. Die Hocke (Schluß).

66. Der Kniesprung vorwärts.

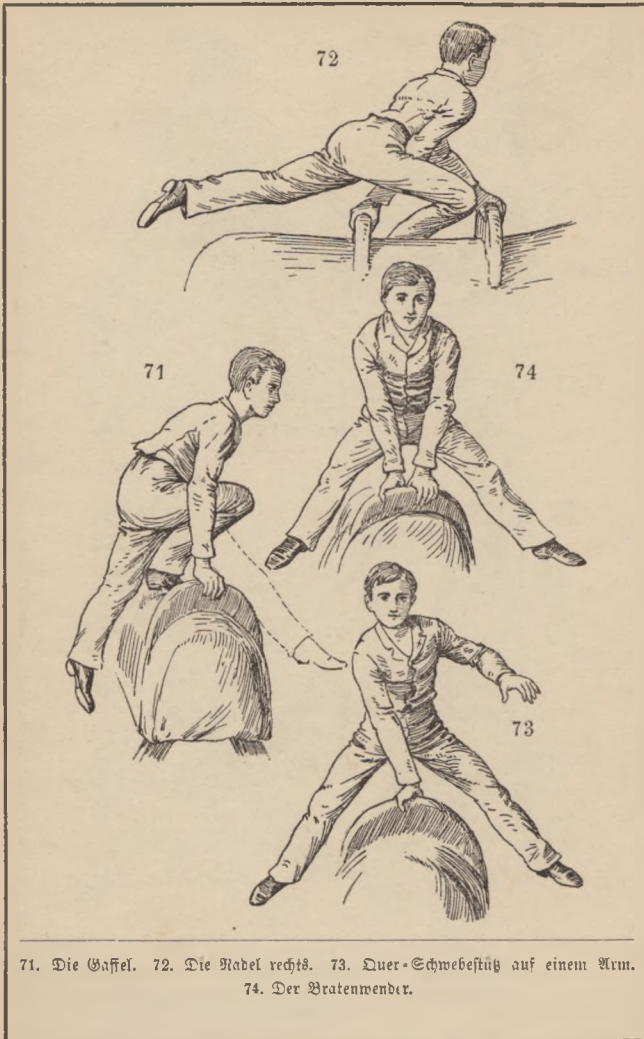
67. Der Schaffsprung.



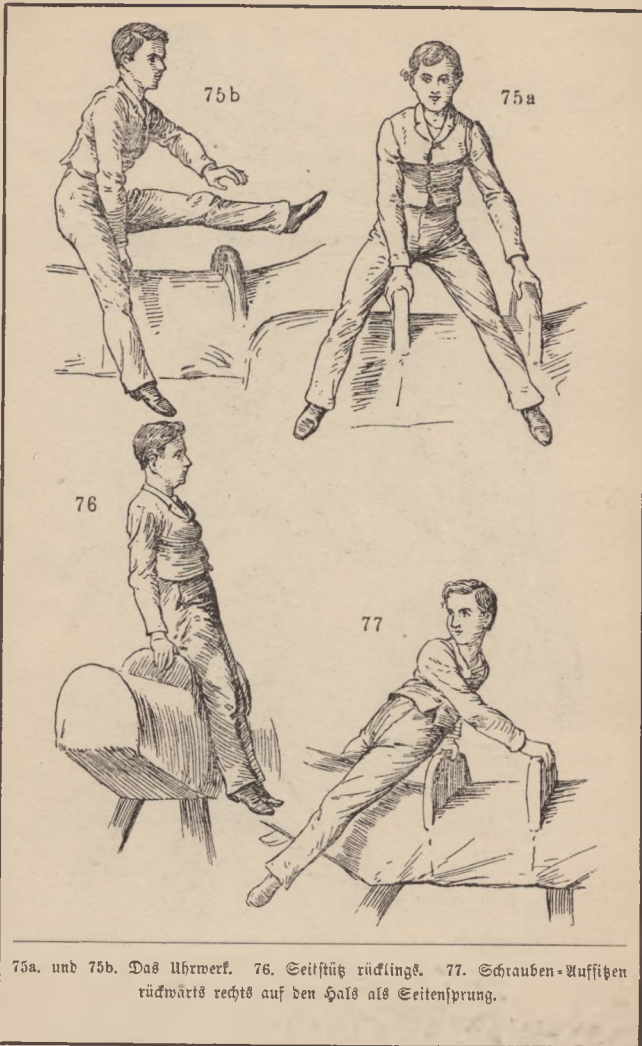
68. Der Helfsprung links.

69. Die Grätsche vorwärts.

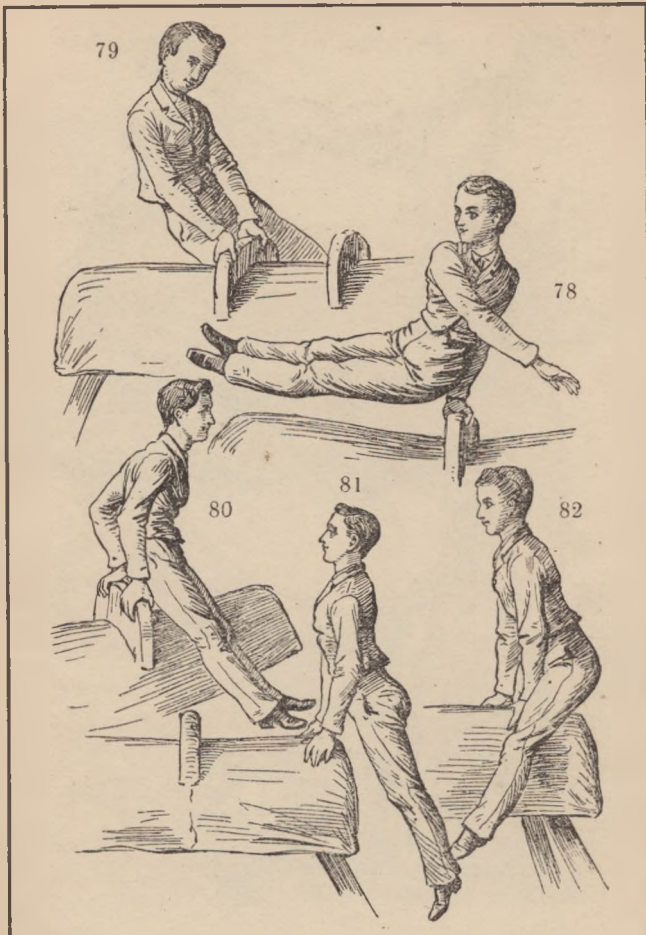
70. Hilfe zur Grätsche vorwärts.



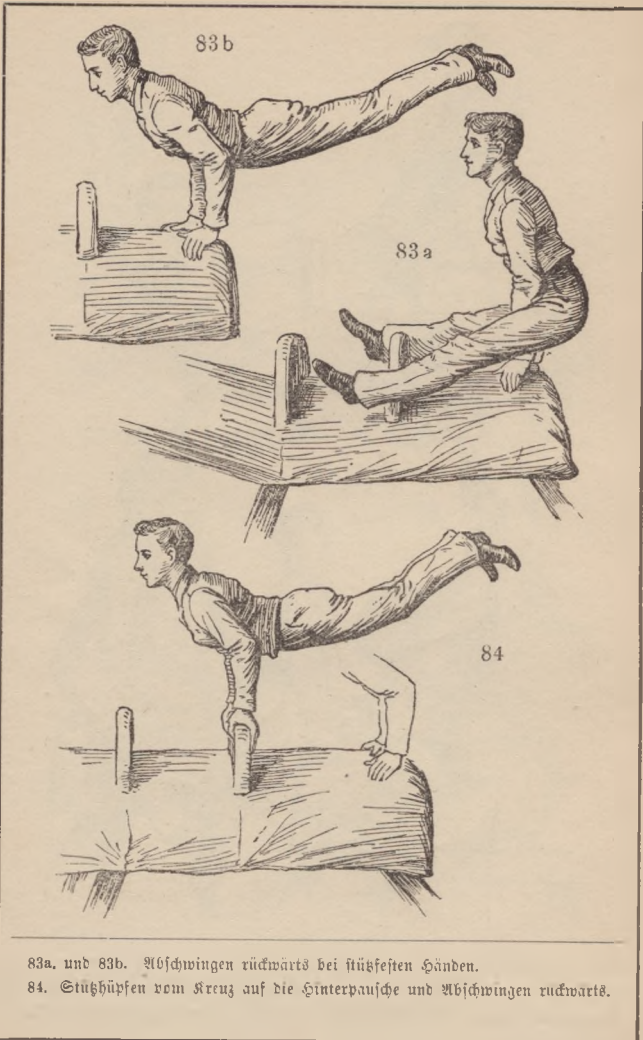






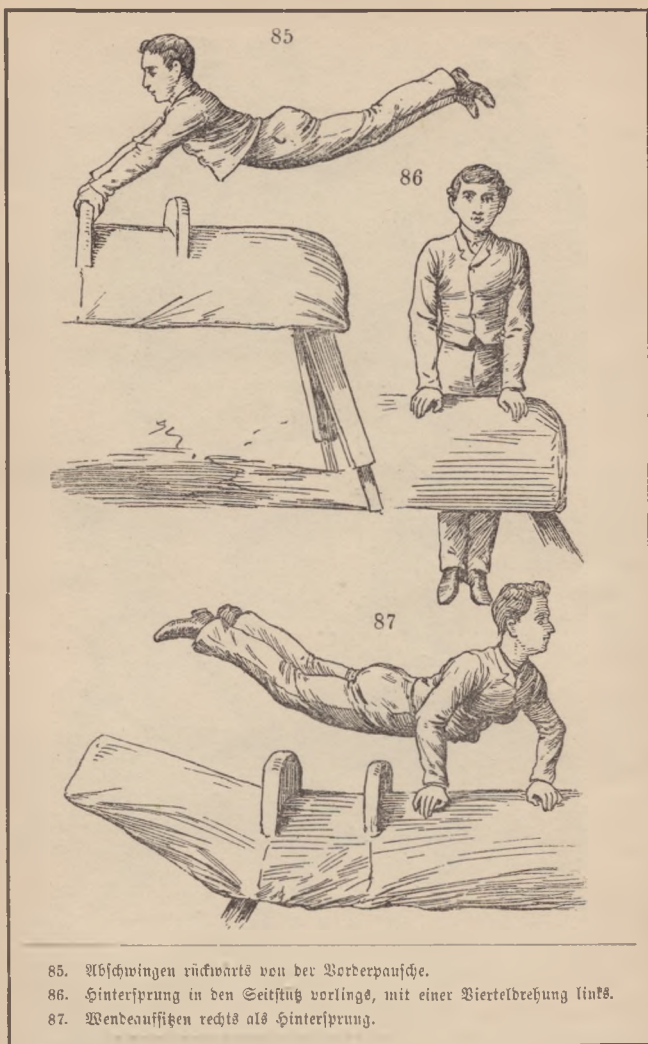


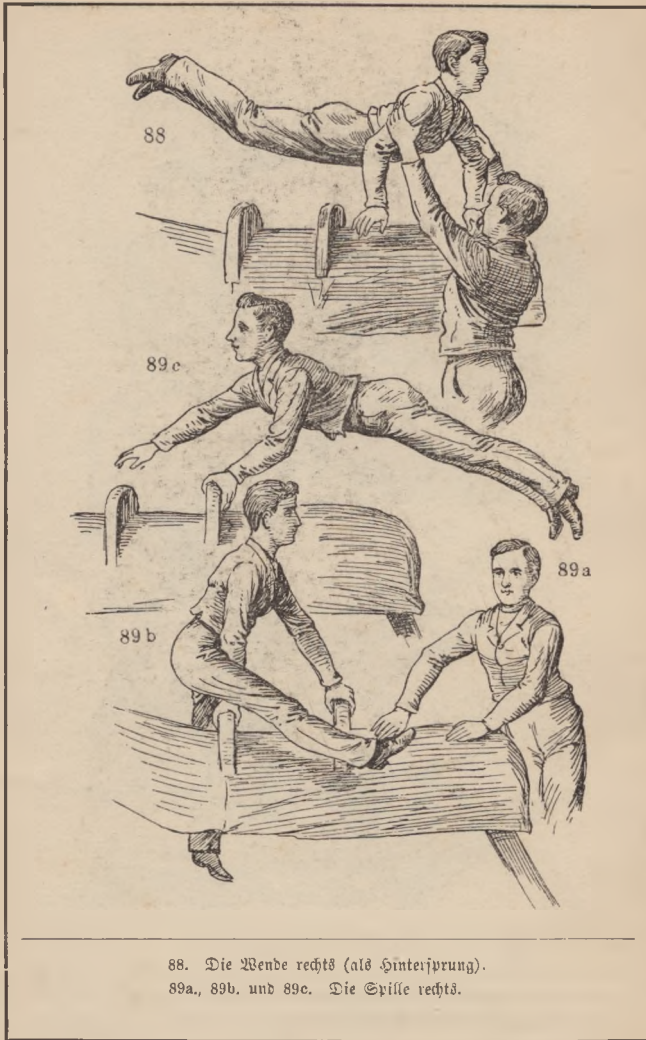
78. Die Schraube rückwärts rechts mit Beinshluß als Seitensprung. 79. Quersfigwechsel mit Wendeschwung. 80. Quersfigwechsel mit Kehrschwung. 81. (Hinter-) Sprung mit Anlauf in den freien Stütz. 82. Stützen im Grätsch-Schwebestütz.



83a. und 83b. Abschwingen rückwärts bei flükfesten Händen.

84. Stüghüpfen vom Kreuz auf die Hinterpausche und Abschwingen rückwärts.



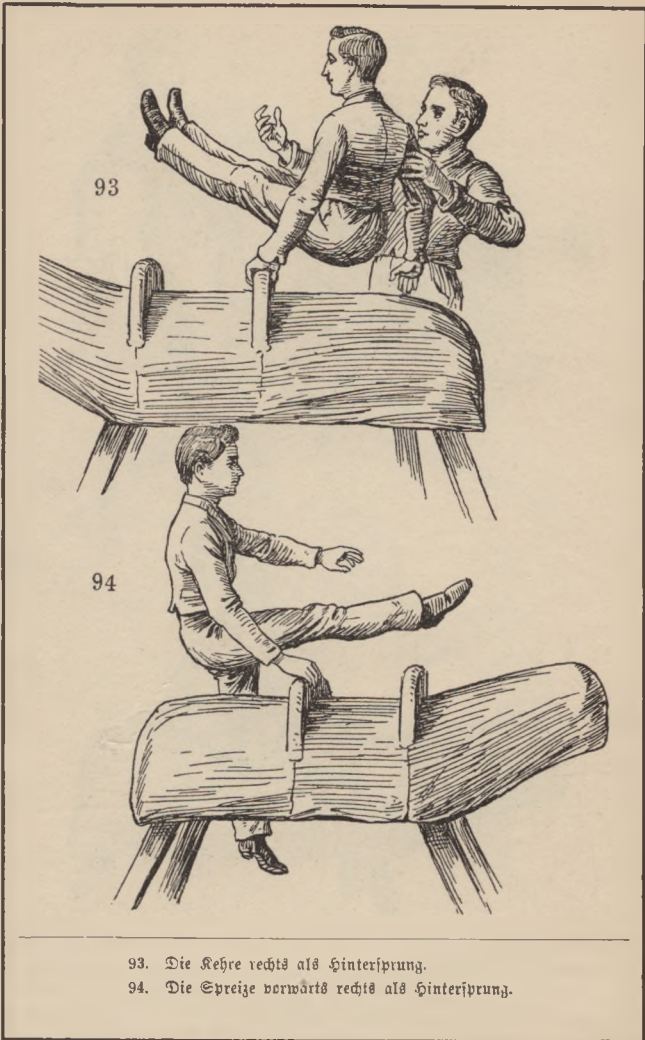


88. Die Wende rechts (als Hinterstützung).  
 89a., 89b. und 89c. Die Spille rechts.



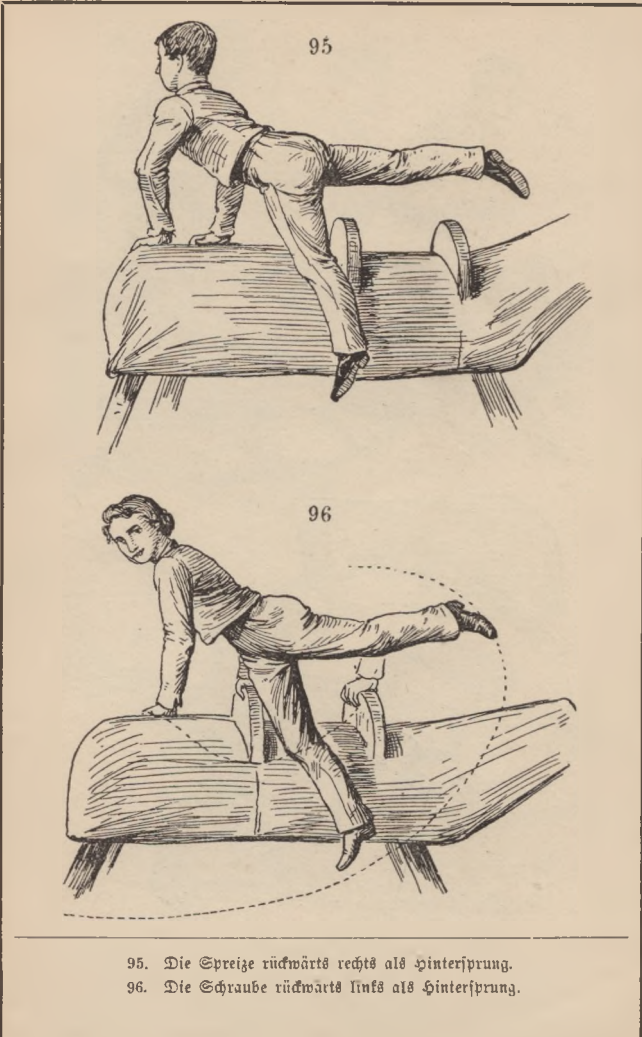


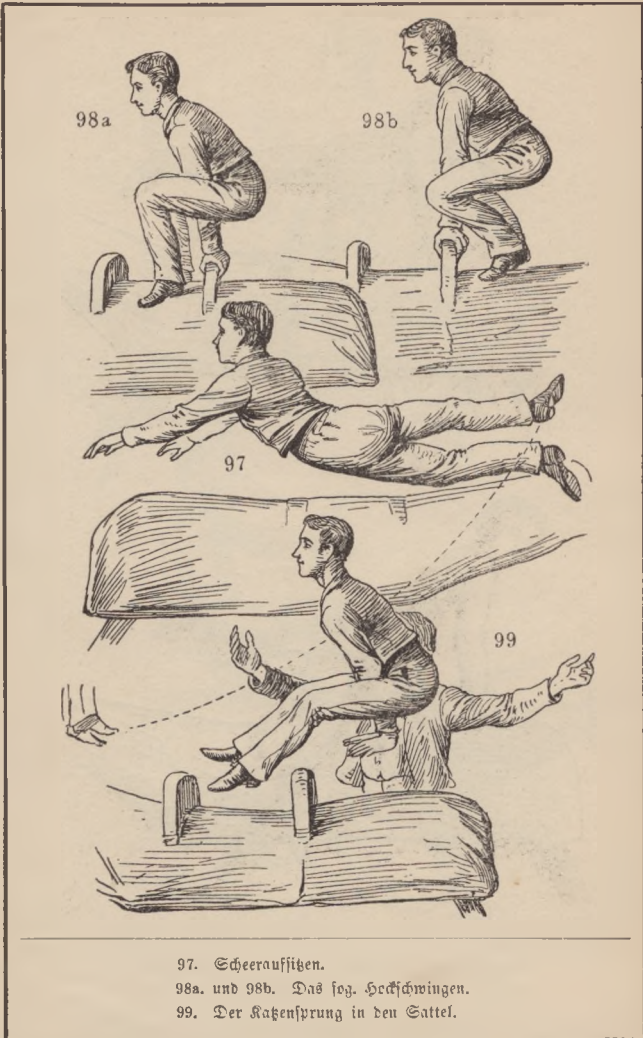




93. Die Kehre rechts als Hintersprung.

94. Die Spreize vorwärts rechts als Hintersprung.





97. Scheerauffitzen.

98a. und 98b. Das sog. Hochschwingen.

99. Der Kakensprung in den Sattel.



100. Liegestand zum Abgrätischen.

101a. und 101b. Hintersprung mit Hocken in den Reittfß.



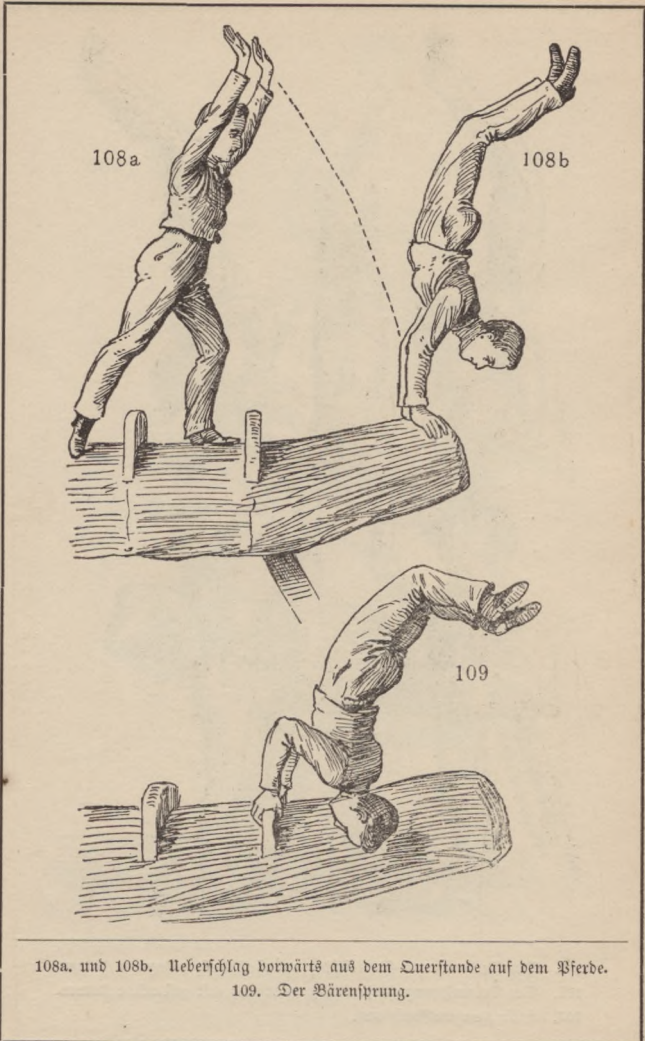


102. Der Diebsprung mit einem Bein als Seitensprung.  
103. Der sog. ganze Diebsprung.  
104. Ueber schlagen nach dem Durchhoden vorwärts.

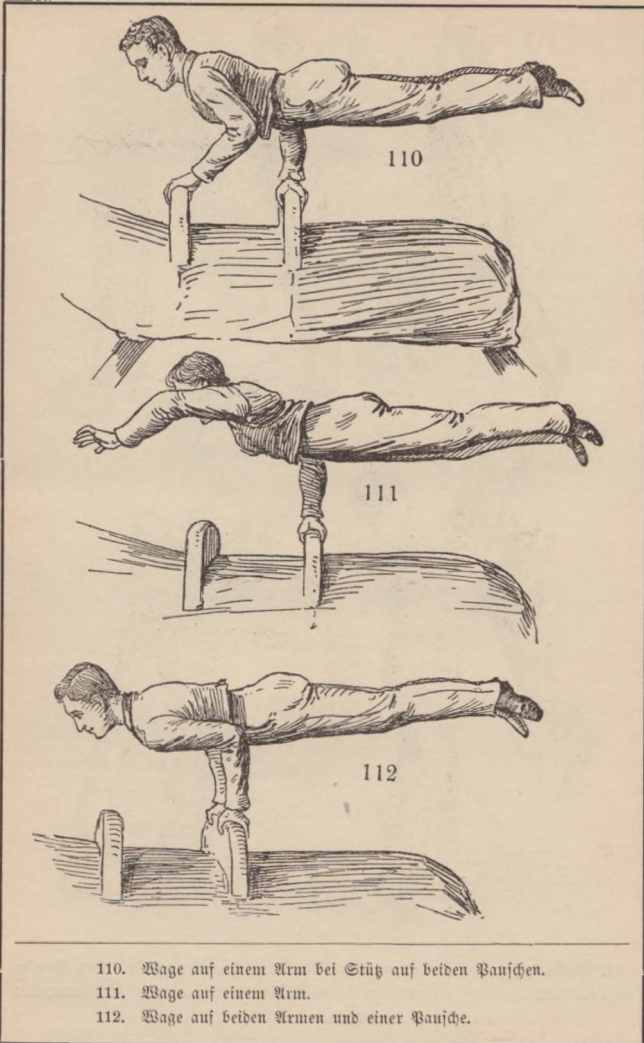


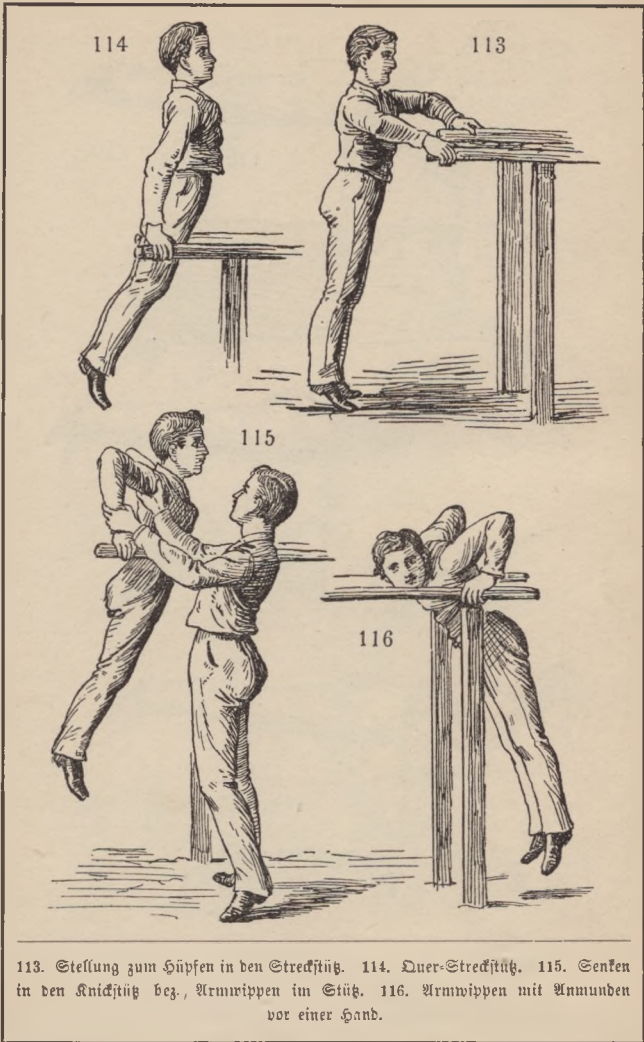


105. Der Todtensprung (Ueberschlag vorwärts) mit gebogenen Armen.  
106. Der Todtensprung (Ueberschlag vorwärts) mit gestreckten Armen.  
107. Hilfe zum Todtensprung.



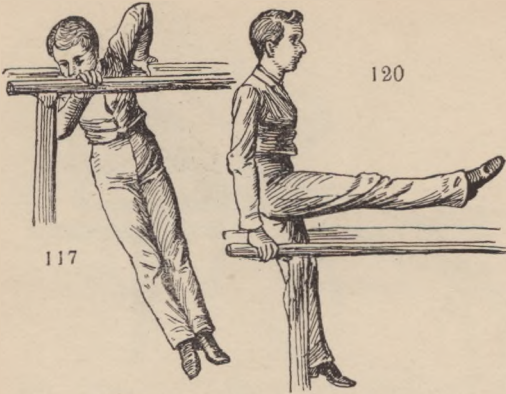
108a. und 108b. Ueberschlag vorwärts aus dem Querstande auf dem Pferde.  
109. Der Bärensprung.





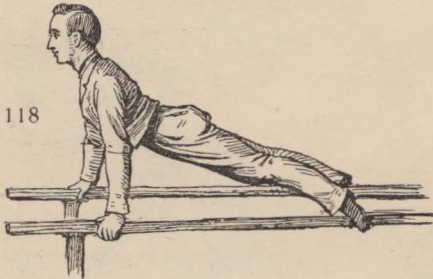
113. Stellung zum Hüpfen in den Streckstüß. 114. Quer-Streckstüß. 115. Senken in den Knickstüß bez., Armwippen in Stüß. 116. Armwippen mit Annunden vor einer Hand.



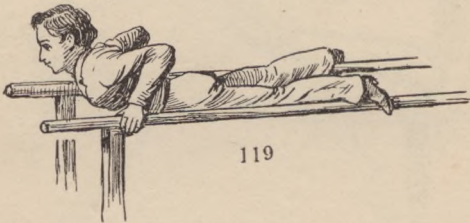


117

120



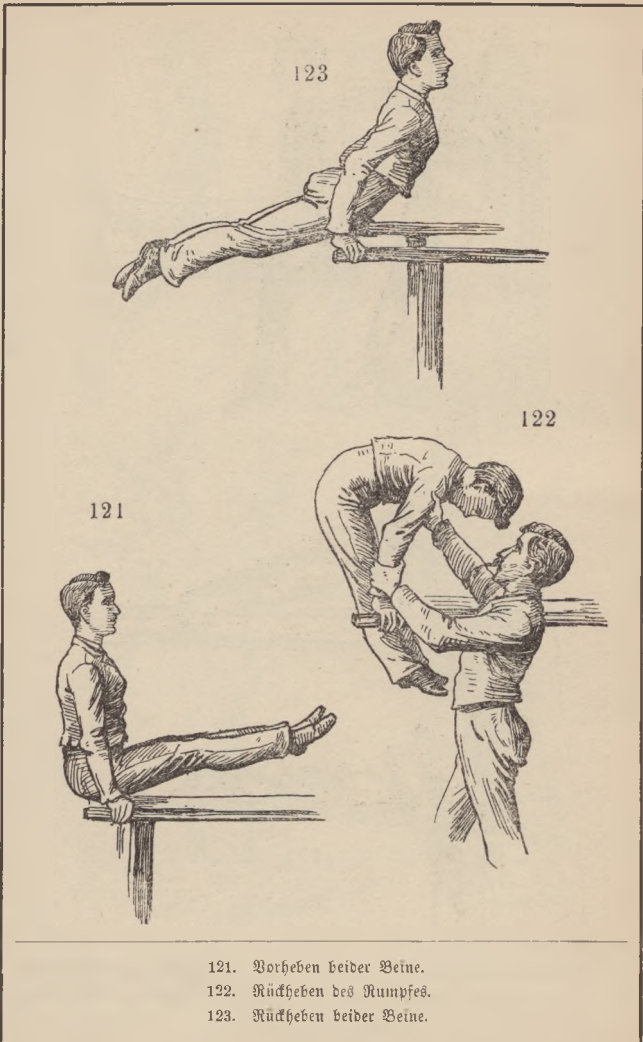
118

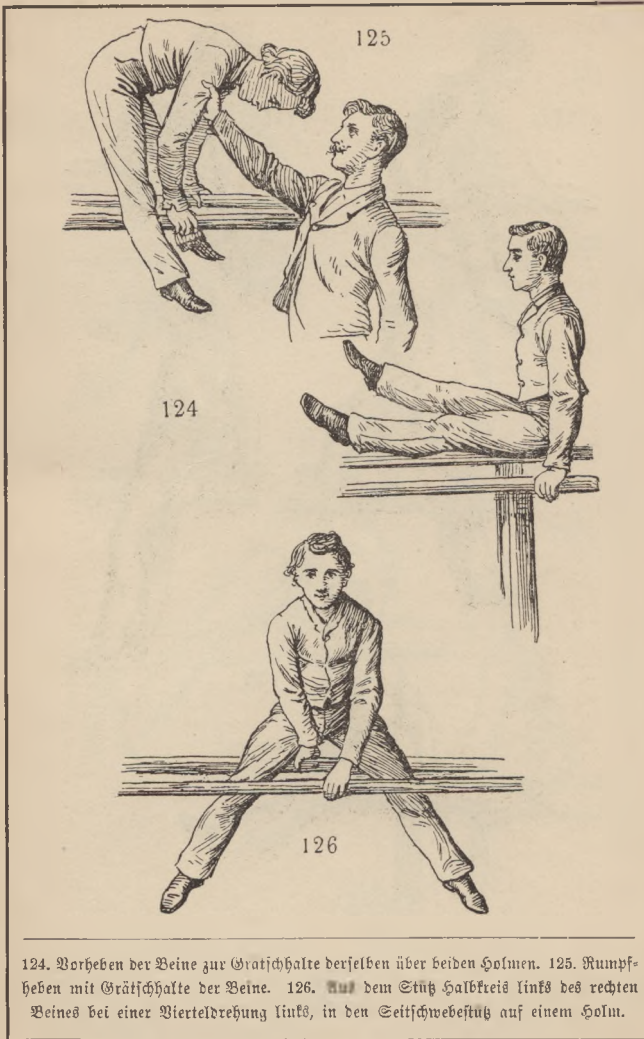


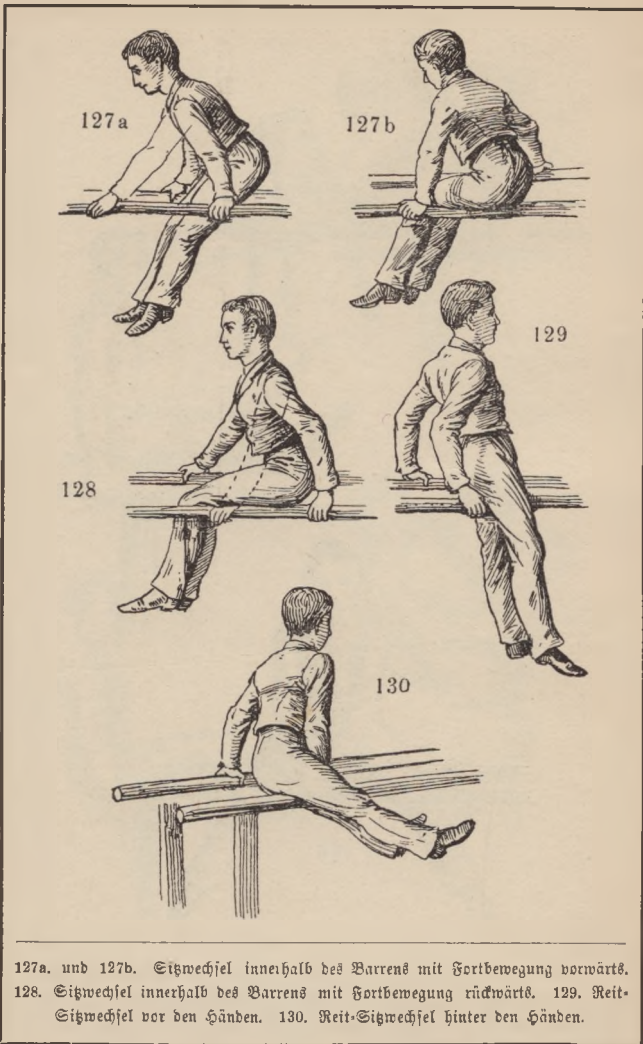
119

117. Armwippen mit Armunden hinter einer Hand. 118. Quer-Liegestütz vorlings.  
119. Armwippen im Liegestütz. 120. Beinheben vorwärts ein-, bez. wechselseitig.

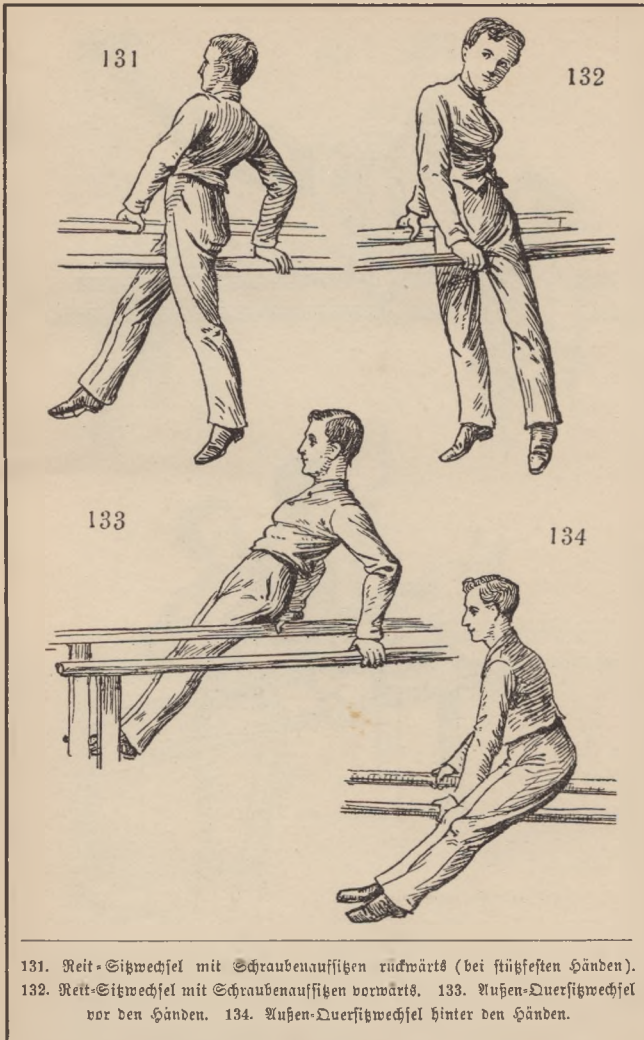




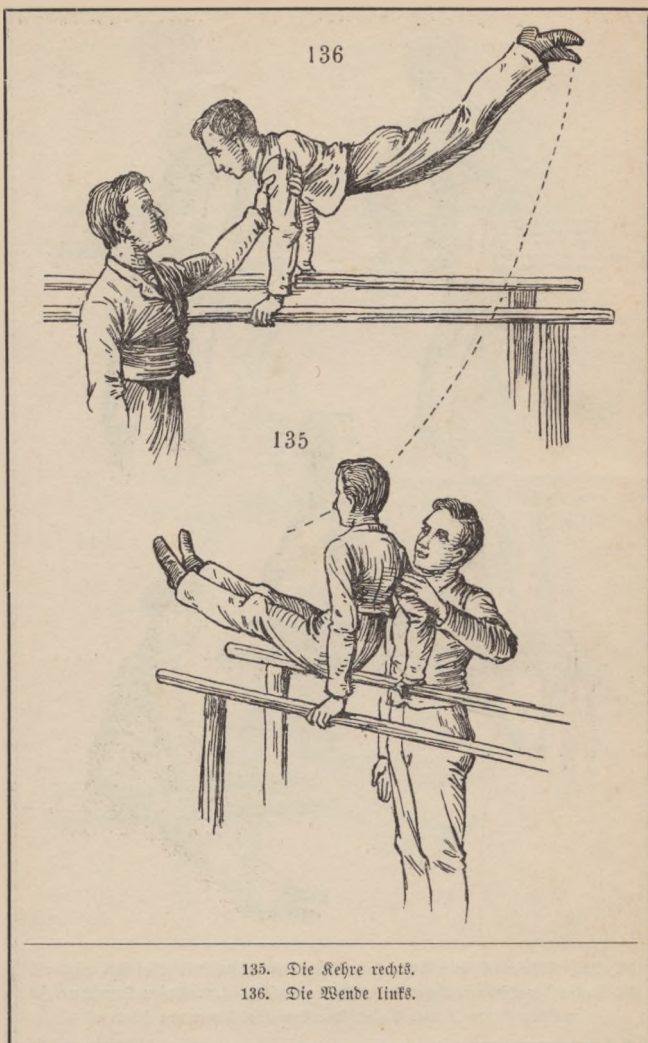




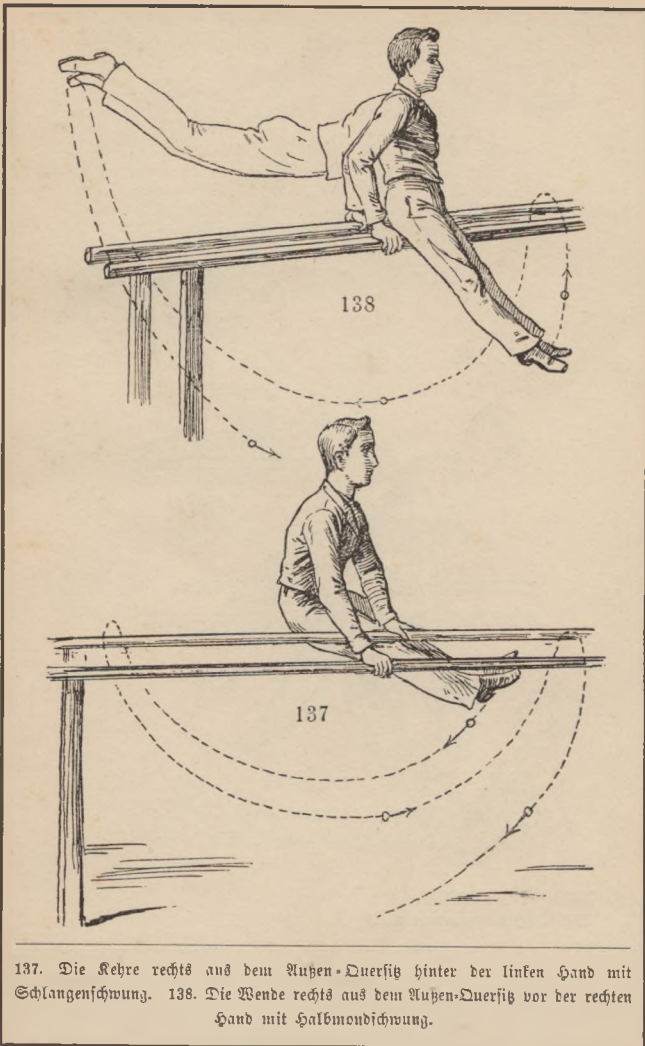
127a. und 127b. Sitzwechsel innerhalb des Barrens mit Fortbewegung vorwärts. 128. Sitzwechsel innerhalb des Barrens mit Fortbewegung rückwärts. 129. Reit-Sitzwechsel vor den Händen. 130. Reit-Sitzwechsel hinter den Händen.



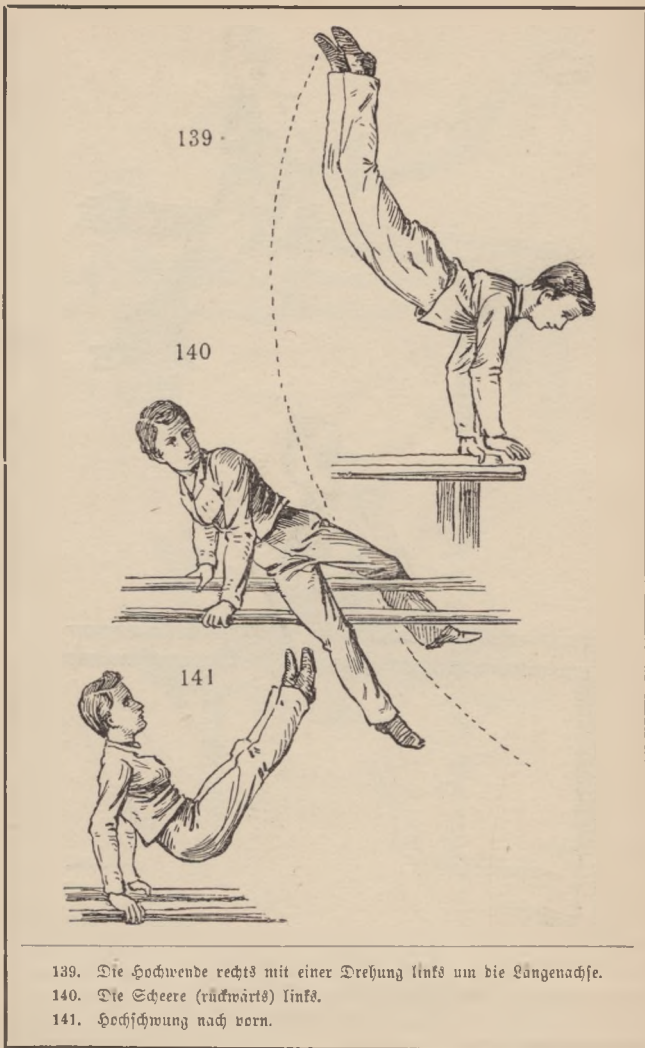
131. Reit-Sitzwechsel mit Schraubenauffiken rückwärts (bei stützfesten Händen).  
132. Reit-Sitzwechsel mit Schraubenauffiken vorwärts. 133. Außen-Queritzwechsel  
vor den Händen. 134. Außen-Queritzwechsel hinter den Händen.







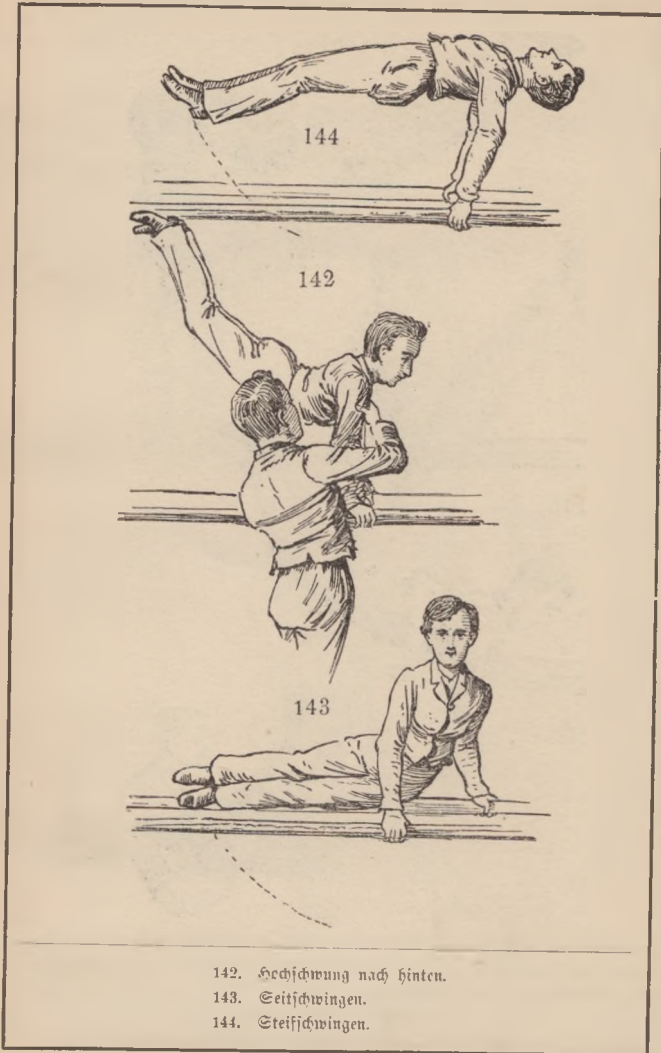
137. Die Kehre rechts aus dem Rücken-Quersitz hinter der linken Hand mit Schlangenschwung. 138. Die Wende rechts aus dem Rücken-Quersitz vor der rechten Hand mit Halbmondschwung.



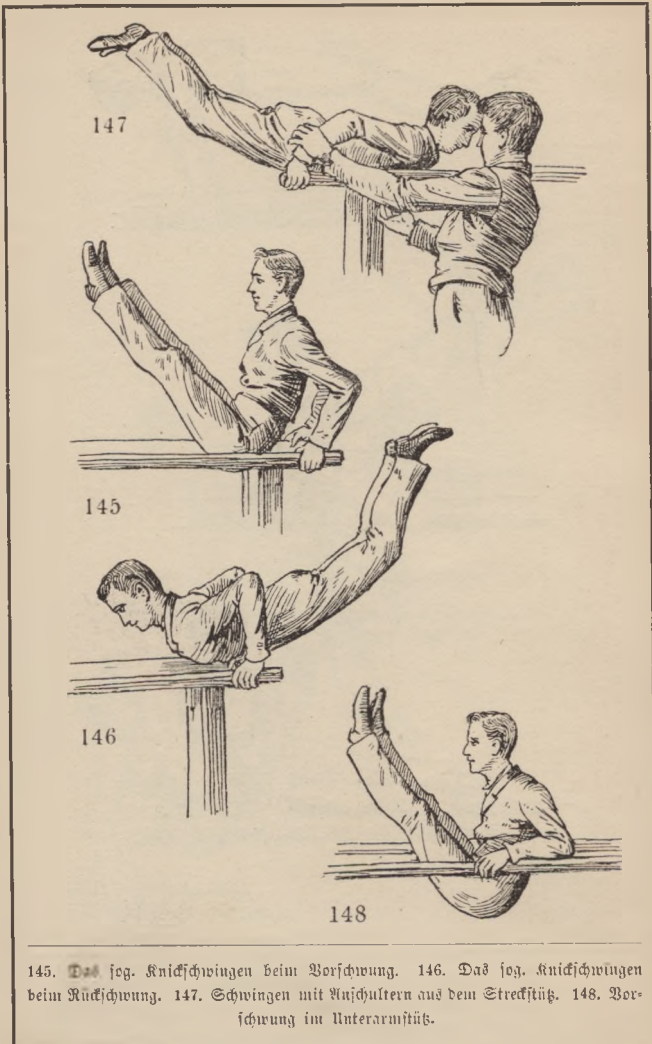
139. Die Hochwende rechts mit einer Drehung links um die Längsachse.

140. Die Scheere (rückwärts) links.

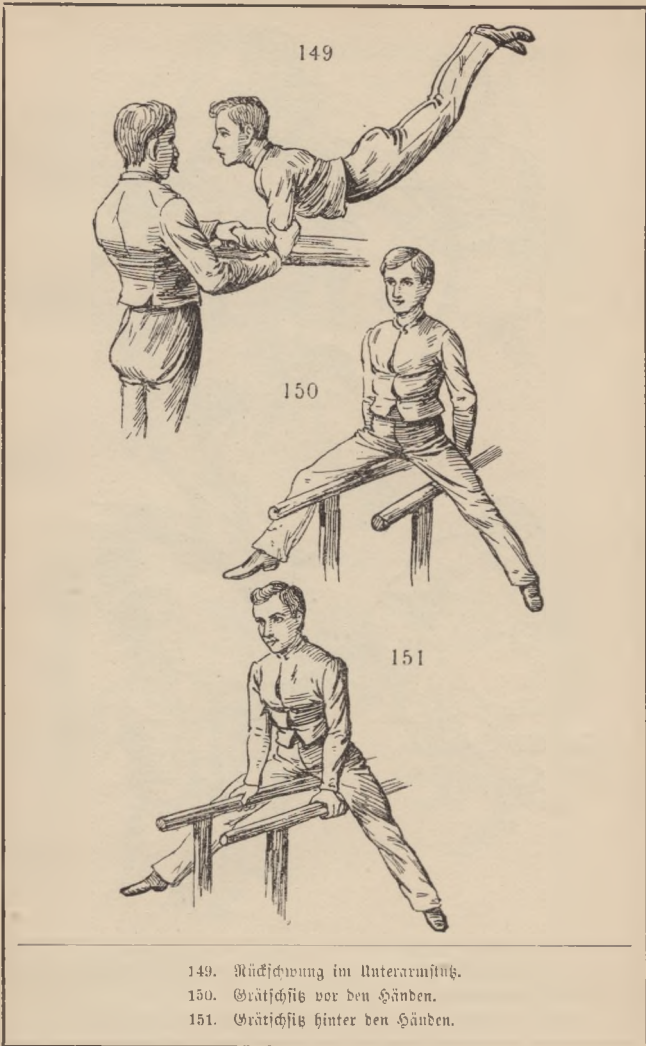
141. Hochschwung nach vorn.



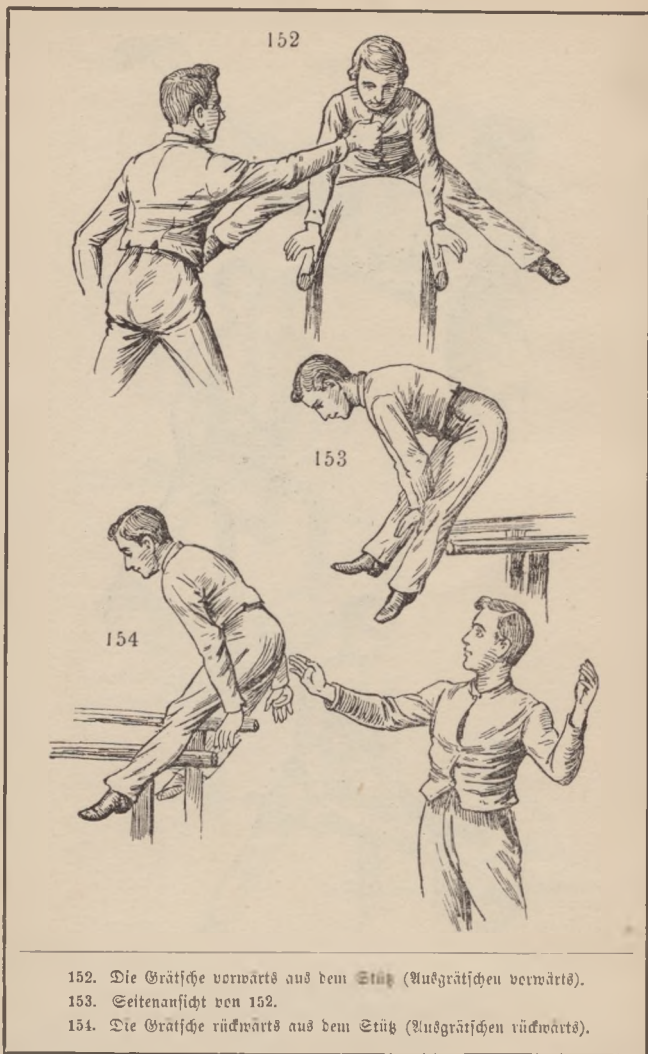
- 142. Hochschwung nach hinten.
- 143. Seitsschwingen.
- 144. Steißschwingen.



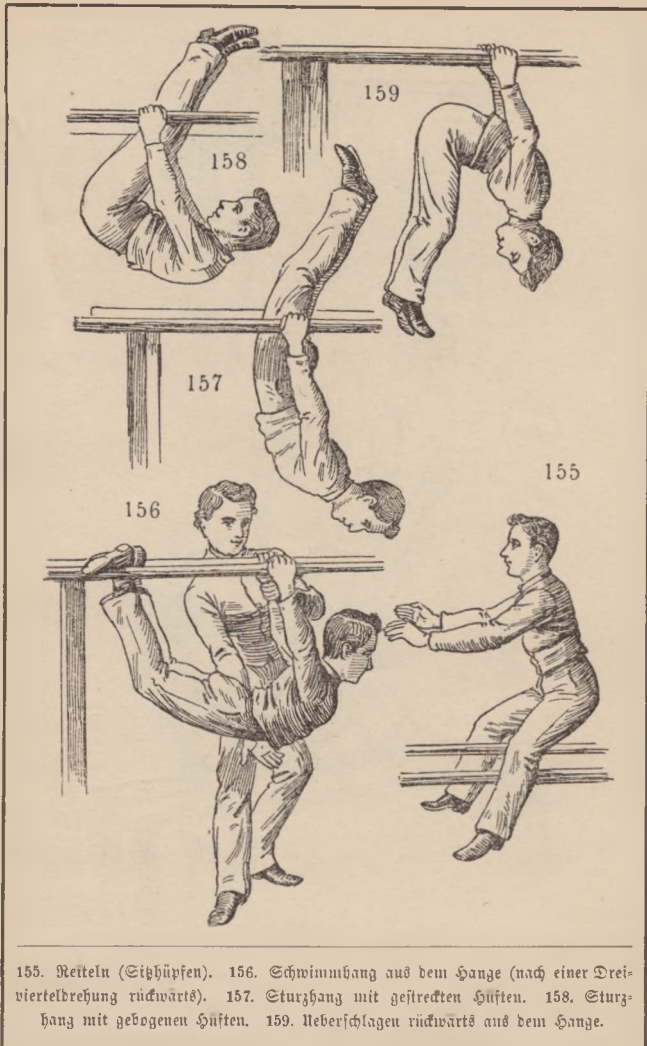
145. Das sog. Knickschwingen beim Vorschwing. 146. Das sog. Knickschwingen beim Rückschwing. 147. Schwingen mit Anschultern aus dem Streckstütz. 148. Vorschwing im Unterarmstütz.



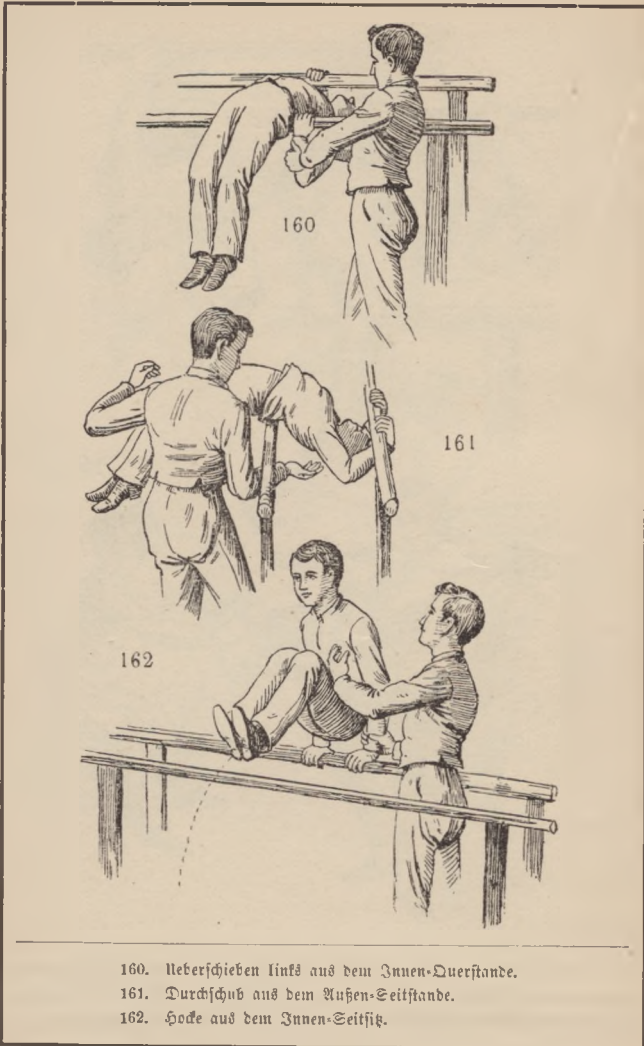


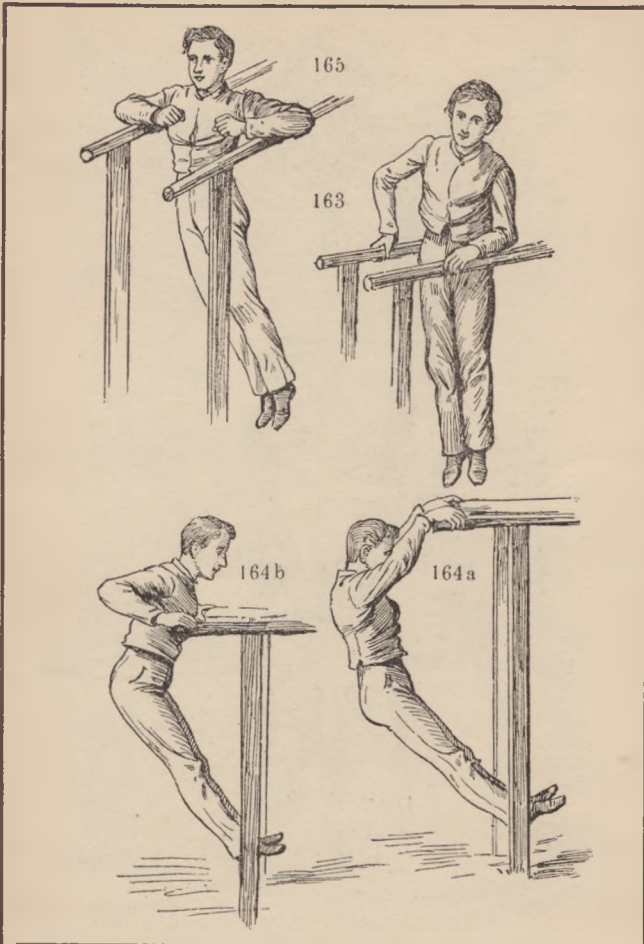


152. Die Grätsche vorwärts aus dem Stütz (Ausgrätschen vorwärts).  
153. Seitenansicht von 152.  
154. Die Grätsche rückwärts aus dem Stütz (Ausgrätschen rückwärts).

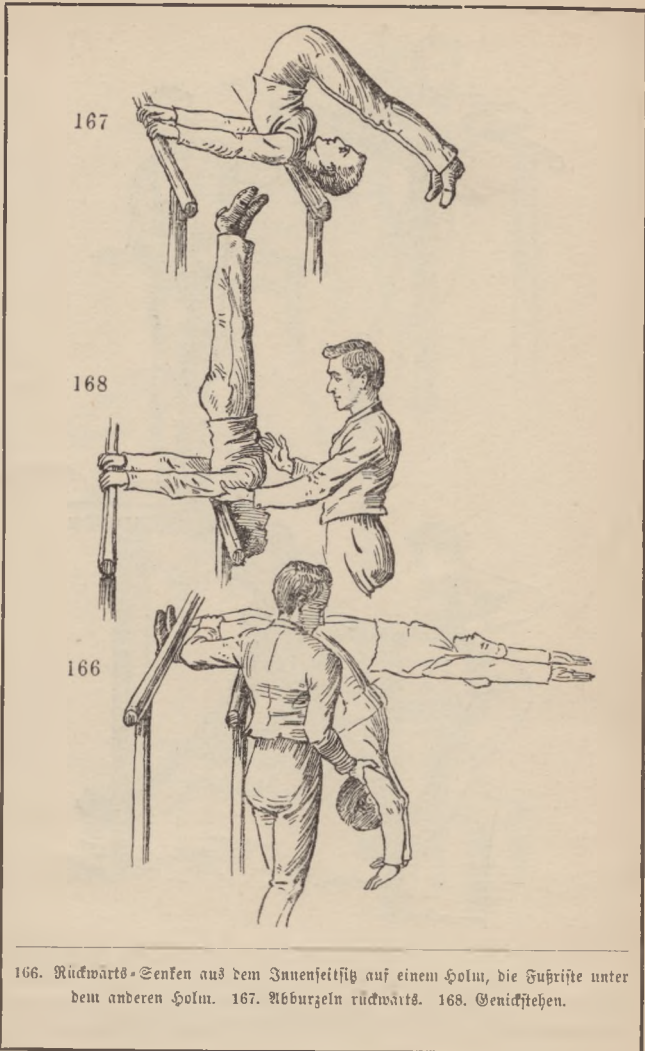


155. Ketteln (Sichhüpfen). 156. Schwimmhang aus dem Hange (nach einer Dreivierteldrehung rückwärts). 157. Sturzhang mit gestreckten Hüften. 158. Sturzhang mit gebogenen Hüften. 159. Uberschlagen rückwärts aus dem Hange.



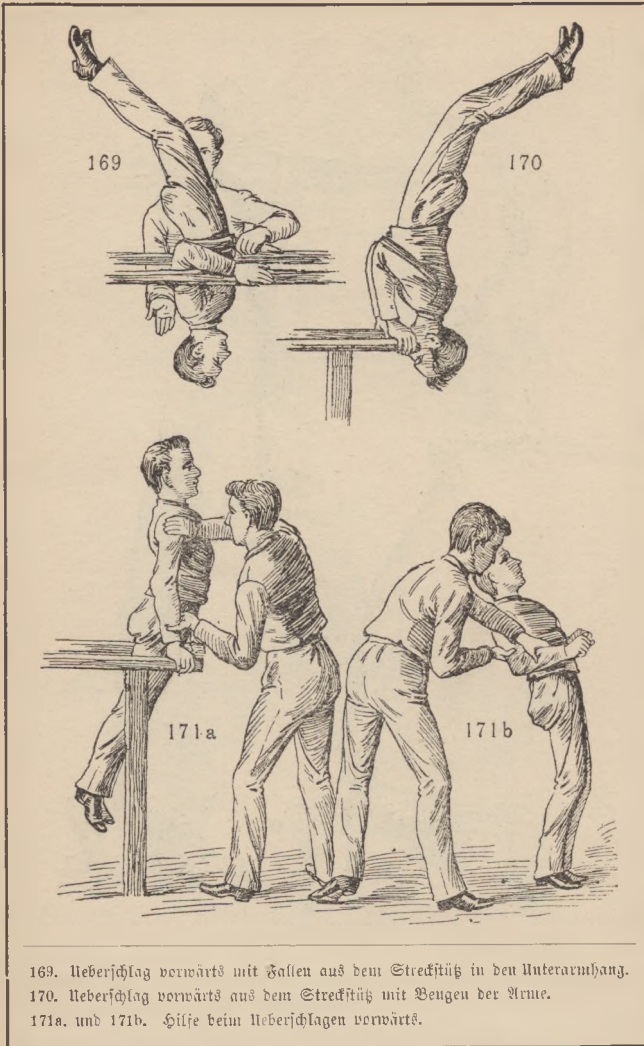


163. Aufstehen wechselarmig aus dem Unterarm- in den Streck-Stütz. 164a. und 164b. Aufstehen gleicharmig aus dem Hange in den Streck-Stütz. 165. Anfang zum Aufstehen aus dem Oberarmhang in den Unterarmstütz ohne Erfassen der Holme.

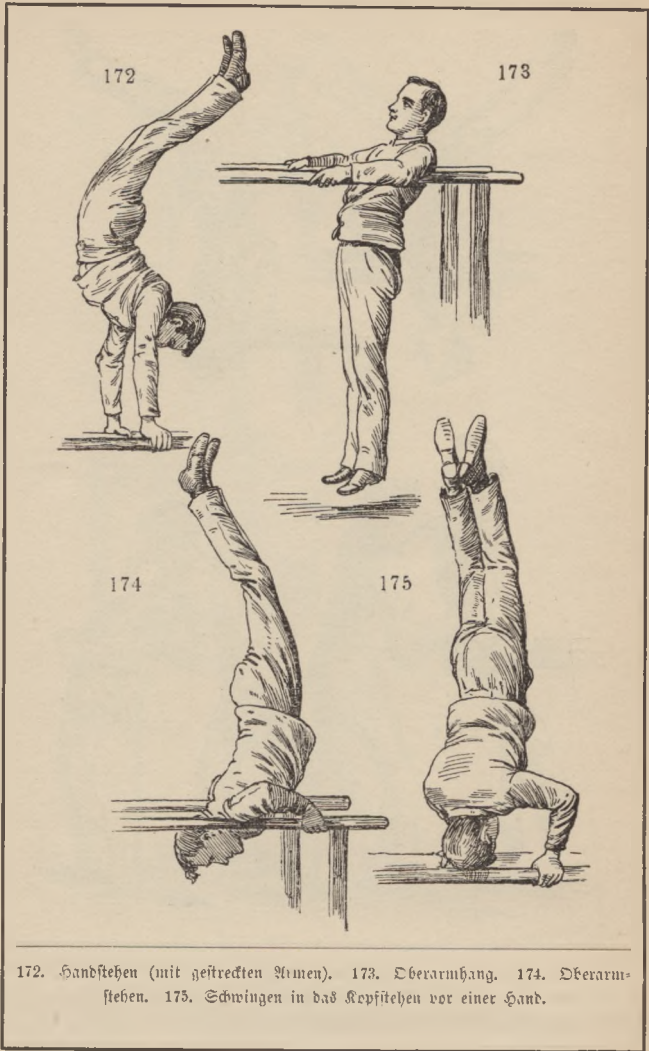


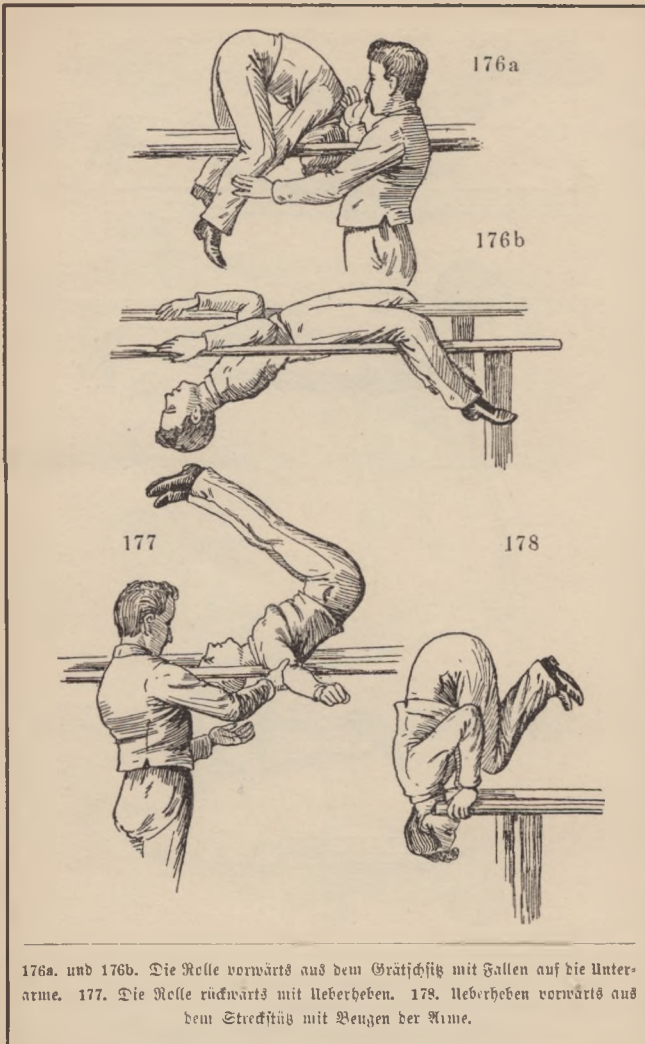
166. Rückwärts-Senken aus dem Innenseitsig auf einem Holze, die Fußspitze unter dem anderen Holze. 167. Abzurzeln rückwärts. 168. Genickziehen.

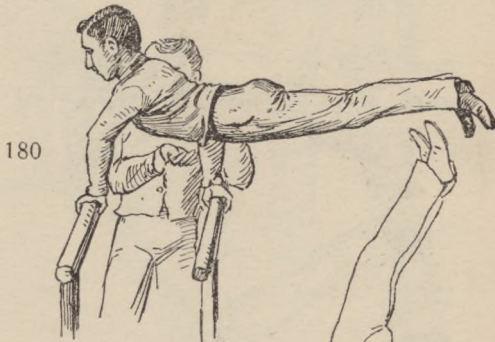




169. Ueberschlag vorwärts mit Fassen aus dem Streckstüz in den Unterarmhang.  
170. Ueberschlag vorwärts aus dem Streckstüz mit Beugen der Arme.  
171a. und 171b. Hilfe beim Ueberschlagen vorwärts.







179

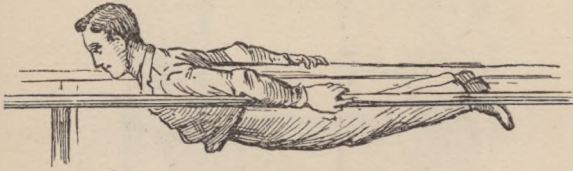


179. Ueberheben vorwärts bei Streckfuß der Arme.  
180. Die Bage auf einem Arm.  
181. Die freie Bage aus dem Beinheben rückwärts.

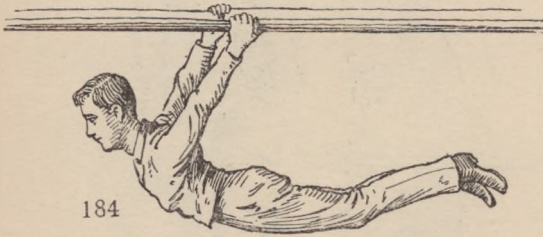




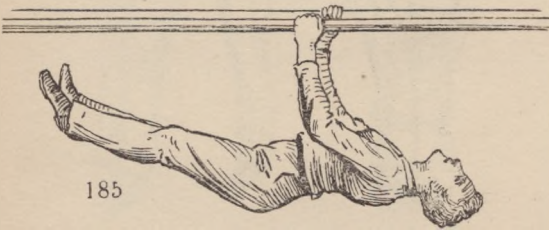
183



182



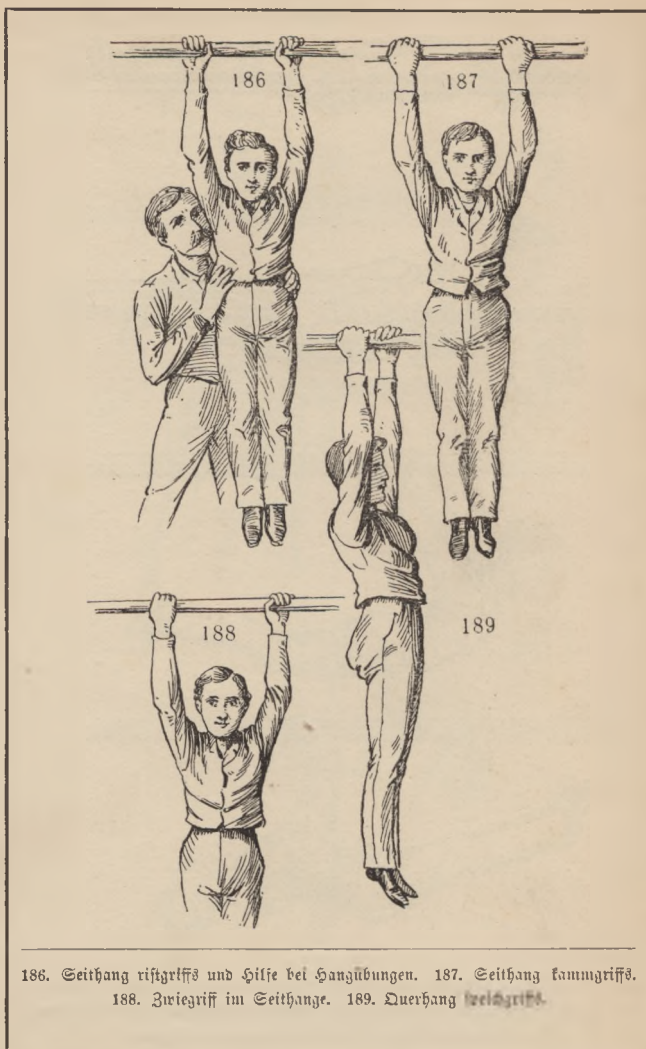
184



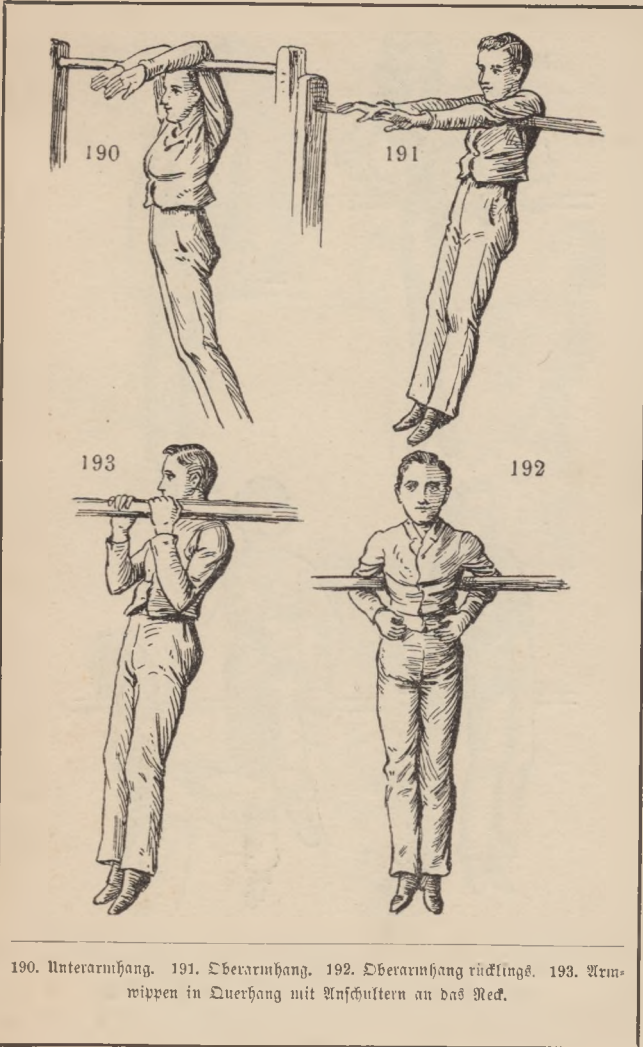
185

182. Die Wage im Armhang, das Gesicht nach unten. 183. Die selbe Wage, das Gesicht nach oben. 184. Die Hangwage rücklings nach einer Dreiviertelbrechung aus dem Handhange. 185. Die Hangwage vorlings.

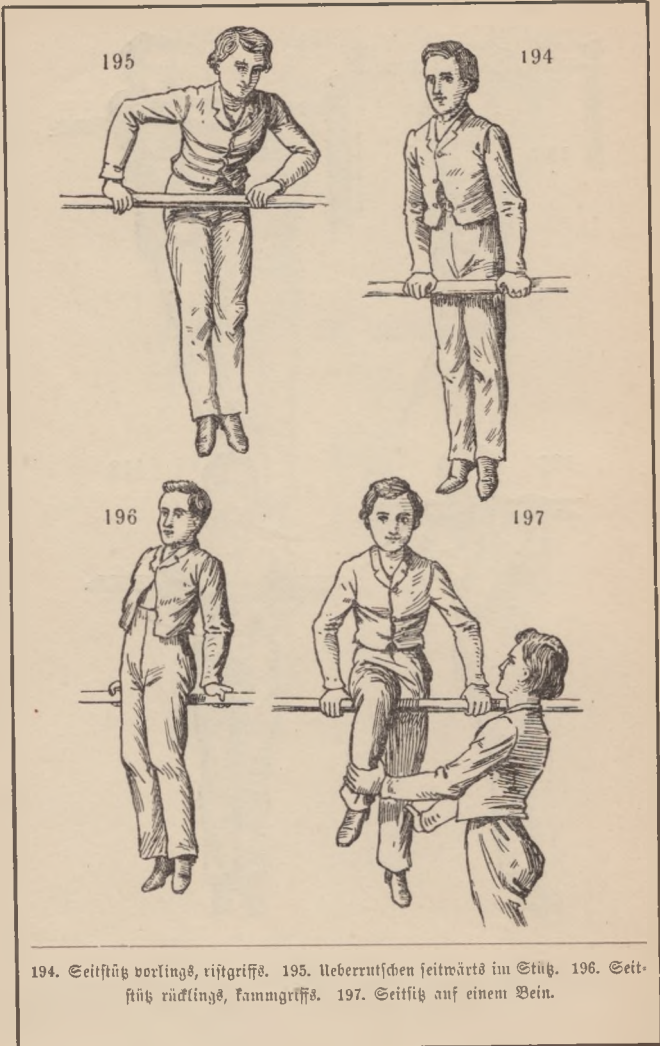


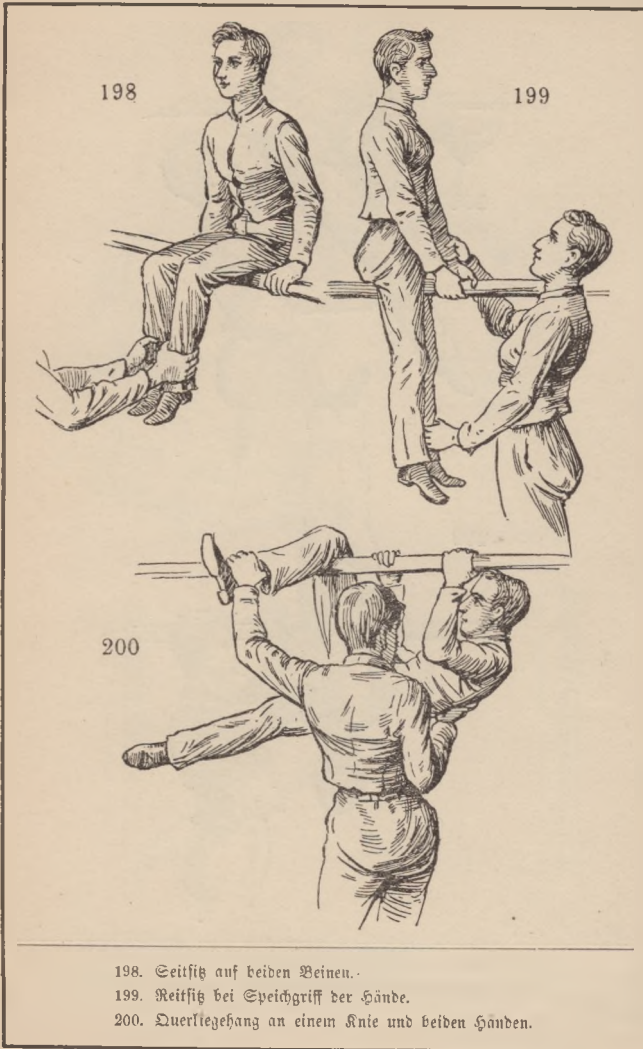


186. Seithang ristgriffß und Hilfe bei Hangübungen. 187. Seithang kammgriffß.  
188. Zwiegriff im Seithange. 189. Querhang ~~zwei~~griffß.



190. Unterarmhang. 191. Oberarmhang. 192. Oberarmhang rücklings. 193. Armwippen in Querhang mit Anschultern an das Red.

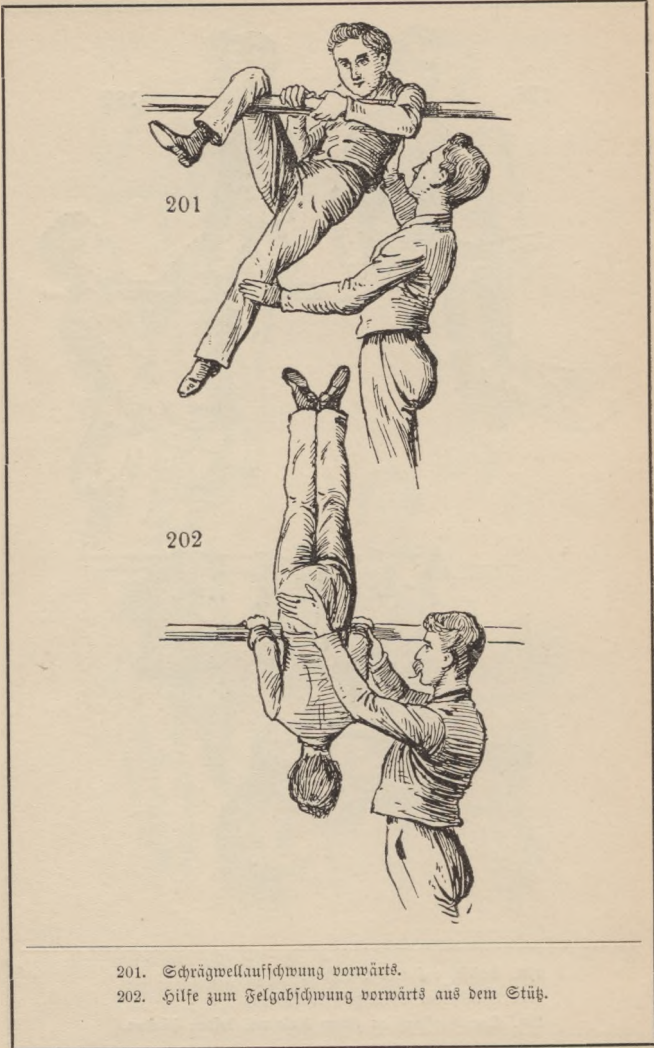




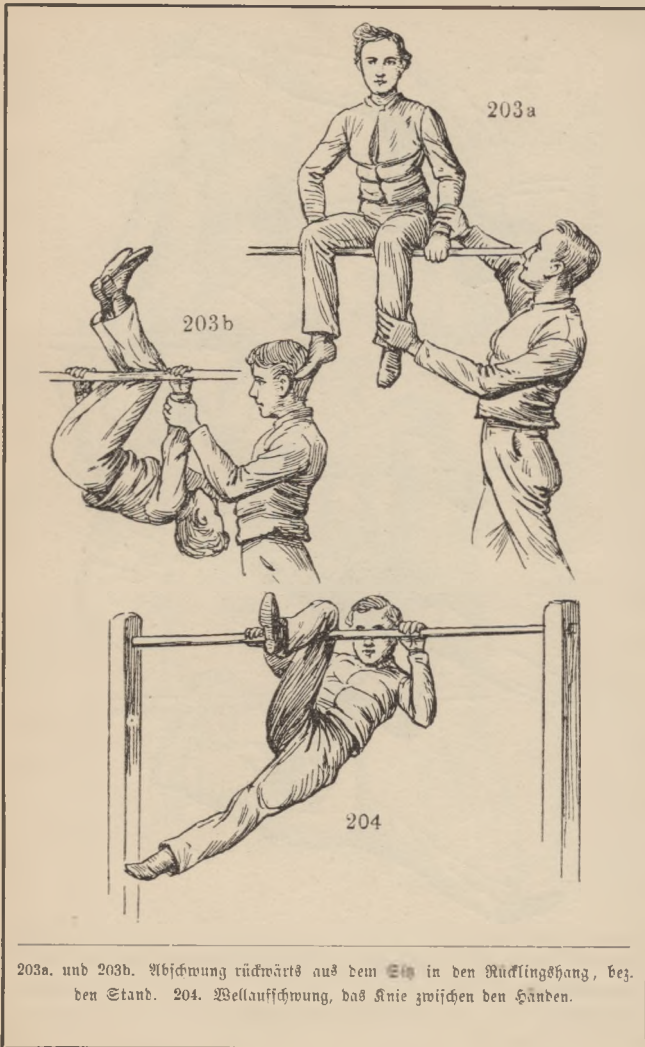
198. Seitlich auf beiden Beinen.

199. Reitsitz bei Speichgriff der Hände.

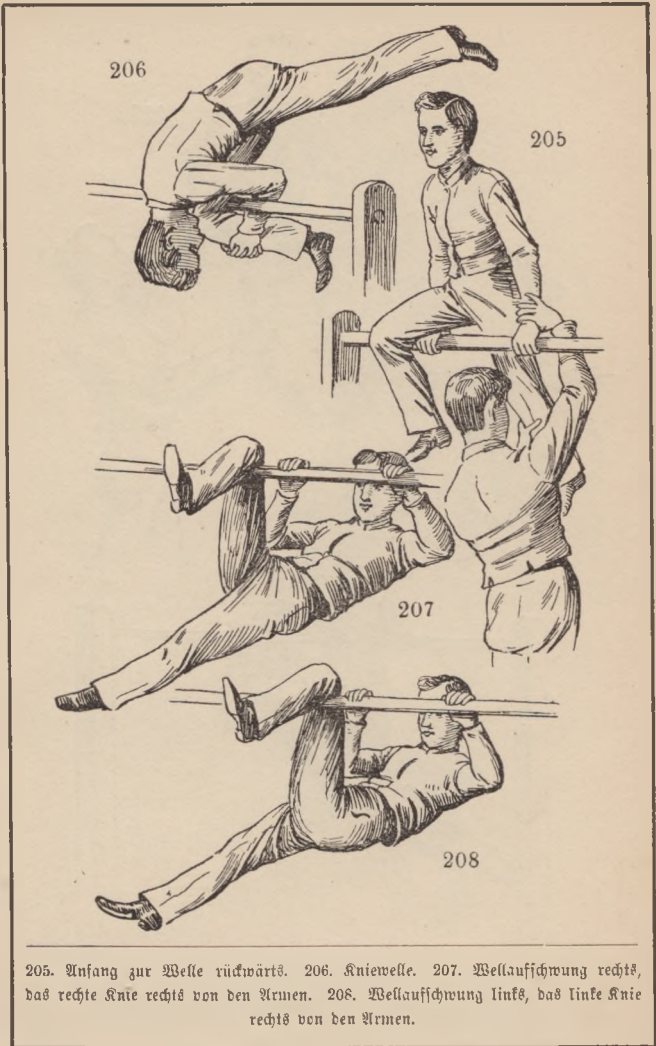
200. Querkiegehang an einem Knie und beiden Händen.



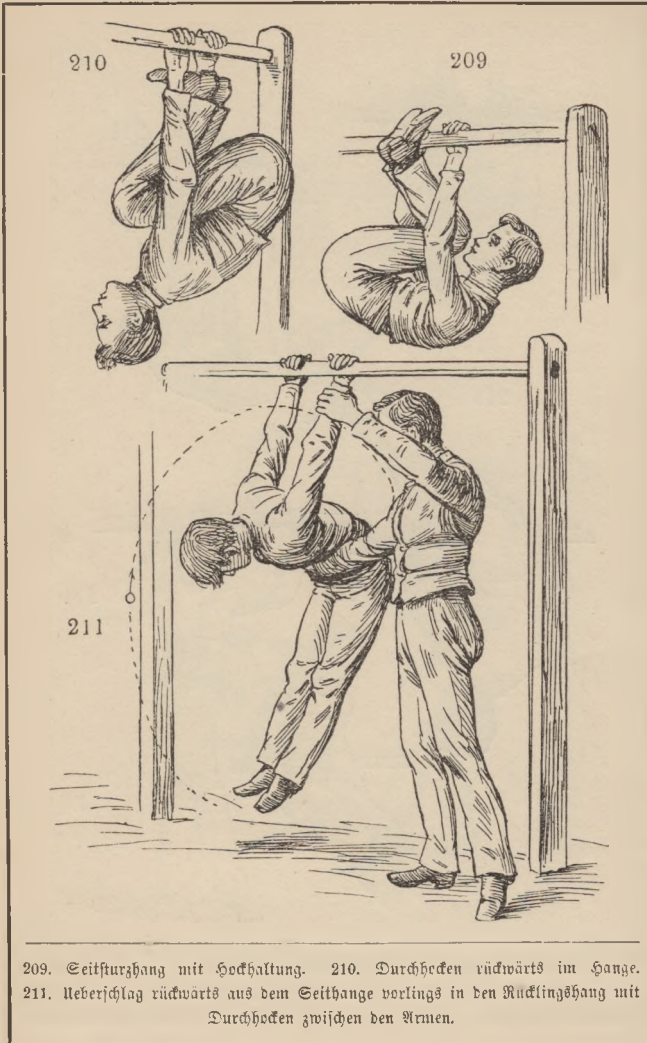




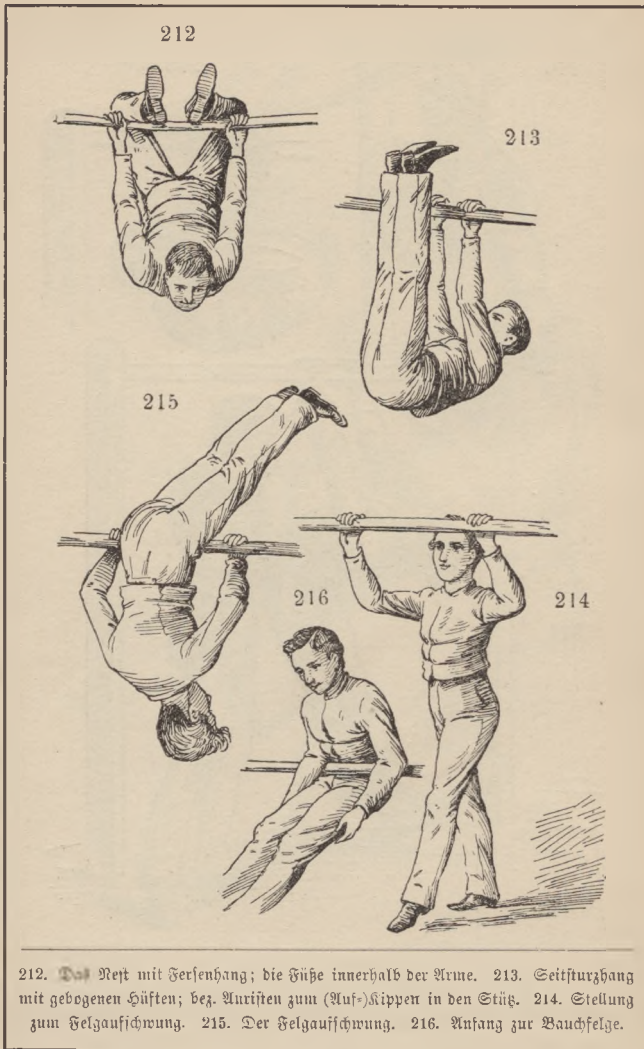
203a. und 203b. Abschwung rückwärts aus dem Sit in den Rücklingshang, bez.  
den Stand. 204. Wellaufschwung, das Knie zwischen den Händen.



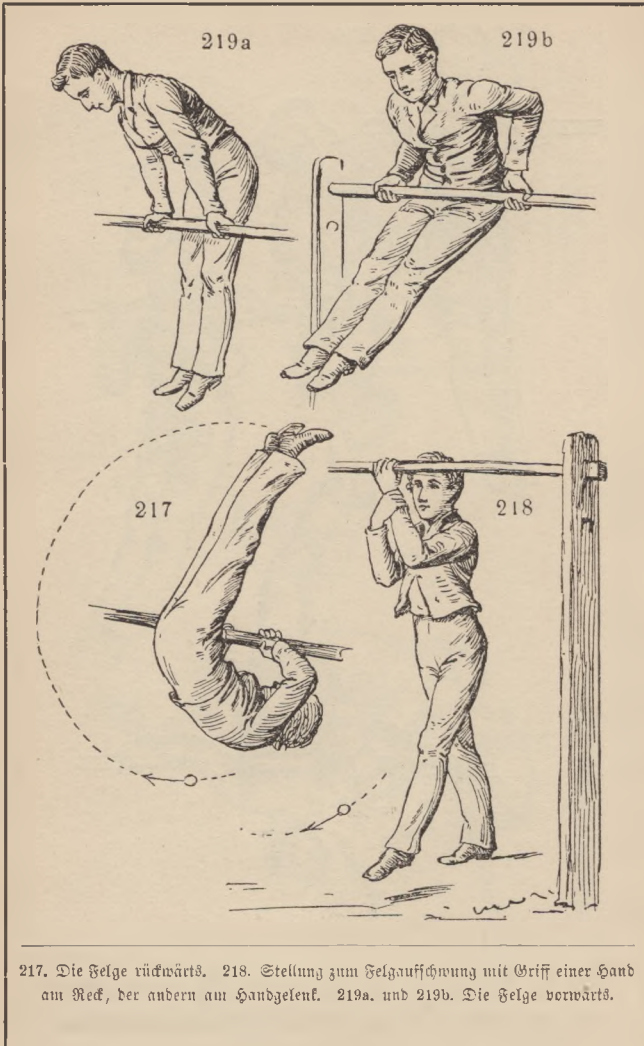
205. Anfang zur Welle rückwärts. 206. Kniewelle. 207. Wellauffschwung rechts, das rechte Knie rechts von den Armen. 208. Wellauffschwung links, das linke Knie rechts von den Armen.



209. Seitsturzhang mit Hochhaltung. 210. Durchhocken rückwärts im Hange.  
211. Ueberschlag rückwärts aus dem Seitohange vorlings in den Rücklingsohang mit  
Durchhocken zwischen den Armen.





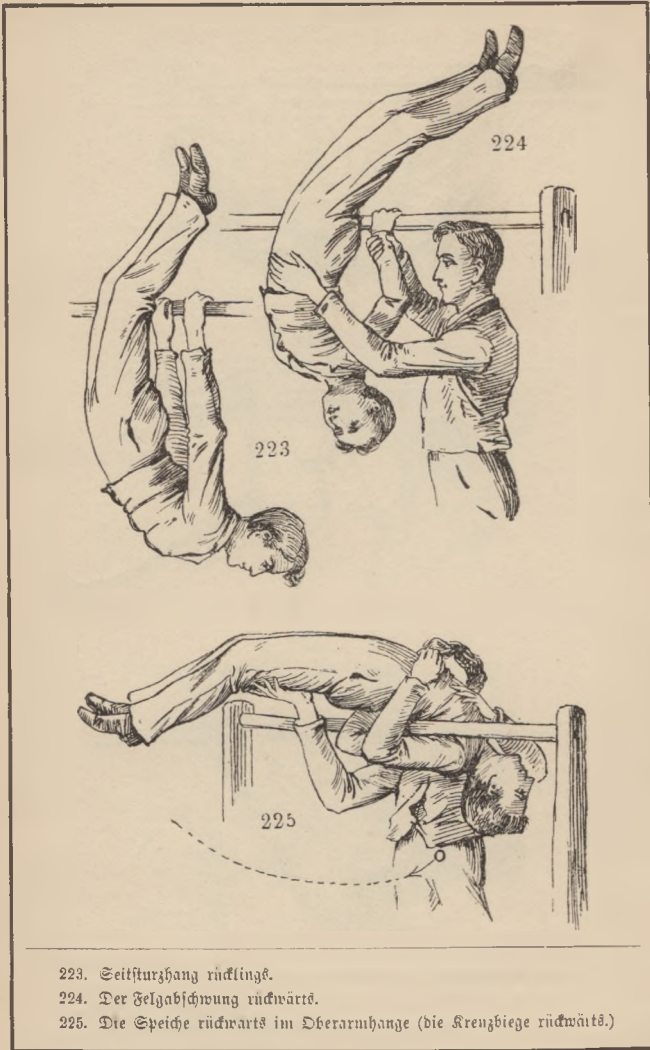


217. Die Felge rückwärts. 218. Stellung zum Felgaufschwung mit Griff einer Hand am Reck, der andern am Handgelenk. 219a. und 219b. Die Felge vorwärts.





220. Oberarmhang mit gekreuzten Armen zur Speiche.  
221. Hang zur Speiche mit einem Arm und einer Hand.  
222. Die Rücklings-Speiche vorwärts mit seitwärts abgestreckten Armen.

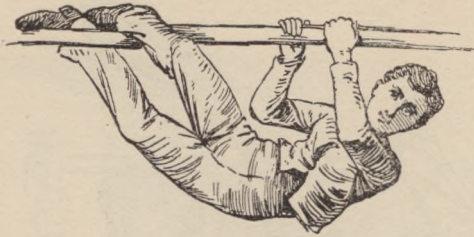


223. Seitsturzhang rücklings.

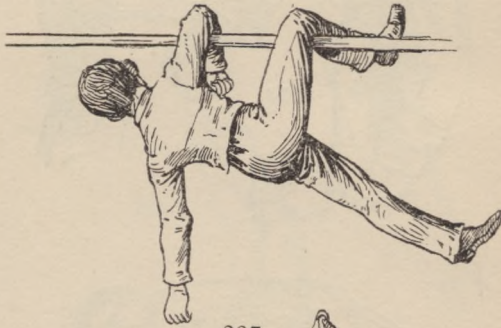
224. Der Beugabschwung rückwärts.

225. Die Speiche rückwärts im Oberarmhänge (die Kreuzbiege rückwärts.)

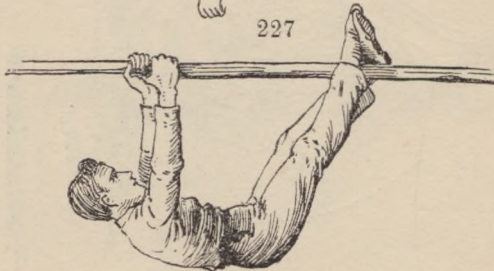
228



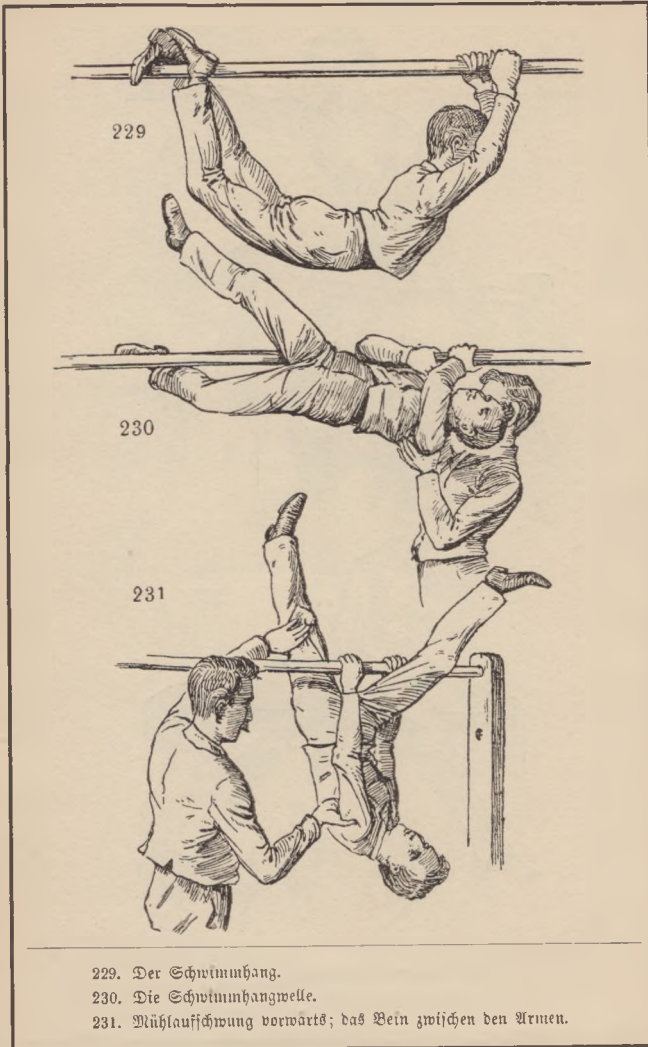
226



227



226. Querliegehang an einem Arm und einem Bein.  
227. Querliegehang an den Händen und den gekreuzten Füßen.  
228. Wechseln aus dem Querliegehang in den Schwimmhäng.



229. Der Schwimmhang.

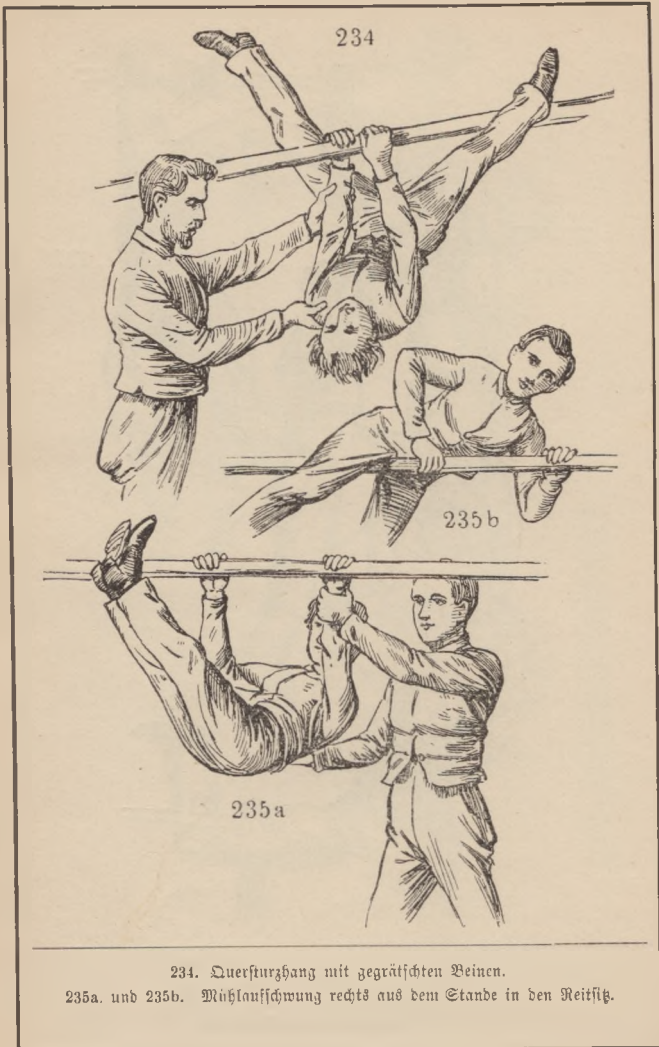
230. Die Schwimmhangwelle.

231. Mühlauflschwung vorwärts; das Bein zwischen den Armen.

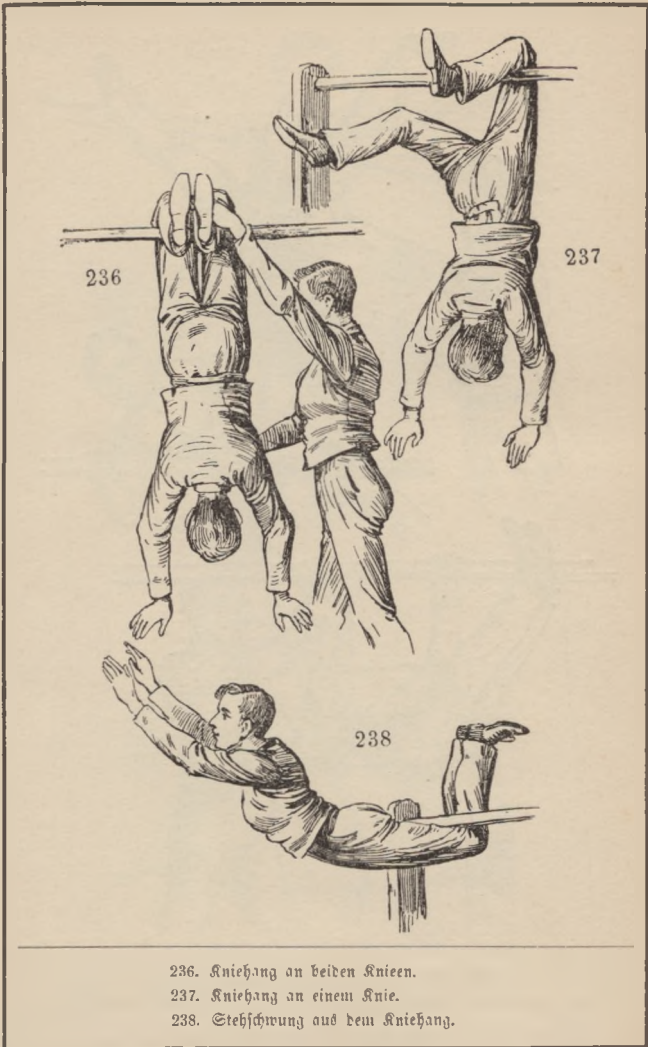


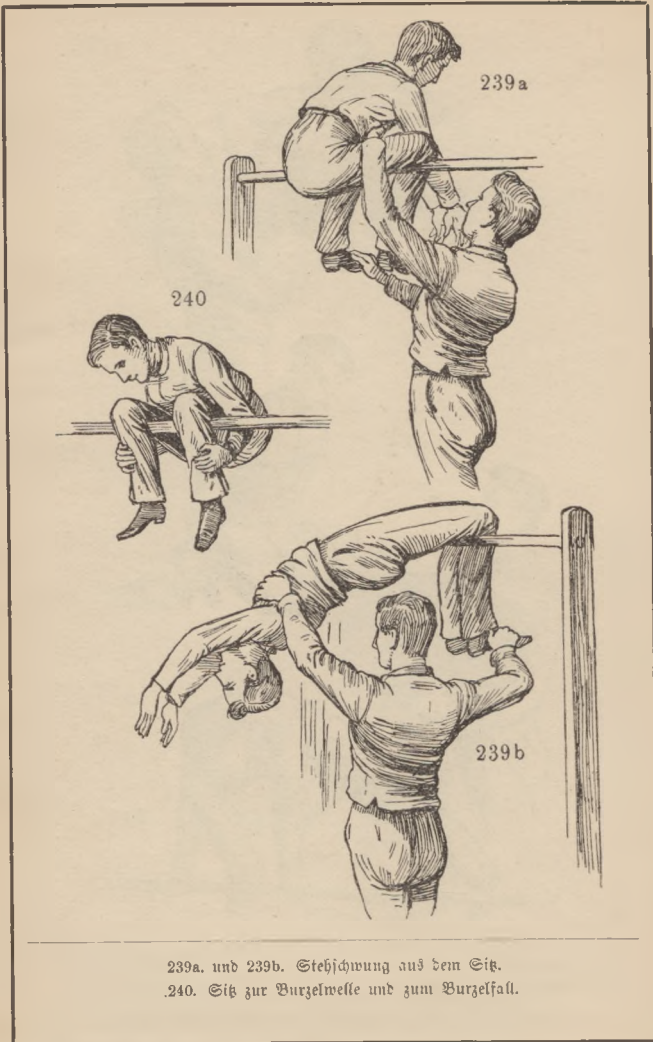
232. Die Mühle seitwärts mit einem Arm.  
233. Die Mühle vorwärts.

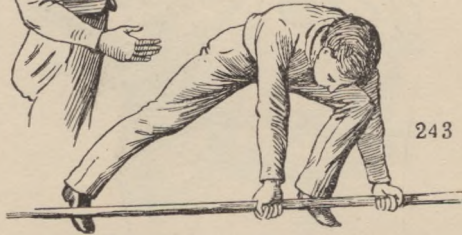
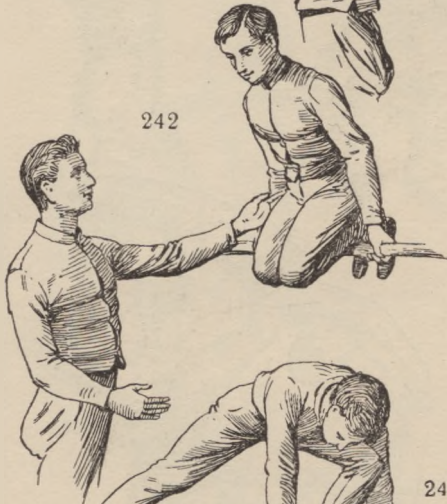




234. Quersturzhang mit zcgrätschten Beinen.  
235a. und 235b. Röhlaufschwung rechts aus dem Stande in den Reitsitz.



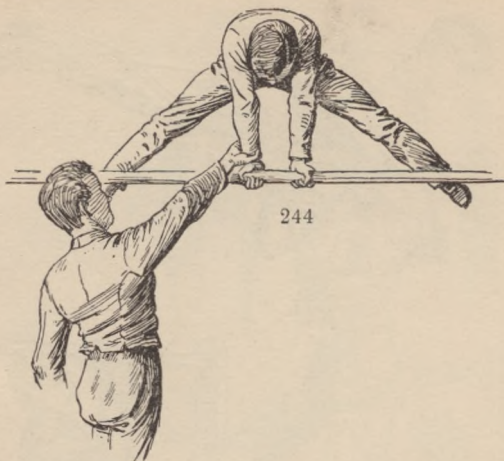




241. Sitzaufschwung.

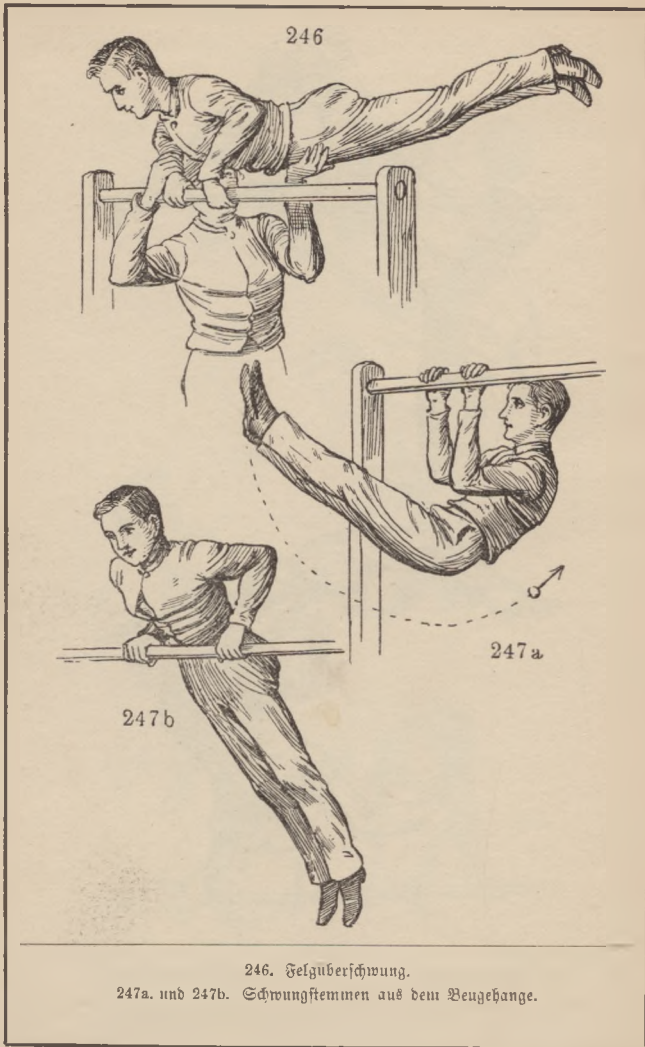
242. Knieabschwung.

243. Die Hinstelle vorwärts, ein Bein zwischen den Armen.



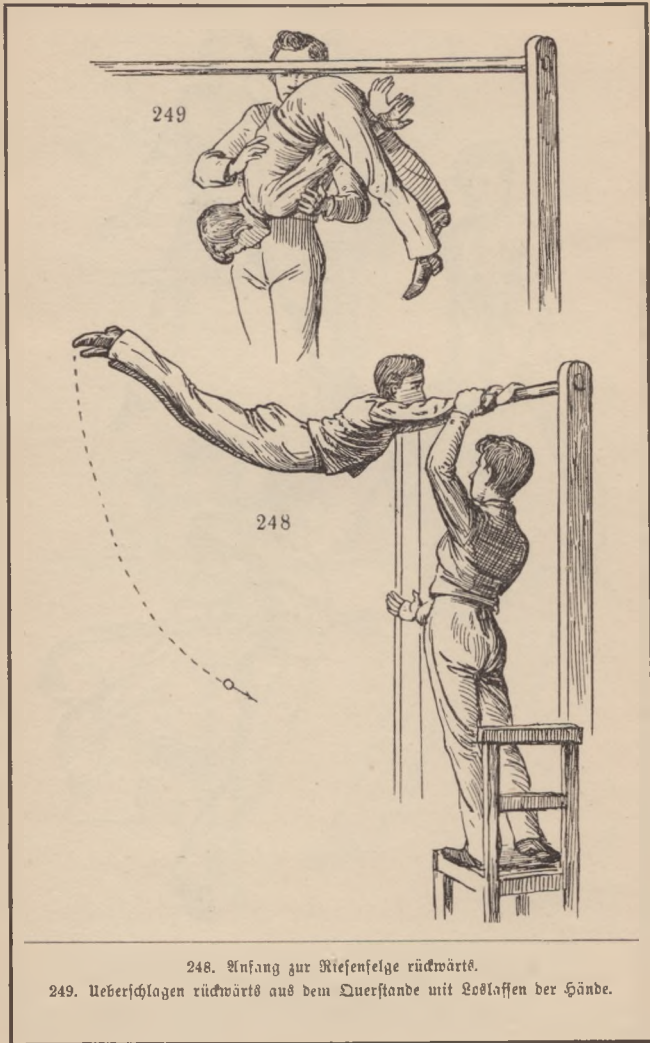
244. Ristabſchwung mit Grätſchen der Beine, bez. die Ristwelle.  
245. Der Unterſchwung vorwärts (in den Stand).





246. Felgtüberschwung.

247a. und 247b. Schwungsternen aus dem Beugehange.

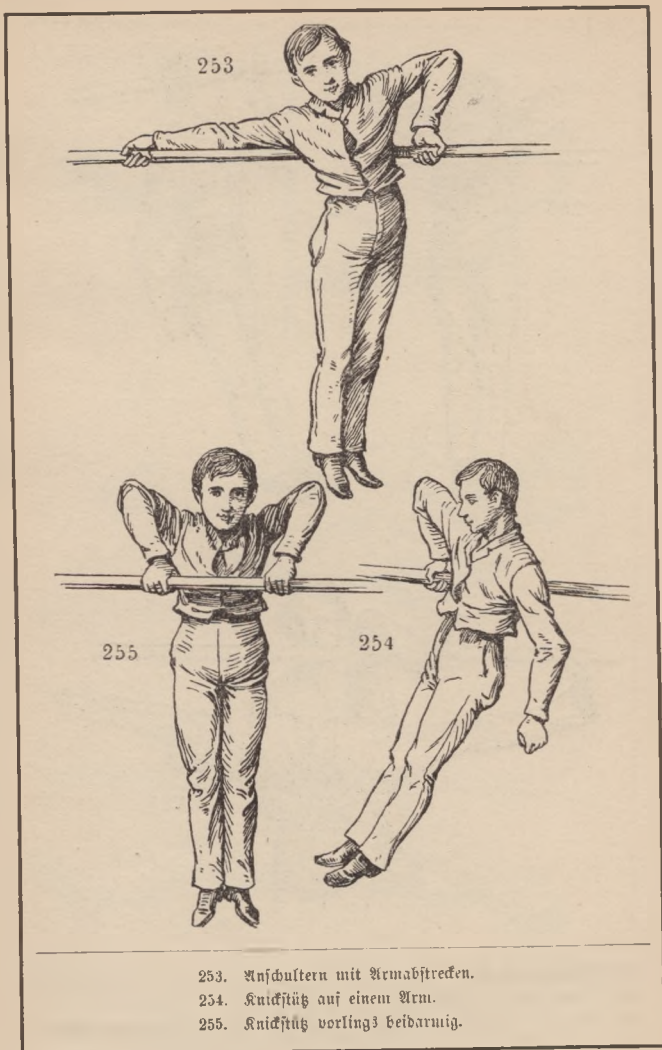




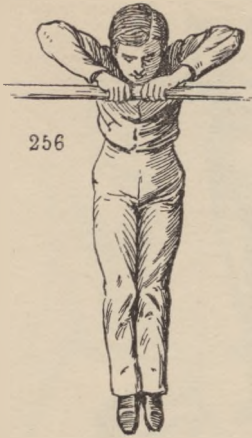
250. Wechseln aus dem Reitsitz in den Querschwebestütz.

251. Querschwebestütz auf einem Arm.

252. Armwippen im Rücklingsstütz.



253. Anschultern mit Armabstrecken.  
254. Knickstütz auf einem Arm.  
255. Knickstütz vorlings beidarmig.



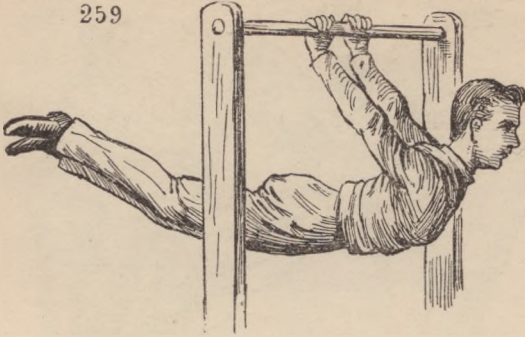
256. Armwippen in Seitstütz vorwärts mit Anmunden.

257. Beugehang an einem Arm.

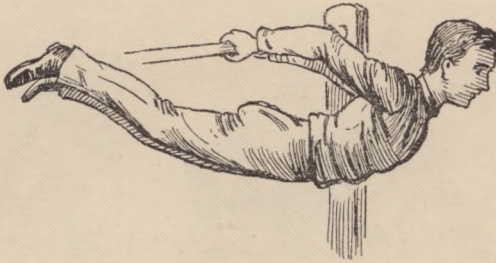
258. Wage an einem Knie mit Anstemmen des anderen Fußes unter dem Red.



259



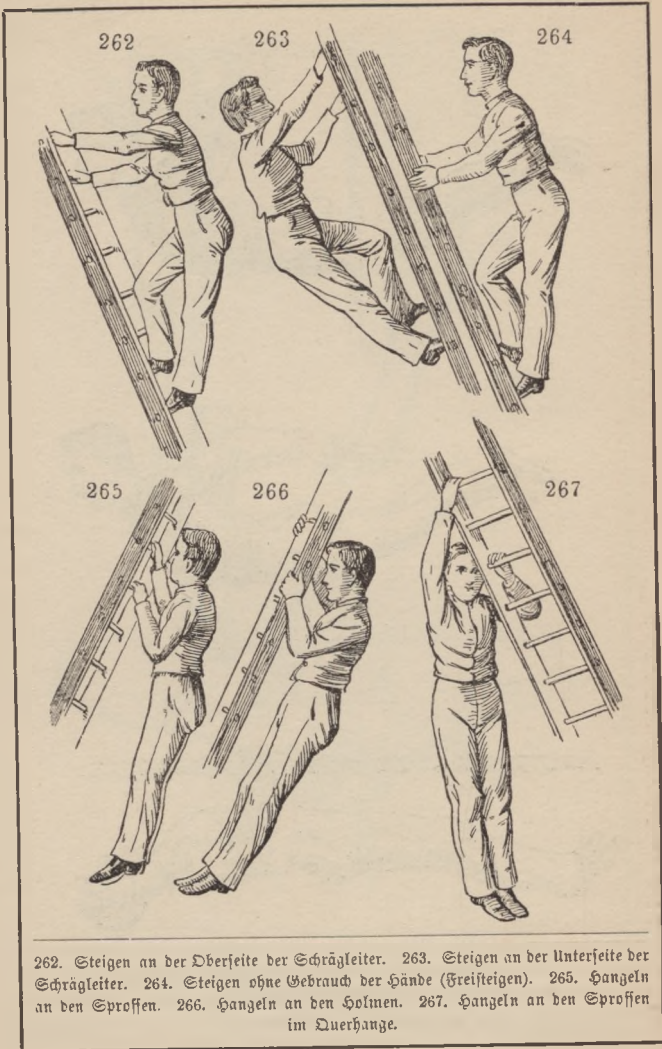
260



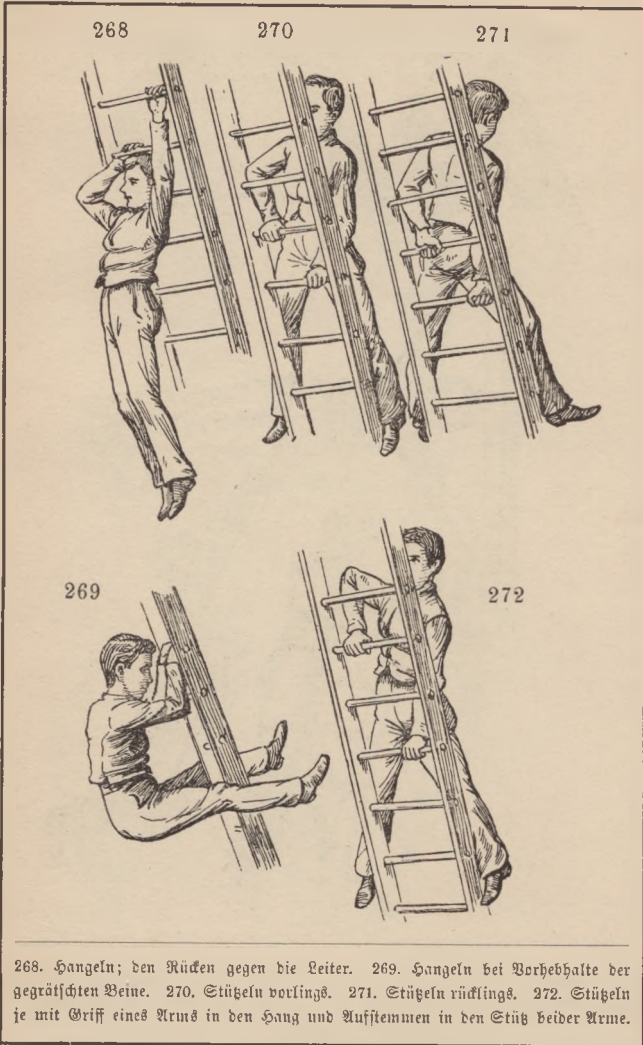
261



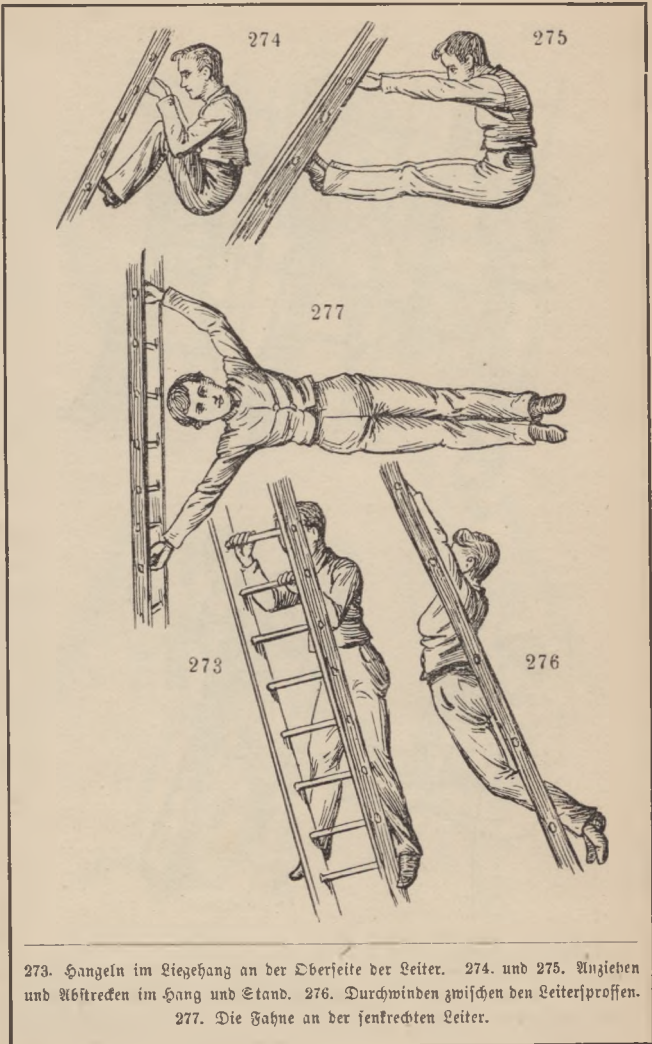
259. Hangwage rücklings nach dem Durchhocken rückwärts.  
260. Hangwage aus dem Rücklings-Ausstieg.  
261. Wage vorlings aus dem Querhange.



262. Steigen an der Oberseite der Schrägleiter. 263. Steigen an der Unterseite der Schrägleiter. 264. Steigen ohne Gebrauch der Hände (Freisteigen). 265. Hangeln an den Sprossen. 266. Hangeln an den Holmen. 267. Hangeln an den Sprossen im Querhänge.

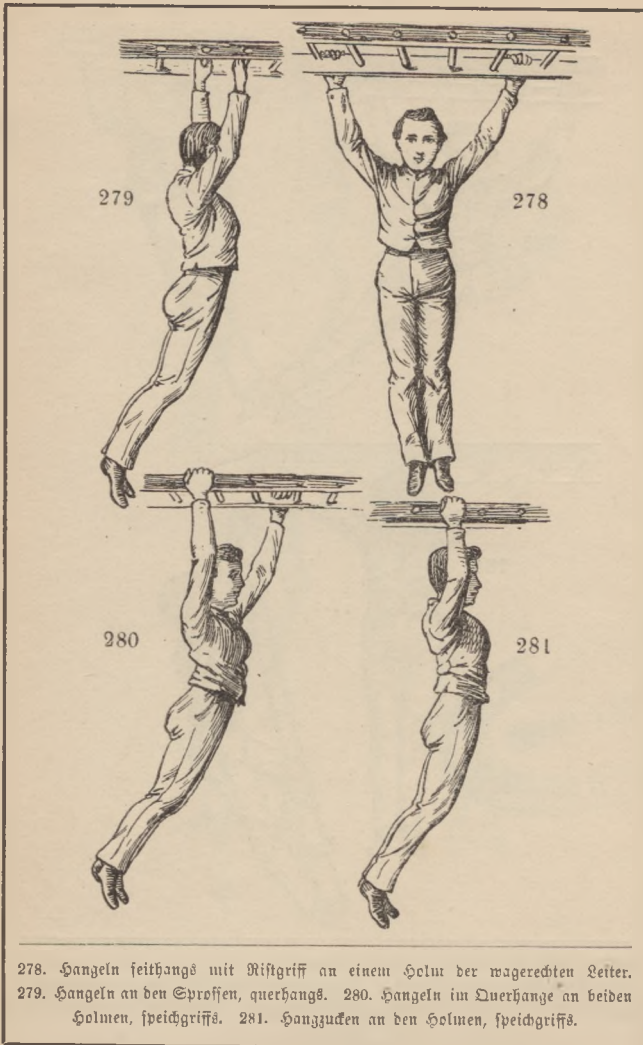


268. Hangeln; den Rücken gegen die Leiter. 269. Hangeln bei Vorhehalte der gegrätschten Beine. 270. Stüßeln vorlings. 271. Stüßeln rücklings. 272. Stüßeln je mit Griff eines Arms in den Hang und Aufstemmen in den Stütz beider Arme.



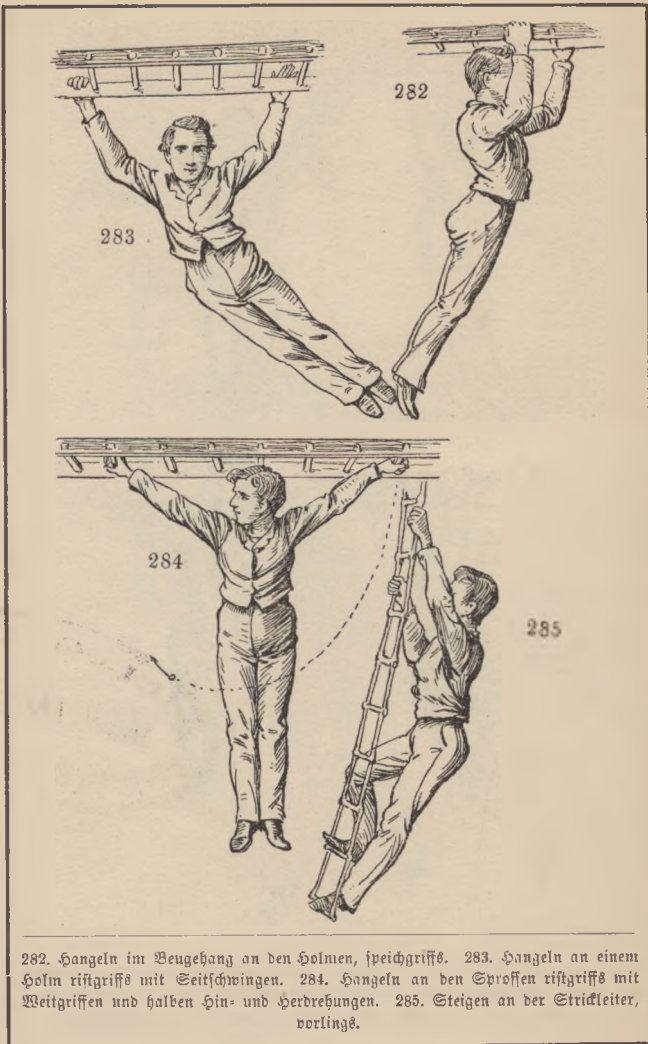
273. Hangeln im Liegehang an der Oberseite der Leiter. 274. und 275. Anziehen und Abstrecken im Hang und Stand. 276. Durchwinden zwischen den Leitersproffen. 277. Die Fahne an der senkrechten Leiter.



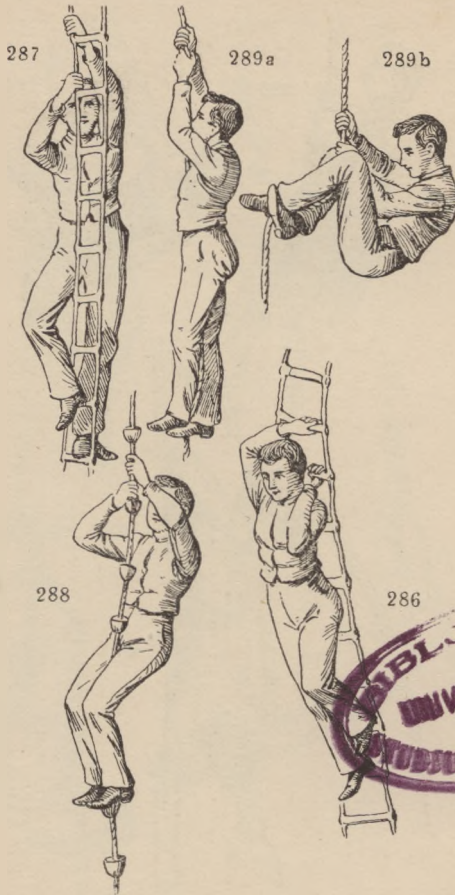


278. Hangeln feithangs mit Ristgriff an einem Holm der wagerechten Leiter.  
279. Hangeln an den Sprossen, querhangs. 280. Hangeln im Querhange an beiden  
Holmen, speichgriffs. 281. Hangzucken an den Holmen, speichgriffs.



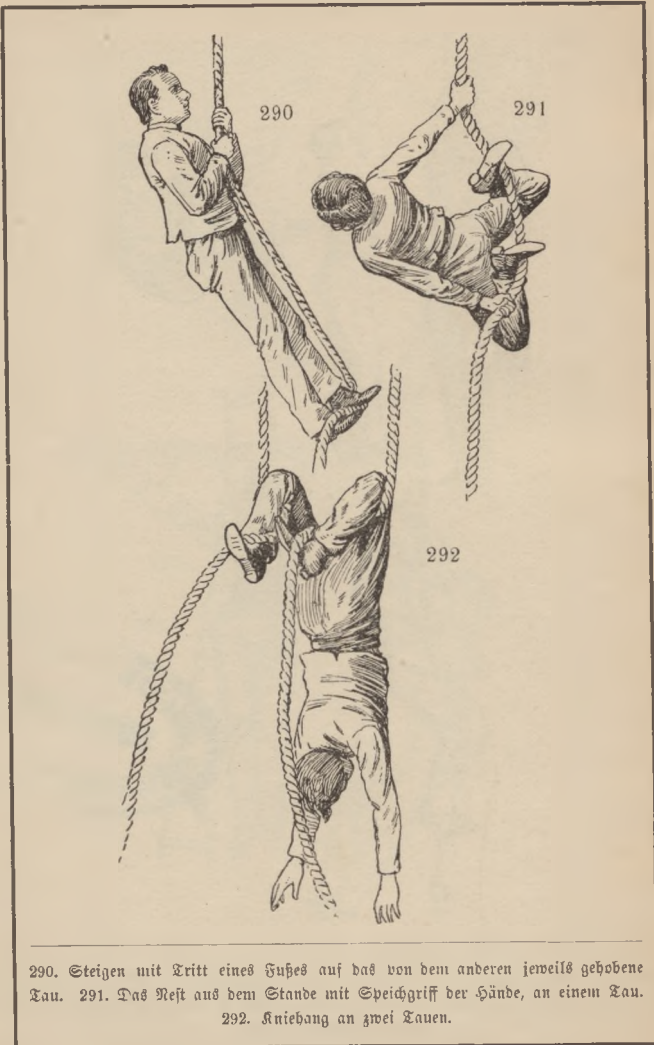


282. Hangeln im Beugehang an den Holmen, Speichgriffs. 283. Hangeln an einem Holm ristgriffs mit Seitsschwingen. 284. Hangeln an den Sprossen ristgriffs mit Weitgriffen und halben Hin- und Herdrehungen. 285. Steigen an der Strickleiter, vorlings.

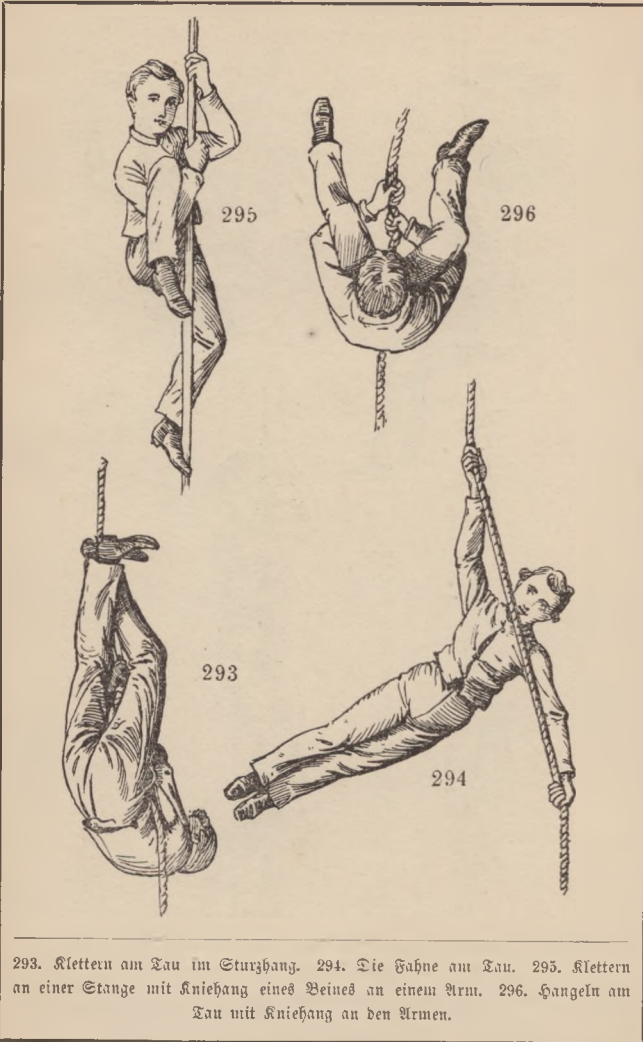


286. Steigen an der Strickleiter, rücklings. 287. Steigen an der Strickleiter aus dem Querstande gegen die Leiter. 288. Hüpfsteigen am Knotentau. 289a. und 289b. Klettern am Tau.

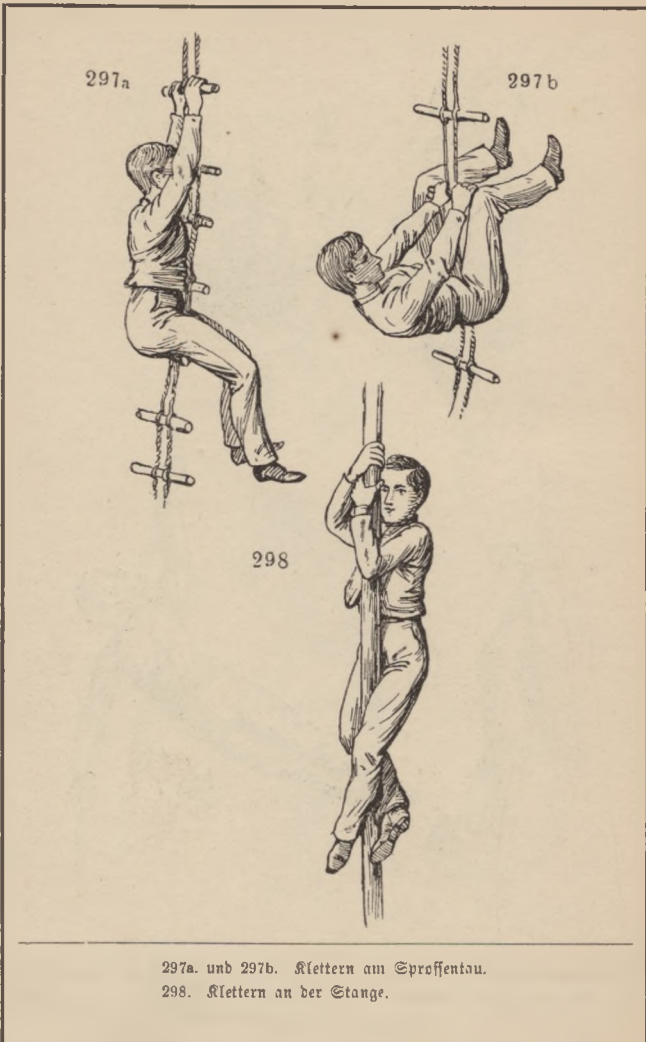
BIBLIOTEKA  
 DR. W. JAGIELL.  
 WARSZAWA, WYCH. FIZ. U. J.



290. Steigen mit Tritt eines Fußes auf das von dem anderen jeweils gehobene Tau. 291. Das Nest aus dem Stande mit Speichgriff der Hände, an einem Tau. 292. Aniehang an zwei Tauen.

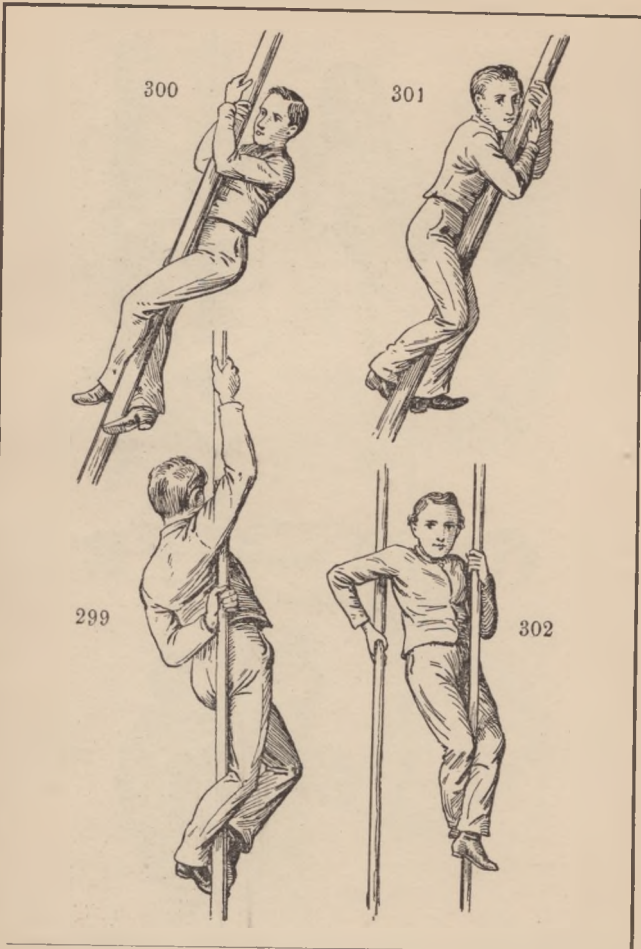


293. Klettern am Tau im Sturzhang. 294. Die Fahne am Tau. 295. Klettern an einer Stange mit Kniehang eines Beines an einem Arm. 296. Hangeln am Tau mit Kniehang an den Armen.

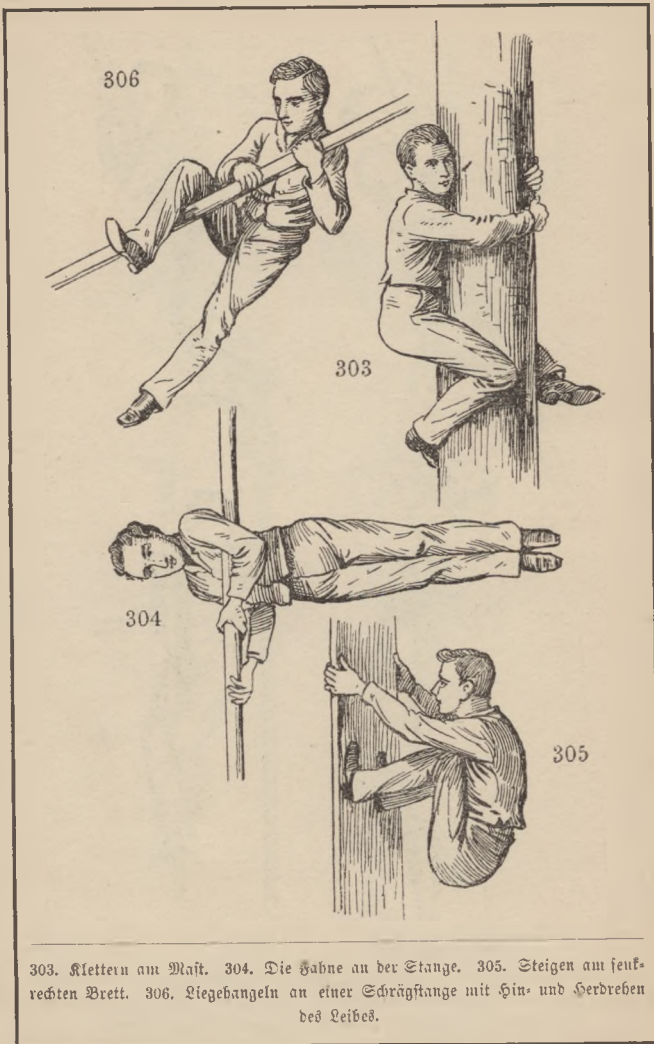


297a. und 297b. Klettern am Sprossentau.  
298. Klettern an der Stange.

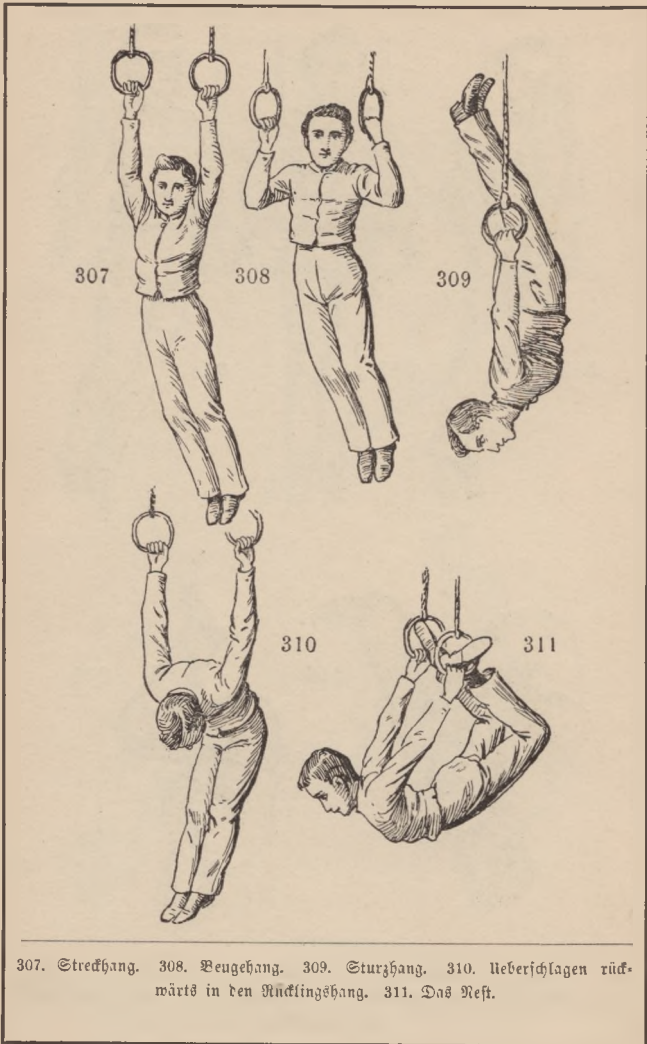


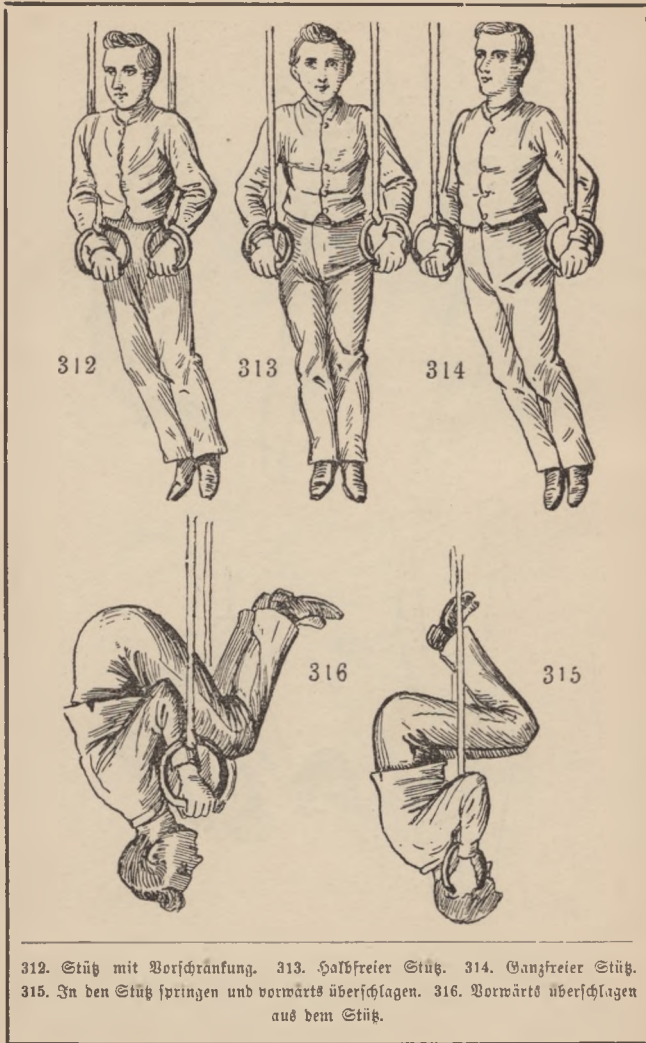


299. Seitlingeklettern an der Stange. 300. Das sog. Hangklettern an der Schrägstange. 301. Das sog. Reisklettern an der Schrägstange. 302. Klettern an zwei Stangen mit Hang des einen und Stütz des anderen Armes.

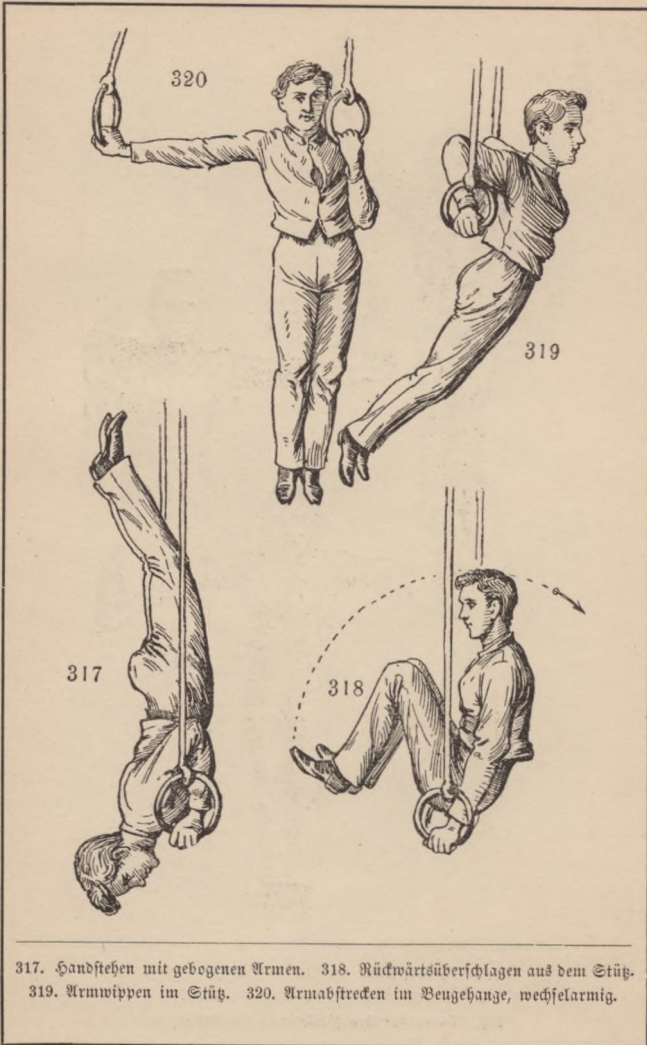


303. Klettern am Mast. 304. Die Hänge an der Stange. 305. Steigen am feuerrechten Brett. 306. Liegehangeln an einer Schrägstange mit Hin- und Herdrehen des Leibes.



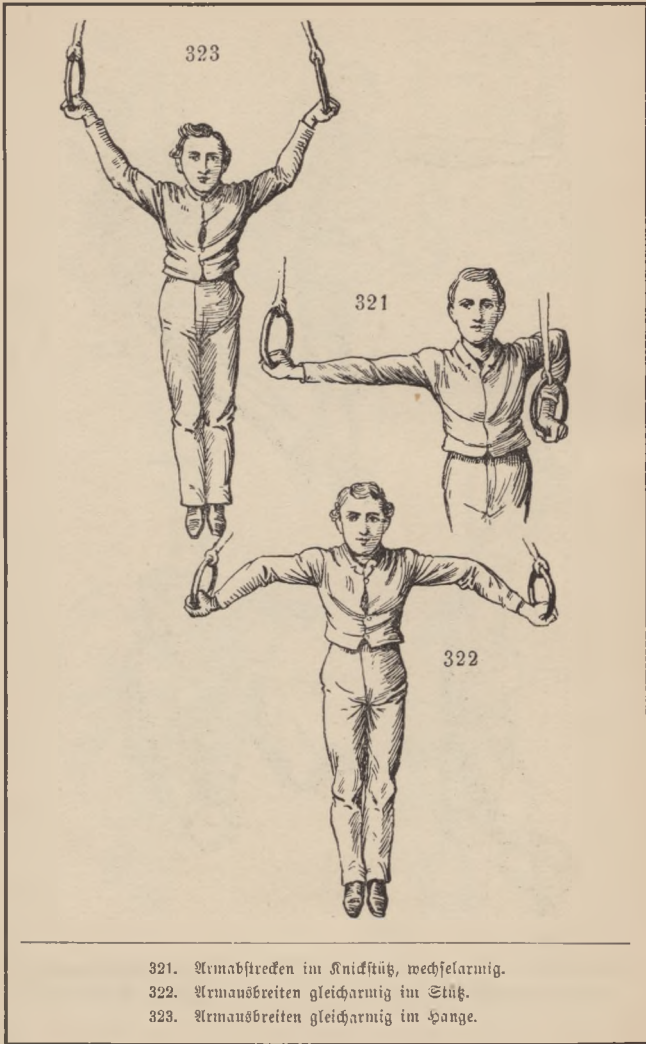


312. Stütz mit Vorschranfung. 313. Halbfreier Stütz. 314. Ganzfreier Stütz.  
315. In den Stütz springen und vorwärts überschlagen. 316. Vorwärts überschlagen  
aus dem Stütz.



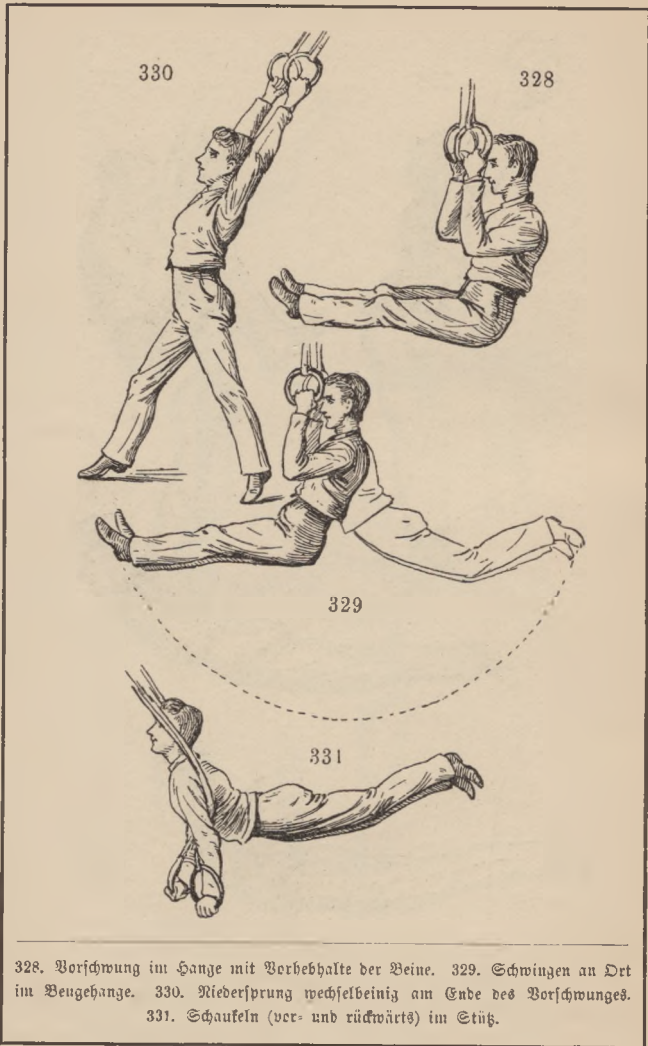
317. Handstehen mit gebogenen Armen. 318. Rückwärtsüberschlagen aus dem Stütz. 319. Armwippen im Stütz. 320. Armabstrecken im Beugehänge, wechselarmig.



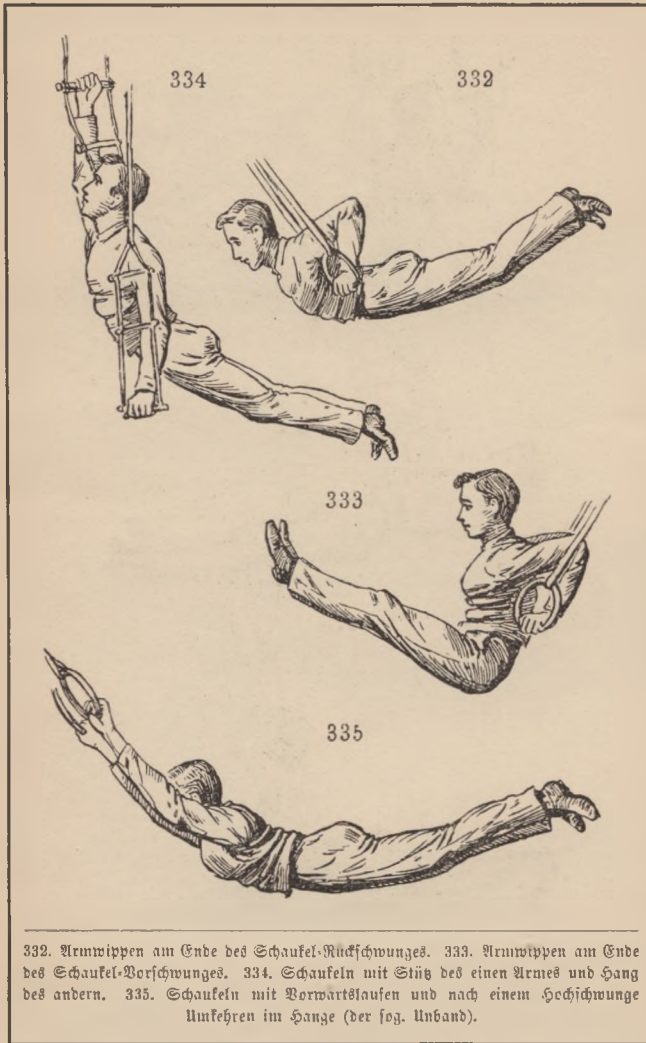


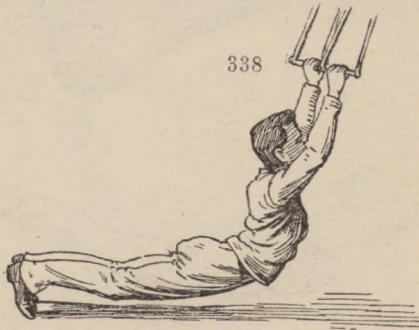
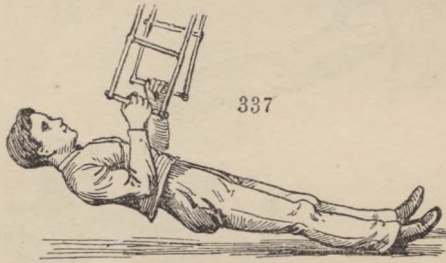
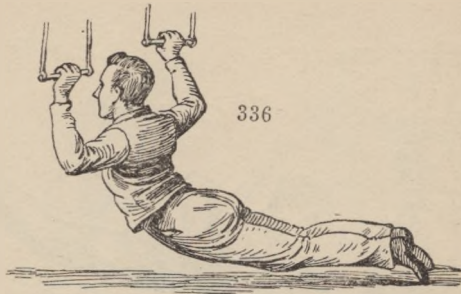


324. Hangwage nach einer Dreivierteldrehung rückwärts. 325. Wage aus dem Stütz.  
326. Vorschwung im Hange. 327. Vorschwung im Hange mit Kniehehalte.



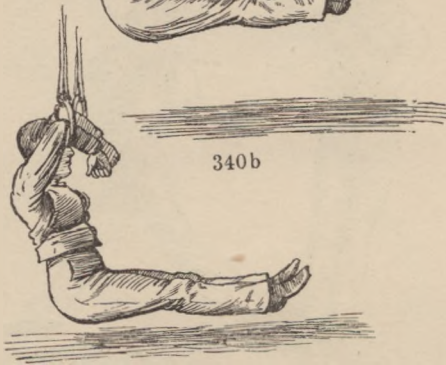
328. Vorschwung im Hange mit Vorbehalte der Beine. 329. Schwingen an Ort im Beugehange. 330. Niedersprung wechselbeinig am Ende des Vorschwungs. 331. Schaukeln (ver- und rückwärts) im Stütz.



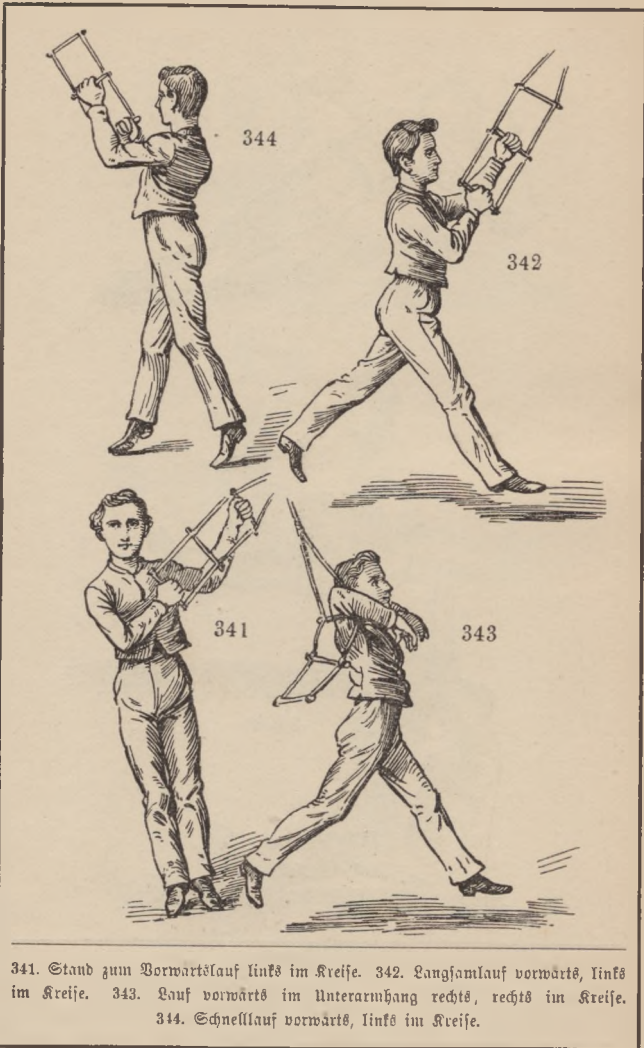


336. Vorwärtseulen aus dem Streckstande mit gebogenen Armen.  
337. Dasselbe rückwärts.  
338. Senken vorwärts und Aufrichten mit gestreckt bleibenden Armen.

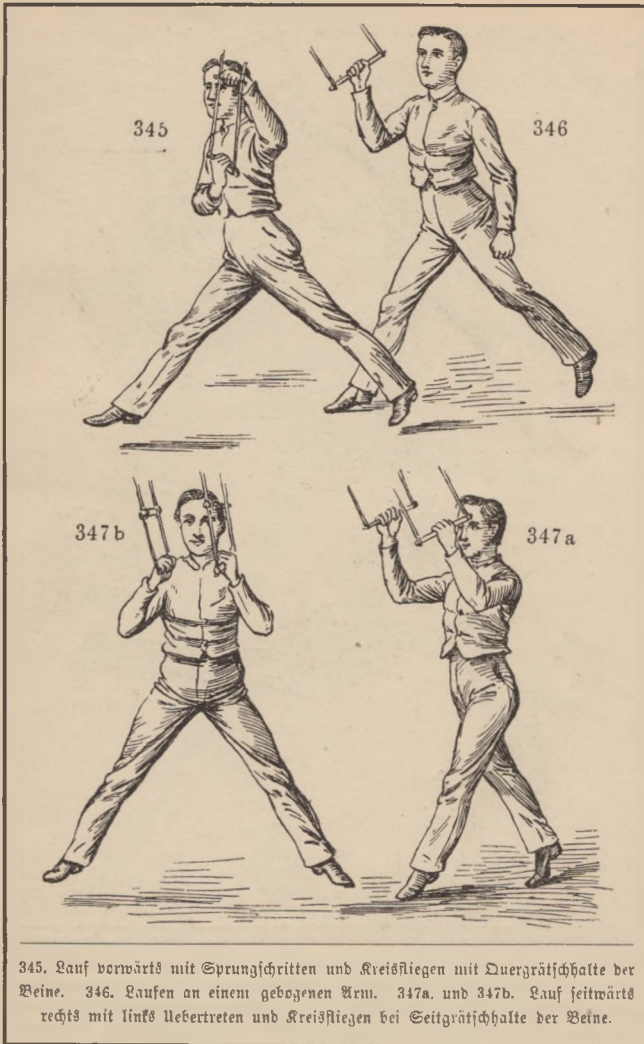




339. Senken rückwärts und Aufrichten, die Arme seitwärts ausgebreitet.  
340a. und 340b. Senken aus dem Unterarmstütz in den Hang.

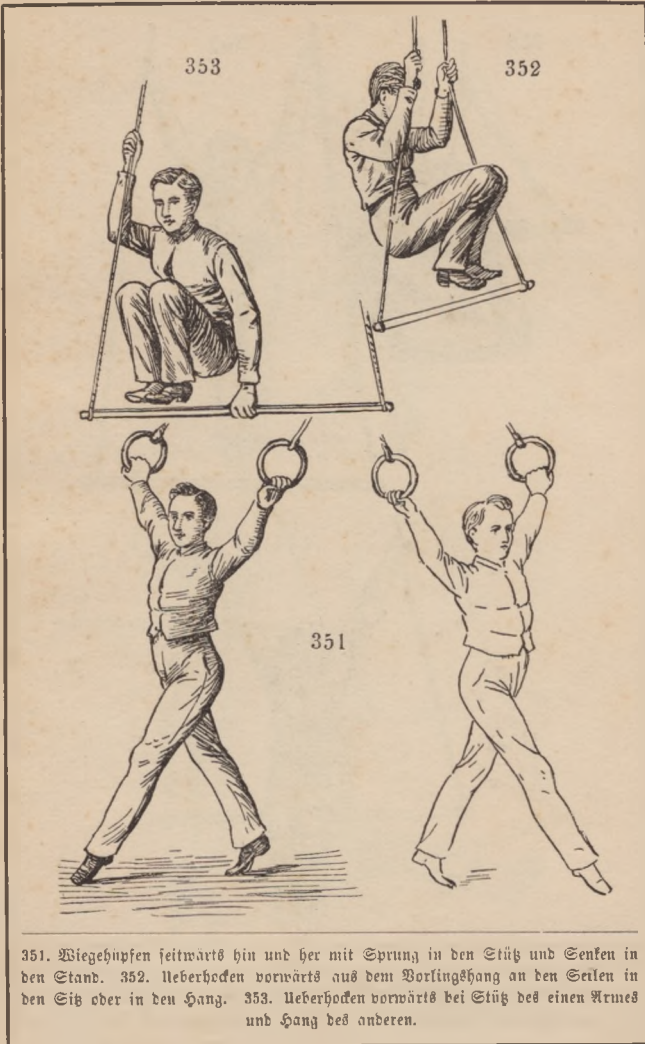


341. Stand zum Vorwärtslauf links im Kreise. 342. Langsamlauf vorwärts, links im Kreise. 343. Lauf vorwärts im Unterarmhang rechts, rechts im Kreise. 344. Schnelllauf vorwärts, links im Kreise.

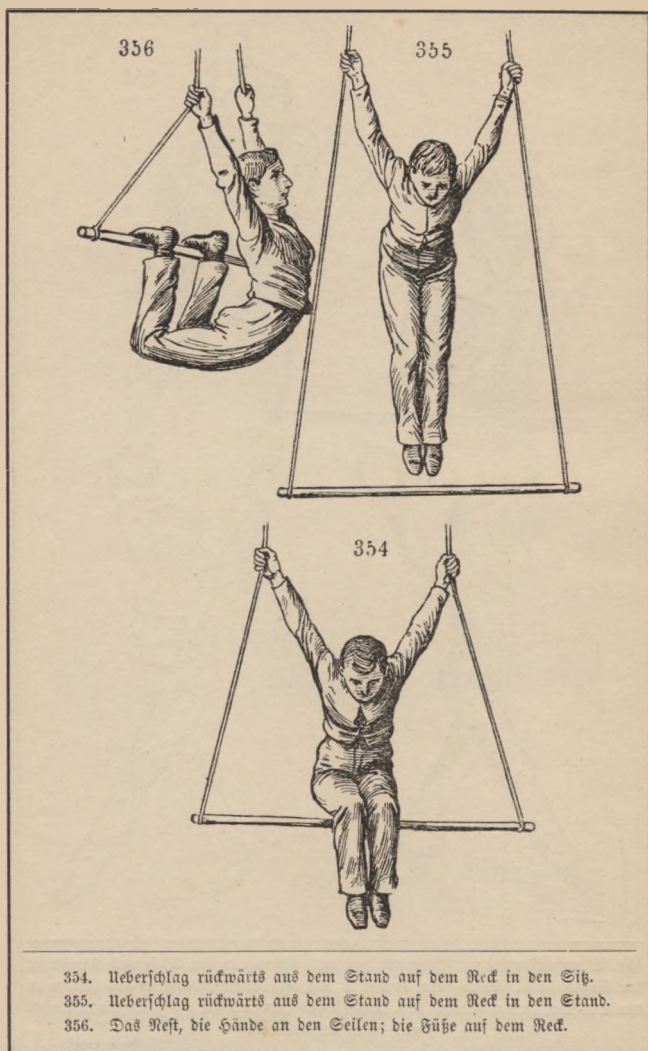


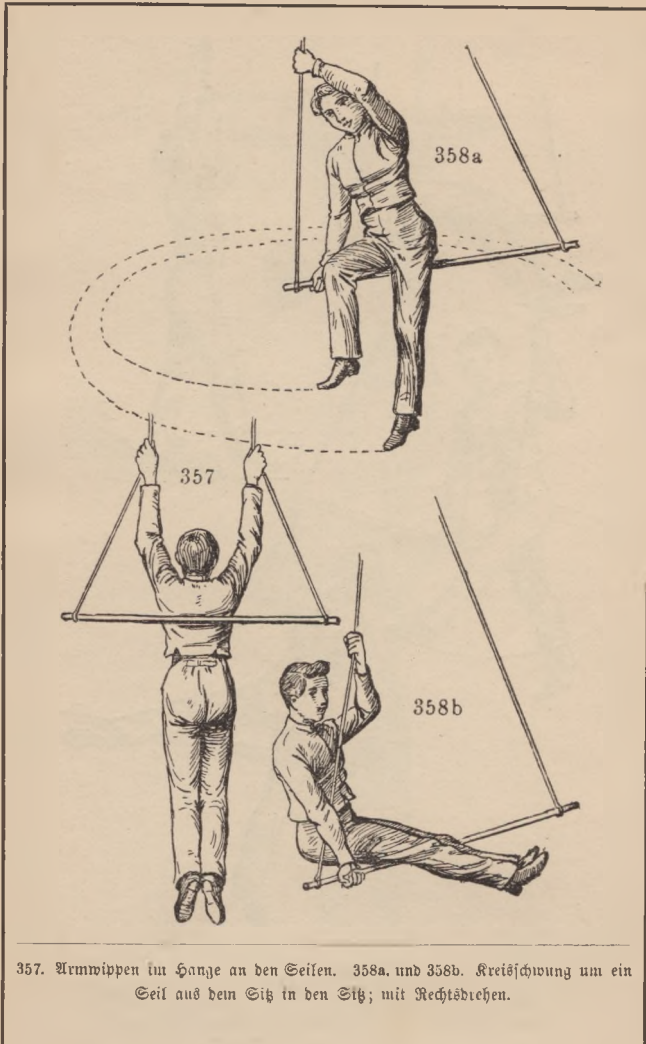


348a. Vorwärtslauf links im Kreise bei Strecktüg des inneren (des linken) Armes, der rechte Arm seitabgestreckt. 348b. Vorwärtslauf rechts im Kreise bei Knicktüg des inneren und Seitabstrecken des anderen Armes. 349. Umfallen seitwärts aus dem Hange und Stand und Kreisfliegen im Hange mit vorgehobenen Beinen auf den Ausgangsort zurück. 350. (Vorwärtslauf und) Kreisfliegen seitwärts in der sog. Wendehaltung des Leibes.

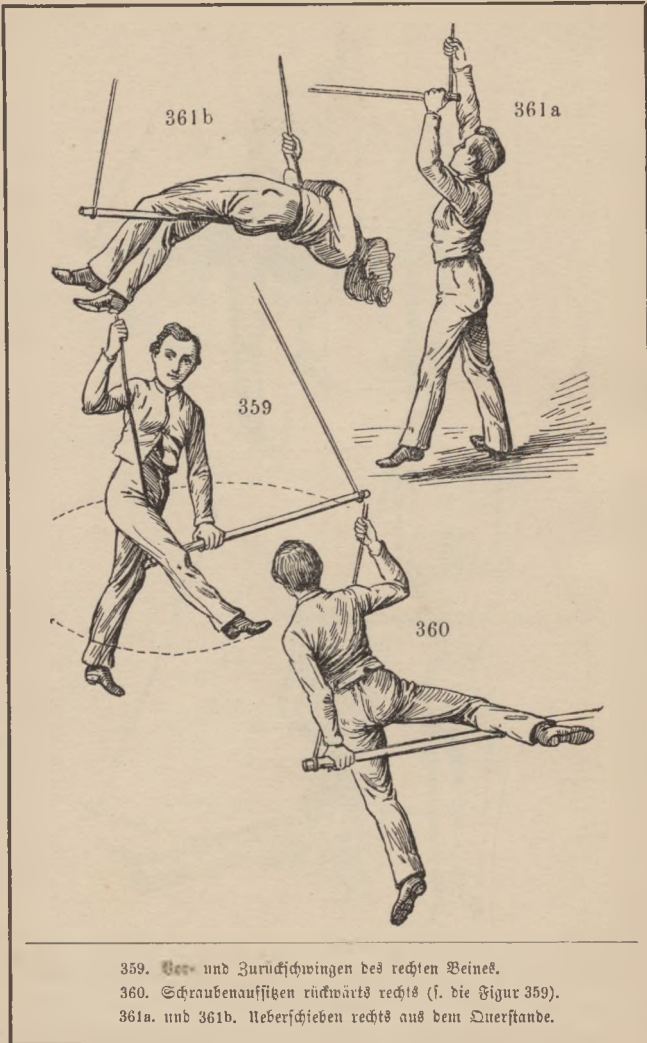








357. Armwippen im Hange an den Seifen. 358a. und 358b. Kreis-schwung um ein Seil aus dem Sitz in den Sitz; mit Rechstädlehen.

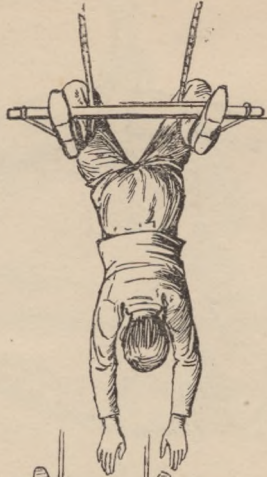


359. Vor- und Zurückschwingen des rechten Beines.

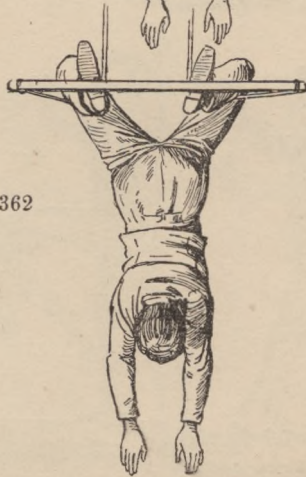
360. Schraubenauffiken rückwärts rechts (s. die Figur 359).

361a. und 361b. Ueberschieben rechts aus dem Querstande.

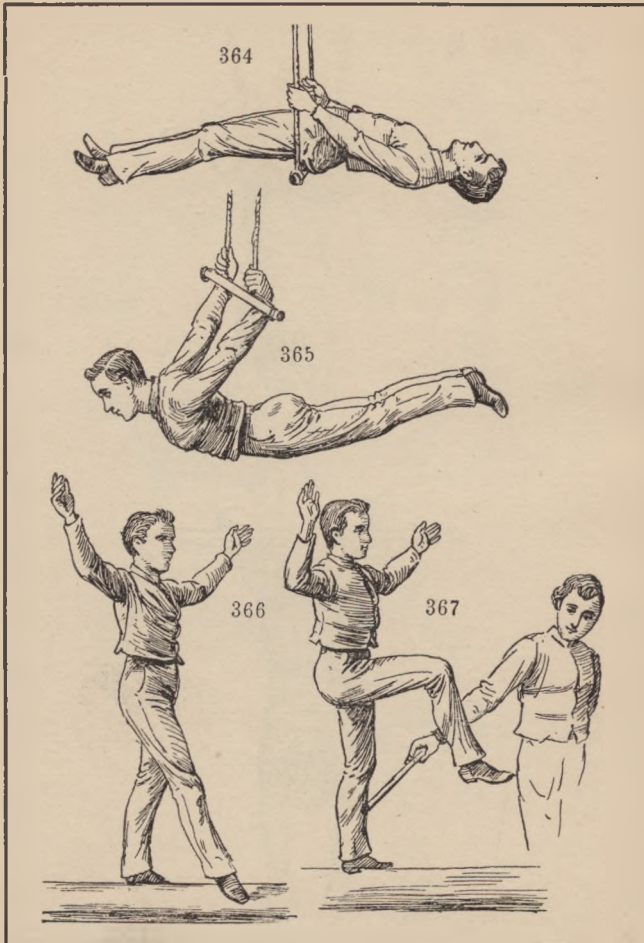
363



362



362. Kniehang an den Seilen, die Sohlen gegen das Reck gestemmt.  
 363. Kniehang an den Seilen bei Risthang an dem Reck.



364. Bageliegen rücklings auf dem Reck. 365. Lage aus dem Bageliegen nach einer halben Drehung rückwärts. 366. Schwebegang. 367. Schwebegang vorwärts über ein Hinderniß.



370



368

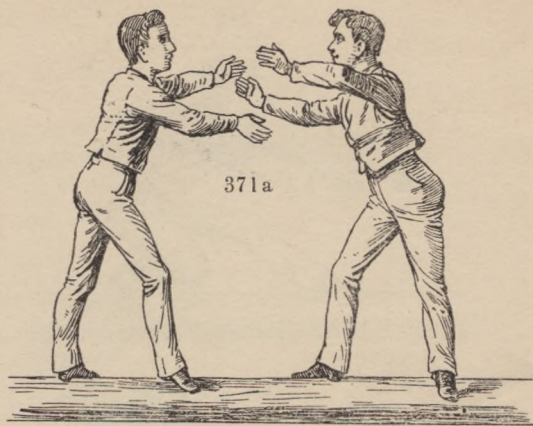
369



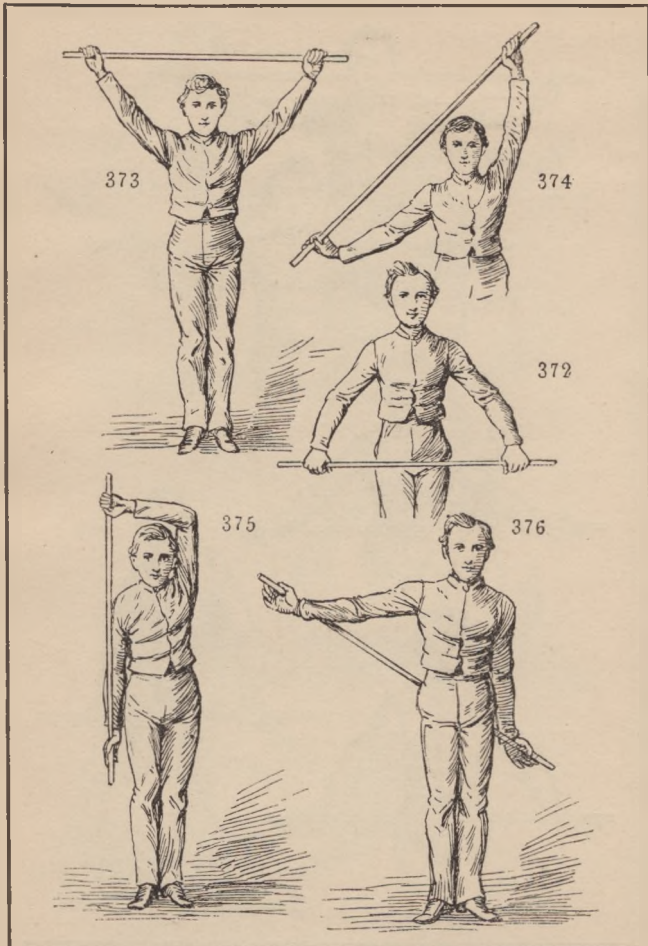
368. Vorbeischieben oder Ausweichen Zweier, mit Rechtsdrehen.

369. Schwebegang mit Knieknippen.

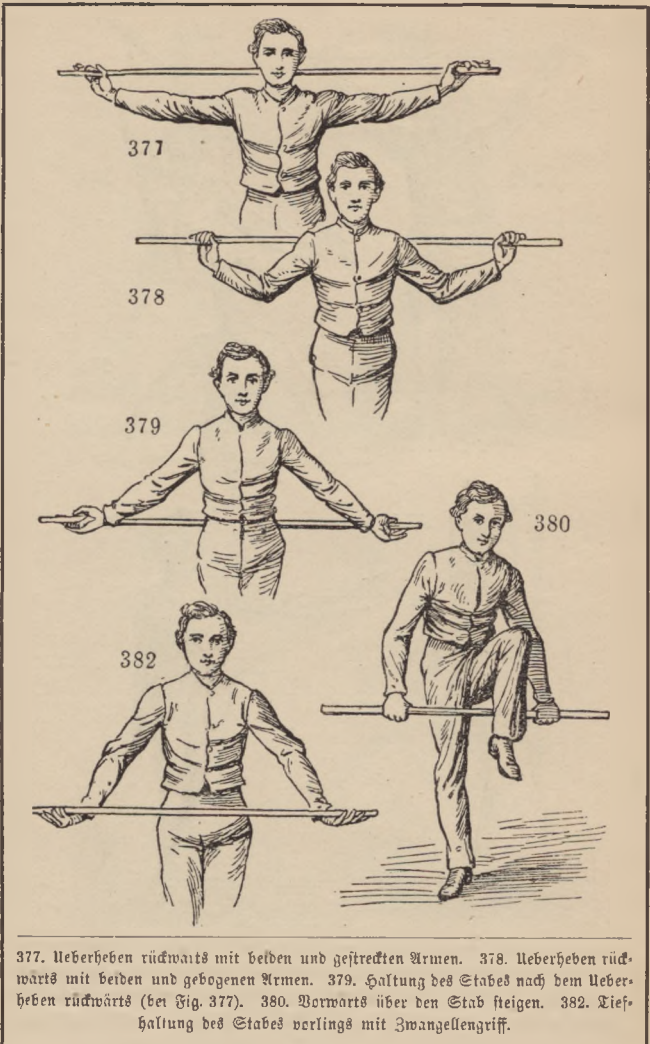
370. Hochgang vorwärts.



371a. und 371b. Schwebekampf.



372. Tiefhaltung des Stabes vorlings mit Ristgriff der Hände. 373. Vorheben des Stabes über den Kopf. 374. Seitwärts rechts bei gestreckten Armen. 375. Seitwärts rechts mit Beugen des linken Armes. 376. Ueberheben rechts nach hinten.



377. Ueberheben rückwärts mit beiden und gestreckten Armen. 378. Ueberheben rückwärts mit beiden und gebogenen Armen. 379. Haltung des Stabes nach dem Ueberheben rückwärts (bei Fig. 377). 380. Vorwärts über den Stab steigen. 382. Tiefhaltung des Stabes vorlings mit Zwangsellengriff.





381a. und 381b. Hoden links über den linken Arm und Ueberheben des rechten Armes rückwärts. 383a. und 383b. Rückbeugen unter dem aufgestellten Stabe durch hin und her, mit Griff beider Hände.



384a



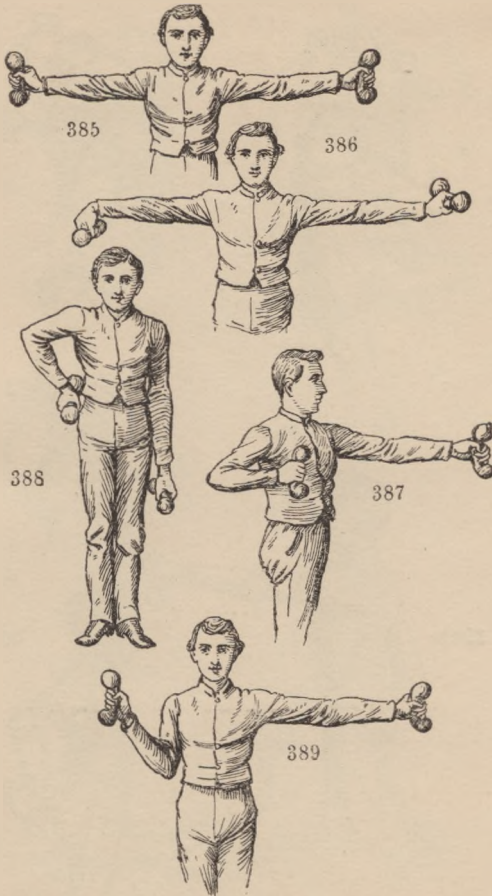
384b



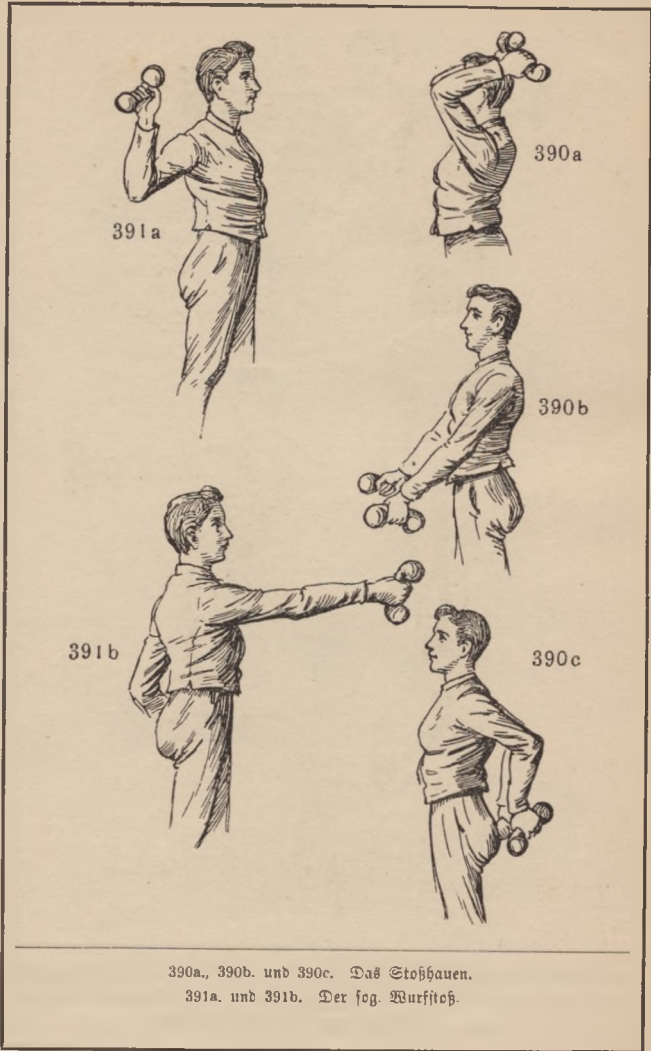
384c.

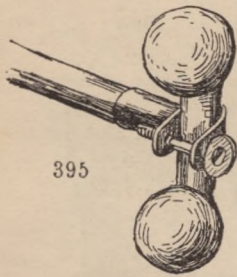


384a., 384b. und 384c. wie bei Fig. 383, mit Griff nur einer Hand.



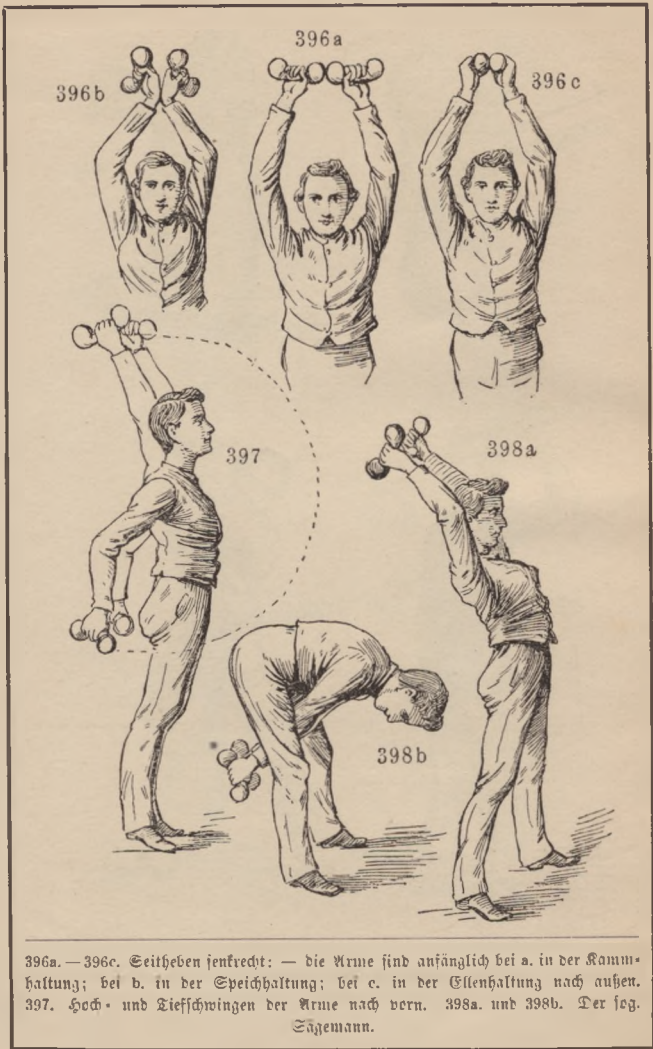
385. Haltung zum Hin- und Herdrehen der Arme. 386. Hin- und Herbeugen der Hände (Aufklappen). 387. Stoßen wagerecht nach vorn. 388. Stoßen senkrecht nach unten. 389. Stoßen wagerecht nach den Seiten.





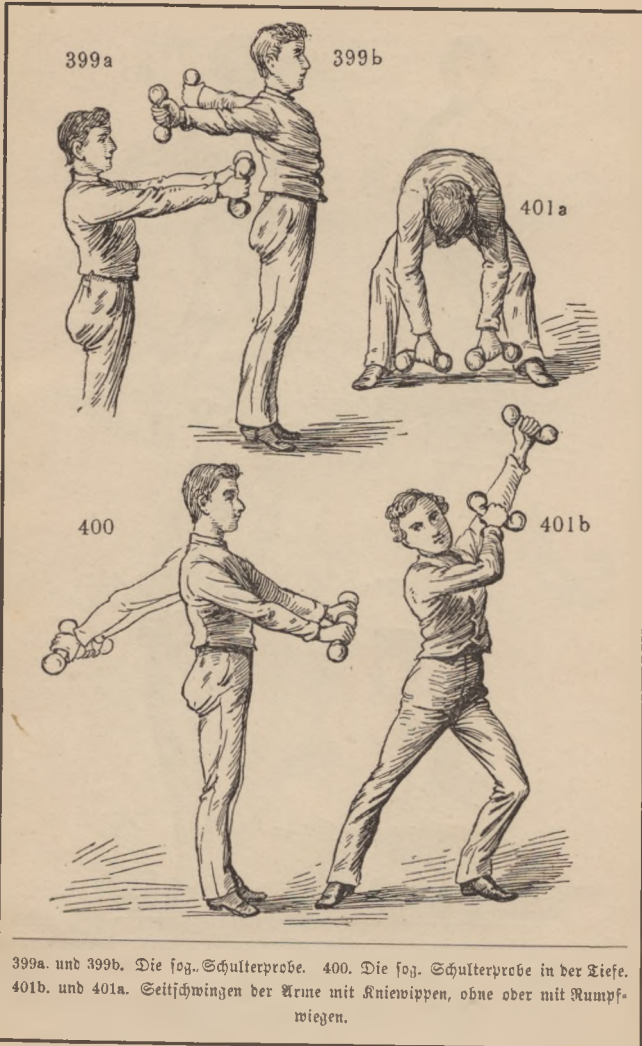
392. Der Hochkammhieb. 393. Der Hochristhieb. 394. Die Stampfe. 395. Der Hantelstab.



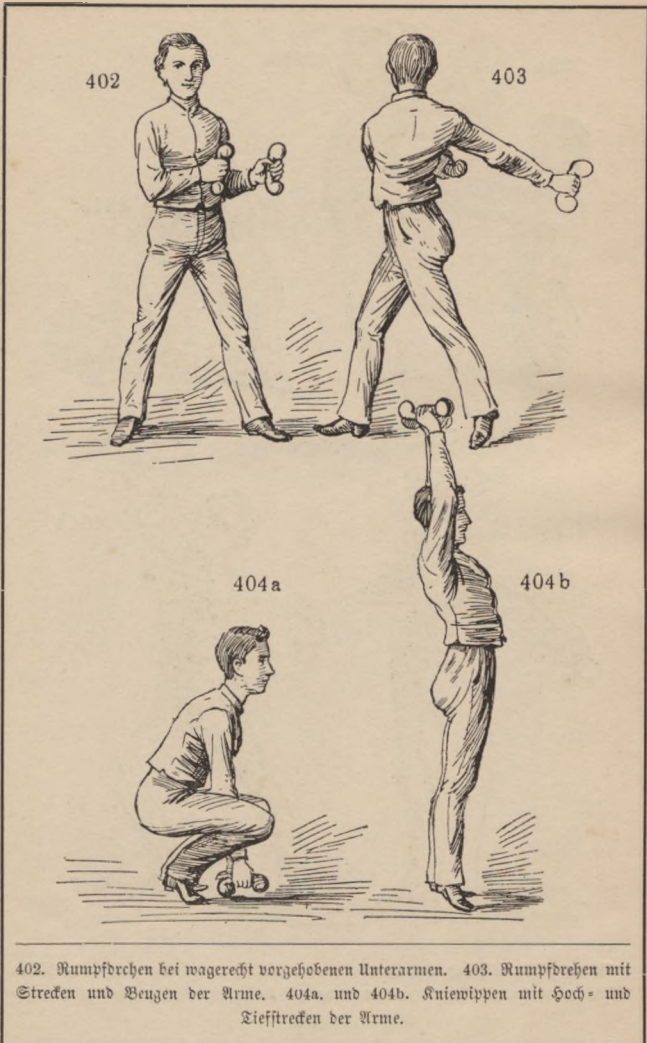


396a. — 396c. Seitheben senkrecht: — die Arme sind anfänglich bei a. in der Kammhaltung; bei b. in der Speichhaltung; bei c. in der Ellenhaltung nach außen. 397. Hoch- und Tieffschwüngen der Arme nach vorn. 398a. und 398b. Der sog. Sägemann.





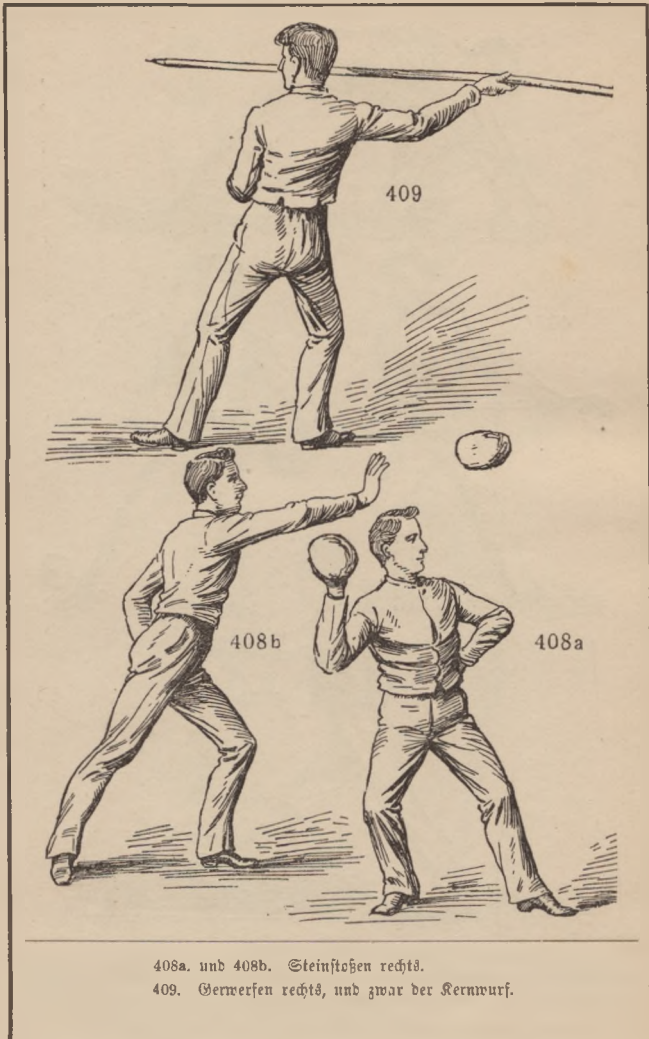
399a. und 399b. Die sog. Schulterprobe. 400. Die sog. Schulterprobe in der Tiefe. 401b. und 401a. Seitsschwingen der Arme mit Knievippen, ohne oder mit Rumpfwiegen.



402. Rumpfdrehen bei wagerecht vorgehobenen Unterarmen. 403. Rumpfdrehen mit Strecken und Beugen der Arme. 404a. und 404b. Kniewippen mit Hoch- und Tiefstrecken der Arme.



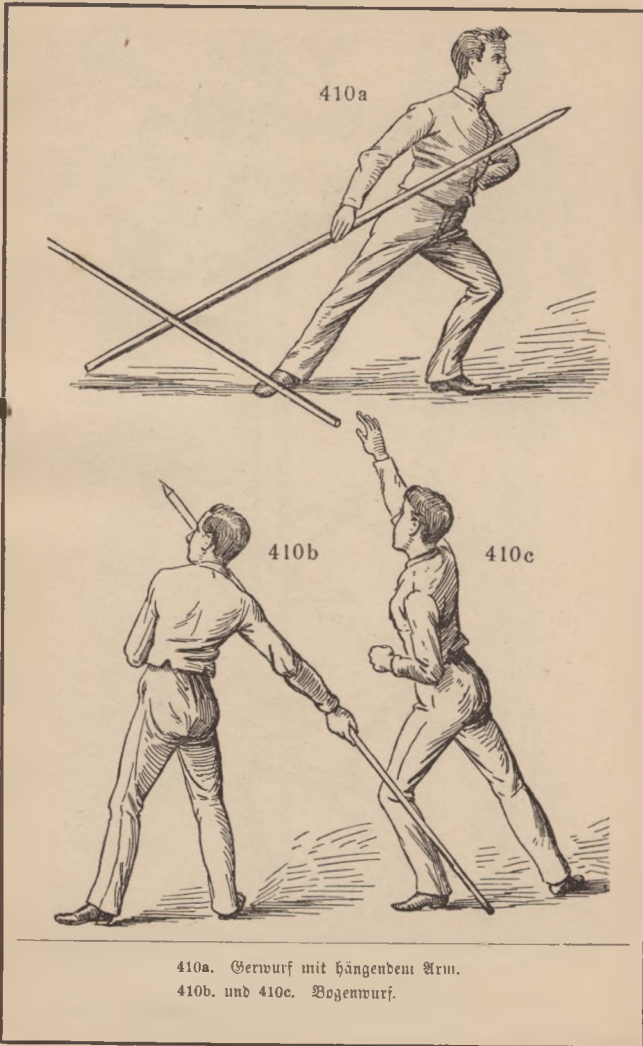
405. Das Berühren des Bodens mit ~~den~~ und Herdrehen des Leibes. 406a. und 406b. Schocken rechts. 407. Auslagetritt rechts rückwärts aus der Grundstellung mit Rumpfdrehen rechts und Querschwenken des Hantelstabes rechts hin.



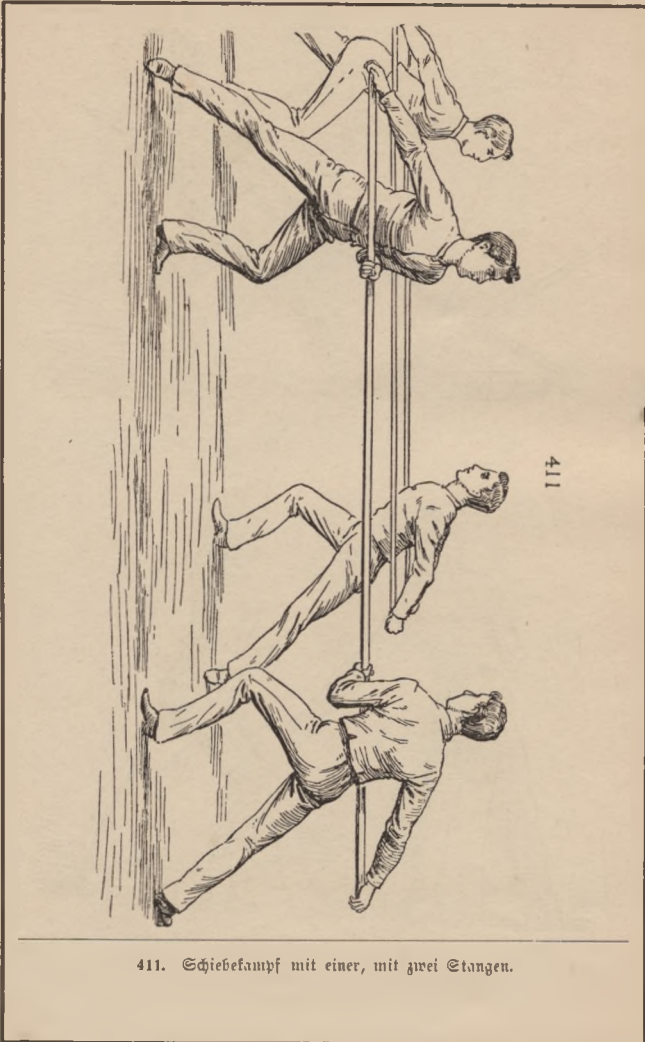
408a. und 408b. Steinstoßen rechts.

409. Werfen rechts, und zwar der Kernwurf.

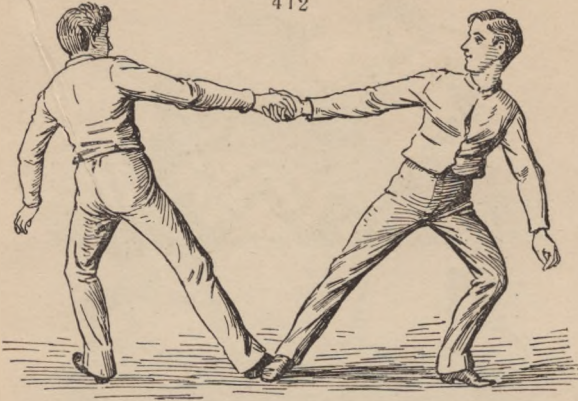




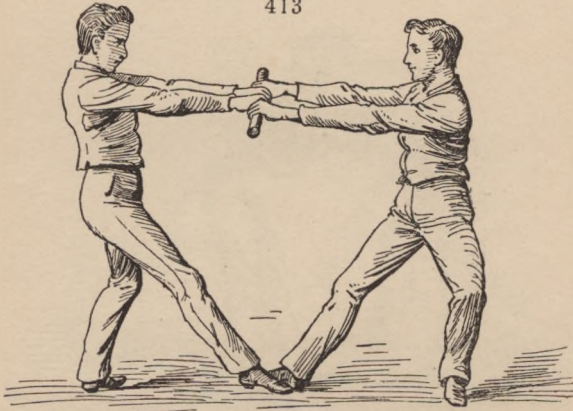




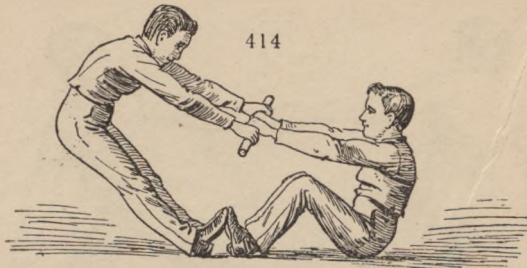
412



413



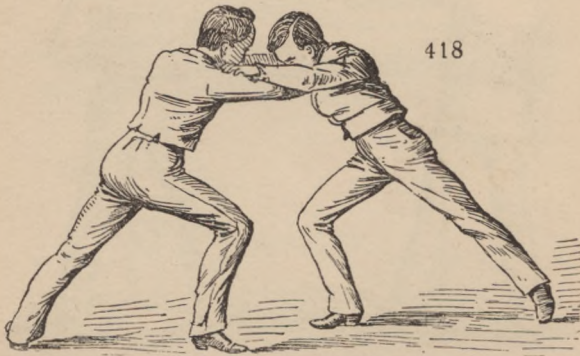
412. Ziehkampf mit den Händen.  
413. Ziehkampf an einem Stabe.



414. Ziehkampf am Stabe im Sitz.

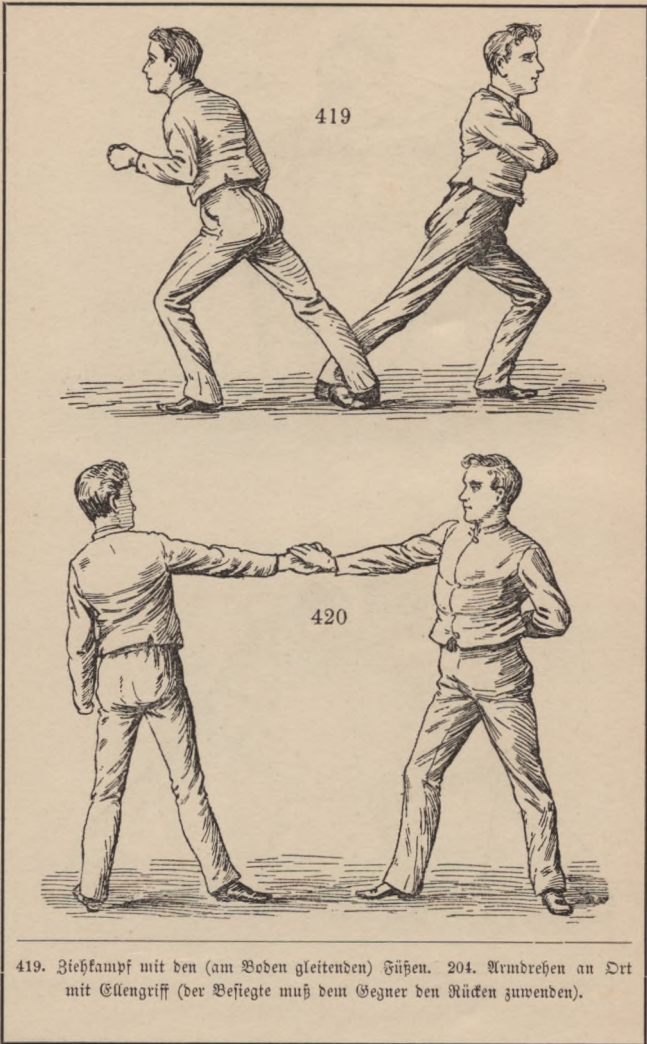
415. Ziehkampf am Knebelgurt im Sitz.

416. Das sog. Knicken mit halbem Griff.

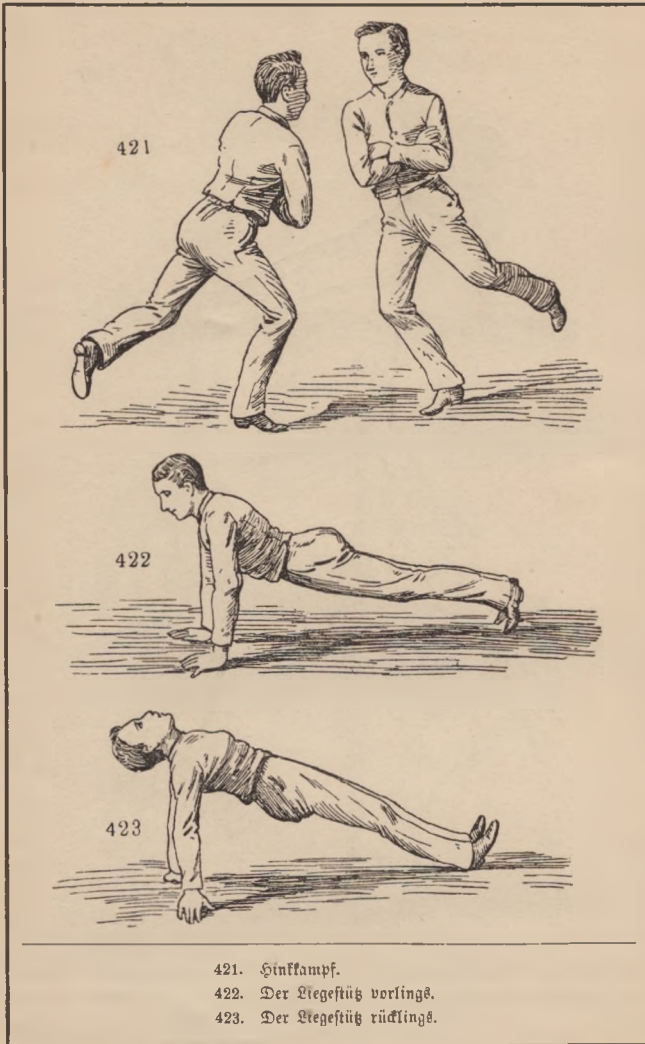


417. Das sog. Knicken mit ganzem Griff  
418. Schieben an den Schultern.



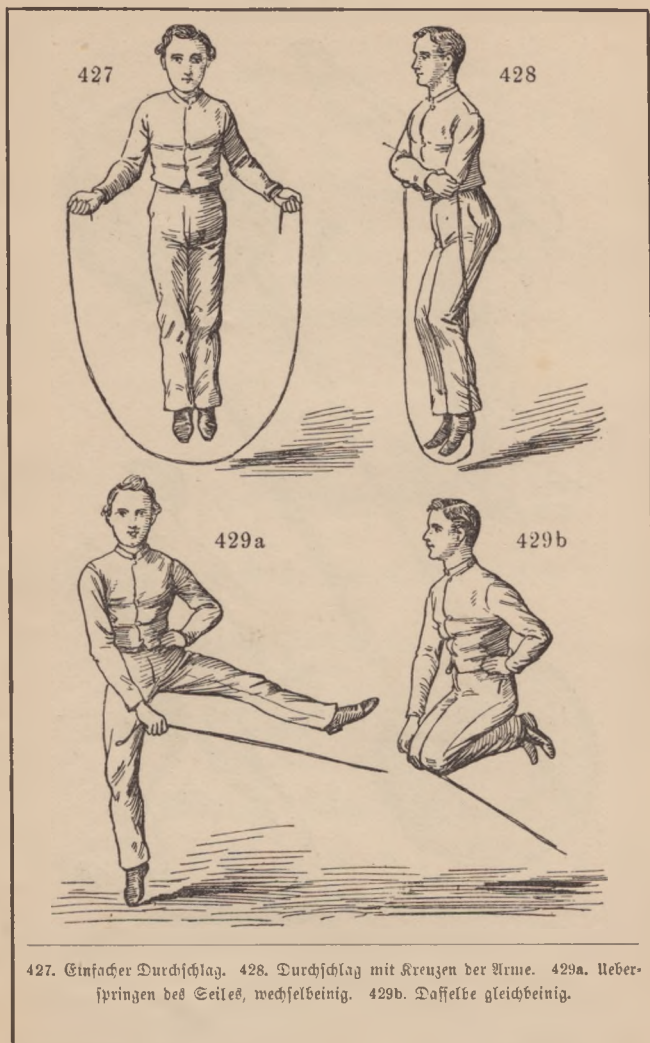




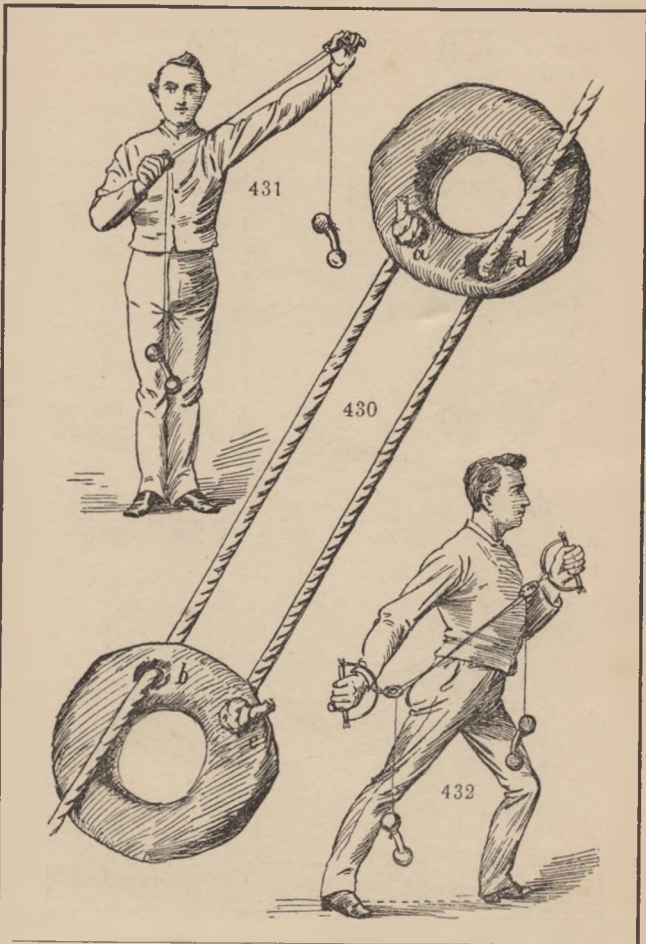




424 Wechsel des Liegestüßes vorlings und rücklings durch Umdrehen. 425. Hocken aus dem Liegestüß vorlings in den Liegestüß rücklings. 426. Armrippen im Liegestüß vorlings.



427. Einfacher Durchschlag. 428. Durchschlag mit Kreuzen der Arme. 429a. Ueberspringen des Seiles, wechselbeinig. 429b. Dasselbe gleichbeinig.



430. Dr. Wassmannsberff's Hantelzug mit Ringen (für die Daumen, etc.).  
431. Schräghochstrecken des linken Armes seitwärts. 432. Ausfall links vorwärts  
ohne Drehen und Schrägtiefstrecken d. r. Armes rückwärts (mit dem Dreh-Hantelzuge).



Verlag von Georg Reimer in Berlin,  
zu beziehen durch jede Buchhandlung.

Ernst Eifelen's  
**H a n t e l ü b u n g e n**

für  
Turner und Zimmerturner.

Dritte

verbesserte und mit 32 Figuren versehene Auflage  
bearbeitet von

Dr. Karl Wassmannsdorff.

Preis: 80 Pf.

---

**A n w e i s u n g**

für

**Vorturner**

und

**a n g e h e n d e T u r n l e h r e r**

zur

zweckmäßigen Leitung der Uebungen

von

**E. W. S. Eifelen.**

Preis: 50 Pf.

---

Friedrich Ludwig Jahn's

**D e u t s c h e T u r n k u n s t.**

Zum zweiten Male

und

sehr vermehrt herausgegeben.

Mit 7 Kupfertafeln.

(Erste Hälfte des Werkes).

Ermäßigter Preis: 3 Mk.







**KOLEKCJA  
SWF UJ**

A

484

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053418