

W. Froberg,

Übungsbeispiele

II

V7 171017
x7 001930365

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800051547

37880

1586.

卷

Handbuch

für

Turnlehrer und Dorturner.

Zweiter Teil,

Enthaltend 337 Übungsbeispiele aus dem Gebiete
des

Gerätturnens.

Zusammengestellt

von

W. Froberg,

Oberlehrer am Königl. Seminar zu Dresden = Friedrichstadt.

Siebente Auflage.

Leipzig 1897.

Verlag von Eduard Strauch.



L. 158.

Übungsbeispiele

aus dem Gebiete des Gerätturnens.

Für

Schulen und Turnvereine

zusammengestellt und in drei Stufen geordnet

von

W. Froberg,

Oberlehrer am Königl. Seminar zu Dresden-Friedrichstadt.

Mit 110 Abbildungen.

Siebente Auflage.

Leipzig 1897.

Verlag von Eduard Strauch.



~~17/5~~

20

[37.016:796]

Vorwort.

Die vorliegende Sammlung von Übungsbeispielen aus dem Gebiete der Gerätübungen will vornehmlich den Anfängern im Turnlehrgeschäfte in Schule und Verein bezüglich der Zusammenstellung von Übungen praktische Anleitung geben. Der angehende Lehrer hat in diesem Stücke nicht immer ausreichende Erfahrung, und dem Vereinsvorturner mangelt es oft genug an Zeit, an die Zusammenstellung einer Übungsgruppe eher zu denken, als auf dem Wege zum Turnplatze, oder unmittelbar vor der Übung selbst. Daß dann nicht selten planlos und ohne Folgerichtigkeit vorgeturnt und somit ohne den erwünschten Erfolg gearbeitet wird, ist nicht zu verwundern. Dieses Büchlein will nun durch Darbietung einzelner Lektionen den Vorturnern, Turnwarten und Turnlehrern Rat geben, wie sie sich auf den Unterricht an den Geräten vorzubereiten haben, um diesen äußerst wichtigen Zweig des Turnens erfolgreicher zu gestalten, als sich vielerorts noch zeigt. Dabei liegt es nicht in der Absicht des Verfassers, eine erschöpfende Übersicht über den Stoff zu geben, wie etwa das gute und weitverbreitete Merkbüchlein von L. Puritz es thut.

Das Buch enthält 300 Übungsgruppen, welche der Schwierigkeit nach in drei Stufen geordnet sind. Die Beispiele der 1. Stufe sind für das Turnen der Anfänger berechnet und bieten etwa das Minimum dessen, was von den Knaben einer Volksschule bei geordnetem Turnunterrichte erreicht werden kann. Die 2. Stufe enthält Gruppen für einigermaßen geübte Vereinsturner, sowie für die Schüler der mittleren und oberen Klassen höherer Lehranstalten, während die Übungen der 3. Stufe für fortgeschrittene Riegen besserer Turnvereine und etwa für die Vorturner höherer Schulen bestimmt sind.

Das Bedürfnis der einzelnen Schulen und Vereine ist nun freilich, je nach der von ihnen erreichten Stufe turnerischer Entwicklung, ein so verschiedenes, daß sich eine allgemein gültige Norm für die Stufeneinteilung der Übungen nicht aufstellen läßt. So giebt es z. B. Vereine, die kaum über das werden hinausgehen können, was das Buch als die Grenze zwischen der 2. und 3. Stufe bezeichneth, während

anderen auch die schwierigsten Gruppen dieser Sammlung für manche Riegen noch nicht schwer genug erscheinen dürften. Ähnliche Unterschiede mögen auch bei den Schulen vorhanden sein. Deshalb wird der Turnlehrer oder Turnwart zuweilen ohne Rücksicht auf die hier eingehaltene Stufenfolge diejenigen Gruppen auswählen müssen, die der Turnfertigkeit seiner Klasse oder Riege entsprechen.

Um dem Buche eine möglichst große Verwendbarkeit zu sichern und in Anbetracht des Umstandes, daß sich erfahrungsgemäß bessere Riegen mit der Zusammenstellung von Übungen viel leichter selbst helfen können, als weniger geübte, hielt es der Herausgeber für gut, betreffs der Schwierigkeit der Übungen nicht über einen bestimmten, für möglichst viele erreichbaren Grad hinauszugehen.

Was den Umfang der einzelnen Gruppen anlangt, so ist derselbe darnach bemessen, was eine Abteilung von etwa 10 Turnern in der gewöhnlich für das Turnen an einem Geräte bestimmten Zeit von 20 bis 30 Minuten braucht. Nur einige Gruppen machen hiervon eine Ausnahme, wie die unter Nr. 9, 10, 19, 22, 81, 114, 115, 197, die weniger, und die unter Nr. 43, 151, 160, 209, 240, 260, 272, 295, die mehr Übungen enthalten.

Die einzelnen Übungen einer Gruppe sind durch Nummern [1), 2), 3) u. s. f.] bezeichnet. Soll aber dieselbe Übung auch auf der entgegengesetzten Seite (also widersgleich) zur Darstellung kommen, so ist dies in den meisten Fällen nur durch Weglassung der entsprechenden Nummern angedeutet, wie z. B. bei den Gruppen unter Nr. 47, 51, 62, 80 u. a., bei welchen die Übungen 2), 4), 6), 8), 10) gar nicht mit angeführt sind. — Falls in einer Gruppe die einzelne Übung aus mehreren Bewegungen besteht, die von einander getrennt, auf besonderen Zuruf des Leiters zur Ausführung kommen sollen, so sind die Übungen mit a), b), c), d), die einzelnen Bewegungen aber mit 1.; 2.; 3. und 4. u. s. w. bezeichnet, wie bei mehreren Beispielen der 1. Stufe (Nr. 1, 2, 5, 11, 12 u. a.).

Zur Veranschaulichung wichtiger und häufig wiederkehrender Grundübungen und der bei ihrer Ausführung zu beobachtenden Körperhaltung sind dem Texte 80 nach photographischen Aufnahmen gezeichnete Holzschnitte beige gedruckt worden. Bei der Herstellung dieser Abbildungen ist Herr Schräber, Turnwart der ersten Abteilung des hiesigen Allgemeinen Turnvereins, dem Verfasser zukommend und opferwillig zur Hand gegangen, wofür ihm derselbe herzlichsten Dank sagt.

Dresden, Ostern 1885.

Der Verfasser.

Vorwort zur 4. Auflage.

Auch in der vorliegenden 4. Auflage sind mehrere Gruppen geändert worden, nämlich Nr. 6, 27, 32, 41, 48, 51, 69, 134, 135, 152, 167, 182, 205 und 256. Ferner sind die Gruppen unter Nr. 63, 133, 136, 187, 261 und 277 ausgeschieden und dafür neue eingestellt worden.

Es sei dem Verfasser gestattet, an dieser Stelle die wichtigsten Arten des Verfahrens bei der Zusammenstellung von Gerätübungen zu einer Gruppe zu kennzeichnen und kurz zu besprechen. (Vergl. hierzu Jahrbücher der deutschen Turnkunst, Jahrgang 1886, Heft 7: „Über Gruppenbildung“.)

A) Man geht von einer Übung aus, fügt an diese eine zweite, an die dadurch gewonnene (zweiteilige) Übung eine dritte, an diese wieder eine vierte u. s. f., so daß man zum Schluß eine zusammengesetzte Übung, eine Übungsreihe erhält, die durch fortgesetzte Hinzufügung einer neuen Einzelübung entstanden ist. (3. Stufe Nr. 225 a.)

Dies Verfahren empfiehlt sich aber nur dann, wenn es sich um Einübung von flotten Übungsverbindungen handelt. Es erweist sich dagegen als sehr unzweckmäßig, wenn die Ausführung der einzelnen Teile längere Zeit und größeren Kraftaufwand erfordert und wenn etwa der wichtigste Teil der Übung bereits im 2. oder 3. Übungsfalle auftritt. Und wie häufig findet man dieses an sich richtige Verfahren falsch angewendet, besonders am Barren! Oft kann man beobachten, wie durch derartige Gruppenbildung der Turner veranlaßt wird, sich immer und immer wieder durch eine lange Übungsreihe hindurchzuarbeiten, ehe das ersehnte Neue kommt. Wie kraftraubend, wenig nutzbringend und — langweilig für den Turner!

B) Man verwendet nur eine Übungsform, welche von Fall zu Fall in der Schwierigkeit eine Steigerung erfährt bis zu einem bestimmten Ziele hin. (1. Stufe Nr. 24.)

Dies einfache Verfahren eignet sich namentlich für das Turnen mit Anfängern, bei denen Übungsverbindungen gar nicht oder doch wenig zur Anwendung kommen, da der Unterricht zunächst die

Einübung bestimmter Grundformen zum Zwecke haben soll. Für manche Übungsarten ist eine derartige einfache Gruppenbildung besonders zweckmäßig, z. B. für die Entwicklung der Sprünge über das Pferd (den Barren, das Reck): Flanke, Wende, Kehre; Hocke, Wollsprung, Grätsche.

C) Man turnt 2 Gruppen nebeneinander dergestalt, daß je eine Übung aus der einen Gruppe mit einer aus der andern abwechselt; oder ähnlich: man stellt in der bezeichneten Weise Übungen zusammen, die in irgend einer Beziehung (sei es bezüglich der Griffart [Rist- und Kammgriff] oder bezüglich der Drehungsrichtung [Drehen vor- und rückwärts] oder bezüglich der einleitenden Bewegung [Rad und Finte] oder sonstwie) einen Gegensatz bilden. (2. Stufe Nr. 163, 168, 177, 221.)

Ähnliche Gegensätze, wie sie die bezeichneten Gruppen enthalten, sind leicht aufzufinden, z. B. Hocke und Grätsche; Rolle rückwärts und Rolle vorwärts; Felgen (Riesenselgausschwung) und Stemmen (Schwungstemme), Hanglehre beim Vorschwung und Hanglehre beim Rückschwung u. a. m. Diese Art der Gruppenbildung ist äußerst dankbar und verhältnismäßig leicht zu handhaben, nur dürfen die beiden Formen nicht zufällig zusammengewürfelt werden, sondern sie müssen trotz des Gegensatzes, den sie bilden, noch manches gemeinsam haben (entgegengesetzt gleich sein). Eine solche Gruppe erfährt besonders dann eine glückliche Abrundung, wenn es gelingt, die vorhandenen Gegensätze schließlich in einer Übung zu vereinigen. Auch bei sehr anstrengenden Übungen empfiehlt sich die Anwendung eines ähnlichen Verfahrens, z. B. beim Klettern und Hangeln an den Stangen und an der Leiter; so kann etwa (an der Leiter) eine Übung des Griffwechsels mit einer des Hangelns abwechseln. Auch ist es zuweilen nicht unzweckmäßig, zwei Übungen aus der einen, und eine Übung aus einer anderen Gruppe einander folgen zu lassen. — So anregend und ideenweckend aber auch das Nebeneinanderturnen zweier Übungsformen ist, so soll es doch nicht ausschließlich zur Anwendung kommen.

D) Man nimmt stets die gleiche Ausgangsübung und fügt neue Übungen an. (2. Stufe Nr. 147, 161.)

Dieses häufig angewendete Verfahren hat den Vorteil, daß eine Übungsform (die Ausgangsübung) mehrmals wiederholt werden muß, wodurch sie zum vollen Eigentum der Schüler wird. Hierbei kann die Ausgangsübung, wenn nötig, erst kurz vorbereitet (entwickelt) werden, gegen das Ende der Gruppe hin kann sie auch wohl in geeigneter Weise erschwert werden; auch kann sie aus mehreren Teilen bestehen, doch soll sie nicht zur Hauptübung werden, vielmehr

soll die Anfügung in der Regel schwieriger sein, als die Ausgangsübung.

Eine ähnliche Gruppenbildung ist die folgende:

E) Ein und dieselbe Hauptübung mit verschiedenen einleitenden Übungen. (3. Stufe Nr. 227.).

F) Die gleiche Übung (ohne Anfügung) in verschiedener Form. (3. Stufe Nr. 268.)

Diese Art der Gruppenbildung ist besonders für flotte Übungen schwierigerer Art geeignet, z. B. auch für die Sprünge über das Pferd.

Dies sind wohl die wichtigsten Arten des Verfahrens beim Aufbau von Übungsgruppen, aber gewiß nicht alle. Bei dem Reichthum und bei der Verschiedenartigkeit der Übungsformen an den Geräten kann ein Vorturner, der den Stoff vollständig übersieht und dabei einige Einbildungskraft besitzt, unschwer auch andere Wege finden, die zum Ziele führen. Jedenfalls aber ist es erforderlich, daß man bei der Zusammenstellung von Übungen Rücksicht nimmt nicht nur auf die Entwicklungsstufe der Turner, sondern auch auf die Eigenart des Gerätes und der zu behandelnden Übungsform.

Dresden, Ostern 1891.

Der Verfasser.

Vorwort zur 5. Auflage.

Die 5. Auflage des vorliegenden Handbuchs unterscheidet sich von der 4. hauptsächlich dadurch, daß sie 17 neue Übungsgruppen aufweist, nämlich Nr. 7II, 28II, 48II, 55II, 58II, 76II, 113II, 121II, 136II, 137II, 146II, 152II, 164II, 181II, 264II, 276 und 291II.

Einige Gruppen sind abgeändert oder auch ganz weggelassen und durch neue ersetzt worden, das sind diejenigen unter Nr. 61, 134, 220, 221, 252, 288 und 290.

Endlich ist auch die Zahl der Abbildungen um 25 vermehrt worden, so daß nunmehr das Buch 332 Übungsgruppen mit 110 Abbildungen enthält.

Dresden, Michaelis 1893.

Der Verfasser.

Vorwort zur 6. Auflage.

Die 6. Auflage dieses Buches weist der 5. gegenüber nur wenige und nicht wesentliche Veränderungen auf: der leichteren Übersicht wegen ist häufig gesperrte Schrift angewendet worden und zwar überall da, wo es gilt, Unterschiede oder Neues hervorzuheben; außerdem ist eine neue Übungsgruppe eingefügt worden, nämlich Nr. 171 II.

Dresden, Pfingsten 1895.

Der Verfasser.

Vorwort zur 7. Auflage.

Der vorliegenden 7. Auflage sind 4 neue Gruppen eingefügt worden: Nr. 183 II, 186 II, 234 II und 287 II. Die Gruppen unter Nr. 31 und 246 sind weggelassen und dafür neue eingefügt worden. Außerdem sind mehrere Gruppen verändert worden, nämlich diejenigen unter Nr. 30, 225 b, 249, 254, 259, 276 und 290. Siehe auch die Bemerkungen über den Dreisprung auf Seite 223.

Dresden, im August 1897.

Der Verfasser.

Inhalt.

Über die Bezeichnung der Übungen . . . Seite XIII—XVI.

Erste Stufe.

A. Leiter, wagerecht	Nr.	1— 7 II.
B. Leiter, schräg	Nr.	8— 10.
C. Stangen, senkrecht	Nr.	11— 16.
D. Stangen, schräg	Nr.	17— 19.
E. Tau	Nr.	20— 22.
F. Schaukelringe	Nr.	23— 28 II.
G. Rundlauf	Nr.	29— 31.
H. Reck, sprunghoch	Nr.	32— 37.
I. Reck, brust= bis scheitelhoch	Nr.	38— 48 II.
K. Reck, hüft= bis brusthoch	Nr.	49— 55 II.
L. Barren, Hangübungen	Nr.	56— 58 II.
M. Barren, Stützübungen	Nr.	59— 74.
N. Barrenspringen	Nr.	75— 80.
O. Bock	Nr.	81— 88.
P. Pferd	Nr.	89— 96.
Q. Springel	Nr.	97—100.

Zweite Stufe.

A. Leiter, wagerecht	Nr.	101—105.
B. Leiter, schräg	Nr.	106—109.
C. Stangen, senkrecht	Nr.	110—113 II.
D. Tau	Nr.	114—115.
E. Schaukelringe	Nr.	116—122.
F. Rundlauf	Nr.	123—125.
G. Reck, sprunghoch	Nr.	126—138.
H. Reck, brust= bis reichhoch	Nr.	139—147 II.
I. Reckspringen	Nr.	148—153.
K. Barren	Nr.	154—168 II.

L. Barrenspringen	Nr. 169—175.
M. Pferd	Nr. 176—191.
N. Bock	Nr. 192—197.
O. Springel	Nr. 198—200.

Dritte Stufe.

A. Leiter, wagericht	Nr. 201—205.
B. Leiter, schräg	Nr. 206—208.
C. Kletterstangen und Tau	Seite 156.
D. Schaukelringe	Nr. 209—216 II.
E. Reck, Sprunghoch	Nr. 217—234 II.
F. Reck, brust- bis Scheitelhoch	Nr. 235—242.
G. Reckspringen	Nr. 243—248.
H. Barren	Nr. 249—264 II.
I. Barrenspringen	Nr. 265—274.
K. Pferd	Nr. 275—296.
L. Bock	Nr. 297—300.
M. Springel	Seite 223.

Abkürzungen.

R. = rechts. L. = links.

Vorw. = vorwärts, rückw. = rückwärts, seitw. = seitwärts, abw. = abwärts, aufw. = aufwärts.

Vorl. = vorlings, rückl. = rücklings, seitl. = seitlings.

Ristgr. = Ristgriff, Kammgr. = Kammgriff, Speichgr. = Speichgriff, Ellengr. = Ellengriff, Zwiegr. = Zwiegriff.

U. d. L. = um die Längenachse, u. d. B. = um die Breitenachse, u. d. T. = um die Tiefenachse.

Drehg. = Drehung.



Über die Bezeichnung der Übungen.

Was man unter Hang und Stütz, Stand und Sitz, Knien und Liegen versteht, ist allgemein bekannt. Dagegen bedürfen diejenigen Ausdrücke einer Erläuterung, welche

zusammengesetzte Thätigkeiten

bezeichnen. Die wichtigsten derselben sind

1) **Liegehang.** Man hängt an den Händen oder Armen und liegt zugleich mit den Beinen oder Füßen auf dem Gerate. Vergl. Abbild. 23, Seite 20. Abbild. 27, Seite 28. Abbild. 30, Seite 31. Abbild. 64, Seite 91. Abbild. 102, Seite 187.

2) **Liegestütz.** Hierbei stützt der Turner mit den Händen und liegt mit den Beinen oder Füßen auf dem Gerate. Vergl. Abbild. 38, Seite 45. Abbild. 44, Seite 51.

3) **Hangstand.** Der Übende hängt mit den Händen oder Armen am Gerate und steht mit den Füßen auf dem Boden (oder auch auf dem Gerate). Vergl. Abbild. 17 u. 18, Seite 16.

4) **Hangstütz.** Das ist Hang mit der einen, Stütz mit der andern Hand. Abbild. 59, Seite 80.

Seit-, Quer- und Schrägverhalten.

1) **Seitverhalten** hat man dann, wenn die Längslinie des Geräts mit derjenigen Geraden, die man sich von einer Schulter des Turners zur anderen gezogen denkt, parallel läuft. — **Seithang:** Abbild. 3, Seite 3. **Seitstütz:** Abbild. 33, Seite 36. **Seitsitz:** Abbild. 52, Seite 65. **Seitstand:** Abbild. 100, Seite 179.

2) **Liegen** diese beiden Linien rechtwinklig zu einander, so hat der Übende **Querverhalten.** — **Querhang:** Abbild. 1 und 2, Seite 1. **Querstütz:** Abbild. 39, Seite 45. **Quersitz:** Abbild. 40, Seite 46.

3) **Seltener** kommt es vor, daß die bezeichneten Linien **schräg** zu einander liegen: dann befindet sich der Turner im **Schrägverhalten.** — **Schräger Liegestütz:** Abbild. 47, Seite 57. **Schrägsitz:** Abbild. 78, Seite 119.

Vorlings, rüdlings, seitlings.

Hat der Turner bei einer Übung das Gerät vor sich, so legt man derselben die nähere Bestimmung vorlings bei, z. B. Hang vorlings: Abbild. 61, Seite 83. Stütz vorlings: Abbild. 37, Seite 44.

Hat er dagegen das Gerät hinter sich, so führt er eine Rücklings-Übung aus, z. B. Hangstand rücklings: Abbild. 18, Seite 16. Hang rücklings: Abbild. 20, Seite 17. Querliegendehang rücklings: Abbild. 68, Seite 101.

Auch kommt es vor, daß man das Gerät zur Seite hat, dann handelt es sich um eine Seitlings-Übung, z. B. Knickstüz seitlings: Abbild. 67, Seite 98. Durch Kehre oder Wende (Abbildung 85, Seite 134 und Abbild. 86, Seite 135) gelangt der Turner in den Stand seitlings gegen das Pferd.

Vorwärts, rückwärts, seitwärts.

Während die Begriffe vorlings, rücklings, seitlings das Verhältnis des Übenden zum Geräte näher bestimmen, geben die Ausdrücke vorwärts, rückwärts, seitwärts eine Bewegungsrichtung an, wie z. B. Spreizen seitwärts (Seit spreizen): Abbild. 54, Seite 66. Springen vorwärts: Abbild. 56, Seite 69. Drehen rückwärts: Nr. 57, Seite 41.

Außen und innen.

Bei den Geräten Leiter und Barren kommen außerdem die Bezeichnungen „außen“ und „innen“ in Betracht. Hängt oder stützt der Turner an der Außenseite der Holme, so hat er Außenhang (Abbild. 1, Seite 1), oder Außenstüz (Abbild. 37, Seite 44). — Hängt oder stützt er aber an der Innenseite der Holme (oder an den Sprossen), so hat er Innenhang oder -stüz. Abbild. 2, Seite 1. Innenstüz: Abbild. 83, Seite 133.

Die Griffarten.

Es giebt deren vier: Rist-, Kamm-, Speich- und Ellengriff. — Der Übende hat (vorausgesetzt, daß sich seine Arme nicht kreuzen)

1) Ristgriff, wenn die Daumenseiten seiner Hände einander zugekehrt sind, z. B. bei Abbild. 7, Seite 6.

2) Kammgriff, wenn die Kleinfingerseiten einander zugekehrt sind, z. B. bei Abbild. 24, Seite 23.

3) Speichgriff, wenn die Handteller einander zugekehrt sind, wie z. B. bei Abbild. 6, Seite 6.

4) Ellengriff, wenn die Handrücken einander zugekehrt sind: Abbild. 57, Seite 72. — (Den Ellengriff im Seithange am Reck, bei

welchem die Kleinfingerseiten einander zugekehrt sind, nennt man wohl auch Zwang=Ellengriff. Seite 24, Nr. 34, g.)

Nimmt jede Hand eine andere Griffart, etwa die l. Rist-, die r. Kammgriff (Seite 94, Nr. 131, 2), oder die l. Speich-, die r. Ellengriff (Seite 73, Nr. 103, 1), so nennt man diesen Griff **Zwiegriff**.

Die Drehungen.

Wie bei jedem anderen Körper, so unterscheidet man auch bei dem menschlichen, den 3 Dimensionen des Raumes entsprechend, 3 Achsen: die Längsachse, welche man sich vom Scheitel bis zu den Fersen, die Breitenachse, die man sich von einer Hüfte zur andern, und die Tiefenachse, die man sich vom Leibe (von der Bauchwand) bis zum Rücken gezogen denkt. — Um jede dieser 3 Achsen kann man sich drehen.

1) Um die Längsachse dreht man sich entweder links (linke Schulter zurück oder rechte vor: Abbild. 82, Seite 125) oder rechts (r. Schulter zurück oder l. vor: Abbild. 53, Seite 65, wo der Übende beim Aufsprunge [von der l. Pferdseite her] eine Viertel-drehung rechts ausgeführt hat).

2) Die oft vorkommenden Drehungen um die Breitenachse erfolgen entweder vorwärts (Abbild. 103, Seite 190) oder rückwärts (Abbild. 19 und 20, Seite 17).

3) Die Drehungen um die Tiefenachse geschehen entweder links, d. h. mit dem Oberkörper nach links, oder rechts, wie z. B. beim Mühlumschwunge seitwärts. Bei der Flanke l. (Abbild. 89, Seite 138) dreht sich der Übende mit dem Aufsprunge fast eine Viertel-drehung rechts, mit dem Niedersprunge links um die Tiefenachse.

Das Spreizen.

Man unterscheidet

1) Das gewöhnliche Spreizen vorwärts, rückwärts, seitwärts nach außen und innen (das letztere vor oder hinter dem andern Beine her). Bringt der Turner z. B. im Stüz am Pferde das spreizende Bein an die (nähere) Seite des Pferdes, so entsteht ein **Anspreizen**.

2) Wird im Stüz das spreizende Bein auf das Gerät gelegt, so nennt man dies **Aufspreizen**: Abbild. 37, Seite 44.

3) Ein **Überspreizen** führt der Turner dann aus, wenn das Spreizen (im Bogen nach außen oder nach innen) über das Gerät hinweg erfolgt. Gelangt der Übende durch das Überspreizen (ohne oder mit Drehung u. d. L.) in den Sitz auf dem Geräte, so hat er ein **Spreizaufliegen** ausgeführt.

4) Beim **Einspreizen** gelangt das spreizende Bein a) aus dem Querstand oder Querstüz vorl. am Ende des Barrens über einen

Holm hinweg in die Gasse der Holme, b) aus dem Seitstand (oder Stütz) am Pferd über eine Pausche hinweg zwischen beide Pauschen, c) am Reck aus dem Seitstand (oder Stütz) zwischen die stützenden Hände. Das Einspreizen sowohl, als auch das Ausspreizen ist meist nicht ohne Handlүften ausführbar. Das Einspreizen führt am Barren in den Stütz, am Pferd und Reck in den Sitz auf einem Schenkel oder in den Schwebestütz zwischen den Händen.

5) Kreisspreizen (Kreisen) hat man dann, wenn das spreizende Bein einen Kreis beschreibt. Dasselbe geschieht a) mit dem r. Beine r., b) mit dem r. Beine l., c) mit dem l. Beine r., d) mit dem l. Beine l. (Siehe hierüber Seite 210.)

Hocke und Grättsche.

Wie beim Spreizen, so unterscheidet man auch beim Hocken das Anhocken (mit einem Beine und mit beiden), das Aufhocken, wodurch der Abende in den Stand auf dem Gerate gelangt (mit einem Beine: Abbild. 72, Seite 111; mit beiden: Seite 67, Nr. 95, Übung 5 und 6) und das Überhocken (in den Sitz auf einem Schenkel oder auf beiden, oder auch in den Stütz rücklings bez. in den Schwebestütz). Desgleichen Aufgrättschen (in den Grättschstand) und Übergrättschen (in den Sitz, Stütz oder Schwebestütz).

Gelangt man durch das Hocken oder Grättschen aus dem Stand oder Stütz über das Gerat hinweg in den Stand auf dem Boden, so heißt diese Übung kurzweg Hocke oder Grättsche.

Flanke, Wende, Kehre.

Ein Flanken-, Wende- oder Kehrschwung am Pferde führt

1) in den Stand an der näheren Pferdseite (also zurück an den Ort des Aufsprunges oder neben denselben), z. B. Flankenschwung links, Niedersprung aufs Sprungbrett;

2) in den Liegestütz auf dem Pferde, z. B. Wendeschwung links in den Liegestütz vorlings;

3) in den Sitz, wobei sich die Beine von einander entfernen, so daß also ein Bein an die nähere, das andere an die entferntere Pferdseite gelangt; dann heißt die Übung: Flanken-, Wende- oder Kehrauffitzen, z. B. Kehrauffitzen links (also mit $\frac{1}{4}$ Drehung rechts) in den Reitsitz auf dem Kreuze;

4) in den Sitz (oder Stütz), wobei beide Beine an die entferntere Pferdseite gelangen, z. B. Flankenschwung links in den Seitstütz rücklings;

5) über das Pferd hinweg in den Stand auf dem Boden, dann heißt die Übung: Flanke, Wende oder Kehre.

Erste Stufe.

A. Leiter, wagerecht.

Die Leiter ist sprunghoch gestellt (d. h. „mit leichtem Aufsprunge zu erreichen“).

Nr. 1.

(Seit- und Querstreckhang mit Vorspreizen und Seitgrätschen.)

Jede Übung ist mehrmals nach einander zu turnen.

- a) 1: Sprung in den Seitstreckhang mit (Außen-)Ristgriff (am näheren Holme). Abbild. 1.
- 2: Niedersprung in den Stand (mit halbtiefem Kniebeugen [und -strecken], wobei die Kniee auswärts zu nehmen sind).
- b) 1: Sprung in den Seitstreckhang mit (Innen-)Kammgr. (die Hände fassen den näheren Holm von innen).
- 2: Niedersprung.



Abbild. 1. Seitstreckhang mit (Außen-)Ristgriff.



Abbild. 2. Seitstreckhang mit (Innen-)Kammgriff. Das l. Bein ist vorgespreizt.

- c) 1: wie a) 1.
 2: Vorspreizen r. (Knie gestreckt, Fuß auswärts gedreht).
 3: Beinschließen r.
 4: Niedersprung.
- d) 1: wie b) 1.
 2: Vorspreizen l. Abbild. 2. (Siehe S. 1.)
 3: Beinschließen l.
 4: Niedersprung.
- e) 1: Sprung in den Querstreckhang mit Speichgr.
 2: Niedersprung.
- f) wie e, aber mit Ellengr. (an den Holmen: die Hände greifen zwischen den Sprossen durch).
- g) 1: wie bei e.
 2: Seitgrätschen.
 3: Beinschließen.
 4: Niedersprung.
- h) wie g, aber mit Ellengr.

Merke: Eine Erschwerung kann dadurch erfolgen, daß man bei a, c, e und g Beugehang nimmt.

Nr. 2.

(Griffwechseln im Streckhange mit Seit- und Quergrätschhalte.)

- a) 1: Sprung in den Querstreckhang mit Speichgr.
 2: Griffwechseln l. zum Ristgr. (an einer Sprosse).
 3: " " r. " " (an derselben Sprosse).
 4: Niedersprung.
 5—8: wie 1—4, aber widergleich (also rechts beginnen).
- b) wie a, aber das Griffwechseln erfolgt aus dem Hange mit Kamgr. (an einer Sprosse) in den Hange mit Ellengr. (an den Holmen).
- c) Sprung in den flüchtigen Querbeugehang mit Speichgr. (dem Aufsprunge folgt sogleich der Niedersprung). Mehrmals zu üben.
- d) 1: Sprung in den Seitstreckhang mit (Außen-)Ristgr. und Seitgrätschen.
 2: Griffwechseln l. zum Speichgr. (an einer Sprosse).
 3: " " r. " "
 4: Beinschließen und Niedersprung.
 5—8: Dasselbe widergleich.
- e) wie d, aber das Griffwechseln erfolgt aus dem Seithange mit (Innen-)Kamgr. (an dem näheren Holme) in den

Seithang mit (Innen-)Ristgr. (an dem entfernteren Holme) und mit Luergrätschen (vergl. Abbild. 6) statt des Seitgrätschens.

f) wie c, aber in den Außenseitbeugehang mit Ristgr.

Nr. 3.

(Hangeln im Streckhange mit Knie- und Fersehebbhalte.)

- 1) Hangeln seitw. l. im Streckhange mit Außen-Ristgr.
- 2) Sprung in den Seitbeugehang mit Außen-Ristgr. (mehrmals).
- 3) Sprung in den Seitstreckhang (Außen-Ristgr.) mit Ferseheben beider Beine (mehrmals). Abbild. 3.
- 4) wie 1, aber nach r. und mit Fersehebbhalte beider Beine.
- 5) Hangeln vorw. im Streckhange, Speichgr.
- 6) Sprung in den Querbeugehang, Speichgr. (vergl. Abbild. 3), mehrmals.
- 7) Sprung in den Querstreckhang mit Knieheben beider Beine, Speichgr. (mehrmals).
- 8) Hangeln rückw. im Streckhange mit Kniehebbhalte beider Beine, Speichgr.



Abbild. 3. Seitstreckhang mit Fersehebbhalte (Außen-Ristgr.)

Nr. 4.

(Seitschwingen und Hangeln im Streckhange.)

- 1) Mäßiges Seitschwingen des Körpers im Querstreckhange mit Speichgr.
- 2) wie 1, aber mit flüchtigem Heben der l. Hand beim Schwunge nach l., der r. beim Schwunge nach r.
- 3) wie 1, aber im Seitstreck- oder (Beuge-)Hange mit (Außen-)Ristgr.
- 4) wie 2, aber im Seitstreck- oder (Beuge-)Hange mit Außen-Ristgr.
- 5) Hang wie bei 3, Seitschwingen und Hangeln seitw. in den Spannhang. Schwingt der Körper nach l., so greift die l. Hand nach l., schwingt er nach r., so greift die r. Hand nach r. — Verharren im ruhigen Spannhange. Dann die entsprechende Rückbewegung (Seitschwingen und Hangeln in den Schlußhang).
- 6) Hangeln seitw. l. mit Seitschwingen. Beim Schwunge

nach l. greift die l. Hand nach l., beim Schwünge nach r. greift die r. Hand nach l.

7) wie 6, aber widergleich.

Die Übungen 5, 6 und 7 sind auch mit Speich- und Ellen-griff im Hange an den Sprossen ausführbar.

Nr. 5.

Die Leiter ist scheidel- bis reichhoch gestellt.

(Beugehang mit Knie- und Fersehoben.)



Abbild. 4. Querbeugehang mit Kniehebelhalte links. (Speichgriff).

- a) 1: Sprung in den Seitbeugehang (mit Außen-)Ristgr.
2: Niedersprung. — Dies ist mehrmals zu üben.
- b) 1: wie a.
2: Fersehoben l. Vergl. Abbild. 3.
3: Fersehsenken l.
4: Niedersprung.
5—8: wie 1—4, aber mit Fersehoben und =senken rechts.
- c) 1: Sprung in den Seitbeugehang mit (Innen-)Kammgr.
2: Fersehoben beider Beine. (Kreuz hohl.) Vergl. Abbild. 3.
3: Fersehsenken.
4: Niedersprung.
5—8: wie 1—4.
- d) 1: Sprung in den Querbeugehang mit Speichgr. (Kopf zurück!)
2: Niedersprung.
- e) 1: wie bei d.
2: Knieheben l. (Knie rechtwinklig, Fußspitze gestreckt). Abbild. 4.
3: Kniehsenken l.
4: Niedersprung.
5—8: wie 1—4, aber mit Knieheben rechts.
- f) 1: wie bei d).
2: Knieheben beider Beine.
3: Kniehsenken.
4: Niedersprung.
5—8: wie 1—4.

Nr. 6.

Die Leiter ist sprunghoch gestellt.

(Schwingen im Querhange und Hangeln vorw.)

- 1) Sprung in den Querbeugehang mit Speichgr. (mehrmals).
- 2) Mäßiges Vor- und Rückschwingen im Querstreckhange, Speichgr.
- 3) wie 2, aber mit Hangeln vorw. abwechselnd l. und r. bei jedem Vorschwunge.
- 4) Sprung in den Querbeugehang, l. Speichgr., r. Ristgr. und Seitspreizen l. Abbild. 5. — Dasf. auch widergleich.
- 5) Mäßiges Schwingen im Querstreckhange mit Speichgr. und Seitgrätschen bei jedem Vorschwunge.
- 6) Schwingen im Querstreckhange mit Speichgriff und Hangzucken (d. i. gleichzeitiges Weitergreifen beider Hände) bei jedem Vorschwunge.
- 7) wie 1, aber mit Kammgr. und Seitgrätschen (mehrmals).



Abbild. 5. Querbeugehang, l. Speichgr., r. Ristgriff. Das l. Bein ist seitgespreizt.

Merke: Bei 1, 4 und 7 können mehrere Turner gleichzeitig üben.

Nr. 7.

(Hangeln seit-, vor- und rückwärts im Beuge- und Streckhange.)

- 1) Hangeln seitw. l. im Beugehange mit Ristgr. (außen).
- 2) " " " l. = Streckhange (Ristgriff) mit Übergreifen der r. Hand über die l.
- 3) wie 1, aber nach r.
- 4) " 2, " " r. mit Übergreifen der l. Hand.
- 5) Hangeln vorw. im Beugehange mit Speichgr.
- 6) " " " Streckhange mit Ristgr., Übergreifen. (Die Hand überspringt je eine Sprosse.)
- 7) wie 5, aber rückw.
- 8) Hangeln rückw. im Streckhange mit Kammgr., Übergreifen.

Nr. 7. II.

(Beugehange mit Beinthätigkeiten. Hangeln.)

- 1) Querbeugehang mit Speichgr.
- 2) Seitbeugehang mit Ristgr.

- 3) wie 1, aber mit Fersenheben beider Beine.
- 4) wie 2, aber mit Knieheben beider Beine.
- 5) wie 1, aber mit Quergrätschen (2 Übungen). Abbild. 6.
- 6) wie 2, aber mit Seitgrätschen. Abbild. 7.



Abbild. 6. Querbeugehang mit Speichgriff. Die Beine sind quergegrätscht.



Abbild. 7. Seitbeugehang mit Ristgriff. Die Beine sind seitgegrätscht.

Im Beugehange:

- 7) Hangeln vorwärts mit Speichgr.
- 8) Hangeln rückwärts mit Speichgr.
- 9) Hangeln seitwärts l. mit Ristgr.
- 10) Hangeln seitwärts r. mit Ristgr.

B. Leiter, schräg.

Nr. 8.

(Hang mit verschiedenem Griff.)

- 1) Sprung in den Querstreckhang mit Speichgr. (an den Holmen).
- 2) Dazf. mit Ristgr. (Sprosse) und Seitspitzen l. (mehrmals).
- 3) Sprung in den Querstreckhang rücklings mit Kammgr. (Sprosse). Abbild. 8.
- 4) Dazf. mit Ellengr. (an den Holmen) und Seitspitzen r.

- 5) Sprung in den Seithang mit Ristgr. (außen). Der r. Arm gestreckt, d. l. gebeugt (an einem Holme).
- 6) Dasselb. auf der anderen Seite der Leiter und Vorspreizen l.
- 7) wie 5, aber mit Vorspreizen r.
- 8) wie 6, aber mit Anheben beider Beine.

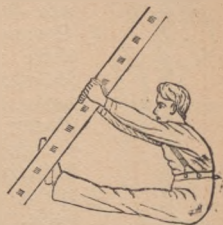
Nr. 9.

(Hangstand. Schwingen mit Hangeln.)

- 1) Hangstand an der unteren Leiterseite. Speichgr. in Brusthöhe. Stand auf einer Sprosse und Niederlassen des Körpers mit Kniebeugen und wieder Erheben. Körper gestreckt.
- 2) Sprung in den Querstreckhang mit Speichgriff und mäßiges Seitlichwingen des Körpers.
- 3) Hangstand wie bei 1 und Niederlassen mit abwärts Strecken des l. und r. Beines abwechselnd.
- 4) wie 2, aber mit Handlüften l. und r.
- 5) wie 1, aber das Senken und Heben erfolgt mit gestreckten Knien. Abbild. 9.
- 6) aufw. Hangeln mit mäßigem Seitlichwingen des Körpers.
- 7) Hangstand, Senken und Heben des Körpers, wobei das l. (r.) Bein abwärts gestreckt wird und das r. (l.) Bein gestreckt bleibt.
- 8) Aufwärts Hangeln im Streckhange mit Speichgr.



Abbild. 8.
Querstreckhang
rücklings mit
Kammgriff.



Abbild 9. Hangstand.
Hüften stark gebeugt, Beine
gestreckt. Speichgriff.

Nr. 10.

(Beugehang. Auf- und Abhangeln mit Seitlichwingen.)

- 1) Sprung in den (Quer-) Beugehang mit Speichgr., dann Armstrecken (Niederlassen des Körpers) in den Streckhang, Niedersprung. (Mehrmales).

- 2) Hangeln aufw. im Streckhange (Speichgr.) mit mäßigem Seitsschwingen.
- 3) wie 1, aber mit Ristgr. und Knieheben beider Beine beim Armstrecken.
- 4) wie 2, aber mit Speichgr. l., Ristgr. r.
- 5) wie 1, aber mit Kammgr. und Ferseheben beider Beine beim Armstrecken.
- 6) wie 2, aber mit Speichgr. r., Ristgr. l.
- 7) Hangeln auf- und abwärts im Beugehange mit Speichgr.

C. Stangen, senkrecht.

Nr. 11.

(Hüpfen im Hangstand, Kletterschluß.)



- a) (Stand zwischen zwei Stangen mit Griff der Hände in Kopfhöhe.) Fortgesetztes Hüpfen auf beiden Füßen, wobei die Last des Körpers abwechselnd von den Armen und Beinen getragen wird. Ferse geschlossen, Füße auswärts. Mäßiges Kniebeugen und Strecken bei jedem Hupf.
- b) Sprung in den Kletterschluß an einer Stange. Arme und Kniee sind gebeugt; die Unterschenkel schließen sich an die Stange, das l. Bein von vorn, das r. von hinten. Die l. Hand über der r. Der Rumpf berührt die Stange nicht. (Abbild. 10.) 4 mal, auch mit entgegengesetzter Arm- und Beinhaltung.
- c) wie a, aber das Hüpfen erfolgt auf nur einem Fuße; 8 mal l. und 8 mal r. (fortgesetzt) und zwar mit auswärts gedrehtem Fuße auf dem Ballen. Hierbei ist namentlich auf die Haltung des hüpfenden Beines zu achten: Knie ein wenig gehoben, Ferse nach hinten und innen, Fußspitze nach außen gerichtet. (Die Waden nähern sich.)
- d) Kletterschluß und Griff an 2 Stangen. Die Unterschenkel werden von innen gegen die Stangen gedrückt. (Abbild. 11.) 4 mal.
- e) Hüpfen an 2 Stangen wie bei c, aber 4 mal l., 4 mal r.

Abbild. 10.
Kletterschluß an
einer Stange.

- f) 1: Kletterschluß l. an einer Stange (siehe b).
 2: Aufwärts Greifen mit der l. Hand.
 3: Rückbewegung.
 4: Niedersprung.
 5—8: wie 1—4, aber widersgleich.
- g) Hüpfen wie bei c, aber 2 mal l., 2 mal r.
- h) 1: Kletterschluß an 2 Stangen.
 2: Aufw. Greifen l.
 3: Rückbewegung.
 4: Niedersprung.
 5—8: wie 1—4, aber rechts.

Nr. 12.

(Kletterschluß, Hang und Klettern an einer Stange.)

- a) 1: Kletterschluß an einer Stange (l. Hand oben, l. Bein vorn. Abbild. 10.)
 2: Die l. Hand faßt die Stange zur Linken.
 3: Rückbewegung.
 4: Niedersprung.
 5—8: wie 1—4, aber r. Hand oben, r. Bein vorn und seitw. Greifen r.
- b) 1: Streckhang an 2 Stangen.
 2: Seitgrätschen.
 3: Beinschließen.
 4: Niedersprung.
 5—8: wie 1—4, aber mit Ferseheben beider Beine.
- c) 1: Kletterschluß wie bei a) 1.
 2: Die l. Hand stützt auf die Hüfte.
 3: Rückbewegung.
 4: Niedersprung.
 5—8: wie 1—4, aber rechts.
- d) 1: Beugehang an 2 Stangen.
 2: Seitgrätschen.
 3: Beinschließen.
 4: Niedersprung.
 5: wie 1.
 6: Knieheben beider Beine.
 7: Knieesenken.
 8: Niedersprung.
- e) Auf- und Abklettern mit Kletterschluß an einer Stange, l. Bein vorn, mit Übergreifen (einer Hand über die andere.)
- f) Auf- und Abklettern an einer Stange, r. Bein vorn, mit Nachgreifen (die l. Hand ist stets über der r.)

Nr. 13.

(Kletterschluß und Klettern an 2 Stangen. Kniebeugen.)



Abbild. 11. Kletterschluß an 2 Stangen.

a) 1: Kletterschluß an zwei Stangen. (Abbild. 11.)

2: Vorspreizen l.

3: Rückbewegung.

4: Niedersprung.

5—8: Dasselbe widergleich.

b) (Stand zwischen 2 Stangen mit Griff der Hände in Brusthöhe.)

1: Tiefes Kniebeugen.

2: Vorspreizen (=strecken) l., ohne daß der l. Fuß den Boden berührt.) (Abbild. 12.)

3: Rückbewegung.

4: Kniestrecken.

5—8: wie 1—4, aber mit Vorspreizen rechts.

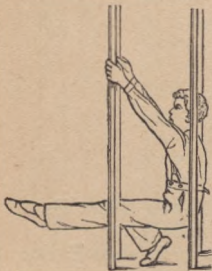
c) 1: Kletterschluß wie bei a 1.

2: Beine abw. Strecken und Schließen (Beugehang).

3: Rückbewegung.

4: Niedersprung.

5—8: wie 1—4.



Abbild. 12. Hockstand, das l. Bein ist vorgespreizt.

d) (Stand und Griff wie bei b.)

1: Tiefes Kniebeugen r. und gleichzeitig Vorspreizen l.

2: Schließen des l. Fußes an den r. (Hockstand.)

3: Vorspreizen (=strecken) l.

4: Kniestrecken r. (Erheben des Körpers) und Beinschließen l.

5—8: wie 1—4, aber mit Kniebeugen l. und Vorspreizen r.

e) Auf- und Abklettern im Kletterschluß an 2 Stangen.

f) Auf- und Abklettern an einer Stange.

Nr. 14.

(Wechsel des Kletterchlusses. Auf- und Abklettern. Hüpfen im Hangstand.)

- a) 1: Kletterchluß an einer Stange. (Abbild. 10. S. 8.)
- 2: Griff und Kletterchluß an 2 Stangen. (Abbild. 11.)
Zunächst greift die l. Hand nach l., dann werden die Beine zwischen die Stangen genommen.
- 3: Griff und Kletterchluß an der Stange zur Linken.
- 4: Niedersprung.
- 5—8: wie 1—4, aber widergleich.
- b) Fortgesetztes Hüpfen mit Wechsel von Seitgrätsch- und Grundstellung im Stande zwischen 2 Stangen. Hände scheidelhoch. (Vergl. Nr. 11a).
- c) Aufklettern an einer Stange im gewöhnlichen Kletterchluß, Abklettern an 2 Stangen. (Schluß und Griff wie bei Nr. 11d).
- d) Hüpfen mit Wechsel von Kreuzschritt- und Grundstellung.
Auf
1: Kreuzschrittstellung, l. Bein vor. 2: Grundstellung.
3: Kreuzschrittstellung, r. Bein vor. 4: Grundstellung u. f. f.
- e) Aufklettern an 2 Stangen, Abklettern an 1 Stange.

Nr. 15.

(Kletterchluß, Aufklettern und Abhängeln.)

- 1) Kletterchluß mit Griff der Hände an 2 Stangen und Schluß der Beine an der Stange zur Linken; r. Bein vorn, l. hinten. (Abbild. 13.)
- 2) Aufklettern mit Schluß und Griff wie bei 1. Abwärts Hängeln an 2 Stangen (ohne Gebrauch der Beine), Arme gebeugt.
- 3) und 4) wie 1 und 2, aber widergleich (also mit Schluß der Beine an der Stange zur Rechten).
- 5) Kletterchluß wie bei Abbild. 11, aber mit dem Unterschiede, daß die l. Hand dieselbe Stange erfaßt, als die r.
- 6) Aufklettern in dem Schluß wie bei 5. Abwärts Hangzucken an 2 Stangen.
- 7) und 8) wie 5 und 6, aber widergleich.



Abbild. 13. Kletterchluß m. Griff der Hände an 2 Stangen. u. Schluß der Beine an der Stange zur Linken.

Nr. 16.

(Beugehang, Kletterichluß und Klettern aus einer Schrägstellung.)

Der Übende stellt sich schräg zwischen 4 im Quadrat stehende Stangen, sodaß er je eine Stange gerade vor sich, zur Rechten, zur Linken und gerade hinter sich hat.



Abbild. 14.
Kletterichluß an 3
Stangen, Griff an
den Stangen zur
Seite, Schluß an
der vorderen
Stange.

- a) 1: Sprung in den Beugehang an den Stangen zur Seite.
2: Langsames Niederlassen in den Streckhang.
3: Niedersprung. 4—6: wie 1—3.
- b) 1: wie bei a, aber mit Ferseheben beider Beine.
2 und 3: wie bei a. 4—6: wie 1—3.
- c) Kletterichluß mit Griff der Hände an den Stangen zur Seite und Schluß der Beine an der vorderen Stange, l. Bein vorn, 2—4 mal. Abbild. 14.
- d) Kletterichluß mit Griff der Hände an der vorderen Stange (l. Hand über der r.) und Schluß der Beine an den Stangen zur Seite; 2 mal.
- e) Auf- und Abklettern mit Griff und Schluß wie bei c, aber das r. Bein ist vorn.
- f) Auf- und Abklettern mit Griff und Schluß wie bei d, aber die r. Hand über der l. (Nachgreifen).
- g) Auf- und Abklettern mit Griff und Schluß wie bei Abbild. 11, Seite 10 (an den Stangen zur Seite).

D. Stangen, schräg.

Nr. 17.

(Beugehang und Liegehang an einer Stange mit Armthätigkeiten.)

- a) 1: Beugehang an einer Stange, die l. Hand über der r.
2: Auflegen des l. Beines auf die Stange. Das l. Knie ist etwa rechtwinklig gebeugt, das r. Bein gleichlaufend mit der Stange (Liegehang).
3: Rückbewegung. 4: Niedersprung.
5—8: wie 1—4, aber widergleich.

- b) 1: Beugehang, l. Hand oben und Auflegen des l. Beines.
 2: Übergreifen der r. Hand über die l.
 3: Rückbewegung. 4: Niedersprung.
 5—8: wie 1—4, aber widergleich.
- c) 1: wie a) 1.
 2: Auflegen beider Füße auf die Stange, bei gekreuzten Unterchenkeln, l. Bein oben (Liegehang).
 3 und 4: wie bei a.
 5—8: wie 1—4, aber die r. Hand über der l. und das r. Bein oben.
- d) 1: Sprung in den Liegehang, wie bei c) 2.
 2: Die l. Hand ergreift die Stange zur Linken.
 3: Rückbewegung. 4: Niedersprung.
 5—8: wie 1—4, aber widergleich.
- e) Auf- und Abhängeln im Liegehang wie bei c) 2.
 f) Dasselbe widergleich.

Nr. 18.

(Hängeln an und von Ort im Streckhange. Griffwechseln.)

- a) Sprung in den Streckhang an zwei Stangen (Speichgr.), dann Hängeln an Ort. (Abwechselndes Handlüften.)
 b) wie a, aber an einer Stange, l. Hand über der r.
 c) Dasselbe widergleich.
 d) 1: Sprung in den Beugehang an 2 Stangen (Speichgr.)
 2: Die l. Hand greift zur r.
 3: Rückbewegung. 4: Niedersprung.
 5—8: wie 1—4, aber widergleich.
- e) Auf- und abw. Hängeln im Streckhange an 2 Stangen. (Speichgr.)
 f) wie e, aber an einer Stange, die l. Hand über der r. (Nachgreifen.)
 g) Dasselbe widergleich.
 h) Dasselbe mit Übergreifen.

Nr. 19.

(Liegehang mit Griff an 2 Stangen.)

- 1) Liegehang mit Griff an 2 Stangen, beide Beine werden von innen über die Stange zur Linken gelegt. (Hüften und Kniee gebeugt.)
 2) wie 1, aber rechts.

- 3) und 4) wie 1 und 2, aber die Beine werden von außen über die Stange gelegt.
- 5) wie 1, aber das l. Bein wird (von außen) über, das r. unter die Stange zur Linken gelegt (wie bei Abbild. 10, Seite 8).
- 6) wie 5, aber widergleich.
- 7) Auf- und Abklettern (Hangeln) in der unter 5 bezeichneten Hangelart.
- 8) Dasselbe widergleich.



Abbild. 15.
Kletterschluß:
Das Tau ist
von innen nach
außen um das
l. Bein ge-
schlungen.

E. Tau.

Nr. 20.

(Beugehang mit Fersen- und Knieheben eines Beines. Kletterschluß und Klettern.)

- a) 1: Sprung in den Beugehang, l. Hand oben.
2: Fersenheben l. 3: Fersenheben r.
4: Niedersprung. 5—8: dasselbe widergleich.
- b) 1: Sprung in den gewöhnlichen Kletterschluß (Abbild. 10, Seite 8), l. Hand oben, l. Bein vorn.
2: Niedersprung.
- c) wie a, aber mit Knieheben statt des Fersenhebens.
- d) 1: Kletterschluß, l. Hand oben, wobei das Tau von innen nach außen um das l. Bein geschlungen wird (Abbild. 15).
2—4: bei b.
- e) Auf- und Abklettern im gewöhnlichen Kletterschluß (wie bei b) 1.
- f) Auf- und Abklettern in dem Schluß wie bei d.

Nr. 21.

(Kletterschluß mit besonderer Bethätigung der Arme und Klettern.)

- a) 1: Kletterschluß wie bei Nr. 20 b) 1.
2: Strecken der Arme und Vorheben der Beine, ohne daß der Schluß aufgegeben wird. (Vergl. Abbild. 16.)

- 3: Seitfenten des l. Armes (nachdem der Griff mit der l. Hand aufgegeben worden ist).
- 4: Griff fassen mit der l. Hand.
- 5: Niedersprung.
- 6—10: wie 1—5, aber widergleich.
- b) Auf- und Abklettern im gewöhnlichen Kletterschluß mit Übergreifen.
- c) 1: Kletterschluß wie bei Abbild. 15.
- 2: Bein vorheben und Arm strecken wie bei a) 2.
- 3: Legen des l. Armes auf den Rücken.
- 4: Griff fassen l.
- 5: Niedersprung. 6—10: dasselbe widergleich.
- d) Auf- und Abklettern in dem Kletterschluß wie bei Abbild. 15. Das Tau gleitet über den l. (r.) Fuß.
- e) 1: Kletterschluß, wobei das Tau von außen nach innen um das l. Bein geschlungen wird.
- 2—10: wie bei a. Vergl. Abbild. 16.
- f) Auf- und Abklettern in dem Kletterschluß wie bei e) 1.
- g) Dasselbe widergleich.



Abbild. 16. Kletterschluß: Die Beine sind wagerecht vorgehoben.

Nr. 22.

(Beugehang, Schaukeln und Klettern an 2 Tauen.)

- a) 1: Sprung in den Beugehang an 2 Tauen und Knieheben beider Beine.
- 2: Bein strecken nach unten mit gleichzeitigem Seitgrätschen.
- 3: Niedersprung mit Beinschließen. 4—6: wie 1—3.
- b) Schaukeln im Beugehang an 2 Tauen mit vor- und rückw. Laufen.
- c) Beugehang an 2 Tauen mit gewöhnlichem Kletterschluß an dem Tau zur Linken. — Dasselbe rechts.
- d) Schaukeln im Beugehange mit Seitgrätschhalte der Beine,

nachdem durch Vor- und Rückwärtslaufen Schwung ge-
holt worden ist.

- e) Auf- und Abklettern mit Griff an 2 Tauen im
Kletterschluß am Tau zur Linken. — Dasselbe rechts.

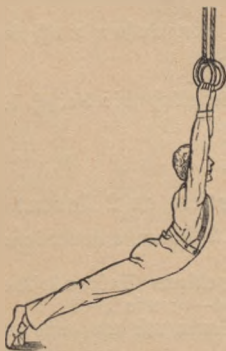
F. Schaufelringe.

Nr. 23.

(Hangstand vor- und rücklings.)

Ringe brusthoch.

- 1) Hangstand vorlings (durch Vorwärtsgehen mit den
Füßen und Seiten des Oberkörpers), Arme gestreckt,
Gesicht nach oben. Armbeugen und -strecken, mehrmals.
- 2) Hangstand wie bei 1, dann Ausbreiten und Vor-
schwingen der Arme, letzteres mit Armkreuzen mehrmals.
- 3) Hangstand vorl., dann Hüpfen in die Seitgrätsch-
und Schlußstellung, mehrmals.
- 4) Hangstand vorl. mit gebeugten Armen und ge-
grätschten Beinen, dann Seitstrecken und -beugen
des l. (r.) Armes, mehrmals.
- 5) Hangstand durch Vorneigen des Körpers aus
dem (gewöhnlichen) Stande mit Hochstrecken der
Arme mehrmals. Abbild. 17.



Abbild. 17. Hangstand rücklings,
entstanden durch Vorneigen des
Körpers u. Ausbreiten der Arme.



Abbild. 18. Hangstand mit hoch-
gestreckten Armen, entstanden
durch Vorneigen des Körpers
aus dem gewöhnlichen Stande.

- 6) wie 5, aber mit gleichzeitigem Ausbreiten und Drehen der Arme in den Hangstand rücklings mit rückgehobenen Armen. Gesicht nach unten. Abbild. 18, dann Seitspitzen I. und r.
- 7) Hangstand wie bei 6 (Gesicht nach unten), dann Hüpfen in die Seitgrätsch- und Schlußstellung, mehrmals.
- 8) Hangstand vorl., Aufrichten in den Streckstand, Vorneigen in den Hangstand rückl., mit Armausbreiten wie bei 6, dann Knieheben mit Aufstellen des l. (r.) Fußes, mehrmals.

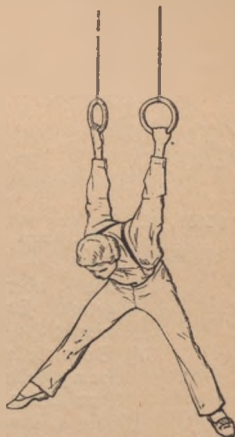
Nr. 24.

(Drehen rückwärts.)

- a) 1: $\frac{1}{2}$ Drehung rückw. (u. d. B.) in den Abhang mit gebeugten Knien und Hüften. Kopf unten, Füße oben. Abbild. 19.
- 2: Rückbewegung in den Stand ($\frac{1}{2}$ Drehung vorw.)
- 3 und 4: wie 1 und 2.
- b) 1: wie bei a.
- 2: Hochstrecken des l. Beines. (Hüften bleiben gebeugt.)
- 3: Beugen des l. Beines.
- 4: Stand.
- 5—8: dasselbe widergleich.
- c) wie b, aber mit Seitstrecken des l. (r.) Beines (vor den Ringen).
- d) 1—4: wie bei b, aber mit aufwärts Strecken beider Beine.
- 5—8: dasselbe mit Seitgrätschen (vor den Ringen).
- e) 1: Überschlagen rückw. ($\frac{1}{4}$ Drh. in den Hang rückl. Kniee und Hüften gebeugt. (Füße unten, Kopf oben.)
- 2: Niedersprung aus dem Hange rückl. in den Stand.
- 3 und 4: wie 1 und 2.
- f) 1: wie bei e.
- 2: abw. Strecken und Seitgrätschen der Beine. (Abbild. 20.)



Abbild. 19. Abhang mit gebeugten Knien und Hüften.



Abbild. 20. Hang rückl. mit seitgrätschten Beinen.

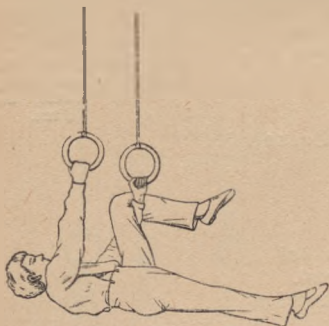
- 3: Beugen der Beine.
 4: Niedersprung.
 g) 1: wie bei e.
 2: Überschlagen vorw. nach einem Abstoß mit den Füßen.
 h) wie g, aber ohne Abstoß.

Nr. 25.

(Knieliegehang, Schaukeln mit Laufen.)

Ringe kopf- bis reichhoch.

- a) 1: Sprung in den Hang mit Heben des l. Beines über den l. Arm (von innen her): Knieliegehang. Das



Abbild. 21. Liegehang mit dem l. Knie am l. Arme.

gestreckte (r.) Bein, Rumpf und Kopf liegen in waagrechter Linie. Abbild. 21.

2: Niedersprung.

3 und 4: wie 1 und 2, aber rechts.

b) Schaukeln mit vor- und rückw. Laufen.

c) wie a, aber das l. (r.) Bein wird über den r. (l.) Arm gelegt.

d) wie b, aber mit Seitgrätschen und Schließen beim Ende des Vor- und Rückschaukelns.

e) wie a, aber das Bein wird von außen um den Arm gelegt. Dann verläßt die r. (l.) Hand den Griff und nimmt Hüftstütz.

f) Schaukeln mit Laufen beim Vorschaukeln und Beugehang beim Rückschaukeln. (Vorn Armbeugen, hinten Armstrecken.)

g) wie a, aber es werden beide Beine auf den l. (r.) Arm gelegt. Der r. (l.) Arm wird auf den Rücken gelegt.

h) wie f, aber mit Seitgrätschhalte im Beugehange.

Nr. 26.
(Stand in den Ringen, Liegestütz.)
 Ringe kniehoch.

- a) Stand in den Ringen, Griff der Hände in Schulterhöhe: Seitstrecken und Beugen des l. (r.) Armes.
- b) Liegestütz, Füße auf dem Boden (Gesicht nach unten): Beugen und Strecken der Arme, 2—4 mal.
- c) Stand in den Ringen: Seitgrätschen und Seitstrecken beider Arme gleichzeitig, 2—4 mal. Abbild. 22.
- d) 1: Liegestütz.
 2: Armbeugen.
 3: Hüpfen in die Grätschstellung.
 4: Rückbewegung.
 5: Armstrecken.
 6: Aufrichten in den Stand. (Mehrmales.)



Abbild. 22. Grätschstand in den Ringen.

- e) Stand in den R.: Seitgrätschen und Armseitstrecken, dazu Kniebeugen l. (Ausfallstellung.) Dasf. auch rechts.
- f) Liegestütz mit gebeugten Armen: Seitstrecken und Beugen des l. (r.) Armes. (Mehrmales.)
- g) wie e, aber beim Kniebeugen l. (r.) erfolgt Seitstrecken des l. (r.) Armes, nachdem die l. (r.) Hand den Griff aufgegeben.
- h) wie f, aber mit Seitspitzen (Aufziehen) des r. (l.) Beines beim Seitstrecken des l. (r.) Armes.

Nr. 27.
(Schaukeln mit $\frac{1}{2}$ Drehung beim Vorschaukeln.)
 Ringe scheitelhoch.

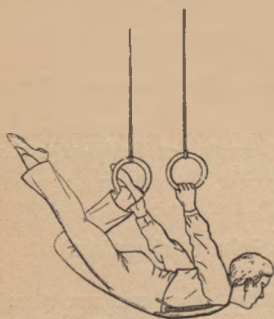
- 1) Schaukeln mit Vor- und Rücklaufen, aber mit nur 2 rasch aufeinander folgenden Schritten (Abstoß) je beim Vor- und Rückschaukeln.
- 2) Schaukeln wie bei 1, beim 2. Vorschaukeln: $\frac{1}{2}$ Drehung rückwärts in den Abhang mit gebeugten Hüften und Knien (Abbild. 19, Seite 17). Beim 3. Vorschaukeln: Senken ($\frac{1}{2}$ Drehung vorw.) in den gewöhnlichen Hang, Rück- und Vorschaukeln wie bei 1 und Wiederholung der unter 2 beschriebenen Übung.

- 3) wie 2, aber die $\frac{1}{2}$ Drehung rückw. führt in den Abhang mit gestreckten und seitgegrähten Beinen. (Hüften gebeugt, Arme zwischen den Beinen.)
- 4) wie 3, aber der Abhang mit geschlossenen und schräg nach hinten gerichteten Beinen. (Beine zwischen den Armen.)
- 5) wie 2, aber die Drehung rückw. führt in den Liegehang des l. Beines am l. Arme (Abbild. 21, Seite 18).
- 6) wie 5, aber widergleich.

Nr. 28.

(Nesthang. Senken der gestreckten Beine aus dem Abhange.)
Ringe Scheitelhoch.

- a) Nesthang, Füße über den Ringen ($\frac{3}{4}$ Drehung rückw.).
- b) 1: Abhang mit gebeugten Knien und Hüften wie bei Nr. 24 a).
- 2: Aufw. Strecken beider Beine (die Hüften bleiben gebeugt).
- 3: Borm. Senken der gestreckten Beine in den Stand (langf.).



Abbild. 23. Nesthang (Liegeh. rückl.).
Das r. Bein schräg nach hinten gestreckt.

- c) Nesthang, Füße in den Ringen.
- d) wie b, aber das Beinsenken seitw. l. (vor den Ringen). Hüften stark gebeugt.
- e) Nesthang mit beiden Händen und dem l. Fuße. Das r. Bein schräg aufw. Abbild. 23.
- f) wie b, aber das Beinsenken seitw. rechts.
- g) wie e, aber mit dem r. Fuße.
- h) wie b, aber mit Beinsenken rückw. in den Stand (ganze Drehung rückw.: Überschlagen).
- i) Nesthang wie bei a, Rückbewegung in den Abhang mit gebeugten Hüften und gestreckten Knien, schließlich Drehen rückw. in den Stand.

- k) Nesthang wie bei e, aber der l. Fuß ist über dem Ringe, Rückbewegung in den Abhang und Beinsenken wie bei d.
- l) wie k, aber widergleich.

Nr. 28 II.

(Abhang, Knieliegehang, Nesthang.)

Ringe scheitelhoch.

Aus dem Stand:

- 1) $\frac{1}{2}$ Drehung rückw. in den Abhang mit gebeugten Knien.
- 2) wie 1, aber mit gestreckten Knien.
- 3) Knieliegehang, beide Kniee liegen auf dem l. Arme.
- 4) dasf. widergleich.
- 5) Nesthang, Füße über den Ringen.
- 6) Nesthang, Füße in den Ringen.
- 7) — 12) wie 1—6, aber mit Schaukelschwung: am Ende des 2. Vorschwunges erfolgt die $\frac{1}{2}$ Drehung in die entsprechende Haltung, während der nächsten Schwünge Verharren in dieser Haltung.

G. Rundlauf.

Nr. 29.

(Gehen, Laufen und Hüpfen seitw.)

Gesicht nach innen, (Speich-)Griff der Hände in Kopfhöhe.

Arme mäßig gebeugt.

Die folgenden Übungen mögen auch widergleich geturnt werden.

- 1) Seitw. Gehen l. (Nachstellgang).
- 2) wie 1, aber nach r. und mit Kreuzen des r. Beines hinter dem l. beim Niederschreiten des r. Fußes.
- 3) Laufen seitw. l. (Nachstelllaufen) auf den Fußspitzen.
- 4) = = l. mit Kreuzen wie bei 2.
- 5) wie 4, aber das r. Bein kreuzt einmal vor und einmal hinter dem l. her.
- 6) Galopp hüpfen seitw. l.

Nr. 30.

(Gehen und Schrittwechselgang im Wechsel mit Hüpfen und Laufen.)

Jede Übung wird 2 mal geturnt: a) die r. Körperseite ist nach innen gewendet; die r. Hand faßt an der 2. (oder 1.) Sprosse, die l. an der 4. (oder 3.) Sprosse. b) widergleich.

- a) 1—4: 4 Schritte vorw. Gehen mit l. Antreten.
- 5—8: 4 mal Hüpfen auf dem l. Fuße.

- 9—12: 4 Schritte vorw. Gehen mit r. Antreten.
 13—16: 4 mal Hüpfen auf dem r. Fuße u. f. f.
- b) 1—4: 2 mal (2 Geschritte) Schrittwechselgang, l. Antreten.
 5—8: 2 mal Hüpfen l., 2 mal Hüpfen r.
 9—16: wie 1—8 u. f. f.
- c) 1—4: 4 Schritte vorw. Gehen, l. Antreten.
 5—8: 8 Lauffschritte vorw.
 9—16: wie 1—8 u. f. f.
- d) 1—4: 2 Schritte vorw. Gehen (l. Antreten) und 1 Geschritt Schrittwechselgang.
 5—8: 8 Lauffschritte vorw., r. Antreten.
 9—12: wie 1—4, aber r. Antreten.
 13—16: wie 5—8, aber l. Antreten.

Nr. 31.

(Hüpfen auf beiden Füßen und auf einem im Wechsel mit Schrittwechseln und Hopfen.)

Griff wie bei Nr. 29.

- a) 1—4: 4 mal Hüpfen auf beiden Füßen.
 5—8: 2 Geschritte Schrittwechselgang an Ort.
 9—16: wie 1—8 u. f. f.
- b) 1—4: 2 mal Hüpfen l. mit Vorspreizhalte r. und 2 mal Hüpfen r. mit Vorspreizhalte l.
 5—8: 2 Geschritte Schrittwechselgang seitw. hin und her.
 9—16: wie 1—8 u. f. f.
- c) 1—4: 4 mal Wechselhüpfen mit Vorspreizen des hüpf-freien Beines.
 5—8: 1 Schritt seitw. l., dann ein Hupf auf dem l. Fuße mit Schwingen des r. hinter dem l. her, dann dasselbe r. (auf 7 u. 8).
 9—16: wie 1—8 u. f. f.
- d) (Rechte Körperseite nach der Mitte gewendet.)
 4 Schritte vorw. Laufen und 4 Schritte rückw. Laufen (fortgesetzt) mit $\frac{1}{2}$ Drehg. r. beim 4. und $\frac{1}{2}$ Drehg. l. beim 8. Schritte, sodaß das Laufen stets nach einer Richtung (im Kreise herum) geschieht.

H. Reck, Sprunghoch.

Nr. 32.

(Seitstreck- und -beugehang mit Spreizen und Grätichen.)

Bei den meisten Übungen können 2 oder 3 Turner gleichzeitig an einem Reck üben.

Aus dem Seitstande unter dem Reck erfolgt

- a) 1: (Sprung in den) Streckhang mit Ristgriff.
- 2: Seit spreizen l.
- 3: Beinschließen l.
- 4: Niedersprung.
- 5—8: wie 1—4, aber mit Seit spreizen rechts.
- b) wie a, aber im Beugehange.
- c) 1: Streckhang mit Kammgriff.
- 2: Seitgrätschen. Abbild. 24.
- 3: Beinschließen.
- 4: Niedersprung.
- 5—8: wie 1—4.
- d) wie c, aber im Beugehange.
- e) 1: Streckhang mit Zwiegriff, r. Kamm, l. Ristgriff.
- 2: Vorspreizen l.
- 3: Beinschließen l.
- 4: Niedersprung.
- 5—8: wie 1—4, aber widergleich.
- f) wie e, aber im Beugehange.
- g) 1: Streckhang wie bei e) l.
- 2: Quergrätschen, l. Bein vor, r. Rückspreizen.
- 3: Beinschließen.
- 4: Niedersprung.
- 5—8: wie 1—4, aber widergleich.
- h) wie g, aber im Beugehange.



Abbild. 24. Seitstreckhang mit Kammgriff, die Beine sind seitgegrätscht.

Nr. 33.

(Hangeln und Hangzucken in den Spannhang.)

- 1) Seitstreckhang mit Ristgriff, dann abwechselnd Heben (Lüften) der l. und r. Hand (Hangeln an Ort.)
- 2) Hang wie bei 1, dann seitw. Hangeln (mehrmaliges Weitergreifen) mit der l. Hand in den Spannhang. Rückbewegung.
- 3) wie 2, aber rechts. Im Spannhange erfolgt Fersehoben und -senken beider Beine (mehrmals).
- 4) wie 2, aber die Hände greifen abwechselnd nach außen. Knieheben beider Beine im Spannhange. Abbild. 25.
- 5) Hangzucken (gleichzeitiges Lüften beider Hände) an Ort im Hange.
- 6) Hangzucken an Ort mit abwechselndem Schließen und nach außen Greifen der Hände.
- 7) Hangzucken in den Spannhang, Heben und sofort

wieder Senken der gestreckten Beine (2 mal); dann Hangzucken in den Schlußhang und Wiederholung des Beinhebens, aber mit Seitgrätschen und Schließen.



Abbild. 25.
Seitspannhang mit Kniehebelte.

- 8) Mäßiges Schwingen im gewöhnlichen Streckhange.
9) Dasselbe im Spannhange.

Nr. 34.

(Griffwechseln, Hangeln.)

Bei den meisten Übungen können 2 Turner gleichzeitig üben.

- a) 1: Seitstreckhang mit Ristgr.
2: Griffwechseln l. zum Kammgr. (Die Arme werden vorher wenig gebeugt.)
3: Griffwechseln r. zum Kammgr. — 4: Niedersprung.
b) wie a, aber das Griffwechseln erfolgt aus dem Kammgr. zum Ristgr. und zwar im Beugehange.
c) Im Querhange: Hangeln vorw. mit gebeugten Armen. Nachgreifen, die l. Hand voran.
d) 1: Seitstreckhang mit Kammgr.
2: Griffwechseln mit beiden Händen zum Ristgr.
3: = = = = = Kammgr.
4: Niedersprung.
e) wie d, aber das Griffwechseln erfolgt aus dem Zweigriff zum Zweigriff.
f) wie c, aber Hangeln rückw. Die l. Hand voran.
g) 1: Seitstreckhang mit Kammgr.
2: Griffwechseln l. zum (Zwang-)Ellengr.
3: = l. = Kammgr.
4: Niedersprung.
5—8: wie 1—4, aber rechts.
h) 1 und 2: wie g.
3: Griffwechseln rechts zum Ellengr.
4: Niedersprung.
i) Im Querhange Hangeln vor-, dann rückw., mit Übergreifen. Arme gebeugt.

Nr. 35.

(Drehen im Hange mit Griffwechseln.)

Die Übungen 3, 5 und 7 werden l. und r. geturnt.

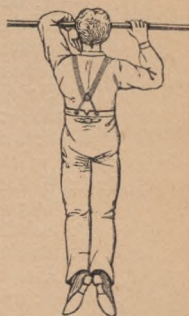
- 1) Mehrmaliges Kumpfdrehen im Seitstreckhange, Ristgr.
- 2) wie 1, aber mit seitgegrätschten Beinen, Kammgr.
- 3) Seitstreckhang mit Ristgr., dann $\frac{1}{4}$ Drehung r. um den r. Arm (l. Schulter vor) mit Griffwechseln l. zum Speichgriff (Querhang), Rückbewegung, Niedersprung.
- 5) wie 3, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. um den r. Arm, (l. Schulter vor). Die l. Hand verläßt während der Drehg. den Griff, geht, einen Bogen beschreibend, an der r. vorbei und faßt die Stange mit Ristgr. (Hanglehre.) Rückbewegung.
- 7) Seitstreckhang mit r. Kammgr., l. Ristgr., $\frac{1}{2}$ Drehung l. um den r. Arm, wobei die l. Hand wie bei 5 den Griff vorübergehend aufgibt. Rückbewegung.
- 9) wie 5, aber fortgesetzt mit Drehg. abwechselnd um den r. und l. Arm mit mäßigem Schwingen des Körpers. (Drehhangeln.)
- 10) wie 7, aber fortgesetzt: die weitergreifende Hand nimmt stets Kammgr.

Nr. 36.

(Armübungen im Beugehange. Schwingen.)

Es können 2 Turner gleichzeitig üben.

- a) Mäßiges Schwingen im Streckhange mit Ristgr.
- b) 1: Beugehang, Ristgr.
2: Griffwechseln l. zum Kammgr.
3: " " l. = Ristgr.
4: Niedersprung.
5—8: dasselbe widergleich.
- c) 1: Beugehang, Ristgr.
2: Unterarmhang l. Abbild. 26.
3: Handhang l.
4: Niedersprung.
5—8: dasselbe widergleich.
- d) Schwingen im Beugehange, Ristgr.
- e) 1: Beugehang, r. Kammgr., l. Ristgr.
2: Weites seitwärtsGreifen l. (Seitstrecken des l. Armes.)



Abbild. 26.
Unterarmhang links.

- 3: Zurückgreifen l.
 4: Niedersprung.
 5—8: dasselbe widergleich.
- f) wie e, aber statt des seitw. Greifens: Vorstrecken des l. (r.) Armes in den Oberarmhang.
- g) Schwingen im Streckhange, Kammgr.
- h) 1: Beugehang, Kammgr.
 2: die l. Hand erfasst das r. Handgelenk (von vorn her).
 3: = l. = = die Stange.
 4: Niedersprung.
 5—8: dasselbe widergleich.
- i) 1: Beugehang, Kammgriff.
 2: Griffwechseln mit beiden Händen zum Ristgr.
 3: = = = = = Kammgr.
 4: Niedersprung.
 5—8: dasselbe widergleich.
- k) Schwingen im Beugehange.

Nr. 37.

(Seithangeln. Knieheben und Bein Strecken im Beugehange.)

- a) Seithangeln l., dann r. im Streckhange, Ristgriff.
- b) 1: Seitbeugehang mit Ristgr. und Knieheben l.
 2: Vorstrecken des l. Beines.
 3: Knieheben l.
 4: Niedersprung.
 5—8: dasselbe rechts.
- c) Seithangeln r., dann l. mit Zwiagr. (r. Kammgr.).
- d) 1: Seitbeugehang mit Zwiagr. (r. Kammgr.) und Knieheben l.
 2: Seitstrecken des l. Beines.
 3 und 4: wie bei b.
 5—8: dasselbe widergleich.
- e) wie c, aber widergleich.
- f) 1: Seitbeugehang mit Kammgr. und Knieheben beider Beine.
 2: Bein Strecken abwärts mit Seitgrätchen.
 3: Knieheben (mit Beinschließen).
 4: Niedersprung.
 5—8: wie 1—4.
- g) wie a, aber mit Kammgr.

I. Reck, brusthoch (oder höher).

Die Übungen erfolgen aus dem Seitstande vorl. mit Ristgriff, falls nicht eine andere Ausgangsstellung vorgeschrieben ist.

Nr. 38.

(Unter- und Oberarmhang. Schwingen.)

Reck scheitel- bis reichhoch.

Bei den meisten Übungen können 2 Turner gleichzeitig üben.

- a) 1: Sprung in den Hang am l. Unterarm (ohne daß die l. Hand vorher Griff nimmt) und an der r. Hand.
2: Niedersprung.
3 und 4: dasselbe widergleich.
- b) wie a, aber aus dem Querstande in den Querhang und mit Seitgrätschen beim Aufsprunge.
- c) Mäßiges Schwingen im Seitbeugehange, Ristgr.
- d) wie a, aber mit Oberarmhang, l. (r.) Arm vorw. gestreckt.
- e) 1: Oberarmhang l. (Handhang r.) aus dem Seitstande.
2: $\frac{1}{4}$ Drehung r. (u. d. L.), wobei die r. Hand den Griff aufgibt und auf die Hüfte stützt.
3: Griffaffen r.
4: Niedersprung.
5—8: dasselbe widergleich.
- f) wie c, aber mit Seitgrätschen und Schließen der Beine beim Vorschwunge.
- g) wie a, Unterarmhang mit beiden Armen. (Überschieben der Arme beim Aufsprunge) 2 mal.
- h) wie d, aber Oberarmhang mit beiden Armen. Bei kräftigem Aufsprunge werden die Arme über die Stange geschoben, ohne daß die Hände vorher Griff nehmen.
- i) wie c, aber mit Seitgrätschen und Schließen der Beine beim Vor- und Rückschwunge.

Nr. 39.

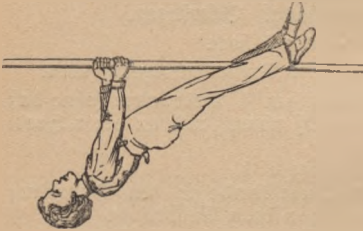
(Querliegehang.)

Aus dem Querstande mit Speichgr.

- 1) Querliegehang an beiden Füßen, l. Hand vor der r., Hüften gebeugt. (Nach einem Abstoß der Füße vom Boden werden die Beine gehoben und die Füße [kreuzend] über die Stange gelegt.)

2) wie 1, aber mit gestreckten Knien und Hüften, r. Hand vor der l., dann mehrmaliges Armwippen. *Abbild. 27.*

3) Querliegehang am l. Knie, l. Hand vor der r. H. Bein, Rumpf und Kopf in wagerechter Linie, Arme mäßig gebeugt, dann mit der l. Hand hinter die r. und wieder vor Greifen, mehrmals.



Abbild. 27.
Querliegehang vorl. Hüften und
Knien gestreckt.

5) Querliegehang wie bei 3, dann Tieffenten und wieder Heben (Griffassen) des r. Armes.

7) wie 3, dann Vierteldrehung (um die Tiefenaxe) in den Seitliegehang am l. Knie (Griffwechseln r. zum Ristgriff) und Schwingen im Knieliegehang.

9) wie 7, und schließlich Wellaufschwung l., Spreizabstigen (Überspreizen), r. vorw. in den Stand.

Nr. 40.

(Ansohlen und Durchhoden mit Drehung rückw. um die Breitenaxe.)

Nach jeder Übung gelangt der Turner in den Seitstand mit Risigr. und führt dann einen Unterschwung aus (dessen Erlernung nur durch sehr häufiges Versuchen möglich ist). — Es können 2 oder 3 Turner zu gleicher Zeit üben.



Abbild. 28. Abhang
mit gebeugten Knien.

a) Beugehang mit Heben der Knien gegen die Brust.

b) Abhang mit gebeugten Knien. ($\frac{1}{3}$ Drehung rückw. um die Breitenaxe). Die geschlossenen Knien befinden sich zwischen den gestreckten Armen, die oberen Fußflächen (Fußriste) liegen an der Stange. *Abbild. 28.*

- c) wie b, aber die Füße werden unter die Stange gebracht, so daß die Sohlen die Stange berühren (Kniee gebeugt).
- d) 1: Halbe Drehung rückw. und Ansohlen wie bei c.
2: Aufw. Strecken des l. Beines (vor der Stange.) Die Hüften bleiben gebeugt.
3: Ansohlen l.
4: Halbe Drehung vorw. in den Stand.
- e) 1: Ansohlen l. wie c.
2: Strecken des r. Beines unter der Stange hinweg zur wagen. Haltung. — 3: Ansohlen r. — 4: wie bei d.
- f) 1: Durchhocken der Beine in den Seitliegehang an beiden Knieen. — 2: $\frac{1}{2}$ Drehung rückw. in den Stand.
- g) 1: Durchhocken und Strecken der Beine aufw. bei kräftig gebeugten Hüften.
2: $\frac{1}{2}$ Drehung rückw. wie bei f.
- h) wie g, aber mit Strecken des Körpers in den Sturzhang rückl.
- i) $\frac{1}{1}$ Drehung rückw. (mit Durchhocken in den Stand rückl.), Rückbewegung in den Stand vorl., dann Felgaufschwung.

Nr. 41.

(Seit-Knie liegehang, Abhang, Felgaufschwung, Wellaufschwung.)

- a) 1: Beinheben (Abstoß der Füße) und Spreizen l. (nach außen) unter der Stange hinweg in den Seitliegehang am l. Knie neben der l. Hand. (Nistgr.) R. Bein und Kumpf wagerecht.
2: Beinsenken in den Stand.
3: Halbe Drehung rückw. in den Abhang wie bei Abbild. 28.
4: Rückbewegung in den Stand. — Unterschwingung.
- b) wie a, aber widergleich.
- c) 1: Halbe Drehung rückw. mit Durchhocken l. in den Seitliegehang am l. Knie. (R. Bein wagerecht.)
2: Rückbewegung in den Stand.
3: Felgaufschwung.
4: Felgabschwung in den Stand. — Unterschwingung.
- d) wie c, aber widergleich.
- e) 1: Knie liegehang l. neben der l. Hand, wie bei a) 1.
2: Zurückspreizen l. und sofort Heben der Kniee in den Abhang. (Kniee zwischen die Arme.)

- 3: Beinsenkten in den Stand.
 4: Unterschwingung.
 f) wie e, aber widergleich.
 g) 1: Durchhocken l. in den Knieliegehang l. zwischen den Händen wie bei c) 1.
 2: Zurückhocken l. und sofort Felgaufzug.
 3: Felgabschwung in den Stand.
 4: Unterschwingung.
 h) wie g, aber widergleich.
 i) Wellauflschwung l. neben der l. Hand, Überspreizen l. in den Stütz, Niedersprung und Unterschwingung.
 k) wie i, aber widergleich.
 l) Wellauflschwung l. zwischen den Händen (Durchhocken l.), Fallen rückw. und Zurückhocken in den Stand, Unterschwingung.
 m) wie l, aber widergleich.

Nr. 42.

(Auristen mit Bein Strecken. Felgaufschwung.)

Jede Übung schließt mit Unterschwingung wie bei Nr. 40.

1) Abhang wie bei Abbild. 28.

2) wie 1, dann aufw. Strecken des l. Beines bei gebeugt. Hüften. Abbild. 29.

4) wie 1, dann seitw. (Schräg nach oben) Strecken des l. Beines, r. Kamm-, l. Ristgr.

6) wie 1, und aufw. Strecken beider Beine.

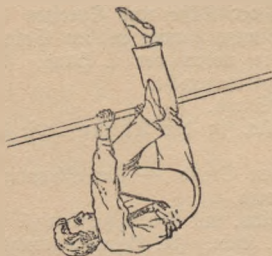
7) wie 6, aber das Strecken erfolgt mit Seitgrätschen, wobei die Fußriste an die Stange gelegt werden. Kammgriff.

8) Felgaufschwung mit Ristgr. (Abstoß der Füße).

9) Felgaufschwung mit Zwiagr. (2 Übungen).

11) Felgaufschwung mit Kammgr.

Bei 8—11 erfolgt aus dem Stütz: Felgabschwung vorw. in den Stand, dann Unterschwingung.



Abbild. 29. Abhang, das l. Bein
 aufw. gestreckt.

Nr. 43.

(Querliegehang, Überschlagen rück- und vorw.
aus dem Seitstande.)

- 1) Aus dem Querstande mit Speichgriff: Querliegehang l. Knie und an der r. Hand. Der r. Arm ist mäßig gebeugt, die l. Hand stützt auf die Hüfte (2 mal).
- 2) Dasselbe am r. Knie und an der l. Hand, der r. Arm wird auf den Rücken gelegt (2 mal).
- 3) Aus dem Seitstande vorl. mit Ramngr.: Abhang wie bei Abbild. 28.



Abbild. 30. Querliegehang am r. Bein und am r. Arm.

- 4) wie 1, aber am l. Knie und am r. Unterarm, der l. Arm gestreckt am Körper (2 mal).
- 5) Dasselbe, aber am r. Knie und l. Unterarm, der r. Arm seitw. gestreckt (2 mal).
- 6) wie 3, aber mit Durchhocken in den Seitliegehang an beiden Knien, dann weitere $\frac{1}{2}$ Drehung rückw. in den Stand rückl., dann Strecken des Körpers bei grifffesten Händen.
- 7) wie 1, aber am l. Knie und am l. Unterarm, der r. Arm nach unten gestreckt (2 mal).
- 8) Dasselbe, aber am r. Knie und am r. Unterarm, der l. Arm ist kopfwärts gestreckt (2 mal). Abbild. 30.
- 9) wie 3, aber mit ganzer Drehung rückw. (Durchhocken) in den Stand rückl., dann $\frac{1}{2}$ Drehung vorw. in den Knieliegehang.
- 10) wie 1, aber das l. Knie wird von der r. Seite her auf die Stange gelegt, darauf (Tief-)Senken des r. Armes (2 mal).
- 11) wie 10, aber widergleich.
- 12) Ganze Drehung wie bei 9, dann ganze Drehung vorwärts in den Stand, Felgaufschwung.

Nr. 44.

(Seitliegehang an beiden Knieen.)

Wo es möglich ist, erfolgt Unterschwingung wie bei Nr. 40.

- 1) Heben der Beine und Ansohlen mit beiden Füßen zwischen den Händen (Nr. 40c); Zurücknehmen der Füße und Felgaufzug.
- 2) Durchhocken in den Seitliegehang an beiden Knieen und Schwingen des Oberkörpers; Zurückhocken in den Stand und Unterschwingung.
- 3) Heben der Beine mit Seitspreißen l. und Hocken r. zum Ansohlen mit beiden Füßen (r. Bein zwischen den Armen); Zurücknehmen der Füße und Felgaufzug.
- 5) Heben der Beine in den Seitliegehang an beiden Knieen, wobei das r. Bein durchhockt, das l. unter der Stange hinwegspreizt (r. Bein zwischen den Händen, l. neben der l. Hand), und Schwingen; Stand und Unterschwingung.
- 7) Heben der Beine mit Seitgrätschen und Ansohlen. (Kniee gestreckt!) Dann Felgaufzug.
- 8) Heben der Beine mit Seitgrätschen unter der Stange hinweg in den Seitliegehang an beiden Knieen, dann Schwingen, Stand und Unterschwingung.
- 9) Heben der geschlossenen Beine nach l. unter der Stange hinweg in den Seitliegehang an beiden Knieen neben der l. Hand. Zurücknehmen der Beine und Felgaufzug. (2 Übungen.)

Nr. 45.

(Felgauf- und =abschwung.)

- 1) Felgaufschwung mit Ristgr. Niedersprung rückw.
- 2) " " " Griffwechsel zum Kammgriff und Felgabschwung (vorw.). Beine gestreckt, Hüften gebeugt. — Unterschwingung.
- 3) Felgaufschwung mit Ristgr. r. und Kammgr. l., Seitspreißen r. mit Anlegen des Fußristes und Felgabschwung, Hüften gebeugt. — Unterschwingung.
- 5) Felgaufschwung mit Kammgr., Seitgrätschen und Felgabschwung, Hüften gebeugt. — Unterschwingung.
- 7) Felgaufschwung mit Kammgr., Felgabschwung in den Abhang mit gebeugten Knieen. Stand, Unterschwingung.

- 8) Felgauffschwung mit Kammgr., Felgabschwung mit Griffwechseln zum Ristgr. (in den Stand) und nochmals Felgauffschwung. Niedersprung, Unterschwung.
- 9) wie 8, aber mit Zwiegr.

Nr. 46.

(Nesthang. Stemmen der Sohlen gegen die Stange, Felgaufzug.)

- 1) Abhang mit gebeugten Knien, Kammgr. (vergl. Nr. 40b).
- 2) wie 1, und Durchbiegen des Kreuzes in den Nesthang. Abbild. 31.
- 3) Abhang, wobei der l. Fuß neben der l. Hand gegen die Stange stemmt, r. Bein aufwärts gestreckt; dann Felgaufzug und Niedersprung rückw.
- 4) wie 2, aber mit Durchhocken des l. Beines und Strecken desselben (Kreuzhohl! vergl. Abbild. 23. S. 30.)
- 5) u. 6) wie 3 u. 4, aber widergleich.
- 7) Abhang wie bei 3, aber der l. Fuß wird zwischen den Händen angestemmt, dann Felgaufzug und Abbild. 31. Nesthang. Felgabschwung.
- 8) Durchhocken mit beiden Beinen, dann Anlegen des l. Fußes (Fußristes) neben der l. Hand (außerhalb) an der Stange und Durchbiegen des Kreuzes in den Nesthang. Beugen der Hüften, Zurücknehmen des Fußes und Senken in den Stand rückl.
- 9) und 10) wie 7 und 8, aber widergleich.
- 11) Abhang mit Seitgrätschen, wobei die Sohlen gegen die Stange gelegt werden, dann Felgaufzug, Stand und Unterschwung.



Nr. 47.

(Schwingen im Seitliegehang an einem Knie. Wellaufschwung.)

- 1) Seitliegehang am l. Knie neben der l. Hand wie bei Nr. 41a, dann mehrmals Schwingen in diesem Hange.
- 3) wie 1, aber zwischen den Händen (Durchhocken l.), dann Schwingen im Knieleiegehang (r. Bein gestreckt).
- 5) wie 1, dann Schwingen: beim 3. Schwunge erfolgt Wellaufschwung l. vorw. in den Seititz auf dem l. Schenkel. — Überspreizen l. nach außen und hinten in den Stütz vorl. und Felgabschwung vorw. — Unterschwung.
- 7) wie 3, und beim 2. Schwunge Wellaufschwung l.

- vorn. in den Sitz. — Senken des Körpers rückw. und Durchhocken l. in den Stand. — Unterschwung.
- 9) Wellaufschwung l. vorn. neben der l. Hand (beim l. Schwunge). Dann greift die l. Hand nach außen über das l. Bein hinweg und es erfolgt Überspreizen r. vorn. in den Sitz auf beiden Schenkeln. Niedersprung vorn.

Nr. 48.

(Felgauffschwung, Überspreizen, Wellauf- und -umschwung.)

- 1) Felgauffschwung, Felgabschwung in den Stand, Unterschwung.
- 2) Felgauffschwung, Aufspreizen l., Flanke l.
- 4) " " " , Überspreizen l. (Hände bleiben griffest), Senken des Rumpfes rückw. (Fallen rückw.) in den Knielegehang und sogleich Wellaufschwung vorn. — Spreizabsitzen r. vorn. (in den Stand).
- 6) Felgauffschwung, Überspreizen l. in den flüchtigen Sitz zwischen den Händen (Einspreizen l.), Fallen rückw., Wellaufschwung l. und Spreizabsitzen r. vorn. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 8) Felgauffschwung, Überspreizen l. wie bei 4, dann Wellumschwung l. rückw., Fallen rückw., Wellaufschwung l. und Spreizabsitzen r. vorn. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.
- 10) Felgauffschwung, Einspreizen l. und Wellumschwung l. rückw. in den Seitssitz auf dem l. Schenkel. Schließlich Schraubenspreizen r. vorn. (mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.) in den Seitstütz vorl., Felgabschwung in den Stand und Unterschwung.

Nr. 48 II.

(Abhang. Felgauf- und -abschwung.)

- 1) Abhang mit gebeugten Knien (Ristgr.)
- 2) Dast. mit Kamngr.
- 3) Abhang mit gestreckten und gegrätschten Beinen, wobei die Füße an die Reckstange gelegt werden. Hüften stark gebeugt (Ristgr.)
- 4) Dast. mit Kamngr.
- 5) Felgauffschwung, Niedersprung, Unterschwung (Ristgr.).
- 6) Felgauffschwung, Felgabschwung in den Stand (Kamngriff). Griffwechseln und Unterschwung.
- 7) Felgauffschwung, Senken des Körpers rückw. mit gleichzeitigem Heben der Beine in den Abhang mit gebeugten Knien, Stand, Unterschwung (Ristgr.).

- 8) Felgaufschwung, Felgabschwung mit grätschenden Beinen und sich beugenden Hüften in den Abhang wie bei 3. (Kammgr.). Stand, Griffwechseln und Unterschwingung.
- 9) wie 7, aber aus dem Abhang erfolgt Felgaufzug, dann Niedersprung und Unterschwingung.
- 10) wie 8, aber aus dem Abhang: Felgaufzug, dann Niedersprung.

K. Reck, hüft- bis brusthoch.

Die Ausgangsstellung ist Seitstand vorlings, außer bei Nr. 53.

Nr. 49.

(Gangitand vorlings.)

Es können 2 Turner gleichzeitig üben (in Gegenstellung). Aus dem Seitstande vorl. mit Ristgr. erfolgt vorw. Gehen oder Hüpfen (mit Strecken des Körpers) in den Gangitand vorl., dann

- a) 1: Seit spreizen l. 2: Schließen l.
3: " r. 4: " r. mehrmals.
- b) Mehrmaliges Armwippen (=Beugen und Strecken).
- c) 1: Armbeugen. Abbild. 32.
2: Vorspreizen l. (mögl. hoch).
3: Beinschließen l.
4: Vorspreizen r.
5: Beinschließen r.
6: Armstrecken. (Mehrmals.)
- d) Gangzucken an Ort.
- e) " in den Spannung und zurück.
- f) 1: Griffwechseln l. zum Kammgr.
2: Griffwechsl. r. zum Kammgriff.
3 und 4: Rückbewegungen. (Mehrmals.)



Abbild. 32.
Gangitand, Arme gebeugt.

- g) 1: Senken des l. Armes (mit Rumpfdrehen l.) in den Stütz der l. Hand auf dem Boden.
 2: Rückbewegung. 3 und 4: dasselbe r. (Mehrml.)
- h) 1: Unterarmhang l. 2: Unterarmhang r.
 3: Hangzucken in den Hang an beiden Händen. (Mehrml.)
- i) Mit Kammgriff:
 1: Unterarmhang r., wobei der Unterarm von der entgegengesetzten Seite her über die Stange geschoben wird (Kammhaltung). 2: dasselbe l.
 3: Hangzucken in den Hang an beiden Händen. (Kammgr.)
 4: Griffwechseln mit beiden Händen zum Ristgriff.

Nr. 50.

(Seitstütz, Griffwechseln, Felgabschwung.)



- 1) Sprung in den Seitstütz mit Ristgriff, Arme gestreckt, Körper gerad, Kniee und Füße gestreckt, Fußspitzen auswärts. Die Oberschenkel liegen an der Stange (Abbild. 33) und Nieder sprung in den Stand (mit mäßigem Knie wippen, etwa zur halben Tiefe), 2 bis 4 mal.
- 2) wie 1, aber mit Kammgr.
- 3) wie 1, aber mit r. Kamm-, l. Ristgr., schließlich Felgabschwung vorw. aus dem Stütz. Unter schwung.
- 4) Dasselbe widergleich.
- 5) Stütz mit Kammgr., Griffwechseln l., dann r. zum Ristgr., Felgabschwung in den Hochstand, Hüpfen vorw. in den Hangstand.
- 6) wie 5, aber das Griffwechseln erfolgt aus Rist- in Kammgriff.
- 7) Felgaufschwung mit Ristgr., Unterschwingung in den Hangstand, dann Heben (Vorbewegen) des Rumpfes bei feststehenden Füßen, soweit es die Arme gestatten (mehrml.).
- 8) Felgaufschwung mit Kammgr., Griffwechseln zum Ristgr., Unterschwingung in den Hangstand, Griffwechseln zum Kammgr., dann Vorbewegen des Rumpfes wie bei 7.

Abbild. 33. Seitstütz vorlings.

- 9) Stütz mit Ristgriff, Felgabschwung in den Hochstand, Felgauffschwung, Niedersprung rückw.
- 10) wie 9, aber mit Kammgriff.

Nr. 51.

(Sprung in den Stütz mit Spreizen, Spreizauf- und =absitzen, Wellaußschwung.)

- 1) Sprung in den Stütz mit r. Kamm-, l. Ristgr.
- 3) wie 1, aber mit Seit spreizen l.
- 5) wie 1, aber mit Auf spreizen l. (Abbild. 37, Seite 44.) Dann (mit Abstoß des l. Fußes) Flanke l. über das Beck. (Hilfe an der Kopfseite des Übenden!)
- 7) wie 1, und zugleich Überspreizen l. nach außen und vorn in den Schwebestütz (ohne daß das l. Bein die Stange berührt).
- 9) Überspreizen l. wie bei 7, dann Fallen rückw. in den Knieliegehang und Schwingen in demselben, Stand und Unterschwingung.
- 11) Überspreizen l. in den Seit sitz l. zwischen den Händen (Einspreizen, wobei die l. Hand gelüftet wird), Fallen rückw., Schwingen im Knieliegehang, Wellaußschwung l. vorw. und Spreizabsitzen r. in den Stand.

Nr. 52.

(Spreizaußsitzen, Wellauf- und =umschwung.)

- 1) Sprung in den Seitstütz (Ristgr.) mit Überspreizen l. in den Seit sitz auf dem l. Schenkel, Rückbewegung und Unterschwingung.
- 3) wie 1, aber in den Sitz zwischen den Händen. (Lüften der l. Hand.) Dann Fallen rückw. in den Seit liegehang am l. Knie. Schließlich Durchziehen (Hocken) des l. Beines in den Stand und Unterschwingung.
- 5) wie 1, dann Fallen rückw., Schwingen im Knieliegehang und beim 2. Schwunge Wellaußschwung vorw., Spreizabsitzen r. in den Stand.
- 7) Sitz wie bei 3, dann Fallen rückw. in den Knieliegehang und sofort Wellaußschwung vorw., Spreizabsitzen r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 9) Sitz wie bei 1, dann Wellumschwung rückw. (ganze

- Drehung rückw.) in den Seitstütz auf dem l. Schenkel, Spreizabsitzen r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.
- 11) wie 7, dann Wellumschwung rückw. in den Sitz zwischen den Händen, Spreizabsitzen wie bei 9. Unterschwung.

Nr. 53.

(Übungen aus dem Hangstand rückl.)

Aus dem Seitstande rückl. am hüft hohen Reck faßt der Turner die Stange von oben her und es folgt

- a) Rückw. Gehen in den Hangstand rückl. (Kreuz hochl.)
- b) Rückw. Gehen wie bei a, dann

1: Unterarmhang l.	2: Handhang l.
3: " " r.	4: " " r.
- c) Rückw. Gehen wie bei a, dann
 - 1: Seitspitzen l.
 - 2: Schließen l.
 - 3 und 4: dasselbe r. (Mehrmales.)
- d) Abstoß mit den Füßen und $\frac{1}{2}$ Drehung vorw. (u. d. B.) in den Seitliegehang an beiden Knien zwischen den Händen. Rückbewegung.
- e) $\frac{1}{2}$ Drehung vorw. und Durchhocken des l. Beines in den Seitliegehang am r. Knie. Schwingen.
- f) wie e, aber Durchhocken des r. Beines, mehrmals Schwingen und Wellaufschwung l. vorw., Spreizabsitzen r.
- g) $\frac{1}{2}$ Drehung vorw. und Durchhocken beider Beine, dann Durchbiegen des Kreuzes in den Nesthang (Abbild. 31.)
- h) Ganze Drehung vorw. in den Beugehang mit Kniehebhalte.
- i) wie h, aber in den Hockstand (auf dem Boden), dann Rückbewegung in den Stand rückl.

Nr. 54.

(Felgab- und Wellumschwung in den Seitliegehang.)

- 1) Sprung in den Seitstütz mit Ristgr. und Felgab- und Wellumschwung vorw. mit gebeugten Hüften, langsam.
- 2) wie 1, aber im Seitstütz erfolgt rasches Anhanden (Schlagen) l. (r.) gegen die r. (l.) Brustseite.

- 3) Sprung in den Stütz, r. Kamm-, l. Ristgr. und Felsab-schwung vorw. in den Abhang mit Anristen (die gebeugten Kniee kommen zwischen die Arme).
- 4) wie 3, aber mit l. Kamm-, r. Ristgr.
- 5) wie 4, aber mit Kamngr. beider Hände, dann Durchhocken l. in den Seitliegehang am l. Knie, Durchhocken auch des r. Beines und $\frac{1}{2}$ Drehung in den Stand rückl.
- 6) Dasselbe widergleich.
- 7) wie 5, aber das Durchhocken mit beiden Beinen.
- 8) wie 7, und im Knieliegehang erfolgt Hüftstütz mit der l., dann r. Hand.
- 9) wie 7, und aus dem Knieliegehang: Armverschränken auf der Brust. Griffassen und Drehen rückw. in den Stand.
- 10) wie 7, dann Niederstellen der Hände auf den Boden (Kreuz hohl), schließlich auch Niederstellen der Füße auf den Boden.

Nr. 55.

(Abhurten und Felsgum-schwung.)

Aus dem Seitstütz vorl. mit Ristgriff.

- 1) Mehrmaliges Beugen und (sofort) Strecken der Arme und Hüpfen, Felsab-schwung vorw. in den Seitstand und Hüpfen rückw. in den Hangstand.
- 2) Beugen wie bei 1, kräftiges Strecken (Abhurten) und Niedersprung in den Seitstand, Hüpfen vorw. in den Hangstand (weit!), $\frac{1}{2}$ Drehg. l. um den l. Arm mit Umgreifen r. Abbild. 34.
- 3) wie 2, aber die Drehung im Hangstand erfolgt r. um den r. Arm.
- 4) Kräftiges Abhurten u. Felsgum-schwung (vorl. rückw.), Niedersprung rückwärts.
- 5) Felsgum-schwung wie bei 4, Felsab-schwung mit Rückschwingen der Beine in den Hangstand, weites Vorspringen mit Seitgrätschen (und Schließen) in den Hangstand.



Abbild. 34. Hangstand.

- 6) Felgum- und -abschwung wie bei 5, dann Griffwechseln l. (r.) im Hangstand.
- 7) wie 6, aber statt des Griffwechsels: Stellen der l. Hand auf den Boden, Griffassen l., dasselbe auch r.
- 8) Felgum- und -abschwung in den Hangstand (wie bei 5), dann $\frac{1}{2}$ Drehung l. um den l. Arm mit Umgreifen r.
- 9) wie 8, aber die Drehung r. um den r. Arm, schließlich der Felgaufschwung.

Nr. 55 II.

(Felgaufschwung, Wellauf- und -umschwung.)

- 1) Felgaufschwung, Niedersprung, Unterschwingung.
- 2) Stütz mit Überspreizen l., Fallen rückw., Wellaufschwung, Zurückspreizen l. mit Niedersprung, Unterschwingung.
- 4) Stütz mit Einspreizen l., Fallen rückw., Wellaufschwung, Spreizabsitzen r. in den Stand.
- 6) Felgaufschwung (in den Stütz), Überspreizen l., Wellumschwung rückw., Fallen rückw., Wellaufschwung l., Spreizabsitzen r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 8) Stütz mit Einspreizen l., Wellumschwung rückw., Fallen rückw., Wellaufschwung vorw., Spreizabsitzen r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Stand, Felgaufschwung und Niedersprung rückw.

L. Barren, Hangübungen.

Nr. 56.

(Seithangitand und Knieleliehang.)

Aus dem Außenseitstande vorl. am brusthohen Barren fassen die Hände den näheren Holm mit Ristgriff und die Füße gehen oder hüpfen vorw. in den (Seit-)Hangstand. (Kreuz hochl.) Dann erfolgt

- a) Knieheben l. und r., mehrmals.
- b) Vorspreizen l., r.
- c) 1: Hohes Knieheben l. (Abstoß mit dem r. Fuße) und Auflegen des l. Beines auf den entfernteren Holm in den Knieleliehang (Kopf, Rumpf und r. Bein wagerecht.)
- 2: Hangzucken in den Spannhang. 3: Rückbewegung.
- 4: Senken der Beine in die Ausgangsstellung.

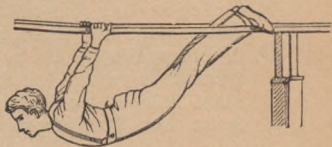
- d) wie c, aber mit Seitliegehang am r. Knie und Hangzucken nach innen in den Hang mit gekreuzten Armen.
- e) wie c, aber mit Seitliegehang an beiden Knien und Hangzucken in den Unterarmhang.
- f) 1: Seitliegehang an beiden Knien (Hände am näheren, Kniee am entf. Holme.)
 2: Griffwechseln l. und r. 3: Griffwechseln l. und r.
 4: Rückbewegung in den Hangstand.
- g) 1: wie bei f.
 2: Beide Hände fassen den entf. Holm.
 3: Niederstellen der FüÙe auf den Boden ($\frac{1}{2}$ Drehung rückw. u. d. B.).
 4: Strecken des Körpers in den Hangstand rückl.

Nr. 57.

(Drehungen um die Breitenaxe mit gebeugten Knien und Hüften.)

Querstand in der Mitte des brusthohen Barrens; die Hände nehmen Speichgriff (von unten nach außen her).

- 1) $\frac{1}{2}$ Drehung rückw. u. d. B. in den Abhang mit gebeugten Hüften und Knien. (Vergl. Abbild. 19, Seite 17.)
- 2) wie 1, dann aufw. Strecken des l. r. Beines.
- 3) wie 1, " " " beider Beine mit Seitgrätschen, wobei die Hüften kräftig gebeugt und die Beine an die Holme gelegt werden.
- 4) wie 3, aber beim aufw. Strecken und Grätschen der Beine erfolgt zugleich Strecken der Hüften, sodaß Beine, Rumpf und Kopf in einer geraden Linie liegen (Sturzhang).
- 5) $\frac{3}{4}$ Drehung rückw. u. d. B. in den Liegehang an beiden Fußristen (Nest.) Abbild. 35.
- 6) Ganze Drehung rückw. in den Stand rücklings, dann Abstoß und ganze Drehung vorw. in den Stand vorl. (mehrmals).
- 7) wie 6, aber die Drehung vorw. erfolgt in den Liegehang vorlings am l. Knie (r. Bein vorw. gestreckt.)



Abbild. 35. Nesthang.

- 9) wie 7, aber in den Liegehang mit beiden (geschlossenen) Knien am l. Holme.
 11) wie 7, aber in den Liegehang an beiden (scharf ausw. gedrehten) Füßen, welche von innen her an die Holme gelegt werden. Beine gestreckt.

Nr. 58.

(Liegehang und Hangstand, die Hände an dem einen, die Füße an dem andern Holme.)

Die Übungen 1—8 sind mehrmals zu turnen.

Außenseitstand vorl. mit Ristgr.:



Abbild. 36. Seitliegehang, Hände am näheren, Füßen am entfernteren Holme.

- 1) Beinheben und Anlegen der Fer-
sen an den entf. Holm (von innen
her), Hüften gebeugt, Kniee gestreckt.
Abbild. 36.
- 2) wie 1, dann Seit spreizen l., r.
- 3) wie 1, dann Vorspreizen l., r.
- 4) wie 1, aber die Oberschenkel lie-
gen am entf. Holm, Hüften gestreckt.
- 5) Beinheben und Stemmen des l.
Fußes gegen den entf. Holm, l.
Knie gebeugt, r. Bein ausw. ge-
streckt.
- 6) wie 5, aber rechts und das l. Bein
ist vorw. gestreckt (wagerecht).
- 7) Stemmen beider Füße gegen den
entf. Holm (Kniee und Hüften ge-
beugt).

- 8) Anlegen der Fußriste (von außen her) an den entf.
Holm, Füße und Kniee kräftig gebeugt.
- 9) Seitliegehang an beiden Knien (am entf. Holme),
Hinübergreifen mit den Händen, und zwar mit Kammgr.,
dann Anlegen der Fußriste an den ursprünglich näheren
Holm und Durchbiegen des Kreuzes in den Nesthang.

Nr. 58 II.

(Hangstand und Drehen in den Liegehang.)

Aus dem Querstand in der Barrenmitte oder falls 2 Turner
an einem Barren gleichzeitig üben sollen: aus dem Querstand am

Ende des Barrens; bei a—e ist das Gesicht nach innen, bei f—k nach außen gewendet.

- a) 1: Hüpfen vorw. in den Hangstand.
2: Hohes Vorspreizen l.
3: Niederstellen l.
4: Zurückhüpfen in die Ausgangsstellung.
5—8: dasj. rechts.
- b) 1: Legen des l. Beines auf den Holm zur Linken (vor der l. Hand). l. Knie gebeugt, r. Bein wagerecht, Arme rechtwinklig gebeugt.
2: Stand.
3 und 4: dasj. rechts.
- c) wie b, nur soll das l. (r.) Bein auf den r. (l.) Holm gelegt werden.
- d) wie b, nur sollen beide Beine auf den l. (r.) Holm gelegt werden.
- e) wie d, aber die Beine sind gestreckt und geschlossen; Kreuz hohl!
Gesicht nach außen:
- f) $\frac{1}{2}$ Drehung rückw. in den Abhang mit gebeugten Knien.
- g) Abhang mit gestreckten Beinen, Hüften gebeugt.
- h) $\frac{3}{4}$ Drehung rückw. in den Nesthang. (Abbild. 35.)
- i) wie h, aber es wird nur der l. (r.) Fuß auf den l. (r.) Holm gelegt.
- k) Ganze Drehung rückw. in den Hangstand rücklings (Füße auf den Boden, Körper gestreckt).

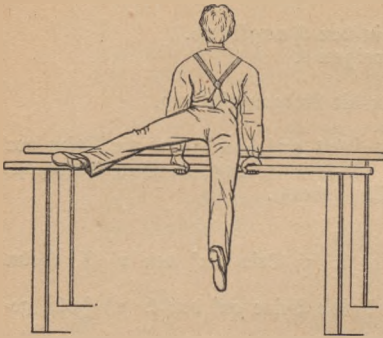
M. Barren, Stützübungen.

Nr. 59.

(Seitstütz mit Bein- und Armthätigkeiten.)

Außenseitstand vorl. mit Ristgriff:

- a) Sprung in den Seitstütz.
- b) 1: Seitstütz.
2: Seit spreizen l.
3: Beinschließen l.
4: Niedersprung.
5—8: dasselbe widergleich.
- c) 1: Seitstütz.



Abbild. 37. Außenseitstütz vorl., das l. Bein ist aufgespritzt.

- 2: Flüchtiges Heben (Lüften) d. l. Hand, mehrmals.
 3: Niedersprung.
 4—6: wie 1—3, aber rechts.
 d) wie b, aber mit Aufspreizen l. (r.), Abbild. 37.
 e) 1: Seitstütz.
 2: Seitw. Greifen l.
 3: Rückbewegung.
 4: Niedersprung.
 5—8: dasselbe widergleich.
 f) wie b, aber mit Knieheben l. (r.) nach der Seite. Das Knie berührt den Holm, Knie rechtwinklig, Fuß gestreckt.
 g) 1: Seitstütz.
 2: Die l. Hand nimmt Stütz auf dem entfernten Holme. (Der Körper bewegt sich ein wenig nach vorn.)
 3: Rückbewegung.
 4: Niedersprung.
 5—8: dasselbe widergleich.
 h) wie f, aber das Knieheben mit Aufstellen des l. (r.) Fußes auf den Holm.

Nr. 60.

(Spreizen und Schraubenspreizen mit Drehung aus dem Seitliegestütz.)

Sprung in den Außenseitstütz vorl. (Ristgr.), dann:

- 1) Hinübergreifen mit der l. Hand auf den entfernten Holm wie bei Nr. 56 g) 2. Dann Hinübergreifen auch der r. Hand in den Seitliegestütz. — Rückbewegung.
- 2) Seitliegestütz wie bei 1, dann Aufspreizen seitw. l. auf den jetzt hinteren Holm. Beinschließen l., dann das. r.
- 3) wie 2, aber das Aufspreizen erfolgt auf den jetzt vorderen Holm.

- 4) Seitliegestütz wie bei 1, aber mit rascher Aufeinanderfolge der Griffe, dann Überspreizen des l. (r.) Beines über den hinteren Holm nach außen (Halbkreis). Abbild. 48. Rückbewegung.
- 5) Seitliegestütz wie bei 4, dann Überspreizen l. über den hinteren Holm und weiter durch die Gasse der Holme nach r. (Schraubenspreizen l.) in den Außenquersitz auf dem l. Schenkel ($\frac{1}{4}$ Drehung r.), wobei das l. Bein rechtwinklig gebeugt, das r. gestreckt ist. (Vergl. Abbild. 40.)
- 7) wie 5, aber das Schraubenspreizen erfolgt mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Außenquersitz, wobei die r. Hand den (ursprünglich) näheren Holm erfaßt.



Abbild. 38. Seitliegestütz vorl., das l. Bein ist über den h. Holm gespreizt.

Nr. 61.

(Innenquersitz vor und hinter den Händen.)

Aus dem Querstand am Ende des Barrens.

- 1) (Gesicht nach innen.) Sprung in den Querstütz. Abbild. 39. Niedersprung. (Mehrere Male.)
- 2) Sprung in den Querstütz, Knieheben l., Knieflexion l., Niedersprung. — Dasselbe r.
- 3) wie 2, aber mit Vorspreizen statt des Kniehebens.
- 4) Sprung in den Innenquersitz vor der l. Hand. Man sitzt auf dem l. Beine, welches rechtwinklig gebeugt ist, das r. ist abw. gestreckt. Niedersprung. — Dasselbe r.
- 5) Stütz mit Spreizen l. über den l. Holm in den Reitsitz vor der



Abbild. 39. Querstütz.

- l. Hand. Beine und Hüften gestreckt. Rückbewegung in den Stand. — Dasselbe r.
- 6) Innenquerstüz wie bei 4, dann $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Innenstüz mit gestreckten Beinen und gebeugten Hüften (wobei die Hände den vorderen Holm erfassen). Übergang in den Seitstüz am vorderen Holm und Niedersprung.
- 7) Dasselb. widergleich.
- 8) Reitstüz vor der l. Hand, Überspreizen r. in den Außenquerstüz (Abbild. 40), $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Außenstüz rückl. und Niedersprung vorw. — 9) Dasselb. widergl.

Nr. 62.

(Reitstüz, Außenquerstüz, Seitliegestüz.)

Aus dem Querstand vorl. am Endes des Barrens:



Abbild. 40. Außenquerstüz vor der l. Hand.

- 1) Sprung in den Stüz mit Vorspreizen l. und Auflegen des gestreckten l. Beines auf den l. Holm. (Aufspreizen.)
- 3) Überspreizen l. (von innen nach außen) in den Reitstüz vor der l. Hand. Einschwingen und Niedersprung rückw.
- 5) Reitstüz wie bei 3, dann Überspreizen auch des r. Beines in den Außenquerstüz vor der l. Hand (auf dem r. Schenkel). Abbild. 40. Einschwingen und Kehre r.
- 7) wie 5, dann $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Seitliegestüz. Die l. Hand faßt den Holm zur Rechten. Niedersprung rückw.
- 9) wie 7, dann eine weitere Vierteldrehung r. in den Außenquerstüz auf dem l. Schenkel. Einschwingen und Wende l.

Nr. 63.

(Querstüz, Spreizen und Schraubenspreizen in den Liegestüz und Außenquerstüz. Kehre und Wende.)

Aus dem Querstand vorlings am Ende des Barrens:

- 1) Sprung in den Querstüz mit Vorspreizen l., Nieder-

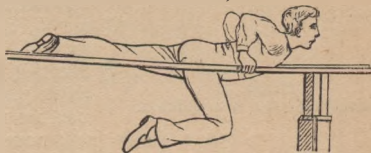
- sprung und Kehre l. über den l. Holm (in den Außenquerstand seitlings).
- 3) wie 1, aber das Spreizen l. geschieht über den r. Holm und die Kehre mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
 - 5) wie 3, aber an das Überspreizen l. schließt sich Schraubenspreizen r. mit $\frac{1}{4}$ Drehg. l. in den Seitliegestütz vorl., dann Felsabschwung vrv. m. gebeugten Hüften (langsam).
 - 7) wie 5, aber das Schraubenspreizen erfolgt durch die Gasse der Holme mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Außenquerstz auf dem r. Schenkel vor der l. Hand. Einschwingen und die Kehre r.
 - 9) wie 7, aber nach d. Einschwing. folgt sogleich die Wende r.

Nr. 64.

(Arm-, Bein- und Rumpfübungen im Querliegestütz.)

Aus dem Querstand am Ende des Barrens, Gesicht nach außen, erfolgt Sprung in den Stütz mit Vorschwung, dann Rückschwung und Auslegen der Füße in den Querliegestütz vorl. (Kniee gestreckt, Körper gerad!) Dann:

- a) 1: Heben des l. Beines schräg nach außen. 2: Senken. 3 und 4: dasf. r. 5: Schrägvorheben des l. Armes nach außen. 6: Griffaffen. 7 und 8: dasf. r.
- b) 1: Heben des l. Beines und des r. Armes. 2: Senken. 3 und 4: dasselbe widergleich.
- c) Mäßiges Schwingen (ohne Auslegen der Füße) und Niedersprung vorwärts.
- d) Liegestütz wie bei a, dann auf 1: Stütz mit der l. Hand auf dem r. Holme und Legen des r. Fußes auf den l. 2: Rückbewegung. 3 und 4: dasselbe widergleich.
- e) Liegestütz wie bei a, dann auf 1: Beugen der Arme. 2: Knieheben l. 3: Rückbewegung. 4: Strecken der Arme. 5—8: dasf. mit Knieheben rechts. Abbild 41.



Abbild. 41. Querliegestütz mit gebeugten Armen, das r. Knie ist gehoben.

- f) Schwingen wie bei c und Niedersprung vorw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.
- g) wie e, nur erfolgt statt des Kniehebens: Vorspreizen, sodasß der Fuß den Boden berührt.
- h) Liegestütz wie bei a, dann auf
- 1: Heben des Rumpfes: die Füße kommen (rutschend) möglichst nahe an die Hände. Kniee gestreckt.
 - 2: Beugen der Kniee. 3: Strecken der Kniee.
 - 4: Senken des Rumpfes in den gewöhnlichen Liegestütz.
 - 5—8: wie 1—4.
- i) wie f, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung rechts statt l.

Nr. 65.

(Reitsitz, Außenquersitz, Grätschsitz.)

Querstand vorl. am Ende des Barrens.

- 1) Sprung in den Querstüz und Vorspreizen l., sodasß gleich Senken des l. Beines und Niedersprung. — Dasselbe r. Schließlich die Kehre l. (über den l. Holm).



Abbild. 42.
Grätschsitz vor den Händen.

- 2) wie 1, aber mit Vorheben beider Beine, 2 mal. Kehre r.
- 3) wie 2, aber das Beinsenken führt in den Reitsitz vor der l. Hand (also mit Überspreizen l.). Rückbewegung in den Stand. — Dasselbe r. Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 4) wie 3, aber in den Außenquersitz vor der l. (r.) Hand. (Siehe Abbild. 40, Seite 46.) Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 5) wie 3, aber in den Grätschsitz vor den Händen. Abbild. 42. Schließlich die Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 6) wie 5, aber die Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 7) Reitsitz vor der l. Hand, Sitzwechsel (ohne Zwischenschwung) in den Reitsitz vor der r. Hand, Überspreizen l. über den r. Holm (nach vorn) mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Außenquersitz (Beine geschlossen und gestreckt). Niedersprung vorw.

- 8) Außenquersitz vor der r. Hand, Sitzwechsel in den Außenquersitz vor der l. Hand, $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Seitliegestütz. Niedersprung rückw.
- 9) Reitsitz vor der l. Hand, Sitzwechsel in den Außenquersitz vor der r. Hand, Schraubenspreizen r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Grätschsitz, Einschwingen und Niedersprung vorw.
- 10) Dasselbe widergleich.

Nr. 66.

(Hocken rückw. aus dem Innenseitstande.)

Im Innenseitstande nehmen die Hände Rißgriff an dem vorderen Holme. (Der hintere ist etwas niedriger gestellt.) Dann erfolgt: Sprung

- 1) in den Seitstütz, mehrmals;
- 2) in den freien Stütz mit Heben des Rumpfes, mehrmals (Hüften stark gebeugt, Beine gestreckt);
- 3) wie bei 2, aber mit Seitgrätschen;
- 4) in den Seitstütz auf dem hinteren Holme (Hüften gebeugt);
- 5) in den Stand des l. (r.) Fußes auf dem hinteren Holme, wobei das l. (r.) Knie gebeugt und das r. (l.) Bein abw. gestreckt ist;
- 6) wie bei 5, dann Überspreizen des r. (l.) Beines nach außen und hinten. Das l. Bein fast wagerecht;
- 8) in den Hockstand mit beiden Füßen, mehrmals;
- 9) in den Hockstand wie bei 8, dann Bein Strecken und Seitgrätschen. Die Füße gleiten nach außen. Niedersprung rückw.;
- 10) Hocke rückw. in den Außenseitstand.

Nr. 67.

(Reitsitz, Quersitz, Seitstütz, Kehre und Wende aus dem Schwingen.)

Aus dem Querstand in der Barrenmitte erfolgt Sprung in den Stütz mit Vor- und Rückschwung, dann Vorschwing in den

- 1) Grätschsitz vor den Händen, Zwischenschwung und Kehre l.
- 3) Reitsitz vor der l. Hand, Zwischenschwung und Kehre l.
- 5) Außenquersitz vor der l. Hand, Einschwingen und Wende l.
- 7) Außenseitstütz (auf beiden Schenkeln), vor der l. Hand, dann wie bei 5.
- 9) Kehre l.
- 11) Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 13) Wende l.
- 15) Wende l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.

Nr. 68.

(Reitsitz, Außenquersitz und Grätschsitz hinter den Händen.)

Aus dem Querstand am Ende des Barrens, Gesicht nach außen, erfolgt Sprung in den Stütz mit Vor- und Rückschwung in den

- 1) Grätschsitz hinter den Händen, Hintergreifen, Einschwingen und Wende r.
- 3) Reitsitz hinter der l. Hand, dann wie bei 1.
- 5) Außenquersitz hinter der l. Hand, dann wie bei 1.
- 7) Grätschsitz hinter den Händen, Hintergreifen und Rückschwung in denselben Sitz: fortgesetzt über den Barren.
- 8) wie 7, aber statt des Grätschsitzes erfolgt Reitsitz abwechselnd l. und r.
- 9) wie 7, aber mit Außenquersitz r. und l.
- 10) wie 7, aber es erfolgt zunächst Grätschsitz, dann Reitsitz r., dann Außenquersitz l.

Nr. 69.

(Stützen in den Spannstütz. Unterarmstütz.)



Abbild. 43. Unterarmstütz mit Quergrätschhalte.

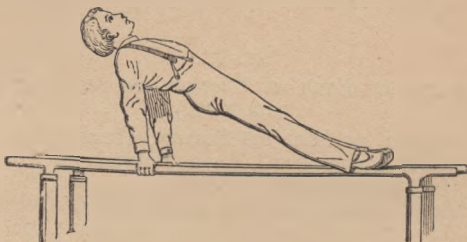
- a) Streckstütz am Ende des Barrens und flüchtiges Heben der l. und r. Hand im Wechsel (Stützen an Ort).
- b) 1: Unterarmstütz (in der Barrenmitte). 2: Seitgrätschen. 3: Beinschließen. 4: Stand. 5—8: wie 1—4.
- c) Stützen vorw. über die Länge des Barrens.
- d) wie b, aber mit Quergrätschen. Abbild. 43.
- e) wie c, aber rückwärts.
- f) wie b, aber mit Fersehoben beider Beine.
- g) Streckstütz und vorw. Stützen nur mit der l. Hand in den Spannstütz. Rückbewegung, dann dasselbe r.
- h) wie b, aber mit Knieheben.
- i) wie g, aber rückwärts.
- k) Schwingen im Unterarmstütz.

Nr. 70.

(Kehre und Wende, auch aus dem Liegestütz.)

Querstütz in der Mitte des Barrens, dann

- 1) mäßiges Schwingen (Beine gestreckt und geschlossen).
- 2) Einmal Schwingen und Kehre l. (vorn heraus). Kniee gestreckt. Beim Niedersprunge erfaßt die r. Hand den l. Holm.
- 4) Einmal Schwingen und Wende l. (hinten heraus). Kreuz hohl, Kopf zurück. Die r. Hand faßt den l. Holm.
- 6) Einmal Schwingen in den Liegestütz vorl., (dann Vorschwingung) und Kehre l.
- 8) Einmal Schwingen in den Liegestütz rückl. Abbild. 44, dann Rückschwung und Wende l.
- 10) Liegestütz vorl. wie bei 6, Vorschwingung in den Grätschsitze vor den Händen, Einschwingen und Wende l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 12) Liegestütz rückl. wie bei 8, Rückschwung in den Grätschsitze hinter den Händen, Einschwingen und Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.



Abbild. 44. Querliegestütz rücklings.

Nr. 71.

(Aus dem Liegestütz und Außenquerstütz: Überspreizen in den Reit- und Grätschsitze. Einschwingen, Wende, Kehre.)

Aus dem Seitstande vorl. am hüft- bis brusthohen Barren:

- 1) Die r. Hand nimmt Kammgrieff am näheren, die l. Hand Ristgr. am entfernteren Holme und es erfolgt Sprung

in den schrägen Liegestütz. Abbild. 47, Seite 57. —
Niedersprung.

- 3) (Beide Hände nehmen Ristgr. am näheren Holme, dann) Sprung in den Außenquerfuß auf dem r. Schenkel ($\frac{1}{4}$ Drehung l.). Beim Aufsprunge erfasst die r. Hand den entfernteren Holm. — Niedersprung.
- 5) Liegestütz wie bei 1, dann Überspreizen l. über den näheren Holm in den Keitsfuß hinter der r. Hand. Zwischenschwung und Wende l. (die Wende führt also aus dem Querstütz in den Außenquerstand).
- 7) Außenquerfuß wie bei 3, dann Schraubenspreizen l. vorw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Keitsfuß hinter der r. Hand. Einschwingen, Keitsfuß vor der r. Hand, Zwischenschwung und Kehre l.
- 9) wie 5, aber das Überspreizen l. über beide Holme in den Grätschfuß hinter den Händen. Zwischenschwung und Wende l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 11) wie 7, aber das Schraubenspreizen erfolgt über beide Holme in den Grätschfuß hinter den Händen. Einschwingen, Grätschfuß vor den Händen, Zwischenschwung und Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.

Nr. 72.

(Keitsfuß hinter der Hand mit Überspreizen des inneren Beines nach vorn.)

Querstütz in der Mitte des Barrens, einmal Schwingen und

- 1) Keitsfuß hinter der l. Hand, Einschwingen und Kehre l. (Halbmondschwung).
- 3) Keitsfuß hinter der l. Hand, sofort (mit demselben Schwunge) Überspreizen r. nach vorn über den l. Holm in den Außenquerfuß auf dem r. Schenkel, wobei die l. Hand den Griff aufgibt. Hintergreifen und Kehre r.
- 5) Keitsfuß l. und Überspreizen in den Außenquerfuß wie bei 3, dann $\frac{1}{2}$ Drehung r. (l. Schulter vor) in den Außenquerfuß auf dem l. Schenkel. (Bei der Drehung fassen beide Hände den r. Holm und der Körper schwingt sich durch kurzen Druck des r. Oberschenkels kräftig auf.) Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 7) wie 3, aber das Überspreizen erfolgt mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Außenseitfuß auf beiden Schenkeln. Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.

- 9) wie 7, aber aus dem Seitwärts erfolgt $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Seitliegestütz vorl. — Felgabswung vorw.

Nr. 73.

(Stützen, Stellen der Füße auf die Holme, Wende, Kehre.)

Querstütz vorl. am Ende des Barrens, dann

- 1) Stützen vorw. über die Länge des Barrens.
- 2) Stützen rückw. über die Länge des Barrens.
- 3) Stützen vorw. bis in die Mitte des Barrens, mäßiges Schwingen; Stellen des l. Fußes dicht hinter die l. Hand (Abbild. 45), Vorspreizen r., dann (nach einem Abstoß mit dem l. Fuße) Zwischenschwung und Wende l.



Abbild 45. Hochstand mit dem l. Fuße hinter der l. Hand.

- 5) Stützen wie bei 3, Stellen beider Füße hinter die Hände in den Hochstand, Stützen vorw. in den Liegestütz vorl., Zwischenschwung und Wende l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 7) Stützen rückw. bis in die Mitte des Barrens, mäßiges Schwingen, Stellen des l. Fußes hinter die l. Hand, dann (nach einem Abstoße) Vorschwung und Kehre l.
- 9) Stützen wie bei 7, Stellen beider Füße hinter die Hände in den Hochstand, Stützen vorw. in den Liegestütz vorl., dann Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.

Nr. 74.

(Auspreizen über einen Holm am Ende des Barrens.)

Aus dem Querstand am Ende des Barrens (Gesicht nach außen) erfolgt Sprung in den Stütz mit Vorschwung, dann Rückschwung und

- 1) Reitsitz hinter der l. Hand, Einschwingen und Niedersprung vorw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 3) Reitsitz hinter der l. Hand, dann Niedersprung vorw.

- (Abspreizen) aus demselben. (Die Hände stemmen mit Ristgr. gegen die Enden der Holme.)
- 5) Niedersprung vorw. mit Spreizen l. (nach außen) über den l. Holm und mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.: Ausspreizen. (Strecken des Hüftgelenks vor dem Niedersprunge.)
 - 7) wie 5, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. und sofort Kehre l., wobei die Beine zwischen den Holmen herausschwingen.
 - 9) wie 7, aber die Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
 - 11) wie 9, aber nach der Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. sofort Aufsprung in den Seitstütz vorl., Hinüberstützen auf den entfernten Holm und Felgabswung.

N. Barrenspringen.

a. Hintersprünge.

Die folgenden Übungen werden mit Aufsprung aus dem Querstand am Ende des Barrens (Gesicht nach innen) entweder ohne oder mit kurzem Anlauf ausgeführt (mit Gebrauch des Sprungbretts).

Nr. 75.

(Reitsitz, Außenquersitz, Grätschsitz und Seitensitz.)



- 1) Innenquersitz vor der l. Hand, Rückschwung in den Stand.
- 3) Reitsitz vor der l. Hand. Kehre r.
- 5) Außenquersitz vor der l. Hand. Kehre r.
- 7) Außenquersitz mit beiden Schenkeln auf dem l. Holme ($\frac{1}{4}$ Drehung l.). Kehre r.
- 9) Grätschsitz vor den Händen (siehe Abbild. 42, Seite 44). Kehrabsetzen l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 11) Seitensitz auf beiden Holmen mit quergegrätschten Beinen. Beim Grätschen erfolgt $\frac{1}{4}$ Drehung l. Das l. Knie ist gebeugt, das r. gestreckt. Abbild. 46. Spreizabsetzen r. vorw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.

Abbild. 46. Seitensitz auf beiden Holmen m. quergegrätscht. Beinen. („Grätschseitsitz“).

Nr. 76.

(Kehre und Spreizaufsitzen.)

Sprung in den Stütz und

- 1) Vorschwing der Beine (zwischen den Holmen herauf), Rückschwung und Niedersprung.
- 2) Kehre l. (mit rascher Streckung des Hüftgelenks).
- 4) Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. (Kehre zur Flanke).
- 6) Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 8) wie 6, dann sofort Aufsprung (aus dem Stand) in den Seitstütz vorl., Niedersprung.
- 10) wie 8, aber der Seitstütz erfolgt mit Aufspreizen l. (Abbild. 37, Seite 40.)
- 12) wie 10, aber statt des Aufspreizens erfolgt Spreizaufsitzen l. nach außen und vorn in den Seitstütz neben der l. Hand, dann Schraubenspreizen r. vorw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. (und mit entsprechendem Umgreifen der Hände) in den Querstütz und Kehre r.
- 14) wie 12, aber das Spreizaufsitzen l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Reitstütz hinter der r. Hand und Wende l.

Nr. 76. II.

(Grätsch-, Reit- und Querstütz, Kehre.)

Sprung in den Stütz und

- 1) Kehre l.
- 3) Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 5) Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 7) Grätschstütz vor den Händen, Borgreifen, Einschwingen und Kehre l.
- 9) Reitstütz vor der r. Hand, Borgreifen, Einschwingen und Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 11) Außenquerstütz vor der r. Hand, Borgreifen, Einschwingen und Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.

Nr. 77.

(Stütz mit Spreizen und Grätschen. Reitstütz, Grätschstütz.)

- 1) Sprung in den Stütz.
- 2) Sprung in den Stütz mit Heben des Rumpfes. Die (gestreckten) Beine senkrecht nach unten.
- 3) wie 2, aber mit Seitgrätschen.
- 4) = 2, = = Seit spreizen l. — 5) Dasselbe r.
- 6) Seit spreizen l. wie bei 4 und Niedersetzen in den Reitstütz hinter der l. Hand. Die Hände stützen hierbei so weit nach vorn, daß der Sitz auf dem Holmende erfolgen kann.

Dann Sitzwechsel (durch Ein- und Vorschwingen) in den Reitsitz vor der l. Hand (Halbmondschwung) mit Fortbewegung über die Länge des Barrens (Vorgreifen).

- 7) Dasselbe widergleich.
- 8) wie 6, aber mit Seitgrätschen und Niedersetzen in den Grätschsitz, dann Sitzwechsel in den Grätschsitz vor den Händen mit Fortbewegung.
- 9) wie 6, aber mit Außenquersitz hinter einer Hand statt des Reitsitzes.

Nr. 77 II.

(Reitsitz, Quersitz, Seitsitz; Kehre.)

- 1) Sprung in den Reitsitz vor der l. Hand, beide Beine zwischen den Holmen herauf; Kehre r.
- 3) wie 1, aber das l. Bein spreizt von außen, das r. von innen herauf. (Handlücken l.)
- 5) bis 8) wie 1 bis 4, aber statt des Reitsitzes erfolgt Außenquersitz vor der l. (r.) Hand und die Kehre r. (l.) mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. (r.)
- 9) bis 12) wie 1 bis 4, aber mit Außenseitsitz (auf beiden Schenkeln) statt des Reitsitzes und die Kehre r. (l.) mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. (l.)
- 13) Kehre l.
- 15) Kehre l., r. Bein von innen, l. von außen herauf.

b. Seitensprünge.

Mit kurzem Anlauf von der Seite her (Gebrauch des Sprungbretts).

Nr. 78.

(Spreizauffitzen, Überspreizen in den Querstütz. Wende, Kehre.)

- 1) Sprung in den Seitstütz.
- 2) " " " " mit gleichzeitigem Aufspreizen seitw. l. (Kreuz hoch). Abbild. 37, Seite 40.
- 4) wie 2, aber mit Überspreizen nach außen und vorn in den Seitsitz l. neben der l. Hand (Spreizauffitzen l.). Zurückspreizen und Niedersprung seitw. r.
- 6) wie 4, aber mit Übergreifen der l. Hand auf den entfernteren Holm (beim Überspreizen). Dann stützt die r. Hand (mit Ristgr.) auf den entf. Holm und gleichzeitig die l. auf den näheren Holm (Rammingr.) Nun folgt $\frac{1}{4}$ Drehung l. mit Schraubenspreizen r. (in den Querstütz), Vorschwingung, dann Rückschwung, Wende r.
- 8) wie 6, aber an den Vorschwingung schließt sich Kehre r.

- 10) wie 6, aber der Vorschwung führt in den Grätschschritt vor den Händen, dann Einschwingen und Wende r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 12) wie 6, aber statt der Wende r. erfolgt Grätschschritt hinter den Händen, dann Einschwingen und Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.

Nr. 79.

(Sprung in den Seitliegestütz und angefügte Übungen.)

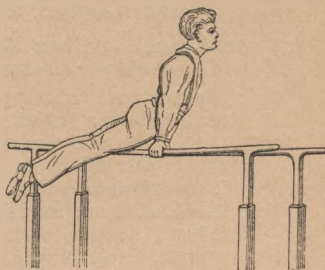
Die Übungen 1, 3 und 7 auch widergleich.

- 1) Sprung in den Seitstütz vorl. mit Ristgr. und sofort Hinübergreifen mit der l. Hand auf den entf. Holm.
- 3) wie 1, dann Hinübergreifen auch mit der r. Hand in den Seitliegestütz. Seithochheben (und Senken) des l. Armes mit Kumpfdrehen.
- 5) wie 1, aber Hinübergreifen mit beiden Händen (stützhüpfend) in den Seitliegestütz, dann Armwippen (mehrmals).
- 6) Sprung in den Seitliegestütz wie bei 5, dann Stützhüpfen in den Spannstütz und zurück (mehrmals).
- 7) Sprung in den Seitliegestütz, dann $\frac{1}{2}$ Drehung l. u. d. l. in den Seitliegestütz rückl. Rückbewegung.
- 9) Sprung in den Seitliegestütz, dann Felgabschwung vorw. (langsam) in den Abhang mit Anristen zwischen den Händen, Kniee gebeugt.
- 10) wie 9, dann Felgaufzug in den Seitliegestütz.

Nr. 80.

(Spreizauflagen mit Wendeschwung.)

- 1) Sprung in den Seitstütz mit r. Kamm-, l. Ristgr.
- 3) wie 1, und sofort Hinübergreifen mit der l. Hand auf den entf. Holm, so daß der Körper in eine schräge Lage kommt.
(Schräger Liegestütz.)



Abbild. 47. Schräger Liegestütz.

(Schräger Liegestütz.) Abbild. 47.

- 5) Griff wie bei 3 und Spreizauffißen l. nach außen und vorn mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Reitsitz hinter der r. Hand auf dem näheren Holme (Wendeschwung). Spreizabfißen l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 7) Spreizauffißen l. wie bei 5, dann Einschwingen und Kehre l. (Schlangenschwung).
- 9) wie 5, aber das l. Bein spreizt (weiter) zwischen den Holmen durch und über den näheren Holm mit (weiterer) $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Außenseitsitz auf dem näheren Holme. Niedersprung vorn.
- 11) wie bei 5, aber das Spreizauffißen führt in den Grätschsitz (Spreizen über beide Holme). — Spreizabfißen r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Seitstand auf der entgegengesetzten Seite des Barrens.
- 13) Spreizauffißen in den Grätschsitz wie bei 11, dann Einschwingen und Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 15) Spreizauffißen l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Grätschseitsitz. Spreizabfißen l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.

O. Bock.

a. Der Bock steht längs in der Anlaufbahn.

Nr. 81.

(Stütz mit Grätschen, Kreuzen und Knieheben. Reitsitz, Spreizabfißen, Abgrätschen.)

Aus dem Stande (auf dem Sprungbrette). Die Hände stützen auf dem Bocke.

- 1) Mehrmaliges Aufspringen in den Stütz mit mäßigem Rumpfhoben (Beine abwärts).
- 2) wie 1, aber mit Seitgrätschen (und Schließen).
- 3) wie 1, aber mit Beinkreuzen, l. vor r. und r. vor l. abwechselnd.
- 4) wie 1, aber mit Knieheben (beider Beine).
- 5) Sprung in den Reitsitz. Hüften gebeugt, Kniee gestreckt, Beine mäßig nach vorn gehoben. — Rückschwung in den Stand.
- 6) Reitsitz wie bei 5, dann Überspreizen l. nach hinten mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Seitstüz vorl. (Kreuz hoch!) Niedersprung rückw.

- 8) Reitsitz wie bei 5, dann Überspreizen l. nach hinten mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Seitstand (Spreizabsitzen l.).
- 10) Reitsitz wie bei 5, mehrmaliges Heben des Rumpfes in den Schwebestütz, dann Abgrätschen vorw. (Die Arme stemmen kräftig gegen den Bock.)
- 11) Grätsche (mehrmals).

Anmerkung: Die vorstehenden Übungen können (mit Ausnahme der 10.) auch am langgestellten Pferde geturnt werden.

Nr. 82.

(Reitsitz, Seititz, Grätsche.)

Mit kurzem Anlauf:

- 1) Sprung in den Stütz mit Rumpfhoben und Seitgrätschen (wie bei 81, 2).
- 2) Sprung in den Reitsitz mit Schenkelschluß. Abbildung. 48. Abgrätschen vorw.
- 3) Sprung in den Reitsitz wie bei 2, dann $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Seititz, wobei auch das l. Bein möglichst gestreckt bleibt (vergl. Abbild. 52). Spreizabsitzen l. rückw. (nach außen).
- 4) dasselbe widergleich.
- 5) Sprung in den Seititz auf dem l. Schenkel. (Aufsprung mit Seitgrätschen und vor dem Niedersetzen $\frac{1}{4}$ Drehung l.) Dann Überspreizen r. nach außen und vorn in den Seititz auf beiden Schenkeln (Kniee gestreckt). Niedersprung vorw.
- 6) Dasselbe widergleich.
- 7) Grätsche (über den Bock).
- 8) Grätsche mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. vor dem Niedersprunge. Die l. Hand stützt nach. — 9) Dasselbe mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. Wiederholung der Übungen 7, 8 und 9 mit allmählichem Höherstellen des Bockes.



Abbild. 48. Reitsitz.

Nr. 83.

(Abgrättschen aus dem Reitsitz und Liegestütz. Überspreizen aus dem Reitsitz in den Luer- und Seitnsitz. Grättsche.)

- 1) Sprung in den Stütz. Niedersprung rückw.
- 2) Sprung in den Liegestütz vorl. Die Hände stützen an dem (entfernteren) Ende des Bockes. Beine gestreckt und geschlossen. (Kreuz hohl.) Seitgrättschen (und Senten) in den Reitsitz, dann Abgrättschen vorw.
- 3) Sprung in den Liegestütz vorl. u. Abgrättschen vorw.
- 4) Sprung in den Reitsitz, Rückschwingen mit Beinschließen in den Liegestütz, dann Abgrättschen vorw.
- 5) Sprung in den Reitsitz, sogleich Überspreizen l. nach vorn mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Seitnsitz auf beiden Beinen. Abbild. 49. Niedersprung vorw.
- 6) Dasselbe widergleich.
- 7) Grättsche mit kräftigem Strecken des Hüftgelenks.

8) Dasselbe mit Handklappen nach dem Aufstützen.

9) Dasselbe mit Anschlagen an die Oberschenkel (von der Seite her) nach dem Aufstützen.

Wiederholung der Übungen 7, 8 und 9 mit allmählichem Abdecken des Sprungbrettes von 10 zu 10 cm.

Nr. 84.

(Luerstz, Seitnsitz, Flanke.)

1) Sprung in den freien Stütz mit Rumpfhoben. (Beine senkrecht nach unten.) Niedersprung auf das Sprungbrett.

2) wie 1, aber mit Niedersprung seitw. l. (neben das Brett).



Abbild. 49. Seitnsitz auf beiden Schenkeln.

- 4) Sprung in den Luerstz auf dem r. Schenkel (vergl. Abbild. 40). Niedersprung seitw.
- 6) Sprung in den Seitnsitz (auf beiden Schenkeln) an der l. Seite des Bockes. ($\frac{1}{4}$ Drehung l.) Abbild. 49. Niedersprung vorw.
- 8) Sprung in den Seitnsitz vorl. an der l. Seite des Bockes ($\frac{1}{4}$ Drehung r.), dann die Grättsche.

- 10) Flanke l. in den Stand rückl. an der entgegengesetzten Seite des Bodens.
- 12) Dasselbe mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. (in den Stand seitlings).
- 13) und folgende: Grätsche mit allmählichem Abrücken des Sprungbrettes.

Anmerkung: Die meisten der vorstehenden Übungen können auch am langgestellten Pferd oder am Sprungkasten geturnt werden.

b. Der Bod steht quer in der Anlaufbahn. (Seitensprünge.)

Nr. 85.

(Spreizaußsitz mit 0, $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung. Grätsche.)

- 1) Sprung in den Stütz.
- 2) Sprung in den Stütz mit Seitenspreizen l.
- 4) Spreizaußsitz l. nach außen und vorn in den Seitensitz auf dem l. Schenkel (neben der l. Hand), Spreizabsitz l. rückw. (nach außen).
- 6) wie 4, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Reitsitz mit Schenkelschluß (Wendeaußsitz). Abgrätschen vornw.
- 8) wie 4, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Seitensitz auf dem r. Schenkel. Spreizabsitzen rückw. (nach außen).
- 10) Sprung in den freien Stütz mit Kumpfsheben (vergl. Nr. 84, 1).
- 11) Dasselbe mit Seitgrätschen.
- 12) Grätsche (über den Bod).
- 13) Grätsche mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. (die l. Hand stützt nach).
- 14) Dasselbe widergleich.

Nr. 86.

(Aufknien, Knie sprung.)

- 1) Sprung in den Stütz. Niedersprung auf das Sprungbrett.
- 2) Sprung in den freien Stütz mit Heben des Kumpfes und der Kniee (wie zum Aufknien).
- 3) Aufknien l., das r. Bein ist abwärts gestreckt.
- 5) wie 3, aber das r. Bein ist wagerecht nach hinten gerichtet (Wageknien).
- 7) bis 10) wie 3 bis 6, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. (l. u. d. L. vor dem Aufknien (vergl. Abbild. 53).

11) Aufknieen mit beiden Beinen und Kniesprung vorw. (Hilfe durch Handreichen!). Abbild. 50.



Abbild. 50. Kniesprung vorw.

12) wie 11, aber vor dem Aufknieen erfolgt $\frac{1}{4}$ Drehung r.

13) Dasselbe widergleich.

14) und folgende: Grätsche mit allmählichem Abrücken des Sprungbrettes.

Anmerkung: Die Übungen 1—13 können auch am Sprungkasten geturnt werden.

Nr. 87.

(Streckfuß und Spreizaussitzen mit Spreizen nach innen. Grätsche.)

1) Sprung in den Quersitz auf dem r. Schenkel ($\frac{1}{4}$ Drehung l.). Niedersprung schräg vorw. durch Sitzhüpfen (ohne Gebrauch der Hände).

3) Quersitz wie bei 1, aber das r.

Bein ist gestreckt vorw. (das l. abw.) gerichtet. — Senken des r. Beines in den Reitsitz, dann Abgrätschen.

5) Sprung in den Quersitz auf beiden (gestreckten und geschlossenen) Beinen mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. (Streckfuß). — Seitgrätschen und Beinsenken in den Reitsitz, dann Rückschwung in den Stand.

7) Spreizaussitzen r. mit Spreizen nach innen und mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Reitsitz (Kehraussitzen). Spreizausitzen l. rückw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. (Gesicht gegen den Bock).

9) Grätsche.

10) Grätsche mit Handklappen beim Aufsprunge.

11) = = = vor dem Niedersprunge.

12) Grätsche ohne Anlauf (aus dem Stand auf dem Brette).

13) = ohne Gebrauch d. Sprungbrettes (m. Anlauf).

14) u. 15) wie 13, aber mit Handklappen wie bei 10 u. 12.

Nr. 88.

Zur Wiederholung.

(Grätsche mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.)

a. Der Bock ist lang gestellt.

1) Sprung in den freien Stütz mit Rumpfhoben. Beine gestreckt, Füße nahe an den Bock.

- 2) wie 1, aber mit Seitgrätschen.
- 3) Grätsche. (Achte besonders auf Streckung des Körpers nach dem Aufstützen!)
- 4) Grätsche mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. vor dem Niedersprunge.
- 5) " " " $\frac{1}{4}$ Drehung r. " "
- 6) und 7) wie 4 u. 5, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung (mehrmals).

b. Der Bod ist quer gestellt.

- 8) bis 13) wie 2 bis 7.
- 14) und 15) Grätsche über den schräg in die Anlaufbahn gestellten Bod.

P. Pferd, Seitensprünge.

Der Aufsprung erfolgt an der linken Seite des Pferdes. Der Uebende nimmt Speichgriff an den Pauschen.

Nr. 89.

(Seitstütz mit Grätschen und Spreizen.)

Seitstand vorl. (auf dem Sprungbrette).

- 1) Sprung in den Stütz, mehrmals.
- 2) " " " " dann Seitgrätschen, Schließen und Niedersprung (4 Zeiten). 2 mal.
- 3) Stütz, Seit spreizen l., Schließen l., Niedersprung. Dasselbe r.
- 4) wie 3, aber mit Auf spreizen l. (r.). Abbild. 37. Seite 44.

Mit kurzem Anlauf:

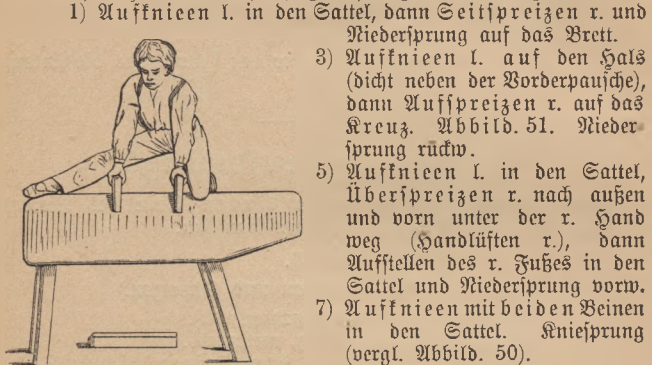
- 5) Sprung in den Stütz.
- 6) " " " " mit (gleichzeitig) Seit spreizen l., Schließen des l. Beines an das r. u. sofort Seit spreizen r., Schließen des r. Beines an das l. und Niedersprung.
- 7) Dasselbe wider gleich.
- 8) wie 6, aber mit Auf spreizen.
- 9) Dasselbe wider gleich.
- 10) Spreiz auf sitzen l. (nach außen und vorn) in den Seit sitz auf dem Halse, Zurück spreizen l. in den flüchtigen Stütz und Spreiz auf sitzen r. in den Seit sitz auf dem Kreuze. Zurück spreizen r. und Niedersprung.
- 11) Dasselbe wider gleich.
- 12) wie 10, aber das Spreiz auf sitzen r. mit Hand lüften r.

in den Seitßig im Sattel (vergl. Abbild. 52). Spreiz-
abßizen l. vorw. — 13) Dasselbe widergleich.

Nr. 90.

(Aufknieen, Aufhocken und Hocke.)

Nach kurzem Anlauf erfolgt Sprung in den Stütz mit



Abbild. 51. Knieen l. auf dem Halße,
das r. Bein ist aufgespreizt.

- 1) Aufknieen l. in den Sattel, dann Seitßpreizen r. und Niedersprung auf das Brett.
- 3) Aufknieen l. auf den Hals (dicht neben der Vorderpausche), dann Aufßpreizen r. auf das Kreuz. Abbild. 51. Niedersprung rückw.
- 5) Aufknieen l. in den Sattel, Überspreizen r. nach außen und vorn unter der r. Hand weg (Handlüften r.), dann Aufstellen des r. Fußes in den Sattel und Niedersprung vorw.
- 7) Aufknieen mit beiden Beinen in den Sattel. Knießprung (vergl. Abbild. 50).
- 8) wie 7, aber auf den Hals (Griff auf den Pauschen).
- 9) Dasselbe auf das Kreuz.
- 10) Aufhocken mit beiden Beinen in den Hockstand im Sattel. — Niedersprung vorw.
- 11) Dasselbe, aber in den Streckstand.
- 12) Hocke (über das Pferd).
- 13) und 14) Hocke mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. (r.)

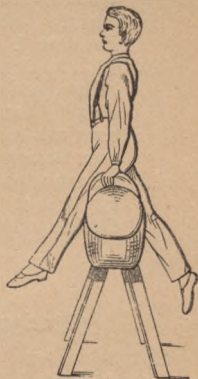
Nr. 91.

(Spreizauffßizen mit Spreizen nach außen.)

Mit kurzem Anlauf.

- 1) Sprung in den Stütz mit Spreizen l. über den Hals (ohne daß das l. Bein das Pferd berührt: Schwebestütz). Zurückspreizen und Niedersprung.
- 3) Spreizauffßizen l. in den Seitßig auf dem Halße. Dann geben die Hände den Griff auf, die l. Hand stützt neben das l. Bein (außen) und es erfolgt Spreizabßizen r. vorw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.

- 5) Spreizauffitzen l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Reitsitz auf dem Halse. Spreizabfitzen r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 7) Spreizauffitzen l. in den Seitstüz im Sattel (Handlüften l.). Spreizabfitzen r. vorw. (ohne Drehung.) Abbild. 52.
- 9) Spreizauffitzen l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Reitsitz im Sattel. Dann Überspreizen r. rückw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Seitstüz vorl. an der r. Seite des Pferdes (die r. Hand stützt auf die Hinterpausche, die l. Hand auf das Kreuz). Niedersprung.
- 11) Spreizauffitzen l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Seitstüz mit dem r. Schenkel auf dem Halse. Überspreizen r. rückw. über den Hals in den Seitstüz vorl. — Niedersprung.
- 13) wie 11, aber in den Sattel. Überspreizen r. rückwärts (nach außen) in den Seitstüz vorl. (Aus spreizen).

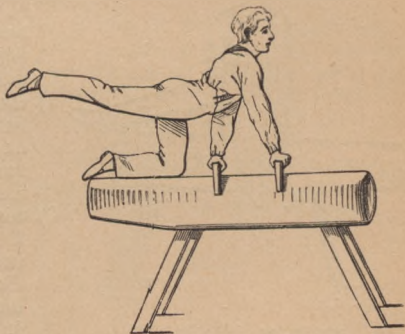


Abbild. 52. Seitstüz auf dem l. Schenkel im Sattel. mit Handlüften r. in Niedersprung.

Nr. 92.

(Wageknieen, Auf- und Überhocken mit einem Beine. Schraubenauffitzen.)

- 1) Wageknieen l. i. Sattel. Vgl. Nr. 86, 5.
- 3) Wageknieen l. auf dem Halse mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. b. Aufsprunge. Abbild. 53.



- 5) Aufhocken l. in den Hochstand im Sattel (das r. Bein ist abwärts gestreckt).
- 7) Aufhocken l. auf den Hals mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. beim

Auffsprünge, das r. Bein ist (fast wagerecht) rückw. gestreckt.

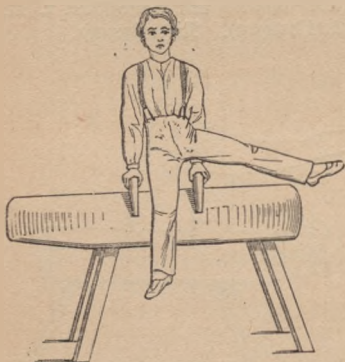
- 9) Überhocken l. in den Seitstüz auf dem l. Schenkel (im Sattel). Überspreizen r. (schraubend) nach außen mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Stüz vorl. (r. Hand auf den Hals).
- 11) Überhocken l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Reitstüz; dann Überspreizen r. rückw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Seitstüz vorl. und sofort Überspreizen l. nach außen und vorn mit weiterer $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Reitstüz auf dem Kreuze. Rückschwung in den Stand.
- 13) Überhocken l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Seitstüz auf dem r. Schenkel. Überspreizen l. (schraubend) mit $\frac{3}{4}$ Drehung r. in den Reitstüz auf dem Halse. Wendeabsitzen l.

Nr. 93.

(Spreizaußsitzen aus dem Stüz rückl.)

Sprung in den

- 1) Querstüz auf dem r. Schenkel im Sattel ($\frac{1}{4}$ Drehung l.). Das r. Knie ist gebeugt, das l. Bein abw. gestreckt. Dann



Abbild. 54. Seitstüz rückl. mit Seit spreizen l.

- 3) Querstüz im Sattel mit $\frac{1}{4}$ Drehung l., (Hände auf den Pauschen, Beine und Hüften gestreckt), dann $\frac{1}{4}$ Drehung in den Seitstüz rückl.
- 5) Seitstüz rückl. ($\frac{1}{2}$ Drehung l., die r. Hand stützt auf die Vorderpausche), dann Seit spreizen l. *Abbild. 54.*
- 7) wie 5, dann Einspreizen l. nach außen und hinten in den Seitstüz auf dem r. Schenkel im Sattel (Lüften der l. Hand). Dann Aus spreizen r. nach außen und hinten (Lüften der r. Hand)
- 9) wie 7, aber das Einspreizen l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in

den Reitſiſ. Dann Rückſchwung in den Liegeſtütz vorl. (Griff auf dem Kreuze) und Wendeabſchwung l.

- 11) wie 7, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Seitſiſ auf dem l. Schenkel. Dann Spreizabſiſen r. vorw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Stand.
- 13) wie 11, aber aus dem Seitſiſ: Schraubenspreizen r. mit $\frac{3}{4}$ Drehung l. in den Reitſiſ auf dem Halſe.

Nr. 94.

(Spreizauffiſen mit Spreizen nach innen.)

- 1) Sprung in den Stütz.
- 2) Sprung in den freien Stütz mit mäßigem Kumpfhoben.
- 3) wie 2, aber mit Spreizen l. nach innen (vor dem r. Beine her).
- 5) Sprung in den Quersiſ im Sattel an der l. Pferdſeite ($\frac{1}{4}$ Drehung r., l. Bein rechtwinklig gebeugt, r. Bein geſtreckt.)
- 7) Spreizauffiſen l. (Spreizen nach innen) in den Seitſiſ mit dem l. Schenkel auf dem Kreuze dann ſtützen die Hände auf das Kreuz und es erfolgt Spreizabſiſen l. rückw. (nach außen).
- 9) wie 7, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Reitſiſ, dann Abgrätschen vorw.
- 11) wie 7, aber in den Seitſiſ im Sattel (Handlüſten r.), dann Schraubenspreizen r. (vorw.) mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Seitſtütz an der r. Pferdſeite, wobei die l. Hand auf der Vorderpauſche, die r. auf dem Halſe ſtützt.
- 13) wie 7, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Reitſiſ im Sattel, dann Siſwechſel in den Reitſiſ auf dem Kreuze mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. wie bei 92, 11. Rückſchwung in den Stand.

Merke: Bei 5, 7 und 9 wird das Sprungbrett nach rechts gerückt und die l. Hand ſtützt auf der Hinterpauſche, die r. auf dem Kreuze des Pferdes.

Nr. 95.

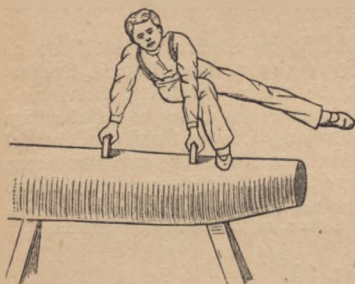
(Hocke.)

- 1) Sprung in den Stütz.
- 2) Sprung in den Stütz mit Heben des Kumpfes und des l. Knies (wie zum Aufknien in den Sattel).
- 3) Daſſelbe r.
- 4) wie 2, aber mit beiden Knien.

- 5) Aufhocken mit beiden Beinen in den Hockstand im Sattel, Niedersprung vorw.
- 6) Dasselbe in den Streckstand.
- 7) Überhocken mit beiden Beinen in den Seitensitz im Sattel, Niedersprung vorw.
- 8) wie 7, aber in den Seitstütz rücklings.
- 9) Hocke.
- 10) wie 9, aber mit flüchtigem Stütz.
- 11) wie 9, aber die Hände behalten möglichst lange den Griff (Strecken der Beine nach vorn).
- 12) wie 11, aber mit flüchtigem Seitgrätschen beim Bein-
strecken.
- 13) Hocke mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. vor dem Niedersprunge (die
l. Hand bleibt griffest). — 14) Dasselbe widergleich.
- 15) und 16) wie 13 und 14, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung.

Nr. 96.
(Flanke.)

- 1) Sprung in den Stütz.
- 2) Sprung in den freien Stütz mit Heben der geschlossenen
Beine seitw. l. wie zur Flanke. Niedersprung aufs Brett.



Abbild. 55. Stand des r. Fußes auf dem
Halse nach einem Flankenschwunge l.

- 4) Flankenschwung l. in
den Stand mit dem r.
(gebeugten) Beine auf dem
Halse. Abbild. 55. Nieder-
sprung vorw.
- 6) Flankenaussitzen l. in
den Seitensitz mit dem r.
Schenkel auf dem Halse.
Spreizabsitzen l. vorw.
- 8) Flankenschwung l. in
den Seitensitz mit beiden
Schenkeln auf dem Halse
(vergl. Abbild. 49). Nie-
dersprung vorw.
- 10) wie 8, aber in den Seit-
sitz im Sattel (Hand-
lüften l.).
- 12) wie 10, aber in den Seitstütz rückl. (Arme gestreckt).
- 14) Flanke l. (mehrmals zu üben).

Q. Springel.

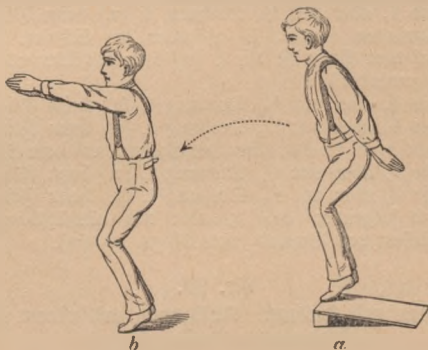
Es ist vorausgesetzt, daß die Übungen des Fußwippens, Kniewippens und Hüpfens an Ort den Schülern bereits geläufig sind.

Nr. 97.

(Springen aus verschiedenen Stellungen.)

Aus dem Stand auf dem Sprungbrette. — Die Schnur liegt 30—60 cm hoch, das Brett ist 50—60 cm entfernt.

- 1) Aus der Grundstellung (Füße an dem oberen Rande des Brettes): Rückschwingen der Arme und halbtiefes Kniebeugen, Abbild. 56 a, dann Vorschwingen und Springen



Abbild. 56. Springen aus der Grundstellung.

über die Schnur (mit geschlossenen Fersen). Beim Niedersprunge kommen nur die Fußspitzen auf den Boden und die Kniee werden zur halben Tiefe gebeugt. Verharren in dieser Stellung (bei vorgehobenen Armen). Abbild. 56 b. Schließlich Kniestrecken mit Armsenken.

- 2) wie 1, aber das Kniestrecken und Armsenken erfolgt unmittelbar nach dem Niedersprunge.
- 3) wie 1, aber mit tiefem Kniebeugen.
- 4) wie 2, = = = =
- 5) wie 2, aber aus der Seitgrätschstellung. (Beim Sprungfliegen werden die Fersen geschlossen.)

- 6) wie 2, aber aus der Quergrätschstellung (2 Übungen).
- 7) wie 2, aber mit Stütz der Hände auf den Hüften.
- 8) und folgende wie 2, aber mit allmählichem Höherstellen der Schnur (von 5 zu 5 cm).

Nr. 98.

(Springen aus der Grundstellung vor-, seit- und rückw. mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.)

Aus dem Stand auf dem Sprungbrette. — Schnur und Brett wie bei Nr. 97.

- 1) Springen über die Schnur. (Fersen geschlossen, Niedersprung wie bei 97, 2.)
- 2) wie 1, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. (r.) beim Fliegen.
- 3) wie 1, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. (r.) beim Fliegen.
- 4) Springen seitw. l. (r.) über die Schnur. Im Stand auf dem Brett ist die l. (r.) Seite des Körpers der Schnur zugewendet.)
- 5) wie 4, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. (r.) beim Fliegen.
- 6) wie 4, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. (r.) beim Fliegen.
- 7) Springen rückw. über die Schnur (aus dem Stande rückl.).
- 8) wie 7, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. (r.) beim Fliegen.
- 9) wie 7, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. (r.) beim Fliegen.
- 10) und folgende: wie 1, aber mit allmählichem Weiterücken des Brettes (von 10 zu 10 cm).

Nr. 99.

(Springen mit Anlauf. Aufsprung mit einem Fuße, Niedersprung mit beiden.)

Schnur 40—60 cm hoch, Brett 50—80 cm entfernt.

- a) Aus dem Stande gegen das Brett.
 - 1: Rückstellen des l. Beines.
 - 2: Vorschreiten l. (auf das Brett) und Sprung über die Schnur. Also Aufsprung l., Niedersprung mit beiden Füßen.
- b) Aus dem Stande wie bei a, einen Schritt vom Brette entfernt: Vorschreiten r. (der r. Fuß wird nahe an das Brett gestellt), sofort Vorschreiten l. (auf das Brett) und Sprung über die Schnur, also mit 2 Schritten Anlauf (auf den Beinen).
- c) wie b, aber mit 3 Schritten Anlauf.
- d) wie b, aber mit 4—6 Schritten Anlauf.

Die nächsten Sprünge erfolgen wie bei d, aber vor jedem Sprunge wird das Brett um 20 cm abgerückt und die Schnur um 5 cm höher gelegt, doch soll jeder Sprung l. und r. ausgeführt werden.

Anmerkung: In ähnlicher Weise mag auch das Hoch- und Weitspringen geübt werden.

Nr. 100.

(Aufsprung mit einem Fuße, Niedersprung mit beiden.

$\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung beim Sprungfliegen.)

Die Schnur liegt 30—60 cm hoch.

- 1) Mit kurzem Anlauf: Aufsprung l., Niedersprung mit beiden Füßen.
- 3) wie 1, aber unmittelbar nach dem Niedersprunge (beim Kniestrecken) erfolgt Aufshüpfen mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. (und Niederhüpfen auf derselben Stelle).
- 5) wie 3, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. beim Aufshüpfen.
- 7) wie 1, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. beim Sprungfliegen (unmittelbar nach dem Aufsprunge).
- 9) wie 1, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. beim Sprungfliegen.
- 11) wie 1, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. beim Sprungfliegen.
- 13) wie 1, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. beim Sprungfliegen.
- 15) wie 1, aber während des Anlaufs erfolgt eine ganze Drehung l.
- 17) und folgende: wie 1, aber mit allmählichem Höherstellen der Schnur von 5 zu 5 cm. (Dies Letztere mag auch als besondere Gruppe geübt werden.)

Anmerkung: Die Übungen unter Nr. 97—100 sind auch ohne Gebrauch des Sprungbrettes auszuführen. Ferner sind Freisprünge in den Stand auf dem knie- bis hüfthohen Sprungkasten und über denselben zu üben. — Beim Hochspringen gewöhne man die Schüler an kurzen Anlauf (4—6 Schritte).

Zweite Stufe.

A. Leiter, wagerecht.

Die Leiter ist sprunghoch gestellt.

Nr. 101.

(Hangeln seit-, vor- und rückw.)

Im Beugehange:

- 1) Hangeln seitw. l. mit Ristgr. (am Holme).
- 2) Hangeln seitw. r. mit Ristgr. und mit Quergrätschhalte (das l. Bein ist vor-, das r. rückgespreizt).
- 3) Hangeln seitw. l. mit Speichgr. (an den Sprossen).
- 4) Hangeln seitw. r. mit Speichgr. und mit Kniehebhalte beider Beine.
- 5) Hangeln vorw. mit Speichgr. (an den Holmen).
- 6) Hangeln vorw. mit Speichgr. und mit Seitgrätschhalte.
- 7) Hangeln rückw. mit Rammgr. (an den Sprossen).
- 8) Hangeln rückw. mit Rammgr. und mit Fersehhehalte beider Beine.

Anmerkung: Diese 8 Übungen können auch mit Zwiagr. (eine Hand am Holme, die andere an den Sprossen) und mit Vor- und Seitspreizhalte und Knie- und Fersehhehalte nur eines Beines geturnt werden.

Nr. 102.

(Quer-Liegehang vorl. — Überdrehen rückw.)



Abbild. 57. Querliegehang mit Ellengriff, r. Bein gestreckt.

- 1) Liegehang mit Speichgriff (Hände an den Holmen, Füße gegen eine Sprosse gestemmt, Kniee gebeugt).
- 2) wie 1, aber mit Ellengriff.
- 3) wie 1, dann Strecken des l. Beines zur wagerechten Haltung (Kreuzhohl) und Schrägvorspreizen l. (mehrern.)

- 4) wie 3, aber mit Ellengr. und Strecken, (dann Spreizen) des r. Beines. Abbild. 57.
- 5) Biegehang mit Ristgr. (an einer Sprosse), Kniee und Hüften gestreckt, dann Seit spreizen (und Schließen) l., r.
- 6) wie 5, aber mit Kammgr. und mit Rück spreizen.
- 7) wie 1, dann Fortbewegung kopfwärts (Hangeln).
- 8) wie 1, = = fußwärts.
- 9) Aus dem Streckhange mit Kammgr. (an einer Sprosse): Drehen rückw. mit Durchhocken, dann Durchbiegen in den Nesthang. Die Füße sind etwa 50 cm von den Händen entfernt an eine Sprosse gelegt.
- 10) Aus dem Streckhange mit Speichgr. an den Holmen: Überdrehen rückw. (mit Durchhocken) in den Hang rückl. mit gestreckten Knieen und gebeugten Hüften. Rückbewegung.

Nr. 103.

(Drehhangeln.)

- 1) Seit(spann)hang an den Sprossen, die l. Hand nimmt Speichgr. an der 1., die r. Ellengr. an der 4. (oder 5.) Sprosse, Arme gestreckt. Nun verläßt die l. Hand den Griff, der Körper bewegt sich mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. (l. Schulter vor) um den r. Arm, indem die l. Hand kreisend nach unten geschwungen wird und mit Ellengr. die 8. (oder 10.) Sprosse erfaßt. Dann erfolgt in derselben Weise $\frac{1}{2}$ Drehung l. (r. Schulter vor) um den l. Arm u. s. f. Die weitergreifende Hand nimmt also stets Ellengr.
- 2) Seitspannhang wie bei 1, aber Speichgr. mit beiden Händen. Dann $\frac{1}{2}$ Drehung l. um den r. Arm (l. Schulter zurück), die weitergreifende l. Hand nimmt Speichgr.: dann entsprechende $\frac{1}{2}$ Drehung (r.) um den l. Arm mit Weitergreifen der r. Hand u. s. f. — Die weitergreifende Hand nimmt also stets Speichgr.
- 3) Hang wie bei 1, (l. Speichgr., r. Ellengriff). Dann $\frac{1}{2}$ Drehung r. (l. Schulter vor): die weitergreifende l. Hand nimmt Speichgr.; dann $\frac{1}{2}$ Drehung. (r. Schulter zurück): die weitergreifende (r.) Hand nimmt Ellengr. u. s. w. Es erfolgt also stets $\frac{1}{2}$ Drehung r. (Walzdrehen).
- 4) wie 3, aber mit Drehung links. Die 1. Drehung erfolgt um den l. Arm (r. Schulter vor).

- 5) Innenseitbeugehang an einem Holme (Ristgr.). Dann Hangeln mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. (l. Schulter vor) und $\frac{1}{2}$ Drehung l. (r. Schulter vor) abwechselnd wie bei 1. die weitergreifende l. Hand nimmt stets Ristgr. von außen, die r. von innen her (zwischen den Sprossen durch) an demselben Holme. Die Arme werden gebeugt, das Armkreisen unterbleibt.
- 6) Seitbeugehang an einem Holme mit (Außen-) Kammgriff. Nun Hangeln mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. (l. Schulter zurück) und $\frac{1}{2}$ Drehung r. (r. Schulter zurück) abwechselnd wie bei 1: die weitergreifende l. Hand nimmt stets Kammgriff von innen, die r. von außen her.
- 7) Hang wie bei 5. Dann Hangeln an demselben Holme mit fortgesetzter (Walz)drehung r. (l. Schulter vor, dann r. zurück). Die weitergreifende Hand nimmt stets Griff von innen her: die l. Kammgr., die r. Ristgr.
- 8) Hang wie bei 6. Dann Hangeln an demselben Holme mit Walzdrehen l. (l. Schulter zurück, dann r. vor). Stets Griff von außen her: mit der l. Ristgr., mit der r. Kammgr.

Nr. 104.

(Hangeln mit Griffwechseln. Knie- und Ferseheben.)

Sämtliche Übungen mit gebeugten Armen.

- 1) Querhang mit Speichgr.. Griffwechseln l. zum Ristgr. (an der Sprosse), dann dasselbe r., dann Griffwechseln l. zum Speichgr., r. zum Speichgr. (mehrmals).
- 2) Hangeln vorw.: die ersten 4 Griffe an den Holmen (Speichgr.), die nächsten 4 an den Sprossen (Ristgr.), dann wieder an den Holmen u. s. f.
- 3) Querhang mit Kammgr., dann Griffwechseln l. und r. zum Speichgr., Rückbewegung zum Kammgr. (mehrmals).
- 4) Hangeln rückw.: die ersten 4 Griffe an den Sprossen (Kammgr.), die nächsten 4 an den Holmen (Speichgr.) u. s. f.
- 5) Querhang mit Speichgr., dann Vorspreizen l., Senken des l. Beines und gleichzeitig Vorspreizen r., Senken r. und gleichzeitig Vorspreizen l. Dies mehrmals. (Wechselspreizen.)
- 6) Hangeln vorw. (Speichgr.) mit wechselseitigem Vorspreizen l. und r. (bei jedem Griff) wie bei 5.

- 7) wie 5, aber mit Kammgr. und Anieheben statt des Spreizens.
 8) wie 6, aber das Hangeln rückw. mit Kammgr. und mit Anieheben statt des Spreizens.

Nr. 105.

(Hangzucken mit Schwingen.)

Im Beugehange:

- 1) Hangzucken seitw. l. (Ristgr., außen)
 2) " " " " l. mit Seitsschwingen des Körpers.
 3) und 4), wie 1 und 2, aber rechts.
 5) Hangzucken vorw. (Speichgr.).
 6) " " " mit Vor- und Rücksschwingen:
 das Weitergreifen erfolgt bei jedem Vorschwunge.
 7) und 8) wie 5 und 6, aber rückw. (Weitergreifen beim Vorschwunge).

B. Weiter, schräg.

Nr. 106.

(Griffwechseln, Hangeln, Hangzucken.)

- a) 1: (Quer-) Beugehang mit Speichgr.
 2: Griffwechseln l. zum Ristgr. (an einer Sprosse).
 3: " " r. " "
 4: " " l. " Speichgr.
 5: " " r. " "
 6: Niedersprung in den Stand.
 b) wie a, aber das Griffwechseln erfolgt aus dem Rist- zum Speichgr. und zurück.
 c) Hangeln aufw. mit Speich-, abw. mit Ristgr. (im Beugehange).
 d) 1: Seitbeugehang mit Ristgr. an einem Holm (außen), wobei die l. Hand oben, die r. unten ist.
 2: Griffwechseln l. zum Ristgriff an einer Sprosse ($\frac{1}{4}$ Drehung r.).
 3: Griffwechseln r. zum Ristgr. an derselben Sprosse.
 4: " " l. " Speichgr. am l. Holme.
 5: " " r. " Ristgr. am l. Holme ($\frac{1}{4}$ Dreh. r.).
 8: Niedersprung in den Stand.
 e) wie d, aber widergleich.

- f) Hangeln aufw. im Beugehange mit Ristgr. l. (an den Sprossen) und Speichgr. r. (am Holme) und abw. im Seithange mit Ristgr. beider Hände am r. Holm (außen).
- g) Dasselbe widergleich.
- h) Hangzucken an Ort im Beugehange mit Speichgr. (an den Holmen).
- i) Hangzucken an Ort im Beugehange mit Wechsel von Speichgr. (an den Holmen) und Ristgr. an einer Sprosse.
- k) Hangzucken auf- und abwärts mit Speichgr. (an den Holmen).

Nr. 107.

(Steigen, Liegestütz und Liegehang.)

- 1) Hinaufsteigen an der unteren Leiterseite (Speichgr.). Am oberen Ende der Leiter erfolgt Hinübersteigen (nach r.) auf die obere Leiterseite in den Liegestütz vorl.: die Hände stützen mit Ristgr. auf einer Sprosse, die Füße liegen auf den Holmen. Dann Liegestützeln abwärts, wobei die Hände je eine Sprosse überspringen und die Füße an den Holmen herabgleiten.
- 2) Liegestützeln aufw. an der oberen Leiterseite, Hinübersteigen l. an die untere Seite und abw. Steigen (Ristgr.).
- 3) Hinaufsteigen an der unteren Leiterseite (Speichgr.), wobei die Hände gleichzeitig weitergreifen (hangzuckend) und die Füße (bei geschlossenen Fersen) gleichzeitig gegen die Sprosse stemmen. — Hinübersteigen nach l., Liegehang (an der oberen Seite) und Liegehangeln abw. mit Ristgr. an den Sprossen.
- 4) Liegehangeln aufw. an der oberen Seite, Hinübersteigen nach r. und abw. Steigen an der unteren Seite mit Fortbewegung der Hände und Füße wie bei 3.
- 5) Hinaufsteigen an der äußeren Leiterseite: r. Fuß und r. Hand oben, l. Fuß und l. Hand unten (Griff an den Sprossen). Oben erfolgt Steigen auf die obere Leiterseite in den Liegestütz vorl. wie bei 1. Dann Senken des Körpers bei griffesten Händen mit gestreckten Armen in den Liegehang. Abw. Greifen in den Liegestütz und Senken in den Liegehang wird mehrmals wiederholt.
- 6) wie 5, aber das Hinaufsteigen erfolgt an der anderen Leiterseite.

Nr. 108.

(Hangstand an der unteren Leiterseite.)

Die Hände nehmen Speich- oder Ristgr., die Füße stemmen gegen eine Sprosse, die nicht allzuweit von den Händen entfernt ist. Kniee gestreckt, Hüften stark gebeugt.

Jede Übung wird 2—4 mal ausgeführt.

- 1) Beugen und Strecken der Kniee.
- 2) Seitspreißen l. und r. im Wechsel (weit!).
- 3) Seitspreißen l. zur Halte, dann Beugen und Strecken des r. Kniees.
- 4) Dasselbe widergleich.
- 5) Heben und Senken des Rumpfes (das Senken möglichst tief).
- 6) Rückspreißen l. und r. im Wechsel mit kräftigem Beugen und Strecken des Standbeines.
- 7) Rückspreißen l. (zur Halte), dann Rumpfhoben und -senken.
- 8) Dasselbe widergleich.
- 9) Rumpfdrehen l., wobei die l. Hand den Griff aufgiebt und das l. Bein den Stand verläßt mit gleichzeitigem Beugen des r. Kniees. Dies abwechselnd l. und r.

Nr. 109.

(Hangeln mit Speich- und Ristgriff.)

Im Luerbeugehange:

- 1) Hangeln auf- und abw. mit Speichgr.
 - 2) " " " " " l. Speich- und r. Ristgr.
 - 3) " " " " " r. " " l. "
 - 4) " " " " " Ristgr.
 - 5) wie 1, aber mit Fersehhehalte beider Beine.
 - 6) wie 2, " " Kniehehalte des l. Beines.
 - 7) wie 3, " " " " r. "
 - 8) wie 4, " " Seitgrätschhalte.
-

C. Stangen, senkrecht.

Nr. 110.

(Wanderklettern.)

- 1) Wanderklettern von l. nach r., wobei die Hände in Reichhöhe Griff nehmen. (Zunächst Kletterschluß [und Griff] an einer Stange, dann greift die r. Hand zur nächsten Stange, darnach nehmen die Beine Schluß an der Stange zur Rechten, schließlich folgt auch die l. Hand. Dies wird fortgesetzt von einer Stange zur andern.)
- 2) wie 1, aber von r. nach l.
- 3) Hinaufklettern an 2 Stangen, dann oben Wanderklettern von l. nach r. Am Ende der Stangenreihe: Herabklettern an 2 Stangen.
- 4) wie 3, aber von r. nach l.
- 5) Wanderklettern wie bei 1, aber schräg aufw. von l. nach r., dann schräg abw. an der entgegengesetzten Seite des Stangengerüsts.
- 6) wie 5, aber von r. nach l.
- 7) Wanderklettern vorw. durch eine Gasse von Stangenpaaren, wobei stets Griff und Schluß an 2 Stangen genommen wird.
- 8) wie 7, aber rückw.
- 9) und 10) wie 7 und 8, aber schräg aufwärts.

Anmerkung: Diese Übungen mögen später als Wanderhangeln ausgeführt werden.

Nr. 111.

(Uberdrehen rück- und vorwärts.)

Jede Übung 2 mal. — Griff an 2 Stangen, kopf- oder reichhoch.

- 1) $\frac{1}{2}$ Drehung rückw. (u. d. B.) in den Abhang mit gebeugten Knien und Hüften. Vergl. Abbild. 28, Seite 28. Rückbewegung.
- 2) wie 1, aber mit gestreckten Knien. Die Füße werden seitw. an die Stangen gelegt, die Hüften stark gebeugt.
- 3) wie 2, aber mit geschlossenen und nach hinten gerichteten Beinen.
- 4) wie 1, aber in den Abhang mit gestreckten Hüften und

Knieen: Sturzhang. Die Füße werden seitw. an die Stangen gelegt; Abbild. 58.

- 5) wie 1, aber mit $\frac{3}{4}$ Drehung in den Nesthang, wobei die Fußriste an die Stangen gelegt werden.
- 6) wie 5, aber die Füße werden (mit den inneren Fußkanten) an die 2 hinteren Stangen gelegt.
- 7) wie 1, aber mit ganzer Drehung in den Hang rückl. (Kniee und Hüften gebeugt). Rückbewegung.
- 8) wie 7, aber mit gestreckten Knieen, dann Aufklettern an 2 Stangen.

Anmerkung: Diese Übungen können auch an 2 Tauen oder an den Schaukelringen geturnt werden, die 5. und 8. ausgenommen.



Abbild. 58.
Sturzhang.

Nr. 112.

(Beugehang und Hangeln.)

- a) 1: Sprung in den Beugehang an 2 Stangen.
2: Niedersprung. — 3 und 4: wie 1 und 2.
- b) 1: Sprung in den Beugehang an einer Stange, l. oben. — 2: Niedersprung.
3: wie 1, aber widergleich. — 4: wie 2.
- c) 1: Beugehang an 2 Stangen.
2: Hinaufgreifen mit der l. Hand.
3: " " " " r. " " und Armbeugen.
4: Stand. — 5—8: dasselbe widergleich.
- d) 1: Beugehang an einer Stange, l. Hand oben.
2: Hinaufgreifen mit der r. Hand (über die l.).
3: " " " " l. " " " " r.) und Armbeugen. — 4: Stand.
5—8: wie 1—4, aber widergleich.
- e) 1: Beugehang an 2 Stangen und Knieheben beider Beine.
2: Abw. Strecken der Beine (Kreuz hoch).
3: Rückbewegung. — 4: Stand. — 5—8: wie 1—4.
- f) 1: Beugehang an einer Stange und Seitgrätschen (l. Hand oben). — 2: Beinschließen.
3: Seitgrätschen. — 4: Stand. — 5—8: wie 1—4.

g) Hangeln auf= und abw. im Beuge= (oder Streck=)hange an 2 Stangen.

h) Dasselbe an einer Stange.

Anmerkung: Diese Übungen können auch an den schrägen Stangen geturnt werden, wo sie leichter sind. Dasselbe gilt von den Übungen unter Nr. 113 e—h.

Nr. 113.

(Hangstüz, Hangzucken, Schwingen.)

An 2 Stangen.



Abbild. 59.
Hangstüz.

a) 1: Sprung in den Hang mit dem l. und Stüz mit dem r. Arme, beide Arme gestreckt. Abbild. 59.

2: Niedersprung.

3 und 4: wie 1 und 2, aber widergleich.

b) wie a, aber die Arme sind gebeugt.

c) 1: Hang l., Stüz r. (Arme gestreckt) und Fersenheben beider Beine. — 2: Stand.

3 und 4: dasselbe widergleich.

d) 1: Hang l., Stüz r. mit gebeugten Armen und Beinvorheben mit Seitgrätschen. (Der l. Oberschenkel wird an die Stange gelegt.)

2: Stand.

3 und 4: wie 1 und 2, aber widergleich.

e) Beugehang (an 2 Stangen) und Hangzucken an Ort.

f) Hangzucken auf= und abw. im Beugehange.

g) Schwingen im Beugehange.

h) Schwingen und Hangzucken aufwärts bei jedem Rückschwunge. Dasselbe abwärts.

Anmerkung: Die Übungen unter f und h mögen auf dieser Stufe nur bis zu mäßiger Höhe ausgeführt werden.

Nr. 113. II.

(Klettern und Hangeln.)

- 1) Klettern an einer Stange, im Kletterschluß ist das l. Bein vorn.

- 2) wie 1, aber das r. Bein ist vorn.
- 3) Hangeln an einer Stange.
- 4) Klettern an 2 Stangen, die Beine nehmen Schluß an der Stange zur Linken.
- 5) wie 4, aber mit Schluß an der Stange zur Rechten.
- 6) Hangeln an 2 Stangen.

Aus einer Schrägstellung zwischen 4 Stangen:

- 7) Klettern, Hände an den Stangen zur Seite, Beine an der vorderen Stange.
- 8) Klettern, Hände an der vorderen Stange, Beine an den Stangen zur Seite.
- 9) Hangeln an den Stangen zur Seite.

D. Tau.

Nr. 114.

(Kletter-schluß schwierigerer Art und Klettern.)

- a) 1: Kletter-schluß wie bei Abbild. 60. — 2: Stand.
- b) wie a, aber widergleich.
- c) 1: wie bei b) 1.
2: Seitstrecken des l. Armes.
3: Griff fassen l. — 4: Stand.
- d) wie c, aber widergleich.
- e) Aufklettern in dem Schluß wie bei Abbild. 60, abwärts Hangeln.
- f) wie e, aber widergleich.



Nr. 115.

(Abhang. Hangeln.)

- 1) Sprung in den Hang mit $\frac{1}{2}$ Drehung rückw. u. d. B. Die Kniee werden gehoben und die Hüften gebeugt, die inneren Fußkanten schließen sich dicht über den Händen an das Tau. — Rückbewegung in den Stand.
- 2) wie 1, aber die Kniee bleiben gestreckt; die Beine sind geschlossen und senkrecht nach oben gerichtet.

Abbild. 60.
Kletter-schluß.

3) wie 2, aber die Beine werden gegrätst und nach hinten gerichtet.

Rede der vorstehenden Übungen wird mehrmals ausgeführt, zunächst so, daß die l., dann so, daß die r. Hand oben ist.

4) Hangeln auf- und abw. im Beugehange (vergl. die Anmerkung bei Nr. 113).

5) wie 4, aber mit Seitgrätshalte.

6) wie 4, aber an 2 Tauen.

7) wie 6, aber mit Knieebhalte beider Beine.

Später mag auch das Dauerhangeln (auf- und abw.) und das Wetthangeln (nach Zeit) zur Ausführung kommen. Vergl. 3. Stufe C.

E. Schaufelringe.

Die Ringe hängen reichhoch.

Nr. 116.

(Beugehang, halbe und ganze Drehung rückw.)

- a) 1: (Sprung in den) Beugehang mit Knieheben l. (Vergl. Abbild. 4, Seite 4).
 2: Niedersprung. — 3 und 4: dasselbe rechts.
- b) 1: Beugehang mit Knieheben l. u. Vorspreizen r.
 2: Niedersprung. — 3 und 4: dasselbe widergleich.
- c) 1: Beugehang mit Vorheben beider Beine. Abbild. 61.
 2: Niedersprung. — 3 und 4: wie 1 und 2.
- d) 1: Halbe Drehung rückw. (Abstoß mit den Füßen) in den Abhang mit gebeugten Hüften und Knien. Abbild. 19, Seite 17.
 2: Rückbewegung. — 3 und 4: wie 1 und 2.
- e) wie d, aber mit Knieebhalte l. und Vorspreizhalte r. (schon während der Drehung). — f) Dasselbe widergleich.
- g) wie d, aber mit gestreckten Knien (Hüften gebeugt).
- h) i), k) und l) wie d, e, f und g, aber mit ganzer Drehung rückw. in den Hang rückl. (und zurück in den Hang vorl.).

Anmerkung: Zur Erschwerung mag statt des Niedersprunges auf „2“ Senken in den Streckhang und statt des Aufsprunges auf „3“ entsprechendes Heben erfolgen.

Nr. 117.

(Drehung rückw. aus dem Beugehange auch beim Schaukeln.)

- 1) Sprung in den Beugehang, dann Hochheben der gestreckten und geschlossenen Beine mit gleichzeitigem Armstrecken, Rückbewegung in den Beugehang, dann Überschlagen rückw. mit gestreckten Beinen in den Stand.
- 2) Schaukeln (mit Laufen), beim Ende des 1. Rückschaukelns erfolgt Armbeugen (Aufziehen des Körpers), beim Ende des 2. Vorschaukelns: Hochheben der Beine und Strecken der Arme wie bei 1, dann Schaukeln in dieser Haltung.
- 3) wie 1, aber mit Seitgrätschen vor den Ringen. (Abgang wie bei 1.)
- 4) wie 2, aber mit Grätschen wie bei 3.
- 5) wie 1, aber mit $\frac{3}{4}$ Drehung rückw. in den Nesthang, Füße in den Ringen. (Abgang wie bei 1.)
- 6) wie 2, aber mit Nesthang statt des Abhanges.
- 7) wie 1, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Sturzhang. (Vergl. Abbild. 58, Seite 76.)
- 8) wie 2, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Sturzhang. (Die Füße können seitw. an die Seile gelegt werden.)
- 9) wie 1, aber mit ganzer Drehung in den Hang rückl.
- 10) wie 1, aber mit ganzer Drehung in den Hang rückl.

Nr. 118.

(Überschlagen vorw.)

- 1) Überschlagen vorw. aus dem Stande (ganze Drehung vorw. u. d. B.) in den Stand, Kniee und Hüften gebeugt. Die Arme werden ausgebreitet und in den Schultergelenken gedreht; zugleich erfolgt (nach einem Abstoß der Füße) Heben des Rumpfes.
- 2) wie 1, aber mit gestreckten Knien und in den Beugehang.
- 3) wie 2, aber in den Beugehang mit Vorhehalte der Beine. Abbild. 61.
- 4) wie 2, aber mit halber Drehung vorw. in den Sturzhang. Dann weitere $\frac{1}{2}$ Drehung vorw. mit gestreckten Hüften in den Beugehang.



Abbild. 61. Beugehang mit Vorhehalte der Beine.

- 5) wie 2, aber mit $\frac{3}{4}$ Drehung vorw. in den Liegehang des l. Knies am l. Arme, dann Senken in den Beugehang, wobei die l. Hand den Griff aufgiebt und den r. Ring erfäßt.
- 7) wie 5, aber das l. Bein wird über den r. Arm gelegt und die r. Hand erfäßt den l. Ring.
- 9) bis 12) wie 5 bis 8, aber die flüchtig loslassende Hand erfäßt den selben Ring wieder, den sie vorher gefäßt hatte. Dann folgt aus dem Beugehange Überschlagen rückw. in den Stand (mit kurzem Schwunge).

Nr. 119.

(Schaufeln mit Beinheben beim Vor- und Rückschaukeln.)

- 1) Schaufeln mit Laufen beim 1. Vor- und Rückschaukeln; beim Ende des 2. Vorschaukelns, welches ohne Laufen erfolgt: $\frac{1}{2}$ Drehung rückw., Hüften und Kniee gebeugt; beim Ende des 3. Vorschaukelns kräftiges Strecken der Hüften und Kniee nach vorn und Senken des Körpers, wodurch der Schwung vergrößert wird. Dies fortgesetzt.
- 2) wie 1, aber es erfolgt die $\frac{1}{2}$ Drehung beim Ende jedes Rück- und das Senken beim Ende jedes Vorschaukelns.
- 3) wie 1, aber die Drehung rückw. mit gestreckten und (seit-)gegrätzten Beinen.
- 4) wie 2, aber mit der Beinhaltung wie bei 3.
- 5) wie 1, aber bei dem Drehen rückw. wird das l. Bein von innen über den l. Arm gelegt, während das r. Bein nach vorn gestreckt wird. (Knie liegehang.) — Abwechselnd l. u. r.
- 6) wie 2, aber mit Knie liegehang l. und r. im Wechsel (wie bei 5).

Nr. 119 II.

Nach R. Richter.

(Schaufeln mit Drehen um die Längen- und Breitenachse.)

- 1) Schaufeln mit Laufen: am Ende des 2. Vorschaukelns $\frac{1}{2}$ Drehung l. u. d. L., am Ende des nächsten Schaufelchwunges Zurückdrehen (r.), beim nächsten Schwunge $\frac{1}{2}$ Drehung r., beim nächsten Schwunge Zurückdrehen (l.), schließlich Niedersprung vorw.

- 2) wie 1, aber die $\frac{1}{2}$ Drehung erfolgt stets am Ende des Rückschaukelns.
- 3) wie 1, aber unmittelbar nach der (ersten) Drehung erfolgt Hochheben der Beine bei gebeugten Hüften und Knien ($\frac{1}{2}$ Drehung rückw. u. d. B.); am Ende des darauffolgenden Vorschaukelns: Senken der Beine mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. u. d. L., dann Niedersprung vorw.
- 5) wie 3, aber beim Hochheben der Beine sind dieselben gestreckt und seitgegrätscht.
- 7) Schaukeln mit Laufen: beim 1. Rückschaukeln $\frac{1}{2}$ Drehung rückw. mit gestreckten Beinen (Hüften gebeugt), beim nächsten Vorschaukeln Beinsenken (wie beim Unterschwung) und zugleich $\frac{1}{2}$ Drehung l. u. d. L., beim nächsten Vorschaukeln Zurückdrehen, schließlich Niedersprung vorw.
- 8) wie 7, aber das Beinheben mit Seitgrätschen und die Drehung r.

Nr. 120.

(Liegegang.)

- 1) $\frac{3}{4}$ Drehung rückw. in den Nesthang, beide Hände und Füße in den Ringen.
- 2) wie 1, aber mit Griff der Hände über den Ringen, Füße in den Ringen.
- 3) wie 1, dann rückw. Strecken des l. Beines, nachdem der l. Fuß aus dem Ringe genommen worden ist, und Vorstrecken des r. Armes, nachdem die r. Hand den Griff aufgegeben hat.
- 5) Beide Hände fassen einen Ring, der r. Fuß wird in den andern gelegt. Darauf erfolgt $\frac{1}{2}$ Drehung l. u. d. L. in den Liegegang rückl., wobei das l. Bein über das r. gelegt wird. (Schwimmhang.) Zurückdrehen in den Beuegang.
- 6) wie 5, aber widergleich, Armbeugen und -strecken im Schwimmhang.
- 7) Liegegang vorl., beide Hände an dem einen, den r. Fuß am andern Ringe und sofort $\frac{1}{2}$ Drehung l. mit Aufstemmen in den Liegestütz vorl.
- 9) Nesthang wie bei 1, rückw. Strecken des l. Beines wie

bei 3, dann Vorstrecken des l. Armes, sodasß der Nesthang an der r. Hand und am r. Fuße erfolgt. Abbild. 62.



- 11) Nesthang wie bei 1, darauf Übergang in den Schwimmgang (wie bei 5).
12) Dasselb. widergleich.

Nr. 121.

(Stütz.)

Ringe schulter- bis scheitelhoch.

Abbild. 62. Nesthang an der r. Hand und Sprung in den
am r. Fuße.

- 1) Knickstüz (mehrm.).
- 2) Streckstüz =
- 3) Knickstüz, dann Armstrecken in den Streckstüz.
- 4) Streckstüz und Knieheben l., dann Knieheben auch des r. Beines, abwärts Strecken des r. Beines, dann des l. und Niedersprung.
- 5) Streckstüz und Vorspreizen r., dann Vorspreizen auch des l. Beines (zur Vorhehalte beider Beine), dann Senken des l., schließlich Senken des r. Beines und Niedersprung.
- 6) Streckstüz und Vorheben beider Beine, dann Seitgrätschen, Schließen, Beinsenken und Niedersprung.
- 7) Streckstüz und (fortgesetztes) Vor- und Rückschwingen der Beine, schließlich Senken des Körpers in den Beugehang mit Kniehehalte.
- 8) Dasselbe mit Seitgrätschen und Schließen beim Vor- und Rückschwingen, dann Senken in den Beugehang mit Vorhehalte der Beine.
- 9) Streckstüz, Heben des Rumpfes und der Kniee und Überschlagen vorw. in den Hang, Überschlagen rückw. in den Stand.
- 10) Streckstüz, Heben der Kniee und Überschlagen rückw. in den Hang rückl., dann Überschlagen vorw. in den Stand.

Anmerkung: Die vorstehenden Übungen mögen später auch mit Schaufelschwung verbunden werden.

Nr. 121 II.

(Drehen vorw., Knieliegehang und Wellauflschwung.)

- 1) Heben der gestreckten Beine und Bege des l. Knies auf den Ring zur Linken (Knieliegehang). Dann Drehen rückw. in den Stand.
- 3) Knieliegehang wie bei 1 und sogleich Wellauflschwung l. (vorw.) in den Stüt, wobei das l. Bein auf dem Ringe sitzt. Überschlagen rückw. in den Stand.
- 5) Schaukeln, am Ende des Vorschaukelns Knieliegehang l. wie bei 1, am Ende des darauffolgenden Vorschaukelns Wellauflschwung vorw. Schließlich Drehen in den Hang vorlings und Niedersprung.
- 7) Schaukeln, am Ende des Rückschaukelns Knieliegehang l. wie bei 1, am Ende des darauffolgenden Rückschaukelns Wellauflschwung vorw. Schließlich Drehen in den Hang rückl. und Niedersprung.

Nr. 122.

(Gesellschaftsübungen.)

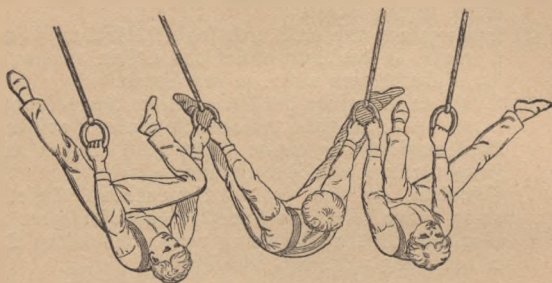
Ringe etwas über kopfhoch.

3 Turner üben an 2 Ringpaaren, welche 2—4 m von einander entfernt hängen. 2 Turner fassen je 1 Paar Ringe wie gewöhnlich und gehen mehrere Schritte nach innen, der dritte stellt sich zwischen beide und faßt die inneren Ringe.

Jede Übung wird zunächst im ruhigen Hange, dann mit Schaukelchwung ausgeführt, wobei die Turner am Ende des 2. Vorschaukelns die entsprechende Körperhaltung herstellen, in welcher sie dann verharren.

- 1) A(außen): Beugehang mit Kniee bhalte beider Beine.
F(nnen): Spannhang mit Seitgrätschhalte.
- 2) A: Abhang mit gebeugten Hüften und gestreckten Knien mit Seitgrätschhalte (vor den Ringen).
F: Abhang mit gebeugten Hüften und Knien.
- 3) A: Abhang mit gebeugten Hüften, das innere Bein ist gebeugt, das äußere seitw. (schräg nach außen) gespreizt.
F: Abhang mit gebeugten Hüften, Beine gestreckt und (seit=) gegrätscht. Abbild. 63.
- 4) A: Nesthang, Füße in den Ringen.
F: Abhang mit gebeugten Hüften, Beine gestreckt und geschlossen.

- 5) A: Sturzhang, Füße an den Seilen.
 F: Hang rückl. (durch ganze Drehung rückw.), Hüften gebeugt, Kniee gestreckt.



Abbild. 63. Abhang mit gebeugten Hüften.

- 6) Im Schaukelschwunge: Vor- und Rückschaukeln im Streckhange, am Ende des Vorschaukelns verlassen die äußeren Turner mit der inneren Hand den Griff, drehen sich nach außen und schwingen im Halbkreise herum, um dann den Ring mit der inneren Hand wieder zu erfassen.

Anmerkung: Außerdem ist auf dieser Stufe der Schaukelsprung vorw. über die Schnur (besonders als Hochsprung) zu üben.

F. Rundlauf.

Nr. 123.

(Hüpfen und Kreisfliegen seitw.)

Der Übende faßt die Leiter mit Speichgr. zwischen der 1. und 2. Sprosse (oben). Gesicht nach innen. Arme gebeugt.

a) 1—4: 4 Schritte an Ort, l. Antreten.

5—8: Hüpfen seitw. l. und zwar hüpfte auf „5“ der l. Fuß auf reichliche Schrittweite nach l. (nach einem Abstoß mit dem r. Fuße), auf „6“ wird der r. Fuß kreuzend hinter den l. gestellt (durch einen Hupf). „7“ und „8“ wie 5 und 6. Fortgesetzt. — b) Dasselbe widergleich.

- c) wie a, aber statt der 4 Schritte an Ort erfolgt Wechselhüpfen an Ort (l. r. l. r.) und das Hüpfen seitw. mit größeren Schritten. — d) Dasselbe widergleich.
- e) wie c, aber statt des Wechselhüpfens: Laufen seitw. l. Auf „6“ und „8“ wird der r. Fuß kreuzend vor den l. gestellt. — f) Dasselbe widergleich.
- g) 8 mal Galopp hüpfen seitw. l., dann Kreisfliegen im Beugehange. — h) Dasselbe widergleich.

Nr. 124.

(Hüpfen und Kreisfliegen seitw. im Spannhange an 2 Leitern.)

Hat der Rundlauf 8 Leitern, so stellen sich 8 Turner so auf, daß jeder von ihnen an 2 Leitern (zwischen der 1. und 2. Sprosse von oben) Griff nimmt, wobei die Arme schräg nach oben gerichtet sind.

- 1) 8 mal Galopp hüpfen seitw. l. mit allmählich sich vergrößernden Schritten: dann Kreisfliegen im Spannhange mit gestreckten Armen. (Kreuz hohl, Beine zurück!)
- 2) wie 1, aber nach r. und mit Seitgrätschhalte der Beine beim Kreisfliegen.
- 3) wie 1, aber das Kreisfliegen im Beugehange.
- 4) wie 3, aber nach r. und mit Kniehehalte beider Beine beim Kreisfliegen. (Kräftiger Abstoß mit dem letzten Tritte des Galopp hüpfens!)
- 5) wie 1, aber der Erste, Dritte, Fünfte und Siebente führen das Kreisfliegen im Streckhange mit Fersehhalte beider Beine aus, die Ubrigen im Abhange mit gebeugten Hüften und Knien. Vergl. Abbild. 19, Seite 17.
- 6) wie 5, aber nach r.
- 7) wie 1, aber der Erste, Dritte, Fünfte und Siebente haben beim Kreisfliegen Abhang (Hüften gebeugt, Beine gestreckt und gegrätscht), die Ubrigen: Beugehang mit Seitgrätschhalte.
- 8) wie 7, aber nach r.

Nr. 125.

(Laufen vorw. und Kreisfliegen im Stütz und Hang an 2 Leitern.)

- 1) Im Stütz zwischen 2 Leitern (die Hände greifen von innen zwischen der 2. und 3. Sprosse durch und stützen auf der 4.): 8—12 Schritte vorw. Laufen, dann Kreis-

- fliegen im Streckstüb, zunächst im Wechsel mit einigen Lauffchritten, dann ohne Laufen.
- 2) wie 1, aber nach der andern Seite und mit Seitgrätschhalte im Stüb.
 - 3) Im Hange zwischen 2 Leitern (Griff an dem Strick zwischen der 2. und 3. Sprosse, oben): Laufen vorw., dann Kreisfliegen im Abhange, Hüften und Kniee gebeugt.
 - 4) wie 3, aber nach der andern Seite und mit gestreckten Beinen im Abhange.
 - 5) wie 1, aber mit Fersehhalte beider Beine im Stüb.
 - 6) wie 2, = = Knieehalte = = = =
 - 7) wie 3, aber mit gestreckten und gegrätschten Beinen im Abhange (die Leitern sind zwischen den Beinen).
 - 8) wie 4, aber das Kreisfliegen im Nesthange.

Anmerkung: Außerdem mag das Kreisfliegen an einer Leiter mit Überspringen eines in die Kreisbahn gestellten Hindernisses (Springel, Bock) geübt werden.

G. Reck, sprunghoch.

Bei den Übungen unter Nr. 126, 127 und 129 kann das Reck auch niedriger gestellt werden.

Nr. 126.

(Abhang, Felgaufschwung.)

Die folgenden Übungen werden entweder aus dem (Seit-) Hange oder aus dem Ansprunge geturnt. Letzteres ist leichter.

- 1) Hochheben der Beine in den Abhang; die gebeugten Kniee kommen zwischen die Arme. (Ristgr.)
- 2) wie 1, aber das l. Bein ist gestreckt (schon beim Heben), das r. gebeugt. Vergl. Abbild. 29, Seite 30. (R. Kamm-, l. Ristgr.)
- 3) Dasselbe widergleich.
- 4) wie 1, aber mit gestreckten Beinen („Seitabwehang“). (Kammgr.)
- 5) Abhang wie bei 1, dann Felgaufzug. Schließlich Felgabschwung in den Beugehang (Ristgr.).

- 6) Abhang wie bei 1, Seitstrecken des l. Beines, Felgaufzug mit Beinschließen. Felgabschwung in den Beugehang mit Knieebhalte. (R. Kamm-, l. Ristgr.).
- 7) Dasselbe widergleich.
- 8) wie 4, dann Felgaufzug (Kammgr.), Felgabschwung in den Beugehang mit Vorhebbhalte der Beine.
- 9) Felgaufschwung. Unterschwingung. (Ristgr.)
- 10) Felgaufschwung mit r. Kamm-, l. Ristgr., Griffw. r. und Unterschwingung. — 11) Dasselbe widergleich.
- 12) Felgaufschwung mit Kammgr., Griffwechseln zum Ristgr. und Unterschwingung.

Nr. 127.

(Knieliegehangwechsel. Durchhocken in den Hang rückl.)

Aus dem Seithange mit Ristgr. (oder aus dem Ansprunge) erfolgt Beinhochheben in den

- a) 1: Seitliegehang am l. Kniee neben der l. Hand.
- 2: (Senken des Körpers und) Niedersprung.

- b) 1: wie bei a, aber auf der andern Seite.
- 2: Abhang mit gebeugten Knien.

- 3: Niedersprung.

- c) 1: Seitliegehang am l. Knie neben der l. Hand.
- 2: Flüchtiger Seitabwehang, dann Seitliegehang am r. Knie neben der r. Hand.

- 3: Niedersprung.

- d) 1: Seitliegehang am l. Knie neben der r. Hand.
- 2: Niedersprung.

- e) 1: Seitliegehang am r. Knie neben der l. Hand.
- 2: Durchhocken in den Seitliegehang an beiden Knien.
- 3: $\frac{1}{2}$ Drehung rückw. (u. d. L.) und Niedersprung.

- f) 1: wie bei d) 1.

- 2: Flüchtiger Seitabwehang, dann Seitliegehang am r. Knie neben der l. Hand. — 3: Niedersprung.

- g) 1: Seitliegehang an beiden Knien neben der l. Hand. Abbild. 64. — 2: Niedersprung.

- h) 1: Seitliegehang an beiden Knien neben der r. Hand.



Abbild. 64. Seitliegehang an beiden Knien neben der l. Hand.

- 2: Durchhocken und Drehen in den Hang rückl.
 3: $\frac{1}{4}$ Drehung vorw. (mit Durchhocken) in den Stand.
 i) 1: Seitliegehang an beiden Knien neben der l. Hand.
 2: = = = = = = r. =
 3: Fellaufzug. — 4: Unterschwung.
 k) 1: Seitliegehang an beiden Knien mit gegrätschten
 Beinen.
 2: Durchhocken in den Hang rückl. u. mäßiges Schwingen.
 3: Niedersprung.

Nr. 128.

(Schwingen im Seitlinge.)

Das Beinheben (Schwungholen) erfolgt aus dem Ansprunge oder aus dem Hange, der Niedersprung beim Rückschwunge. Während des Schwingens sind die Arme gestreckt.

- 1) Schwingen (Beine geschlossen und gestreckt, beim Rückschwunge: Kreuz hohl, Kopf zurück).
- 2) wie 1, aber beim 1. Rückschwunge Lüften der l., beim 2. Lüften der r. Hand, beim 3. Lüften beider Hände.
- 3) wie 1, aber bei jedem 1. Rückschwunge erfolgt Hangzucken in den Spannhang, bei jedem 2. in den gewöhnlichen Hang.
- 4) wie 1, aber bei jedem Rückschwunge Hangzucken seitw. l.
- 5) wie 1, aber mit Seitgrätschen beim Ende jeden Vor- und Rückschwunges.
- 6) wie 1, aber mit Seitgrätschen bei jedem Vor- und Hangzucken seitw. r. bei jedem Rückschwunge.
- 7) wie 1, aber mit Seitgrätschhalte.
- 8) wie 1, aber bei jedem 1. Rückschwunge erfolgt Hangzucken in den Spannhang und Seitgrätschen, bei jedem 2. Rückschwunge Hangzucken in den gewöhnlichen Hang und Beinschließen.

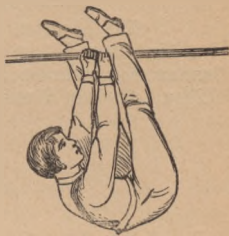
Nr. 129.

(Querhang mit Hochhehalte der Beine. $\frac{1}{4}$ Drehung in den Seitlinge mit angefügter Übung.)

Aus dem Querstande:

- 1) Querliegehang vorl., die Füße liegen (sich kreuzend) auf der Stange, Kreuz hohl, l. Hand vor der r. Vergl. Abbild. 27, Seite 28.
- 2) Querhang und Hochheben der gegrätschten Beine, die r. Hand vor der l. Abbild. 65.

- 3) wie 2, aber die l. Hand ist vorn, dann $\frac{1}{4}$ Drehung r. (wobei das l. Bein unter der Stange hinweg spreizt) in den Abhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen.
- 4) wie 3, aber auf der andern Seite, dann Felgaufzug.
- 5) wie 3, dann Spreizen des r. Beines unter der Stange hinweg und Wellaußschwung r. vorw. beim 2. Schwunge.
- 6) wie 3, aber auf der andern Seite, dann Seitfenken der gestreckten Beine nach l. (in den Streckhang).
- 7) wie 3, dann Seitfenken d. Beine nach r. bis zur wagerechten Haltung, Heben in den Abhang mit gestreckt. Beinen u. Felgaufzug.
- 8) wie 3, aber auf der andern Seite, dann Seitfenken der Beine nach l. bis zur wagerechten Haltung, Heben in den Seitliegehang am l. Kniee und Wellaußschwung l. vorw. beim 1. Schwunge.



Abbild. 65.
Querichwebehang.

Nr. 129 II.

(Seithangeln, Felg- und Wellaußschwung.)

- 1) Hangeln seitw. l. im Beugehange mit Ristgr.
- 2) " " " r. " " " " " Kammgr.
- 3) Aus dem Seitstreckhange mit Ristgr.: Hochheben der Beine in den Abhang, Kniee gebeugt.
- 4) wie 3, aber mit Kammgr., Kniee gestreckt (Abhang mit gestreckten Beinen).
- 5) Hangeln seitw. r. im Beugehange mit Ristgr., dann Abhang wie bei 3.
- 6) Hangeln seitw. l. im Beugehange mit Kammgr., dann Heben der gestreckten Beine in den Abhang.
- 7) Felgaußschwung aus d. Hange mit Ristgr., Unterschwung.
- 8) Wellaußschwung l. vorw. neben der l. Hand mit r. Kamm-, l. Ristgr. — Überspreizen l. in den Stütz und Felgabschwung. — 9) Wibergleich.
- 10) Hangeln wie bei 1, dann Felgaußschwung, Unterschwung.
- 11) Hangeln wie bei 2, aber mit r. Kamm-, l. Ristgr., dann Wellaußschwung usw. wie bei 8. — 12) Wibergleich.

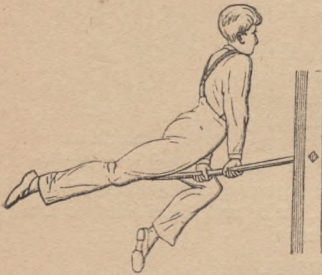
- 13) Anristen wie bei 3, dann Seithangeln r.
 14) Dasselbe nach l.

Nr. 130.

(Wellaufschwung neben den Händen.)

Die Übungen 3 und folgende auch widergleich.

Aus dem Stande auf dem 1 m (oder weiter) vom Reck entfernten Sprungbrette springt der Turner in den Streckhang mit Ristgr. An den Vorschwung schließt sich:



Abbild. 66. Seitlich auf dem l. Schenkel nach beendigtem Wellaufschwung l. vorw

- 1) Rückschwung und Niedersprung (in den Stand zwischen Reck und Sprungbrett).
- 2) Anristen mit gebeugten Knien (zwischen den Händen). Unterschwung in den Hang u. Niedersprung vorw. (Dieser Abgang erfolgt auch bei den übrigen Übungen, der Niedersprung auch mit $\frac{1}{2}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.)
- 3) Ansohlen mit dem l. Fuße (dicht) neben der l. Hand, während das r. Bein aufwärts gestreckt wird.
- 5) Spreizen mit dem l. Bein unter der Stange hinweg in den Knieliegehang l. neben der l. Hand.
- 7) Wellaufschwung l. vorw. neben der l. Hand. Abbild. 66.
- 9) wie 7, dann Wellumschwung rückw.
- 11) wie 9, aber der Wellauf- und -umschwung erfolgt zwischen den Händen.
- 13) Rippe.

Nr. 131.

(Felgauf- und -abschwung.)

- 1) Felgaufschwung (mit Ristgr.) aus dem Stand, Unterschwung.
- 2) wie 1, aber r. Kamm-, l. Ristgr.; dann Felgabschwung mit gebeugten Hüften. — 3) Dasselbe widergleich.

- 4) wie 2, aber mit Kammgriff beider Hände. Felgabschwung in den Abhang mit gebeugten Knien.
- 5) Sprung in den Beugehang mit Ristgr., Felgaufschwung, Felgabschwung in den Abhang mit gestreckten Knien (langsam).
- 6) wie 5, aber r. Kamm-, l. Ristgr., Felgabschwung in den Beugehang mit Vorspreizhalte l. und Kniehebhalte r. — 7) Widergleich.
- 8) wie 5, aber mit Kammgr. beider Hände. Felgabschwung in den Beugehang mit Vorhehalte beider Beine.
- 9) Sprung in den Streckhang mit Ristgr., dann Felgaufschwung. Felgabschwung in den Streckhang und nochmals Felgaufschwung. Unterschwingung.
- 10) wie 9, aber mit r. Kamm-, l. Ristgr. Beim l. Felgaufschwunge sind die Beine gekreuzt, l. Bein vor dem r.
- 11) Widergleich.
- 12) wie 9, aber mit Kammgr. beider Hände. Beim l. Aufschwunge sind die Beine (seit-)gegrätscht.

Nr. 131 II.

(Knieliegehang, Wellauf- und -umschwung neben den Händen.)

Aus dem Seithange mit Ristgriff:

- 1) Einmal Schwingen (Schwungholen) und Niedersprung rückw.
- 2) Einmal Schwingen und Knieliegehang l. neben der l. Hand. (Anlegen des l. Knies beim Vorschwunge.) Senken in den Hang, Niedersprung.
- 4) Einmal Schwingen und Wellaufschwung l. vorw. neben der l. Hand. Überspreizen l. rückw. in den Stütz, Unterschwingung in den Hang und Niedersprung rückw.
- 6) Felgaufschwung, Abwerfen (Abhurten) in den Hang, Zwischenschwingung und Niedersprung rückw.
- 7) Felgaufschwung, Abwerfen in den Hang, Knieliegehang l. neben der l. Hand, einmal Schwingen im Knieliegehang und Wellaufschwung l. vorw., Überspreizen l. rückw. und Unterschwingung (in den Stand).
- 9) Felgaufschwung, Abwerfen in den Hang, Wellaufschwung l. vorw. neben der l. Hand, Wellumschwung l. rückw., Abgang wie bei 7.
- 11) Einmal Schwingen, Felgaufschwung in den Stütz („halber Riesenschwingung“), Unterschwingung.

- 12) Felgauffschwung, Abwerfen in den Hang, Felgauffschwung („Riefenfelgumischung“) und Unterschwung.

Nr. 132.

(Abschwung vorw. aus dem Hange und Hanglehre beim Vorschwunge.)

- 1) Mäßiges Schwingen einmal und Niedersprung beim Vorschwunge: Abschwung vorw. (Beim Rückschwunge wird das Kreuz möglichst hohl gemacht.)
- 2) wie 1, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. (u. d. l.) vor dem Niedersprunge. — 3) Widergleich.
- 4) und 5) wie 2 und 3, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung.
- 6) Schwingen wie bei 1: beim Vorschwunge erfolgt $\frac{1}{2}$ Drehung l. um den l. Arm, wobei die r. Hand vorübergehend den Griff aufgiebt und umgreift (Hanglehre beim Vorschwunge). Ferse geschlossen! Niedersprung beim nächsten Rückschwunge. — 7) Widergleich.
- 8) wie 6, aber mehrmals mit Drehung um den l. u. r. Arm.
- 9) wie 6, aber mit größerem Schwunge. Beim (zweiten) Vorschwunge (nach der Drehung) erfolgt Beinheben in den Abhang mit Anrifen (Kniee zwischen den Armen).
- 10) wie 9, aber auf der andern Seite, dann Felgaufzug.
- 11) wie 9, aber statt des Anrifestens erfolgt Knieliegehang r. neben der r. Hand und nach einem Zwischenschwunge Wellaufschwung r. — 12) Widergleich.

Nr. 133.

(Rippe.)

Aus dem Seitstreckhange mit Ristgriff:

- 1) Abhang mit gebeugten Hüften und Knieen (Kniee zwischen den Armen).
- 2) Abhang mit gebeugten Hüften und gestreckten Knieen (Heben der gestreckten Beine).
- 3) Einmal Schwingen, beim Vorschwunge Beinheben in den Abhang wie bei 1. — Unterschwung in den Hang und Niedersprung rückw.
- 4) wie 3, aber mit Heben der gestreckten Beine in den Abhang wie bei 2. — Unterschwung und Niedersprung wie bei 3.
- 5) Schwungkippe in den Strecktag. Unterschwung.
- 6) Schwungkippe, dann Fallen rückw. in den Abhang wie

bei 1. — Unterschwung in den Hang, Vorschwung und Niedersprung vorn. (Abschwung vorwärts).

- 7) wie 6, aber der Abhang mit gestreckten Knien.
- 8) Schwungkippe, Stützkippe, Unterschwung.
- 9) Schwungkippe, Unterschwung in den Hang und nochmals (Schwung-)Kippe. Unterschwung.
- 10) Schwungkippe, (mäßiges) Abwerfen in den Hang und nochmals Kippe. Unterschwung.

Nr. 134.

(Fulg- und Wellauf- und -umschwung, Schwungkippe.)

Aus dem Stand.

- 1) Fulgausschwung, Unterschwung.
- 2) Wellaufschwung l. (vorn.) neben der l. Hand. Überspreizen l. nach hinten und Unterschwung.
- 4) Fulgausschwung, Unterschwung in den Hang, Vorschwung und Wellaufschwung l. neben der l. Hand. Überspreizen l. nach hinten und Fulgabschwung.
- 6) Wellaufschwung l. wie bei 2, Schraubenspreizen r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Stütz vorl., Unterschwung in den Hang und Kippe, Unterschwung.
- 8) Fulgausschwung, Unterschwung in den Hang, Vorschwung mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. um den r. Arm, (Hanglehre mit Umgreifen l.) und Wellaufschwung l. neben der l. Hand. Schraubenspreizen r. in den Stütz und Unterschwung.
- 10) Wellaufschwung l. zwischen den Händen, Wellumschwung l. rückw., Schraubenspreizen r. wie bei 6, Unterschwung in den Hang und halber Riesenschwung in den Stütz, Unterschwung.

Nr. 135.

(Aufstemmen mit einem Arme, Schwungstemme in den Unterarmhang.)

Der Turner steht fast einen Schritt vom Reck entfernt und springt in den Seithang mit Ristgriff, wobei der Kopf unter die Stange gebracht wird (während die Beine zunächst zurückbleiben) und nun erfolgt rasches

- 1) Aufziehen des Körpers (Armbeugen). Das Kinn kommt über die Stange.
- 2) Aufstemmen mit dem l. Arme in den Kniestütz, dann Heben der Beine in den Abhang mit gebeugten Knien.



Abbild. 67. Knickstüz mit dem l. Arme, die r. Hand stützt auf die Hüfte.

4) Aufstemmen l. wie bei 2, dann stützt die r. Hand auf die Hüfte (Abbild. 67), Griff fassen r. und Heben der gestreckten Beine in den Abhang.

6) Aufstemmen wie bei 2, dann Felgausschwung. Unterschwingung.

8) wie 6, aber der Unterschwingung führt in den Hang, beim Ende des Rückschwunges erfolgt Unterarmhang l., beim nächsten Rückschwunge Handhang l., darauf Abschwung vorw.

10) wie 8, aber aus dem Schwingen im Unterarmhange erfolgt (beim Rückschwunge) Aufstemmen in den Stüz. Unterschwingung.

Nr. 136.

(Zugstemme, Stüzkippe und Anfügungen.)

- 1) Aufstemmen l. in den Knickstüz wie bei 135, 2), dann Aufstemmen auch r. in den Streckstüz, Unterschwingung.
- 2) Dasselbe widergleich.
- 3) Aufstemmen mit beiden Armen in den Streckstüz („Zuckstemme“) und Unterschwingung.
- 4) Zuckstemme wie bei 3, Stüzkippe und Unterschwingung.
- 5) wie 4, aber an die Kippe schließt sich (ohne Unterbrechung) Abwerfen in den Hang, nochmals Kippe und Unterschwingung.
- 6) wie 5, aber an die 2. Kippe schließt sich Überspreizen l. und Wellumschwung l. rückw. neben der l. Hand. Unterschwingung.
- 7) Dasselbe widergleich.
- 8) wie 4, aber an die Stüzkippe schließt sich Abwerfen in den Hang und Felgausschwung („halber Riesenschwung“).
- 9) wie 8, aber dem Felgausschwung folgt nochmals Stüzkippe. Unterschwingung.

Nr. 136. II.

(Liegehang und Aufstemmen in den Stüz.)

Mit Ristgriff:

- 1) Heben der gestreckten Beine in den Abhang, Senten der Beine und Nieder sprung.

- 2) Beinheben mit Seitgrätschen und Legen der Fußriste an die Stange (Liegehang mit Anrifen).
- 3) Liegehang mit Anrifen wie bei 2, dann Loslassen mit dem l. Fuße, welcher sich rechts hin unter der Stange weg bewegt, wobei das l. Bein gebeugt und schließlich nach oben gestreckt wird. Zugleich Loslassen der r. Hand und $\frac{1}{4}$ Drehung r. und d. L. in den Liegehang an der l. Hand und am rechten Fuße. Rückbewegung und Beinsenken.
- 5) wie 3, aber nach dem Loslassen der r. Hand erfolgt eine halbe Drehung r. und Griffassen unter der l. Hand (fußwärts) r. hinter dem Rücken. (Liegehang rücklings).
- 7) wie 5, aber an das Griffassen r. schließt sich Aufstemmen in den Kniestütz seitlings mit dem r. Arme, während die l. Hand Griff behält. Niedersprung.
- 9) wie 7, aber an den Kniestütz schließt sich ohne Unterbrechung Umgreifen der l. Hand mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Stütz vorl. und Aufstemmen in den Streckstütz. Unterschwingung.

Nr. 137.

(Abschwung vorw., Hanglehre, Rippe, Felgaufschwung.)

Mit kurzem Anlauf: Aufsprung mit beiden Füßen vom Sprungbrette (das mindestens 1 m vom Beck entfernt steht), in den Seit- hang mit Ristgriff, dann

- 1) einmal Vor- und Rückschwingen, dann Abschwung (Niedersprung) vorw.
- 2) Abschwung vorw. (ohne Zwischenschwung).
- 3) wie 2, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.
- 4) wie 2, = = = = r.
- 5) Hanglehre beim Vorschwunge mit Drehung um den l. Arm und Abschwung vorw. (in den Stand neben dem Sprungbrett). — 6) wie 5, aber r.
- 7) Rippe in den Streckstütz, Unterschwingung.
- 8) Felgaufschwung.
- 9) Rippe in den freien Stütz und Felgumschwung vorl. rückwärts.
- 10) Felgaufschwung, dann Stützrippe.
- 11) Rippe in den freien Stütz, Unterschwingung in den Hang und Felgaufschwung (halber Riesenschwung).
- 12) Felgaufschwung, Unterschwingung in den Hang und Rippe.

Nr. 137 II.

(Schwungklippe, Felgumschwung, Wellaufrschwung, Wellumschwung.)

- 1) Schwungklippe, Unterschwingung.
- 2) Einmal Schwingen und Wellaufrschwung l. neben der l. Hand. Spreizabsitzen r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 4) Schwungklippe, Felgumschwung, Unterschwingung.
- 5) Wellaufrschwung l. wie bei 2, Wellumschwung l. rückw. neben der l. Hand. Schraubenspreizen r. in den Stütz und Unterschwingung.
- 7) Schwungklippe, Unterschwingung in den Hang, Wellaufrschwung l. wie bei 2, Schraubenspreizen r. in den Stütz und Unterschwingung.
- 9) Schwungklippe, Felgumschwung, Unterschwingung in den Hang, Wellaufrschwung l. neben der l. Hand, Wellumschwung rückw., Schraubenspreizen r. in den Stütz und Unterschwingung.

Nr. 138.

(Übungen am Doppelreck.)

Die obere Stange ist fast sprunghoch, die untere hüfthoch gestellt. Hang mit beiden Händen (Nistgr.) an der oberen Stange.

- 1) Abhurten (durch Vor- und Rückschwingen der Beine) mehrmals.
- 2) wie 1, aber mit Seitgrätschen bei jedem Rückschwunge.
- 3) wie 1, und Aufhocken l. auf die untere Stange, Niedersprung vorw. — 4) Dasselbe r.
- 5) Aufhocken l. und sofort Abstoß mit dem l. Fuße in den freien Stütz auf der oberen Stange, Unterschwingung.
- 6) Dasselbe r.
- 7) wie 5, aber das Aufhocken mit beiden Füßen.
- 8) wie 7, aber mit Aufgrätschen statt des Aufhockens.
- 9) Überhocken über die untere Stange in den Seitfuß, dann Felgaufschwung, Unterschwingung.
- 10) Übergrätschen in den Seitfuß, Felgaufschwung, Felgabschwung in den Seitfuß, Niedersprung vorwärts.
- 11) Hocke über die untere Stange (in den Stand).
- 12) Grätsche über die untere Stange.
- 13) wie 11, aber mit gestreckten Knien.

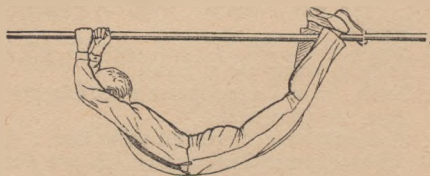
Anmerkung: Außerdem sind am sprunghohen Reck Unterschwünge über die allmählich höher zu legende Schnur (nach vorhergegangenem mäßigen Vor- und Rückschwüngen) zu üben.

H. Reck, brust- bis kopfhoch.

Nr. 139.

(Querliegehang rückl., Querliegestütz vorl.)

- a) 1: Querliegehang vorl. an beiden Händen und am r. Knie, wobei dasselbe von l. her auf die Stange gelegt wird; r. Hand vor der l.
 2: $\frac{1}{4}$ Drehung l. u. d. L. (in den Liegehang seidl.), wobei der l. Fuß von unten her an die Stange gelegt und der l. Arm abwärts gestreckt wird.
 3: Rückbewegung. — 4: Stand.
- c) 1: wie bei a 1.
 2: $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Liegehang rückl. Beide Hände wechseln (nach einander) den Griff. (Arme über den Kopf gestreckt.) Vergl. Abbild. 68.



Abbild 68. Querliegehang rückl. (Schwimmhang.)

- 3 und 4: wie bei a.
 e) 1 und 2: wie bei c.
 3: Senken des l. Beines bis zur wagerechten Haltung Vorstrecken des r. Armes (wagerecht).
 4—6: Rückbewegungen.
- g) 1: Wellaufschwung l. vorw. neben der l. Hand aus dem Seitstande, r. Kamm-, l. Kistgr.
 2: Aufspreizen l. auf die Stange (l. Bein gestreckt).
 3: Wende l. (Abstoß des l. Fußes).

- i) 1 und 2: wie bei g.
 3: $\frac{1}{4}$ Drehung r. u. d. L. in den (flüchtigen) Quer-
 liegestütz vorl., dann Wendeabschwung l.
 1) 1—3: wie bei i, nur wird auf „3“ das r. Knie an die
 Stange gelegt.
 4: Wellab- (oder =um)schwung seitw. l. aus dem Quer-
 liegestütz, wobei der l. Fuß an der Stange bleibt.

Nr. 140.

(Felgaufschwung; Wellaufschwung mit angefügten Übungen.)

- a) 1: Felgaufschwung.
 2: Überspreizen l. (nach außen und vorn) in den Seit-
 sitz l. neben der l. Hand (l. Bein gestreckt).
 3: Fallen rückw. mit Unterspreizen l. (Spreizen l. unter
 der Stange hinweg) in den Abhang mit gebeugten
 Knien. (Die Kniee zwischen den Armen.) — 4: Stand,
 dann Unterschwung.
 c) 1: Wellaufschwung l. vorw. neben der l. Hand.
 2: Fallen rückw. wie bei a) 3, aber in den Abhang mit
 gestreckten Knien.
 3: Stand, dann Unterschwung mit Handklappen.
 e) 1: Andeuten des Wellaufschwunges l. vorw. neben der
 l. Hand und sofort Wellumschwung rückw. (in den
 Seitstz).
 2: Fallen rückw. wie bei a) 3, aber in den KnieLiege-
 hang r. neben der r. Hand.
 3: Stand, dann Unterschwung mit Klappen der Hände
 gegen die Oberschenkel.
 g) 1: Wellaufschwung l. rückw. neben der l. Hand (Felg-
 aufschwung mit Seit spreizen l. in den Seitstz).
 2: Fallen rückw. wie bei a) 3 und sofort Wellauf-
 schwung r. neben der r. Hand. — 3: Unterschwung.
 i) wie g, aber der 2. Wellaufschwung erfolgt zwischen den
 Händen (mit Durchhocken r.).

Nr. 141.

(Rippe.)

Aus dem Seitstande mit Ristgr. am brusthohen Reck:

- 1) Vorw. Laufen in den Hangstand und sofort Beinheben
 in den Abhang mit Anrücken (Kniee gebeugt).
 2) Beinheben in den Abhang (Kniee gestreckt).

- 3) Sprung in den Stütz, Fallen rückw. und Beinheben in den Abhang (Beine gestreckt).
- 4) 5) und 6) wie 1, 2 und 3, aber mit Ankippen und darauf folgendem Niedersprunge rückw. (mehrmals.)
- 7) 8) und 9) dasselbe, aber mit Aufkippen in den Streckstütz. Unterschwingung.
- 10) 11) und 12) wie 7, 8 und 9, aber auf die Rippe folgt Fehlgummschwung rückw.

Nr. 141 II.

(Wellauf- und =umschwung vorw.)

Aus dem Seitstande mit Kammgriff:

- 1) Wellaufschwung l. vorw. neben der l. Hand, Überspreizen l. rückw., Niedersprung, Griffwechseln und Unterschwingung.
- 3) Wellaufschwung l. vorw. neben der l. Hand, sofort (mit demselben Schwunge) Wellumschwung l. vorw., Überspreizen l., Fehlgabschwung vorw. in den Abhang mit gestreckten Knien (Hüften gebeugt), Stand und Unterschwingung.
- 5) Wellaufschwung l. vorw. zwischen den Händen (Durchhocken l.), Spreizabstizen r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Stand, Unterschwingung.
- 7) Wellaufschwung wie bei 5 und sofort Wellumschwung l. vorw., Schraubenspreizen r. vorw. in den Stütz und Unterschwingung.
- 9) Rippe, Fehlgabschwung in den Stand und Unterschwingung.

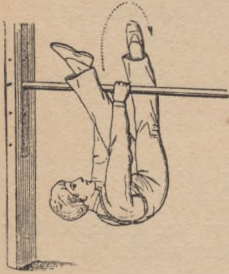
Nr. 142.

(Mühlauflauf- und =umschwung.)

Aus dem Seitstande mit Ristgr. am brusthohen Beck:

- 1) Spreizauflauf l. (Spreizen nach außen und vorn mit Handlätzen l.) in den Seitfuß (zwischen den Händen). Beine gestreckt und (möglichst) geschlossen. Dann Fallen rückw. in den Sturzhang, Durchhocken l. und Fehlgangzug vorl., Unterschwingung.
- 3) Spreizauflauf wie bei 1, dann Mühlumschwung rückw., Spreizabstizen r. vorw.
- 5) Auflauf wie bei 1, Griffwechseln zum Kammgriff, Mühlumschwung vorw. Schließlich Spreizabstizen r. vorw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 7) Auflauf wie bei 1, dann Fallen rückw., wobei sich der

Rumpf so von der Stange entfernt, daß die Füße in die Nähe derselben kommen. Kniee gestreckt. Abbild. 69. Abgang wie bei 1.



Abbild. 69. Mühlaußschwung links.

- 9) Aufsitzen und Fallen rückw. wie bei 7, dann Mühlaußschwung in den Sitz. Hierbei gelangt man durch ähnlichen Schwung aus dem Hang in den Stütz, wie bei der Rippe. Die Füße bleiben möglichst nahe bei einander (siehe Abbild. 69). Spreizabsetzen r. vorw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. — Unterschwung.
- 11) Aufsitzen und Mühlaußschwung wie bei 9, dann Mühlumschwung rückwärts. — Spreizabsetzen r. vorwärts mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Stand, dann Felgüberschwung in den Stand.
- 13) Aufsitzen und Mühlaußschwung wie bei 9, dann (sofort) Griffwechseln zum Kam mgr. und Mühlumschwung vorw. Abgang wie bei 11.

Nr. 143.

(Felgumschwung mit angefügten Übungen.)

Aus dem Seitstande mit Kistgr. am brusthohen Reck folgt Sprung in den Seitstütz, Abhurten und Felgumschwung vorl. rückw. (möglichst gestreckt), dann

- 1) Niedersprung in den Stand und Unterschwung.
- 2) Fallen rückw. in den Abhang mit Ausrufen (Kniee zwischen den Armen.) Unterschwung.
- 3) wie 2, aber in den Abhang mit gestreckten Beinen.
- 4) wie 3, und sofort Wellaußschwung l. vorw. neben der l. Hand. Überspreizen l. nach außen und hinten und Unterschwung mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. — 5) Dasselbe r.
- 6) wie 4, aber der Wellaußschwung zwischen den Händen (Durchhocken l.) dann Wellumschwung l. rückw. in den Seitstütz, schließlich Spreizabsetzen r. vorw.
- 8) Stützklippe, dann Unterschwung mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.
- 9) Stützklippe, nochmals Felgumschwung rückw. und Unterschwung mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.

- 10) Fallen rückw. und Mühlauffschwung l. zwischen den Händen (Durchhocken l.). Spreizabsitzen r. vorw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 12) wie 10, aber an den Mühlauffschwung schließt sich Mühlumschwung rückw. — Spreizabsitzen r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.

Nr. 144.

(Wellauffschwung mit $\frac{1}{2}$ Drehung und angefügte Übungen.)

- 1) Wellauffschwung l. vorw. neben der l. Hand mit r. Kammgr., l. Ristgr., sofort Überspreizen l. nach hinten in den Stütz, Niedersprung.
- 3) wie 1, aber an den Wellauffschwung schließt sich (ohne Unterbrechung) $\frac{1}{2}$ Drehung r. mit Umgreifen der l. Hand (sodass dann beide Hände Ristgr. haben) und Fallen rückw. in den Knieliegehang r. — Stand und Unterschwingung.
- 5) wie 3, aber an das Fallen rückw. schließt sich Wellauffschwung r., Überspreizen r. nach hinten und Unterschwingung.
- 7) wie 4, aber an den Wellauffschwung schließt sich Wellumschwung r. rückw. in den Seitfuß, dann Spreizabsitzen l.
- 9) wie 3, aber an die $\frac{1}{2}$ Drehung schließt sich Wellumschwung r. rückw. in den Seitfuß, dann Spreizabsitzen l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 11) wie 9, aber auf den Wellumschwung folgt Fallen rückw., Wellauffschwung r. und sofort Flanke r. (Überspreizen l. nach innen und vorn). Dieser Abgang mag zunächst allein geübt werden.

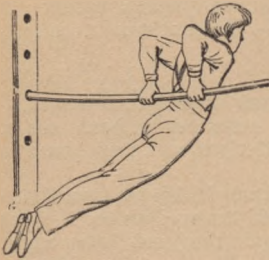
Nr. 145.

(Nesthang und Felgauffschwung rückl. aus dem Seitstande rückl.)

Im Seitstande rückl. wird die (brusthohe) Stange von oben her (mit Kammgr.) gefaßt, dann folgt $\frac{1}{2}$ Drehung u. d. B. vorw. in den

- 1) Abhang mit stark gebeugten Hüften und gestreckten Knien. (Vergl. Abbild. 71, Seite 110.)
- 2) Abhang, Hüften und Kniee gebeugt, dann Durchhocken, Anristen und Durchbiegen des Kreuzes in den Nesthang.
- 3) wie 2, aber mit Durchhocken nur des r. Beines, während das l. neben den Händen (unter der Stange) hinweg vorgenommen wird: dann Anristen und Nesthang.
- 4) Dasselbe widergleich.
- 5) Nesthang wie bei 2, aber es werden beide Beine (grätschend) neben den Händen unter der Stange weg genommen.

- 6) Abhang (rückl.) mit gestreckten Hüften und Knien: Sturzhang.



Abbild. 70. Knickstütz rückl.

- 7) Felgausschwung rückl. vorw. (Kreuzausschwung). Die Hüften werden im Aufsprunge gebeugt, dann kräftig gestreckt mit gleichzeitigem Armbeugen.
- 8) wie 7. Dann wird aus dem Stütz rückl. der Körper mehrmals gesenkt (mit mäßigem Rückschwunge) und wieder gehoben (beim Vorschwunge). Abbild. 70.
- 9) wie 7, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung (u. d. L.) um den r. Arm in den Stütz vorl.
- 10) Dasselbe widergleich.
- 11) wie 7, dann Felgumschwung rückl. vorw. (Abhurten vorw. und Armbeugen beim Anfange; der Rücken wird fest an die Stange gelegt.)

Nr. 146.

(Sitzwellauf- und -umschwung.)

Im Seitstande vorl. wird die Stange mit Kistgr. gefaßt, dann folgt

- 1) Aufsprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. (u. d. L.) in den Seitstütz rückl., Sitzwellumschwung rückw. (zwischen den Händen), in den Seitstütz. Niedersprung vorw.
- 2) wie 1, aber der Aufsprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung r., und an den Seitstütz schließt sich Fallen rückw. und Sitzwellaufschwung vorw. (beim 1. oder 2. Schwunge). Niedersprung vorw.
- 3) Wellaufschwung l. vorw. neben der l. Hand, sofort Überspreizen r. nach außen und vorn und Sitzwellumschwung rückw. (mit gegrätschten Beinen), Fallen rückw. mit Unterspreizen r. und Wellaufschwung l. vorw. — Überspreizen nach hinten, Unterschwung.
- 4) wie 3, aber auf der andern Seite, und an das Fallen rückw. schließt sich Sitzwellaufschwung mit Niedersprung vorw.

- 5) wie 3, aber mit Einspreizen r. statt des Überspreizens, jedoch beim Sitzwellumschwung das r. Bein zwischen den Händen sich befindet. Fallen rückw. mit Unterspreizen l., Wellaufrschwung r. vorw. und ohne Unterbrechung Spreizabsetzen l.
- 6) wie 5, aber auf der andern Seite, und an das Fallen rückw. schließt sich Sitzwellaufrschwung und Niedersprung vorw.
- 7) Wellaufrschwung l. vorw. zwischen den Händen. Einspreizen r. wie bei 5, Sitzwellumschwung rückw. (beide Beine zwischen den Händen), Fallen rückw. mit Durchstoßen r. (rückw.), Wellaufrschwung l. vorw. und Spreizabsetzen r. vorw.
- 8) wie 7, aber r., und an das Fallen rückw. schließt sich Sitzwellaufrschwung vorw. mit Niedersprung vorw.

Nr. 146 II.

(Felgaufschwung, Rippe, Felgumschwung, Well- und Sitzwellaufr- und -umschwung.)

Recht schulterhoch.

- 1) Felgaufschwung, Unterschwung.
- 2) Rippe (aus dem Stand) in den freien Stütz und Unterschwung.
- 3) Felgaufschwung, Stützrippe, Unterschwung.
- 4) Rippe (in den freien Stütz), Felgumschwung rückw., Unterschwung.
- 5) Rippe, Felgumschwung, Fallen rückw. mit Beinheben und Wellaufrschwung l. neben der l. Hand. Spreizabsetzen r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 7) Wellaufrschwung l. neben der l. Hand, sofort Überspreizen r. nach außen, Sitzwellumschwung rückw. mit gegärstichten Beinen, Fallen rückw., Sitzwellaufrschwung vorw. und Niedersprung.
- 9) Felgaufschwung, Stützrippe, Felgumschwung rückw., (Fallen rückw.) und Wellaufrschwung l. neben der l. Hand. Überspreizen r. nach außen, Sitzwellumschwung rückwärts und Niedersprung vorw.

Nr. 147.

(Falgüberschwung in den Stand, Spreizauflitzen, Wellumschwung.)

Stand und Griff wie bei Nr. 146.

- 1) Falgaufschwung, Niedersprung rückw.
- 2) Falgüberschwung in den Stand (die Hände behalten den Griff) und sofort Sprung in den Stütz. Niedersprung. Unterschwingung.
- 3) wie 2, aber Sprung in den freien Stütz.
- 4) wie 3, aber mit Seit spreizen l. nach innen und vorn beim Sprung in den freien Stütz (wobei die Hüften gebeugt werden). — 5) Dasselbe, aber mit Spreizen r.
- 6) wie 4, aber mit Überspreizen l. nach innen und vorn in den flüchtigen Seit sitz l. neben der r. Hand und Fallen rückw. in den Knie liegehang. Dann Beinsenken in den Stand und Unterschwingung. — 7) Dasselbe widergleich.
- 8) wie 6, aber mit Einspreizen statt des Überspreizens in den Seit sitz l. zwischen den Händen, und an das Fallen rückw. schließt sich Wellaufschwung vorw. und sofort Spreizabflitzen r. vorw. — 9) Dasselbe widergleich.
- 10) wie 8, aber an das Einspreizen schließt sich Wellumschwung rückw. in den Seit sitz. Dann Spreizabflitzen r. vorw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. — 11) Dasselbe widergleich.

Nr. 147 II.

(Falgumschwung, Rippe, Wellumschwung rückw.)

Jede Übung beginnt mit Sprung in den Seit stütz.

- 1) Falgumschwung vorl. rückw., Unterschwingung.
- 2) Rippe in den freien Stütz, Unterschwingung.
- 3) Falgumschwung vorl. rückw., Rippe, Unterschwingung.
- 4) Rippe, Falgumschwung vorl. rückw., Unterschwingung.
- 5) Überspreizen l., Wellumschwung l. rückw. in den Seit sitz und Spreizabflitzen r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 7) Rippe, Überspreizen l., Wellumschwung l. rückw. in den Sitz, Spreizabflitzen r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Stand und Falgüberschwung rückw. in den Stand.
- 9) Überspreizen l., Wellumschwung l. rückw., Fallen rückw. mit Unterspreizen l., Rippe, Falgumschwung rückw. und Unterschwingung.

I. Reckspringen.

Das Reck ist fast brusthoch gestellt; der Aufsprung erfolgt nach kurzem Anlauf (oder auch aus dem Stande) vom Sprungbrett aus.

Nr. 148.

(Freier Stütz [mit Grätschen und Spreizen] mit angefügten Übungen.)

- 1) Sprung in den Seitstütz. Niedersprung auf das Brett und sofort Unterschwung.
- 2) Sprung in den freien Stütz (Arcus hohl, Beine gestreckt und geschlossen), Niedersprung auf das Brett und Unterschwung.
- 3) wie 2, aber mit Seitgrätschen und Schließen im freien Stütz.
- 4) Dasselbe mit Seit spreizen l. — Unterschwung mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. — 5) Dasselbe widergleich.
- 6) und 7) wie 2 und 3, aber der Unterschwung erfolgt aus dem freien Stütz.
- 8) Sprung in den freien Stütz, Felgumschwung, Unterschwung.
- 9) Sprung in den freien Stütz, Fallen rückw. mit Beinheben, Rippe und Unterschwung.
- 10) Sprung in den freien Stütz, Rippe in den freien Stütz, Felgumschwung rückw. und Unterschwung mit $\frac{1}{2}$ Dreh. l.
- 11) Sprung in den freien Stütz, Felgumschwung, Rippe und Unterschwung mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.

Nr. 149.

(Einspreizen in den Seitstütz, dann Schraubenspreizen vorw. in den Stütz. Welllauf- und -umschwung.)

- 1) Einspreizen l. nach außen und vorn in den Seitstütz zwischen den Händen (Handlüften l.), Griffwechseln l. zum Kammgr., dann Spreizabsitzen r. vorw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 3) Einspreizen l. mit Spreizen nach innen (Handlüften r.). Griffwechseln l., Schraubenspreizen r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Stütz und Unterschwung.
- 5) Einspreizen wie bei 3, Fallen rückw., Wellaufschwung l., Griffwechseln l. Schraubenspreizen r. in den Stütz

- vorl., ohne Unterbrechung Fallen rückw. mit Heben der Beine, Wellaufschwung l. neben der l. Hand mit sofortigem Überspreizen l. nach außen und hinten und Unterschwingung.
- 7) Einspreizen wie bei 3, Wellumschwung rückw. in den Stütz auf dem l. Schenkel, Schraubenspreizen r. in den Stütz vorl., Stützlippe und Unterschwingung.
- 9) wie 7, aber das Schraubenspreizen r. führt in den flüchtigen Seitstütz mit dem r. Beine neben der r. Hand, dann Wellumschwung r. rückw. Spreizabsetzen l. vorw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.

Nr. 150.

(Flankenschwung in den Stütz, Felgaufschwung rückl. vorw., Mühlauflschwung, Rippe.)



Abbild. 71. Abhang rückl. mit gebeugten Hüften.

- 1) Sprung in den freien Stütz mit Heben des Rumpfes und der (geschlossenen) Beine seitw. l.
- 3) Flanke l. (über das Reck).
- 5) Flankenschwung l. in den Seitstütz zwischen den Händen (Rüsten der l. Hand). — Niedersprung vorw.
- 7) wie 5, dann Fallen rückw. in den Abhang mit gebeugten Hüften und gestreckten Knien. Abbildung 71. (Unterschenkel nahe an der Stange.) Drehen rückw. in den Stand.
- 9) wie 7, und aus dem Abhange sofort Felgaufschwung rückl. vorw. in den Stütz rückl. — Niedersprung vorw.
- 11) wie 9, dann Fallen rückw. mit Durchhocken l., Mühlauflschwung r., Schraubenspreizen l. in den Stütz vorl. und Unterschwingung.
- 13) wie 9, dann Fallen rückw. mit Durchhocken beider Beine, Rippe und Unterschwingung.

Nr. 150 II.

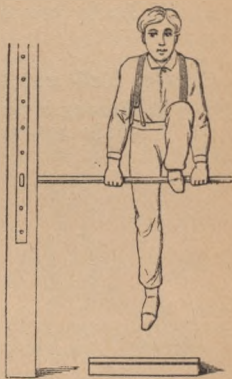
(Freier Stütz und Felgumschwung; Fallen rückw., Well- und Sitzwellumschwung.)

Sprung in den freien Stütz und

- 1) Unterschwingung.
- 2) Fallen rückw. in den Abhang, mit Anrücken, Unterschwingung.
- 3) Fallen rückw., Durchhocken l. in den Knie liegehang l.

und nach einem Zwischenschwunge Wellaufschwung l. vorw., Spreizabsitzen r.

- 5) wie 2, aber ohne Zwischenschwung und mit sofort sich anschließendem Spreizabsitzen r.
- 7) Felgumschwung rückwärts, Unterschwung.
- 8) Felgumschwung rückwärts, Fallen rückw. wie bei 2, aber mit Ansohlen zwischen den Händen.
- 9) Felgumschwung rückwärts, Fallen rückw. mit Durchhocken in den Seitliegehang an beiden Knien und nach einem Zwischenschwunge Sitzwellaufschwung vorw.
- 10) wie 9, aber ohne Zwischenschw.
- 11) wie 10, aber an den Sitzwellaufschwung schließt sich Sitzwellumschwung rückw. in den Seititz, Niedersprung vorw.



Abbild 72. Hochstand links.

Nr. 151.

(Hoden mit einem Beine in den Sitz, Wellauf- und -umschwung. Hocke.)

- 1) Sprung in den (freien) Stütz mit Knieheben beider Beine wie zum Aufknien.
- 2) Dasselbe mit Knieheben l., das r. Bein nach unten gestreckt.
- 3) Aufhocken l. in den Stand (des l. Fußes) auf dem Recke. Abbild. 72. Niedersprung vorw.
- 6) Überhocken l. in den (flüchtigen) Seititz auf dem l. Schenkel. Fallen rückw., Wellaufschwung l. vorw. und sofort Spreizabsitzen r. vorw.
- 8) Überhocken l., Wellumschwung l. rückw., Fallen rückw. Wellaufschwung l. und sofort Spreizabsitzen r. vorw.
- 10) Aufhocken in den Stand mit beiden Füßen auf dem Recke. (Hilfe!) Niedersprung vorw.
- 11) Überhocken mit beiden Beinen, Fallen rückw., Sitzwellaufschwung vorw. und Niedersprung vorw.
- 12) Überhocken mit beiden Beinen, Sitzwellumschwung

rückw., Fallen rückw., Sitzwellausschwingung vorw. und Niedersprung vorw.

13) Hocke (über das Reck).

Nr. 152.

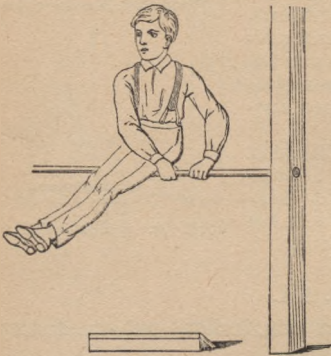
(Seitfuß, Well- und Sitzwellumschwingung neben den Händen.)

1) Sprung in den freien Stütz mit Heben des Rumpfes (Füße nach unten gerichtet) und Spreizen l. nach innen

(vor dem r. Beine her). Niedersprung und Unterschwingung.

3) Spreizaussitzen l. mit Spreizen nach innen und vorn in d. (flüchtigen) Seitfuß neben der r. Hand und Senken rückw. in den Knieleiehang. Dann Unterspreizen l., Felgaufzug und Unterschwingung.

5) Flankenschwingung r. in den Seitfuß neben den Händen. Abbild. 73. Senken rückwärts wie bei 3, Abhang,



Abbild. 73. Seitfuß auf beiden Schenkeln neben der r. Hand.

Felgaufzug und Unterschwingung.

7) Spreizaussitzen l. wie bei 3, dann Wellumschwingung rückw. (neben der r. Hand), Senken rückw., Wellaufschwung l. und Spreizabsitzen r. vorw.

9) Flankenschwingung r. wie bei 5, dann Sitzwellumschwingung rückw. in den Seitfuß. Niedersprung vorw.

11) Flanke r.

Nr. 152 II.

(Freier Stütz, Rippe und Wellumschwingung.)

Nach kurzem Anlauf: Sprung in den freien Stütz (Kreuz hohl, Körper wagerecht), dann

1) Unterschwingung.

2) Stützrippe in den freien Stütz und Unterschwingung.

- 3) Stützkippe, Überspreizen l., Wellumschwung l. rückw. und Spreizabstizen r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 5) wie 3, aber an den Wellumschwung schließt sich (ohne Unterbrechung) Fallen rückw., Stützkippe und Unterschwingung.
- 7) Stützkippe, Überspreizen l. nach innen, Wellumschwung l. neben der r. Hand und Spreizabstizen r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 9) wie 7, aber an den Wellumschwung schließt sich Fallen rückw., Stützkippe und Unterschwingung.
- 11) Stützkippe, Felgüberschwung (in den fr. Stütz) und Unterschwingung.

Nr. 153.

(Flanke, Kehre, Wende.)

- 1) Sprung in den (freien) Stütz mit Beinheben seitw. l. wie zur Flanke. Stand und Unterschwingung.
- 3) wie 1, aber wie zur Kehre. ($\frac{1}{4}$ Drehung l. beim Aufsprunge, r. beim Niedersprunge.) Stand, Unterschwingung.
- 5) wie 1, aber wie zur Wende: r. Kamm-, l. Ristgriff, Niedersprung seitw. l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 7) Flanke l. (über das Keff).
- 9) Kehre r.
- 11) Wende l. (r. Kamm-, l. Ristgr.).
- 13) Flanke l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 15) Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. (Drehkehre in den Seitstand vorl.), dann Rippe und Niedersprung rückw.
- 17) Wende l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. (Drehwende in den Seitstand vorl.), dann Felgüberschwung in den Stand.

Anmerkung: Außerdem mögen in der Form des Keffspringens die Unterschwünge über die allmählich höher zu legende Schnur geübt werden. Kurzer Anlauf und Sprung in den freien Stütz geht dem Unterschwünge voran.

K. Barren.

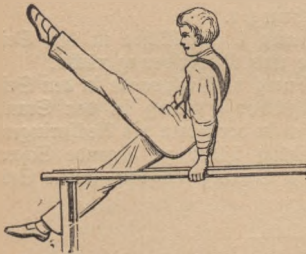
Nr. 154.

(Schwingen mit Beinhütigkeiten. Grätschitz.)

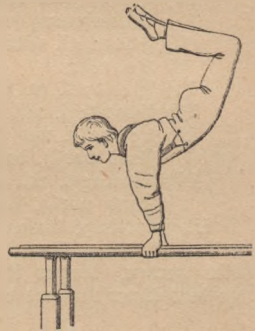
Sprung in den Querstütz in der Barrenmitte, dann mehrmals Schwingen mit

- 1) geschlossenen (und gestreckten) Beinen.
- 2) Seitgrätschen beim (beendigten) Rückschwünge. Schließlich Grätschitz vor den Händen, Einschwingen und Wende l.

- 3) Seitgrätschen beim Vorschwunge. Grätschsiß hinter den Händen, Einschwingen und Kehre r.
- 4) Quergrätschen beim Rückschwunge (mit abwechselndem Vorspreizen l. und r.). Schließlich beim Vorschwunge: $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Seitßi auf beiden Holmen mit quergegrätschten Beinen („Grätschseitßi“). Spreizabsitzen r. vorw.
- 5) Quergrätschen wie bei 4, aber beim Vorschwunge. Abbild. 74. Dann Seitßi wie bei 4, aber hinter den Händen und mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. (beim Vorschwunge). Spreizabsitzen l.
- 6) Seitgrätschen beim Vor- und Rückschwunge. Grätschsiß vor den Händen, Einschwingen und Drehwende r.
- 7) Quergrätschen beim Vor- und Rückschw. (Beim Vorschw. spreizt das l., beim Rückschwunge das r. Bein vor.) Grätschsiß hinter den Händen, Einschwingen und Drehkehre l.
- 8) Dasselbe widergleich.



Abbild. 74. Schwingen mit Quergrätschen beim Vorschwunge.



Abbild. 75. Schwingen mit Ferse-
heben beim Rückschwunge.

- 9) Knieheben (beider Beine) beim Vor- und Seitgrätschen beim Rückschwunge. Schließlich Seitßi wie bei 4, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. — Spreizabsitzen l. vorw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.
- 10) Ferseheben beim Rückschwunge (Abbild. 75) und Seitgrätschen beim Vorschw. Schließlich beim Rück-

schwunge: $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Grätschseitßiß. Spreiz-
abßiß r. vorw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.

Nr. 155.

(Sitzwechsel hinter den Händen, auch mit Fortbewegung.)

Querstand in der Barrenmitte, dann Sprung in den Stütz,
einmal Schwingen und

- 1) Grätschßiß hinter den Händen, (Einschwingen und) Kehre l.
- 2) Reitßiß hinter der l. Hand, Reitßiß hinter der r. Hand
(ohne Zwischenschwung), dann Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 3) Außenquerßiß hinter der l. Hand, Grätschßiß hinter den
Händen, dann Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 4) Außenquerßiß hinter der r. Hand, Reitßiß hinter der l.
Hand, dann Kehre r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.
- 5) Außenquerßiß hinter der l. Hand, Außenquerßiß
hinter der r. Hand, dann Kehre l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.

Querstand vorl. am Ende des Barrens, dann Sprung in den
Stütz mit Vorschwung in den

- 6) Grätschßiß vor den Händen, Vorgreifen, (dann Ein- und
Vorschwingen in den) Außenquerßiß vor der r. Hand,
nochmals Vorgreifen, dann Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
(Schlangenschwung). — 7) Dasselbe widergleich.
- 8) wie 6, aber mit Reitßiß l. statt des Grätschßißes. Schließ-
lich die Kehre l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.
- 9) Dasselbe widergleich.

Nr. 156.

(Außenquerßiß und Drehung in den Liegestütz mit Spreizen
und Kreisßpreizen.)

Querstand vorl. am Ende des Barrens.

- 1) Sprung in den Außenquerßiß vor der l. Hand, wobei
die Beine zwischen den Holmen heraufschwingen, dann
 $\frac{1}{4}$ Drehung r. u. d. L. (in den Seitliegestütz vorl.) mit
Spreizen l. nach außen und vorn über den näheren
Holm (vergl. Abbild. 38, Seite 45). Zurückspreizen l.
und Niedersprung rückw.
- 3) Außenquerßiß vor der l. Hand mit Spreizen l. von
außen, r. von innen (Handlüften l.), $\frac{1}{4}$ Drehung r. und
Spreizen l. wie bei 1, aber das Spreizen wird fort-
gesetzt (durch die Holmengasse) und man gelangt mit

- weiterer $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Außenquersitz auf dem l. Schenkel. (Vorgreifen und) Wende l.
- 5) wie 3, aber das Spreizen l. führt durch die Holmengasse, dann unter dem r. Beine weg in den Seitliegestütz vorl. ($\frac{1}{4}$ Drehung r.). Felgabschwung vorw.
 - 7) Sprung in den Seitliegestütz vorl. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. (Beinezwischen den Holmen herauf). Dann (Kreis-)Spreizen r. nach innen unter dem l. Beine weg u. weiter durch die Gasse der Holme in den Seitliegestütz vorl., Flanke r.
 - 9) Seitliegestütz wie bei 7, aber das l. Bein von außen, das r. von innen herauf. Dann Kreis spreizen wie bei 7, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Außenquersitz auf dem l. Schenkel. Wende l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
 - 11) Kehre l. mit Spreizen r. von innen und l. von außen herauf (wie bei 3).
 - 13) wie 11, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.

Nr. 157.

(Aus spreizen und Ausgrätschen vorw. am Ende des Barrens.)

Querstand rückl. am Ende des Barrens. Sprung in den Stütz mit Vorschwingung, Rückschwung und

- 1) Niedersprung vorw.
- 2) Aus spreizen l. (vorw.) über den l. Holm (in den Stand).
- 4) Reitsitz hinter der l. Hand, dann Rückschwung und Aus spreizen r. über den r. Holm.
- 6) Grätschsitz hinter den Händen, dann Abgrätschen vorw. aus dem Sitz. (Die Hände stenumen mit Ristgr. gegen die Holmenenden.)
- 7) Liegestütz vorl., dann Abgrätschen vorw.
- 8) Ausgrätschen vorw. in den Stand.
- 9) Reitsitz hinter der l. Hand, Rückschwung und Ausgrätschen.
- 11) Außenquersitz hinter der l. Hand, Rückschwung in den Grätschsitz hinter den Händen und Abgrätschen wie bei 6.
- 13) Außenquersitz hinter der l. Hand, Rückschwung und Ausgrätschen.

Nr. 158.

(Ein- und Aus spreizen, Schere.)

Querstand vorl. am Ende des Barrens. Sprung in den Stütz mit

- 1) Heben des Rumpfes und Seit spreizen l. — Dem

Niedersprünge folgt unmittelbar ein zweiter Aufsprung mit Heben des Rumpfes und Seit spreizen r.

- 2) Spreizen l. über den l. Holm wie zum Aus spreizen (das l. Bein spreizt zwischen den Holmen herauf), sofort Zurück spreizen, Niedersprung und dasselbe r.
- 3) Einspreizen l. über den l. Holm (von außen nach innen), Niedersprung und sofort Sprung in den Stütz mit Vorschwingung in den Grätsch sitz vor den Händen. Vorseifen, Einschwingen und Kehre r.
- 5) Aus spreizen l. über den l. Holm (von innen nach außen), Niedersprung und sofort Sprung in den Stütz mit Vorschwingung in den Grätsch seit sitz vor den Händen ($\frac{1}{4}$ Drehung r.). Vergl. Abbild. 46, Seite 54. Spreiz ab sizen l. vorw.
- 7) Einspreizen l. über den l. Holm in den Stütz mit Vorseifen halte l., Niedersprung und sofort Sprung in den Stütz mit Vorschwingung und Scherauff sizen mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Grätsch seit sitz wie bei 5. Hierbei spreizt das l. Bein über den r. und das r. Bein (unter dem l. weg) über den l. Holm. Spreiz ab sizen r. vorw.
- 9) Vorseifen l. zur halte, dann Aus spreizen l. über den l. Holm, Niedersprung und sofort Stütz mit Vorschwingung und Scherauff sizen mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Grätsch sitz. Hintergreifen. Einschwingen und Wende l.
- 11) Einspreizen l. über den l. Holm in den Stütz mit flüchtiger Vorhehalte beider Beine und sofort Aus spreizen r. über den r. Holm in den Stand, dann Kehre r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.

Nr. 159.

(Stützen vor- und rückwärts.)

- 1) Stützen vorw. über die Länge des Barrens.
- 2) Dasselbe rückw.
- 3) Schwingen im Unterarm stütz.
- 4) Stützen vorw., wobei jede Hand 2 mal weitergreift.
- 5) Dasselbe rückw.
- 6) Schwingen im Unterarm stütz mit Seitgrätschen beim Vor- und Rückschwunge.
- 7) Stützen vorw. mit Kniehehalte beider Beine.
- 8) Stützen rückw. mit Fersenhehalte beider Beine.
- 9) Schwingen mit Stützen vorw.: bei jedem Vorschwunge greift die l. Hand weiter, bei jedem Rückschwunge die r.
- 10) Dasselbe rückw.

Nr. 160.

(Wende und Kehre als Ausschwingung in der Mitte des Barrens.)

Aus dem Querstande in der Mitte des schulterhohen Barrens erfolgt Sprung in den Stütz (bez. Knickstütz), dann

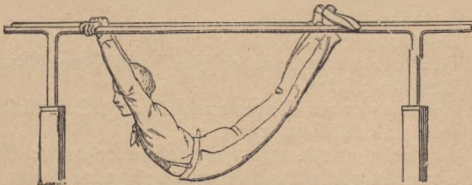
- 1) einmal Schwingen im Streckstüz und Wende l.
- 2) wie 1, aber rechts und mit Seitgrätschen (und Schließen) beim Wendeschwunge.
- 3) (Sprung in den) Knickstüz, mehrmals. (Abbild. 81, S. 124.)
- 4) einmal Schwingen im Streckstüz und Kehre l.
- 5) wie 4, aber rechts und mit Seitgrätschen (und Schließen) beim Kehrschwunge.
- 6) Schwingen im Knickstüz.
- 7) wie 1, aber die Wende l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. (Drehwende).
- 8) wie 7, aber beim Vorschwunge Seitgrätschen (und Schließen) und die Wende r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung links.
- 9) Schwingen im Knickstüz und Wende l.
- 10) " " " " " r.
- 11) einmal Schwingen im Streckstüz und Kehre l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. (Drehkehre.)
- 12) wie 11, aber beim Rückschwunge Seitgrätschen (und Schließen) und die Kehre r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.
- 13) Schwingen im Knickstüz und Kehre l.
- 14) " " " " " r.

Nr. 161.

(Schwimmhang mit angefügten Übungen.)

Aus dem Querliegestütz vorl. am schulterhohen Barren:

- 1) Senken des Körpers, wobei die Füße rückw. gleiten und die Oberarme auf die Holme gelegt werden. — Rückbewegung, Zwischenschwung und Wende l.



Abbild. 76. Schwimmhang.

- 2) Senken in den Schwimmhang (Abbild. 76.), dann Aufstemmen in den Liegestütz, Zwischenschwung und Wende r.

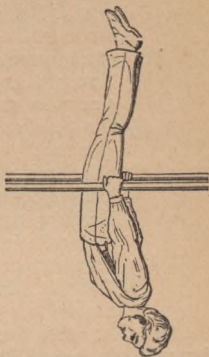
- 3) Schwimmgang wie bei 2, dann $\frac{1}{2}$ Drehung l. u. d. L. in den Querliegehang vorl. am l. Holme (Abbild. 27, S. 28).
- 4) Dasselbe r.
- 5) Schwimmgang, Griffwechseln mit beiden Händen (naheinander) zum Speichgr., dann Armbeugen und Beinsetzen (Vorschwing) in den Hangstand vorl.
- 6) wie 5, aber der Vorschwing mit $\frac{3}{4}$ Drehung u. d. B. in den Abhang mit gebeugten Hüften und Knien (vergl. Abbild. 19, Seite 17).
- 7) Dasselbe, aber in den Abhang mit gestreckten Hüften und Knien (Sturzhang). Abbild. 77.
- 8) Dasselbe, aber mit ganzer Drehung in den Nesthang. Abbild. 35, S. 41.
- 9) Dasselbe, aber mit Überschieben der gegrätschten Weinerückw., welche die Holme umschlingen (Füße von oben her unter die Holme), dann wagerecht Vorstrecken der Arme und Heben des Körpers in die senkrechte Haltung. Schließlich Wendeabsetzen aus dem Grätschitz.

Nr. 162.

(Überspreizen mit Schraubenschwingung in den Reitsitz.)

Im Querstütz in der Barrenmitte erfolgt einmal Schwingen und

- 1) Spreizen l. über den r. Holm beim Vorschwunge (vor dem r. Beine her) in den Seitsitz auf dem l. Schenkel vor der r. Hand,



Abbild. 77. Sturzhang.



Abbild. 78. Schrägsitz auf dem r. Schenkel hinter der r. Hand (Schraubensitz).

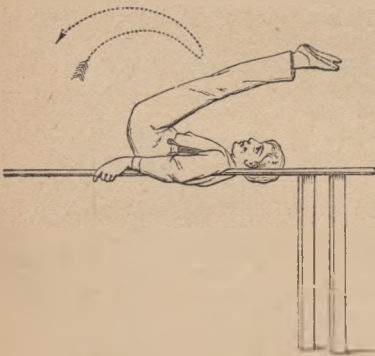
- wobei die Hände griffest bleiben. Zurückspreizen mit Aufschwüngen der Beine nach vorn und Wende l.
- 3) Spreizen l. über den r. Holm beim Rückschwunge (hinter dem r. Beine her) in den Sitz auf dem r. Schenkel hinter der r. Hand (mit Schraubendrehung). Abbild. 78. Zurückspreizen und Kehre l.
 - 5) Spreizen l. über den r. Holm wie bei 1, sofort Vor- greifen mit beiden Händen und Wende l.
 - 7) wie 3, aber auf den Sitz folgt Wende l. (ohne Zwischen- schwung).
 - 9) Überspreizen wie bei 1, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. (Schraubenspreizen vorw.) in den Reitsitz vor der l. Hand. (Bei der Drehung verlassen die Hände den Griff, um rasch den entgegengesetzten Holm zu erfassen.) Drehlehre r.
 - 11) Überspreizen wie bei 3, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Reitsitz hinter der l. Hand. (Veränderung des Griffes wie bei 7.) Drehwende l.

Merke: Bei den Übungen 7—12 kann zu Anfang statt des Sprunges in den Stütz die sog. Oberarmkippe erfolgen.

Nr. 163.

(Aufklippen aus dem Unterarmstütz und Oberarmhang.)

Aus dem Querstand in der Barrenmitte:



Abbild. 79. (Anfang zur) Kippe aus dem Ober-
armliegen.

- 1) Unterarmstütz, Schwingen mit Aufklippen in den Streckstütz beim Rückschw. und nach einem Zwischen- schwunge Wende l.
- 2) Dassel. widergl.
- 3) Auslegen der Ober- arme nach vorn, wo- bei die Hände Speichgr. nehmen. Abstoß mit einem Fuße und Heben der (gestreckten) Beine mit $\frac{1}{4}$ Drehung rückw. u. d. B. Die Beine kommen bei stark ge- beugten Hüften in fast wagerechte Haltung.

Abbild. 79. Rückbewegung. (Mehr- mals.)

- 4) $\frac{1}{4}$ Drehung im Oberarmhange wie bei 3, Aufklippen in den Grätschsiß vor den Händen, Vorgreifen, Einspringen und Niedersprung vorw.
- 5) wie 1, aber das Aufklippen beim Vorschwunge und Wende l. — 6) Dasselbe widergleich.
- 7) wie 4, aber das Aufklippen in den Außenquersiß vor der r. Hand, Vorgreifen und Wende l.
- 8) Dasselbe widergleich.
- 9) wie 1, aber unmittelbar nach dem Aufklippen: Wende l.
- 10) Dasselbe widergleich.
- 11) wie 4, aber das Aufklippen in den Streckstüz und (so gleich) Wende l. — 12) Dasselbe widergleich.

Nr. 164.

(Überspreizen mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung in den Siß.)

Aus dem Querstande vorl. am Ende des Barrens.

- 1) Sprung in den Reitsiße vor der l. Hand, das r. Bein von innen, das l. von außen; (Handlüssen l.) Kehre r.
- 3) Einspreizen l. über den l. Holm, Rückschwung, dann Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 5) Spreizen l. von außen nach innen über beide Holme und Legen des l. Beines auf den r. Holm (Handlüssen l.), Schraubenspreizen r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Seitliegestüz vorl., dann Flanke r.
- 7) Spreizen l. wie bei 5, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Reitsiße auf dem (ursprünglich) r. Holme. Die l. Hand erfaßt den r., die r. unmittelbar darnach den (ursprünglich) l. Holm. Wende r.
- 9) Reitsiße wie bei 7, dann Rückschwung und Aus spreizen r. über den (jetzt) r. Holm mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 11) Reitsiße wie bei 7, dann nach einem Zwischenschwunge (oder auch ohne denselben) Überschlagen in den Stand.

Nr. 164 II.

(M. Fickenwirth.)

(Drehen in den Nesthang im Quer- und Seitverhalten, Felgaufzug.)

Aus dem Querstand in der Barrenmitte erfolgt Überdrehen rückw. in den Nesthang (Abbild. 35, Seite 41), dann

- 1) Loslassen der l. Hand mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. und Griff nehmen mit der l. Hand neben der r. (Die Füße bleiben fest.) Rückbewegung und Drehen vorw. in den Stand.
- 2) Loslassen der r. Hand und des r. Beines mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Liegehang vorl. am l. Holme. (Abbild. 27, Seite 28). Beincken in den Stand.
- 3) wie 1, aber bei der $\frac{1}{2}$ Drehung r. werden beide Beine auf den ursprünglich l. Holm gelegt in den Seitknie liegehang. Dann erfassen beide Hände den nunmehr vorderen Holm, die Füße werden an den hinteren Holm gelegt, und es folgt Durchbiegen des Kreuzes in den Nesthang. Rückbewegung in den Stand.
- 4) wie 3, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. und nach dem zweiten Nesthang: Strecken der Beine nach oben, Durchschieben des Körpers nach hinten mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Außenquerfuß vor der r. Hand und Flanke r. mit Stütz beider Hände auf dem Holm zur Linken.
- 5) wie 3, aber nach dem zweiten Nesthang: Durchhocken und Felgaufzug vorl. in den Seitliegestütz vorl., Kehraufsitzen r. in den Grätschfuß und Abgrätschen.
- 6) wie 4, aber nach dem zweiten Nesthang: Strecken des Körpers und Kreuzaufzug mit Schraubenspreizen l. in den Grätschfuß hinter den Händen, Rolle vorw. in den Grätschfuß und Abgrätschen.

Nr. 165.

(Stützhüpfen und Schwingstützhüpfen von einem Ende des Barrens bis zum andern.)

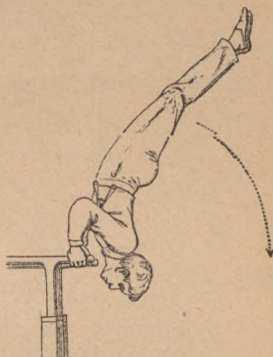
- 1) Stützhüpfen vorw.
- 2) In 2 Zeiten Stütze (l. r.). dann 2 mal Stützhüpfen vorw. Dies fortgesetzt.
- 3) Schwingstützhüpfen vorw. beim Vorschwunge.
- 4) Dasselbe beim Vor- und Rückschwunge.
- 5) und 6) wie 1 und 2, aber rückw.
- 7) Schwingstützhüpfen rückw. beim Rückschwunge.
- 8) Dasselbe beim Rück- und Vorschwunge.

Nr. 166.

(Sprung in den Liegestütz, Felgaufschwung, Überschlagen.)

Aus dem Außenreitstande vorl. am Ende des Barrens, die r. (l.) Körperseite vom Barren abgewendet, erfolgt

- 1) Sprung in den Seitstütz vorl. mit Übergreifen der l. und (unmittelbar darnach) der r. Hand auf den entf. Holm in den Seitliegestütz vorl., Überspreizen l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Reitsitz hinter der r. Hand, Zwischenschwung und Überschlagen mit sich beugenden Armen. Abbild. 80.
- 3) Sprung in den Seitliegestütz mit Stützhüpfen vom näheren auf den entf. Holm, Überspreizen l. über beide Holme mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Grätschsitz hinter den Händen und Überschlagen aus demselben.
- 5) Mit Ristgr. an dem entf. Holme (die Arme sind unter dem näheren Holme): Felgaufschwung in den Seitliegestütz, dann Überspreizen l. in den Reitsitz wie bei 1 und Überschlagen aus dem Reitsitz.
- 7) Felgaufschwung wie bei 5, dann Kreisspreizen l. über den näheren Holm (Anfang wie bei 1) mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Außenquersitz hinter der r. Hand und Überschlagen aus demselben.
- 9) Felgaufschwung wie bei 5, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Außenquersitz hinter der r. Hand, Einschwingen, Stellen des l. Fußes hinter die l. Hand (l. Knie gebeugt) und Überschlagen nach einem Abstoß mit dem l. Fuße.



Abbild. 80. Überschlagen mit sich beugenden Armen.

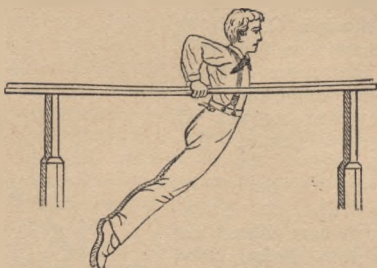
Nr. 167.

(Schwingen im Streck- und Knickstütz. Grätschsitz, Achse, Ausgrätschen, Überschlagen.)

Querstand in der Mitte des schulterhohen Barrens.

- 1) Querstreckstütz, Niederlassen in den Knickstütz (Armbeugen), Abbild. 81, dann „Erheben“ in den Streckstütz (Armsrecken), mehrmals.
- 2) Schwingen im Knickstütz.

- 3) Einmal Schwingen im Streckstüz, Grätschsiß hinter den Händen, Einschwingen und Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.



Abbild. 81. Knickstüz.

- 5) Schwingen im Knickstüz, Grätschsiß hinter den Händen, Einschwingen und Kehre l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.
 7) Einmal Schwingen im Streckstüz, Grätschsiß vor den Händen (Kreuz hohl!), Borgreifen bis ans Ende des Barrens und Abgrätschen.
 8) wie 7, aber nach dem Borgreifen: Zwischenschwung und Ausgrätschen.
 9) Einmal Schwingen im Streckstüz mit Armwippen beim Vorschwunge, Grätschsiß vor den Händen, Borgreifen, Zwischenschwung und Überschlagen.
 10) wie 9, aber nach dem Borgreifen: sogleich Überschlagen (ohne Zwischenschwung).

Nr. 168.

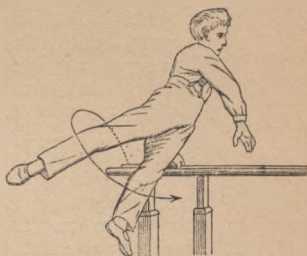
(Überspreizen mit Schraubenchwung vor- und rückwärts.)

Querstand vorl. am Ende des Barrens. Sprung in den Stüz und

- 1) Vorschwung (zwischen den Holmen heraus) und Aufspreizen l. auf den r. Holm (wobei das l. Bein auf den Holm gelegt wird), sofort Rückspreizen r. (im Bogen) über das r. Holmende mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. u. d. U. in den Seitliegestüz vorl. (Die r. Hand erfaßt den l. Holm): Schraubenspreizen r. vorw. Abbild. 82. Niedersprung rückw.
 3) Vorschwung wie bei 1, Spreizen l. über den l. Holm

(wobei der l. Oberschenkel an den Holm gelegt wird) und Rückspreizen r. (im Bogen) über das l. Holmende mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. (schraubend) in den Außenquersitz auf dem l. Schenkel. Wende l.

- 5) Spreizen l. von außen über beide Holme (Handlängen l. und Auflegen des l. Oberschenkels auf den r. Holm), sogleich Schraubenspreizen r. wie bei 1, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Reitsitz. Wende r.
- 7) wie 3, aber das rückspreizende (r.) Bein wird schließlich zwischen die Gasse der Holme geschwungen (Sitz auf dem l. Schenkel). Wende l.
- 9) Einspreizen r. über den r. Holm und (fast gleichzeitig) Aufspreizen l. (von innen) auf den r. Holm wie bei 1, sofort Schraubenspreizen r. wie bei 1, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Grätschsitz. Überschlagen vorw. in den Stand.
- 11) wie 3, nur spreizt zu Anfang das r. Bein von außen (das l. von innen) herauf (Handlängen r.), und das Schraubenspreizen r. erfolgt mit ganzer Drehung in den Grätschsitz. Vorgehen, Rolle vorw. in den Grätschsitz, Abgrätschen.



Abbild. 82. Schraubenspreizen r. vorw.

Nr. 168 II.

(Überspreizen, Kreisen und Schraubenaufsitzen aus dem Innenseitstande.)

Der Turner nimmt Innenseitstand am Ende des Barrens mit Ristgr. an dem vorderen Holme, die l. Seite nach außen gewendet. — (Jede der folgenden Übungen ist auch widergleich zu turnen: dann ist die rechte Seite nach außen gewendet.)

Sprung in den Stütz und

- 1) Spreizen l. nach außen über das Ende des h(interren) Holmes mit Auflegen des l. Oberschenkels, dann Spreizen

- r. nach außen über den h. Holm in den Seitliegestütz vorl., Niedersprung rückw.
- 3) Spreizen r. über das Ende des h. Holmes (hinter dem l. Beine her) mit Auflegen des r. Oberschenkels, dann Spreizen l. nach innen über den hinteren Holm in den Seitliegestütz vorl., Flanke l.
 - 5) Spreizen l. wie bei 1, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Reitsitz hinter der l. Hand (die l. Hand faßt den ursprünglich h. Holm). Rückschwung und Aus spreizen r. über den r. Holm mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
 - 7) Spreizen r. wie bei 3, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Reitsitz vor der r. Hand auf dem ursprünglich h. Holm. Vorschwung und Aus spreizen l. rückw. über den l. Holm mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
 - 9) Kreisspreizen r. über den h. Holm (Anfang wie bei 1) mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Querstütz und nach einem Zwischenschwunge Aus spreizen r. über den r. Holm mit $\frac{1}{3}$ Drehung l.
 - 11) Kreisspreizen r. über der h. Holm (Anfang wie bei 3) mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Querstütz und nach einem Zwischenschwunge Aus spreizen l. rückw. über den l. Holm mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.
 - 13) Spreizen l. über den h. Holm (wie bei 1) mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. und ohne Unterbrechung Weiterspreizen über den nunmehr r. Holm mit weiterer $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Reitsitz vor der l. Hand. (Schraubenauffitzen l. rückw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung.) — Kehre r.
 - 15) Spreizen r. über den h. Holm (Anfang wie bei 3) und weiter mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. über den vorderen Holm in den Reitsitz hinter der r. Hand. Überschlagen vorw. in den Stand.

(Vergl. hierzu die Übungen der Musterriege des Turnvereins Schöneck i. B. in „Die Turnübungen beim VI. deutschen Turnfeste“ von W. Froberg, S. 92.)

L. Barrenspringen.

a. Hintersprünge.

Siehe die Anmerkung auf Seite 44.

Nr. 169.

(Kehre über die Holmenenden mit Spreizen eines Beines von außen, des andern von innen.)

- 1) Stütz mit Seitsspreizen l., Niedersprung, dann Kehre r.
- 2) Reitsitz vor der l. Hand, l. Bein von außen, r. von innen, (Handlüften l.) Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 5) Einspreizen l. über den l. Holm, (Zwischenschwung) und Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 7) Reitsitz vor der r. Hand mit Kehrschwung r. hin, l. Bein von außen, r. von innen (zwischen den Holmen) herauf. Kehre l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.
- 9) Außenquersitz vor der r. Hand, l. Bein von außen, r. von innen. Kehre l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.
- 11) Kehre r. (in den Stand), l. Bein von außen, r. von innen; das Nachstützen der l. Hand erfolgt auf dem l. Holme.
- 13) wie 11, aber mit Nachstützen l. auf dem r. Holme.

Nr. 170.

(Sprung in den Stütz in der Mitte des Barrens und Anfügungen.)

Mit Anlauf!

- 1) Sprung in den Querstütz fast in der Mitte des Barrens mit Vorschwung in den Außenquersitz vor der l. Hand. Kehre r.
- 3) wie 1, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Außenquersitz (auf beiden Schenkeln). Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 5) wie 1, aber an den Vorschwung schließt sich Kehre l.
- 7) Dasselbe, aber die Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. (Flanke r.).
- 9) Sprung in den Querstütz in der Mitte des Barrens (oder darüber hinaus) mit einmaligem Stützhüpfen, Vor- und Rückschwung in den Außenquersitz hinter der l. Hand. Dann fassen beide Hände den Holm zur R., die r. mit Kamm-, die l. mit Ristgr. (unter entsprechender Drehung des Rumpfes) und es erfolgt Wende l. über den Barren (Druck des r. Schenkels).

- 11) wie 9, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Außenseitsitz. Dann Überschlagen rückw. („Abburzeln“) mit Ristgr. an dem vorderen (ursprünglich l.) Holme. (Hilfe!)
- 13) wie 9, aber mit dem Vorschwunge erfolgt Fallen rückw. auf die Oberarme mit Beinheben, Rippe und Wende l.
- 15) Dasselbe, aber die Wende l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.

Nr. 171.

(Einschwingen der Beine [Kehrschwung] in den Stütz. Rolle vor- und rückw.)

- 1) Sprung in den Stütz mit Heben des Kumpfes und der geschlossenen Beine seitw. l. (Hüften gebeugt), Niedersprung seitw. l.
- 3) Dasselbe in den Außenquerseits vor der l. Hand (Hüften der l. Hand). Dann Schwingen der Beine über beide Holme (nach r.) mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Außenquerseits auf dem r. Schenkel. Wende r.
- 5) wie bei 3, aber in den Keitseits vor der l. Hand. Sitzwechsel mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. wie bei 3, aber in den Keitseits auf dem andern Holme. Wende r.
- 7) wie 3, aber in den Grätseits. Borgreifen und Rolle vorw. (Überschlagen) in den Grätseits. Wendeabsetzen l.
- 9) Einschwingen der geschlossenen und gestreckten Beine über den l. Holm in den Stütz (Kehrschwung), Rückschwung, dann Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 11) wie 9, aber statt der Kehre erfolgt Scherauffsetzen mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Grätseits, dann Zurückgreifen und Rolle rückw. in den Grätseits. Wendeabsetzen l.

Nr. 171 II.

(Einspreizen und Einschwingen mit angefügtem Kehrauffsetzen.)

- 1) Sprung in den Stütz mit Heben des Kumpfes und Schwingen beider Beine nach r. und nach vorn in den Außenquerseits vor der r. Hand (Handlüssen r.). Niedersprung seitw. rechts.
- 2) Stütz wie bei 1 und Schwingen beider Beine l. hin (um das l. Holmende herum) mit gleichzeitigem Spreizen r. in den Keitseits vor der l. Hand (Kehrauffsetzen r. in den Keitseits). Kehre r.
- 3) wie 2, aber nach der andern Seite und mit Spreizen in den Grätseits vor den Händen (Kehrauffsetzen l. in den Grätseits). Borgreifen und Wende l.

- 4) Einspreizen l. in den Stütz und (ohne Unterbrechung) Kehrschwung um das r. Holmende herum (wie bei 1) in den Außenquersitz vor der r. Hand. Dann, mit Stütz beider Hände auf dem l. Holme: Flanke r.
- 6) Einspreizen l. und (ohne Unterbrechung) Kehrauffitzen l. in den Reitsitz vor der r. Hand. Vorgreifen und Wendel.
- 8) Einspreizen l. und Kehrauffitzen l. in den Grätschsitz vor den Händen. Vorgreifen, Rolle vorw. in den Grätschsitz und Abgrätschen.
- 10) wie 4, aber zu Anfange soll statt des Einspreizens das Einschwingen (der geschlossenen Beine) in den Querstütz führen. Schließlich aus dem Außenquersitz: die Flanke r. mit Stütz nur der l. Hand auf dem Holme zur Linken.
- 12) Einschwingen über den l. Holm und Kehrauffitzen l. in den Reitsitz vor der r. Hand. Vorgreifen, Heben des Körpers in die Stützwage auf dem r. Arm und Wende l.
- 14) Einschwingen über den l. Holm und Kehrauffitzen l. in den Grätschsitz vor den Händen. Vorgreifen und Rolle vorw. in den Grätschsitz, nochmals Vorgreifen und Uberschlagen in den Stand.

Nr. 172.

(Kehre mit Spreizen eines Beines von außen, des andern von innen mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.)

- 1) Sprung in den Außenquersitz vor der l. Hand, wobei das l. Bein von außen, das r. von innen herauf spreizt.
- 3) Kehre l. mit Spreizen wie bei 1.
- 5) wie 3, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 7) wie 3, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.
- 9) Sprung in den Außenquersitz vor der r. Hand mit Spreizen des l. Beines von außen, des r. von innen.
- 11) Kehre r. mit Spreizen wie bei 9. Das Nachstützen der l. Hand erfolgt auf dem r. Holme.
- 13) wie 11, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. (ohne Nachstützen).
- 15) wie 11, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. (ohne Nachstützen).

Nr. 172 II.

(Ein- und Auspreizen, Kehre mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.)

Sämtliche Übungen können auch als Gemeinübungen zur Darstellung kommen (von je 2 Turnern gleichzeitig an einem Barren).

- 1) Sprung in den Reitsitz vor der l. Hand: das r. Bein von innen (zwischen den Holmen), das l. von außen herauf, Handlüften l. — Dann Einschwingen, Rückschwung bis zur wagerechten Haltung, Niedersprung und (sofort) Kehre l. über den Holm zur Linken mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. (Bei der Kehre bleiben die Beine geschlossen.)
- 3) Sprung in den Reitsitz vor der l. Hand; die Beine schwingen geschlossen von innen herauf. — Dann Niedersprung rückw. mit Handlüften l. (Abspreizen l. rückw.) in den Stand und Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 5) Sprung in den Stütz mit Spreizen l. (vor dem r. Beine her kreuzend) auf den Holm zur Rechten. (Die r. Hand wird gelüftet, der l. Oberschenkel auf den Holm gelegt.) — Dann Weiterspreizen l. in den Querstütz, Rückschwung zur wagerechten Haltung, Niedersprung und Kehre l. über den Holm zur Linken mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.
- 7) Sprung in den Stütz mit Spreizen l. (durch die Holmengasse) auf den Holm zur Rechten. (Der l. Oberschenkel wird auf den Holm gelegt.) — Dann Abspreizen l. rückw. mit Handlüften r. in den Stand und Kehre l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.
- 9) Einspreizen l. über den Holm zur Linken mit Rückschwung bis zur wagerechten Haltung, Niedersprung und Kehre l. über den Holm zur Linken mit $\frac{1}{4}$ Drehung r., das r. Bein zwischen den Holmen, das l. von außen herauf.
- 11) Ausspreizen l. über den Holm zur Linken (Niedersprung) und Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l., das l. Bein zwischen den Holmen, das r. von außen (an der r. Seite des Barrens) herauf.
- 13) Einspreizen l. über den Holm zur Rechten mit Rückschwung zur wagerechten Haltung, Niedersprung und Kehre l. wie bei 9, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.
- 15) Ausspreizen l. über den Holm zur Rechten, (Niedersprung) und Kehre l. wie bei 11, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.

b. Seitensprünge.

Anlauf von der Seite her (Gebrauch des Sprungbrettes).

Nr. 173.

(Flanke.)

- 1) Sprung in den freien (Außenseit-)Stütz mit Seitheben der geschlossenen Beine nach l. Niedersprung auf das Brett.
- 3) Flankenauffitzen l. in den Seitfuß mit dem r. Schenkel auf dem n(äheren) Holme. (Vor dem Niedersetzen ergreift die l. Hand den entfernteren Holm.) Überspreizen l. nach vorn, Niedersprung in den Innenseitstand und Flanke r. über den entf. Holm.
- 5) Flankenschwung l. in den Innenseitfuß auf beiden Schenkeln. Abgang wie bei 3.
- 7) Flanke l. über den n. Holm in den Innenseitstand, darauf Flanke r. über den entf. Holm.
- 9) Flankenschwung l. über den n. Holm in den (Innen-) Schrägstütz u. Flanke r. über den entf. Holm (Schlange).
- 11) Flankenschwung l. in den Seitfuß mit beiden Schenkeln auf dem entf. Holme. Niedersprung vorw.
- 13) Flanke l. (Wie bei den vorhergehenden Übungen, so stützen auch hierbei beide Hände zunächst auf den n. Holm).

Nr. 174.

(Wendeschwung in den Querstütz und Rippe.)

- 1) Wendeauffitzen l. in den Reitsitz auf dem n. Holme, dann Wende l. (Beim Aufsprunge faßt die l. Hand den entf. Holm.)
- 3) Wendeauffitzen l. in den Grätschfuß, Einschwingen und Kehre l.
- 5) Wendeschwung l. in den Querstütz und Vorschwung in den Außenquerfuß vor der l. Hand (Schlange). Einschwingen u. Wende l.
- 7) wie 5, aber an den Vorschwung schließt sich Rückschwung und Wende l.
- 9) wie 5, aber an den Vorschwung schließt sich Kehre l.
- 11) wie 7, aber beim Vorschwunge erfolgt Fallen rückwärts auf die Oberarme mit Heben der (gestreckten) Beine über den Körper, Rippe in den Streckstütz, dann Kehre l.
- 13) wie 11, aber auf die Rippe folgt Wende l.

Nr. 174 II.

(Wende- und Kehrauffitzen.)

- 1) Sprung in den schrägen Liegestütz wie bei Nr. 80, 3. Einschwingen (in den Querstütz) und Kehre l.
- 3) Sprung in den Außenquersitz auf dem n. Holme ($\frac{1}{4}$ Drehung l.), wobei die r. Hand den entf., die l. den n. Holm erfährt. Hintergreifen, Einschwingen und Wende r.
- 5) Wendeauffitzen l. in den Keitsitz auf dem n. Holm (Griff wie bei Nr. 80, 3.) Wende l.
- 7) Kehrauffitzen r. in den Keitsitz vor der l. Hand auf dem n. Holme (Überspreizen r. nach innen mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.) Griff wie bei 3. Kehre r.
- 9) Wendeauffitzen l. in den Grätschitz, Einschwingen, Vorschwingung mit Beinheben und Fallen rückw. auf die Oberarme, Aufkippen in den Grätschitz vor den Händen. Vorgreifen, Einschwingen und Niedersprung vorw.
- 11) Kehrauffitzen r. in den Grätschitz vor den Händen, Fallen rückw. auf die Oberarme und Aufkippen mit Rückschwingung in den Grätschitz hinter den Händen. Hintergreifen, Einschwingen und Niedersprung rückw.

Nr. 175.

(Flanke und Wende in den Innenseitstand. Hocke und Grätsche rückwärts.)

- a. 1) Flanke l. in den Innenseitstand und (ohne Unterbrechung) mit Stütz der Hände auf dem v(orderen) Holme: Sprung in den Innenseitstütz mit Heben des Rumpfes. Abbild. 83.
- 3) Flanke l. wie bei 1, dann Aufhocken rückw. in den Stand auf dem h(interen) Holme, schließlich Sprung über den v. Holm in den Außenseitstand rückl.
- 5) Flanke l. wie bei 1, Überhocken rückw. in den Seitliegestütz vorl., Hocke vorw. in den Innenseitstand und (ohne Unterbrechung) Flanke r. über den v. Holm.
- b. 1) Wende l. (die r. Hand nimmt Kamnigr. auf dem näheren, die l. Ristgr. auf dem entf. Holme) mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.

in den Innenseitstand und (ohne Unterbrechung) mit Stütz der Hände auf dem v. (ursprünglich näheren) Holme: Sprung in den Innenseitstütz mit Heben des Rumpfes und Seitgrätschen, Niedersprung und sofort Hocke rückw. über den hinteren Holm.



- 3) Wende l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. wie bei 1, dann Aufgrätschen auf den h. Holm. Niedersprung rückw.

Abbild. 83. (Innenseit-)stütz mit Rumpfbeben.

- 5) Wende wie bei 1, Übergrätschen rückw. über den h. Holm in den Seitliegestütz vorl., Grätsche vorw. in den Innenseitstand und Hocke rückw. in den Außenseitstand.
- 7) Wende wie bei 1, dann Grätsche rückw. über den h. Holm (in den Außenseitstand).

M. Pferd.

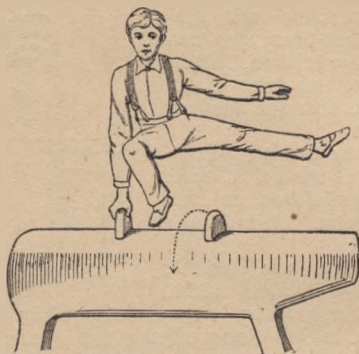
a. Seitensprünge.

Nr. 176.

(Wolfsprung.)

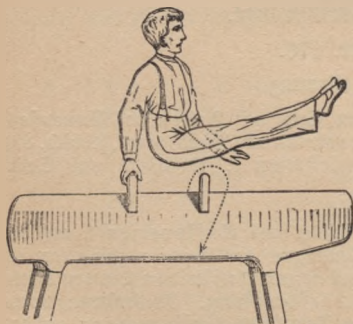
- 1) Sprung in den freien Stütz mit Heben des Rumpfes: Kniee gestreckt, Füße nahe an das Pferd (vergl. Abbild. 83).
- 2) wie 1, aber mit Knieheben r. (Anhocken) und Seit spreizen l.
- 3) Dasselbe widergleich.
- 4) Aufknien in den Sattel und Aufspreizen l. auf den Hals. Dann Seit schwingen der Beine r. hin, (an der näheren Pferdseite vorbei) zum Aufknien l. in den Sattel und Aufspreizen r. auf das Kreuz. Niedersprung vorw.
- 5) Anhocken l. in den Sattel und Aufspreizen r. auf das Kreuz (Wolfsprung r. in den Stand auf dem Pferde).

Dann Seitsschwingen der Beine l. hin zum Aufhocken r. und Aufspreizen l., Niedersprung vorm.



Abbild. 84. Wolfsprung links.

- 6) Wolfsprung l. in den Seitstütz rückl., Niedersprung vorm.
- 8) Wolfsprung l. Abbild. 84.
- 10) Wolfsprung l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 12) Wolfsprung l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.
- 14) Wolfsprung l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 16) Wolfsprung l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.



Abbild. 85. Kehre rechts.

Nr. 177.

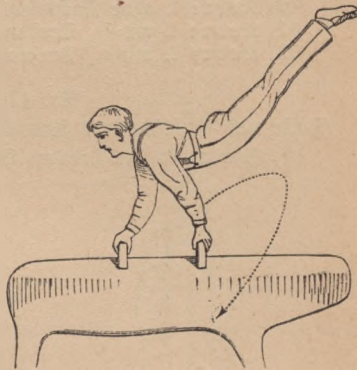
(Kehre und Wende.)

- 1) Sprung in den freien Stütz mit Kumpfhoben u. Seitsschwingen der Beine l. hin bei $\frac{1}{4}$ Drehung l. (wie zur Kehre). Niedersprung mit Zurückdrehen.
- 3) Sprung in den freien Stütz (Kreuz

hohl) und Niedersprung l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. (wie zur Wende).

- 5) Kehrauffitzen r. ($\frac{1}{4}$ Drehung l.) in den Reititz auf dem Halse. Die Beine werden zur wagenrechten Haltung über d. Hals d. Pferdes gehoben, dann erst erfolgt d. Beinsetzen mit kräftiger Streckung der Hüften. Abgrätschen vorw.

- 7) Wendeauffitzen l. ($\frac{1}{4}$ Drehung r.) in den Reititz auf dem Halse. Beim Aufsprunge wird das Kreuz hohl gemacht, die Beine grätschen erst unmittelbar vor dem Niederlegen. Rückschwung in den Stand.



Abbild. 86. Wende l.

- 9) Kehrauffitzen r. in den Reititz im Sattel. Dann Sitzwechsel mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. (Wendeschwung r.) in den Reititz auf dem Halse. (Hierbei stützt die l. Hand auf die Vorderpausche, die r. auf den Hals des Pferdes; dann erhebt man sich in den Schwebestütz, spreizt, indem man die Drehung beginnt, mit dem l. Beine rückw. über das Pferd und, die Drehung fortsetzend, mit dem r. Beine über den Hals.) Rückschwung in den Stand.
- 11) Wendeauffitzen l. in den Reititz im Sattel. Dann Kehrauffitzen r. (ohne Drehung) in den Reititz auf dem Kreuze. Abgrätschen vorw.
- 13) Kehre r. Abbild. 85.
- 15) Wende l. Abbild. 86.

Nr. 177 II.

(Kehre.)

- 1) Kehrauffitzen l. in den Reititz auf dem Kreuze. Abgrätschen.
- 3) Kehrschwung l. in den Querstütz im Sattel (an

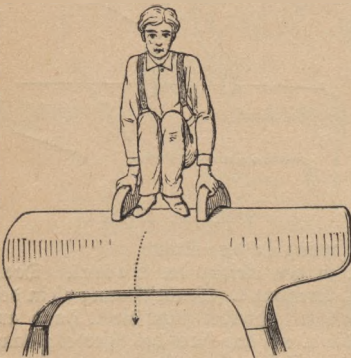
der r. Pferdeite). Hände auf den Pauschen, Beine und Hüften gestreckt.

- 5) Kehre l.
- 7) Kehre l. mit Seitgrätschen (über dem Pferde).
- 9) Kehre l. ohne Nachstützen mit der r. Hand.
- 11) Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 13) Kehre l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. (Drehkehre l.)

Nr. 178.

(Hocke und Grätsche aus dem Anlauf, Stand und Stütz.)

- 1) Sprung in den freien Stütz (nach kurzem Anlaufe).



Abbild. 87. Hocke.

- 2) Dasselb. mit Rumpfhoben u. Anhocken beider Beine.
- 3) Dasselbe mit Seitgrätschen statt des Anhockens.
- 4) Aufhocken in den (Hock-) Stand in Sattel.
- 5) Aufgrätschen in den (Grätsch-) Stand auf dem Pferde.
- 6) Hocke. Abbild. 87.
- 7) Grätsche. Abbildung 90.
- 8) bis 11) wie 4 bis 7, aber aus dem Seitenstand auf dem Sprungbrett (ohne Anlauf).
- 12) bis 15), wie 4 bis 7, aber aus dem Seitenstütz vorl. Aus dem Hock-, bez. Grätschstande bei 8, 9, 12 und 13 erfolgt Überschlagen mit sich beugenden Armen (Griff auf den Pauschen). Hilfe!

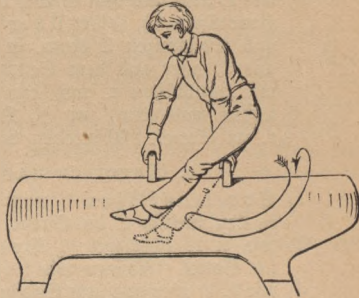
Nr. 179.

(Halbes Rad und Spreizaufrücken. Schere.)

- 1) Sprung in den Stütz mit Vorschwingen des l. Beines über den Hals (um den l. Arm herum mit $\frac{1}{4}$ Drehung r., wobei sich das l. Bein so weit als möglich nach r. bewegt,) sogleich Zurückschwingen und Niedersprung auf das Sprung-

brett. (Rad) Abbild. 88.)* Dieses Vor- (und Zurück-)schwingen geht jeder der nachgenannten Übungen voraus. Statt des Niedersprunges auf das Sprungbrett erfolgt also:

- 3) Spreizauffsitzen r. mit Spreizen nach außen u. vorn u. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Reitsitz auf dem Kreuze. Dann (mit Ranngr. beider Hände auf d. Hinterpausche) Scherauffsitzen beim Rückschw. der Beine mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Seitssitz auf d. l. Schenkel. Spreizabsetzen vorn. —



Abbild. 88. Vor- und Zurückschwingen l. (Rad).

- 5) Spreizauffsitzen wie bei 3, aber in den Reitsitz im Sattel. Dann Scherauffsitzen mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Reitsitz im Sattel. Wendeabsetzen l.
 7) Spreizauffsitzen l. mit Spreizen nach innen und vorn und mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Reitsitz im Sattel. Dann (mit Ranngr. auf der Vorderpausche, Hände hinter dem Körper) Scherauffsitzen beim Vorschwunge der Beine mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Seitssitz auf dem l. Schenkel. Spreizabsetzen rückw.
 9) Spreizauffsitzen l. wie bei 7, aber in den Reitsitz auf dem Kreuze. Dann Scherauffsitzen (beim Vorschwunge) mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Reitsitz. Wendeabsetzen r.

Nr. 180.

(Spreizauffsitzen.)

a. Spreizen nach außen.

- 1) Spreizauffsitzen l. in den Seitssitz l. im Sattel, Hand-

*) Man unterscheidet:

Halbes Rad, bei welchem die an das Vor- (und Zurück-)schwingen angefügte Übung zum Sitz, Knien, Stand oder Schwebestütz auf dem Pferde führt, und:

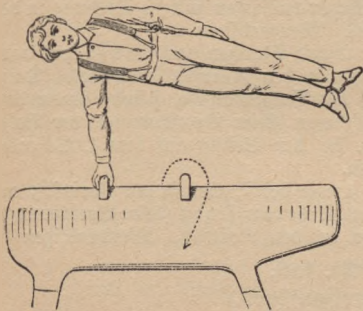
Ganzes Rad, bei welchem die angefügte Übung über das Pferd hinweg in den Stand am Boden führt.

lüften l. (Beine gestreckt!) Spreizabsitzen r. vorw. in den Stand.

- 3) wie 1, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Seitssitz r., Spreizabsitzen r. rückw. in den Stand (Handlüften r.).
- 5) wie 1, aber aus dem Seitssitz l.: Zurückspreizen l. (mit Handlüften l.), sofort Überspreizen r. mit Handlüften r. und Abspreizen l. vorw. in den Stand.
- 7) wie 3, aber aus dem Seitssitz r. erfolgt Überspreizen r. mit Handlüften r. und sofort Überspreizen l. (nach außen und vorn) mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Seitssitz r. im Sattel. Abspreizen wie bei 5.

b. Spreizen nach innen.

- 1) Spreizaußsitten l. nach innen (mit Handlüften r.) in den Seitssitz l. im Sattel. Absitzen wie bei a. 1.
- 3) wie b. 1, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Seitssitz r. im Sattel. Absitzen wie bei a. 3.
- 5) wie b. 1, aber aus dem Seitssitz l.: Überspreizen l. (Handlüften l.) und sofort Weiterspreizen l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Reitsitz auf dem Kreuze (Rehraußsitten.) Abgrätschen.
- 7) wie b. 3, aber aus dem Seitssitz r.: Überspreizen r. mit Handlüften r. und sofort Weiterspreizen r. (unter dem l. Beine weg) mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Seitssitz l. auf dem Kreuze. Spreizabsitzen rechts vorw.



Abbild. 89. Flanke l.

- 7) Flanke l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 9) Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 11) Wende l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 12) bis 18) wie 7 bis 12, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung statt der $\frac{1}{4}$ Drehung.

Nr. 181.

(Flanke, Kehre, Wende.)

- 1) Flanke l. Abbild 89.
- 3) Kehre r.
- 5) Wende l.

Nr. 181 II.

(Kehre und Flanke.)

Aus dem Seitstande vorl. ohne Gebrauch des Sprungbrettes:

- 1) Kehre l.
- 3) Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r., sofortiges Erfassen der Pauschen und Sprung in den freien Stütz. — Niedersprung (bei der Kehre) und Aufsprung in den fr. Stütz folgen einander unmittelbar, dergestalt, daß das Strecken der Kniee nach dem Niedersprunge mit einem Abstoß der Füße geschieht und unverweilt in den freien Stütz führt. In dieser Weise werden bei den Gesprüngen 2 oder mehr Sprünge zu einem Ganzen vereinigt.
- 5) Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. und Flankenschwung r. in den Seitfuß auf dem Halse des Pferdes. Niedersprung vorw.
- 7) Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. und Flanke r.
- 9) Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. und Kehre l.
- 11) Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r., nochmals Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. und Flanke r.

Nr. 182.

(Einspreizen in den Schwebestütz. Hocke.)

Bei den folgenden Übungen (leichte Geschwünge) kommt es besonders darauf an, daß die einzelnen Formen des Spreizens ohne Unterbrechung aufeinander folgen. Der Übende bleibt fast stets im Schwebestütz, damit die Übung als ein abgerundetes Ganze erscheint.

Aus dem Seitstande vorlings ohne Gebrauch des Sprungbrettes erfolgt Sprung in den Stütz mit

- 1) Einspreizen l. (Handlüften l.), Zurückspreizen l. mit nochmaligem Handlüften l. in den Stütz, sofort Aufknieen mit beiden Beinen und Niedersprung vorw.
- 3) Einspreizen l., Zurückspreizen l. in den Stütz, Einspreizen r., Zurückspreizen r. in den Stütz, Aufhocken mit beiden Füßen und Niedersprung vorw. mit Vorhochschwingen der Arme (weit!)
- 5) Einspreizen l., Nachspreizen r. in den Stütz rückl., Aufhocken rückw. und Niedersprung vorw.
- 7) Einspreizen l. und r. wie bei 5, dann Zurückspreizen l., Zurückspreizen r. in den Stütz vorl. und die Hocke.

- 9) Flankenschwung l. in den flüchtigen Stütz rückl., sofort Überspreizen r. (rückw.) mit Handlüften r., Überspreizen l. mit Handlüften l. in den Stütz vorl. und die Hocke.

Nr. 183.

(Schraubenauffitzen.)

- 1) Sprung in den Stütz mit Spreizen l. nach innen und hinten (hinter dem r. Beine vorbei) mit entsprechender Drehung des Kumpfes. Vergl. Abbild. 107. (Schraubendrehung.) Niedersprung auf das Sprungbrett u. Flanke l.
- 3) Schraubenauffitzen l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Seitensitz mit dem r. Schenkel auf dem Kreuze. Spreizabfitzen l. vorw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Stand und Kehre r.
- 5) Vor- und Zurückschwingen l. und Schraubenauffitzen wie bei 3, Abfitzen wie bei 3 und Wende l.
- 7) wie 3, aber mit $\frac{3}{4}$ Drehung in den Reitsitz. Scherauffitzen rückw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. und Spreizabfitzen l. vorw.
- 9) Vor- und Zurückschwingen l. und Schraubenauffitzen l. mit $\frac{3}{4}$ Drehung in den Reitsitz. Scherauffitzen rückw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Reitsitz. Wendeabfitzen r.
- 11) bis 14) wie 7 bis 10, aber das Schraubenauffitzen mit ganzer Drehung in den Seitensitz auf dem l. Schenkel. Dann Überspreizen r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Seitstütz vorl. an der r. Pferdeite (Griff auf den Pauschen). Knie sprung vorw. Bei 13 und 14 die Hocke aus dem Stütz.

Nr. 183 II.

(Wende, Hocke, Grätische.)

Anlauf und

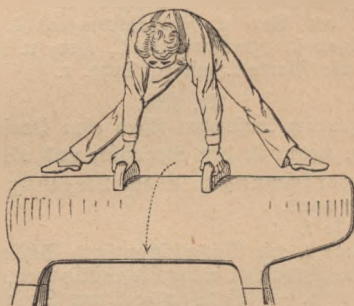
- 1) Wende l.
- 3) Wende l. mit $\frac{1}{4}$ Drehg. r., Aufknieen u. Knie sprung vorw. (Vergl. Nr. 181 II. 3. Übung.)
- 4) Wende r. mit $\frac{1}{4}$ Drehg. l., Aufhocken mit beiden Füßen u. weiter Niedersprung vorw. mit Vorhochschwingen der Arme.
- 5) Wende l. mit $\frac{1}{4}$ Drehg. r. u. Hocke.
- 7) Wende l. mit $\frac{1}{4}$ Drehg. r. u. Hocke mit $\frac{1}{4}$ Drehg. l.
- 9) Wende l. mit $\frac{1}{4}$ Drehg. r. u. Aufgrätischen. Niedersprung wie bei 4.

- 11) Wende l. mit $\frac{1}{4}$ Drhg. r. u. Grätſche.
- 13) Wende l. mit $\frac{1}{4}$ Drhg. r., Hoſte mit $\frac{1}{2}$ Drhg. l. u. Grätſche.
- 14) Daſſ. widergleich.

Nr. 184.

(Hoſte und Grätſche mit Stütz auf den Pauſchen und auf dem Rücken des Pferdes.)

- 1) Aufhoſten in den Hoſtſtand im Sattel: Stütz auf den Pauſchen. Weiter Niederſprung vorw. mit Vorhoſchſchwingen der Arme.
- 2) Daſſelbe mit Stütz im Sattel.



Abbild. 90. Grätſche.

- 3) Daſſelbe, aber mit Stütz der l. Hand auf dem Halſe und der r. auf dem Kreuze (dicht neben den Pauſchen).
- 4) biſ 6) wie 1 biſ 3, aber mit Hoſte (als Überſprung).
- 7) biſ 12) wie 1 biſ 6, aber mit Aufgrätſchen und Grätſche (Abbild. 90) ſtatt des Aufhoſtens und der Hoſte.
- 13) Hoſte ſchräg über den Halſ, wobei die r. Hand auf die Vorderpauſche, die l. auf den Halſ ſtützt.
- 14) Daſſelbe widergleich.
- 15) und 16) wie 13 und 14, aber es ſtützen beide Hände auf den Halſ (bezieht ſich auf das Kreuz).
- 17) biſ 20) wie 13 biſ 16, aber mit Grätſche ſtatt der Hoſte.

Nr. 184 II.

(Vor- und Zurückschwingen eines Beines und Flanke.)

Sprung in den Stütz mit Vor- und Zurückschwingen des l. (r.) Beines über den Hals (das Kreuz) und

- 1) Flankenaussitzen r. in den Seitfuß mit dem r. Schenkel auf dem Kreuze. Spreizabsitzen l. vorw.
- 3) Flankenaussitzen r. in den Seitfuß mit dem l. Schenkel auf dem Kreuze. Spreizabsitzen r. vorw. mit $\frac{1}{4}$ Dr. l.
- 5) Flankenschwung r. in den Seitfuß mit beiden Schenkeln auf dem Kreuze. Niedersprung vorw.
- 7) Flankenschwung r. in den Seitfuß rückl. (Handlüssen r.) Niedersprung vorw.
- 9) Flanke r.
- 11) Vor- und Zurückschwingen r. (also erst l., dann r.) und Flanke l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 13) Statt des Vor- u. Zurückschwingens l. erfolgt Einspreizen l., Zurückspreizen l., Vor- u. Zurückschwingen r. u. die Flanke l. mit $\frac{1}{4}$ Drhg. r.

Nr. 185.

Übungen am brusthohen Pferd ohne Pauschen.

(Flanke, Wende, Kehre in den Liegestütz und als Übersprung.)

- 1) Flankenschwung l. in den Liegestütz seitl. Niedersprung vorw.
- 3) Flanke l.
- 5) Flanke l. mit Seitgrätschen (und Schließen).
- 7) Wendeschwung l. in den Liegestütz vorl., Wendeabschw. l.
- 9) Wende l. — 11) Wende l. mit Seitgrätschen.
- 13) Kehrschwung r. in den (Quer-) Streckfuß. (Abbild. 93.) Kehrabschwung r.
- 15) Kehrschwung r. in den Liegestütz rückl., Kehrabschwung r.
- 17) Kehre r. — 19) Kehre r. mit Seitgrätschen.

Nr. 186.

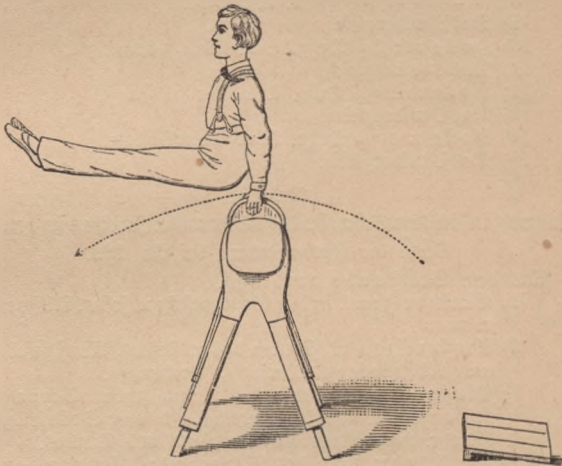
(Diebsprung.)

Hierbei springt der Turner mit nur einem Fuße vom Sprungbrett auf und erfährt die Pauschen erst dann, „wenn sich der Körper im freien Fluge über dem Pferde befindet“.

Das Sprungbrett ist bei den ersten Übungen 50 cm vom Pferde entfernt und wird dann allmählich weiter abgerückt.

- 1) Sprung in den Seit(streck)fuß, wobei der l. Fuß vom Brett aufspringt. — 2) Dasselbe mit Aufsprung r.

- 3) Aufhocken (in den Stand) r., der l. Fuß springt auf. Niedersprung vorw. — 4) Dasselbe widergleich.
- 5) Aufhocken mit beiden Beinen, (Aufsprung l.). Dann Niedersprung vorw. — 6) Dasselbe mit Aufsprung r.
- 7) Aufsprung l. und Überhocken r. in den Seitstz. Überhocken l. und Niedersprung vorw. — 8) Dasselbe widergleich.
- 9) und 10) wie 7 und 8, aber das Überhocken erfolgt mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Reitstz. Heben in den Schwebestütz und Flanke l. (r.) über den Hals (oder das Kreuz).



Abbild. 91. Diebsprung.

- 11) Aufsprung l. und Überhocken mit beiden Beinen in den Stütz rückl. Niedersprung vorw. — 12) Dasselbe r.
- 13) wie 11, jedoch über das Pferd hinweg in den Stand: Diebsprung, Abbild. 91. — 14) Dasselbe r.
- 15) bis 18) Diebsprung mit $\frac{1}{4}$ u. $\frac{1}{2}$ Drehg.

Nr. 186 II.

(Hocke, Wolfssprung, Grätsche und Überschlag als Geisprünge.)

Aus dem Seitstande vorl. ohne Gebrauch des Sprungbretts.

- 1) Hocke.

- 2) Hocke mit $\frac{1}{2}$ Drehg. l., Aufknien, Niedersprung vorw.
- 3) = = = = r., Aufhocken mit beiden Füßen, Niedersprung vorw.
- 4) Hocke mit $\frac{1}{2}$ Drehg. l., Aufhocken l. u. Aufspreizen r. (wie zum Wolfsprung). Niedersprung vorw.
- 5) Dasf. widergleich.
- 6) Hocke mit $\frac{1}{2}$ Drehg. l., Aufgrätschen u. Niedersprung vorw.
- 7) Hocke mit $\frac{1}{2}$ Drehg. r., Aufgrätschen, dann Überschl. lag.
- 8) = = = = l. u. Hocke.
- 9) Dasf. widergleich.
- 10) Hocke mit $\frac{1}{2}$ Drehg. l. u. Wolfsprung l.
- 11) Dasf. widergleich.
- 12) Hocke mit $\frac{1}{2}$ Drehg. l. u. Grätsche.
- 13) Dasf. widergleich.
- 14) Hocke mit $\frac{1}{2}$ Drehg. l. u. Überschl. lag.
- 15) Dasf. widergleich.

Nr. 187.

(Einspreizen in den Schwebestütz, Schraubenspreizen in den Sitz.)

Siehe die Vorbemerkung bei Nr. 182.

Aus dem Seitstande vorlings.

- 1) Einspreizen l. in den Schwebestütz u. sofort Abspreizen r. vorw.
- 3) Aufspreizen r., Senten des r. Beines, Einspreizen l. und Abspreizen r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 5) Einspreizen l. wie bei 1 und sofort Schraubenspreizen r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Seitstütz vorl. (Die r. Hand stützt auf den Hals des Pferdes.)
- 7) wie 3, aber statt des Abspreizens: Schraubenaufspreizen r. mit $\frac{3}{4}$ Drehung l. in den Reitsitz auf dem Halse des Pferdes. Rückschwung in den Stand.
- 9) wie 5, aber das Schraubenspreizen r. führt mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Reitsitz mit dem l. Schenkel auf dem Halse des Pferdes. Spreizabspitzen r. vorw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.

Nr. 187 II.

(Überspreizen in den Schwebestütz und Anfügungen.)

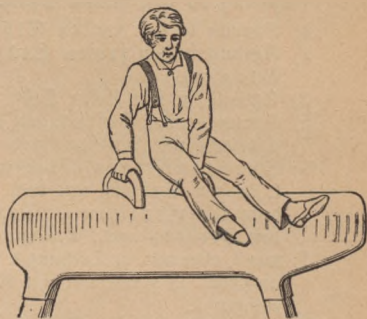
Siehe die Vorbemerkung bei Nr. 182.

Aus dem Seitstande vorlings.

- 1) Einspreizen r. und Überspreizen l., wobei die l. Hand griffest bleibt (Seitichwebestütz mit vorgehobenen Beinen), sofort Zurückspitzen l. (möglichst weit r. hin) und Abspreizen l. vorw. — Abbild. 92.

3) Spreizen r. und l. in den Schwebestütz wie bei 1, dann Zurückspreizen l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Reitsitz im Sattel, Wendeabsetzen r.

5) wie 3, aber das Zurückspreizen l. wird noch weiter fortgesetzt und führt (bei $\frac{3}{4}$ Drehung l. um den l. Arm) mit schließlichem Überspreizen r. über den Hals des Pferdes in den Reitsitz auf dem Halse. Rückschwung in den Stand.



7) Spreizen r. und l. in den Schwebestütz wie bei 1, dann Zurückspreizen l., Zurückspreizen r. und sofort Überspreizen l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Reitsitz im Sattel. Flanke r. wie bei 186, 10. Übung.

9) wie 7, aber an das Zurückspreizen r. schließt sich (ohne Unterbrechung) Einspreizen r. (Handlüssen l.) mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Reitsitz im Sattel. Flanke l.

11) wie 7, aber an das Zurückspreizen r. schließt sich Schraubenaufsitzen r. (rückw.) mit $\frac{3}{4}$ Drehung r. in den Reitsitz auf dem Halse. Schraubenaufsitzen rückw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Reitsitz, Griff auf den Pauschen und Flanke r.

Außerdem sind Pferd und Bock zusammenzustellen: Der Bock steht in der Anlaufbahn, etwa 1 m vom Pferd entfernt. Durch Grätsche oder Hoche über den Bock gelangt man in den Seitstand vorl. am Pferd, um sogleich auf oder über dasselbe zu springen.

Oder: Der Bock steht längs zwischen Pferd und Sprungbrett und ist dicht an das erstere gerückt. Nun erfolgt Sprung in den Reitsitz auf dem Bocke mit Stütz auf dem Bocke oder auf den Pauschen; dann aus dem Reitsitz mit Griff auf den Pauschen: Flanken-, Keh- und Wendeaufsitzen aufs Pferd; Flanke, Kehre, Wende, Hoche, Grätsche über dasselbe.

b. Hintersprünge.

Nr. 188.

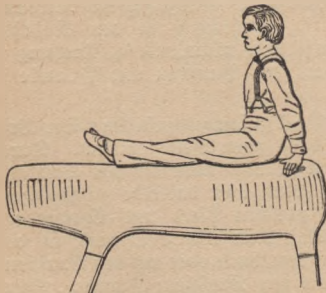
(Sprung in den freien Stütz. Spreizauffitzen.)

- 1) Sprung in den freien Stütz.
- 2) Sprung in den freien Stütz mit Seitgrätschen (und Schließen).
- 3) Sprung in den freien Stütz mit Seitspreißen l.
- 5) Sprung in den Seitstütz an der r. Pferdseite ($\frac{1}{4}$ Dreh. l.).
- 7) Dasselbe mit Aufspreißen r., dann Wende r.
- 9) Spreizauffitzen r. (Spreißen nach außen) mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Seitstütz mit dem r. Schenkel auf dem Kreuze, dann Überspreißen l. (schraubend) mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Seitstütz vorl., Aufspreißen l. und die Flanke l.
- 11) wie 9, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Reitstütz (Schraubenauffitzen). Scherenauffitzen rückw. in den Reitstütz. Wendeabsetzen l.
- 13) wie 9, aber mit $\frac{3}{4}$ Drehung in den Seitstütz auf dem l. Schenkel. Schraubenauffitzen r. mit $\frac{3}{4}$ Drehung l. in den Reitstütz, Wendeabsetzen l.

Nr. 189.

(Kehrschwung in den Sitz und Kehre.)

- 1) Sprung in den Querstütz auf dem l. Schenkel (die Beine schwingen an der r. Pferdseite hin). Niedersprung vorw.



Abbild. 93. Streckstütz.

- 3) Dassel., aber mit Aufspreißen des l. Beines, welches gestreckt auf den Rücken des Pferdes zu liegen kommt. Kehrschwung l.
- 5) Spreizauffitzen l. (mit Kehrschwung) in den Reitstütz. Wendeabsetzen l.
- 7) Kehrschwung l. in den Streckstütz. Abbild. 93. Kehrschwung l.
- 9) Kehrschwung l. in den Querstütz an der l. Pferdseite. Wende r.

- 11) Kehrschwung l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Seitßiß an der l. Pferdseite. Niedersprung vorw.
- 13) Kehre l.
- 15) Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. (die r. Hand stützt nach).
- 17) Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. und sofort Flanke l.

Nr. 190.

(Kehre und Flanke als Fehtr sprung.)

Das Sprungbrett ist schräg gegen das r. Hinterbein (oder gegen die Mitte [den Sattel]) des Pferdes gestellt, der Anlauf erfolgt schräg von hinten. Man springt mit dem r. Fuße vom Brett auf und stützt mit der l. Hand.

- 1) wie Nr. 189, 1.
- 2) Flankenschwung in den Liegestütz seitlings. Niedersprung vorw.
- 3) wie Nr. 189, 5.
- 4) Flankenschwung r. in den Seitßiß auf dem l. Schenkel (Überspreizen l.). Spreizabßizen r. vorw.
- 5) wie Nr. 189, 9.
- 6) Flankenschwung r. in den Seitßiß auf beiden Schenkeln. Niedersprung vorw.
- 7) Kehre l.
- 8) Flanke r.
- 9) Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 10) Flanke r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.

Diese 10 Übungen auch auf der entgegengesetzten Seite; auch wohl in der Weise, daß sich die Kiege teilt und die Sprünge von beiden Seiten abwechselnd ausführt.

Nr. 191.

(Sprung in den Liegestütz und Reitßiß. Niesensprung.)

Sprung in den

- 1) freien Stütz.
- 2) Liegestütz vorl., die Hände stützen auf den Sattel, die Beine liegen auf dem Kreuze. (Körper gestreckt!) Wendeabßchwung l.
- 3) Reitßiß auf dem Kreuze. Wendeabßizen r.
- 4) Reitßiß auf dem Sattel, Hintergreifen und Scheraufßizen vorw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Reitßiß. Kehrabßizen l.
- 5) Dasselbe widergleich.
- 6) Liegestütz mit Stütz hüpfen (vom Sattel auf den Hals) Vorspreizen r. und Wendeabßchwung l.
- 7) Dasselbe widergleich.

- 8) Liegestütz mit (einmaligem) Stütz auf dem Halse. Abgrätschen vorw.
- 9) Reitsitz auf dem Halse mit Stützhüpfen wie bei 6. Scherauffitzen rückw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Reitsitz. Kehrauffitzen l.
- 10) Dasselbe widergleich.
- 11) Reitsitz auf dem Halse mit Stütz auf dem Halse. Abgrätschen.
- 12) Grätsche als Riesensprung, Stütz auf dem Halse.
- 13) Dasselbe mit Stütz auf dem Sattel.
- 14) Dasselbe mit Stützhüpfen vom Sattel auf den Hals.

Die meisten Übungen der Gruppen Nr. 189 bis 191 sind auch am Sprungkasten ausführbar.

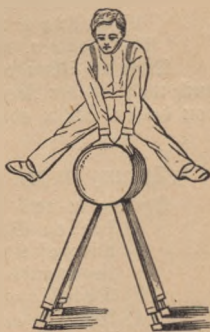
N. Bock.

a. Der Bock steht längs in der Anlaufbahn.

Nr. 192.

(Grätschschwebestütz. Grätsche als Hochsprung.)

- 1) Sprung in den Reitsitz. Abgrätschen vorw.
- 2) Sprung in den Reitsitz, dann Heben des Rumpfes in den Grätschschwebestütz (Hüften stark gebeugt, Beine schräg nach vorn gehoben). Abbild. 94. Senken in den Reitsitz. Abgrätschen.
- 3) Sprung in den Grätschschwebestütz, Senken in den Reitsitz, Abgrätschen.
- 4) und folgende: Grätsche mit allmählichem Höherstellen des Bockes, auch über einen auf den Bock gestellten Filzhut.



Abbild. 94.
Grätschschwebestütz.

Nr. 193.

(Grätsche seit- und rückw. [Schergrätsche].)

Jede Übung auch widergleich, die erste ausgenommen.

- 1) Sprung in den freien Stütz mit Heben des Rumpfes.
- 2) Dasselbe mit Seitspitzen l. nach innen, vordem r. Beine her (Beinkreuzen).

- 4) Sprung in den Seitfuß auf dem l. Schenkel mit Spreizen wie bei 2, ($\frac{1}{4}$ Drehung r.). Spreizabsitzen vorw.
- 6) wie 4, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Reitfuß. Rückschwung in den Stand.
- 8) Grätsche seitw. über den Bock. (Beinkreuzen wie bei 4 und $\frac{1}{4}$ Drehung r.)
- 10) wie 8, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. (Grätsche rückw.)

Die Übungen 8 bis 10 sind zu wiederholen, nachdem der Bock höher gestellt worden ist.

Nr. 194.

(Reitfuß und Grätsche mit Aufsprung nur eines Fußes.
Grätsche als Weitsprung.)

- 1) Sprung in den Reitfuß: der l. Fuß springt auf, beide Hände stützen. — 2) Dasselbe mit Aufsprung des r. Fußes.
- 3) und 4) Aufsprung und Stütz wie bei 1 und 2, aber Grätsche über den Bock statt des Reitfußes.
- 5) bis 8) wie 1 bis 4, aber es stützt nur eine Hand und zwar beim Aufsprung l. die r. und umgekehrt.
- 9) Grätsche als Freisprung über den Bock, Aufsprung l.
- 10) Dasselbe r.
- 11) und folgende: Grätsche in gewöhnlicher Weise, aber mit allmählichem Weiterücken des Sprungbrettes (als Weitsprung.)

Nr. 195.

(Grätsche bei vorgelegter Schnur.)

Die Schnur befindet sich zwischen Bock und Sprungbrett, ist zunächst kniehoch gestellt und etwa 40 cm vom Bock entfernt.

- 1) Flankenschwung l. (über die Schnur) in den Stand seitlings gegen den Bock. — 2) Dasselbe r.
- 3) Wendeschwung l. ($\frac{1}{4}$ Drehung r.) in den Stand vorl.
- 4) Dasselbe r.
- 5) Sprung in den Reitfuß. Abgrätschen vorw.
- 6) Grätsche.

Die letzte Übung wird wiederholt bei allmählichem Höherstellen der Schnur bis zur Höhe des Bockes und darüber hinaus. Auch wird die Schnur etwas weiter vom Bock entfernt. — Eine weitere Form der Grätsche ergibt sich, wenn die Schnur zwischen den Bock und den Niedersprungsort gelegt wird.

b. Der Bock steht quer in der Anlaufbahn.

Nr. 196.

(Sprung in den freien Stütz mit Weinthätigkeiten. Grätsche als Hochsprung.)

- 1) Sprung in den freien Stütz.
- 2) Dasselbe mit Ferseheben beider Beine. (Kreuz hohl!)
- 3) wie 2, aber mit Knieheben statt des Fersenhebens.
- 4) Sprung in den freien Stütz mit Knieheben beider Beine beim Aufsprunge (vom Brett aus), dann kräftiges Strecken der Kniee und Hüften zur wagerechten Haltung des Körpers (oder höher).
- 5) wie 4, aber das Strecken erfolgt mit Seitgrätschen.
- 6) und folgende: Grätsche über den Bock mit allmählichem Höherstellen desselben; a) ohne Drehung, b) mit $\frac{1}{4}$, c) mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. und r.

Nr. 197.

(Aufhocken, Überhocken, Hocke.)

- 1) Sprung in den freien Stütz mit Rumpfhoben (Beine abwärts gestreckt.)
- 2) Dasselbe mit Knieheben l. — 3) Dasselbe r.
- 4) Dasselbe mit Knieheben beider Beine.
- 5) Aufhocken l. in den Hockstand zwischen den Händen. Niedersprung vorw. — 6) Dasselbe r.
- 7) Dasselbe mit beiden Beinen.
- 8) Hocke mit allmählichem Höherstellen des Bockes.

Anmerkung: Außerdem können die Flanke, Wende und Kehre am auergestellten Bock ausgeführt werden, ferner die Grätsche über den lang- und quergestellten Bock ohne Gebrauch des Sprungbrettes (als Hoch- und Weitsprung), auch wohl Fehtsprünge wie bei Nr. 190.

O. Springel.

Nr. 198.

(Aufsprung mit beiden Füßen, Weinthätigkeiten beim Sprungfliegen.)

Die Schnur ist etwa 50 cm hoch gestellt.

Aus dem Stand auf dem Sprungbrette (Grundstellung.)

- 1) Sprung über die Schnur (Niedersp. mit beiden Füßen.)

- 2) Dasf. mit Seitgrätschen (und Schließen) beim Fliegen.
- 3) = = Knieheben beider Beine.
- 4) = = Fersenheben beider Beine.
- 5) bis 8) wie 1 bis 4, aber der Aufsprung mit beiden Füßen erfolgt nach kurzem Anlaufe.

Nachdem die Schnur (um 5 cm) höher gestellt worden ist, erfolgt

9) Sprung aus der Grundstellung wie bei 1.

10) Dasfelbe mit kurzem Anlaufe.

Diese zwei Sprünge werden wiederholt, aber mit allmählichem Höherstellen der Schnur (schließlich wird nur mit Anlauf gesprungen).

Nr. 199.

(Aufsprung l. und r., Drehungen u. d. U. beim Sprungfliegen.)

Mit Anlauf:

- 1) Aufsprung l., Niedersprung mit beiden Füßen.
- 3) Dasfelbe mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. beim Fliegen.
- 5) Dasfelbe mit $\frac{3}{4}$ Drehung l. beim Fliegen. (Mehrmales!)
- 7) Dasfelbe mit $\frac{1}{1}$ Drehung l. beim Fliegen. (Mehrmales!)
- 9) bis 16) wie 1 bis 8, aber ohne Gebrauch des Sprungbrettes.

Nr. 200.

(Sprünge mit Gebrauch dreier Sprungbretter.)

3 Sprungbretter, je 50 cm von einander entfernt, sind in die Anlaufbahn gelegt. Höhe der Schnur 50 bis 80 cm. Nach kurzem Anlaufe springt man mit leichtem, elastischem Aufhüpfen von einem Brett auf das andere, dann über die Schnur (Niedersprung mit beiden Füßen), und zwar

1) l. auf's 1., r. auf's 2., l. auf's 3. Brett.

2) r. auf's 1., l. auf's 2., r. auf's 3. Brett.

Das 2. Brett wird um etwa 50 cm (dann noch weiter) nach r. gerückt und es folgen

3) und 4) dieselben Sprünge wie bei 1 und 2.

Dann wird das 2. Brett ebensoweit nach l. gerückt und man springt

5) r. auf's 1., l. auf's 2., r. auf's 3. Brett.

6) l. auf's 1., r. auf's 2., l. auf's 3. Brett.

Das 2. Brett steht auf seinem ursprünglichen Platze und man springt

7) l. auf's 1., l. auf's 2., l. auf's 3. Brett.

8) r. auf's 1., r. auf's 2., r. auf's 3. Brett.

- 9) l. auf's 1., r. auf's 2., r. auf's 3. Brett.
- 10) r. auf's 1., l. auf's 2., l. auf's 3. Brett.
- 11) l. auf's 1., l. auf's 2., r. auf's 3. Brett.
- 12) r. auf's 1., r. auf's 2., l. auf's 3. Brett.

Die letzten 2 Übungen werden mehrmals wiederholt, aber nachdem die Bretter weiter von einander gelegt worden sind und die Schnur höher gestellt worden ist. (Mag besonders geübt werden!)
Vergl. hierzu: Dritte Stufe M. Springel.

Außer den angeführten Sprungübungen sind noch zu betreiben:

- a) Hochspringen (bis etwa 120 cm).
- b) Weitspringen (bis etwa 400 cm).
- c) Hochweitspringen.
- d) Sprünge mit Belastung der Hände durch einen Eisenstab bei verschiedenen Haltungen desselben.
- e) Fenstersprünge: zwischen 2 (wagerecht liegenden) Schnuren hindurch, die immer näher an einander gestellt werden.

Der Lehrer oder Turnwart wird gut thun, im Freien fast nur das Weitspringen, in der Halle aber vorwiegend das Hochspringen üben zu lassen.

Dritte Stufe.

A. Leiter, wagerecht.

Nr. 201.

(Hangeln vor-, rückw., seitw. und Hangzuden an einem Holme.)

- 1) Hangeln vorw. im Beugehang mit Speichgr. an den Holmen.
- 2) Dasselbe, aber mit Vorspreizhalte r.
- 3) wie 1, aber rückw.
- 4) Dasselbe, aber mit Vorspreizhalte l.
- 5) Hangeln seitw. l. im Beugehange mit Ristgr. an einem Holme.
- 6) Dasselbe r., aber mit Seit spreizhalte r.
- 7) wie 5, aber mit Speichgr. an den Sprossen.
- 8) Dasselbe r. mit Seit spreizhalte l.
- 9) Hangzuden vorw. mit Speichgr.
- 10) Dasselbe rückwärts.
- 11) wie 9, aber mit Seitgrät schhalte.
- 12) wie 10, aber mit Quergrät schhalte.

Nr. 202.

(Felgauf- und abschwung.)

- a) 1: Sprung in den Seitstreckhang mit (Außen-)Kauingr.
2: Vorheben der gestreckten und geschlossenen Beine.
3: Bein senken. — 4: Niedersprung.
- b) wie a, aber mit Seitgrät schen beim Vorheben.
- c) und d) wie a und b, aber im Seit hange mit (Innen-) Ristgr. und mit Hochheben der (gestreckten) Beine.
- e) 1: Sprung in den Hang wie bei a 1.
2: Felgauffschwung in den Seit liegestütz.
3: Felgabschwung in den Hang. — 4: Niedersprung.
- f) wie e, aber der Felgauf- und -abschwung mit Seitgrät schhalte der Beine.

- g) und h) wie e und f, aber aus dem Seitlinge mit (Innen-)Ristgr.
- i) und k) wie e und f, aber der Felsabschwung erfolgt in den Abhang (Beine senkrecht nach oben).
- l) und m) wie g und h, aber der Felsabschwung erfolgt in den Hang mit Vorhehalte der Beine (wagerecht).

Nr. 203.

(Hangeln und Hangzucken mit verschiedenen Beinhaltungen.)

- 1) Hangeln vorw. im Beugehange mit Speichgr.
- 2) Dasselbe, aber mit Ristgr. (an den Sprossen).
- 3) Hangeln rückw. im Beugehange mit Speichgr.
- 4) Dasselbe mit Kammgr. (an den Sprossen).
- 5) Hangeln seitw. l. im Beugehange mit Speichgr. (an den Sprossen), dazu Kniehehalte beider Beine.
- 6) Dasselbe mit Ristgr. (an Holme) im Außenseitlinge, dazu Vorhehalte der Beine.
- 7) wie 5, aber nach r. u. mit Fersenhehalte.
- 8) Hangeln seitw. r. mit Ristgr. im Außenseitlinge, dazu Vorhehalte der seitgegrätschten Beine.
- 9) Hangzucken vorw. im Beugehange (Speichgr.) mit Fersenhehalte.
- 10) Hangzucken rückw. im Beugehange (Speichgr.) mit Kniehehalte.
- 11) Hangzucken seitw. l. mit Ristgr. und Kniehehalte beider Beine.
- 12) Hangzucken seitw. r. mit Ristgr. und Fersenhehalte beider Beine.

Nr. 204.

(Hangzucken vor- und rückw. mit Schwingen.)

Sämtliche Übungen mit Speichgriff (an den Holmen).

- 1) Hangzucken vorw. im Beugehange.
- 2) Schwingen im Streckhange.
- 3) Schwingen mit Hangzucken vorw. bei jedem Vorschwunge.
- 4) Schwingen mit Hangzucken vorw. bei jedem Rückschwunge.
- 5) Schwingen mit Hangzucken vorw. bei jedem Vor- und Rückschwunge.
- 6) Hangzucken rückw. im Beugehange.
- 7) bis 9) wie 3 bis 5, aber mit Hangzucken rückw. statt vorw.

Nr. 205.

(Hangeln und Hangzucken.)

Im Beugehange.

- 1) Hangeln vorw.: Die ersten 4 Griffe mit Ristgr. (an den Sprossen), die nächsten 4 Griffe mit Speichgr. (an den Holmen) u. s. f.
- 2) Hangeln rückw. wie bei 1: es wechselt Kammgr. mit Speichgr.
- 3) Hangeln seitw. l. wie bei 1: es wechselt Speichgr. (an den Sprossen) mit (Außen-)Ristgr. (an einem Holm).
- 4) wie 3, aber nach rechts.
- 5) 4 mal Hangzucken vorw. mit Speichgr., dann mit 4 Griffen Hangeln vorw. mit Ristgr. u. s. w.
- 6) wie 5, aber rückw.: es wechselt Speichgr. mit Kammgr.
- 7) 4 mal Hangzucken seitw. l. mit Ristgr.; dann Griffwechseln l. zum Speichgr. (an einer Sprosse), r. zum Speichgriff, l. zum Außen-Kammgr. (am andern Holme), r. zum Außen-Kammgr.; dann 4 mal Hangzucken seitw. l., dann (Zurück-)Griffwechseln in d. Hang mit Außen-Ristgr. u. s. f.
- 8) wie 7, aber das Hangzucken seitw. rechts.

B. Weiter, schräg.

Nr. 206.

(Beugehang und Hangeln an den Sprossen.)

- 1) Beugehang mit Ristgr. an einer Sprosse.
- 2) Hangeln auf und abw. in demselben Hange.
- 3) Beugehang mit Kammgr. r., Ristgr. l. an einer Sprosse dazu Kniehehalte r. (schräg nach außen) und Schrägvorspreizhalte l.
- 4) Hangeln auf und abw. im Beugehange mit Griff wie bei 3. Beine gestreckt und geschlossen.
- 5) wie 3, aber widergleich.
- 6) wie 4, aber mit l. Kamm- und r. Ristgr.
- 7) Beugehang mit Kammgr. an einer Sprosse, dazu Vorhehalte der gegrätschten Beine.
- 8) Hangeln wie bei 4, aber mit Kammgriff.
- 9) Hangzucken aufw. im Beugehang und Hangeln abw. mit Ristgr. (an den Sprossen).

Nr. 207.

(Hangeln, besonders im Außenseithange. Steigen.)

- 1) Hangeln auf= und abw. im Beugehange mit Zwiagr., r. Speichgr. am Holme, l. Ristgr. an einer Sprosse.
- 2) Auf= und Absteigen an der oberen Leiterseite: Die Hände greifen gleichzeitig weiter mit Überspringen einer oder mehrerer Sprossen (Ristgr.)
- 3) wie 1, aber mit l. Speich= und r. Ristgr.
- 4) wie 2, aber mit Gebrauch nur der l. Hand.
- 5) Hangeln auf= und abw. im Außenseithange an einem Holme (Ristgr., l. Hand über der r.)
- 6) wie 2, aber mit Gebrauch nur der r. Hand.
- 7) Hangeln wie bei 5, aber auf der andern Seite.
- 8) wie 2, aber ohne Gebrauch der Hände. (Freisteigen.)
- 9) Hangzucken im Hange wie bei 5.
- 10) Dasselbe auf der andern Seite.

Nr. 208.

(Hangzucken.)

- 1) Hangeln auf= und abwärts mit Speichgr.
- 2) Hangzucken auf= und abw. mit Speichgr.
- 3) wie 2, aber mit Speichgr. l. und Ristgr. r.
- 4) wie 3, aber mit entgegengesetztem Griff.
- 5) Hangzucken wie bei 2, aber mit Ristgr. beider Hände.
- 6) Hangzucken auf= und abw. mit Griffwechseln bei jedem Weitergreifen, auf
 - 1: Speichgr. l. und Ristgr. r.
 - 2: Ristgr. mit beiden Händen.
 - 3: Ristgr. und Speichgr. r.
 - 4: Ristgr. mit beiden Händen u. s. f.
- 7) Hangzucken aufw. und abw.: 2 mal mit Speichgr., 2 mal mit Ristgr., abwechselnd.
- 8) wie 7, aber der Wechsel erfolgt bei jedem Griff.

C. Kletterstangen und Tau.

Auf dieser Stufe sind die schwierigen Arten des Kletterns und besonders des Hangeln's (vergl. die 2. Stufe) zu betreiben, auch in Form von Wettübungen.

D. Schaufelringe.

Die Ringe hängen reich hoch.

Nr. 209.

(Strecken eines Armes im Beugehange. Beugehang an einem Arme.)

- a) 1: Beugehang mit Fersehoben beider Beine.
2: Knieheben beider Beine.
3: Vorstrecken der Beine. — 4: Seitgrätschen.
5: Beinschließen. — 6: Knieheben.
7: Fersehoben. (Kreuz hohl!) 8: Niedersprung
- b) 1: Beugehang. — 2: Seitstrecken des l. Armes.
3: Beugen des l. Armes. — 4: Niedersprung.
- c) 1: Beugehang mit Vorheben der Beine.
2: Seitstrecken des r. Armes.
3: Beugen des r. Armes. — 4: Niedersprung.
- d) 1: Beugehang mit Knieheben (gegen die Brust).
2: Höchstrecken des l. Armes.
3: Beugen des l. Armes. — 4: Niedersprung.
- e) wie d, aber mit Vorheben der Beine und Höchstrecken des r. Armes.
- f) 1: Beugehang mit Fersehoben beider Beine.
2: Die r. Hand erfäßt das l. Handgelenk.
3: Rückbewegung. — 4: Niedersprung.
- g) 1: Beugehang mit Vorheben der Beine.
2: Die l. Hand erfäßt das r. Handgelenk.
3: Rückbewegung. — 4: Niedersprung.
- h) Beugehang am r. Arm (die l. Hand stützt auf die Hüften).
- i) Dasselbe widergleich.
- k) wie h, aber mit Vorhebbalte der Beine.
- l) wie i, aber mit Vorhebbalte der gegrätschten Beine.

Nr. 210.

(Über schlagen. Wellaufschwung vorw.)

- 1) Über schlagen vorw. (mit Drehung in den Schultergelenken beim Anfange) in den Beugehang.
- 2) Über schlagen rückw. (Drehen in den Schultergelenken) in den Beugehang. (In der Form des Felsüberschwunges am Reck.)

- 3) Überheben des l. Beines (von innen her) in den Liegehang am l. Ringe und sofort Aufstemma in den Stütz (Wellaußschwung vorw.). Das l. Bein sitzt auf dem Ringe.
- 5) $\frac{3}{4}$ Drehung vorw. (vergl. die erste Übung) in den Liegehang wie bei 3 und sofort Wellaußschwung vorw.
- 7) Überschlagen rückw. wie bei 2 und Wellaußschwung l. wie bei 3.
- 9) Schaukeln, beim Ende des Vorschaukelns Überheben l. in den Liegehang am Ringe und beim Ende des Rückschaukelns Wellaußschwung vorw.
- 11) Schaukeln, beim Ende des Vorschaukelns $\frac{1}{2}$ Drehung rückw. in den Abhang mit gebeugten Hüften, beim Ende des Rückschaukelns Überschlagen rückw. in den Hang vorl., am Ende des folgenden Vorschaukelns Liegehang wie bei 3, am Ende des nächsten Rückschaukelns Wellaußschwung vorw.

Nr. 211.

(Sturzhang, Wage rückl.)

- 1) Langsames Vorheben (und Senken) der Beine im Beugehange.
- 2) Langsames Hochheben der Beine im Beugehange, dann Strecken der Hüften und Arme in den Sturzhang. Rückbewegung.
- 3) Dasselbe, dann Seitensenken des gestreckten Körpers nach l. (hinter dem Ringe) mit kräftigem Beugen des r. Armes in den Beugehang, wobei der l. Arm hinter, der r. Arm vor dem Körper sich befindet.
- 4) Dasselbe widergleich.
- 5) wie 3, aber an das Seitensenken schließt sich Aufstemma in den Stütz.
- 6) Dasselbe widergleich.
- 7) Heben des möglichst gestreckten Körpers in den Sturzhang ($\frac{1}{2}$ Drehung rückw.). Rückbewegung.
- 8) wie 7, dann langsames Senken des gestreckten Körpers (aus dem Sturzhang) in den Hang rückl., schließlich Überschlagen vorw. mit gebeugten Hüften in den Stand.
- 9) wie 7, dann langsames Senken des gestreckten Körpers in die Wage rückl., schließlich Niedersprung in den Stand.
- 10) wie 9, aber aus der Wage: Senken in den Hang rückl. schließlich Überschlagen vorw. mit gestreckten Hüften.

Nr. 212.

(Aufstemmen, Überschlagen.)

- 1) Aufstemmen l. in den flüchtigen Knickstüz. — 2) Dassel. r.
- 3) Aufstemmen mit beiden Armen in den Knickstüz.
- 4) Dasselbe in den Streckstüz (Zuckstemme).
- 5) Aufstemmen i. d. Streckstüz mit Vorhebbalte d. Beine.
- 6) Überschlagen rückw. aus dem Stande mit Drehen in den Schultergelenken (Kugeln) in den Hang vorl., dann Überschlagen vorw. in den Hang mit Beinvorhebbalte.
- 7) wie 5, dann Überschlagen vorw. in den Hang, und Überschlagen rückw. mit Drehen in den Schultergelenken in den Hang mit Beinvorhebbalte.
- 8) wie 5, dann Überschlagen rückw. in den Hang mit Drehen in den Schultergelenken und nochmals Aufstemmen in den Streckstüz.
- 9) Zugstemme (langsam) in den Streckstüz, dann Heben mit gebeugten Hüften in den Handstand (Füße an die Seite).

Nr. 213.

(Überschlagen vor- und rückw. mit Spreizen und Grätschen.)

- 1) Hochheben der Beine, dann (Zurück-)senken mit „Bogenspreizen des l. Beines nach außen unter dem Knie weg mit flüchtigem Loslassen der l. Hand“, dann (aus dem Hange) Überschlagen rückw. in den Stand.
- 2) Dasselbe widergleich.
- 3) wie 1, aber das Beinsenken mit Grätschen der Beine unter den Ringen weg in den Stand (Loslassen beider Hände). Hilfe durch Erfassen des Oberarmes.
- 4) Überschlagen vorw. mit Bogenspreizen l. wie bei 1 und mit Loslassen der l. Hand in den Hang vorl., dann Überschlagen rückw. in d. Hang vorl. — 5) Dassel. widergleich.
- 6) Überschlagen vorw. mit Grätschen der Beine unter den Ringen weg (in den Stand).
- 7) Überschlagen rückw. mit Seitgrätschen (vor den Ringen) und Loslassen der Hände in den Stand. Kräftiges Strecken der Hüften!
- 8) Überschlagen rückw. in den Hang vorl. und nochmals Überschlagen mit Seitgrätschen in den Stand.
- 9) Maßiges Schaukeln mit Abstoß der Füße (l., r.) und beim Ende des Vorschaukelns Überschlagen rückw. mit Seitgrätschen in den Stand.

- 10) Schaufeln beim Ende des Vorschaukelns: $\frac{1}{2}$ Drehung rückw. in den Abhang mit gebeugten Hüften und gestreckten Knien, beim Ende des folgenden Rückschaukelns: Überschlagen rückw. in den Hang vorl., beim Ende des folgenden Vorschaukelns: Überschlagen rückw. mit Seitgrätschen in den Stand.

Nr. 214.

(Aufstemma beim Rück- und Vorschaukeln.)

- 1) Schaufeln mit Hochheben der gestreckten Beine beim (Ende des) Rückschaukel(s) und Senken beim Vorschaukeln. Dies 3 mal; dann folgt beim nächsten Rückschaukeln Aufstemma in den Knickstüz.
- 2) wie 1, aber das Aufstemma in den Knickstüz erfolgt beim Vor-, das Aufstemma in den Streckstüz beim nächsten Rückschaukeln.
- 3) Schaufeln mit Beinhochheben wie bei 1, aber das l. Bein gestreckt, das r. gebeugt (3 mal). Dann folgt beim nächsten Rückschaukeln Aufstemma in den Streckstüz.
- 4) wie 3, aber beim Hochheben ist das r. Bein gestreckt, das l. gebeugt und das Aufstemma (aus dem Hange in den Streckstüz) erfolgt beim Vorschaukeln.
- 5) Schaufeln wie bei 1, aber mit Hochheben der gegrätschten Beine, dann Aufstemma in den Streckstüz beim Rück- und Senken in den Hang beim Vorschaukeln: dies mehrm.
- 6) wie 5, aber das Hochheben mit gestreckten und gekreuzten Beinen und das Aufstemma beim Vor-, das Senken in den Hang beim Rückschaukeln.

Nr. 215.

(Kippe und Felge).

- 1) Hochheben der Beine in den Abhang und Aufkippen in den Knickstüz.
- 2) Felgausschwung in den Knickstüz.
- 3) Aufkippen in den Streckstüz, dann Überschlagen vorw. in den Hang.
- 4) Felgausschwung in den Streckstüz, dann Überschlagen rückw. in den Hang rückl.
- 5) Aufkippen in den Streckstüz, dann Felgumschwung vorw.
- 6) Felgausschwung in den Streckstüz, dann Felgumschwung rückw.

- 7) Schaukeln, Bein hochheben beim Ende des Vor- und Auf-
lippen in den Streckstüz beim Ende des Rückschaukelns.
- 8) Schaukeln und Felgausschwung beim Vorschaukeln.
- 9) wie 7 und schließlich (beim nächsten Vorschaukeln) Felg-
umschwung rückw.
- 10) wie 9 und schließlich (beim nächsten Rückschaukeln) Felg-
umschwung vorw.

Nr. 216.

(Über schlagen vorw. in die Wage vorl.)

- 1) Langsames Überschlagen (Überdrehen) vor w. mit ge-
beugten Hüften, das l. Bein ist gestreckt, das r. kräftig
gebeugt, in den Hang mit Vorspreizhalte des l. und
Kniehebbhalte des r. Beines und (Zurück-)Über-
schlagen rückw. mit derselben Beinhaltung.
- 2) wie 1, aber das r. Bein ist gestreckt, das l. gebeugt.
- 3) wie 1, aber beide Beine sind gestreckt.
- 4) Drehen vorw. mit gebeugten Hüften und gestreckten Knien
in den Sturzhang, Knieheben r., dann langsames
Drehen vorw. (mit gestreckten Hüften) in den Hang.
- 5) wie 4, aber mit Knieheben l. statt r.
- 6) wie 4, aber ohne Knieheben, so daß das Drehen vorw.
aus dem Sturzhang mit gestreckten Hüften und
Knien geschieht.
- 7) Drehen vorw. mit gestreckten Hüften in den Sturz-
hang, dann Knieheben r. und Drehen vorw. in die
Wage vorl. (wobei das r. Bein gehoben bleibt).
- 8) wie 7, aber mit Knieheben l. statt r.
- 9) wie 7, aber ohne Knieheben.

Nr. 216 II.

(Nach B. Hammerschmidt.)

(Drehen vor- und rückw. am Ende des Vor- und Rückschwunges
in den Stand und Hang ohne und mit Grätschen.)

Im Schaukel schwunge:

- 1) Am Ende des Vorschwunges: $\frac{1}{2}$ Drehung rückw. u.
d. B. mit gebeugten Hüften und gestreckten Knien (Beine
wagerecht), am Ende des Rückschwunges: weiteres Drehen
rückw. in den Stand (Loslassen der Hände).
- 2) Am Ende des Vorschwunges: $\frac{1}{2}$ Drehung vorw. (mit
Frohberg, Handbuch II. 11

- Drehen in den Schultergelenken) in denselben Hang wie bei 1, dann am Ende des Rückschwunges: Drehen rückw. und Niedersprung wie bei 1.
- 3) wie 1, aber das Drehen am Ende des Rückschwunges erfolgt in den Hang vorl. (Drehen in den Schultergelenken): am Ende des nächsten Vorschwunges wird dann Übung 2 angefügt.
 - 4) wie 2, aber das Drehen rückw. am Ende des Rückschwunges erfolgt in den Hang vorl., dann wird Übung 1 angefügt.
 - 5) wie 3, aber es wird nicht Übung 2 angefügt, sondern (am Ende des Vorschwunges): Überschlagen rückw. mit Grätschen in den Stand.
 - 6) wie 4, aber an die letzte ($\frac{1}{2}$) Drehung rückw. (mit Beinheben) schließt sich ein Rückschwung und am Ende desselben Abgrätschen (vorw.) in den Stand.

Außerdem ist der Schaukelsprung über die Schnur zu üben.

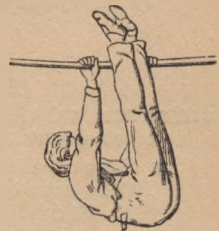
E. Reck, Sprunghoch.

Nr. 217.

(Schwungtippe, Wellumschwung.)

Aus dem Seithange:

- 1) Hochheben der gestreckten und geschlossenen Beine (in den Abhang mit gestreckten Knien), Ristgr. Abbild. 95.
- 2) Dasselbe mit Kammgr.
- 3) wie 1, aber aus dem Schwingen.
- 4) Dasselbe mit Kammgr.
- 5) Schwungtippe mit Ristgr., in den freien Stütz, Unterschwung.
- 6) Schwungtippe mit Kammgr., Felsabschwung vorw.
- 7) Schwungtippe mit Ristgr., (sofort) Überspreizen l. nach außen und vorn und Wellumschwung l. rückw. neben der l. Hand. — Zurückspreizen l., Unterschwung.



Abbild. 95. Abhang.
(„Seitschwebehang“.)

- 9) Schwungkappe mit Kammgr., Überspreizen l. und Wellumschwung vorw. — Zurückspreizen l., Felgabschwung.
- 11) Schwungkappe mit Kammgr., sofort Überwerfen mit gebeugten Armen (Überschlagen) in den Hang, beim Rückschwunge Griffwechseln mit beiden Händen, Schwungkappe, Einspreizen l., Wellumschwung l. rückw. (zwischen den Händen), Griffwechseln, Wellumschwung l. vorw. und Spreizabsiken r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Stand.

Nr. 218.

(Schwungstemme, Felge.)

Aus dem Seithange:

- 1) Einmal Schwingen (Schwungholen), Niedersprung beim Rückschwunge.
- 2) Schwungstemme in den flüchtigen (Streck-)Stütz („Anschwungstemmen“), Unterschwingung.
- 3) Dasselbe u. Felgumschwung (vorl. rückw.), Unterschwingung.
- 4) Anschwungstemmen und (Stütz-)Kappe, Unterschwingung.
- 5) wie 3, dann (Stütz-)Kappe, Unterschwingung.
- 6) Anschwungstemmen, Stütz-kappe, Felgumschwung, Unterschwingung.
- 7) Schwungstemme in den flüchtigen Stütz, mehrmals. (Aus dem Stütz folgt Unterschwingung in den Hang.)
- 8) wie 3, aber mehrmals.
- 9) wie 4, aber mehrmals.
- 10) Schwungstemme in den Streckstütz, Unterschwingung.
- 11) Schwungstemme mit r. Kammgr., l. Ristgriff in den Streckstütz. Wende l.
- 12) Dasselbe widergleich.
- 13) Schwungstemme mit Kammgr., Überwerfen in den Hang und Niedersprung rückw.

Nr. 219.

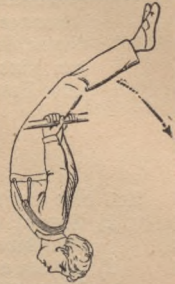
(Mühlaußschwung, Felgaufschwung rückl., Unterschwingung mit $\frac{1}{2}$ Drehung.)

Aus dem Ansprunge:

a. Mit Ristgriff.

- 1) Mühlaußschwung l. zwischen den Händen. Unterschwingung (mit Zurückhocken) in den Hang und nach einem Zwischenschwunge Abschwung (Niedersprung) vorw.

- 2) Dasselbe widergleich.
- 3) Mühlauffschwung l. wie bei 1, Fallen rückw. mit Zurückhocken, Rippe, Unterschwingung in den Hang und Abschwung vorw. (weit!).
- 4) Mühlauffschwung r. zwischen den Händen, Fallen rückw. mit Zurückhocken, Mühlauffschwung l., Abgang wie bei 1.
- 5) Felgauffschwung rückl. (mit Durchhocken), Abbild. 96, Abgang wie bei 1.
- 6) Felgauffschwung wie bei 5, Fallen rückw. mit Zurückhocken, Rippe und Abgang wie bei 3.



b. Mit Kammgriff.

- 7) Mühlauffschwung wie bei 1, Schraubenspreizen r. in den Stütz vorl., Unterschwingung mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. um den l. Arm (r. Schulter vor, Umgreifen r.) in den Seithang mit Zwiegriff, Rippe, Unterschwingung.
- 9) wie 7, aber mit Mühlauffschwung l. statt der Rippe. Schließlich Griffwechseln l. und Unterschwingung.
- 11) Felgauffschwung rückl. (Durchhocken), $\frac{1}{2}$ Drehung l. mit Umgreifen r. in den Stütz vorl., Unterschwingung mit $\frac{1}{2}$ Drehung wie bei 7, Kreuzaufschwung, Niedersprung vorw.

Abbild. 96. Felgauffschwung rückl. (Kreuzaufschwung.)

Nr. 220.

(Unterarmhang, Wellauf- und -umschwung.)

Aus dem Seithange:

- 1) (Ristgr.) Einmal Schwingen mit Einhängen des l. Unterarmes beim Rückschwunge, Griffaffen l. beim folgenden Vorschwunge (also gleich darnach) und Einhängen des r. Knies in den Knieliegehang r. neben der r. Hand. Beinensenken und Niedersprung.
- 3) (Kammgr.) Einmal Schwingen und Knieliegehang r. neben der r. Hand. Zurückspreizen und Felgaufzug, Felgabfschwung.
- 5) wie 1, aber mit Wellaufschwung r. vorw. (statt des Knieliegehanges). Zurückspreizen und Unterschwingung.

- 7) (Kammgr.) Einmal Schwingen und Wellauffschwung r. vorw. neben der r. Hand. Zurückspreizen u. Felgabschwung.
- 9) wie 5, aber der Unterarmhang mit beiden Armen und an den Wellauffschwung schließt sich Wellumschwung rückwärts, dann Fallen rückwärts, Rippe u. Unterschwung.
- 11) wie 7, aber an den Wellauffschwung r. schließt sich Wellumschwung vorwärts, (vergl. Abbild. 97) dann Zurückspreizen r. und Felgabschwung in den Hang mit Vorhebbalte der Beine. — Niedersprung.



Abbild. 97. Wellumschwung I. vorw.

Nr. 221.

(Riesenfelgauffschwung, Schwungstemme, Felg- und Riesenfelgüberschwung.)

- 1) Riesenfelgauffschwung (halber Riesenschwung) in den Stütz und Unterschwung.
- 2) Schwungstemme, Unterschwung.
- 3) Riesenfelgauffschwung, Unterschwung in den Hang und Niedersprung rückw.
- 4) Schwungstemme, Felgumschwung, Unterschwung.
- 5) Riesenfelgauffschwung, Unterschwung in den Hang mit Schwungstemme in den Stütz und Unterschwung.
- 6) Schwungstemme, Felgüberschwung (freie Felge) in den Hang, Riesenfelgauffschwung und Unterschwung.
- 7) Riesenfelgauffschwung in den freien Stütz, Unterschwung in den Hang mit Schwungstemme in den freien Stütz und Felgüberschwung (freie Felge) in den Stand.
- 8) Schwungstemme, Felgüberschwung in den Hang, Riesenfelgauffschwung in den freien Stütz, Stützlippe und Unterschwung.
- 9) Riesenfelgauffschwung in den freien Stütz, Unterschwung in den Hang, Schwungstemme, Felgüberschwung und Riesenfelgüberschwung in den Stand.

- 10) Schwungstemme, Felgüberschwung, Riesenfelg-aufschwung in den freien Stütz, Stützklippe, Abwerfen und Riesenfelgüberschwung in den Stand.

Nr. 222.

(Nach W. Bier.)

(Kippe, Überspreizen und Wellumschwung.)

Mit kurzem Anlauf erfolgt von dem zunächst 1 m (dann weiter) vom Reck entfernt stehenden Sprungbrett: Aufsprung in den Seitengang mit Ristgriff und

- 1) Kippe in den freien Stütz, Unterschwung.
- 2) wie 1 und Seitenspreizen (und Schließen) l. im freien Stütz.
- 3) Dasselbe r.
- 4) Kippe, Überspreizen l. (nach außen), Wellumschwung rückw. l. neben der l. Hand, Fallen rückw. mit Unterspreizen l. und nochmals Kippe, Unterschwung.
- 5) Dasselbe r.
- 6) Kippe, Überspreizen l. nach innen (Handlücken rechts), Wellumschwung rückw. zwischen den Händen, Fallen rückw. mit Durchhocken l. (rückw.), nochmals Kippe und Unterschwung. — 7) Dasselbe widergleich.
- 8) wie 6, nur folgt der Wellumschwung l. neben der r. Hand. Die Hände bleiben griffest, statt des Durchhockens: Unterspreizen l.
- 9) Dasselbe widergleich.
- 10) wie 4, aber an die zweite Kippe schließt sich Überspreizen r. nach außen, Wellumschwung r. neben der r. Hand, Fallen rückw. mit Unterspreizen r. und nochmals Kippe, Unterschwung.
- 11) wie 6, aber nach der zweiten Kippe folgt Überspreizen r. nach innen u. s. f. wie bei 7.
- 12) wie 8, aber nach der zweiten Kippe folgt Überspreizen r. nach innen u. s. f. wie bei 9.

Nr. 223.

(Drehen um einen Arm im Gange, Reinhoheben, Dangeln, Felgaufzug.)

- 1) Sprung in den Seitbeugehang mit r. Kamm-, l. Ristgr., Knieheben beider Beine, $\frac{1}{2}$ Drehung l. um den r. Arm (wobei die l. Hand vorübergehend den Griff aufgiebt), in den Seitengang mit Ristgr. Dann Heben der Beine in den

Abhang (die gebeugten Kniee zwischen den Armen). Felgaufzug, Unterschwingung.

- 3) Seitstreckhang, Griff wie bei 1, Vorheben der (gestreckten) Beine, $\frac{1}{2}$ Drehung wie bei 1, Hochheben der gestreckten Beine, Felgaufzug, Unterschwingung.
- 5) Seitstreckhang mit l. Rist- und r. Ellengr., Vorspreizen l. und Knieheben r., ganze Drehung r. (l. Schulter vor) um den rechten Arm in den Seithang mit r. Kamm- und l. Ristgr., Hochheben der Beine und Durchhocken r. (Beine gestreckt, Hüften gebeugt), Wellenaufschwung r. vorw., Schraubenspreizen l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Stütz und Unterschwingung.
- 7) wie 5, aber das Vor- (dann Hoch-)heben mit gestreckten und geschlossenen Beinen, das Durchhocken mit beiden Beinen und schließlich Felgaufzug rückl., Niedersprung vorw.

Nr. 224.

(Abschwung vorw. aus dem Hange. Rippe und Riesenfelgaufschwung aus dem Unterarmhange.)

Aus dem Seithange mit Ristgriff:

- 1) Einmal Schwingen und Abschwung vorw. (Niedersprung [weit] beim Vorschwunge).
- 2) Schwingen, beim 1. Rückschwunge Einhängen beider Unterarme, beim 2. Rückschwunge Griffassen mit den Händen, dann Abschwung vorw.
- 3) Schwungrippe, Unterschwingung.
- 4) Einmal Schwingen, beim Rückschwunge Einhängen des l. Unterarmes, beim folgenden Vorschwunge (also gleich darnach) Griffassen l. und Rippe, Unterschwingung.
- 5) wie 4, aber rechts. An die Rippe schließt sich Felgumschwung vorl. rückw., Unterschwingung.
- 6) wie 4, aber mit Einhängen beider Unterarme. An die Rippe schließt sich Felgumschwung vorw. in den freien Stütz u. Unterschwingung.
- 7) Riesenfelgaufschwung, Unterschwingung.
- 8) Riesenfelgaufschwung aus dem Unterarmhange l. (vergleiche 4), Unterschwingung.
- 9) Daselbe r., dann aus dem Stütz: Fallen rückw. und Rippe, Unterschwingung.

- 10) Dasselbe, aber mit beiden Armen, dann aus dem Stütz: Rippe, Felgumschwung vorw. und Flanke l.

Nr. 225.

(Felgauf- und -überschwung, Hanglehre, Rippe und Schraubenwelle.)

Aus dem Seithange mit Ristgriff:

- a. Felgaufschwung, Unterschwingung in den Hang und
- 1) Niedersprung rückw.
 - 2) Hanglehre beim Vorschwunge mit ($1\frac{1}{2}$) Drehung um den r. Arm und Abschwingung vorw.
 - 4) wie 2, aber statt des Vorschwunges: Hochheben der gestreckten Beine (in den Abhang).
 - 6) wie 2, aber statt des Abschwunges: Rippe, Griffwechseln r. und Unterschwingung.
 - 8) wie 6, aber an die Rippe schließt sich Schraubenwellumschwung am l. Knie. Griffwechseln r., Unterschwingung.
- b. Felgüberschwung in den Hang und
- 10) nach einem Zwischenschwunge Abschwingung vorw.
 - 11) Rippe, Unterschwingung.
 - 12) Nach einem Zwischenschwunge Hanglehre wie bei 2, aber mit Umgreifen beider Hände. Niedersprung rückw.
 - 14) Hanglehre mit Umgreifen beider Hände, Rippe, Unterschwingung.
 - 16) wie 14, aber an die Rippe schließt sich Überspreizen l. nach innen, Wellumschwung l. rückw. neben der r. Hand in den Sitz auf dem l. Schenkel, Schraubenspreizen r. in den Stütz vorl. und Unterschwingung.

Nr. 226.

(Zuckstemme mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Felge rückl.)

Aus dem Seithange (Ristgriff):

- 1) Aufstemmen l. in den Knickstüz. Senken in den Hang und Aufstemmen r. in den Knickstüz. Niedersprung.
- 2) Aufstemmen r. in den Knickstüz und mehrmaliger Wechsel in den Knickstüz l. (ohne Senken in den Hang).
- 3) Aufstemmen l. in den Knickstüz mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in

den Kniektütz rückl. Rückbewegung (die l. Hand bleibt griffest).

- 4) wie 3, aber auf der andern Seite, dann abwechselndes Strecken und Beugen des l. und r. Armes im Kniektütz rückl.
- 5) Zuckstemme in den Streckstüz, Unterschwung.
- 6) Zuckstemme in den flüchtigen Streckstüz mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. um den r. Arm in den Stüz rückl., Griffwechseln zum Ristgr. und Felgabschwung rückl. rückw. (Kreuz hohl!)
- 7) Dasselbe mit Drehung r. um den l. Arm.
- 8) Zuckstemme wie bei 6 in den Stüz rückl. mit Kammgr., dann Felgumschwung rückl. vorw. (mit sich beugenden und wieder streckenden Armen). Niedersprung vorw.
- 9) Zuckstemme wie bei 7, dann Felgumschwung rückl. vorw.
- 10) und 11) wie 8 und 9, aber der Felgumschwung mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Stüz vorl., Unterschwung.

Nr. 227.

(Schwungstemme mit Überspreizen und Wellumschwung.)

Aus dem Seithange mit Ristgriff:

- 1) Schwungstemme, Unterschwung.
- 2) Rippe aus dem Seithange, Unterschwung in den Hang und Schwungstemme, Unterschwung.
- 3) wie 2, aber mit Zuckstemme statt der Rippe.
- 4) Schwungstemme mit Überspreizen l. (nach außen) und Wellumschwung l. rückw., Unterschwung. — Dasselbe r.
- 6) Rippe aus dem Seithange, Unterschwung in den Hang und Schwungstemme mit Wellumschwung wie bei 4.
- 7) Zuckstemme, Unterschwung in den Hang und Schwungstemme mit Wellumschwung wie bei 5.
- 8) Rippe aus dem Seithange, Felgumschwung vorl. rückw., Unterschwung in den Hang und Schwungstemme mit Einspreizen l. (Handlüften l.), Wellumschwung l. rückw., Rippe und Unterschwung.
- 9) wie 8, aber mit Zuckstemme statt der ersten Rippe und mit Wellumschwung r. statt l.
- 10) wie 8, aber mit freier Felge statt des Felgumschwunges und mit Einspreizen l. nach innen (Handlüften r.).
- 11) wie 10, aber mit Zuckstemme statt der Rippe und mit Einspreizen r. statt l.

Nr. 228.

(Felgüberschwung mit Anfügungen.)

Aus dem Ansprunge oder aus dem Hange mit Ristgriff:

- a. 1) Felgauffschwung, Unterschwingung.
- 2) Felgüberschwung in den Hang, Zwischenschwingung und Abschwung vorw.
- 3) Felgüberschwung in den Hang und Rippe, Unterschwingung.
- 4) Felgüberschwung in den Hang und Wellaußschwung l. vorw. neben der l. Hand mit sofortigem Zurückspreizen l. in den freien Stütz und Unterschwingung.
- 5) wie 4, aber r. An das Zurückspreizen r. schließt sich (sodort) Überspreizen l. nach außen und Wellumschwung l. rückw., Unterschwingung.
- 6) Felgüberschwung in den Hang und Riesenselgauffschwung, Unterschwingung.
- 7) Felgüberschwung in den Hang und Wellaußschwung l. rückw. (Riesenselgauffschwung mit Seit spreizen l.), Unterschwingung.
- 8) wie 7, aber r., dann Fallen rückw. mit Unterspreizen r. und Mühlauffschwung l. mit Durchhocken, Unterschwingung.
- b. 9) Felgüberschwung in den freien Stütz und Unterschwingung.
- 10) Felgüberschwung in den freien Stütz, Fallen rückw. und Rippe (also Stützrippe), Unterschwingung.
- 11) wie 10, aber statt der Rippe: Wellaußschwung r. vorw. neben der r. Hand mit sofortigem Zurückspreizen r., Unterschwingung.
- 12) wie 11, aber l., dann sodort Überspreizen r. nach außen und Wellumschwung r. rückw. neben der r. Hand, Unterschwingung.
- 13) wie 9, und aus dem freien Stütz nochm als Felgüberschwung mit Niedersprung rückw.
- 14) Felgüberschwung in den freien Stütz, Seit-(Über-)spreizen r. und Wellumschwung rückw., Unterschwingung.
- 15) wie 14, aber l., dann Fallen rückw. mit Unterspreizen l. und Mühlauffschwung r. mit Durchhocken. Unterschwingung.

Nr. 229.

(Griffwechseln, Abschwung vorw., Rippe, Felgum- und =überschwung, Überwerfen und Schwungstemme.)

- 1) Aus dem Seitstreckhange mit Kammgr.: Griffwechseln (mit beiden Händen) zum Ristgr.
- 2) wie 1, aber aus Rist= zum Kammgr.
- 3) Einmal Schwingen mit Kammgr., beim Rückschwunge Griffwechseln zum Ristgr. und (beim folgenden Vorschwunge) Abschwung vorw. (weit!).
- 4) wie 3, aber das Griffwechseln aus Rist= zum Kammgr.
- 5) wie 3, aber statt des Abschwunges vorw. erfolgt Rippe in den freien Stütz und Unterschwing.
- 6) wie 5, aber das Griffwechseln aus Rist= zum Kammgr. und statt des Unterschwinges: Felgabschwung.
- 7) wie 5, aber auf die Rippe folgt Felgumschwung rückw.
- 8) wie 6, aber auf die Rippe folgt Felgumschwung vorw. und Überwerfen in den Hang.
- 9) wie 5, aber auf die Rippe folgt Felgüberschwung in den Hang und Riesefelgaufschwung.
- 10) wie 6, aber auf die Rippe folgt Überwerfen (Über schlagen) in den Hang und Schwungstemme. Griffwechseln und Unterschwing.

Nr. 230.

(Nach W. Bier.)

(Felgaufschwung, Wellaufschwung rückw., Felgüberschwung.)

Aus dem Seithange:

- 1) Felgaufschwung mit Kammgr., Felgabschwung mit Griffwechseln zum Ristgr. (während des Abschwunges in den Streckhang), dann nochmals Felgaufschwung.
- 2) wie 1, aber der 1. Felgaufschwung mit Rist=, der 2. mit Kammgr.
- 3) Wellaufschwung l. rückw. neben der l. Hand. (Ristgriff.) Zurückspreizen l., Unterschwing.
- 5) Felgauf= und =abschwung mit Griffwechseln wie bei 1, dann Wellaufschwung wie bei 3.
- 7) wie 3, aber mit Kammgr., Felgabschwung statt des Unterschwinges.

- 9) Felgaufschwung mit Ristgr., Felgabschwung in den Hang mit Griffwechseln zum Kammgr. und Wellaufschwung l. rückw. neben der l. Hand. Zurückspreizen l. und Niedersprung rückw.
- 11) Felgüberschwung mit Ristgr. in den Stand (Niedersprung rückw.).
- 12) Dasselbe mit Kammgr.
- 13) wie 1, aber statt des 2. Aufschwunges erfolgt Felgüberschwung in den Stand.
- 14) wie 13, aber der Felgaufschwung mit Ristgr., der Felgüberschwung mit Kammgr.

Nr. 231.

(Kippe und Riesensfelgüberschwung.)

- 1) Kippe mit Ristgr. (dem Sprung in den Hang folgt sofort Beinheben zum Kippen), Unterschwingung.
- 2) Kippe wie bei 1 und Felgumschwung vorl. rückw., Unterschwingung.
- 3) Kippe, freie Felge (in den freien Stütz), Unterschwingung.
- 4) Kippe, freie Felge fortgesetzt, Unterschwingung.
- 5) Kippe, Abwerfen in den Hang, Riesensfelgaufschwung, Unterschwingung.
- 6) Kippe, freie Felge in den Hang und Riesensfelgaufschwung, Unterschwingung.
- 7) wie 5, aber mit Riesensfelgüberschwung in den Stand.
- 8) wie 6, aber mit Riesensfelgüberschwung in den Stand.
- 9) Kippe, Abwerfen und Riesensfelgüberschwung in den freien Stütz, Unterschwingung.
- 10) Kippe, freie Felge in den Hang und Riesensfelgüberschwung in den freien Stütz, Unterschwingung.
- 11) Kippe, freie Felge in den Hang, Riesensfelgüberschwung in den freien Stütz, freie Felge in den Hang u. s. f.

Nr. 232.

(Felgaufzug, Hangwagen rückl., Drehen aus dem Hange rückl.)

Die Übungen werden langsam ausgeführt.

- 1) Seithang mit Ristgr., Felgaufzug, dann Senken des Körpers rückw. mit Vorheben der Beine (in den Hang).

- 2) Beinhochheben, Durchhocken und Felgaufzug rückl., Niedersprung vorw.
- 3) Beinhochheben, Durchhocken, Strecken in den Sturzhang rückl., Senten in die Wage rückl., (Abbild. 98.) Senten in den Hang rückl. und Niedersprung.
- 4) Felgaufzug rückl. wie bei 2, dann Senten des gestreckten Körpers rückw. in die Wage rückl., Abgang wie bei 3.
- 5) wie 4, aber auf das Senten in den Hang rückl. folgt Loslassen mit der l. Hand, ganze Drehung um den r. Arm in den Seithang vorl., (Griffassen l.) Niedersprung.
- 6) wie 5, aber die Drehung erfolgt um den l. Arm und schließlich aus dem Seithange Felgaufzug wie bei 1.



Abbild. 98. Hangwage rückl.

Nr. 233.

(Kippe mit Kammgr., Felge vorw., Grätschristwelle, Schwungstemme.)

Aus dem Seithange mit Kammgriff:

- 1) Heben der gestreckten Beine in den Abhang.
- 2) Kippe und Felgabschwung vorw.
- 3) Kippe, Heben des Rumpfes mit Seitgrätschen, Anristen und Abschwung vorw.
- 4) Kippe und Grätschristwelle.
- 5) Schwungkippe und Grätschristwelle.
- 6) Schwungkippe und Felgumschwung vorw.
- 7) wie 6, dann Grätschristwelle.
- 8) Schwungkippe, Überwerfen (vorw.) in den Hang und Niedersprung vorw.
- 9) Schwungkippe, Felgumschwung vorw., Überwerfen in den Hang und Niedersprung vorw.
- 10) Schwungkippe, Überwerfen in den Hang und Schwungstemme.
- 11) Schwungkippe, Felgumschwung vorw., Überwerfen in den Hang und Schwungstemme.
- 12) wie 11, dann Grätschristwelle.

Nr. 234.

(Wellauffschwung vor- und rückw., Rippe, Überspreizen und -hocken, Well- und Sitzwellumschwung.)

Aus dem Seithange mit Ristgriff:

- 1) Wellauffschwung l. vorw. neben der l. Hand, Unterschwingung.
- 2) Wellauffschwung r. vorw. neben der r. Hand, Fallen rückw. mit Unterspreizen r., Rippe und Unterschwingung.
- 3) Wellauffschwung l. vorw. zwischen den Händen, Fallen rückw. mit Zurückhocken l. und Mühlaußschwung r. zwischen den Händen, Unterschwingung.
- 4) Wellauffschwung r. zwischen den Händen, Fallen rückw. und Kreuzaußschwung, Unterschwingung.
- 5) Wellauffschwung l. rückw. neben der l. Hand, Fallen rückw., Rippe, Überspreizen r. und Wellumschwung r. rückw. neben der r. Hand, Unterschwingung.
- 6) Wellauffschwung r. rückw. neben der r. Hand, Fallen rückw., Rippe, Überspreizen l. nach innen und Wellumschwung l. rückw. neben der r. Hand in den Seitßiß auf dem l. Schenkel. Spreiz- abßiß r. vorw.
- 7) wie 5, aber der Wellumschwung r. rückw. neben der r. Hand erfolgt mit Anlegen des (r.) Beines von unten her (ähnlich wie bei der Schraubenwelle).
- 8) wie 6, aber der Wellumschwung l. rückw. neben der r. Hand erfolgt mit Anlegen des l. Unterschenkels von unten her. Abbild. 99.
- 9) Wellauffschwung l. der r. Hand, das l. Bein von unten angelegt. rückw. zwischen den Händen, Fallen rückw., Rippe, Überhocken r., Wellumschwung r. rückw. und Unterschwingung.
- 10) Wellauffschwung r. rückw. zwischen den Händen, Fallen rückw., Rippe, Überhocken mit beiden Beinen, Sitzwellumschwung rückw., Unterschwingung.
- 11) wie 9, aber an die Rippe schließt sich Überhocken mit



Abbild. 99. Wellumschwung l. rückw. neben

- beiden Beinen und Sigwellüberschwung rückw. („freie Sigwelle“) mit Knieehalte, mehrmals, Unterschwingung.
- 12) wie 10, aber auf das Überhocken folgt Fallen rückw. und Felgüberschwung rückl. vorw. mit gebeugten Hüften und gestreckten Knien in den Stand.

Nr. 234 II.

(Unterschwingung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Wellauf- und -umschwung, Rippe, Wende.)

Aus dem Seitstand: Sprung in den Hang (Ristgr.) und

- 1) Unterschwingung (Schwungholen) mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. um den r. Arm (l. Schulter vor) und Ungreifen l. in den Hang mit Zwiagr., Niedersprung beim Rückschwung.
- 3) Unterschwingung mit $\frac{1}{2}$ Drehung wie bei 1 und beim Vorschwung: Wellaufschwung l. neben der l. Hand, sofort Zurückspreizen l. und Unterschwingung in den Stand.
- 5) wie 3, aber an den Wellaufschwung l. schließt sich unverweilt $\frac{1}{4}$ Drehung r. mit Anlegen des r. Knies, Wellumschwung am r. Knie mit Zurückdrehen in den Stütz vorl. (die Hände bleiben griffest) und Unterschwingung.
- 7) Felgaufschwung mit Ristgr., Unterschwingung mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. um den r. Arm und Ungreifen l. in den Hang mit Zwiagriff, Rippe in den Seitstütz. Wende l.
- 9) Felgüberschwung in den fr. Stütz, Unterschwingung mit $\frac{1}{2}$ Drehung wie bei 7, Rippe in den fr. Stütz, Überspreizen l. und (mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.) Anlegen des r. Knies und Wellumschwung am r. Knie mit Zurückdrehen in den Seitstütz vorl. (Hände griffest), Wende l.
- 11) wie 9, aber an die Rippe schließt sich hohe Wende l.

F. Reck, brusthoch.

In den folgenden Gruppen ist die Ausgangsstellung der Seitstand vorlings.

Nr. 235.

(Felgumschwung vorw.)

- 1) Sprung in den Seitstütz mit Ristgr. und Felgabschwung vorw. in den Stand vorl., Unterschwingung.
- 2) Felgumschwung vorw. in den Streckstütz, Unterschwingung.

- 3) wie 2, aber in den freien Stütz, dann Felgumschwung rückw., Unterschwingung.
- 4) wie 3, aber mit Felgüberschwung in den Stand statt des Felgumschwunges rückw.
- 5) Rippe mit Ristgr. und Felgabschwung wie bei 1, Unterschwingung.
- 6) Rippe und Felgumschwung vorw. in den freien Stütz, Unterschwingung.
- 7) wie 6, dann Felgumschwung rückw. (aus dem freien Stütz), Unterschwingung.
- 8) Dasselbe, aber mit Felgüberschwung statt des Felgumschwunges, Unterschwingung.
- 9) Sprung in den Stütz mit Kammgr. und Felgumschwung vorw., Griffwechseln und Unterschwingung.
- 10) Rippe mit Kammgr. und Felgumschwung vorw., Griffwechseln und Unterschwingung.
- 11) Rippe mit Kammgr., Felgumschwung vorw. in den freien Stütz, Griffwechseln und Felgumschwung rückw., Unterschwingung.
- 12) wie 11, aber mit Felgüberschwung statt des =umschwunges.

Nr. 236.

(Mühlaußschwung, Felgaufschwung rückl., Gaffel.)

- 1) Rippe in den freien Stütz, Unterschwingung.
- 2) Mühlaußschwung l. mit Durchhocken (nach vorhergegangenem Ankippen), Unterschwingung (mit Zurückhocken).
- 3) Dasselbe r.
- 4) Rippe in den freien Stütz, Fallen rückw. und Mühlaußschwung l. (Durchhocken l.) mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Reitsitz, Borgreifen mit der l. Hand und Mühlumschwung l. seitw. Dann Spreizabstößen r.
- 5) wie 4, aber der Mühlaußschwung erfolgt r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. und beim Mühlumschwung (seitw. r.) werden die Hände hinter den Körper genommen. Dann Borgreifen und Wendabstößen r. in den Stand.
- 6) Felgaufschwung rückl. mit Durchhocken (Kreuzaufschwung), Unterschwingung (mit Zurückhocken).
- 7) Felgaufschwung rückl. wie bei 6, Fallen rückw. mit Zurückhocken und Rippe, Unterschwingung.
- 8) wie 7, aber statt der Rippe (also nach dem Zurückhocken) erfolgt Ankippen u. Mühlaußschwung l. (Durchhocken l.)

mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Seitßig auf dem r. Schenkel, Unterschwung mit Durchhocken r.

- 9) Dasselbe widergleich.
- 10) Mühlauffschwung l. (Durchhocken l.), Fallen rückw. mit Zurüchhocken l. (Antippen) und Mühlauffschwung r. (Durchhocken r.), nochmals Fallen rückw. u. f. f. (Gaffel).
- 11) Mühlauffschwung l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r., Fallen rückw. mit Durchhocken r. (Antippen) und nochmals Mühlauffschwung l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. u. f. f.
- 12) Dasselbe widergleich.

Nr. 237.

(Rippe mit angefügter Flanke, Kehre, Wende.)

- 1) Rippe mit Ristgr. und Aufspreizen seitw. l. nach außen (Auflegen des l. Fußes). Dann Flanke l. über das Beck mit Abstoß des l. Fußes.
- 3) wie 1, aber statt der Flanke: Kehre r. ($\frac{1}{4}$ Drehung l.)
- 5) Rippe mit r. Kamm-, l. Ristgr. und Aufspreizen l. wie bei 1, dann Wende l.
- 7) bis 12) wie 1 bis 6, aber an die Rippe schließt sich so gleich Flanke, Kehre und Wende über das Beck.

Merke: Das Anlegen des Bauches an die Beckstange nach Beendigung der Rippe ist zu vermeiden.

Nr. 238.

(Sizwellauf- und -umschwünc.)

- 1) Durchhocken mit beiden Beinen, mehrmals Schwingen im Knieliegehang und Sizwellauffschwung vorw., Niedersprung vorw.
- 2) wie 1, aber mit Grätjchen statt des Durchhockens (Arme zwischen den Beinen).
- 3) Durchhocken wie bei 1 und sofort Sizwellauffschwung vorw., Niedersprung vorw.
- 4) Sizwellauffschwung vorw. mit Grätjchen, Niedersprung vorw. (durch Sitzhüpfen!).
- 5) Sizwellauffschwung wie bei 3 und Sizwellumschwung rückw. aus dem Seitßig in den Seitßig, dann Niedersprung vorw.
- 6) Dasselbe mit Grätjchen.

- 7) Sigwellaußschwung wie bei 3, Griffwechseln und Sigwellumschwung vorw. in den Seitßiß, Niedersprung vorw.
- 8) Sigwellaußschwung mit Grätßchen und $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Seitßtüß vorl., Unterschwung.
- 9) Dasselbe widergleich.
- 10) wie 8, dann Fallen rückw. mit Ankippen und nochmals Sigwellaußschwung, aber mit Durchhocken.
- 11) Dasselbe mit Drehung r., jedoch der 2. Sigwellaußschwung erfolgt ebenfalls mit Grätßchen.

Nr. 239.

(Wellaußschwung vorw. und Flanke, Kehre, Wende über das Reck.)

- 1) Sprung in den Stütz mit Ristgr., dann Flanke l.
- 3) Wellaußschwung l. vorw. neben der l. Hand und Flanke l. (das r. Bein spreizt nach l.).
- 5) Wellaußschwung r. vorw. neben der l. Hand u. Flanke l.
- 7) Sprung in den Stütz, dann Kehre r.
- 9) Wellaußschwung l. vorw. neben der l. Hand und Kehre r.
- 11) Sprung in den Stütz mit r. Kamm-, l. Ristgr., dann Wende l.
- 13) Wellaußschwung l. vorw. neben der l. Hand mit Griff wie bei 11 und Wende l.

Nr. 240.

(Übungen aus dem Seitstande rückl.)

Im Seitstande rückl. fassen die Hände das Reck von oben her (Abbild. 100), dann folgt nach einem Abstoße mit den Füßen

- a. 1) $\frac{1}{2}$ Drehung vorw. (u. d. B.) in den Seitliegehang an beiden Knien. Rückbewegung.
- 2) Sigwellaußschwung vorw. (die Kniee zwischen den Händen). Niedersprung vorw.
- 3) wie 2, dann Sigwellumschwung vorw. aus dem Seitßiß (in den Seitßiß). Niedersprung vorw.
- 4) wie 3, dann Griffwechseln zum Ristgr. und Sigwellumschwung rückw. in den Seitßiß. Niedersprung vorw.
- 5) Felgaußschwung rückl., Niedersprung vorw.
- 6) wie 5, dann Felgumschwung rückl. vorw., (die Arme werden gebeugt). Niedersprung vorw.

- 7) wie 6, dann Griffwechseln zum Ristgr. und Felgumschwung rückl. rückw. (vgl. Nr. 244, 12).
- 8) Felgüberschwung rückl. vorw. in den Stand (frei!).
- b. 1) $\frac{3}{4}$ Drehung vorw. in den Seitliegehang am r. Knie. (Das l. Bein hockt durch.) Rückbewegung.
- 2) Dasselbe widergleich.
- 3) Wellaufschwung r. vorw. in den Seitstüz (Durchhocken l.), Spreizabstizen l.
- 4) wie 3, aber l. und aus dem Seitstüz erfolgt Wellumschwung vorw. in den Seitstüz. Spreizabstizen r. und 6) wie 3 und 4, aber mit Mühlauflauf- und -umschwung statt des Wellauflauf- und -umschwunges.
- 7) $\frac{3}{4}$ Drehung vorw. mit Durchhocken beider Beine in den Abhang und sofort Rippe in den Streckstüz.
- 8) wie 7, dann Felgumschwung vorw., Griffwechseln und Unterschwung.

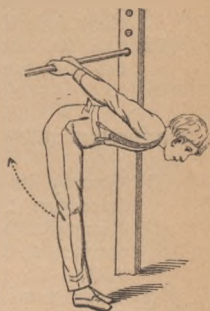


Abb. 100. Seitstand rückl. mit Kammgr.

Nr. 241.

(Rippe, Überhocken und angefügte Übungen.)

- 1) Rippe in den freien Stüz, Unterschwung.
- 2) Rippe und Aufhocken l. in den Stand (des l. Beines) auf dem Recke, Niedersprung vorw. — 3) Dasselbe r.
- 4) Dasselbe mit beiden Beinen.
- 5) Rippe, Überhocken l., Fallen rückw., Wellaufschwung l. vorw. und Unterschwung (mit Zurückhocken l.).
- 6) Rippe, Überhocken r., Wellumschwung r. rückw. und Unterschwung.
- 7) Rippe, Überhocken mit beiden Beinen und Sitzwellumschwung rückw., Unterschwung.
- 8) wie 7, aber statt des Unterschwunges: nochmals Rippe und Unterschwung.
- 9) Rippe und Überhocken wie bei 8, dann freier Sitzwellumschwung rückw. mehrmals. (Die Beine berühren die Stange nicht, die Kniee bleiben etwa rechtwinklig gebeugt.) Schließlich Unterschwung.

- 10) Rippe, Überhocken mit beiden Beinen, Fallen rückw. und Felgauffschwung rückl., Niedersprung vorw.
- 11) wie 10, aber nach dem Felgauffschwung folgt: Fallen rückw. mit Durchhocken, Rippe und Hocke.
- 12) wie 10, aber mit Felgüberschwung (rückl. vorw.) statt des Aufschwunges.

Nr. 242.

(Überspreizen mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Welle und Sitzwelle mit Anfügungen.)

- 1) Sprung in den Stütz (r. Kamm-, l. Ristgr.) mit Überspreizen l. nach außen und vorn bei $\frac{1}{2}$ Drehung r. (Umgreifen der l. Hand), sofort Fallen rückw. mit Unterspreizen r., Rippe in den freien Stütz und Niedersprung rückw.
- 2) Dasselbe widergleich und an die Rippe schließt sich Einspreizen r. nach innen (Handlüften l.), Wellumschwung r. rückw. zwischen den Händen in den Sitz und Spreizabsetzen l. vorw.
- 3) Wellaufschwung l. vorw. neben der l. Hand (r. Kamm-, l. Ristgr.), sofort $\frac{1}{2}$ Drehung r. mit Umgreifen der l. Hand, Fallen rückw. und Rippe wie bei 1, aber an die Rippe schließt sich Überspreizen l. nach innen und vorn, Wellumschwung l. rückw. neben der r. Hand in den Sitz, Spreizabsetzen r. vorw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 4) Dasselbe widergleich, aber an die Rippe schließt sich Wellumschwung l. rückw. neben der l. Hand, wobei das l. Bein von unten an die Stange gelegt wird, und Felgüberschwung in den Stand.
- 5) Sprung in den Stütz (r. Kamm-, l. Ristgr.) mit Überspreizen l. bei $\frac{1}{2}$ Drehung r. (Umgreifen der l. Hand) in den Seitgrätschitz (Hände zwischen den Beinen), Sitzwellumschwung rückw., Fallen rückw. (Sitzwellabschwung) mit „Untergrätschen“ und Beinschließen, Rippe in den freien Stütz und Unterschwung.
- 6) Dasselbe widergleich und an die Rippe schließt sich Flankenschwung l. in den Seititz zwischen den Händen, Sitzwellumschwung rückw. in den Seititz, Niedersprung vorw.
- 7) wie 5, aber statt des Sprunges in den Stütz: Wellaufschwung l. vorw. neben der l. Hand. An die Rippe schließt sich Flankenschwung r. in den Seititz neben der

- r. Hand, Sigwellumschwung rückw. in den Seitfuß (die Hände bleiben griffest), Niedersprung vorw.
- 8) Dasselbe widergleich, aber an die Rippe schließt sich Sigwellumschwung rückw. neben der l. Hand, wobei die Beine von unten her an die Stange gelegt werden. Unterschwingung.
 - 9) Wendeschwung l. (r. Kamm-, l. Ristgr.) in den flüchtigen Seitstütz vorl. (Umgreifen der l. Hand), sofort Überspreizen l. nach außen u. vorn, Wellumschwung l. rückw. neben der l. Hand, Fallen rückw., Rippe und Flanke r.
 - 10) Wellaufschwung l. neben der r. Hand (l. Kamm-, r. Ristgriff), sofort $\frac{1}{2}$ Drehung l. mit Überspreizen r. (Umgreifen der r. Hand), Wellumschwung r. rückw. neben der r. Hand, Fallen rückw., Rippe und Überschlagen.

G. Reckspringen.

Reck hüft- bis brusthoch. Aufsprung nach kurzem Anlauf (oder aus dem Stande) mit oder ohne Gebrauch des Sprungbrettes.

Nr. 243.

(Freier Stütz, Felg- und Wellumschwung, Rippe und Flanke.)

Sprung in den freien Stütz bis zur wagerechten Haltung, dann

- 1) Niedersprung aufs Brett und Unterschwingung.
- 2) Unterschwingung.
- 3) Felgumschwung vorl. rückw. (gestreckt!), Unterschwingung.
- 4) Felgumschwung vorl. rückw., Rippe und Unterschwingung.
- 5) Freie Felge (in den freien Stütz) und Unterschwingung.
- 6) Freie Felge, Rippe und Unterschwingung.
- 7) Freie Felge, Rippe und Flanke l. — 8) Dasselbe r.
- 9) Überspreizen l. nach außen und vorn (aber erst, nachdem die geschlossenen Beine bis zur wagerechten Haltung zurückgeschwungen worden sind), und Wellumschwung l. rückw. neben der l. Hand, Fallen rückw. mit Unterspreizen l., Rippe und Unterschwingung.
- 10) Dasselbe r.
- 11) Freie Felge, Überspreizen l., Wellumschwung und Rippe wie bei 9, an die Rippe schließt sich die Flanke l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 12) Dasselbe widergleich.

Nr. 244.

(Überspreizen in den Seitfuß, Fallen rückw. und angefügte Übungen.)

Aus dem Seitstande:

- 1) Sprung in den freien Stütz, Rippe und Unterschwingung.
- 2) Überspreizen l. nach außen und vorn, Fallen rückw. mit Unterspreizen l. und Rippe, Unterschwingung mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 4) Überspreizen l. (r. Kamm-, l. Ristgr.) mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Schwebestütz, wobei die l. Hand umgreift (s. Nr. 144, 1), Fallen rückw. und Rippe, Felgumschwung vorw., dann Unterschwingung mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.
- 6) wie 2, aber statt der Rippe: Mühlaußschwung r. zwischen den Händen (Durchhocken r.), Unterschwingung.
- 8) wie 4, aber statt der Rippe: Mühlaußschwung l. zwischen den Händen, dann Griffwechseln mit beiden Händen und Mühlumschwung vorw. (ohne Zwischenpause!), nochmals Griffwechseln und Unterschwingung.
- 10) wie 2, aber statt der Rippe: Durchhocken mit beiden Beinen und Felgaufschwung rückl., Unterschwingung.
- 12) wie 4, aber statt der Rippe: Felgaufschwung rückl. (mit Durchhocken), woran sich ein Felgumschwung rückl. rückw. schließt. (Senken des Körpers rückw. mit geringer Beugung der Hüften und kräftiges Strecken beim Übergang aus dem Hang in den Stütz. Der Körper entfernt sich möglichst wenig von der Stange.)

Nr. 245.

(Hocke, Grätsche, Überschlagen, Rippe, Felgumschwung vorwärts.)

Aus dem Seitstande:

- 1) Hocke.
- 2) Grätsche.
- 3) Überschlagen.
- 4) Sprung in den Seitstüz vorkings, dann Hocke.
- 5) " " " " " " Grätsche.
- 6) " " " " " " Überschlagen.
- 7) Rippe in den freien Stütz und Hocke.
- 8) " " " " " " Grätsche.
- 9) " " " " " " Überschlagen.

- 10) Sprung i. d. Stütz, Felgumschwung vorw. u. Höhe.
- 11) " " " " " " " " Grätsche.
- 12) " " " " " " " " Überschl.
- 13) Rippe, Felgumschwung vorw. und Höhe.
- 14) " " " " " " " " Grätsche.
- 15) " " " " " " " " Überschlagen.

Anmerkung: Der Vorturner befließige sich sorgfältiger Hilfeleistung.

Nr. 246.

(Well- und Sitzwellumschwung, Rippe, Felgumschwung vorw. und Flanke.)

- 1) Flanke l.
- 3) Rippe, Flanke l.
- 5) Felgumschwung vorw. und Flanke l.
- 7) Rippe, Felgumschwung vorw. und Flanke l.
- 9) Stütz mit Überspreizen r. nach innen, Wellumschwung r. neben der l. Hand, Fallen rückw. mit Unterspreizen r., Rippe und Flanke l.
- 11) Flankenschwung l. in den Seitfuß neben der l. Hand, Sitzwellumschwung rückw., Fallen rückw., Rippe und Flanke l.
- 13) wie 9, aber nach der Rippe folgt Felgumschwung vorw., dann Flanke l.
- 15) wie 11, aber ebenfalls mit Einfügung des Felgumschwunges vorw. nach der Rippe.

Nr. 247.

(Wende- und Schraubenschwung mit angefügtem Wellumschwung.)

An den Sprung in den freien Stütz mit r. Kamm-, l. Ristgriff (oder umgekehrt) schließt sich

- 1) Niedersprung seitw. l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 3) Schraubenwelle am l. Knie, dann Wende l.
- 5) Schraubenaufsitzen r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Seitfuß auf dem l. Schenkel zwischen den Händen (Griffwechseln), sofort Wellumschwung l. rückw., Spreizabsetzen l. nach innen (und hinten) in den Stand.
- 7) Überspreizen l. nach außen und vorn bei fast $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Sitz auf dem r. Schenkel, sofort Fallen rückw. in den Liegehang (am r. Knie), dann ohne Unterbrechung Wechsel des Kniehanges und Wellauf-

- schwung l. vorw. (bei weiterer $\frac{1}{2}$ Drehung). Die Hände bleiben griffest, man gelangt in den Seitfuß auf dem l. Schenkel neben der l. Hand. Zurückspreizen l. und Wende l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.
- 9) Überspreizen l. wie bei 7 und sofort Wellumschwung r. in den Stütz vorl. (Wellumschwung mit Wendeschwung.) Die Hände bleiben griffest. Wende l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.
- 11) Aufspreizen l. (Auflegen des l. Fußes) mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. u. d. L., Anlegen des r. Kniegelenks und Umschwung seitw. l. (mehrmals) in dieser Haltung.

Nr. 248.

(Hocke und Grätsche in den Schwebestütz und angefügte Übungen.)

- 1) Aufhocken in den Stand auf dem Recke, Niedersprung vorw.
- 2) Aufgrätschen, Niedersprung vorw.
- 3) Überhocken in den (Seit-)Schwebestütz mit Kniehehalte, Fallen rückw. mit Durchhocken und Rippe in den freien Stütz, Unterschwung.
- 4) wie 3, aber mit Übergrätschen (in den Grätschschwebestütz) statt des Hockens.
- 5) wie 3, aber statt der Rippe erfolgt Sigwellaußschwung vorw. mit Grätschen (Arme zwischen den Beinen), Niedersprung vorw.
- 6) wie 4, aber statt der Rippe: Sigwellaußschwung vorw. mit Hocken (Beine zwischen den Armen), Niedersprung vorw.
- 7) wie 3, aber an die Rippe schließt sich Aufgrätschen, Niedersprung vorw.
- 8) wie 4, aber an die Rippe schließt sich Aufhocken, Niedersprung vorw.
- 9) und 10) wie 7 und 8, aber an die Rippe schließt sich Grätsche (bez. Hocke) über das Reck.

Auch auf dieser Stufe sind die Unterschwünge über die allmählich höher zu legende Schnur sowohl am reichhohen Reck (nach vorhergegangenen mäßigen Vor- und Rückschwünge), als auch am brusthohen Reck (aus dem freien Stütz) zu üben.

H. Barren.

Nr. 249.

(Ein- und Aus spreizen am Ende des Barrens.)

Aus dem Querstand vorlings am Ende des Barrens erfolgt Sprung in den Stütz mit

- 1) Einspreizen l. über den l. Holm in den Stütz, Zwischenschwung, Aus spreizen r. über den r. Holm in den Stand und Kehre r. mit Spreizen r. von innen, l. von außen herauf.
- 3) Einspreizen r. über den l. Holm, Zwischenschwung, Aus spreizen l. über den r. Holm in den Stand und Kehre r. wie bei 1, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 5) Einspreizen l. über den l. Holm in den Stütz, dann sogleich Einspreizen r. über den r. Holm in den Stütz und Kehre r. mit Spreizen des r. Beines von innen und des l. Beines von außen herauf (aus dem Stütz!).
- 7) Einspreizen r. über den l. Holm in den Stütz, Einspreizen r. über den r. Holm in den Stütz und die Kehre r. wie bei 5, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 9) Einspreizen l. über den l. Holm, sofort Aus spreizen r. über den r. Holm in den Stütz und Kehre r. wie bei 5, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.

Nr. 250.

(Schwingen im Kniestütz mit angefügten Übungen.)

Aus dem Querstand in der Mitte des kopfhohen Barrens erfolgt Sprung in den Kniestütz und mehrmaliges Schwingen, dann

- 1) Niedersprung in den Innenquerstand.
- 2) beim Vorschwunge Armstrecken und Grätschsig vor den Händen. Vorgreifen, Einschwingen und Niedersprung vortw. (Die Beine schwingen durch die Holmengasse.)
- 3) beim Rückschwunge Armstrecken und Grätschsig hinter den Händen. Rückgreifen, Einschwingen und Niedersprung rückw.
- 4) wie 2, aber in den Außenquersitz vor der l. Hand, $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den (Außen-)Seitstütz rückl., wobei beide Hände den l. Holm mit Ristgr. fassen, $\frac{1}{2}$ Drehung rückw.

- (u. d. B.) in das Genickstehen. (Die Hände bleiben griff fest, die Arme gestreckt.) Rückbewegung. Niedersprung vorw.
- 5) Dasselbe widergleich, aber mit Überschlagen rückw. (Abburzeln) aus dem Genickstehen. (Hilfe!)
 - 6) wie 3, aber in den Außenquerst. hinter der l. Hand, $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Außenseitst. vorl. mit Kammgr., dann $\frac{1}{2}$ Drehung vorw. (u. d. B.) in das Bruststehen (Kreuz hohl, Beine gestreckt). Rückbewegung, Niedersprung.
 - 7) Dasselbe widergleich, aber mit Überschlagen vorw. aus dem Bruststehen.

Einmal Schwingen im Streckst. und

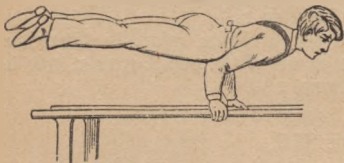
- 8) Kehre l. mit Armwippen. — 9) Dasselbe r.
- 10) Wende l. mit Armwippen. — 11) Dasselbe r.

Nr. 251.

(Schulterstehen, Stützlage, Rippe.)

Aus dem Querstreckst. in der Barrenmitte:

- 1) Mehrmaliges Schwingen mit Armbeugen (und so gleich wieder =strecken) am Ende des Rückschwunges.
- 2) Einmal Schwingen und Schulterstehen r. (Abbild. 105), Kehre l.



Abbild. 101. Stützlage auf dem r. Ellenbogen.

- 4) Einmal Schwingen, Reitsitz hinter der r. Hand, dann Heben in die Stützlage auf dem r. Ellenbogen (Körper in wagerechter Haltung. Abbild. 101.)

Wende r.

- 6) Einmal Schwingen, beim Vorschwunge Rückfallen auf die Oberarme mit Beinheben, Rippe (in den Streckst.) und Wende r.
- 8) wie 6, aber mit Schulterstehen r. statt der Wende. Wende r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. (seitw. Abfallen).
- 10) wie 2, aber aus dem Schulterstehen: Senken in die Stützlage auf dem r. Ellenbogen, dann Wende l.
- 12) wie 6, aber statt der Rippe: Rolle rückw. in das Schulterstehen r., Senken in die Stützlage auf dem r. Ellenbogen, dann $\frac{1}{4}$ Drehung l. um die Tiefenachse, Zurückdrehen, Oberarmrippe und Wende l.

Nr. 252.

(Kehrschwung und Kreiskehrschwung in den Sitz, Kreiskehre.)

Aus dem Querstand vorl. am Ende des Barrens:

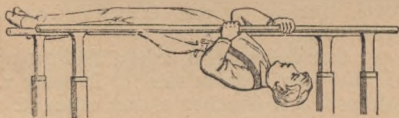
- 1) Kehrauffitzen l. (d. h. von r. nach l.) in den Grätschfuß vor den Händen. (Beine geschlossen von außen herauf.) Borgreifen und Kreiskehrschwung l. in den Grätschfuß vor den Händen (vergl. 273, 9). Nochmals Borgreifen, Einschwingen und (mit dem Vorschwunge) Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 3) Kehrschwung l. in den Außenquerfuß vor der l. Hand, Borgreifen und Kreiskehrschwung l. in den Grätschfuß wie bei 1, nochmals Borgreifen, Einschwingen und Kehre l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.
- 5) Kehrauffitzen l. in den Grätschfuß, Borgreifen und Kreiskehrschwung l. in den Außenquerfuß vor der l. Hand, dann fassen beide Hände den Holm zur Rechten und es erfolgt Flanke l. über den Barren.
- 7) Kehrschwung l. in den Außenquerfuß vor der l. Hand. Borgreifen und Kreiskehrschwung in den Außenquerfuß vor der l. Hand. Griff auf den Holm zur Rechten (r. Kamm-, l. Ristgr.) und Wende l. über den Barren.
- 9) Kehrauffitzen l. in den Grätschfuß vor den Händen, Borgreifen und Kreiskehre l. (in den Außenquerstand).
- 11) Kehrschwung l. in den Außenquerfuß vor der l. Hand, Borgreifen und Kreiskehre l.

Nr. 253.

(Durchschwung aus dem Außenseitstande.)

Außenseitstand vorl. am schulterhohen Barren.

- 1) Die r. Hand hat Kamm-, die l. Ristgr., und es erfolgt nach einem Abstoße mit den Füßen: Heben der anfangs gebeugten Beine über den entfernteren Holm schräg nach



Abbild. 102. Schräger Liegehang mit gebeugten Armen.

l. Die Oberschenkel liegen auf dem entf. Holme, die Hüftensindgestreckt. Abbild. 102. Rückbewegung.

- 3) wie 1, aber das Überheben erfolgt mit kräftigem Armbeugen und mit

Durchschwingen des Körpers (durch die Gasse der Holme) in den Schrägsitz auf dem entf. Holme. Dann $\frac{5}{8}$ Drehung l. mit Schraubenspreizen r. nach vorn in den Grätschsitz hinter den Händen. Rückschwung mit Beinschließen und Kehre l.

- 5) wie 3, aber man gelangt nicht erst in den Schrägsitz, sondern mit $\frac{5}{8}$ Drehung l. sogleich in den Grätschsitz. Dann rückw. Heben der sich schließenden Beine und Kehre l., aber ohne Schwung (langsam Senken und Heben der Beine).
- 7) wie 5, aber mit ganzer Drehung l. in den Seitensitz mit Quergrätschen. Dann $\frac{3}{4}$ Drehung l. mit Überspreizen r. vorw. (schraubend) in den Grätschsitz, Rückschwung mit Beinschließen und Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehg. l.
- 9) wie 7, aber aus dem Grätschsitz erfolgt Heben der sich schließenden Beine, langsames Senken, dann Heben in die Vorhehalte, $\frac{1}{4}$ Drehung l., wobei die r. Hand den l. Holm erfaßt, und Niedersprung vorw.

Nr. 254.

(Reitsitz und Außenquersitz aus dem Querstande, Ausspreizen, Kehre in den Seitstand und Anfügungen.)

Aus dem Querstand vorlings am Ende des brusthohen Barrens erfolgt Sprung in den Streckstüz mit

- 1) Vorspreizen r. über den l. Holm mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Reitsitz hinter der r. Hand und Wende l.
- 3) Vorschwingen und Heben der Beine über den l. Holm mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Außenquersitz hinter der r. Hand und Wende l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 5) wie 1, aber aus dem Reitsitz erfolgt Rückschwingen, Ausspreizen l. über den (nunmehr) l. Holm mit $\frac{1}{2}$ Drehg. r. in den Stand, Kehre l. (über den nunmehr wieder l. Holm) mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Seitstand, Stüz mit Kammgr., vorw. Drehen in das Bruststehen und Überschlagen vorw.
- 7) wie 3, aber aus dem Außenquersitz erfolgt Rückschwingen, Ausspreizen l. über den l. Holm mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Stand, Kehre l. mit Spreizen r. von innen, l. von außen herauf und mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Seitstand, Wendeauffitzen l. in den Grätschsitz und ohne Zwischenschwingung Überschlagen.

- 9) Spreizen r. von außen über beide Holme mit $\frac{1}{2}$ Drehg. l. in den Reitsitz hinter der r. Hand, Rückschwingen, Aus spreizen l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Stand, Kehre l. mit Spreizen l. von innen, r. von außen herauf und mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Seitstand, Wendeschwung l. in den Querstütz und (nach einem Zwischenschwunge) Überschlagen mit gestreckten Armen.
- 11) Kehrschwung l. mit Spreizen l. von innen und r. von außen herauf und mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Außenquersitz hinter der r. Hand, Rückschwingen und Aus spreizen l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Stand, Kehre l. mit geschlossenen Beinen über beide Holme und mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Seitstand, Wendeschwung l. in den Querstütz, Oberarmklippe und Überschlagen mit gestreckten Armen.

Nr. 255.

(Schwungstützhüpfen mit Armwippen.)

Querstrecksstütz am kopshohen Barren.

- 1) Schwingen.
- 2) Schwingen mit Armwippen bei jedem Vorschwunge.
- 3) Schwingen mit Armwippen bei jedem Rückschwunge.
- 4) Schwungstützhüpfen vorw. bei jedem Vor- und Rückschwunge im Streckstütz (über die Länge des Barrens).
- 5) Schwungstützhüpfen vorw. bei jedem Vorschwunge: Armwippen beim Vorschwunge.
- 6) Dasselbe rückw. bei jedem Rückschwunge: Armwippen beim Rückschwunge.
- 7) Schwungstützhüpfen vorw. bei jedem Vor- und rückw. bei jedem Rückschwunge im Streckstütz (in der Barrenmitte).
- 8) Schwingen mit Armwippen bei jedem Vor- und Rückschwunge.
- 9) Dasselbe aber mit Stützhüpfen vorw. bei jedem Vor- und rückw. bei jedem Rückschwunge.

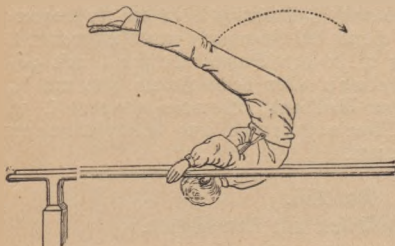
Nr. 256.

(Heben des Kumpfes in das Schulterstehen, Rolle vorw.)

Aus dem Querstand in der Mitte des Barrens:

- 1) Sprung in den Streckstütz mit Heben beider Kniee und Heben des Kumpfes in das Schulterstehen r. — Vorschwingen und Kehre l.

- 3) Streckstütz mit Vorheben der gestreckten Beine und Heben des Rumpfes in das Oberarmstehen (auf beiden Armen). Senken in den Streckstütz, Vorschwingen in den Grätschitz vor den Händen, Vorgeifen und (ohne Zwischenschwung) Abgrätschen.
- 4) wie 3, aber an das Oberarmstehen schließt sich Beugen der Hüften, Vorgeifen mit den Händen und Rolle vorw.



Abbild. 103. Rolle vorw.

- (Abb. 103.) mit Aufkippen in den Grätschitz. Vorgeifen und (ohne Zwischenschwung) Überschlagen vorw. in den Stand.
- 5) wie 4, aber das Aufkippen in den Außenquersitz vor der l. Hand. Vorgeifen und Überschlagen.
- 7) Auflegen der Oberarme, Oberarmtippe, sogleich Rolle vorw. mit Aufkippen in den Streckstütz und Wende l.
- 9) wie 7, aber statt der Wende l.: Rückschwung in das Schulterstehen r., Wende l.

Nr. 257.

(Spreizen und Flanke aus dem Innenseitstand über den hinteren Holm.)

Aus dem Innenseitstand in der Mitte des brusthohen Barrens (Ristgr. am vorderen Holme): Sprung in den freien Stütz mit Heben des Rumpfes und

- 1) Spreizen l. über den h(interen) Holm nach außen mit Auflegen des l. Beines, während das r. (innen) frei herab hängt. (Vergl. Abbild. 38, Seite 45.) Sofort Spreizen r. nach außen über den h. Holm und Niedersprung rückw.
- 3) wie 1, aber das Spreizen l. erfolgt nach innen (hinter dem r. Beine her), das Spreizen r. ebenfalls nach innen (vor dem l. Beine her).
- 5) Kreisen l. über den h. Holm (der Kreis beginnt mit Spreizen nach außen wie bei 1 und führt in den Innenseitstand), dann Flanke l. über den vorderen Holm.

- 7) wie bei 5, aber der Kreis beginnt mit Spreizen nach innen wie bei 3 und führt in den Seitfuß mit dem l. Schenkel auf dem v. Holme, sofort Wellumschwingung l. rückw. in den Grätschfuß. Wendeabsitzen r.
- 9) Flanke l. über den h. Holm (hinaus in den Stand).
- 11) Kreisflanke l. (Flanke l. rückw. u. r. vorw.) über den h. Holm in den Innenseitstand. Dann Flanke l. über den vorderen Holm.
- 13) wie 11, aber die Flanke r. vorw. führt über beide Holme in den Außenseitstand rückl.

Nr. 258.

(Wende- und Scheraufsitzen, Oberarmkippe, Überschlagen, Wende und Abgrätschen aus dem Handstehen.)

Aus dem Querstand vorl. am Ende des Barrens:

- 1) Wendeaufsitzen l. in den Grätschfuß hinter den Händen. (Die Beine schwingen l. hin, das l. Bein spreizt über beide Holme bei $\frac{1}{2}$ Drehung r.). Zwischenschwingung und Ausgrätschen vorw.
- 2) Dasselbe widergleich: Überschlagen mit sich beugenden Armen.
- 3) Wendeaufsitzen l. wie bei 1, Einschwingen, Vorschwingung mit Beinheben und Fallen rückw. auf die Oberarme, Kippe und Ausgrätschen.
- 4) Wendeaufsitzen wie bei 2, Einschwingen, Oberarmkippe und Überschlagen mit sich beugenden Armen.
- 5) Scheraufsitzen mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Grätschfuß (die Beine zwischen den Holmen herauf), Zwischenschwingung, Handstehen (Abbild. 104) und Wende mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. („Überschlagwende“).
- 6) Dasselbe widergleich.
- 7) wie 5, aber mit dem Zwischenschwunge erfolgt Oberarmkippe und die Wende mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.



Abbild. 104. Handstehen.

- 8) Dasselbe widergleich.
- 9) Scherauffhizen wie bei 5, aber das r. Bein spreizt von innen, das l. von außen herauf. Zwischenschwung, Handstehen (Abbild. 104) und Überschlagen.
- 10) Dasselbe widergleich, aber mit dem Zwischenschwunge erfolgt Oberarmkippe.
- 11) wie 9, aber schließlich statt des Überschlagens: Abgrätschen aus dem Handstehen.
- 12) Dasselbe widergleich, aber mit dem Zwischenschwunge erfolgt Oberarmkippe.

Nr. 259.

(Oberarmkippe, Schwungstemme, Rolle, Kehre und Wende mit Armwippen.)

Aus dem Querstand in der Mitte des kopfhohen Barrens: Auflegen der Oberarme nach vorn und

- 1) Oberarmkippe und Wende l.
- 3) Schwungstemme (in den Stütz) und Kehre l.
- 5) Oberarmkippe, dann mit Armwippen: Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drhg. r.
- 7) Schwungstemme, Vorschwingen, dann mit Armwippen: Wende l. mit $\frac{1}{4}$ Drhg. r.
- 9) Rolle vorw. mit Aufstippen in den Stütz und mit Armwippen: Kehre l. mit $\frac{1}{2}$ Drhg. r.
- 11) Rolle rückw. in den Oberarmhang, Schwungstemme, Vorschwingen, dann mit Armwippen: Wende l. mit $\frac{1}{2}$ Drhg. r.

Nr. 260.

(Rolle rückw. und Aufhügungen.)

Im Oberarmhange (Arme nach vorn aufgelegt) am kopfhohen Barren erfolgt:

- 1) Einmal Schwingen und Beinhochheben (Hüften stark gebeugt) beim Vorschwunge.
- 2) wie 1, dann Rolle rückw. (langsam) mit allmählichem Strecken der Hüften in den Streckstük. Vorschwingen, dann Wende l.
- 3) wie 2, aber die Rolle schließt sich ohne Zwischenpause an das Beinhochheben und wird rasch ausgeführt. Wende r.

- 4) Einmal Schwingen und Rolle rückw. mit gestreckten Hüften in den Oberarmhang.
- 5) wie 4, dann (im Oberarmhange) Vorschwingen mit Bein- hochheben und Rippe in den Streckstüz, Wende l.
- 6) Rolle rückw. und Rippe wie bei 5, dann (statt der Wende) Oberarmstehen mit gestreckten Hüften, Wende r.
- 7) wie 6, aber an das Oberarmstehen schließt sich Rolle vorw. (Hüften gebeugt) mit Aufkippen in den Streckstüz, Wende l.
- 8) wie 7, aber mit Wende r.
- 9) Rolle rückw. in das Oberarmstehen ($\frac{1}{2}$ Drehung rückw.), und weiter über den l. Holm in den Außenquerstand.
- 10) Dasselbe widergleich.
- 11) Anfang wie bei 9, und aus dem Oberarmstehen: Senken in die Stützwaage auf dem r. Ellenbogen. (Abbild. 101, Seite 184.) Wende l. — 12) Dasselbe widergleich.
- 13) wie 6, aber die Rolle rückw. führt in das Handstehen dann Wende l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. (seitw. Abfallen).
- 14) Dasselbe widergleich.

Nr. 261.

(Ein- und Auspreizen in den Stüz mit angefügter Kehre.)

Aus dem Querstand vorlings am Ende des Barrens:

- 1) Stüz mit Spreizen r. zwischen den Holmen und l. von außen herauf (Handlüften l.) in den Reitsitz vor der r. Hand (Kehrschwung r. hin). Rückbewegung (Aufschwingen der gestreckten Beine und Auspreizen l.) in den Stand und sogleich Kehre r. (beide Beine zwischen den Holmen herauf).
- 3) Auspreizen r. über den r. Holm in den Stüz und Kehrschwung r. hin mit Spreizen wie bei 1 in den Reitsitz vor der r. Hand. Aufschwingen der Beine und Auspreizen l. über den l. Holm in den Stüz und Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 5) Einspreizen l. über den l. Holm (mit gleichzeitigem Vorheben des r. Beines), sofort Auspreizen r. über den r. Holm in den Stand und Kehre r. mit Spreizen des r. Beines von innen, des l. von außen herauf (Nachstützen l. auf dem r. Holm).
- 7) wie 5, aber das Auspreizen r. führt in den Stüz und aus demselben erfolgt sogleich die Kehre r. (mit Spreizen wie bei 5).

- 9) Einspreizen r. über den r. Holm in den Stütz, dann folgt (ohne Unterbrechung) Übung 7, nur soll schließlich der Kehre r. eine Vierteldrehung r. zugeordnet werden.

Nr. 262.

(Einspreizen, Einschwingen und Eingrättschen, Stützhüpfen und Rippe aus dem Hange mit Anfügungen.)

Aus dem Querstand vorlings am Ende des Barrens:

- 1) Einspreizen l. über den l. Holm in den Querstreckstütz, Stützein vorw. bis in die Barrenmitte, dann nach einem mäßigen Vor- und Rückschwingen Fallen rückw. in den Oberarm- (oder auch Hand-) Hang mit Hochheben der Beine.
- 2) wie 1, aber das Einspreizen r., und an das Fallen rückw. schließt sich Rippe in den Knickstütz. Niedersprung vorw.
- 3) Einspreizen l. über den r. Holm, Stützhüpfen vorw. bis in die Barrenmitte, Fallen rückw. in den Hang, Rippe in den Streckstütz und (nach einem Zwischenschwunge) Kehre l.
- 4) Dasselbe widergleich.
- 5) Einspreizen wie bei 3, aber hinter dem r. Beine vorbei, Schwungstützhüpfen vorw. bei jedem Vorschwunge bis in die Barrenmitte, dann Fallen rückw. u. s. w. wie bei 3, aber an den Rückschwung (nach der Rippe) schließt sich Überspreizen l. über den l. Holm (hinter der l. Hand), während gleichzeitig bei einer $\frac{1}{4}$ Drehung l. die r. Hand (mit Ristgriff) den l. Holm erfaßt, sofort Fallen rückw. in den Seitliegehang am l. Knie und Wellenaufschwung vorw. in den Seitstz. Spreizabsitzen r. vorw.
- 6) Dasselbe widergleich.
- 7) Einschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine (mit Kehrschwung) über den l. Holm, Schwungstützhüpfen vorw. bei jedem Rückschwunge bis in die Barrenmitte, dann Fallen rückw., Rippe, Überspreizen u. s. w. wie bei 5 und Wellenaufschwung rückw. l. (statt des Wellenaufschwunges) in den Grättschitz. Wendeabsitzen l. — 8) Dasselbe widergleich.
- 9) Eingrättschen, Schwungstützhüpfen vorw. bei jedem Vor- und Rückschwunge, dann in der Barrenmitte Fallen rückw. und Rippe in den Grättschitz hinter den Händen, Überschlagen vorw. wieder in den Grättschitz, wobei die Hände zwischen den Beinen hindurchgreifen („Taucher vorw.“) Wendeabsitzen l.

Nr. 263.

($\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung aus dem Querstütz.)

Aus dem Querstütz in der Barrenmitte:

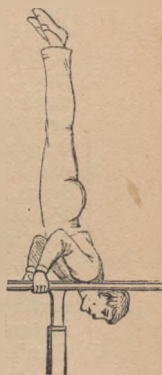
- 1) Eine $\frac{1}{4}$ Drehung in den Innenseitstütz (die r. Hand faßt den l. Holm), eine weitere $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Querstütz (die l. Hand faßt den hinteren [ursprünglich r.] Holm), Vorschwingen und Wende l.
- 3) Einmal Schwingen mit Armwippen beim Vorschwunge u. einer $\frac{1}{4}$ Drehung l. (beim Armstrecken) in den Innenseitstütz, sofort eine weitere $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Querstreckstütz (Griffwechseln wie bei 1), einmal Schwingen mit Armwippen beim Rückschwunge und Wende l.
- 5) Eine $\frac{1}{2}$ Drehung l. (mit Stützhüpfen) in den Querstütz, eine weitere $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Querstütz, einmal Schwingen mit Armwippen beim Rückschwunge und Wende l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.
- 7) Einmal Schwingen mit Armwippen beim Vorschwunge und einer $\frac{1}{2}$ Drehung l. (beim Armstrecken) in den Querstütz („Stützlehre“), nochmals Schwingen mit Armwippen beim Rückschwunge in den flüchtigen Handstand und Wende l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. (Abfallen seitw.).

Nr. 264.

(Einschwingen und Eingrättschen, Rolle vorw., Schulterstand und Stützwage.)

Aus dem Querstand vorlings am Ende des Barrens:

- 1) Einschwingen (Rehrschwung) über den l. Holm in den Stütz, (Zwischenschwung) und Kehre r.
- 2) wie 1, aber über den r. Holm und in den Stütz mit Vorhebbalte der Beine, Zwischenschwung und Kehre l.
- 3) und 4) wie 1 und 2, aber mit Eingrättschen statt des Einschwingens und die Kehre mit $\frac{1}{4}$ Drehg. nach innen.
- 5) Einschwingen über den l. Holm, Rückschwung in den Schulterstand r., (Abbild. 105), Vorschwung und Kehre l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.



Abbild. 105. Schulterstand r.

- 6) Dasselbe widergleich.
- 7) Einschwingen über den l. Holm in den Stütz mit Beinvorhehalte, Heben (Drehen vorw.) in das Oberarmstehen, Rolle vorw. mit Aufklippen in den Stütz und Wende l.
- 8) Dasselbe widergleich.
- 9) Eingrättschen, Rückschwung, Rolle vorw., Aufklippen in die Stützwage auf dem r. Ellenbogen. Wende l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.
- 10) Eingrättschen in den Stütz mit Beinvorhehalte, dann weiter wie bei 9, aber widergleich.

Nr. 264 II.

(M. Fickenwirth.)

(Überdrehen und Felgauffschwung aus dem Querstand in den Sitz mit angefügten Übungen.)

Die folgenden Übungen werden von je 2 Turnern gleichzeitig ausgeführt.

- 1) Querstand vorlings am Ende des Barrens, Gesicht nach innen: Rumpfbeugen vorw., Fassen der Holme rücklings mit Speichgr., Überdrehen vorw. in den Grättschitz, Scherauffitzen vorw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l., Abgrättschen vorw.
- 2) wie 1, aber Gesicht nach außen und Fassen der Holme vorlings: Überdrehen rückw. (Felgauffschwung) in den Grättschitz, Rückschwingen der Beine in den Liegestütz vorlings, Überschlagen.
- 3) wie 1, aber Überdrehen in den Reitsitz auf dem l. Holm, Schraubenspreizen r. rückw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Seitliegestütz vorl., Hocke vorw. in den Innenseitstand und sofort Hocke rückw. in den Außenseitstand vorlings.
- 4) wie 2, aber in den Reitsitz hinter der l. Hand, Schraubenspreizen r. vorw. mit $\frac{3}{4}$ Drehung l. in den Seitliegestütz vorlings, Überhocken in den Seithang, Felgaufzug in den Seitliegestütz vorlings, Überschlagen.
- 5) Querstand vorl. am Ende des Barrens: Hangklippe in den Streckstütz, Vorschwung mit Armwippen in den Reitsitz vor der l. Hand, Schraubenspreizen r. rückw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Außenquersitz auf dem l. Schenkel, Rückschwung und Aus spreizen l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r., Kehre r.

- 6) Querstand am Ende des Barrens, Gesicht nach außen: Oberarmkrippe, Ausstreizen r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l., Sprung in den Stütz und Scherauffitzen vorw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Grätschseitsitz, Schraubenspreizen l. vorw. (hierbei kreuzen sich die r. Arme, mit ihrer hinteren Seite einander berührend, und fassen den Holm, auf welchem der Mittturner sitzt) mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Seitliegestütz vorl. (jeder ist an das andere Ende des Barrens gelangt), Überschlagen.
- 7) Rippe wie bei 5, Schulterstehen r., Rolle vorw. in den Außenquersitz auf dem r. Schenkel, Niedersprung vorw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r., Sprung in den Seitstütz mit Kammgr. auf dem näheren Holme, Überschlagen und Abburzeln vorw. in den Innenseitstand und sofort Hocke rückw.
- 8) Rippe wie bei 6, Vorschwung mit Armwippen, Niedersprung vorw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l., Scherauffitzen vorw. mit $\frac{3}{4}$ Drehung l., in den Grätschseitsitz, Spreizabsitzen r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. (Platzwechsel!), Flanke r. in den Innenseitstand, Kehrauffitzen nach außen in den Grätschsit, Zwischenschwung und Überschlagen.

L. Barrenspringen.

a. Hintersprünge.

Siehe die Bemerkung auf Seite 48.

Nr. 265.

(Kehre mit geschlossenen Beinen über beide Holme.)

- 1) Sprung in den Stütz mit Heben des Rumpfes und der geschlossenen Beine seitw. l., Niedersprung.
- 3) Einschwingen der Beine über den l. Holm (Kehrschwung in den Stütz), Rückschwung, Kehre r.
- 5) wie 3, aber der Kehrschwung führt in den Reitsitz vor der r. Hand; Kehre l.
- 7) wie 5, aber in den Außenquersitz vor der r. Hand; Wende r. über den Barren, wobei beide Hände den l. Holm erfassen. ($\frac{1}{2}$ Drehung l.)
- 9) Kehre r. (die geschlossenen Beine schwingen von l. nach r.)

über beide Holme in den Stand). Nachstützen mit der l. Hand auf dem l. Holme.

- 11) wie 9, aber das Nachstützen mit der l. Hand auf dem r. Holme.
- 13) Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. (Kehre zur Flanke.)
- 15) Kehre r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. (Kehre zur Wende.)

Nr. 266.

(Ein- und Ausgrätschen, Kehre.)

- 1) Sprung in den (flüchtigen) Grätschitz vor den Händen (mit Grätschen unter den aufhüpfenden Händen hinweg), sofort Aufschwingen und Schließen der Beine, Rückschwung in den Stand und Kehre l. (Beine zwischen den Holmen herauf.)
- 2) Eingrätschen in den Stütz, Rückschwung in den Stand, Kehre r.
- 3) Vorschwingen der Beine (zwischen den Holmen herauf), Ausspreizen l. (rückw.) über den l. Holm in den Stand und Kehre l., l. Bein von innen, r. von außen.
- 5) Dasselbe, aber mit Ausgrätschen rückw. (Hilfe!), Kehre wie bei 3, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 7) Eingrätschen, Rückschwung in das Schulterstehen l., Vorschwing, Auspreizen r. über den r. Holm in den Stand und Kehre l., l. Bein von außen, r. von innen.
- 9) Eingrätschen, Rückschwung in das Handstehen, Vorschwing, Ausgrätschen rückw. in den Stand und Kehre wie bei 7, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 11) Eingrätschen in den Stütz mit Beinvorhebbalte, Rückschwung in den Stand und Kehre l. über beide Holme (Beine geschlossen).
- 13) wie 11 und aus der (flüchtigen) Vorhebbalte: sofort Ausgrätschen rückw. in den Stand und Kehre l. wie bei 11, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.

Nr. 267.

(Einspreizen und -schwingen in den Stütz und Kehrschwung aus demselben.)

- 1) Einspreizen l. über den l. Holm in den (Streck)stütz, dann Kehrschwung (die geschlossenen Beine schwingen um das r. Holmende herum und unter der r. Hand weg) in den

Grätschsiß vor den Händen. Borgreifen, Heben des Rumpfes mit gebeugten Hüften und Wende l.

- 3) wie 1, aber statt des Einspreizens l. erfolgt Einschwingen der geschlossenen Beine über den l. Holm. Schließlich (aus dem Grätschsiß) Borgreifen, Rolle vorw. in den Grätschsiß, Borgreifen und Abgrätschen.
- 5) wie 1, aber der Kehrschwung (über den r. Holm) führt in den Stütz (Einschwingen). Rückschwung, dann Kehre l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.
- 7) wie bei 5, aber mit Einschwingen wie bei 3 statt des Einspreizens. Schließlich Scherauffitzen vorw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Grätschsiß, Hintergreifen und Rolle rückw. in den Außenquerstand.
- 9) wie 1, aber der Kehrschwung führt (über beide Holme) in den Außenquerfuß vor der l. Hand. Flanke l.
- 11) wie 9, aber mit Einschwingen statt des Einspreizens. Schließlich die Flanke l. ohne Gebrauch der l. Hand.
- 13) wie 1, aber der Kehrschwung führt (von r. nach l. über beide Holme) in den (Seitlings-)Stand, also Kehre l.
- 15) wie 13, aber mit Einschwingen statt des Einspreizens.

Nr. 268.

(Kehre.)

- 1) Kehre l. (Die Beine zwischen den Holmen herauf.)
- 3) Kehre l., das r. Bein zwischen den Holmen, das l. von außen herauf.
- 5) Kehre l., das l. Bein zwischen den Holmen, das r. von außen (an der r. Barrenseite) herauf.
- 7) Kehre l., die Beine schwingen geschlossen über beide Holme.
- 9) Kehre l., das l. Bein spreizt über den r. Holm (vor dem r. Beine her), das r. zwischen den Holmen herauf.
- 11) Kehre l., das l. Bein zwischen den Holmen herauf, das r. von außen herauf, aber an der l. Barrenseite, also mit Beinkreuzen des r. Beines hinter dem l.
- 13) Kehre l., das r. Bein zwischen den Holmen herauf, das l. über den r. Holm (hinter dem r. Beine her).

Nr. 269.

(Freier Stütz mit Drehen vorw. [Heben]. Rolle.)

Der Aufsprung erfolgt nach einem Anlaufe vom Federbrett (Schwungbrett) aus. Der Barren ist schiefelhoch gestellt. Jede

Übung beginnt mit Sprung in den freien Stütz, wobei die Hände etwa 50 cm von den Holmenden entfernt stützen. Daran schließt sich

- 1) Vorschwingung und Kehre l. — 2) Dasselbe widergleich.
- 3) Drehen vorw. (Heben) in das Schulterstehen r., dann Vorschwingung mit Stütz hüpfen vorw. und Kehre l.
- 4) Dasselbe widergleich.
- 5) Drehen vorw. in das Oberarmstehen, Rolle vorw. mit Aufkippen in den Streckstütz, Vorschwingung mit Stütz hüpfen vorw. und Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 6) wie 5, aber an das Aufkippen schließt sich Stütz wagen auf dem l. Ellenbogen. Abgang wie bei 5, aber widergleich.
- 7) wie 6, aber die Stütz wagen auf dem r. Ellenbogen. Vorschwingung mit Armwippen und Kehre l.
- 8) wie 5, aber an das Aufkippen schließt sich die freie Stütz wagen. Abgang wie bei 7, aber widergleich.
- 9) Drehen vorw. in das Handstehen, Vorschwingung mit Armwippen, Stütz hüpfen vorw. und Kehre l.
- 10) Dasselbe widergleich.
- 11) Drehen vorw. in das Handstehen, Senken in das Oberarmstehen, Rolle vorw. mit gestreckten Hüften (vorw. Fallen) in den Oberarmhang, Rolle rückw. mit gestreckten Hüften in das Oberarmstehen, dann Vorschwingung mit Stütz hüpfen vorw. (wobei sich die Arme strecken) und Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 12) wie 11, aber die Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.

b. Seitensprünge.

Anlauf von der Seite her. Gebrauch des Sprungbrettes.

Nr. 270.

(Kehre.)

Beide Hände stützen (zunächst) mit Ristgr. auf den n(äheren) Holm und es erfolgt Kehrschwung l. ($\frac{1}{4}$ Drehung r.) in den

1) Außenquersitz auf dem n. Holme (vor der r. Hand), Kehre l.

3) Reitsitz auf dem n. Holme und sofort Rückspreizen l. (zwischen den Holmen durch) mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Seitliegestütz vorl., Flanke r.

- 5) Grätschsiß, Einschwingen und Wende l.
- 7) Streckstüz und Rückschwung in den Grätschsiß hinter den Händen, Einschwingen und Kehre l.
- 9) Streckstüz, Rückschwung u. Wende l. (Schlangenschwung).
- 11) Keitsiß auf dem entf. Holme und sofort Rückspreizen r. (zwischen den Holmen durch) mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Seitliegestüz vorl., Niedersprung rückw.
- 13) Außenquersiß auf dem entf. Holme, Einschwingen und Wende l. (Halbmondschwung).
- 15) Kehre l. (in den Stand).

Die vorstehenden Übungen sind leichter, wenn man beim Aufsprunge mit der l. (r.) Hand auf den entfernteren und mit der r. (l.) auf den näheren Holm stützt (mit Ristgr.).

Nr. 270 II.

(Wendeschwung in den Querstüz und Anfügungen.)

- 1) Wendeschwung l. in den Querliegestüz vorl., Wendeabschwung l.
- 3) Wendeschwung l. in den Querstüz und Vorschwung in den Viegestüz rückl., Rückschwung und Wende l.
- 5) Wendeschwung l. und (sofort) Scherauffsißen r. (mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.) in den Grätschsiß vor den Händen, (Schraubenauffsißen r. mit $\frac{3}{4}$ Drehung); Einschwingen und hohe Wende r.
- 7) Wendeschwung l. in den Querstüz und beim Vorschwunge Scherauffsißen mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Grätschsiß hinter den Händen. Einschwingen und Kehre r.
- 9) Wendeschwung l. in den Querstüz, Vorschwung mit Fallen rückw. auf die Oberarme, Rippe in den Streckstüz und Wende l.
- 11) wie 9, aber an das Fallen rückw. schließt sich Rolle rückw. über den l. Holm in den Außenquerstand.
- 13) Wendeschwung l. in das Schulterstehen l. (auf dem entf. Holme). Vorschwung und Kehre l. mit $\frac{1}{2}$ Drhg. l.
- 15) Wendeschwung l. in das flüchtige Schulterstehen l. und Wende l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. (seitw. Abfallen).

Nr. 271.

(Flanke, Wende, Kehre.)

- 1) Sprung in den freien Stüz, (Ristgr. auf dem näheren Holme) mit Seitheben der Beine wie zur Flanke.

- 3) Flanke l. (über den Barren), beide Hände stützen (zunächst) auf den n. Holm.
- 5) Kehre r., Stütz wie bei 3.
- 7) Wende l., Stütz wie bei 3. (Die r. Hand nimmt Kammggr.)
- 9) bis 14) wie 3 bis 8, aber so, daß gleich anfangs eine Hand auf den n., die andere auf den entf. Holm stützt. (Bei der Flanke l., Kehre r. und Wende r. stützt die r. Hand auf den entf. Holm.)
- 15) bis 20) wie 3 bis 8, aber so, daß beide Hände auf den entfernteren Holm stützen.

Nr. 272.

(Hocke und Grätsche.)

Die folgenden Übungen können auch zur Erschwerung ohne Anlauf (und ohne Gebrauch des Sprungbrettes) aus dem Außen- seitstande vorl. geturnt werden.

- 1) Sprung in den freien Stütz mit Heben des Rumpfes und der Kniee (wie zur Hocke).
- 2) Dasselbe mit Seitgrätschen statt des Kniehebens (wie zur Grätsche).
- 3) Aufhocken in den Stand auf dem n(äheren) Holme, Niedersprung rückw.
- 4) Dasselbe mit Aufgrätschen statt des Hockens.
- 5) Hocke über den n. Holm in den Innenseitstand, dann Hocke rückw. über den (nun) hinteren Holm in den Außenseitstand, (wobei die Hände auf den vorderen Holm stützen).
- 6) Dasselbe mit Grätsche statt der Hocke.
- 7) Hocke in den Innenseitstand wie bei 5, dann Überhocken rückw. über den hinteren Holm in den Liegestütz vorl., schließlich Überhocken (vorw.) in den Innenseitstand.
- 8) wie 7, aber mit Grätsche statt der Hocke und mit Übergrätschen statt des Überhockens.
- 9) wie 7, aber aus dem (flüchtigen) Liegestütz erfolgt Hocke über beide Holme (in den Stand).
- 10) wie 8, aber aus dem Liegestütz: Grätsche über beide Holme.
- 11) Hocke in den Innenseitstand wie bei 5, dann Hocke über den vorderen Holm.
- 12) Dasselbe mit Grätsche statt der Hocke.
- 13) Hocke über den Barren, Stütz auf dem entf. Holme.
- 14) Grätsche in gleicher Weise.

Nr. 273.

(Kehrschwung in den Stütz und Sitz, Kreisen und Kreislehre.)

- 1) Kehraussitzen l. ($\frac{1}{4}$ Drehung r.) in den Grätschsitz vor den Händen. Kehrsitzen l.
- 3) Kehrschwung l. in den Stütz und Wende l. (Schlange.)
- 5) Kehrschwung l. in den Stütz, dann Kreispreizen l. vorw. über den l. Holm in den Stütz (Handlüften l.), wobei auch das r. Bein vorschwingt, dann Wende l.
- 7) wie 5, aber mit Kreis schwingen beider (geschlossenen und gestreckten) Beine über den l. Holm statt des Kreispreizens.
- 9) Kehrschwung l. in den Außenquersitz auf dem entf. Holme (vor der l. Hand), Borgreifen und Kreiskehrschwung l. in den Grätschsitz vor den Händen. Die geschlossenen Beine schwingen bei gebeugten Hüften (hinter den Händen) nach r. über beide Holme und unter der gelüfteten r. Hand weg. Kehrsitzen l.
- 11) wie 9, aber der Kreiskehrschwung führt in den Außenquersitz vor der l. Hand.
- 13) wie 9, aber der Kreiskehrschwung führt in den Stand neben dem Barren. (Kreislehre l.)

Nr. 274.

(Wende, Drehwende und Überschlagen.)

Der Barren ist scheidelhoch (oder höher) gestellt. Der Aufsprung erfolgt vom Federbrett (Schwungbrett) aus.

- 1) Sprung in den (freien) Stütz mit r. Kamm- und l. Ristgr. auf dem n(äheren) Holme und sofort Hinübergreifen mit der l. Hand auf den entf. Holm, sodaß der Körper in einen schrägen Liegestütz gelangt. (Abbild. 47, Seite 57.) Dann Wende l. über den Barren.
- 3) Wendeschwung l. (Griff wie bei 1), in den Querstreckstütz und Kehre l. (Schlangenschwung).
- 5) Wende l.
- 7) Wende l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 9) Hohe Wende l.
- 11) wie 9, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. (seitw. Abfallen).
- 13) Sprung in den Seitliegestütz vorl., beide Hände stützen mit Ristgr. auf den entf. Holm. Dann Drehen vorw. mit sich beugenden Armen (Überschlagen) in den Stand.

- 14) Überschlagen mit sich beugenden Armen, Griff wie bei 13.
 15) Dasselbe mit gestreckten Armen.

K. Pferd.

a. Seitensprünge und Geschwünge.

Das Pferd ist brusthoch gestellt. — Anlauf von der Seite her, Aufsprung vom Sprungbrette.

Nr. 275.

(Wendeauffitzen; Flanke und Kehre aus dem Reitsitz. Wendr.)

1) Sprung in den freien Stütz, Abbild. 106, Niedersprung auf das Brett.

2) Wendeauffitzen l. ($\frac{1}{4}$ Drehung r.) in den Reitsitz auf dem Halse. Vergl. Nr. 177, 7). Stütz (beider Hände) mit

Kammgr. auf der Vorderpausche und Wendeabsitzen l.

4) wie 2, aber in den Reitsitz im Sattel. Dann Stütz l. auf die Hinterpausche (Kammgriff), r. auf das Kreuz und Kehrauffitzen l. in den Reitsitz auf dem Kreuze (Sitzwechsel mit Kehrschwung l.). Die Beine schwingen an der l. Pferdseite hin. Abgrätschen vorw.

6) wie 2, dann stützt die l. Hand auf die Vorder-, die r. auf die Hinterpausche und es erfolgt Flanken-

schwung r. in den Seitensitz (mit beiden Schenkeln) auf dem Kreuze. Niedersprung vorw.

8) wie 4, aber statt des Kehrauffitzens: Kehre l.



Abbild. 106. Freier Stütz.

- 10) wie 6, aber statt des Flankenschwunges: Flanke r.
 12) Wende l. (hoch!)

Nr. 276.

(Vor- und Zurückschwingen eines Beines, Kreispreizen.
Grätsche)

Aus dem Seitstande vorl. ohne Gebrauch des Sprungbrettes.

- 1) Einspreizen l. nach innen (Handlüften r.) in den Schwebestütz, Ausspreizen l. nach außen (Handlüften l.) in den Stand und sofort Aufspringen in den freien Stütz mit Heben des Rumpfes und Seitgrätschen (Hüften stark gebeugt, Füße nach vorn).
- 3) Kreispreizen des l. Beines l. (siehe Nr. 284) in den Stand und Aufgrätschen. Niedersprung vorw.
- 5) Vor- und Zurückschwingen l., Kreispreizen des l. Beines l. in den Stand und Grätsche.
- 7) Einspreizen l. nach außen (Handlüften l.), Ausspreizen l. nach innen (Handlüften r.) in den Stütz, Aufgrätschen und Niedersprung vorw.
- 9) Kreispreizen des l. Beines r. in den Stütz, Übergrätschen in den Stütz rückl., Niedersprung vorw.
- 11) Vor- und Zurückschwingen r., Kreispreizen des l. Beines r. in den Stütz und Grätsche.

Nr. 277.

(Vor- und Zurückschwingen eines Beines, Flankenschwung und Anfügungen.)

Aus dem Seitstande vorlings.

- 1) Flanke l.
- 3) Vor- und Zurückschwingen r. und Flanke l.
- 5) Vor- und Zurückschwingen r., Flankenschwung l. in den Stütz rückl., sogleich Überspreizen r. mit Handlüften r. in den Schwebestütz und Abspreizen r. vorw.
- 7) wie 5, aber dem Überspreizen r. folgt Überspreizen l. (Handlüften l.) in den Stütz vorl., sogleich Vor- und Zurückschwingen r. und Flanke l.
- 9) wie 7, aber dem Überspreizen l. folgt ohne Unterbrechung Flankenschwung r. in den Seitfuß auf dem Kreuze. Niedersprung vorw.
- 11) wie 7, aber an das Überspreizen l. schließt sich die Flanke r.

Nr. 278.

(Geprünge: Kehre und Wende.)

Aus dem Seitstande vorl., ohne Anlauf und ohne Gebrauch des Sprungbrettes:

- 1) Kehre l.
- 2) Wende l.
- 3) Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. und sogleich Aufsprung in den freien Stütz (Griff auf den Pauschen).
- 4) wie 3, aber Wende r. mit $\frac{1}{4}$ Drehg. l. statt der Kehre.
- 5) Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r., dann Wendeauffiszen r. in den Reitsitz auf dem Kreuze. Wendeabfiszen r.
- 6) Wende l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r., dann Kehrauffiszen r. in den Reitsitz auf dem Kreuze. Abgrätschen vorw.
- 7) Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l., dann Sprung in den Stütz mit Vor(= und Zurück)schwingen l. und Wendeauffiszen r. in den Reitsitz im Sattel. Kehrabfiszen l.
- 8) Wende r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l., dann Stütz mit Vor(= und Zurück)schwingen r. und Kehrauffiszen r. in den Reitsitz im Sattel. Wendeabfiszen l.
- 9) Kehre l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r., dann Stütz mit Vorschwingen r. und Wende l.
- 10) Wende l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r., dann Stütz mit Vorschwingen l. und Kehre l.
- 11) Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l., dann Stütz mit Vorschwingen l. und Wende r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l., schließlich Hocke (über das Pferd), Griff auf den Pauschen.
- 12) Wende r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l., dann Stütz mit Vorschwingen r. und Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l., schließlich Grätsche.

Nr. 279.

(Grätsche.)

- 1) Sprung in den freien Stütz mit Heben des Rumpfes und Seitgrätschen, Niedersprung auf das Sprungbrett und sofort die Hocke.
- 2) Aufgrätschen (in den Grätschstand), Abgang wie bei 1.
- 3) Übergrätschen in den Schwebestütz: die Hände bleiben griffest. Niedersprung vorw.
- 4) Übergrätschen in den Stütz rückl. (Aufhüpfen der

- Hände), Hocke rückw. in den Seitstand vorl. und sofort die Grätsche.
- 5) Übergrätschen mit Aufhüpfen der Hände in den Stütz mit Vorhehalte der Beine, Hocken rückw. in den Seitstüz vorl., dann die Grätsche.
 - 6) Grätsche.
 - 7) Grätsche schräg über den Hals des Pferdes.
 - 8) Widergleich.
 - 9) Grätsche mit Stütz auf einem im Sattel sitzenden Turner.
 - 10) und folgende: Grätsche mit allmählichem Höherstellen des Pferdes.

Nr. 280.

(Überspreizen mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Seitabwebestütz und Kehre.)

- 1) Sprung in den Stütz nur mit der r. Hand (ellengriffs) auf der Vorderpausche und Überspreizen r. nach außen und vorn mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Reitstüz im Sattel. Dann Spreizabstzen l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l., wobei beide Hände stützen, (Handlüssen l.).
- 3) wie 1, aber das Überspreizen r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Seitstüz auf dem l. Schenkel, (die l. Hand erfasst noch vor dem Niedersetzen die Hinterpausche) und Spreizabstzen (Ausspreizen) l. rückw. in den Stand vorl.
- 5) wie 3, aber das r. Bein spreizt bis über den Hals des Pferdes in den Seitabwebestütz wie bei Abbild. 92, S. 145 (l. Bein zwischen den Armen), Ausspreizen l., Überspreizen r. nach außen und hinten und Niedersprung. (Das Spreizen folgt ohne Unterbrechung aufeinander.)
- 7) wie 5, aber an das Überspreizen r. nach außen und hinten schließt sich Kehrauffstzen r. in den Reitstüz im Sattel. Wendeabstzen l.
- 9) wie 7, aber statt des Kehrauffstzens: Kehrschwung r. in den Querstüz wie bei Nr. 177 II. 3.
- 11) wie 9, aber Kehre r. statt des Kehrschwunges.

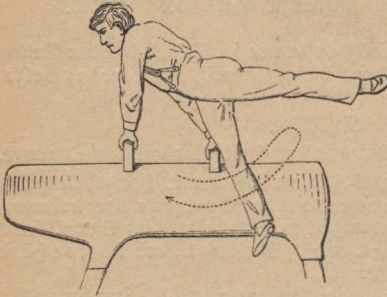
Nr. 281.

(Rad, Schraubenrad, Wende- und Schraubenauffstzen, Wende und Drehwende.)

Sprung in den Stütz mit

- 1) Vor- und Zurückschwungen r. (Rad, Abbild. 88, Seite 137) und Wendeauffstzen l. in den Reitstüz auf dem Halse. Wendeabstzen l.

- 3) Rück- und Zurückschwingen l. nach innen und hinten über das Kreuz mit Schraubendrehung l., wobei das r. Bein an der l. Pferdseite bleibt (Schraubenrad), Abbild. 107, und Schraubenauffigen r. mit $\frac{3}{4}$ Drehung r. in den Reitsitz auf dem Halse. Abgrätschen vorw.



Abbild. 107. Rück- und Zurückschwingen l. (Schraubenrad.)

- 5) Vorschwingen r. über das Kreuz. über das Kreuz (Rad), dann Rückschwingen r. über den Hals (Schraubenrad) u. Wendeauffigen r. in den Reitsitz auf dem Kreuze. Wendeauffigen rechts.
- 7) Schraubenrad l., dann Rad l. u. Schraubenauffigen l. in den Reitsitz auf dem Kreuze. Abgrätschen vorw.
- 9) wie 1, aber mit Wende l. statt des Wendeauffizens.
- 11) wie 3, aber mit Drehwende l. statt des Schraubenauffizens.
- 13) wie 5, aber mit Wende r. statt des Wendeauffizens.
- 15) wie 7, aber mit Drehwende r. statt des Schraubenauffizens.

Nr. 282.

(Hocke und Grätsche aus dem freien Stütz, Hocke seit- und rückw., Schaffsprung.)

- a. 1) Sprung in den freien Stütz (bis mindestens zur wagerechten Haltung des Körpers), Niedersprung auf das Sprungbrett und die Hocke.
- 2) Sprung in den freien Stütz mit Seitgrätschen, Niedersprung und die Grätsche.
- 3) Sprung in den freien Stütz und (aus demselben) Überhocken l. in den Seititz auf dem l. Schenkel. Vor- und Zurückschwingen r. und Spreizabfizen r. vorw. nach innen (mit Handlüften l. und unter dem l. Beine hinweg).

- 4) Dasselbe widergleich.
- 5) wie 3, aber das Überhocken mit beiden Beinen in den Stütz rüchl., Niedersprung vorw.
- 6) Sprung in den freien Stütz und die Hocke.
- 7) = = = = = und Aufgrätschen (in den Grätschstand). Niedersprung vorw.
- 8) Sprung in den freien Stütz und die Grätsche.
- b. 1) Aufhocken mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Hockstand im Sattel, wobei beide Hände auf die Vorderpausche stützen. (Der Aufsprung erfolgt ohne Rückschwung in den freien Stütz.)
- 3) Hocke seitw. (mit $\frac{1}{4}$ Drehung l., Stütz wie bei 1).
- 5) Aufhocken mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Hockstand im Sattel. Die r. Hand stützt auf die Vorderpausche, die l. erfährt die Hinterpausche erst, nachdem die Drehung ausgeführt worden ist.
- 7) Hocke rückw. (mit $\frac{1}{2}$ Drehung l., Stütz wie bei 5).
- 9) Schafsprung (Hocke mit Strecken der Hüften und mit Ferrenheben unmittelbar nach dem Aufstützen).

Nr. 283.

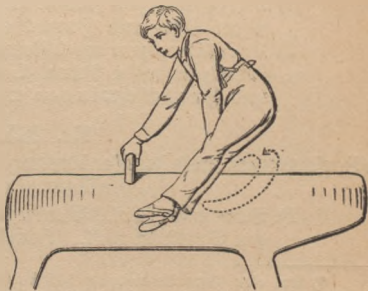
(Vorschwingen beider Beine und Flanke.)

Aus dem Seitstande vorl. (ohne Anlauf):

- 1) Flankenschw.

l. in den Seitstz
mit beiden Schenkeln
auf dem Halse, Rückbewegung
(also Flanke rückwärts)
in den Stand und sofort
Flanke r.

- 3) Vor- und Zurück-
schw. beider Beine
über den Hals
(Finte l. Abb. 108),
Niedersprung in den
Stand und Kehre links.



Abbild. 108. Finte links.

- 5) Vor- und Zurückschw. l. (über den Hals), Vor-

und Zurückschwingen beider Beine über das Kreuz, Niedersprung und Wende l.

- 7) Finte l. und Flankenschwung r. in den Seitstüz auf dem Kreuze. Niedersprung vorw.
- 9) Finte l. und Flanke r.
- 11) Vor- und Zurückschwingen l. (über den Hals), Finte r. und Flanke l.
- 13) Finte l., Finte r., Flanke l.

Nr. 284.

(Kreispreizen.)

Sprung in den Stüz und

- 1) Einspreizen l. nach innen und vorn (Handlüften r.) in den Seitstüzbefestüz mit Quergrätschhalte. Dann Ausspreizen l. nach außen und hinten in den Seitstüz vorl., sofort Vor- und Zurückschwingen r., Flankenaufliegen l. in den Seitstüz mit dem r. Schenkel auf dem Halse und Spreizabfliegen vorw.
- 3) Kreispreizen des l. Beines l.*) in den Seitstüz vorl., sofort Vor- und Zurückschwingen r. und Flanke l.
- 5) Einspreizen l. nach außen und vorn (Handlüften l.), dann Ausspreizen l. nach innen und hinten (Handlüften r.) in den Seitstüz vorl., sofort Vor- und Zurückschwingen l., Kehrauffliegen l. in den Reitstüz auf dem Kreuze, Abgrätschen.
- 7) Kreispreizen des l. Beines r. in den Seitstüz vorl., sofort Vor- und Zurückschwingen l. und Kehre l.
- 9) Kreispreizen des l. Beines l. in den Stüz vorl., Kreispreizen des r. Beines l. in den Stüz vorl., sofort Vor- und Zurückschwingen r. und Wende l.

Nr. 285.

(Vorschwingen und Flankenschwung in den Stüz rückl. mit Anfügungen.)

- 1) Vor- und Zurückschwingen l. und Flankenschw. r. in den Seitstüz rückl. (Handlüften r.) Niedersprung vorw.

*) Um eine klare Bezeichnung des Kreispreizens zu ermöglichen, vergleiche man die Bewegung des kreisenden Beines mit der Bewegung eines Uhrzeigers: ist eine Übereinstimmung dieser beiden Bewegungen vorhanden, so haben wir es mit einem Kreispreizen rechts zu thun, im entgegengesetzten Falle handelt es sich um Kreispreizen links. Man unterscheidet demnach

Kreispreizen des rechten Beines rechts, Kreispreizen des linken Beines rechts,
 " " rechten " links, " " linken " links.

- 3) wie 1, aber an den Flankenschwung r. schließt sich (aus dem flüchtigen Stütz rückl.) Einspreizen l. nach außen und hinten (Handlülften l.) in den Seitenschwebestütz mit Querschwälschhalte. Abspreizen l. vorw.
- 5) wie 3, aber das Einspreizen l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Querschwebestütz mit Seitgrätschhalte (wobei die Hände Griff auf den Pauschen haben) und Scherauffitzen vorw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Reitsitz im Sattel. Wendeabsetzen l.
- 7) wie 5, aber an das Einspreizen l. (mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.) schließt sich Weiterspreizen l. rückw. (Kreispreizen) und Kehrauffitzen l. in den Reitsitz auf dem Hals. (Bei dem Kehrauffitzen stützt die l. Hand auf die Vorderpausche, die r. auf den Hals.) Abgrätschen vorw.
- 9) wie 7, aber mit Kehre l. statt des Kehrauffitzens.
- 11) wie 7, aber mit Flanke r. statt des Kehrauffitzens.

Nr. 286.

(Kreiskehre.)

- 1) Kehre r.
- 3) Flanke l. mit einem Kehrschwung r. hin (in den Stand seitl. neben dem Kreuze).
- 5) Flankenschwung l. mit angefügtem Kehrauffitzen in den Reitsitz auf dem Kreuze: Kreiskehrauffitzen. Abgrätschen.
- 7) Flankenschwung l. und (ohne Unterbrechung) Überspreizen l. mit $\frac{3}{4}$ Drehung r. (Schraubenauffitzen vorw.) in den Reitsitz auf dem Kreuze. Wendeabsetzen r.
- 9) wie 5, aber mit einer (weiteren) $\frac{1}{4}$ Drehung r. in den Seitensitz mit dem r. Schenkel auf dem Kreuze. Dann (mit Griff auf den Pauschen): Überspreizen l. (schraubend) mit $\frac{1}{5}$ Drehung r., sofort Vor- und Zurückschwingen l. und Wende r.
- 11) wie 7, dann aus dem Reitsitz (mit Griff auf den Pauschen): Wendeschwung l. in den Seitstütz vorl., sofort Vor- und Zurückschwingen l. und Kehre l.
- 13) Kreiskehre r. (in den Stand seitl. neben dem Kreuze an der l. Pferdseite).
- 15) Kreiskehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung (in den Stand rückl.).

Nr. 287.

(Kreispreizen und Anfügungen.)

- 1) Vor- und Zurückschwingen l. und Flanke r.
- 3) Vor- und Zurückschwingen l., Kreispreizen des

- l. Beines l. in den Stütz vorl., sofort Vor- und Zurückschwingen r. und Flanke l.
- 5) wie 3, aber das Kreispreizen mit Weiterspreizen l. und Schraubenaufsätzen l. rückw. mit $\frac{3}{4}$ Drehung in den Reitsitz auf dem Kreuze.
 - 7) wie 3, aber an das Kreispreizen l. schließt sich Kehraufsätzen l. in den Reitsitz auf dem Kreuze.
 - 9) wie 7, aber mit Flankenschwung r. in den Seitensitz auf dem Kreuze statt des Kehraufsatzens.
 - 11) wie 7, aber mit Flanke r. statt des Kehraufsatzens.
 - 13) wie 7, aber mit Kehre l. statt des Kehraufsatzens.

Nr. 287 II.

(Fr. Wähmann.)

(**Kreisen, Überspreizen mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Schere seitw., Flanke und Kehre.**)

- 1) Seitstütz vorl. mit Vor- und Zurückschwingen l., Kreisen des r. Beines l., Einspreizen r., Schraubenspreizen l. vorw. über das Kreuz mit $\frac{3}{4}$ Drehung in den Querstand seitl.
- 3) Kreisen des l. Beines l., Kreisen des r. Beines l., Vor- und Zurückschwingen r. mit Handlüften r., Flanke l.
- 5) Mit Ellgr. r. auf der Vorderpausche: Schraubenspreizen l. rückw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l., Ausspreizen r., Vor- und Zurückschwingen l. mit Handlüften l., Einspreizen r., Schere l. seitw., Einspreizen r., Kehre l. über den Sattel.
- 7) Griff wie bei 5 und Überspreizen r. vorw. über Sattel und Hals mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Seitstütz rückl., Flankenschwung l. rückw., Einspreizen r., Schere l. seitw., Überspreizen r. in den Schwebestütz über der Vorderpausche, $\frac{1}{2}$ Drehung r. (die l. Hand stützt auf den Hals) und Kehre r. über den Hals.

Nr. 288.

(**Überspreizen mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Seitichwebestütz und Anfügungen.**)

Die Bewegungen folgen ohne Unterbrechung aufeinander.

- a. 1) Mit Stütz nur der r. Hand (ellengriffs) auf der Vorderpausche: Überspreizen r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den

Seitschwebestütz über der Vorderpausche, Ausspreizen l. nach außen und hinten (Handlüften l.) und Niedersprung rückw. Vergl. Nr. 280, 3.

- 3) wie 1, aber an das Ausspreizen l. schließt sich Vor- und Zurückschwingen r. und Flanke l.
 - 5) wie 1, aber an das Ausspreizen l. schließt sich Flanke r. (Kreispreizen des l. Beines l. in den Stand.)
 - 7) Überspreizen r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. wie bei 1, dann Kreispreizen des r. Beines r. in den Stand (Flanke l.).
- b. 1) mit Griff wie bei 1: Überspreizen l. nach innen und hinten (schraubend) mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Schwebestütz, dann Ausspreizen r. nach außen und Niedersprung.
- 3) wie 1, aber an das Ausspreizen r. schließt sich Schraubensrad r. (vergl. Abbild. 107, Seite 208) und Flanke r.
 - 5) wie 1, aber an das Ausspreizen r. schließt sich Flanke l.
 - 7) wie 1, aber an das Überspreizen l. nach innen und hinten schließt sich Weiterspreizen l. und Niedersprung vorw. (Kreispreizen des l. Beines l.).

Nr. 289.

(Kreispreizen, Flanke und Kreisflanke.)

- 1) Vor- und Zurückschwingen l., Kreispreizen des l. Beines l. in den flüchtigen Stütz vorl. und Niedersprung seitw. r.
- 3) Einspreizen r. nach außen, (Handlüften r.) in den Schwebestütz, sofort Überspreizen l. nach außen und vorn (ohne Handlüften) in den Schwebestütz (vergl. Abbild. 92, Seite 145), dann Kreispreizen des l. Beines l. (Handlüften r.) in den flüchtigen Stütz rückl., Niedersprung vorw.
- 5) wie 1, aber das Kreispreizen erfolgt 2mal nacheinander.
- 7) wie 3, aber das Kreispreizen erfolgt 2mal nacheinander. (Lüften auch der l. Hand.)
- 9) wie 1, aber statt des Niedersprunges erfolgt Flanke r.
- 11) Vor- und Zurückschwingen l., Flankenschwung r. in den flüchtigen Stütz rückl., sofort Kreispreizen des l. Beines l. und Niedersprung vorw.
- 13) Vor- und Zurückschwingen l., Flankenschwung r. vorw., sofort Flankenschwung l. rückw. in den Stütz vorl. (Kreisflankenschwung l.), Vor- und Zurückschwingen r. und Flanke l.

Nr. 290.

(Überschlagen.)

Anlauf; Gebrauch des Sprungbrettes.

- 1) Aufhocken l. in den Sattel und nach einem Abstoß mit dem l. Fuße: Überschlagen mit sich beugenden Armen. Abbild. 109.
- 2) Dasselbe widergleich, aber mit gestreckten Armen.
- 3) wie 1, aber nach dem Abstoß: Handstehen und Drehwende l. („Überschlagwende“).
- 4) Dasselbe widergleich.
- 5) Aufgrätschen, dann Überschlagen.
- 6) Überschlagen mit gebeugten Hüften und Knien, Arme gebeugt.
- 7) Überschlagen, Hüften gebeugt, Kniee gestreckt.
- 8) Überschlagen, Hüften und Kniee gestreckt, die Arme beugen sich.
- 9) wie 5, aber die Arme bleiben gestreckt.
- 10) Überschlagwende l.
- 11) „ r.
- 12) Handstehen und die Hocke („Abhocken“).



Abbild. 109. Anfang zum Überschlagen aus dem Hochstand auf einem Fuße.

Nr. 291.

(Flanke, Kehre, Wende, Überschlagen. Wende, Hocke und Grätsche aus dem Handstand.)

Das Pferd ist scheinbar hoch (oder höher) gestellt. Der Aufsprung erfolgt vom Federbrett (Schwungbrett) aus.

- 1) Sprung in den freien Stütz, Niedersprung seitw. l.
- 2) Dasselbe widergleich.
- 3) Flanke l. — 4) Flanke r.
- 5) Kehre r. — 6) Kehre l.
- 7) Wende l. — 8) Wende r.

- 9) Hohe Wende l. — 10) Dasselbe r.
- 11) wie 9, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.
- 12) Dasselbe widergleich.
- 13) Überschlagen mit gebeugten Armen.
- 14) Überschlagen mit gestreckten Armen.
- 15) Drehen vorw. in das flüchtige Handstehen und Wende l. („Überschlagwende“). — 16) Dasselbe widergleich.
- 17) wie 15, aber mit Hocke (Abhocken) statt der Wende.
- 18) Dasselbe mit Grätsche (Abgrätschen).

Nr. 291 II.

(Nach P. Schuncke.)

(Kreispreizen, Überspreizen in den Schwebestütz und Kehre.)

Aus dem Seitstande vorl., Griff auf den Pauschen:

- 1) Vor- und Zurückschwingen l., Einspreizen l. mit Handlängen r. in den Seitwebestütz, Ausspreizen l. und Niedersprung.
- 3) Vor- und Zurückschwingen l., Kreispreizen des l. Beines l., Einspreizen r. und Abspreizen l. vorw.
- 5) wie 3, aber statt des Abspreizens: Überspreizen in den Schwebestütz über der Vorderpausche, dann Überspreizen l. (rückw.) mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. und Umgreifen der r. Hand auf den Hals in den Seitstüz vorl., Niedersprung.
- 7) wie 5, aber an das 2. Überspreizen (mit $\frac{1}{2}$ Drehung l.) schließt sich Kehrauffigen l. in den Keitsitz auf dem Halfe. Abgrätschen.
- 9) wie 7, aber statt des Kehrauffigens die Kehre l.

In folgendem seien noch einige Geschwünge gegeben, welche, in mehrere Teile zerlegt, den Übungsstoff je für eine Gruppe enthalten. Dieselben sind zusammengestellt von P. Schuncke.

I.

Die r. Hand erfaßt ellgriffs die Vorderpausche:

Schraubenspreizen l. rückw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Seitwebestütz zwischen den Pauschen, Ausspreizen r., — Vor- und Zurückschwingen l., Einspreizen l. nach innen mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. in den Seitwebestütz, Ausspreizen

r., — Schraubenrad r., Einspreizen r., — Schraubenaufsitzen l. vorw. mit $\frac{3}{4}$ Drehung r. in den Keitsitz auf dem Halse, Kehrsitzen l.

II.

Die l. Hand stützt auf die Hinterpausche, die r. auf das Kreuz:

Einspreizen l. in den Seitenschwebestütz über dem Kreuze, Schraubenspreizen r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Seitenschwebestütz zwischen den Pauschen, — Ausspreizen l. und Schraubenaufsitzen l. mit $\frac{3}{4}$ Drehung l. in den Keitsitz auf dem Kreuze, Abgrätschen.

III.

Die r. Hand erfaßt ellgriffs die Vorderpausche:

Kreisspreizen des r. Beines l. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Seitstütz rückl., — Einspreizen l., Ausspreizen r. (rückw.), — Kreisspreizen des r. Beines r., — Flanke l.

IV.

Die r. Hand erfaßt ellgriffs die Vorderpausche:

Schraubenspreizen l. rückw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Seitenschwebestütz, Ausspreizen r., — Vor- und Zurückschwingen l., Kreisspreizen des l. Beines l., — Vor- und Zurückschwingen r., Flankenschwung l. in den Seitstütz rückl., — Kreisspreizen des r. Beines r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. und Umgreifen der l. Hand auf den Hals, — Kehre l.

V.

Die l. Hand stützt auf die Hinterpausche, die r. auf das Kreuz:

Kreisspreizen des r. Beines r., Einspreizen l. in den Schwebestütz über dem Kreuze, — Schraubenspreizen r. mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Seitenschwebestütz zwischen den Pauschen, — Überspreizen l. in den Seitstütz rückl., Flankenschwung r. in den Seitstütz vorl., — Kreisspreizen des r. Beines r. und die Kehre r.

b. Hintersprünge (ohne Pauschen).

Nr. 292.

(Grätsche als Riesensprung mit verschiedener Stützweise.)

- 1) Sprung in den Reitsitz auf dem Halse, Stütz auf dem Halse.
- 2) wie 1, aber mit Stütz auf dem Sattel.
- 3) wie 1, aber mit Stütz auf dem Kreuze.
- 4) Riesensprung (Grätsche) mit Stütz auf dem Halse.
- 5) wie 4, aber die Beine bleiben so lange als möglich geschlossen.
- 6) Riesensprung mit Stütz auf dem Sattel.
- 7) Riesensprung mit Stütz auf dem Kreuze. Das Brett ist 50—80 cm abgerückt.
- 8) wie 4, aber auf dem Kreuze steht ein Filzhut.
- 9) wie 4, aber auf dem Sattel steht ein Filzhut.
- 10) wie 4, aber auf dem Halse steht ein Filzhut.
- 11) wie 7, aber auf der Stelle der Hinterpausche steht ein Filzhut.
- 12) Riesensprung mit Stütz auf den Schultern eines Turners, welcher auf dem Sattel sitzt.

Nr. 293.

(Sprung in den Seitstütz vorl. mit angefügtem Flankenschwung.)

Dem Pferde ist die Hinterpausche aufgesetzt.

- 1) Sprung in den Stütz vorl. an der l. Pferdseite, wobei die l. Hand auf der Hinterpausche, die r. auf dem Kreuze stützt. Niedersprung rückw.
- 3) wie 1, aber in den freien Stütz und mit Überspreizen r. nach innen und vorn in den Reitsitz r. im Sattel (Flankenaufsitzen). Spreizabsitzen l. vorw.
- 5) wie 3, aber mit Flankenschwung l. in den Reitsitz (auf beiden Schenkeln) im Sattel. Niedersprung vorw.
- 7) wie 3, aber Flanke l. statt des Überspreizens.
- 9) wie 7, aber die Flanke l. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r.

Dem Pferde sind beide Pauschen aufgesetzt.

- 11) bis 20) wie 1 bis 10, aber die Hände stützen auf den Pauschen und das Überspreizen, der Flankenschwung und die Flanke erfolgen über den Hals.

Nr. 294.

(Schraubenaufsitzen. Riefensprung, weit.)

- a. 1) Sprung in den Stütz vorl. an der r. Pferdseite und sogleich Spreizen mit dem l. Beine nach r. hinter dem r. vorbei mit einer Schraubendrehung l. (vergl. Abbild. 107).
- 3) Schraubenaufsitzen l. rückw. in den Seitfuß auf dem r. Schenkel ($\frac{3}{4}$ Drehung l.). Spreizabsitzen l. vorw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.
- 5) wie 3, aber mit ganzer Drehung l. in den Reitfuß. Wendeabsitzen l.
- 7) wie 3, aber mit $\frac{3}{4}$ Drehung in den Seitfuß auf dem l. Schenkel. Spreizabsitzen r. vorw. mit $\frac{3}{4}$ Drehung l., beide Hände stützen neben dem l. Beine (außen).
- b. 1) Sprung in den Liegestütz vorl. mit Stützhüpfen vom Kreuze auf den Hals. Abgrätschen vorw.
- 2) wie 1, aber ohne Stützhüpfen (die Hände stützen sogleich auf dem Halse).
- 3) Riefensprung mit Stütz auf dem Halse.
- 4) und folgende: wie 3, aber mit Abrücken des Sprungbrettes um 20—30 cm vor jedem Sprunge. Schließlich wird ein Bock (der Länge nach) zwischen das Pferd und das Sprungbrett gestellt.

Nr. 295.

(Kehre, Flanke, Wende.)

Pferd brust- bis schulterhoch.

- 1) Kehraufsitzen r. (von der l. Pferdseite her) in den Reitfuß (vor den Händen). Kehrabsitzen r.
- 3) Flankenaufsitzen l. (von der l. Pferdseite her) in den Seitfuß auf dem r. Schenkel ($\frac{1}{4}$ Drhg. r.). Spreizabsitzen l. vorw.
- 5) Wendeaufsitzen l. in den Reitfuß ($\frac{1}{2}$ Drehung r.). Wendeabsitzen l.
- 7) Kehrschwung r. in den Liegestütz rückl., Kehrabschwung r.
- 9) Flankenschwung l. in den Liegestütz seitl. ($\frac{1}{4}$ Drhg. r.). Niedersprung vorw.
- 11) Wendeschwung l. in den Liegestütz vorl. ($\frac{1}{2}$ Drhg. r.). Wendeabschwung l.

- 13) Kehre r.
- 15) Flanke l. ($\frac{1}{4}$ Drehung r.).
- 17) Wende l. ($\frac{1}{4}$ Drehung r.).
- 19) Kehre r. mit $\frac{1}{4}$ Drehung l.
- 21) Flanke l. mit $\frac{1}{4}$ Drhg. r. (also im Ganzen $\frac{1}{2}$ Drhg.).
- 23) Wende l. mit $\frac{1}{2}$ Drhg. r. (also im Ganzen $\frac{1}{1}$ Drhg.).

Nr. 296.

(Schergrätische. [Riesen-]hocke.)

- a. 1) Sprung in den freien Stütz.
- 2) Dasselbe mit Stütz der Hände auf dem Sattel, Beinkreuzen mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. und mit Beinkreuzen (das r. Bein kreuzt vor dem l.) in den Seitensitz auf dem r. Schenkel. Spreizabsitzen l. vorw. — 3) Dasselbe widergleich.
- 4) und 5) wie 2 und 3, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Reitsitz. Wendeabsitzen r. (l.).
- 6) Sprung in den Reitsitz auf dem Halse, Stütz auf dem Halse. Abgrätischen vorw.
- 7) bis 10) wie 2 bis 5, aber mit Stütz der Hände auf dem Halse.
- 11) Riesensprung (Grätische).
- 12) Riesensprung mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. und Beinkreuzen r. vor l. über dem Pferde (Schergrätische). Nicht ohne Hilfe zu üben!
- 13) Dasselbe widergleich.
- 14) und 15) wie 12 und 13, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung.
- b. 1) Sprung in den Hockstand (mit geschlossenen Knien) auf dem Kreuze. (Stütz auf dem Kreuze.)
- 2) Dasselbe in den Hockstand auf dem Sattel. (Stütz auf dem Sattel.)
- 3) Dasselbe in den Hockstand auf dem Halse. (Stütz auf dem Halse.)
- 4) Riesenhocke (über das Pferd). Stütz auf dem Halse.

Anmerkung: Außerdem übe man auf dieser Stufe den Riesensprung (Grätische) mit allmählichem Höherstellen des Pferdes, ferner über eine Springschnur, die zwischen Sprungbrett und Pferd in der Höhe des letzteren (oder höher) gelegt wird, auch Fuchtsprünge wie bei Nr. 190, aber mit Schwung des Körpers auf und über den Sattel und Hals.

L. Bock.

a. Der Bock ist lang in die Anlaufbahn gestellt.

Nr. 297.

(Hocke.)

Bock schulterhoch.

- 1) Sprung in den freien Stütz mit Heben des Rumpfes und der Kniee.
- 2) Dasselbe mit Heben nur des l. Kniees, das r. Bein ist abwärts gestreckt.
- 4) Aufknieen l., das r. Bein befindet sich (abw. gestreckt) an der r. Seite des Bockes. Dann Vorspreizen r. und Wendeabschwung l.
- 6) Aufknieen mit beiden Beinen und Knieesprung vorw.
- 7) Aufhocken l. (in den Hockstand l.), Vorspreizen r. und Überschlagen vorw. mit sich beugenden Armen.
- 9) Aufhocken in den (Hock-)Stand mit beiden Füßen. Niedersprung vorw.
- 10) Sprung über den Bock mit Hocken (Knieheben) l., während das r. Bein abw. gestreckt ist (an der r. Seite des Bockes vorbei).
- 12) Hocke.
- 13) und folgende: Hocke mit allmählichem Höherstellen des Bockes. Schließlich Hocke mit allmählichem Abrücken des Sprungbrettes bei brusthoch gestelltem Bocke.

Nr. 298.

(Grätsche in verschiedener Weise.)

- 1) Sprung in den freien Stütz.
- 2) Dasselbe mit Heben des Rumpfes und Seitgrätschen, Abbild. 110.
- 3) Sprung in den Reitsitz: vor dem Niedersetzen ist der Rumpf mäßig gehoben. Abgrätschen vorw.
- 4) Sprung in den Reitsitz: das Hüftgelenk wird bei dem Aufsprunge (so viel als möglich) gestreckt. Rasches Ab-



Abbild. 110. Freier Stütz
mit Rumpfhoben und Seit-
grätschen.

stützen der Hände vom Bock.
Abgrätschen vorw.

- 5) Sprung in den freien Stütz
(Kreuz hohl!) und Senken in
den Reitsitz. Abgrätschen vorw.
- 6) Grätsche mit Strecken der Hüf-
ten nach dem Aufstützen (also
in gewöhnlicher Weise).
- 7) Grätsche mit Strecken der Hüf-
ten beim Aufsprunge. Rasches
Abstützen der Hände.
- 8) Grätsche aus dem freien Stütz
(Abgrätschen). Abrüden des
Brettes, dann Wiederholung der
Übungen 6, 7 und 8. Dies
mehrmals, schließlich gewöhnliche
Grätsche als Weitsprung.

Nr. 298 II.

(Grätsche, Schergrätsche, Hocke, Schafsprung.)

- a. Der Bock ist quer gestellt:
 - 1) Grätsche.
 - 2) Hocke.
 - 3) Schafsprung.
- b. Der Bock ist lang gestellt:
 - 1) Grätsche.
 - 2) Schergrätsche a. mit Drehung l., b. mit Drehung r.
 - 3) Hocke.

Diese Übungen werden wiederholt, nachdem der Bock höher
gestellt worden ist.

Nr. 299.

(Grätsche und Hocke über 2 Böcke.)

Der 1. (nahere) Bock steht lang in der Anlaufbahn, der 2.
steht quer. Die Böcke berühren sich.

- 1) Sprung in den Reitsitz auf dem 1. Bock, Stütz auf dem
1. Bock. Dann stützen die Hände auf den 2. Bock und
es erfolgt Grätsche über denselben.
- 2) wie 1, aber der Stütz erfolgt gleich anfangs auf dem
2. Bock.

- 3) Aufhocken in den (Hock-)Stand auf dem 1. Bocke, Stütz auf dem 1. Bocke. Niedersprung über den 2. Bock.
- 4) Dasselbe mit Stütz auf dem 2. Bocke.
- 5) wie 3, aber Stütz und Stand auf dem 2. Bocke.
- 6) wie 3, aber Stütz auf dem 1. und Stand auf dem 2. Bocke.
- 7) Grätsche über beide Böcke, Stütz auf dem 2. Bocke.
- 8) Grätsche über beide Böcke, Stütz auf dem 1. Bocke.
- 9) Hocke über beide Böcke, Stütz auf dem 2. Bocke.
- 10) Hocke über beide Böcke, Stütz auf dem 1. Bocke.

Entfernen der beiden Böcke von einander um etwa 20 cm, dann Grätsche und Hocke wie bei 7 bis 10. Dies wiederholt sich mehrmals. Bei größerer Entfernung erfolgt dann Grätsche und Hocke mit Stütz nur auf dem 2. Bocke.

Anmerkung: Ähnliche Übungen erhält man, wenn der 1. Bock quer und der 2. Bock lang gestellt wird und wenn Grätsche und Hocke mit Stützhüpfen vom 1. auf den 2. Bock zur Darstellung kommen.

Nr. 300.

(Grätsche über den Bock in den Gang am Reck.)

Zwischen einem reich= (bis sprung-)hohen Reck und einem Sprungbrett steht der Länge nach ein fast brusthoher Bock. Der Aufsprung geschieht (nach einem Anlaufe) vom Sprungbrett aus und es erfolgt:

- 1) Reitsitz auf dem Bocke, dann fassen die Hände mit Ristgriff das Reck und der Niedersprung erfolgt nach einem Vorschwunge im Gang am Reck. (Abschwung vorw.)
- 2) Grätsche über den Bock in den Gang am Reck und Abschwung vorw. (Die Hände stützen kräftig aber flüchtig auf den Bock und erfassen unmittelbar darnach die Stange.)
- 3) wie 2, aber mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. vor dem Niedersprunge.
- 4) Dasselbe r.
- 5) und 6) wie 3 und 4, aber mit $\frac{1}{2}$ Drehung.
- 7) und folgende wie 2, aber mit allmählichem Entfernen des Bockes vom Reck. Beträgt dann der Abstand einen Meter (oder mehr), so schließt sich an den Vorschwung: Wellaufschwung neben oder zwischen den Händen, Rippe, Mühlaufschwung, Felgaufschwung vor-, auch rücklings.

Anmerkung: Die Übungen unter Nr. 193, 194 und 195 sind auf dieser Stufe zu wiederholen, jedoch lasse man durch Höherstellen des Bocks (bez. der Schnur) eine angemessene Erschwerung eintreten.

M. Springel.

An diesem Gerate ist vorwiegend das Hoch-, Weit- und Hochweitspringen als Wettübung zu betreiben. Das Weitspringen z. B. in der Weise, daß beim 1. Sprunge die Schnur in einer Entfernung von ungefähr 360 cm vom Sprungbrette auf den Boden gelegt und bei jedem weiteren Sprunge um 20 cm entfernt wird. Beim Hochweitspringen wird die Schnur 80—150 cm hoch gelegt und das Sprungbrett allmählich bis zu 3 m und weiter abgerückt. — Außerdem sind die Übungen der 2. Stufe (Nr. 198 bis 200) zu wiederholen.

Die Übungen 1) und 2), 11) und 12) unter Nr. 200 sind weiter auszugestalten als Dreisprung und dann nur im Freien ohne Zuhilfenahme des Sprungbretts und der Schnur als Weitsprung zu betreiben. Man mißt vom Fußeindrucke des ersten Aufsprunges bis dahin, wo der Turner mit beiden Füßen niederspringt.

Der deutsche Dreisprung entspricht den Übungen 1) und 2), der englische denjenigen unter 11) und 12). Man erreicht damit eine Sprungweite von 12 m und darüber hinaus.



Druck von W. Hoppe, Leipzig-A.

KOLEKCJA
SWF UJ

20

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800051547