Die

Lehre der Turnkunst

von

Adolf Spieß.

Zweiter Theil.

Die Hangübungen.

Zweite Auflage.

Basel.
Hugo Richter.
1871.

Das

Turnen in den Hangübungen

für

beide Geschlechter,

dargestellt von

Adolf Spieß.

Zweite Auflage.

„Selig ist, wer zu rechter Zeit das rechte Maaß findet, wer den Geist nicht zu sehr für Künste des Leibes noch den Leib zu sehr für Künste des Geistes übt!"
E. M. Arndt.

Mit Abbildung der Hangleiter.

Basel.
Hugo Richter.
1871.

„Denn allein aus dem Gleichgewicht der irdischen und himmlischen Kräfte geht der rechte, volle und fertige Mann und Mensch hervor, welcher, gleich gerüstet mit Leib und Seele, die Erde unten tüchtig und tapfer hält und verwaltet und doch nimmer seinen Himmel droben verliert."

E. M. Arndt.

Vorwort zur ersten Auflage.

Mit der Beendigung meiner ersten Schrift über einen Zweig der Turnkunst, die „Freiübungen", entstand mir das Bedürfniß, diese zweite, über einen andern Zweig derselben zu bearbeiten, der ich eine günstige Aufnahme wünsche. Es scheint ganz natürlich, bei vorliegendem Ziel, den bereits begonnenen Weg fortzuschreiten und unverrückt bis zum Ende auszuharren. So will ich denn mit Gottes Hülfe weiter arbeiten, bis endlich die ganze Lehre der Turnkunst in einem geschlossenen Werke vor mir liegt. Bis dahin ist noch ein weiter Weg, es ist mir wohlbekannt, aber ermüden will ich nicht. Ist doch auch der Himmel dieser frischen lebendigen Kunst in unsern Tagen wieder günstiger geworden, und einzelne Schwalben bringen Botschaft von einem wiederkehrenden Frühling, einer fröhlichen Turnzeit.

Im großen deutschen Vaterlande geht es vorwärts, es ist Altersweisheit mit Jugendmuth im schönen Bunde wie noch nie, es ist ein Leben allerwärts, das sich erkennen und einigen will, in allen Gliedern reckt sich der eine Volksgeist, nach jeder Seite hin reiche Fülle

ausströmend durch alle Lebensadern, das Einzelne will gedeihen in der Wohlfahrt des Ganzen.

Da kann es nicht länger mehr verkannt werden, wie die Vervollkommnung eines Gliedes auch die aller übrigen befördert, daß die Vernachläßigung eines Einzelnen Allen schadet, und daß die Verbindung aller einzelnen Kräfte zum Gedeihen des ganzen Menschen Zweck der wahren Volkserziehung ist.

Ja, auch das Turnen muß ein bestimmt geforderter Theil der ganzen Volkserziehung werden; es sollten die, denen Leitung und Verwaltung dieses hohen Amtes obliegt, nicht länger mehr säumen, auch der andern Hälfte des Menschen ihre Fürsorge mit gleicher Bestimmtheit zuzuwenden. Wie viel mit geordneter leiblichen Erziehung gewonnen wäre, sollten die nicht verkennen, die mit Kunst den Geist bilden wollen, vor allem sollten es aber die erkennen, welche im hellenischen Leben die Blüthe einer ebenmäßigen Erziehungskunst erkannt haben. Der Mensch ist darauf angewiesen, sich in Allem auszubilden, und darauf beruht auch Glück und Segen im Leben, beim Einzelnen, wie beim ganzen Volke. Wie vieler ausgebildeten Kräfte bedarf doch der einzelne Mensch, um den Anforderungen an sich selbst Genüge zu leisten und seinem Staate ein nützlicher Bürger zu sein, wie glücklich ist der Einzelne, der sich reich an Kräften aller Art weiß, wie mächtig ist ein Volk, das sich in jeder Art von Ausbildung stark fühlt.

Beim Turnen kommt es darauf an, daß jeder Einzelne zum freien Gebrauch seiner leiblichen Kräfte ge-

lange, die ohne Pflege, wie die geistigen nur ein karges Gut bleiben, es kommt darauf an, daß jedes einzelne Glied des Leibes, je nach seiner natürlichen Bestimmung, kunstgemäß geübt werde und somit überhaupt der ganze Leib, ebenmäßig ausgebildet, unter der Herrschaft des Geistes stehe. Darum muß das Turnen mit der Schulerziehung verbunden sein, der Lehrstoff muß dabei stufenmäßig angeordnet und dem Standpunkte jeder einzelnen Schule angepaßt werden, verschieden für das verschiedene Alter, anders für Land-, Stadt- und Gelehrtenschulen, berechnet für das männliche und weibliche Geschlecht. Vor allem aber muß jede Turnschule sein eine Schule für Zucht und Ordnung, eine Anstalt zu gesetzmäßiger Entwicklung der Thatkraft und Entäußerung willkürlichen Treibens, eine Vorschule für den Staatsbürger zu allen Gewerken des Friedens und zu jeder Rüstigkeit im Kriege.

Bei Einführung des Turnens müssen daher die Erziehungsbehörden vor allem sorgen, daß geschickten Lehrern der Unterricht im Turnen übertragen werde, daß an den Bildungsanstalten jeder Art von Volkslehrern die Turnkunst gelehrt und betrieben werde, daß bei den Prüfungen der Lehrer auch eine nöthige Kenntniß und Kunstfertigkeit in diesem Fache von diesen gefordert wird. Es muß gesorgt werden, daß von Männern dieses Faches die Lehrmittel, nach dem verschiedenen Bedürfnisse, wohl geprüft geschaffen werden. Dann aber muß ein Theil der Schulzeit an Turnstunden abgetreten, bei den jährlichen Prüfungen der Schüler müssen die Leistungen in diesem Fache, gleich wie bei jedem

andern Lehrfache von den Prüfungsbehörden, mit gleicher Strenge verlangt werden. Zur Belebung des Turnens sind kleinere und größere Turnfeste gleicher oder verschiedener Gemeinden, wo Wettturnen, Turnspiele und Gesang unter Leitung der Lehrer abwechseln, anzuordnen; es muß der öffentliche Geist dabei zugelassen sein, daß er Wacht halte über das gesunde Gedeihen und Wachsthum dieser Anstalt.

Beim Turnen der vorgerückteren Knaben- und Jünglingsalter soll das Turnen zugleich eine Vorbereitung für den Krieg sein, Gehen, Springen, Laufen, Klettern, Schwingen und Schwimmen, ohne und mit Belastung, geregeltes Ueben Aller in großen Gliederungen unter einem Befehle und Einzelner nach eigener Bestimmung, Wettkämpfe, Kriegsspiele sollen da zur Fertigkeit ausgebildet werden, daß jeder Wehrpflichtige bereits die Vorkunst zum Felddienst und gereifte Rüstigkeit mitbringe. Bei allen Waffenplätzen, Musterplätzen und Kriegsschulen sollten dann noch Kriegsturnplätze sein, auf welchen das Turnen, ein eigentliches Wehrmannsturnen wäre, wo die Mannschaft, sei es stehende Mannschaft oder Landwehr, die nöthige Kriegsfertigkeit mit halbem Zeitgewinn gründlicher, umfangreicher und sicherer erwerben würde.

Wird auf diese Weise für die Erziehung der Jugend gesorgt, so erwächst dem Staate ein wackerer, immer sich erneuender Kern geschickter, ordnungsstarker Unterthanen für den Frieden, ein anstelliger, ausdauernder und thatenmuthiger Männerschlag für den Krieg.

Aber noch gar manche schöne Frucht, gar mancher

wahrer Reichthum kann und wird der Segen sein für ein Volk, wo neben Gemüths- und Geistespflege auch die Pflege des Leibes zur Thatkraft eine ernste Sorge ist. Lebensfrische, Leibesschönheit, veredelte Körperlichkeit treten an die Stelle der Schlaffheit und rohen Leiblichkeit. Der ewige Wechsel der Modesucht muß einer feststehenden Art eigener Landessitte, die Nachäffung unkleidsamer und geschmackloser Formen einer vaterländischen, unserm eigenen Wesen angepaßten schönern und zweckmäßigern Tracht weichen, in der sich unser vielgestaltiger Sinn und der Ausdruck unsrer eignen Leiblichkeit freier und edler bewegen und entfalten wird. Unsere Volksfeste können wieder verherrlicht werden mit mancher schönen Einrichtung unserer Vorväter, mit verjüngtem Geiste würde manches Alte wieder neu werden, der Volkslangeweile könnte ächte Volkslust geboten werden, zur Hebung und Befestigung eines lebendigen vaterländischen Sinnes und eines würdevollen kernhaften Volksgefühles.

Mögen diese Wünsche und Hoffnungen noch in vielen Herzen wiederklingen, möge das mächtige Vorwärts, das jetzt im großen deutschen Vaterlande Fürsten und Völker vereint angestimmt haben, auch das Turnen als Angelegenheit des Volkes beleben.

Burgdorf in der Schweiz im Oktober 1841.

Adolf Spieß.

Inhalt.

Einleitung.

Bei jeder That im Leben gilt es, auf den innern Bestimmungsgrund zurückzugehen, das Wesen derselben selbst zu erkennen.

Auch bei der Turnkunst sollen die werkthätigen Erscheinungen der vielgestalteten Uebungen in ihrer innern Entstehung und Zusammensetzung gesucht werden, und zum Bewußtsein gelangen, welcherlei Kräfte bei jeder Turnübung im Spiel sind. Jede Untersuchung soll in einem Unterrichten zu Tage kommen, bei welchem alles Begriffene auch begreiflich wird, jeder Ausdruck den Gegenstand verständlich und treffend, und vor allem in der Muttersprache, bezeichnet. Alles das gilt vom Turnen, gleichwie von jeder Wissenschaft und andern Kunst.

Hier soll es um so deutlicher und wärmer ausgesprochen sein, je unberücksichtigter diese Lehre noch in vielen Schriften über Turnkunst geblieben ist, je mehr die kunstlose Betreibung des Turnens auf vielen Turnplätzen noch wuchert und auf dieses Eine, was vor allem dem Turnen Noth thut, hinweist, wovon doch wesentlich ein gedeihliches Fortschreiten abhängt.

Niemand wird diesen gerügten Uebelstand in Zweifel ziehen, der Gelegenheit hatte, sich zu überzeugen, wie viele Turnlehrer und Turner, selbst solche, die wissenschaftlichem

Berufe obliegen, beim Turnen sorglos oder unsicher auf nicht gekanntem Boden gehen. Man frage nur bei ihren Uebungen nach dem, was eigentlich geübt wird, und man bleibt an vielen Orten die Antwort schuldig, oder wird an babylonische Sprachverwirrung erinnert werden.

Wenn wir uns freuen müssen, daß in neuerer Zeit vortreffliche Turnschriften, namentlich von Eiselen in Berlin, uns den Schatz von Turnübungen, nach Lehrstufen geordnet, zur Erinnerung des Gelernten, als Richtschnur für alle Turner überliefert haben, so müssen wir dem rastlosen Mitbegründer der neueren Turnkunst um so größern Dank zuerkennen, als Er bis jetzt fast der Einzige geblieben ist, der auf einer festen Grundlage fortbaut.

Wir wollen hier keine andern Namen nennen, es braucht kein Einzelner gelobt und soll Keiner getadelt werden. Haben wir aber die Sache im Auge und urtheilen wir frei über andere, uns zu Gesicht gekommene Turnschriften, so haben dieselben zum Theil nur bereits Gewonnenes in veränderter Form überarbeitet und somit nichts oder nur wenig Förderliches geleistet, oder sie haben, was schlimmer ist, die für den Gegenstand würdig begonnene Bahn übersehen oder verlassen und huldigen einer äußerlichen, den matteren Zeitmenschen angepaßten Richtung und oberflächlichen Künstelei.

Das Turnen ist ein edler Baum, einer schönen heiligen Zeit entkeimt. Wir wollen denselben nicht ausreißen, noch viel weniger wollen wir aber denselben mit leichterem, unnützen Zierreis verpfropfen. Nein — pflegen wollen wir den jungen Stamm, im heimischen, guten Boden ihn erhalten, daß er immer wurzelfester und stämmiger werde, Krone und Laub treibe, zur Freude eines rüstigen, thatkräftigen Geschlechtes,

ein Schirmer und Hüter in Noth und Sturm für ein an Leib und Seele gesundes Volk.

Vorliegendes Werk reiht sich dem bereits erschienenen „das Turnen in den Freiübungen" an, doch zunächst nur in soweit, als es die gleichartige Behandlung des Lehrstoffes betrifft. Der Gegenstand, der hier für die Turnkunst bearbeitet worden, sind die Hangübungen.

Es möchte auffallen, daß ich nicht vorerst die „Stemmübungen", welche zum Theil in den „Freiübungen" begonnen sind, zu Ende führe und so zu sagen ein Bruchstück derselben unausgeführt belasse. Darüber will ich mich vorerst ausweisend erklären.

Fassen wir unsere einfachsten Thätigkeiten und Bewegungen ins Auge, so finden wir die Kraft des Ausdehnens und Anziehens, das Strecken und Beugen über alle Glieder des Leibes verbreitet. Wird der Leib durch Bestimmung in irgend einen Zustand versetzt, so wirkt, ausgenommen beim „Liegen", entweder die Streckkraft oder die Beugkraft, oder beide vereint. Es ist somit von wesentlichem Belang, bei jeder Uebung zu bestimmen, ob der Leib dabei durch die eine oder andere Kraft, oder durch beide vereint gehalten wird. Bei jedem Verhalten des Leibes ist eine Stützfläche nothwendig, an welcher derselbe gegen seine Schwere Widerstand leisten kann; geschieht dieses durch Strecken, so heißt die Thätigkeit Stemmen, geschieht es durch Beugen, so heißt dieselbe Hangen. In den „Freiübungen" nun habe ich mich auf die Uebungen des Leibes, welche im stemmenden Zustande der Beine auf den Füßen am ebenen Boden darstellbar sind, beschränkt, auf die stemmenden Zustände, welche im Leben am gewöhnlichsten vorkommen und daher vor allem einer

Bearbeitung bedurften. Es bleibt jetzt noch übrig, die Uebungen aller übrigen Leibestheile im Stemmen auf verschiedenen Stützflächen zu beschreiben; damit wäre eine ganze Gattung von Uebungen „das Turnen in den Stemmübungen" zu einem Ganzen geschlossen. Wenn nun noch viele Stemmübungen, darunter auch noch Freiübungen, ohne Zuziehung künstlicher Stemmgeräthe darstellbar sind, so erfordert doch die Darstellung der meisten künstliche Stemmgeräthe; ich erinnere nur an die Stemmübungen an Barren, Reck, Schwingel u. a. m. Die meisten derselben fallen nun den Armen zu, welche nach den Beinen die größere Stemmgeschicklichkeit haben. Ohne also die in den Freiübungen begonnene Bearbeitung „des Turnens in den Stemmübungen" zu einem geschlossenen Ganzen vollendet zu haben, habe ich vorerst eine zweite Gattung von Uebungen: „das Turnen in den Hangübungen" vollendet, und es bleibt mir noch übrig, den Ausbau der unterbrochen gebliebenen Stemmübungen zu besorgen, sowie auch noch die Bearbeitung der Stemm- und Hangübungen, welche sich demselben in einem „Turnen in den Stemm- und Hangübungen" anschließen.

Das hat nun, neben der Rücksicht, eine große Zahl unbeschriebener Hangübungen, namentlich zum Gebrauch bei dem noch wenig bedachten Mädchenturnen, zu veröffentlichen, seinen wesentlichen Grund darin, weil ich es für zweckmäßig hielt, bei Zuziehung von Geräthen, welche über dem Boden erhabene Stützflächen darbieten, vor allem die Arme in der Kraft auszubilden, welche denselben dabei so vorzugsweise im Halten des Leibes zukommt, als auf dem Boden den Beinen vorzugsweise das Stemmen obliegt. Sicherheit an Geräthen ver-

langt vor allem geübte Hangkraft, und Hangkraft ist bei vielen Stemmübungen an Geräthen erforderlich, um in den stemmenden Zustand und aus demselben zu kommen.

Nach diesen Vorausbemerkungen zur Sache selbst.

Bei Abfassung dieser Schrift hatte ich einerseits im Auge alle bekannten und nicht bekannten Turnübungen, welche im hangenden Zustande, an den verschiedensten Geräthen dargestellt werden, in ein Gegliede einzuordnen, in welchem dann die Hangarten wieder, nach Gattungen eingereiht, auf ihre einfachsten Zustände zurückgeführt werden können und von diesen aus sich zu ihren zusammengesetztesten Verbindungen entwickeln lassen, damit der Turner sich gewöhne, alles, was er übt, mit Hinblick auf bestimmte Art der Thätigkeit, auszuführen, und befähigt werde, den Umfang der Uebungen auf sicherem Wege selbst zu erweitern, und daß er endlich mit ordnender Einsicht stets das besondere Verhalten einzelner Glieder, so wie auch das des ganzen Leibes in diesem Zustande beherrschen lerne und mit Strenge daran halte. Es war durchgehends mein Bestreben, jede einzelne Uebung so zu bezeichnen, wie es die dabei nothwendigen Thätigkeiten fordern, und nicht nach Zufälligkeiten, was bei der großen Menge von nöthigen Benennungen, zu Willkür und Verwirrung führen muß und somit kein allgemeines Verständniß geben kann. Wo aber bereits treffende Benennungen der Uebungen vorhanden waren, wurden dieselben nicht verschmäht, sondern beibehalten und eingereiht. Wie bei Benennung der Uebungen, so verfuhr ich bei Benennung der Geräthe. Wie weit mir das Festhalten und das Erweitern einer verständlichen und zweckmäßigen Turnsprache, die auf allen Turnplätzen einheimisch werden kann, geglückt ist, überlasse ich dem

billigen Leser zur Beurtheilung. Daß ich hier, wie es in andern Turnschriften geschieht, weniger die Uebungen je nach den Hanggeräthen zertheilte, sondern vielmehr je die zweckmäßigen Hangflächen bei den verschiedenen Hangarten angab, ergibt sich aus dem eingenommenen Standpunkt. Es wird darum nicht auffallen, wenn ich von der bisher üblichen Weise, nach den Geräthen die Uebungen zu ordnen, abweiche und umgekehrt die Geräthe nach den Uebungen ordne. Wenn das andere Verfahren einem „sich nach der Decke strecken" gleichkommt, so halte ich es umgekehrt mit dem „die Decke nach sich strecken." Betrachte man vor allem seinen Leib und die Gliedmaßen, untersuche man, welche Künste darin verborgen, und Auswahl, ja selbst Erfindung zahlreicher Uebungen, mit den dazu dienlichen Geräthen, werden nicht fehlen. Hält man aber die Uebungen an bekannte Geräthe geschlossen, so bleibt die Rückbeziehung der Uebungen auf den Uebenden selbst bei sehr vielen Turnern stets gebunden, und viele, an diesen Geräthen unzulässige Uebungen bleiben ihnen unbekannt. Hat jenes bisherige Verfahren seine großen Vorzüge, die ich auch anerkenne, so wird es jedem Turnforscher um so willkommener sein, auch auf entgegengesetztem Wege den Gegenstand durchwandern zu können.

Ein zweites Augenmerk bei Abfassung dieser Schrift war der Umstand, mit einer weitern Ausbildung der Hangübungen auch auf eine zweckgemäßere Ausbildung der Hanggeräthe aufmerksam zu machen. Es gilt dies besonders von den Armhanggeräthen. Untersuche man nur einmal die mannigfaltige Geschicklichkeit aller Armtheile und namentlich der Hände zum Greifen und Hangen und man wird sich bald überzeugen, wie bei zweckgemäßen Geräthen eine große Anzahl bisher über-

sehener, turngerechter Hangübungen vorhanden sein muß. Man entgegne mir nicht, daß die bisher beschriebenen Hangübungen für turnerischen Zweck ausreichen. Der turnerische Zweck ist in Beziehung auf Ausarbeiten der Turnkunst an und für sich ein selbstständiger, der nichts für überflüssig hält, was der Leib selbst, die sicherste Richtschnur, auszubilden, darbietet. Mag auch vielen Turnern auf einzelnen Turnplätzen eine große Anzahl von Uebungen überflüssig erscheinen und darum langweilig vorkommen, das kümmert die Turnkunst nicht, weil sie weder einzelne Gattungen von Turnern, noch viel weniger einzelne Turnplätze im Auge hat, sondern vielmehr alle turnenden Alter und beide Geschlechter. Die Turnschule nimmt Knaben und Mädchen in frühestem Alter auf; man überzeuge sich da an Ort und Stelle, ob nicht von den Kleinen die einfachsten Uebungen mit größter Freude unternommen werden, und ob es nicht zweckmäßig sei, den Lehrstoff auch für diese vorzubereiten. Von dem Vorhandensein gut geordneter einfacher Lehrmittel hängt es gerade ab, ob das Turnen bei frühestem Alter begonnen und mit Erfolg betrieben werden könne oder nicht, das eine bedingt das andere. Aber auch abgesehen von dem bisher Gesagten muß namentlich auch bei Hangübungen an das Turnen der Mädchen gedacht werden, welche in ihren Hangübungen nur auf das Hangen in Armhangarten und besonders der Hände beschränkt sind und darum für diese eine allseitige reichliche Bearbeitung und Uebung an passenden Geräthen vor allem nöthig ist. Wir glauben mit der Hangleiter ein Geräth empfehlen zu können, welches, wenn es so gebaut wird, wie wir es weiter unten beschrieben haben, gewiß, beim Turnen für beide Geschlechter, seinen großen Werth behaupten wird. Ebenso eignen

sich auch für das Turnen der Mädchen in Hangübungen viele Uebungen am Hangrechen, an der Hangstrickleiter, der Hangdiele, am Ringschwebel und am Kreisschwingel. Haben wir bei den Freiübungen der Mädchen ein großes Feld für das Turnen in Stemmübungen der Beine geöffnet, so sind ihnen hier Hangübungen der Arme gegeben, welche eine ebenmäßige Ausbildung ihrer obern Glieder zulassen und man dürfte sich bald überzeugen, wie geeignet diese Hangübungen der Lust der Mädchen, auch mit den Armen Turnbeschäftigung zu haben, begegnen.

Um nach der besondern Beziehung dieser Schrift auf die allgemeinere überzugehen, wird ein Blick auf das Inhaltsverzeichniß den Kenner schließen lassen, daß nicht nur die einfachen Stufen der Hangübungen, sondern auch die zusammengesetzteren und schwierigeren Hangübungen hier bedacht sind, und ich glaube, daß neben manchen noch unbeschriebenen fast keine der bereits bekannten Hangübungen übersehen worden sind.

Es bleibt für den Turnlehrer oder Vorturner nunmehr noch übrig, die Hangübungen unterrichtlich nach Stufen zu ordnen, und bei Betreibung derselben mit den Hangarten der verschiedenen Gattungen des Hangs zu wechseln, bei allen Uebungen aber auf genaues Nachkommen in Betreff der Anordnungen derselben zu halten. Was in der Einleitung zu den Freiübungen bei Betreibung derselben bemerkt ist, mag auch hier mit Berücksichtigung der veränderten Zustände und Umstände gelten, und überhaupt ist anzuzeigen, daß die Beschreibung aller Leibesthätigkeiten, wie sie der „Vorbereitende Theil zu den Freiübungen“ enthält, hier zu Grunde gelegt ist und darum vorausgesetzt werden muß.

Nun zum Schlusse noch einige Worte über den Grundriß, nach welchem die Hangübungen geordnet sind.

Im vorbereitenden Theile zu den Uebungen sind die Hangthätigkeit an und für sich, die verschiedenen Hanggattungen, Hanglagen, Grundhang, Hangzustände und Hanggeräthe beschrieben, worauf die Hangübungen selbst folgen und zwar so, daß jede Hangart der verschiedenen Hanggattungen im einfachsten Zustande betrachtet wird, woran sich dann die Nebenarten anreihen und zuletzt die Glieder- und Gelenkthätigkeiten während des hangenden Zustandes. Daran schließt sich das Hangeln, Zuckhangen- und hangeln, Hangschwingen und Hangdrehen in den gleichen Hangarten.

Zum nothwendigen Verständniß der Hangübungen selbst verweisen wir auf den nun folgenden vorbereitenden Theil zu denselben.

Vorbereitender Theil zu den Hang-Uebungen.

Der ganze Leib des Menschen und dessen willkürlich veränderte Zustände während des Hangens, sind der Gegenstand der Hangübungen.

Hangen heißt der Zustand des Leibes, wobei derselbe durch Beugkraft einzelner oder mehrerer Leibestheile an einer Stützfläche oder an mehreren Stützflächen schwebend gehalten wird.

Der Widerstand, welcher im Hangen von den Leibestheilen gegen die Last und das Fallen des Leibes ausgeübt wird, ist abhängig von der Kraft der Beugmuskeln, es ist somit das „Beugen" die Grundthätigkeit zum Hangen, die Grundbewegung der das Hangen ausübenden Glieder.

Alle Leibestheile, welche willkürlich beugen können, sind geeignet den ganzen Leib, oder einzelne Theile desselben, im Hang zu erhalten; es kommt somit der Beugseite des Leibes, die Ausübung der Hangthätigkeit vornehmlich zu.

Beschränken wir uns zunächst auf die Leibestheile, welche den ganzen Leib im Hang halten können, und es lassen sich, je nach der Hangthätigkeit verschiedener Glieder, folgende Haupthanggattungen unterscheiden:

1. Armhangen.
2. Kopfhangen.
3. Rumpfhangen.
4. Beinhangen.

Diese verschiedenen Hangarten können so dargestellt werden, daß entweder:

a. Nur einzelne Leibestheile, oder
b. Mehrere Leibestheile

den Leib im Hang halten.

Vergleichen wir nun die genannten vier Hangarten miteinander, so werden wir finden, daß die verschiedenen Leibestheile zur Ausübung der Hangthätigkeit mehr oder weniger geschickt sind, und wollen wir danach dieselben ordnen, so wäre bald zu entscheiden, daß vor allem das Armhangen, dann das Beinhangen, das Rumpfhangen und zuletzt das Kopfhangen in Betracht käme.

Wenn auch alle die genannten Leibestheile zum Hanghalten geschickt sind, und die allgemeine Verbreitung der Hangkraft über die verschiedenen Leibestheile, von Seite der Turnkunst, die Ausbildung der natürlichen Anlage aller fordert, so kann auf der andern Seite nicht verkannt werden, daß einzelne Leibestheile vorzugsweise geschickt und berufen sind, den Leib im Hang zu halten, gleichwie einzelne andere Leibestheile vorzugsweise bestimmt sind, den Leib in andern Zuständen zu erhalten, ohne daß darum die übrigen, in Ausübung der dazu erforderlichen Thätigkeiten, ausgeschlossen wären. Man denke hierbei zunächst an die Beine, welche den Leib im Zustande des „Stehens" erhalten, wozu sie vor andern Leibestheilen, vermöge der größern Stemmkraft, geschickt und berufen sind,

ohne daß darum andere Leibestheile ungeschickt sind, den Leib stemmend zu erhalten.

Daraus ergibt sich für uns eine durch Naturanlage gegebene Ordnung der Hangarten.

Versuchen wir uns noch einige Rechenschaft mehr über die Voraussetzung der Vorherrschaft der Arme in Ausübung der Hangthätigkeit vor andern Leibestheilen zu geben und wir kommen zu folgenden Betrachtungen.

Sobald der Leib durch willkürliche Thätigkeit aus einem beliebigen Zustande, z. B. aus dem Liegen, Sitzen oder Stehen zum Schweben gebracht werden soll, so werden unwillkürlich die Arme, die zum Hang auserlesene Stützfläche zu erfassen suchen und die Leibeslast vor allen andern Leibestheilen zu halten übernehmen. Der Grund liegt eben in der größeren Geschicklichkeit der Glieder, in der ausgebildeteren und sichereren Fuß- und Greifkraft, namentlich der Hände, deren Benennung schon auf den zu Grunde liegenden Begriff „Hangen", „Hängen" hinweist. Zudem sind es die Glieder, welche beim aufgerichteten Leibe obenan, am meisten vom Boden in der Richtung von demselben aufstrecken, reichen, erfassen und halten können. Da nun alles Hangen eine zweite Stützfläche über der Stützfläche des Liegenden, Sitzenden oder Stehenden vorausbedingt, der Oberleib mit seinen Gliedern und dem Kopfe von Natur aus das Streben, aufgerichtet zu bleiben hat, so können füglich die Arme als die Leibestheile anerkannt werden, welchen vorzugsweise und ursprünglicher Hangthätigkeit zugewiesen ist.

Fassen wir nun noch die Hangarten aller einzelnen Leibestheile hinsichtlich ihrer mannigfachen Beug- und Faßkraft näher ins Auge, so finden wir, daß die Arme mehr als sechs,

die Beine vier, der Rumpf drei, der Kopf kaum zwei Greiftheile zum Hangen darbieten. Vergleichen wir nun, abgesehen von der größeren oder kleineren Mannigfaltigkeit der Leibestheile den Hang darzustellen, wiederum die einzelnen Hangarten der verschiedenen Theile miteinander, so überzeugen wir uns bald von der überwiegenden Hanggeschicklichkeit der Arme, was die ausführlichere Beschreibung der „Hangübungen" zur Genüge ausweisen wird.

Das Verhalten des ganzen Leibes kann hinsichtlich der „Lage" und „Richtung" desselben verschieden sein. Wir unterscheiden folgende Hanglagen:

1. „Anhang" heißt der Hang, wenn der Leib aufgerichtet schwebt, so daß der Kopf oben bleibt, der Rumpf und die Glieder unterhalb desselben bleiben.
2. „Abhang" heißt der Hang, wenn der Leib abgerichtet schwebt, so daß der Kopf unten bleibt, der Rumpf und die Beine über demselben bleiben.
3. „Liegehang" heißt der Hang, wobei namentlich der Kopf und Rumpf mehr oder weniger in einer wagerechten Ebene schweben.

Zum **Anhang** schicken sich besonders die obern Leibestheile, Arme, Kopf und Rumpf, was in der Natur der Sache liegt.

Zur Darstellung des **Abhangs** eignen sich aus natürlicher Anlage vorzugsweise die untern Leibestheile, die Beine; allein es gibt auch Abhänge an den Armen, wobei der übergekehrte Leib, namentlich Rumpf und Beine über dem Kopfe in der Schwebe gehalten bleiben, im „Schwebehang". Die nähere Beschreibung dieser Armabhänge folgt weiter unten bei den Uebungen selbst.

Der **Liegehang** wird dargestellt durch gleichzeitigen Hang an obern und untern Leibestheilen, namentlich der Arme und Beine; aber auch Liegehänge können in ausschließlichen Armhängen dargestellt werden, wobei Rumpf und Beine in einer möglichst wagerechten Ebene schwebend gehalten bleiben, im „Wagehang“ oder in der „Hangwage“, welche bei den Uebungen näher beschrieben werden.

Auch hierbei tritt die Armgeschicklichkeit zum Hangen vor der anderer Glieder hervor, indem die Arme allein den Leib in den verschiedenen drei Hanglagen zu halten vermögen, wogegen andere Leibestheile nur darauf beschränkt sind, den Leib in einzelnen Lagen schwebend zu erhalten, in andern nicht.

Das Verhalten des Leibes in Ausübung der Hangthätigkeit kann einfachere und zusammengesetztere Thätigkeiten zum Hang zulassen.

„Grundhang“ heißt darum beim Hangen an den verschiedenen Leibestheilen, je das Hangverhalten, wobei die möglichst einfache Thätigkeit zum Hang ausgeübt wird, nur die durchaus nothwendigen Kräfte und Bewegungen mitwirken, wobei allein die Hangglieder thätig sind, die übrigen Leibestheile hingegen Ruhe halten. Die nähere Beschreibung der verschiedenen Grundhänge folgt bei den Uebungen selbst.

Haben wir jetzt den Hang hinsichtlich der dabei erforderlichen Kraft und Bewegung, hinsichtlich der Vertheilung der Hangthätigkeit auf die verschiedenen Leibestheile und deren Hangbefähigung, ferner hinsichtlich des verschiedenen Verhaltens des hangenden Leibes in Absicht auf Lage, und endlich den Grundhang betrachtet, so bleibt uns noch übrig, die Zustände im Hang, in welchen die Hangübungen dargestellt werden sollen, ins Auge zu fassen.

Die Zustände sind das Hangen, Hangeln, Zuckhangen, Hangschwingen und Hangdrehen. Diese haben das wesentliche allgemeine Merkmal, daß während derselben die angeordneten Hangglieder in unausgesetzter Hangthätigkeit bleiben, der hangende Zustand nur beim Zuckhangen unterbrochen, aber nicht aufgehoben wird; somit das Hangen der Grundzustand ist, die andern abgeleitete Zustände sind. Vergleichungsweise verweisen wir hierbei noch auf das „Stehen" und die aus demselben abgeleiteten Zustände und deren Beschreibung in meinem „Das Turnen in den Freiübungen, Seite 29", wobei wir noch bemerken, daß auch die in den Hangübungen vorkommende Bezeichnung der Glieder- und Gelenkübungen dort hergenommen ist, und darum nicht weiter beschrieben wird.

I. Hangen.

Hangen heißt im engern Sinne das ununterbrochene Gehaltensein des Leibes durch die Hangkraft mehrerer oder einzelner Leibestheile, wobei nothwendig die gleichen haltenden Leibestheile hangfest und an Ort bleiben. Das Hangen kann ein ruhender oder bewegender Zustand sein, in welchem die bezeichneten Grundthätigkeiten fortwirken, und es kann während des Hangens der ganze Leib Ruhe halten oder sich bewegen. Die Bewegung kann sich mehr oder weniger auf den ganzen Leib, oder nur auf einzelne Theile desselben erstrecken. In erster Art kann aber der Leib durch Schwingen oder Drehen so entschieden in Anspruch genommen werden, daß wir uns zu-

nächst beim Hangen auf die Bewegung einzelner Leibestheile einlassen wollen, das Hangschwingen und Hangdrehen aber in der Reihe der abgeleiteten Hangzustände folgen lassen werden.

Das Hangen an Armen und Beinen gestattet, wie bereits bemerkt, dem Leib die größte Mannigfaltigkeit von Uebungen und hat besonders das Unterscheidende vom Hangen an andern Leibestheilen, daß je ein Gliederpaar vereint, oder je nur ein Arm, oder ein Bein, den Leib im Hang halten können. Dadurch ist nun die Ausübung wechselarmigen oder wechselbeinigen Hangens gegeben und somit die Bedingung den hangenden Leib von Ort zu bewegen. Wenn auch ein Wechselhang verschiedener anderer Leibestheile stattfinden kann, so sind es doch namentlich Arme und Beine, welche von Natur aus dazu am geschicktesten sind, namentlich die Arme. Man kann den „Wechselhang" wegen der vorbereitenden Thätigkeiten zum Hangen von Ort d. h. „zum Hangeln", „Scheinhangeln nennen, weil er gleichsam ein Hangeln an Ort ist.

Vergleicht man das Hangen mit stemmenden Zuständen des Leibes, z. B. auf den Beinen, so entspräche dasselbe dem „Stehen", sowie Scheinhangeln" dem „Scheingang" oder Gehen an Ort entspricht.

Da aus dem Hangen das Hangeln abgeleitet wird, so mögen hier noch namentlich die Armhänge bezeichnet stehen, welche zum Hangeln nothwendig sind, nämlich der einarmige Spannhang, wobei der hangfreie Arm spannend gehoben bleibt, und der beidarmige Spannhang, wobei der spannende Arm zur Spanne greift. Was beim stehenden Zustande des Leibes das Verhältniß der Beine zum Schritt ist,

das ist beim Armhangen das Verhältniß der Arme zur Spanne.

Das Hangen erfolgt an wagerechten, schrägen und senkrechten, festen oder beweglichen Hangflächen; ebenso alle aus demselben hier folgenden abgeleiteten Zustände.

II. Hangeln.

Hangeln heißt die Fortbewegung des ununterbrochen hangenden Leibes, vermittelst Wechselhang, von der Stelle, von Ort. Denken wir dabei an das Hangeln an den Armen, so ist es die Bewegung, wobei einarmige und beidarmige Spannhänge, und zwar im Zustande der Bewegung, aufeinanderfolgen, dehnen wir den Begriff weiter aus, so folgen beim Hangeln stets einfache und doppelte Hänge der verschiedenen Leibestheile aufeinander. Die Mannigfaltigkeit der Hangelarten, in den verschiedensten Wechselhängen, folgt bei den Uebungen näher beschrieben.

Während des Hangelns wirkt die Beugkraft in fortwährend veränderter Art und ist z. B. beim Armhangeln bald auf einen Arm, bald auf beide Arme vertheilt.

Das Waghalten des hangenden Leibes muß sich in jedem Augenblick erneuern.

Das Hangeln verhält sich zum Hangen, wie sich Gehen zum Stehen verhält.

Das Hangeln erfolgt wie der Hang an Hangflächen von verschiedener Richtung, besonders aber heißt die Uebung, wenn sie an mehr oder weniger wagerechten Hangflächen

ausgeübt wird, „Hangeln", während dieselbe an schrägen oder senkrechten Hangflächen, wobei der hangende Leib vom Boden aufwärts entfernt, oder abwärts nach demselben zurückgebracht wird, zum Unterschied und im Sprachgebrauch „Klimmen" genannt wird. Da aber das Klimmen einer ausführlichen Beschreibung bedarf, so ist dasselbe der Reihe der Hangübungen, in einem eigenen Abschnitte, angeschlossen, so wie auch das demselben verwandte „Klettern".

Wie Gehen und Steigen so unterscheidet sich Hangeln und Klimmen.

III. Zuckhangen.

So heißt die Bewegung des ganzen Leibes im Hangen, wodurch derselbe zum Fliegen von der Hangfläche abgeschnellt, und das Hangen während der Dauer desselben unterbrochen wird, worauf der Leib wieder in den Zustand des Hangens zurückkehrt. Es zerfällt somit die Uebung in ein Hangen und Fliegen des Leibes, welches abwechselnd aufeinanderfolgt.

Betrachten wir diese Uebung näher, so finden wir, daß dieselbe vor allem in den Armhängen, namentlich in den Handhängen am leichtesten darstellbar ist.

Denken wir uns den Turner im Handhange, so erfolgt das Abhurten der Hände von der Hangfläche stets nach vorausgehendem schwunghaftem Ziehklimmen d. h. „Zuckklimmen" der Arme. Während des Fliegens des Leibes ist die Hauptthätigkeit der Arme unterbrochen, der Leib fliegt und ist zum Fallen geneigt. Der Wieder-

anhang erfolgt durch rasches Aufstrecken der Arme und Erfassen der Hangfläche mit den Händen, wobei ein mäßiges Ellenbogenwippen die Wucht des fallenden Leibes in das hangende Schweben desselben einleitet. Das schwunghafte Abhurten der Hände bei dieser Uebung könnte man „Abzucken", das schwunghafte Wiederergreifen der Hangflächen könnte man „Anzucken" nennen. Die Benennung dieser Uebung ist hergeleitet von der dabei erforderlichen Grundthätigkeit der Arme, dem raschen aufeinanderfolgenden Ziehen oder „Zucken". Hat man dabei das Entrücken des Leibes aus dem Hange, besonders von Ort, im Auge, so heißt die Uebung „Ruckhangen oder -hangeln." Ruck heißt die Entfernung, welche der zuckhangelnde Leib von einem Anhang zum andern durchmißt.

Die Bewegung des zuckhangenden Leibes kann entweder so erfolgen, daß die ab- und anzuckenden Hände immer die gleiche Hangfläche an gleicher Griffstelle wiederergreifen wobei das Zuckhangen an Ort erfolgt, oder, daß die Hände zu einer Hangfläche weiter greifen, der nachfolgende Leib sich von Ort bewegt, wobei die Uebung „Zuckhangeln" heißt.

Das Zuckhangen und -hangeln wird nur aus und zu beidarmigem Hang geübt.

Vergleicht man das Zuckhangen und -hangeln mit stemmenden Zuständen, welche aus dem Stehen abgeleitet sind, so entspricht ersteres dem beidfußigen Hüpfen an Ort, und letzteres dem beidfußigen Hüpfen von Ort.

Zuckhangen und -hangeln erfolgt an wagerechten, schrägen und senkrechten Hangflächen. Wird hingegen das Zuckhangeln an schrägen oder senkrechten Hang-

flächen geübt, so heißt dasselbe „Zuckklimmen," welches dem beidfußigen Hüpfen auf einer schrägen Stützfläche, z. B. auf einer schrägen Halde, oder auf den Stufen einer Treppe entspricht.

IV. Hangschwingen.

So heißt die Hin- und Herbewegung des ganzen Leibes im hangenden Zustande, wobei die von der Hangfläche entferntesten Leibestheile am entschiedensten Theil nehmen. Je mehr Leibestheile hangfrei sind und an der Bewegung desselben Theil nehmen können, je griffester zugleich die zum Hang erforderlichen Glieder den ganzen Leib halten können, desto freier, desto größer kann das Schwingen im Hang erfolgen. Fast in allen Hangarten der verschiedenen Leibestheile kann der Leib schwingen, ebenso auch in den meisten Anhängen, Abhängen und Liegehängen desselben; am freiesten in den ersteren, weniger frei in den beiden letzteren.

Die zum Schwingen freieste Hangart ist der Anhang an den Armen und namentlich der Handhang bei gestreckten Armen; der langhangende Leib kann, bei griffesten Händen, am ungehemmtesten das Schwingen ausüben, die Schwungbewegung, von der abwechselnd, mit Schwung beugenden und streckenden Bewegung der untern Glieder ausgehend, theilt sich in aufsteigender Richtung den obern Gliedern mit, und bemächtigt sich alsdann des ganzen Leibes. Die Bewegung nimmt mit der größeren und schwunghafteren Mitthätigkeit aller Leibestheile zu, mit der sich mindernden und unterbrochenen Mitthätigkeit derselben nimmt sie ab und hört

zuletzt auf. Beim kunstgerechten Schwingen kommt es darauf an, daß der Schwung in Ansehung der Richtung, des Maaßes, was Größe und Schnelle betrifft, beherrscht werde.

Auch im Abhang an den Beinen, namentlich im Kniehang, kann der abhangende Rumpf mit den abhangenden Armen frei schwingen, die Bewegung geht dabei umgekehrt von den obern Gliedern aus und theilt sich zuletzt den hangenden Beinen mit.

Auch im Liegehang, namentlich an Armen und Beinen, kann sich der Leib schwingen, dabei geht die Bewegung vom Rumpfe aus und theilt sich gleichmäßig den obern und untern Gliedern mit.

Der schwingende Leib kann sich in den Richtungen:

a. Vorwärts und Rückwärts hin und her,

b. Seitwärts rechts und links hin und her,

c. Schrägvorwärts und Schrägrückwärts in entgegengesetzten Richtungen hin und her

bewegen wobei der schwingende Leib sich stets in senkrechten Ebenen bewegt; ferner auch:

d. Um die Oberfläche eines Kegels, dessen Spitze in der Hangfläche liegt zum „Trichter" rechts und links um,

e. Um eine Schneckenebene, die sich erweitert oder verengt, zur „Schnecke" rechts und links um.

Das Schwingmaaß kann nach den Winkeln, die der schwingende Leib mit der senkrechten Haltung desselben im ruhigen Hang bildet, gemessen werden.

Schwunghangen heißt die Uebung, wobei der schwingende Leib hangt; Schwunghangeln, wobei er han-

gelt; Schwungzuckhangen oder -hangeln, wobei derselbe zuckhangt oder -hangelt. Beim Schwungzuckhangen oder -hangeln kann der schwingende Hangleib am längsten zum Fliegen gebracht werden, was bei den stemmenden Uebungen der Beine durch das Springen bewirkt wird.

Das Hangschwingen erfolgt an Hangflächen der drei verschiedenen Richtungen. Zu bemerken ist, daß das Schwingen an beweglichen oder schwebenden Hangflächen in weit größerem Maaße ausführbar ist, als an unbeweglichen; es werden diese Uebungen gleichfalls in einem besondern Abschnitte der Reihe der Hangübungen folgen.

Hangschwingen heißt die Uebung, wenn mehr die besondere Art des Schwingens, Schwunghangen, wenn mehr die besondere Art des Hangens bezeichnet werden soll.

V. Hangdrehen.

So heißt die Bewegung des ganzen Leibes um sich selbst während des Hangens.

Das Drehen zerfällt in Beziehung auf die Axen, um welche sich der hangende Leib drehen kann, in ein Drehen:

1. Um die Längenaxe des Leibes rechts und links um.
2. Um die Breitenaxe des Leibes vorwärts und rückwärts.
3. Um die Tiefenaxe des Leibes rechts und links um.

Das Drehen um die Längenaxe kann am freiesten in den Anhängen, weniger frei in den Abhängen, am wenigsten frei in den Liegehängen geübt werden. Am geeignetsten für dieses Hangdrehen sind die Armhänge, namentlich der Handhang.

Das Drehen um die Längenaxe kann stets in gleicher Richtung fortgesetzt werden zum „Walzdrehen" oder es wechseln je die beiden Richtungen rechts und links um miteinander ab zum „Gegendrehen". Es erfolgt ohne und mit Schwung.

Das Drehen um die Breitenaxe erfolgt in den Anhängen, Abhängen und einigen Liegehängen. Zu beachten ist während dieser Uebung, daß die Lage des Leibes bald aufgerichtet, bald abwärts gekehrt ist. Das Drehen um die Breitenaxe ist auch bekannt unter der Benennung „Ueberschlagen", „Kopfübern" und „Purzeln", wir nennen es aber seiner entsprechenderen Bezeichnung wegen „Ueberdrehen". Das Ueberdrehen kann in gleicher Richtung fortgesetzt werden, geschieht dieß ununterbrochen und mit Schwung, so heißt die Uebung „Welle"; ebenso kann auch abwechselnd vorwärts und rückwärts zum „Gegendrehen" gedreht werden. Es erfolgt ohne und mit Schwung als „Ueberhebe" und „Ueberschwung".

Das Drehen um die Tiefenaxe wird nur in einem Schwebeabhang an den Händen (Mühle), sonst aber in den Liegehängen an Armen und Beinen dargestellt. Im Vergleiche mit dem Hangdrehen um Längen- und Breitenaxe findet dieses Hangdrehen nur bei wenig Uebungen Anwendung und ist auch unter den bisher genannten Dreharten das am wenigsten freie. Es kann in gleicher Richtung fortgesetzt werden, in einer Art aber nur als Welle; ebenso kann die Uebung auch gegendrehend erfolgen, und zwar ohne Schwung nur in der erwähnten Art mit Schwung.

Bei einigen Uebungen, welche bei den Hangübungen näher beschrieben werden, kann gleichzeitig, oder aufeinan-

derfolgend um Breitenaxe und Längenaxe gedreht werden.

Drehhangen heißt die Uebung, wenn der drehende Leib hangt; Drehhangeln, wenn derselbe hangelt; Drehzuckhangen oder =hangeln, wenn derselbe zuckhangt oder =hangelt; Drehhangschwingen, wenn derselbe zugleich schwingt, was bei allen aus dem Drehhangen abgeleiteten Zuständen erfolgen kann.

Hangdrehen heißt die Uebung, wenn mehr die besondere Art des Drehens, Drehhangen, wenn mehr die besondere Art des Hangens bezeichnet werden soll.

Hanggeräthe.

Bei allem Hang ist ein Geräth erforderlich, welches Hangfläche zur Ausübung desselben darbietet. Turnhanggeräthe sollen vor allem einfach, aber jedenfalls so beschaffen sein, daß der Turner zur möglichst unbeschränkten und zweckgemäßen Darstellung aller Hangzustände in den mannigfaltigen Hangarten kommen kann.

Faßt man nun die Hangübungen, ihre Verschiedenheit, namentlich in Betreff des Hangs an den verschiedenen Leibestheilen, ferner in Betreff der verschiedenen Richtungen, in welchen sich der hangelnde Leib fortbewegen kann, näher ins Auge, so ist es erklärlich, wie einerseits eine große Anzahl von Hanggeräthen erforderlich ist, und wie andrerseits auch viele Geräthe sich zur Darstellung von Hangübungen eignen.

An vielen einzelnen Geräthen sind bestimmte Hangarten, oder nur einzelne Gattungen von Uebungen, welche eben von der besondern Beschaffenheit der Geräthe zugelassen werden, darstellbar. Es ist darum in Absicht auf vollständige Ausbildung der Hangübungen erforderlich, mit der Mannigfal-

tigkeit der Uebungen auch die Mannigfaltigkeit der dazu nothwendigen Geräthe zuzulassen. Doch gilt dieß blos von solchen Geräthen, welche wirklich die Darstellung besonderer turngerechter Uebungen befördern, wogegen Geräthe, welche nur unwesentliche Erweiterungen der Hangübungen zulassen, in keinen Betracht kommen.

Wie bereits oben bei den Hangzuständen angedeutet, zerfallen die Hanggeräthe:

1. In Absicht auf Lage der Hangflächen, in wagerechte, schräge und senkrechte Hangflächen.
2. In Absicht auf Richtung und Ausdehnung der Geräthe, in wagerecht ausgedehnte, schräg ausgedehnte und senkrecht ausgedehnte Geräthe.
3. In Absicht auf Festigkeit der Hangflächen, in unbewegliche und bewegliche Hangflächen.

In Betracht, daß Arme und Beine, die Haupthanglieder unseres Leibes, je ein Hanggliederpaar sind, ist auch die Anordnung doppelter Hangflächen bei vielen Hanggeräthen, eine natur- und kunstgemäße Berücksichtigung, soweit es zweckmäßig erschien, bei den verschiedenen Geräthen getroffen worden.

Versuchen wir es nun eine Auswahl und Beschreibung solcher Hanggeräthe zu geben, welche zur Darstellung der folgenden Hangübungen nothwendig sind. Da viele Geräthe, welche hier aufgezählt werden, schon in andern Turnschriften ausführlich beschrieben stehen, so folgen hier nur die Geräthe genauer beschrieben, welche entweder noch gar nicht, oder weniger unserm Zwecke entsprechend beschrieben sind, während wir der übrigen nur vorübergehend gedenken wollen. Wir wollen dieselben in folgender Ordnung aufzählen:

1. Hangleiter.

Durch das Bedürfniß, ein Geräth zu haben, an welchem namentlich die mannigfaltigen Handhänge und sonstigen abgeleiteten Zustände im Handhang darstellbar seien, geleitet, habe ich bereits im Jahre 1835 folgendes, auch für unsere weiter unten beschriebenen Hangübungen erforderliches Hanggeräth fertigen lassen. Da eine mehrjährige Erfahrung die große Zweckmäßigkeit desselben, ja die Unentbehrlichkeit, namentlich auch beim Mädchenturnen, erwiesen hat, so nehme ich keinen Anstand, dasselbe zu veröffentlichen und bin überzeugt, daß dasselbe auf allen Turnplätzen eine gute Aufnahme finden wird.

Man vergleiche die beigebundenen Abbildungen der Hangleiter.

Auf vier Ständern oder Pfosten ruhen zwei Leitern vermittelst zweier in erstere geschobenen Tragriegel. Diese Leitern können, nach beliebiger Anordnung, wagerecht, oder weniger und mehr schräg gestellt werden, und nach Verhältniß größerer oder kleinerer Turner auch niederer und höher, näher und weiter von einander befestigt werden. Leiterbäume sowohl als Sprossen sollen gleichmäßig zum Greifen der Hand zugerichtet sein, so daß namentlich das Weitergreifen oder -rutschen auf den Leiterbäumen, durch die Sprossen in keiner Weise gehindert wird. Darum müssen sich die nach oben gekehrten Seiten der Leiterbäume holmartig über die Sprossenhöhe erheben. Auch für die Sprossen ist eine gleichförmig länglichrunde Bearbeitung anzuordnen, sowie eine Einfestigung derselben in den Leiterbäumen, wobei dieselben der Höhe nach aufgekantet sind. Dadurch be-

kommen wir auf den Holmen der Leiterbäume einen geeigneten Griff für die volle Hand, an den Sprossen hingegen für den Fingergriff. Um zugleich auch einen Griff für die vorderen Fingergelenke d. h. einen Häckelgriff zu bekommen, wird an beiden äußern Seiten der vier Leiterbäume, am untern Theil derselben der Länge nach eine Hohlkehle angebracht, welche schrägwärts nach unten ausgehobelt wird.

Das Maaß des Abstandes zweier Leiterbäume sollte eigentlich der Schulterbreite des Hangenden entsprechen, da aber dieses zu verschiedenartig ist, mag der Abstand derselben das Maaß mittlerer Schulterbreite betragen; ebenso kann der Abstand beider Leitern von einander eine Leiterbreite, oder weniger und mehr betragen, so daß der Hangende bei ausgebreiteten d. h. ausgespannten Armen, beider Leitern äußere Leiterbäume, an deren Holmen, mit den Händen ergreifen kann. Der Abstand der einzelnen Sprossen von einander wird am besten auf die Hälfte dieser Entfernung festgesetzt, so daß je die dritte Sprosse einen gleichen Abstand, wie beide Leiterbäume hat. Die Länge der Leiter ist am zweckmäßigsten zwischen 12 bis 15 Fuß festzusetzen. Für die Leiterbäume hat sich, der Splitterung nicht unterworfenes, durchaus trockenes Fichten- oder Tannenholz, für die Sprossen Eschen- oder Eichenholz als gut ausgewiesen.

Da eine genauere Versinnlichung dieses Geräthes zur Fertigung desselben nothwendig ist, so folgt beigebunden, besonders auch zur Anleitung für den Zimmermann, eine Abbildung der Hangleiter, welche in unserm Turnsaale aufgestellt ist. Dieselbe kann in jedem Turnsaale oder Turnhause angebracht werden, wo der Boden das Eingraben der

Ständer nicht zuläßt. Es leuchtet ein, wie bei vorliegender Einrichtung des Gerüstes der untere Raum am Boden frei und für die anstehenden Turner unbeengt bleibt. Soll hingegen die Hangleiter auf dem Turnplatz im Freien, wo die Ständer im Boden eingegraben werden können, angebracht werden, so genügen lediglich die vier Ständer, alle Verbindungshölzer und alles Befestigungsgerüst oben und unten an den Ständern, wie es auf der Abbildung angegeben ist, fällt da weg. Jeder Ständer wird über dem Schlitz, in welchem sich der Tragriegel bewegt vierkantig zugespitzt, damit der Regen abläuft.

Noch muß nachholend bemerkt werden, daß je die äußersten Verbindungssprossen jeder Leiter stärker in Holz zu arbeiten und mit eisernen Bändern zu befestigen sind; im Uebrigen verweisen wir auf die:

Erklärung der Tafel.

Fig. A. Grundriß des Gerüstes, wovon der Theil oberhalb der Durchschnittslinie x y die Ansicht des Gerüstes von oben herab, diejenige unter x y aber einen wagerechten Durchschnitt desselben auf halber Höhe der Pfosten darstellt.

Anmerkung: Gleiche Buchstaben bezeichnen in allen Figuren gleiche Gegenstände. Das Maaß der einzelnen Theile konnte um so mehr unangedeutet bleiben, als dieselben genau nach dem beigegebenen Maaßstabe abgenommen werden können.

Fig. B. Seitenansicht dieses Gerüstes, in welchem die überplatteten Büge d d erscheinen, welche (so wie die

Kreuzbüge in 'Fig. C) mit Schrauben auf die Pfosten a a befestigt sind. Für die Querriegel g g, auf welchen die Leitern liegen, sind die Pfosten a a, von g bis l auf der einen Seite auszuschlitzen, auf der andern aber mit kleinen Löchern für die eisernen Stellnägel zu versehen.

Fig. C. Vordere Ansicht des Gerüstes. Damit bei schräger Lage des Riegels g g die Leitern unbeweglich bleiben, und um die letztern nach Willkür verschieben und feststellen zu können, so werden an die Enden der Leiterbäume (auf die Entfernnng der äußern Flächen der Quer-Riegel g) Ringe o o mit ausgeschnittenen Schraubenmuttern befestigt, in welche Stellschrauben passen; damit diese scharf angezogen werden können, werden die Riegel mit einem Streifen dünnen Reifeisens m m beschlagen.

Fig. D. Durchschnitte in natürlicher Größe von einem Leiterbaum mit Holm und Häkelkante H und einer Sproße K, deren zirkelrunder Zapfen in angegebener Höhe in den Leiterbaum H eingesteckt und verleimt wird.

Anmerkung: Hier in Burgdorf kostet ein solches hier beschriebenes, durchaus von gutem Fichtenholz gearbeitetes Leitergerüst, mit Holz, Arbeit und nöthigen eisernen Beschlägen sammt beiden Leitern 82 Schweizerfranken; dagegen kosten die vier Ständer, ohne weitere Nebengerüste sammt Riegeln, Leitern und Beschlägen nur 30 Schweizerfranken, oder 34 Schweizerfranken, wenn die Ständer von Eichenholz sind.

Folgende Veränderungen können an der Hangleiter vorgenommen werden:

Es können beide Leitern

1. Tiefer und Höher,
2. Wagerecht,
3. Langschräg, schräg der Länge nach,
4. Breitschräg, schräg der Breite nach,
5. zum beliebigen Abstande der Leitern von einander,
6. zum Leiterschluß, wobei beide Leitern zusammengeschoben werden, gestellt werden.

Wo bei den Uebungen nur eine Leiter gefordert wird, ist die Abkürzung H. L., das heißt Hangleiter, wo beide Leitern gefordert werden, ist die Abkürzung D. H. L., das heißt Doppelhangleiter gesetzt, was hier noch schließlich bemerkt wird.

2. Hangstrickleiter.

Durch leicht zu treffende Einrichtung wird an beiden Tragriegeln des Hangleitergerüstes eine Strickleiter befestigt, und zwar kann diese straff angespannt, oder lose befestigt werden.

3. Hangrechen.

Zwei Leiterbäume durch einige starke Verbindungssprossen zusammengehalten, werden an den nach unten gekehrten Seiten, mit senkrecht nach dem Boden gerichteten Zapfen, welche in Leitersprossenentfernung eingesteckt und vernagelt sind, versehen. Am zweckmäßigsten wird die Länge eines jeden Zapfens zu 4 bis 5 Zoll, die Dicke zu $^3/_4$ oder 1 Zoll

Durchmesser gefertigt. Die Hangzapfen werden beim Dreher gemacht, sind rundsäulig geebnet und endigen nach der Seite, welche dem Boden zugekehrt ist, mit einem kugelartigen Knopfe, welcher um etwas dicker als der Zapfen ist. Die Leiterbäume können aus Fichtenholz gearbeitet werden, die Verbindungssprossen hingegen erfordern härteres Holz, die Zapfen werden aus Eschen- oder Buchenholz gemacht. Der Hangrechen wird, wie die Hangleiter, auf den Tragriegeln des Hangleitergerüstes befestigt.

4. Reck.

Ein allbekanntes Turngeräth. Wir unterscheiden nur das schmale, und breite und darum schwunghaftere Reck. Das Reck dient außer zu Hangübungen auch noch zu einer großen Menge von Stemmübungen. Schwebereck heißt das Geräth, wenn die Reckstange an ihren Enden von zwei Seilen gehalten schwebt.

5. Barren.

Ein bekanntes Geräth, das außer zu einigen Hangübungen vorzugsweise zu Stemmübungen dient.

6. Ringschwebel.

Zwei eiserne, mit Leder überzogene, fingerdicke Ringe, von einem halben Fuß Durchmesser, welche an einer Seite mit kleinen beweglichen eisernen Ringen zum Drehen versehen sind, hängen, an den kleinen Ringen, an zwei kleinfingerdicken Seilen befestigt. Diese Ringseile werden in der Nähe der Ringe, in gleichem Abstande von denselben, mit Knoten, zur Sicherung des Hanggriffs an Seilen, versehen

und in Schulterbreite von einander in der Höhe befestigt. Die gleichlang herabhangenden 6 bis 12 Fuß langen Ringseile können mit Haken an der Decke des Turnsaales, oder an einem Querholz, das auf zwei Ständern ruht, festgehängt werden. Will man das Geräth zum Niederer- und Höherstellen einrichten, so können die Ringseile auf breiten Holzrollen laufen, die übergehängten Ringseile aber werden, an schicklichen, leicht nahbaren Orten, mit Oesen an eingeschlagenen Stellhaken eingehängt.

Dieses Geräth, welches auch zu Stemmübungen dient, ist auch unter der Benennung „Streckschaukel" oder „Ringelreck" bekannt.

7. Leiter.

Die Leiter kann schräg oder senkrecht gestellt werden. Sind zwei Leitern zum Ueben verbunden, so heißt das Geräth „Doppelleiter". Am zweckmäßigsten wird bei einer Höhe von 20 bis 25 Fuß die Leiter mit Holmen und Häkelkanten versehen, wie die Hangleiter, nur ist zu beachten, daß sowohl bei der Schrägleiter, als auch bei der Senkleiter die länglicht-runden Sprossen senkrecht aufgekantet, eingefestigt werden müssen. Wird auch zu Stemmübungen gebraucht.

8. Strickleiter.

Die Strickleiter kann schräg oder senkrecht hängen, oder angestrafft werden.

9. Stange.

Die Stange kann schräg als Lehnstange und senkrecht als Senkstange zu Uebungen dienen. Sind zwei

in Schulterbreite von einander abstehende Stangen zu Uebungen verbunden, so heißen sie „Doppellehnstangen“ oder „Doppelsenkstangen“. „Schwebestange“ heißt das Geräth, wenn es, am obern Ende mit einem eisernen Haken versehen, an einem Ringe hängt. „Kletterhaken“ heißt die Stange, wenn am obern Ende ein großer Haken, oder besser ein großer dreizinkiger Haken befestigt ist, den man z. B. beim Wallerklettern an der Wallbrüstung, oder an Mauern anhängt. Dieses bewegliche Klettergeräth kann besonders beim Turnen als Vorübung zum Krieg eine nützliche Anwendung finden.

Die Stangen können von verschiedener Dicke sein.

10. Tau.

Das dünne oder dicke Tau kann schräg oder senkrecht hängen, oder angestrafft werden. Sind zwei, in Schulterbreite von einander abstehende Taue zu Uebungen verbunden, so heißen sie „Doppeltaue“. „Rolltau“ heißt das lose, über eine Holzrolle gehängte Tau; „Sprossentau“ das mit runden, hölzernen, in gleichen Entfernungen von einander abstehenden Sprossen durchknüpfte Tau; „Knotentau“ das mit Knoten durchknüpfte Tau.

11. Mast.

Auch der dünnere und dickere Mast kann schräg oder senkrecht als Lehnmast und Senkmast gestellt werden. Wird derselbe mit daumendicken Löchern über- und umbohrt, oder mit Häkelkanten versehen, so kann derselbe als „Häkelmast“ dienen.

12. Diele.

Eine schulterbreite, zweifingerdicke, glattgehobelte, an den Kanten abgerundete Diele von Eichenholz, kann schräg und senkrecht befestigt werden, als Lehndiele und Senkdiele. Wird als Klimmdiele und Bretterdiele gebraucht. Wird auch Brett genannt. Ebenso kann auch die Diele wagerecht auf die Querriegel des Hangleitergerüstes als „Hangdiele" gelegt werden.

13. Klimmwand.

Eine aus eichenen oder fichtenen Brettern verbundene senkrechte Wand, wobei je zwischen den einzelnen Brettern eine daumendicke Fuge gelassen wird, welche Fugen beim Erklimmen als Häkelkanten dienen.

14. Klimmel.

Ein bekanntes Geräth, wobei viele Stangen dachförmig über Ständern befestigt sind.

15. Kreisschwingel.

Vier, 16 bis 18 Fuß lange, kleinfingerdicke Seile theilen sich ein jedes nach unten in Doppelseile, an deren Enden, an jedem ein eiserner, fingerdicker, mit Leder überzogener Ring, oder eben so zweckmäßig, auch nur eine ringförmige Oese aus dickerem Seile, welche gepolstert und mit Leder übernäht wird, befestigt wird. Zudem werden an den Doppelseilen, in gleichmäßiger Entfernung über den Ringen, Knoten zur Griffsicherung für die Hände angebracht. Einfacher, aber auch unvollkommener ist die Vorrichtung, wenn nur an einfachen Seilen ein länglichtrundes Querholz be-

festigt wird. Am obern Ende wird jedes der vier Seile mit einem kleinen, aber starken Eisenring versehen. Jeder dieser Ringe wird an einen der vier Haken des eisernen Hakenkreuzes eingehängt. Dieses Hakenkreuz streckt aus seiner Mitte, nach jeder der vier Seiten einen 6 bis 7 Zoll langen Arm, welcher in einem stark nach oben zurückgebogenen Haken ausläuft. Die Hakenarme bestehen am besten aus einem länglicht-viereckigten aufgekanteten 1 Zoll hohen, ½ Zoll breiten Eisen, welches sich von der Mitte nach den Enden merklich verjüngt. Die vier Hakenarme vereinigen sich nach der Mitte an einem starken 1½ Zoll hohen Ring, welcher rund ausgebohrt ist. Dieser Kreuzhaken wird, wenn der Kreisschwingel oben, z. B. an der Decke des Turnsaals, oder an einem Balken des Turnhauses, befestigt werden soll, von einem zolldicken runden Schwungnagel, welcher am untern Ende mit einem noch dickern Knopfe, auf welchem der Ring des Hakenkreuzes ruht, durchsteckt und getragen, indem derselbe oben verriegelt und befestigt wird. Es ist zu beachten, daß der ausgebohrte Ring des Kreuzhakens genau um den Schwungnagel paßt und schließt, jedoch so, daß der drehbare Kreuzhaken freies Spiel hat. Kann hingegen der Kreisschwingel nicht oben befestigt werden, wie z. B. im Freien auf dem Turnplatz, so wird das Hakenkreuz in der Mitte zwar auch durchbohrt, jedoch mit einem 4 bis 5 Zoll langen kegelförmig nach unten sich verjüngenden Schwungfuße, welcher am obern Ende im Ringe des Hakenkreuzes eingeschweißt ist, versehen. Dieser (eiserne) Schwungfuß wird genau in einen eisernen, sorgfältig ausgedrehten Trichter gepaßt, der nach unten in einen 6 bis 7 Zoll langen Spitznagel ausläuft. Auf einem 18 bis 20 Fuß hohen, über den Boden ragenden, senkrecht im Boden

eingekeilten und eingegrabenen Schwungbaum von Eichenholz wird der Trichternagel im Senkel eingeschlagen. Am besten wird der Schwungbaum achteckigt, etwas kegelförmig nach oben behauen und oben am Trichternagel mit einem Eisenbande umlegt; zudem wird das obere dachförmig überragende Stirnholz mit Blech überdeckt, so daß aus der Mitte nur der Trichter übersteht. Damit das Hakenkreuz mit den Ringseilen beliebig und mit Leichtigkeit aufgesteckt und abgenommen werden könne, werden quer durch den Schwungbaum in gleicher Richtung über einander eschenholzene, 1 Zoll dicke Kletternägel eingeschlagen, welche auf zwei Seiten des Schwungbaums 6 Zoll, zu oberst aber nur 4 Zoll vorstehen.

An diesem Kreisschwingel können nun vier, beliebig aber auch nur drei, zwei oder ein Turner üben, wobei je die freien Ringseile ausgehängt werden müssen.

Am zweckmäßigsten wird die Kreisbahn nach dem Schwungbaum hin, oder nach der Mitte hin um einige Zoll erhöht, weil dadurch das Abstoßen der Füße erleichtert wird.

Zu beachten ist, daß von Zeit zu Zeit der Schwungnagel oder Schwungfuß mit Oel bestrichen werde, damit die Reibung dem Eisen weniger schade. Auch der Trichternagel wird mit einem hölzernen Deckelzapfen besteckt, sobald das Hakenkreuz abgehängt worden, zum Schutz gegen Witterung.

Der Kreisschwingel, an welchem auch Stemmübungen auf Armen und im Seit- und Reitsitz, aber stets mit Schwung, dargestellt werden, ist auch unter den Namen „Riesenschritt“ und „Rundlauf“ bekannt.

16. Sturzschwingel.

An einer 6 bis 8 Fuß langen, mit einem schrägen Stützbuge versehenen Rahe, welche ein 30 bis 50 Fuß hoher

Schwungmast, am obern Ende wagerecht abstreckt, wird ein starker eiserner Haken, der stark nach oben gebogen ausläuft, und fast ringförmig schließt, befestigt; an demselben wird ein daumendickes 24 bis 44 Fuß langes Schwungseil, welches am obern Ende an einem eisernen Ringe endet, eingehängt. Am untern Ende theilt sich das Schwungseil, wie die Ringseile des Kreisschwingels, in Doppelseile mit Ringen oder Oesen, über welchen an den Ringseilen Griffknoten angebracht sind.

An einer verhältnißmäßigen Entfernung vom Schwungmast, am Ende der Schwungbahn, wird eine tragbare, auf sechs schrägen, 8 bis 12 Fuß hohen Beinen ruhende, 3 bis 4 Fuß breite, und 12 bis 14 Fuß lange Bank „Sturzdiele" aufgestellt.

Von dieser Sturzdiele herab schwingt sich der Turner an den Schwungseilen durch die Schwungbahn, welche am zweckmäßigsten in der Mitte, der Länge nach muldenförmig ausgehöhlt wird, und überhaupt weichen Boden haben muß. Zur Vorsicht wird auch der untere Theil des mit schrägen Bugen von drei Seiten gestützten Schwungmastes mit Stroh und Packleinwand umpolstert.

Wie am Schwungbaum des Kreisschwingels, so werden auch am Schwungmast Kletternägel angebracht, zur Erleichterung des Ab- und Anhängens der Schwungseile; eben so an der obern schrägen Stützbuge.

Am Sturzschwingel können auch Stemmübungen auf den Armen und im Sitz geübt werden.

Der Sturzschwingel eignet sich besonders zum Kriegsgebrauche beim Uebersetzen von Wallgräben, Flüssen und Bächen. Es kann leicht ein beweglicher Sturzschwingel er-

richtet werden, wenn z. B. auf einem, wenn auch nicht sehr hohen senkrechten Tragbalken, ein schlanker, schwanker Baum, gleichsam wie ein Schlagbaum, schräg befestigt wird, an dessen obern Ende die Schwungseile angehängt werden. Dieser Baum kann dann leicht vom Schwungort aus, nach der beabsichtigten Schwungrichtung hingedreht werden, und die Ueberschwünge können, von einer von Natur gegebenen, oder schnell gebauten Sturzhöhe herab, ausgeführt werden.

Für das Kriegsturnen und den Kriegsgebrauch müssen freilich diese nur voranschlägigen Angaben zu geprüfteren Mitteln umgeschaffen werden, was aber unschwer zu ersinnen und auszuführen wäre.

Hangübungen.

Armhang.

1. Handhangen und Uebungen im Handhangen.

Hangarten.

I. Grundhandhang.

Hierbei hält der Leib an den unverdrehten Armen, ohne Spannen und Ziehklimmen derselben, langhangend im Anhang der greifenden Hände Ruhe.

Beidhandig kann derselbe in folgenden Arten geübt werden:

1. daß: a. Gleichmäßig beider Hände Hand- und Fingerflächen mit oder ohne Daumenschluß Griff halten. Für diesen Ganzen-Handgriff eignen sich vorzugsweise das Reck oder die Holme der H. L.

   b. Nur die Flächen der Finger Griff halten im Vier-, Drei- und Zweifingerhang jeder Hand, mit oder ohne Daumenschluß.

Für diesen Fingergriff der Hand eignen sich besonders die Sprossen der H. L., oder die Ringe des Ringschwebels.

c. Nur die Flächen der vordern Fingergelenke Griff halten im Vier-, Drei- und Zweifingerhang jeder Hand, mit oder ohne Daumenschluß. Für diesen Häkelgriff eignen sich besonders die Häkelkanten der H. L.

2. daß: a. Mehr die rechte oder die linke Hand Hangthätigkeit äußert.

b. Die Hände in den bei 1 genannten Griffarten verschiedene Hangthätigkeit äußern, z. B. die eine Hand im ganzen Handgriff, die andere im Fingergriff; die eine Hand im Ganzen Handgriff, die andere im Häkelgriff; die eine Hand im Fingergriff, die andere im Häkelgriff hangt.

Einhandig wird der Hang dargestellt, indem die hangfreie Hand

a. Bei hochgestr-ecktem Arme die Hangstützfläche verläßt.

b. Mit senkbeugender Armhalte im Ellenbogengelenke über der Schulter gehoben bleibt.

c. Mit dem senkenden Arm im Schultergelenke die Hangstützfläche verläßt.

Sobald an einer Hand gehangen wird, verläßt der Leib die Haltung in senkrechter Richtung und folgt unwillkürlich dem Gesetze der Schwere zur Haltung in einer schrägen

Richtung, indem der Schwerpunkt des Leibes unter einem andern Verhältniß als beim beidhandigen Hang unter der veränderten Stützfläche zur Ruhe kommt.

Es erfordert schon Uebung den Leib im einhandigen gestreckten Armhang, vor dem unwillkürlichen Drehen zu bewahren. Der Widerstand gegen das Drehen des hangfesten Armes erfolgt durch Stemmen der Hanghand, je gegen die zu bewältigende Drehrichtung des Leibes; die Hanghand übt somit neben der Hangthätigkeit auch noch Stemmthätigkeit an der Hangstützfläche aus.

Wechselhandig in den einhandigen Hängen rechts und links wird der Wechselhang geübt, wobei die je hangfreie Hand in einer der drei genannten Arten den Hang verläßt. Der Wechselhang kann in mannigfaltigen Uebungen dargestellt werden.

Der Grundhang wird an den Ringen des Ringschwebels geübt, wo die beweglichen Hangstützflächen das unverdrehte Hochhalten der Arme, welches zwischen Rist- und Speichhalte liegt, möglich machen. Dagegen eignet sich, wie bereits bemerkt, die H. L. vorzugsweise zu den verschiedenen Handgriffarten, für deren verschiedene Darstellung, Holme, Sprossen und Häkelkanten dienen.

II. **Hangarten** nach den verschiedenen **Handgelenkthätigkeiten** auf die verschiedenen **Hangstützflächen** geordnet, oder **Handbeughangarten.**

Alle Hangarten bei welchen ein Beugen der Handgelenke erforderlich ist, werden an nicht wagerechten Hangflächen dargestellt.

1. Hang mit Speichbeughalte der Hand, an den Holmen der langschrägen H. L., wobei die Hände im Speichgriff greifen, das Gesicht des Hangenden nach der aufsteigenden Seite der Leiter gerichtet ist. Wird auch an den Sprossen der breitschrägen H. L. mit gleicher Anordnung geübt.
2. Hang mit Kammbeughalte der Hand, auf der schrägen Holmfläche der breitschrägen H. L., wobei die Hände im Ristgriff greifen. Wird auch am Ende der Barrenholme geübt.
3. Hang mit Ristbeughalte der Hand, an den Zapfen des lang- oder breitschrägen Hangrechens, wobei die einwärts gedrehten Arme und Hände zwischen Speichgriff und Ristgriff greifen. Diese Hangart ist schwierig darzustellen.
4. Hang mit Ellbeughalte der Hand, an den Holmen der langschrägen H. L., wobei die Hände im Speichgriff greifen, das Gesicht des Hangenden nach der abwärts gekehrten Seite der Leiter gerichtet ist. Wird auch an den Sprossen der breitschrägen H. L. mit gleicher Anordnung geübt. Das Hangen mit Ellbeughalte der Hand an senkrechten Hangflächen, wobei die Beugkraft der Hand in sehr angestrengter Weise, klemmend die Hangfläche erfassen muß, mag hier besonders, als Hangen mit Klimmgriff, der Hangthätigkeit nach, als Hangen mit Senkgriff, der Richtung der Handfläche nach benannt, aufgezeichnet stehen. Zur Darstellung des Hangens mit Klimmgriff eignen sich die senkrecht abwärts gekehrten Zapfen des Hangrechens, die Kletterstange und das Klettertau.

5. Hang mit Beughalten der Hand in den vier Zwischenbeughalten. Kann vermittelst der oben angegebenen Hangflächen in einigen Arten leichter, in andern schwieriger angeordnet und geübt werden.

Zum Handbeughangen in den verschieden hier bezeichneten Arten ist die Thätigkeit des Hand- und Armdrehens miterforderlich, was hier nur beiläufig erwähnt wird, weil es hier zunächst auf das Beugen der Hand im Hangen ankommt, das Armdrehen im Hangen aber im folgenden Abschnitt näher beschrieben werden soll.

Die von 1 bis 5 genannten Hangarten können beidhandig, einhandig und wechselhandig geübt werden, mit mehr und weniger Leichtigkeit auch mit ganzem Handgriff, Fingergriff und Häkelgriff. Dabei können beide Hände gleichbeugend oder ungleichbeugend greifen.

III. Hangarten nach der Thätigkeit des Drehens der Unter- und Oberarme geordnet, oder Armdrehhangarten.

Drehhänge mit Drehen der Arme zur Drehhalt der greifenden Hände nach Außen.

1. Hang in der Speichdrehhalte, im Speichgriff der Hände. Diese Griffart heißt auch Quergriff oder Eingriff.
2. Hang in der Kammdrehhalte, im Kammgriff der Hände. Diese Griffart heißt auch Untergriff oder Rückgriff.

Drehhänge mit Drehen der Arme zur Drehhalte der greifenden Hände nach Innen:

3. Hang in der Ristdrehhalte, im Ristgriff der Hände. Diese Griffart heißt auch Aufgriff oder Vorgriff.
4. Hang in der Elldrehhalte, im Ellgriff der Hände. Diese Griffart heißt auch Ausgriff.

Der Hang in den Armdrehhängen kann Gleichgriffig oder Ungleichgriffig erfolgen. In letzter Art können folgende Arten angeordnet werden:

5. Speichgriff der rechten, und Kammgriff der linken Hand.
6. Speichgriff der rechten, und Ristgriff der linken Hand.
7. Speichgriff der rechten, und Ellgriff der linken Hand.
8. Kammgriff der rechten, und Speichgriff der linken Hand.
9. Kammgriff der rechten, und Ristgriff der linken Hand.
10. Kammgriff der rechten, und Ellgriff der linken Hand.
11. Ristgriff der rechten, und Speichgriff der linken Hand.
12. Ristgriff der rechten, und Kamgriff der linken Hand.
13. Ristgriff der rechten, und Ellgriff der linken Hand.
14. Ellgriff der rechten, und Speichgriff der linken Hand.
15. Ellgriff der rechten, und Kammgriff der linken Hand.

16. Ellgriff der rechten, und Ristgriff der linken Hand.

Die Armdrehhänge können auch einhandig geübt werden, bei einzelnen Arten aber ist der Stemmwiderstand der Hanghand gegen das unwillkürliche Drehen des Leibes sehr schwierig.

Das wechselhandige Hangen in den Armdrehhängen bietet eine große Mannigfaltigkeit der Uebungen dar, was schon die vier Drehgriffarten, so wie auch die verschiedenen Handgriffe an den Holmen, Sprossen und Häkelkanten der H. L. voraussetzen lassen. Man verwechsele indessen dieses wechselhandige Hangen nicht mit dem wechselhandigen Griffwechsel, wobei die Armthätigkeit des Drehens im Hangen eine Armübung im Hangen ist und weiter unten näher bezeichnet werden wird.

Es können auch viele der bei II. beschriebenen Handbeughangarten an schrägen und senkrechten Hangflächen, mit den verschiedenen Armdrehhangarten zusammengesetzt und geübt werden. Nicht zu verkennen ist die Bedeutung des Aufsuchens der mannigfaltigen möglichen Zusammensetzungen von Hangarten, und wäre es zunächst nur wegen Vorbereitung einer großen Auswahl von Hangelarten, um derenwillen sie nicht zu übergehen sind.

Haben wir bereits ein zur Darstellung genannter Hangarten geeignetes Geräth mit unbeweglichen Hangflächen, die H. L. angedeutet, zu welchem auch noch das Reck gezählt werden muß, so muß noch schließlich ein Geräth mit beweglichen Hangflächen, der Ringschwebel, genannt werden, wo die schwebenden Hangflächen der drehenden Bewegung der Arme folgen, die verschiedenen Armdrehhalten am freisten darstellbar

sind, und ununterbrochen ineinander übergehend geübt werden können.

IV. Hangarten nach der Thätigkeit des Spannens der Arme im Oberarmgelenke geordnet, oder Armspannhangarten.

Diese Hänge haben das wesentliche Merkmal, daß dabei die Arme, welche sich bald ausbreiten, bald nähern, eine weitere oder engere Entfernung an der Hangstützfläche erspannen, wobei die Hände die Hangfläche, welche im Grundhang senkrecht über den Schultern ist, verlassen, und schrägwärts über den Schultern greifen. Wie bereits oben bemerkt, bedingen die Armspannhänge die Fortbewegung im Hangen, das Hangeln, wie die Schrittstellungen das Gehen.

Beidhandige Armspannhänge.

1. Vorspannhang, wobei der spannende Arm sich vorwärts bewegt und greift, und mit dem andern Hangarm im Verhältniß zum Leib vor- und rückwärts gespannt bleibt.
2. Rückspannhang, wobei der spannende Arm sich rückwärts bewegt und greift, und mit dem andern Hangarm im Verhältniß zum Leib rück- und vorwärts gespannt bleibt.
3. Seitspannhang, wobei je der rechte oder linke Arm sich seitwärts greifend bewegt, beide Arme im Verhältniß zum Leib seitwärts gespannt bleiben.
4. Schrägvor- und Schrägrückspannhang.

5. Handschlußhang, wobei beide Arme eine engere Hangfläche erspannen, beide Hände, mit den innern oder äußern Handseiten, der Daumen-, oder Kleinfingerseite sich berührend, greifen.
6. Handdeckhang, wobei beide Arme eine engere Hangfläche erspannen, beide Hände sich mit der Flachseite der Einen und Rückseite der Andern deckend berühren und greifen.
7. Verschränkter Fingergriffhang, wobei sich die faltenden Hände mit den Fingern durchkreuzen.
8. Gekreuzter Handschlußhang, wobei die kreuzenden Arme Uebung 5 darstellen.
9. Kreuzspannhang, wobei die kreuzenden Arme ohne Handschluß der greifenden Hände hangen.

Die Spannhänge 1 bis 4, wobei die Arme ausgebreitet werden, können bis zur Zwangspanne des rechten und linken Armes geübt werden. Je größer die Spannen, desto mehr Anstrengung erfordern die Hänge, desto entschiedener ist die Mitthätigkeit des Beugens der Handgelenke zu Beughalten. Bei kleineren Spannhängen kann die Leibeslast gleichmäßig an beiden Händen, oder vorherrschend an der rechten oder linken Hand hangen, bei Zwangspannhängen dagegen nur gleichmäßig an beiden Händen.

Einhandige Armspannhänge.

Bei den einhandigen Armspannhängen bleibt die hangfreie Hand mit dem Arm in einer der verschiedenen Spannhalten gehoben. Diese Hangart findet mehr in ihrer Aufeinanderfolge auf beidhandige Spannhänge Anwendung.

Wechselhänge in Armspannhängen.

Beidhandige und einhandige Spannhänge werden im Wechselhang geübt; dabei aber können die einhandigen Hänge nur immer von sehr kurzer Dauer sein, namentlich beim Wechselhang in Zwangspannen.

Die meisten bei I., II. und III. verzeichneten Hangarten können in den verschiedenen Spannhängen mit mehr oder weniger Leichtigkeit geübt werden. Mögen hier einige zusammengesetzte Hangarten näher bezeichnet folgen:

10. Vorspannhang mit Speichgriff beider Hände an den Holmen der H. L., zur Zwangspanne.
11. Vorspannhang mit Kammgriff beider Hände an den Holmen oder Sprossen der H. L., zur Zwangspanne.
12. Vorspannhang mit Ristgriff beider Hände an den Holmen oder Sprossen der H. L., zur Zwangspanne.
13. Vorspannhang mit Ellgriff beider Hände an den Holmen der H. L., zur Zwangspanne.
14. Vorspannhang mit ungleichen Griffen beider Hände.
15. Rückspannhang mit Griffen wie 10, 11, 12, 13 und 14.
16. Schrägvor- oder Schrägrückspannhang mit Griffen wie 10 bis 14.
17. Seitspannhang mit Speichgriff beider Hände an den äußern Holmen der zusammengeschobenen D. H. L., auch im Häkelgriff, an den Kanten derselben, ebenso an den Sprossen der H. L., zur Zwangspanne.
18. Seitspannhang mit Kammgriff beider Hände

an einem Holm der H. L., oder an den Sprossen der D. H. L., zur Zwangspanne.

19. Seitspannhang mit Ristgriff beider Hände an einem Holm der H. L., oder an den Sprossen der D. H. L., zur Zwangspanne.

20. Seitspannhang mit Ellgriff beider Hände, an den äußern Holmen der zusammengeschobenen D. H. L., mit Durchgriff zwischen den Sprossen, ebenso an den Sprossen der H. L., zur Zwangspanne.

21. Seitspannhang mit ungleichen Griffen beider Hände.

22. Vor-, Schräg- und Seitspannhang mit Speich-, Kamm-, Rist- und Ellbeughalte der Hand an schrägen Hangflächen, zur Zwangspanne. Man vergleiche hierbei II.

23. Handschlußhang mit Speichgriff, Kammgriff Ristgriff, und Ellgriff beider Hände. Kann auch mit ungleichen Griffen beider Hände dargestellt werden. Als Hangflächen dienen Holme, Sprossen und Häkelkanten der H. L., besonders mag hier noch erwähnt stehen der Handschlußhang mit Klimmgriff beider Hände an der Kletterstange.

24. Handdeckhang mit Speichgriff, Kammgriff, Ristgriff und Ellgriff beider Hände. Wird auch mit ungleichen Griffen beider Hände geübt.

25. Verschränkter Fingerhang mit Speichgriff und Ellgriff beider Hände, mit Ristgriff der einen und Kammgriff der andern Hand an Holmen und Sprossen. Wird mit Klimmgriff auch an der Kletterstange geübt.

26. Gekreuzter Handschlußhang mit Speichgriff, Kammgriff, Ristgriff und Ellgriff beider Hände. Wird auch mit ungleichen Griffen beider Hände dargestellt.
27. Kreuzspannhang in den vier Griffarten darstellbar, bei gleichen oder ungleichen Griffen beider Hände. Es müssen diese Hänge möglichst zur großen Spanne, bei gestreckten Armen, geübt werden, dabei ist ferner der Stemmwiderstand der Hände gegen das Drehen des Leibes zu beachten.
28. Handschluß-, Handdeck-, Verschränkter Finger-, Gekreuzter Handschluß- und Kreuzspannhang mit Speich-, Kamm-, Rist- und Ellbeughalte der Hand an schrägen Hangflächen.
29. Spannhänge mit Klimmgriff beider Hände an den Zapfen des Hangrechens, zur Zwangspanne.
30. Spannhänge mit Klimmgriff nur einer Hand und Griff der andern Hand an wagerechten Hangflächen.

Alle Uebungen von 10 bis 30 werden als beidhandige Hänge dargestellt, die meisten können aber auch im Hangwechsel geübt werden, wenn das Hangen mit Sicherheit ausgeführt werden kann. Der Hangwechsel ist immer um eine Uebungsstufe schwieriger, als der bloße Hang.

V. Hangarten nach der Thätigkeit des Ziehbeugens oder Ziehklimmens der Arme in den Oberarm- und Ellenbogengelenken geordnet, oder Klimmhangarten.

Diese Hänge haben das wesentliche Merkmal, daß die abgestreckten Arme, in den Oberarm- und Ellenbogengelenken beugend angezogen werden, der abgestreckt, gesenkte Leib den Oberarmen nach oben folgt, somit die Leibeslänge des hanggestreckten Leibes an den Armen verkürzt wird, der Leib höher in der Schwebe gehalten bleibt. Diese Hangart bereitet das Klimmen und Klettern vor und ist darum zu besonderer Uebung zu empfehlen; auch ist das Klimmhangen um eine Uebungsstufe schwieriger als das Hangen an abgestreckten Armen. Der Klimmhang ist auch die Hangart, wobei das Hangen unmittelbar in den Zustand des Stemmens übergehen kann, das Handhangen in das Handstemmen, was hier nur beiläufig erwähnt wird.

Die Klimmhänge zerfallen in Beziehung auf die Ellenbogenbeughalten, in welchen der Hang zur Ruhe kommt, in folgende verschiedenen Arten, als Klimmhang zum:

a. Großen Winkel,
b. Winkel,
c. Halben Winkel,
d. Anschultern,
e. Ueberkinnen.

Je größer der Winkel der Beughalten der Arme bei den Klimmhängen ist, desto anstrengender ist die Uebung, je mehr sich Ober- und Unterarme nähern, desto weniger anstrengend sind die Klimmhänge.

Beidhandig können die Klimmhänge so dargestellt werden, daß beide Ellenbogen gleichmäßig oder ungleichmäßig beugen; daß der eine Arm nur beugt, der andere gestreckt bleibt; daß die eine Hand vorwaltend hangt, die andere untergeordnete Hangthätigkeit ausübt.

Einhandig werden die Klimmhänge geübt, indem der hangfreie Arm mit der Hand auf eine der oben angegebenen Arten den Hang verläßt. Eine leichtere Stufe aber ist die, wenn die hangfreie Hand mit Klimmgriff den Hangunterarm an der Handwurzel erfaßt und ziehklimmend die Uebung erleichtert; ebenso kann auch die hangfreie Hand den Oberarm erfassen und ziehklimmen.

Wechselhandig kann im Wechselhang beid- und einhandiges Klimmhangen in den angegebenen Arten geübt werden. Je länger die Dauer der einhandigen Klimmhänge beim Wechselhang ist, desto schwieriger ist die Uebung.

Eine große Anzahl der verschiedenen Hangarten bei I., II., III. und IV. kann, mit mehr oder weniger Schwierigkeit auch im Klimmhang dargestellt werden.

Es folgt hier eine Auswahl von Klimmhangarten im beidhandigen Hange näher beschrieben.

1. Klimmhang a. b. c. d. e. im Grundhang.
2. Klimmhang a. b. c. d. e. mit Speichgriff.
3. Klimmhang a. b. c. d. e. mit Kammgriff.
4. Klimmhang a. b. c. d. e. mit Ristgriff.
5. Klimmhang a. b. c. d. e. mit Ellgriff.
6. Klimmhang a. b. c. d. e. in den ungleichgriffigen Hängen bei III. Seite 50. Namentlich ist auch der Hang in den Arten 1 bis 6 mit Häkelgriff zu üben.
7. Klimmhang a. b. c. d. e. in den Handbeughang-

arten bei II. Seite 48, namentlich auch mit Klimmgriff.

8. Klimmgriff a. b. c. in den mäßig erweiterten Spannhängen 1 bis 5 bei IV. Seite 52.
9. Klimmhang a. b. c. d. e. in den meisten Handschlußhangarten bei IV. 23. Seite 55.
10. Klimmhang a. b. c. d. e. in den meisten Handdeckhangarten IV. 24.
11. Klimmhang a. b. c. d. e. in einigen Arten des verschränkten Fingerhanges. IV. 25.
12. Klimmhang a. b. c. d. e. in einigen Gekreuzten Handschlußhangarten. IV. 26.
13. Klimmhang a. und b. in einigen Kreuzspannhangarten. IV. 27.
14. Klimmhang a. b. c. d. in einigen Spannhangarten an schrägen Hangflächen. IV. 28.
15. Klimmhang a. b. c. d. e. in einigen Spannhangarten mit Klimmgriff. IV. 29.
16. Klimmhang, bei ungleichmäßigem Beugen der Ellenbogen in auszuwählenden Klimmhangarten, von 1 bis 15.
17. Klimmhang, bei nur einarmigem Ellenbogenbeugen, in auszuwählenden Klimmhangarten von 1 bis 15.

Einige der hier aufgezeichneten Klimmhangarten können auch im einhandigen Hang, die meisten aber im Wechselhang, wenn auch nicht in den fünf verschiedenen Klimmbeughalten der Ellenbogen, geübt werden. Eine schöne Uebung, welche im Wechselhang zu üben, ist der Griffwechsel der Hände aus Speich-, Kamm- und Risthäkelgriff zum

entsprechenden Griff auf den Holmen, mit ganzem Handgriff, und umgekehrt.

Zur Darstellung der meisten hier genannten Klimmhänge eignet sich vorzugsweise die H. L. und D. H. L., für einige auch der Hangrechen, das Reck, die Doppelkletterstange, die einfache Kletterstange und die senkrechte Leiter.

Anmerkung. Bei allen bei I., II., III., IV. und V. aufgezeichneten Hangarten wird wo möglich Kopf- und Rumpfhaltung, wie sie beim Grundhang angeordnet, beibehalten, die abgestreckten Beine bewahren am turngerechtesten den Schluß, die Füße halten Ruhe, oder noch besser, sie werden zur Senkstreckhalte angeordnet.

Es kommt darauf an, daß bei den bisher beschriebenen Uebungen, sowie auch bei den noch folgenden, der Leib und die Glieder keine andern Thätigkeiten äußern, als die aufs bestimmteste bezeichneten, daß überhaupt Gesetzmäßigheit in den Uebungen zur Herrschaft komme, die Willkür und unfreie Mitthätigkeit einzelner Leibestheile der freien Kunst weiche, was überhaupt ein Hauptmerkmal aller Turnübungen sein soll.

Uebungen

der

Glieder und Gelenke an Ort,

wobei das Hangen mehr untergeordnet, die einfache und zusammengesetzte Glieder- und Gelenkthätigkeit Hauptdarstellung ist.

Es wäre über das Maaß der Hangübungen hinausgegangen, wollte man den ganzen Reichthum von Uebungen aller Glieder und Gelenke, welche im Hangen darstellbar sind, hier als Uebungen aufzeichnen. In dem auf die ausführliche Bearbeitung derselben in den Freiübungen, welche mehr wie das Hangen zur Uebung derselben geeignet sind, hingewiesen wird, mag hier nur eine Auswahl solcher beschrieben stehen, welche zugleich turnschickig im Hangen ausführbar ist.

VI. Fußübungen im Hangen.

Da beim Hangen die Füße und Beine keine Stemmthätigkeit, wie z. B. beim Stehen auszuüben haben, so findet für manche, gleichzeitig von beiden Füßen darzustellende Uebungen, beim Hangen die erforderliche Unbeschränktheit statt, wie es folgende Uebungen bezeugen:

1. Hangen und Fußanziehen und -Strecken, wobei beide Füße gleichzeitig oder ungleichzeitig die Bewegung ausführen. Kann auch ein- und wechselfußig geübt werden.
2. Hangen und Seitenbewegung der Füße zum Fußzappeln.
3. Hangen und Fußkreiseln.
4. Hangen und Fußdrehen.
5. Hangen und Fußanziehhalte.
6. Hangen und Fußstreckhalte.

VII. Knieübungen im Hangen.

1. Hangen und Hebbeugen der Kniee, mit Schwung zum Doppel- und Wechselschlag; wird auch zum Hinkschlag mit einem Beine geübt.
2. Hangen und Knieausschnellen.
3. Hangen und Streckschwenken der Kniee.
4. Hangen und Drehschwenken der Kniee.
5. Hangen und Kniekreisen.
6. Hangen und Hebbeughalte der Kniee, was unter dem Namen „Hangknieen“ bekannt ist.

VIII. Beinübungen im Hangen.

1. Hangen und Drehen der Beine.
2. Hangen und Senkelspreizen.
3. Hangen und Senkelschlagen.
4. Hangen und Beinschwenken.
5. Hangen und Kegelspreizen und -Schließen.

6. Hangen und Bogenschwenken.
7. Hangen und Beinkreisen.
8. Hangen und Wagschweben.
9. Hangen und Beindrehhalte.
10. Hangen und Spreizhalte. Wird besonders beidbeinig mit Spreizen zum Winkel nach Vornen, zum „Hangsitzen", mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen geübt; ferner zur „Hanggrätsche"; dann aber auch zur „Anhebe" bis zur Berührung der Hände mit den Fußspitzen bei gestreckten Beinen.
11. Hangen und Stoßanreißen.
12. Hangen und Beinstoßen, auch Kurzstoßen.
13. Hangen und Knieschnellen.
14. Hangen und Hockhalten der Beine, zum Hanghocken.
15. Hangen und Stehen auf dem Boden, namentlich im Zehenstand; ebenso auf den Leitersprossen.
16. Hangen und Kletterschluß der Beine in den verschiedenen Arten, an der Kletterstange, dem Tau, der Lehnstange, dem Mast.
17. Hangen und Grätschstemmen der Beine, beim Hangen an beiden Stangen der Doppelkletterstange.

IX. Rumpfübungen im Hangen.

1. Hangen und Rumpfdrehen.
2. Hangen und Rumpfdrehhalte.
3. Hangen und Vor- und Rückschultern.
4. Hangen und Vor- und Rückschulterhalte.

X. Armübungen im Hangen.

1. Hangen und Armdrehen des je hangfreien Armes zu den verschiedenen Griffwechseln im Wechselhang, als:

   a. Griffwechsel mit Speich- und Kammgriff, an Holmen und Sprossen der H. L.

   b. Griffwechsel mit Speich und Ristgriff, an den gleichen Hangflächen.

   c. Griffwechsel mit Speich- und Ellgriff, nur an Sprossen oder Holmen der H. L. oder D. H. L.

   d. Griffwechsel mit Kamm- und Ristgriff, an beiden innern Holmen der H. L.; den mittleren Holmen der D. H. L.; an den Sprossen der H. L. und D. H. L.; an den äußern Holmen der H. L.

   e. Griffwechsel mit Kamm- und Ellgriff, an Holmen und Sprossen der H. L.; an Sprossen und mittleren Holmen der D. H. L.

   f. Griffwechsel mit Rist- und Ellgriff an Sprossen und innern Holmen der H. L.; an Sprossen und mittleren Holmen der D. H. L.

   g. Griffwechsel mit aufeinanderfolgenden Speich-, Kamm-, Rist- und Ellgriffen.

Das Armdrehen im Hangen an beweglichen Hangflächen wie z. B. an den Ringen des Ringschwebels kann durch alle Drehlagen der Arme ununterbrochen fortgesetzt werden und wird so geübt, daß beide Arme Gleichdrehen, Gegendrehen oder Vor- und Nachdrehen. Es kann auch Wechselarmig und Einarmig gedreht werden.

2. Hangen und Armdrehhalte. Diese Armthätigkeit ist schon bei den Armdrehhangarten in Anspruch genommen und beschrieben, weil das Armdrehen zu den verschiedenen Griffhalten eine wesentliche unterscheidende Hangart ausmacht.
3. Hangen und Armheben des je hangfreien Arms.
4. Hangen und Armsenken, mit Schwung Armschlagen des je hangfreien Arms.
5. Hangen und Halbkreisschwingen der Arme nach Unten, vor- und seitlings vom Leibe. Ist besonders zur Vorbereitung des „Hangeln und Halbkreisschwingen der Arme nach Unten" zu üben.
6. Hangen und Wagschwenken des hangfreien Arms.

Namentlich sei hier folgende Uebung näher bezeichnet:

Während des einhandigen Klimmhangens an einem Ringe des Ringschwebels bewegt sich der hangfreie Arm in der Streckhalte durch die wagerechte Ebene vorlings hin und her. Die Uebung ist leichter, wenn die Hand des schwenkenden Arms zugleich auf den noch freien Ring greifend aufstemmt, und so die Uebung ausführt.

XI. Ellenbogenübungen im Hangen.

1. Hangen und Ziehbeugen der Unterarme oder Ziehklimmen, ohne Schwung und mit Schwung, zu den verschiedenen Klimmhanghalten der Arme. Wird im beid-, ein- und wechselhandigen Hang geübt.
2. Hangen und Senkstrecken der Unterarme. Diese Uebung erfolgt ohne und mit Schwung nach voraus-

gegangenem Ziehklimmen. Wird im beid-, ein- und wechselhandigen Hang geübt.

3. Hangen und Ellenbogenwippen, d. h. aufeinanderfolgendes Ziehklimmen und Senkstrecken aus und zu den verschiedenen Ziehklimmhalten, ohne und mit Schwung. Wird auch im einhandigen Hange geübt, wobei die hangfreie Hand die Handwurzel des Hangarms im Klimmgriff ergreift und die Uebung unterstützt.

4. Hangen und Ziehklimmhalte. Siehe oben Klimmhangarten.

5. Hangen und Strecken nur eines Unterarms, während des Hangens des andern im Klimmhang bis zum Ueberkinnen, an einem Ring des Ringschwebels. Das Strecken des hangfreien Armes erfolgt in den Richtungen vorwärts, schrägvorwärts, seitwärts, schrägaufwärts und senkrechtaufwärts. Während des Abstreckens kann die Hand des hangfreien Arms den freien andern Ring im Griff behalten. Beim Strecken in den drei erstgenannten Richtungen in wagerechter Ebene kann, was leichter ist, die Hand des streckenden Armes zugleich auf den nachfolgenden Ring greifend stemmen. Die Uebung wird ohne und mit Schwung geübt.

6. Hangen und Anziehen oder Anreißen nur eines Unterarms, während des Hangens des andern im Klimmhang bis zum Ueberkinnen, an einem Ring des Ringschwebels. Wird nach dem Strecken aus allen Richtungen her geübt. Uebung 4 und 5 werden aufeinanderfolgend geübt, jedoch kann sowohl Strecken, als auch Anziehen, vorwaltende Uebung sein.

Kurzstrecken und Kurzreißen heißt die Uebung,

wenn der übende Arm vor völliger Streckung oder vor völligem Anziehen immer wieder beide Bewegungen ausführt.

7. Hangen und Strecken nur eines Unterarms zur Streckhalte nach den verschiedenen Richtungen hin.
8. Hangen und Anziehen nur eines Unterarms zur Anziehhalte aus den verschiedenen Streckrichtungen zurück. Uebung 6 und 7 werden am Ringschwebel dargestellt, während des Klimmhangs an einer Hand.

Bei 5, 6, 7 und 8 kann die Bewegung des streckenden und anziehenden Arms in den verschiedenen Drehhalten der Arme stattfinden, wodurch schwierigere Uebungsstufen des Abstreckens entstehen.

XII. Handübungen im Hangen.

1. Hangen und Handbeugen, oder Handbeughalte.
2. Hangen und Handdrehen, oder Handdrehhalte.
3. Hangen und Fingerbeugen.

Genannte Handthätigkeiten sind schon in den verschiedenen Hangarten als nothwendig eingeordnet worden.

XIII. Kopfübungen im Hangen.

1. Hangen und Kopfdrehen, oder Kopfdrehhalte.
2. Hangen und Kopfbeugen, oder Kopfbeughalte.

Eine zweckmäßige Auswahl dieser Uebungen in Verbindung mit den verschiedenen Hangarten dient besonders dazu,

die Glieder- und Gelenkthätigkeit, auch während des Zustandes des Leibes im Hange, frei und kunstgerecht zu üben, unabhängiger zu machen und vielseitiger auszubilden. Andrerseits wird dabei auch die erforderliche Hangkraft an sich durch gleichzeitige Bethätigung anderer Kräfte, in einer veränderten Beziehung zum Leibe, in Wirkung versetzt. Die Geistesgegenwart im Zusammentreffen der verschiedenen Thätigkeiten beurkundet sich in der richtigen und gesetzmäßigen Darstellung einer jeden einzeln angeordneten Uebung. Es ist somit hier noch mehr als bei den einfachen Hangarten zu beachten, wie ein Theil der Glieder in einer bestimmt vorgeschriebenen Weise den ganzen Leib im Zustande des Hangens hält, wie diese Glieder selbst im Zustande der Ruhe oder Bewegung sein können, ferner, wie andere Leibestheile während des Hangens eine besondere Thätigkeit für sich zu üben haben, und auch diese wieder im Zustand der Ruhe oder in dem der Bewegung sich verhalten können, je nachdem die Zusammensetzung der verschiedenen Uebungen angeordnet worden ist. Es kommt hier weniger auf ängstliche und kleinliche Zusammensetzungen verschiedenartiger Uebungen an, als darauf, daß der Leib in mannigfaltigen Kräften zugleich sich übend, mit Ueberblick und Geschick, alle seiner Kunstfertigkeit unterwerfe, alle mit geeinter Kraft bewältige.

Hangeln, und Uebungen im Hangeln.

Hangelarten.

I. Hangeln im Grundhandhang, oder Grundhandhangeln.

Wenn auch kein Geräth vorhanden ist, an welchem bei unverdrehten Armen und Händen gehangelt werden kann, ein solches aber wohl denkbar ist, so wird darum kein Anstand genommen, mit dieser Hangelart, als der einfachsten, zur Ableitung aller andern, den Anfang zu machen, und es wird nochmals auf die Beschreibung derselben oben, wo von den, aus dem Hangen zunächst abgeleiteten Zuständen die Rede ist, zurückgewiesen.

1. Hangeln im Grundhang, in der Richtung:
   Vorwärts,
   Rückwärts,
   Seitwärts (rechts und links mit Kreuzspannhängen),
   Schrägvorwärts,
   Schrägrückwärts,

Die während des Hangelns aufeinanderfolgenden Spannhänge können sein:

a. klein,

b. mittelgroß,

c. groß.

Das Hangeln kann angeordnet werden:

a. Zu gleichen oder ungleichen Hangspannen, was deren Maaß betrifft.

b. Zu gleichdauernden ein- und beidhandigen Spannhängen.

c. Daß die Dauer der einhandigen Spannhänge einmal länger ist, als die der beidhandigen Spannhänge.

d. Daß die Dauer der beidhandigen Spannhänge einmal länger ist, als die der einhandigen Spannhänge.

e. Daß die einhandigen Spannhänge fast verschwinden.

f. Daß die beidhandigen Spannhänge fast verschwinden.

g. Daß die eine Hand vorwaltend hangt, die andere Hand untergeordnete Thätigkeit hat.

2. Nachgreifhangeln im Grundhang.

Hangelrichtung, und Maaß der Spannhänge wie bei 1.

Es geschieht:

a. Gleichvorgreifend und -Nachgreifend zum Verhältniß der Armhalten beim Grundhang.

b. Gleichvorgreifend und -Nachgreifend zu einem Spannhang.

Das Nachgreifhangeln kann auch in den Arten a bis g bei 1 dargestellt werden.

3. Hangeln und Nachgreifhangeln im Grundhang.

Hangelrichtung und Maaß der Spannhänge wie bei 1.

Es geschieht:

a. Daß jede Hand ununterbrochen nachgreift und zum Spannhang weitergreift.

b. Daß die eine Hand zwei-, drei- und mehreremal weitergreift, während die andere ebensovielmal nachgreift, und dann wie die erste weitergreift.

c. Daß jede Hand der weitergegriffenen ununterbrochen in immer kleiner werdenden Spannhängen nachgreift, und dann weitergreift.

d. Daß jede Hand ununterbrochen zu immer größer werdenden Spannhängen weitergreift, die andere nachgreift und sofort wie die erste weitergreift.

e. Daß jede Hand (wie bei d.) weitergreift, worauf die andere ununterbrochen (wie bei c.) nachgreift, und dann ebenso weitergreift.

II. Hangeln in den Handbeughangarten.

1. Hangeln mit Speichbeughalte der Hand, an den Holmen der langschrägen H. L., oder an den Sprossen der breitschrägen H. L.
2. Hangeln mit Kammbeughalte der Hand, auf der schrägen Holmfläche der breitschrägen H. L.
3. Hangeln mit Ristbeughalte der Hand, an den Zapfen des lang- oder breitschrägen Hangrechens.
4. Hangeln mit Ellbeughalte der Hand, an den Holmen der langschrägen H. L., oder an den Sprossen der breitschrägen H. L. Wird auch mit Klimmgriff an den Zapfen des Hangrechens geübt.
5. Hangeln mit Beughalten der Hand in den vier Zwischenlagen.

Man vergleiche von 1 bis 5 was im Abschnitt II. beim Hangen in den Handbeughängen ausführlich beschrieben worden ist.

Alle Hangelarten von 1 bis 5 können mit mehr und weniger Schwierigkeiten wie bei I., 1, 2 und 3 dargestellt werden. Es sollen jedoch hier wie durchweg mehr die zweckmäßig befundenen Uebungen angeordnet und geübt, mit Auswahl Hangelrichtung, Maaß der Spannhänge, Hangeln, Nachgreifhangeln, und Hangeln und Nachgreifhangeln näher bestimmt werden.

III. Hangeln in den Armdrehhangarten.

1. Hangeln mit Speichgriff, an beiden Holmen der H. L. vorwärts und rückwärts. Die Hände können hier-

bei zum Weitergriff gehoben oder geschoben werden über die Holmfläche.

2. Hangeln mit Speichgriff, an beiden innern Holmen der D. H. L. und zwar mit Durchgriff zwischen den Sprossen vorwärts und rückwärts.

3. Hangeln mit Speichgriff, an den Sprossen der H. L. seitwärts rechts und links mit Kreuzspannhängen oder nachgreifend.

Das Maaß der einzelnen Spannhänge ist durch die Sprossenentfernung gegeben.

4. Hangeln mit Speichgriff, an den Häkelkanten der H. L. vorwärts und rückwärts.

5. Hangeln mit Kammgriff, an den Sprossen der H. L. vorwärts und rückwärts.

6. Hangeln mit Kammgriff, an einem Holm der H. L. seitwärts rechts und links wie 3, mit Weiterheben oder Weiterschieben zum Griff.

7. Hangeln mit Kammgriff, an einer innern Holmseite der H. L. mit Durchgriff zwischen den Sprossen.

8. Hangeln mit Kammgriff, an einer Häkelkante der H. L. mit Weiterheben oder Weiterschieben zum Griff.

9. Hangeln mit Ristgriff, an den Sprossen der H. L. vorwärts und rückwärts.

10. Hangeln mit Ristgriff, an einem Holm der H. L. seitwärts rechts und links wie 3, mit Weiterheben oder Weiterschieben zum Griff.

11. Hangeln mit Ristgriff, an einer innern Holmseite der H. L., mit Durchgriff zwischen den Sprossen.

12. Hangeln mit Ristgriff, an einer Häkelkante der H. L., mit Weiterheben oder Weiterschieben zum Griff.

13. Hangeln mit Ellgriff, an beiden nach Innen gekehrten Holmseiten der D. H. L. vorwärts und rückwärts, mit Weiterheben oder Weiterschieben zum Griff.
14. Hangeln mit Ellgriff, an den Sprossen der H. L. seitwärts rechts und links, wie 3.
15. Hangeln mit Ellgriff, an beiden innern Holmseiten der H. L., mit Durchgriff zwischen den Sprossen.
16. Hangeln mit Ellgriff, an beiden innern Häkelkanten der D. H. L., mit Weiterheben oder Weiterschieben zum Griff.

Nach gegebener Anleitung können auch die ungleichgriffigen Armdrehhangelarten auf die verschiedenen Hangflächen angeordnet werden:

17. Hangeln mit Speichgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand.
18. Hangeln mit Speichgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand.
19. Hangeln mit Speichgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand.
20. Hangeln mit Kammgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.
21. Hangeln mit Kammgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand.
22. Hangeln mit Kammgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand.
23. Hangeln mit Ristgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.
24. Hangeln mit Ristgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand.

25. Hangeln mit Ristgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand.
26. Hangeln mit Ellgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.
27. Hangeln mit Ellgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand.
28. Hangeln mit Ellgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand.

Alle Hangelübungen von 1 bis 28 können mit mehr oder weniger Leichtigkeit auch in den schrägen Richtungen vorwärts und rückwärts geübt, bei den meisten kann in den bei I., 1, 2 und 3 bezeichneten Arten gehangelt werden.

Wenn das Hangeln in den Armdrehhangarten verbunden wird mit dem Hangeln in den Handbeughangarten, so entstehen äußerlich keine andern Hangelarten als die bereits bei II. beschriebenen, jedoch kommt es hier mehr auf das Hangeln mit Armdrehhalten an nicht wagerechten Hangflächen an, während dort das Hangeln mit Beughalten der Hand, der nähere Zweck ist.

Es dürfte nicht überflüssig erscheinen, hier nochmals zu empfehlen, daß bei allen Hangübungen die Arme und der Leib keine andern Thätigkeiten äußern, als die, welche besonders bezeichnet sind; so namentlich sollen bei den 1 bis 18 genannten Hangelarten die Arme gestreckt bleiben, der ganze abgestreckte Leib soll nicht drehen. Umsomehr muß dieß erinnert werden, weil gerade durch strenge Beachtung und Beibehaltung der gegebenen Bestimmungen, viele Uebungen leichtere und schwierigere Stufen darbieten, überhaupt durch veränderte Mitthätigkeiten andere Uebungen ent-

stehen. In der Beherrschung und freien Anwendung der mannigfachen Thätigkeit zu bestimmt bezeichneten Uebungen soll sich gerade die Forderung eines kunstgerechten Turnens bezeugen.

IV. Hangeln in den Armspannhangarten.

1. Hangeln im Vorspannhang.
2. Hangeln im Rückspannhang.
3. Hangeln im Seitspannhang.
4. Hangeln im Schrägvorspannhang.
5. Hangeln im Schrägrückspannhang.

Das Hangeln in den Spannhängen hat das Eigenthümliche, daß die Hangelrichtung die Spannrichtung der Arme durchkreuzt. Beim Nachgreifhangeln aber kann auch die Hangelrichtung in gleicher Richtung mit den spannenden Armen angeordnet werden.

Es mögen hier einige Hangelarten näher beschrieben folgen:

6. Hangeln im Vorspannhang mit Speichgriff; seitwärts rechts und links, an den vier Holmen der D. H. L., mit Nachgriff vorwärts und rückwärts an beiden Holmen der H. L.
7. Hangeln im Vorspannhang mit Kammgriff seitwärts rechts und links, an den Sprossen der zusammengeschobenen D. H. L.; mit Nachgriff vorwärts und rückwärts an den Sprossen der H. L.
8. Hangeln im Vorspannhang mit Ristgriff seitwärts rechts und links, an den Sprossen der zusammengeschobenen D. H. L.; mit Nachgriff vorwärts und rückwärts an den Sprossen der H. L.

9. Hangeln im Vorspannhang mit Ellgriff seitwärts rechts und links, an den vier Holmen der D. H. L.; mit Nachgriff vorwärts und rückwärts an den beiden mittlern Holmen der D. H. L.

10. Hangeln in Rückspannhängen wie 6, 7, 8 und 9.

Beim Hangeln in den Vor- und Rückspannhängen, welches der gehemmteren Armhaltung wegen schwierig ist, muß darum die bestimmte Richtung der Arme vom Leibe aus, Hauptaugenmerk sein.

Eine leichtere Hangelstufe bieten die Schrägvor- und Schrägrückspannhänge, wegen der freieren ungehemmteren Armhaltung, und können den Uebungen 9, 10, 11 und 12 entsprechend angeordnet werden.

11. Hangeln im Seitspannhang mit Speichgriff vorwärts und rückwärts, an den äußern Holmen der zusammengeschobenen D. H. L., mit Speichhäkelgriff an den Häkelkanten derselben; mit Nachgriff seitwärts rechts und links an den Sprossen der H. L.

12. Hangeln im Seitspannhang mit Kammgriff vorwärts und rückwärts, an den Sprossen der D. H. L., oder an den vier Holmen derselben; mit Nachgriff seitwärts rechts und links an einem Holme der H. L., mit Kammhäkelgriff an einer Häkelkante derselben.

13. Hangeln im Seitspannhang mit Ristgriff vorwärts und rückwärts, an den Sprossen der D. H. L., oder an den vier Holmen derselben; mit Nachgriff seitwärts rechts und links an einem Holm der H. L., mit Risthäkelgriff an einer Häkelkante derselben.

14. Hangeln im Seitspannhang mit Ellgriff vorwärts und rückwärts, an den äußern Holmen der zusam-

mengeschobenen D. H. L. und Durchgriff zwischen den Sprossen, oder an den Sprossen beider Leitern derselben; mit Nachgriff seitwärts rechts und links an einem äußern Holm der H. L. Hierbei ist ein vermehrtes Armdrehen nach Außen erforderlich. Ohne Mitschwung des Leibes ist die Uebung sehr schwierig und anstrengend. Kann auch mit Ellhäkelgriff an einer Häkelkante dargestellt werden, was viel Kraft und Uebung verlangt.

Alle Uebungen von 6 bis 14 können in kleineren oder größeren Spannhängen dargestellt werden, die meisten auch im Zwangspannhang, als anstrengenderen und schwierigeren Hangelstufe.

15. Hangeln aus dem Handschlußhang zu demselben, vorwärts, rückwärts, seitwärts rechts und links an Holmen der H. L. oder am Reck.
16. Hangeln im gekreuzten Handschlußhang, wie bei 15.
17. Hangeln im Kreuzspannhang, wie bei 15.
18. Hangeln in verschiedenen Spannhängen und gleichzeitigen Handbeughangarten, an schrägen Hangflächen der schräggestellten Hangleiter, oder an senkrechten Hangflächen des Hangrechens. Diese Uebungen können leicht angeordnet werden.

Besonders muß bei kunstgerechter Darstellung dieser Hangarten der Mitschwung des Leibes unterbleiben, welcher die unterscheidende Bedingung für andere Hangelarten, welche weiter unten beschrieben werden, ist.

V. Hangeln in den Klimmhangarten.

1. Klimmhangeln mit Speichgriff vorwärts und rückwärts, an beiden Holmen der H. L.; wird auch mit Nachgriff geübt.
2. Klimmhangeln mit Speichgriff vorwärts und rückwärts, an beiden innern Holmen der D. H. L. mit Durchgriff zwischen den Sprossen; ebenso mit Nachgriff.
3. Klimmhangeln mit Speichgriff seitwärts rechts und links, an den Sprossen der H. L. und zwar mit Weitergriff (Kreuzspannhängen) und Nachgriff.
4. Klimmhangeln mit Speichgriff vorwärts und rückwärts, an beiden Häkelkanten der H. L., wie 1.
5. Klimmhangeln mit Kammgriff vorwärts und rückwärts, an den Sprossen der H. L. oder D. H. L.; ebenso an den vier Holmen der D. H. L.; wird auch mit Nachgriff geübt.
6. Klimmhangeln mit Kammgriff seitwärts rechts und links, am äußern Holm der H. L., wie 3.
7. Klimmhangeln mit Kammgriff seitwärts rechts und links, am innern Holm der H. L. mit Durchgriff zwischen den Sprossen, wie 3.
8. Klimmhangeln mit Kammgriff seitwärts rechts und links an einer Häkelkante der H. L., wie 3.
9. Klimmhangeln mit Ristgriff vorwärts und rückwärts, an den Sprossen der H. L. oder D. H. L.; ebenso an den vier Holmen der D. H. L.; wird auch mit Nachgriff geübt.

10. Klimmhangeln mit Ristgriff seitwärts rechts und links, am äußern Holm der H. L., wie 3.

11. Klimmhangeln mit Ristgriff seitwärts rechts und links, am innern Holm der H. L. mit Durchgriff zwischen den Sprossen, wie 3.

12. Klimmhangeln mit Ristgriff seitwärts rechts und links, an einer Häkelkante der H. L., wie 3.

13. Klimmhangeln mit Ristgriff vorwärts und rückwärts, an beiden mittleren Holmen der D. H. L., wird auch mit Nachgriff geübt.

14. Klimmhangeln mit Ellgriff vorwärts und rückwärts, an beiden innern Holmen der H. L., mit Durchgriff zwischen den Sprossen; ebenso mit Nachgriff.

15. Klimmhangeln mit Ellgriff seitwärts rechts und links, an den Sprossen der H. L., wie 3.

16. Klimmhangeln mit Ellgriff vorwärts und rückwärts, an beiden mittleren Häkelkanten der D. H. L.; wird auch mit Nachgriff geübt.

Nach dieser Anordnung können auch die ungleichgriffigen Armdrehhangelarten auf den verschiedenen Hangflächen geübt werden:

17. Klimmhangeln mit Speichgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand.

18. Klimmhangeln mit Speichgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand.

19. Klimmhangeln mit Speichgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand.

20. Klimmhangeln mit Kammgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.

21. Klimmhangeln mit Kammgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand.
22. Klimmhangeln mit Kammgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand.
23. Klimmhangeln mit Ristgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.
24. Klimmhangeln mit Ristgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand.
25. Klimmhangeln mit Ristgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand.
26. Klimmhangeln mit Ellgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.
27. Klimmhangeln mit Ellgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand.
28. Klimmhangeln mit Ellgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand.
29. Klimmhangeln mit Speichbeughalte der Hand.
30. Klimmhangeln mit Kammbeughalte der Hand.
31. Klimmhangeln mit Ristbeughalte der Hand.
32. Klimmhangeln mit Ellbeughalte der Hand, namentlich an den Zapfen des Hangrechens.
33. Klimmhangeln mit Beughalten der Hand in den vier Zwischenlagen.

Zu den Uebungen 29 bis 33 vergleiche man das Ausführlichere hinsichtlich der Hangflächen Hangelübungen II.

34. Klimmhangeln in mäßig erweiterten Vor- oder Rückspannhangarten.
35. Klimmhangeln in mäßig erweiterten Seitspannhangarten.

36. Klimmhangeln in mäßig erweiterten Schrägspannhangarten.
37. Klimmhangeln in einigen Kreuzspannhangarten.
38. Klimmhangeln in einigen Spannhangarten mit Handbeughangen in den verschiedenen Arten, an schrägen Hangflächen der H. L.
39. Klimmhangeln in einigen Handschlußhangarten am Reck.
40. Klimmhangeln in einigen gekreuzten Handschlußhangarten am Reck.
41. Klimmhangeln, bei ungleichmäßigem Beugen der Ellenbogen in auszuwählenden Klimmhangarten.
42. Klimmhangeln, bei nur einarmigem Ellenbogenbeugen in auszuwählenden Klimmhangarten.

Das Hangeln in den Uebungen 1 bis 42 kann mit mehr und weniger Schwierigkeit, nach allen Richtungen hin als Hangeln, Nachgreifhangeln und Hangeln und Nachgreifhangeln dargestellt werden.

Zu beachten ist, daß während des Hangelns die Arme eine der bei Hangarten V. a. b. c. d. e. unterschiedenen Klimmhalten strenge beibehalten und nicht wanken. Eine zweckmäßige Auswahl dieser Uebungen, eine Anordnung derselben von leichteren zu schwierigeren Stufen, die nähere Bestimmung der Klimmhalten sind leicht zu treffen.

Nähere Auskunft über einzelne Uebungen konnte unterbleiben, da in den vorausgegangenen Abschnitten hinlängliche Beschreibung gegeben worden. Man vergleiche darum zum Behufe des Verständnisses die früheren Abschnitte.

Uebungen

der

Glieder und Gelenke von Ort,

wobei das Hangeln mehr untergeordnet, die einfache und zusammengesetzte Glieder- und Gelenkthätigkeit Hauptdarstellung ist.

VI. Fußübungen im Hangeln.

1. Hangeln und Fußanziehen und -strecken.
2. Hangeln und Seitenbewegung der Füße zum Fußzappeln.
3. Hangeln und Fußkreiseln.
4. Hangeln und Fußdrehen.
5. Hangeln und Fußanziehhalte.
6. Hangeln und Fußstreckhalte.

VII. Knieübungen im Hangeln.

1. Hangeln und Hebbeugen der Kniee, zum Doppel-Wechsel und Hinkschlag.
2. Hangeln und Knieausschnellen.
3. Hangeln und Streckschwenken der Kniee.
4. Hangeln und Drehschwenken der Kniee.

5. Hangeln und Kniekreisen.
6. Hangeln und Hebbeughalte der Kniee, zum Hangknieen.

VIII. Beinübungen im Hangeln.

1. Hangeln und Drehen der Beine.
2. Hangeln und Senkelspreizen.
3. Hangeln und Senkelschlagen.
4. Hangeln und Beinschwenken.
5. Hangeln und Kegelspreizen und -Schließen.
6. Hangeln und Bogenschwenken.
7. Hangeln und Beinkreisen.
8. Hangeln und Wagschweben.
9. Hangeln und Beindrehhalte.
10. Hangeln und Spreizhalte, zum Hangsitzen und zur Hanggrätsche.
11. Hangeln und Stoßanreißen.
12. Hangeln und Beinstoßen, auch Kurzstoßen.
13. Hangeln und Knieschnellen.
14. Hangeln und Hockhalten der Beine, zum Hanghocken.
15. Hangeln und Gehen auf dem Boden, namentlich im Zehengang; ebenso auf den Leitersprossen.
16. Hangeln und Kletterschluß der Beine in den verschiedenen Arten, an der Kletterstange, dem Tau, der Lehnstange, dem Mast.
17. Hangeln und Grätschstemmen der Beine, beim Hangeln an beiden Stangen der Doppelkletterstange.

Die Beinübungen bei 16 und 17 finden ihre Anwendung beim Hangeln erst dann, wenn gleichzeitig mit dem Hangeln Armübungen verbunden werden. Man vergleiche hiezu Abschnitt XI. weiter unten.

IX. Rumpfübungen im Hangeln.

1. Hangeln und Rumpfdrehen.
2. Hangeln und Rumpfdrehhalte.
3. Hangeln und Vor- und Rückschultern, an einem Holm der H. L. oder am Reck.
4. Hangeln und Vor- und Rückschulterhalte.

X. Armübungen im Hangeln.

1. Hangeln und Armdrehen des je hangfreien Armes zu den verschiedenen Griffwechseln, als:
   a. Hangeln und Griffwechsel mit Speich- und Ristgriff, an den gleichen Hangflächen.
   b. Hangeln und Griffwechsel mit Speich- und Ellgriff, nur an Sprossen oder Holmen der H. L. und D. H. L.
   c. Hangeln und Griffwechsel mit Kamm- und Ristgriff, an beiden innern Holmen der H. L.; den mittleren Holmen der D. H. L.; an den Sprossen der H. L. und D. H. L.; an den äußern Holmen der H. L.
   d. Hangeln und Griffwechsel mit Kamm- und Ellgriff, an Holmen und Sprossen der H. L.; an Sprossen und mittleren Holmen der D. H. L.

e. Hangeln und Griffwechsel mit Rist- und Ellgriff, an Sprossen und innern Holmen der H. L.; an Sprossen und mittleren Holmen der D. H. L.

f. Hangeln und Griffwechsel mit aufeinanderfolgenden Speich-, Kamm-, Rist- und Ellgriffen.

2. Hangeln und Armdrehhalte. Man sehe Armdrehhangarten.

3. Hangeln und Armheben des je hangfreien Arms.

4. Hangeln und Armsenken, mit Schwung Armschlagen des je hangfreien Arms.

5. Hangeln und Halbkreisschwingen des je freien Arms nach Unten, vor- und seitlings vom Leibe. Diese Armübung kann in Verbindung mit vielen Hangelarten geübt werden und trägt wesentlich zu schöner Darstellung einiger Schwunghangelarten bei, was weiter unten beschrieben folgt.

6. Hangeln und Wagschwenken des hangfreien Arms.

XI. Ellenbogenübungen im Hangeln.

1. Hangeln und Ziehklimmen der Unterarme, ohne Schwung und mit Schwung zu den verschiedenen Klimmhanghalten der Arme; beid-, ein- und wechselhandig.

2. Hangeln und Senkstrecken der Unterarme, ohne

Schwung und mit Schwung nach vorausgegangenem Ziehklimmen; beid-, ein- und wechselhandig.

3. Hangeln und Ellenbogenwippen, ohne Schwung und mit Schwung, je während des beidhandigen Hanges im Hangeln.
4. Hangeln und Ziehklimmhalte. Siehe oben Hangeln in den Klimmhangarten.

Das Hangeln mit gleichzeitigem Ziehklimmen der Unterarme ist eine der wesentlichen Hangübungen und bedarf darum noch folgende nähere Erläuterungen:

Wird durch eine wagerechte Ebene gehangelt, so unterscheidet sich die Uebung vom Hangeln in den Klimmhangarten nur dadurch, daß dabei die Arme auf jedes erfolgte Ziehklimmen aufs neue diese Thätigkeit wiederholen, die Arme also fortwährend im bewegenden Zustande dieser Thätigkeit sind, während bei jenem die Arme in einer bestimmten Klimmhalte, also im ruhenden Zustande dieser Thätigkeit sind.

Wird hingegen durch eine schräge oder senkrechte Ebene gehangelt, so heißt die Uebung „Klimmen", was ein Steigen bedeutet. Wenn die ziehklimmende Thätigkeit der Arme im Hangeln noch durch Beinthätigkeiten, z. B. den Stemmschluß oder das Stemmgrätschen unterstützt wird, so heißt die Uebung „Klettern".

Da das Klimmen und Klettern in einem besondern Abschnitte weiter unten beschrieben werden soll, ist es hier, wo die besondere Gattung dieser Uebungen ihre Entstehung und Eingliederung hat, an seinem Ort, dieselbe vorläufig im Allgemeinen zu bezeichnen.

XII. Handübungen im Hangeln.

1. Hangeln und Handbeugen oder Handbeughalte.
2. Hangeln und Handdrehen oder Handdrehhalte.
3. Hangeln und Fingerbeugen.

XIII. Kopfübungen im Hangeln.

1. Hangeln und Kopfdrehen, oder Kopfdrehhalte.
2. Hangeln und Kopfbeugen, oder Kopfbeughalte.

Die Glieder- und Gelenkübungen während des Hangelns sind schwieriger darzustellen als im Hange, eine Folge der angestrengteren Armthätigkeit für den Zustand des Hangelns, und des dabei verminderten nöthigen Gleichgewichtes des ganzen Leibes.

Zuckhangen, und Uebungen im Zuckhangen.

Zuckhangarten.

I. Zuckhangen im Grundhandhang.

1. Zuckhangen im Grundhang geschieht nur beidhandig und zwar:
   1. An Ort, Zuckhangen.
   2. Von Ort, Zuckhangeln.

Das Zuckhangeln erfolgt in der Richtung:
Vorwärts,
Rückwärts,
Seitwärts, rechts und links,
Schrägvorwärts,
Schrägrückwärts.

Die während des Zuckhangelns aufeinanderfolgenden Rucke können klein oder groß sein, gleich- oder ungleichartig aufeinanderfolgen.

Das Zuckhangen und -hangeln wird aus dem Hange der abgestreckten Arme zu demselben geübt, so

daß vor und nach jedem erfolgten Zucken die Arme wieder gestreckt sind.

Ueberhaupt ist zu beachten, daß der ganze Leib außer den in den Ellenbogen wippenden Armen abgestreckt bleibe und Ruhe halte.

II. Zuckhangen in Handbeughangarten.

1. Zuckhangen und -hangeln mit Speichbeughalte der Hand, an den Holmen der langschrägen H. L., oder an den Sprossen der breitschrägen H. L.
2. Zuckhangen und -hangeln mit Kammbeughalte der Hand, auf der schrägen Holmfläche der breitschrägen H. L.
3. Zuckhangen und -hangeln mit Ristbeughalte der Hand, an den Zapfen des lang- oder breitschrägen Hangrechens.
4. Zuckhangen und -hangeln mit Ellbeughalte der Hand, an den Holmen der langschrägen H. L., oder an den Sprossen der breitschrägen H. L. Wird auch mit Klimmgriff an den Zapfen des Hangrechens geübt, oder an der Doppelkletterstange.
5. Zuckhangen und -hangeln der Hand in den vier Zwischenlagen.

Es ist bei Auswahl dieser Uebungen zunächst auf turnschickige Darstellbarkeit derselben zu sehen; schwierig sind besonders die Hangelarten in einigen Handbeughängen.

Man vergleiche auch hierbei wieder „Hangen und Hangeln in den Handbeughangarten“.

III. Zuckhangen in Armdrehhangarten.

1. a. Zuckhangen mit Speichgriff an beiden Holmen der H. L.; ebenso an beiden innern Holmen der D. H. L., mit Durchgriff zwischen den Sprossen; ebenso an den Sprossen der H. L.; ebenso an den Häkelkanten der H. L. Kann auch abwechselnd mit dem vollen Handgriff an den Holmen zum Häkelgriff an den Kanten geübt werden, eine schwierige und anstrengende Uebung.

   b. Zuckhangeln geschieht nach gleicher Anordnung der Griffe und Hangflächen vorwärts und rückwärts; an den Sprossen auch seitwärts rechts und links. Das aufeinanderfolgende Zuckhangeln kann auch je in den entgegengesetzten Richtungen hin und her abwechselnd geübt werden.

2. a. Zuckhangen mit Kammgriff an einer Sprosse der H. L. oder an zwei Sprossen der D. H. L.; ebenso an einem Holm der H. L., entweder an der äußern Seite, oder an der innern mit Durchgriff zwischen den Sprossen; ebenso an einer Häkelkante der H. L. Kann auch abwechselnd mit dem vollen Handgriff an einem Holm zum Häkelgriff an einer Kante geübt werden, eine schwierige und anstrengende Uebung.

   b. Zuckhangeln geschieht vorwärts und rückwärts an den Sprossen der H. L. oder D. H. L., auch an den vier Holmen der letztern; dann seitwärts rechts und links am Holm, an Sprossen der zusam-

mengeschobenen D. H. L., an der Häkelkante. Im Uebrigen wie bei 1. b.

3. a. Zuckhangen mit Ristgriff an einem äußern oder innern Holm der H. L.; an einer Sprosse derselben; einer Häkelkante der H. L. Kann auch abwechselnd mit dem vollen Handgriff an einem Holm zum Häkelgriff an einer Kante geübt werden, eine schwierige und anstrengende Uebung.

b. Zuckhangeln geschieht vorwärts und rückwärts an Sprossen der H. L. oder D. H. L., auch an den vier Holmen der letztern; dann auch seitwärts rechts und links am Holm, an Sprossen der zusammengeschobenen D. H. L., oder an der Häkelkante. Im Uebrigen wie 1. b.

4. a. Zuckhangen mit Ellgriff an beiden mittlern Holmen der D. H. L.; an beiden innern Holmen der H. L. mit Durchgriff zwischen den Sprossen; an den Sprossen der H. L.; an beiden innern Häkelkanten der D. H. L. Kann auch abwechselnd mit dem vollen Handgriff an einem Holm zum Häkelgriff an beiden Kanten geübt werden, eine sehr schwierige und anstrengende Uebung.

b. Zuckhangeln geschieht vorwärts und rückwärts an Holmen der D. H. L. und H. L. und an den Häkelkanten; dann auch seitwärts rechts und links an den Sprossen der H. L. Im Uebrigen wie bei 1. b.

Nach dieser Anordnung sind die hier folgenden ungleichgriffigen Zuckhang- und Zuckhangelarten näher zu bestimmen:

5. Zuckhangen oder -hangeln mit Speichgriff der rechten, und Kammgriff der linken Hand.
6. Zuckhangen oder -hangeln mit Speichgriff der rechten, und Ristgriff der linken Hand.
7. Zuckhangen oder -hangeln mit Speichgriff der rechten, und Ellgriff der linken Hand.
8. Zuckhangen oder -hangeln mit Kammgriff der rechten, und Speichgriff der linken Hand.
9. Zuckhangen oder -hangeln mit Kammgriff der rechten, und Ristgriff der linken Hand.
10. Zuckhangen oder -hangeln mit Kammgriff der rechten, und Ellgriff der linken Hand.
11. Zuckhangen oder -hangeln mit Ristgriff der rechten, und Speichgriff der linken Hand.
12. Zuckhangen oder -hangeln mit Ristgriff der rechten, und Kammgriff der linken Hand.
13. Zuckhangen oder -hangeln mit Ristgriff der rechten, und Ellgriff der linken Hand.
14. Zuckhangen oder -hangeln mit Ellgriff der rechten, und Speichgriff der linken Hand.
15. Zuckhangen oder -hangeln mit Ellgriff der rechten, und Kammgriff der linken Hand.
16. Zuckhangen oder -hangeln mit Ellgriff der rechten, und Ristgriff der linken Hand.

Bei allen Zuckhang- und Zuckhangelarten ist Hauptmerkmal der kunstgerechten Ausführung, daß die Hände gleichzeitig den Griff verlassen und wieder erfassen.

IV. Zuckhangen in Armspannhangarten.

1. Zuckhangen oder -hangeln im Vorspannhang mit Speichgriff vorwärts und rückwärts an beiden Holmen der H. L.; ebenso seitwärts rechts und links, an den vier Holmen der D. H. L.

2. Zuckhangen oder -hangeln im Vorspannhang mit Kammgriff vorwärts und rückwärts an den Sprossen der H. L.; ebenso seitwärts rechts und links an den Sprossen der zusammengeschobenen D. H. L.

3. Zuckhangen oder -hangeln im Vorspannhang mit Ristgriff vorwärts und rückwärts an den Sprossen der H. L., oder an den vier Holmen der D. H. L.; ebenso seitwärts rechts und links an den Holmen oder Sprossen der zusammengeschobenen D. H. L.

4. Zuckhangen oder -hangeln im Vorspannhang mit Ellgriff vorwärts und rückwärts an den mittlern Holmen der D. H. L.; ebenso seitwärts rechts und links an den Sprossen oder Holmen der D. H. L.

5. Zuckhangen oder -hangeln im Seitspannhang mit Speichgriff vorwärts und rückwärts an den äußern Holmen der zusammengeschobenen D. H. L., mit Häkelgriff an den Häkelkanten derselben; ebenso seitwärts rechts und links an den Sprossen der H. L.

6. Zuckhangen oder -hangeln im Seitspannhang mit Kammgriff vorwärts und rückwärts an den Sprossen der D. H. L., oder an den vier Holmen derselben; ebenso seitwärts rechts und links an einem Holm der H. L., mit Häkelgriff an einer Häkelkante derselben.

7. Zuckhangen oder -hangeln im Seitspannhang mit Riftgriff vorwärts und rückwärts an den Sprossen der D. H. L., oder an den vier Holmen derselben; ebenso seitwärts rechts und links an einem Holm der H. L., mit Häkelgriff an einer Häkelkante derselben.
8. Zuckhangen oder -hangeln im Seitspannhang mit Ellgriff vorwärts und rückwärts an den äußern Holmen der zusammengeschobenen D. H. L., und Durchgriff zwischen den Sprossen, oder an den Sprossen beider Leitern derselben; ebenso seitwärts rechts und links an einem äußern Holm der H. L., was aber ohne Mitschwung des Leibes sehr schwierig ist, mit Häkelgriff an einer Häkelkante derselben.

Alle von 1 bis 8 genannten Uebungen werden nur in mäßig erweiterten Spannhängen angeordnet.

9. Zuckhangen oder -hangeln im Handschlußhang vorwärts, rückwärts, seitwärts rechts und links an Holmen der H. L. oder am Reck.
10. Zuckhangen oder -hangeln im gekreuzten Handschlußhang, wie bei 9. Ebenso in gekreuzten Spannhangarten.
11. Zuckhangen oder -hangeln im Handdeckhang, wie bei 9.
12. Zuckhangen oder -hangeln im verschränkten Fingerhang, wie bei 9.
13. Zuckhangen oder -hangeln in verschiedener Spannhangarten mit Handbeuggriffen an schrägen und senkrechten Hangflächen der H. L. und des Hangrechens. Namentlich mit Klimmgriff vorwärts, rückwärts, seitwärts rechts und links an den Zapfen

des Hangrechens, aufwärts und abwärts an beiden Stangen der Doppelkletterstange, schrägaufwärts- und abwärts an der Klimmleiter.

Es ist kaum nöthig zu bemerken, daß die bei den Uebungen 1 bis 13 angegebenen Richtungen sich nicht auf das Zuckhangen, sondern nur auf das Zuckhangeln beziehen. Es ist ferner nicht zu vergessen, daß auf jedes Zucken der Arme wiederum die Arme abgestreckt werden, daß ferner aller Mitschwung des Leibes zu vermeiden ist.

V. Zuckhangen in den Klimmhangarten.

Wie bei allen Uebungen des Zuckhangens und -hangelns in den Abschnitten I., II., III. und IV. je nach dem Wippen der Ellenbogen die Arme wieder abgestreckt wurden, so ist hingegen bei den Uebungen dieses Abschnittes, die Rückkehr der wippenden Ellenbogen je zu einer der angeordneten kleineren oder größeren Klimmhalten nach jeweiligem Zuckhangen oder -hangeln, also die ununterbrochene Klimmthätigkeit der Arme das wesentlich unterscheidende Merkmal. Wie im IV. Abschnitt, so bezieht sich bei den folgenden Uebungen die angegebene Richtung nur auf das Zuckklimmhangeln.

1. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Speichgriff vorwärts und rückwärts, an beiden Holmen der H. L.
2. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Speichgriff vorwärts und rückwärts, an beiden innern Holmen der D. H. L. mit Durchgriff zwischen den Sprossen.

3. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Speichgriff seitwärts rechts und links, an den Sprossen der H. L.
4. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Speichgriff vorwärts und rückwärts, an beiden Häkelkanten der H. L.
5. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Kammgriff vorwärts und rückwärts, an den Sprossen der H. L. oder D. H. L.; ebenso an den vier Holmen der D. H. L. Aufwärts und abwärts an den Sprossen der Klimmleiter.
6. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Kammgriff seitwärts rechts und links, am äußern Holm der H. L.
7. Zuckklimmhangen -oder hangeln mit Kammgriff seitwärts rechts und links, am innern Holm der H. L. mit Durchgriff zwischen den Sprossen.
8. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Kammgriff seitwärts rechts und links, an einer Häkelkante der H. L.
9. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Ristgriff vorwärts und rückwärts, an den Sprossen der H. L. oder D. H. L., ebenso an den vier Holmen der D. H. L. Aufwärts und abwärts an den Sprossen der Klimmleiter.
10. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Ristgriff seitwärts rechts und links, am äußern Holm der H. L.
11. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Ristgriff seitwärts rechts und links, am innern Holm der H. L., mit Durchgriff zwischen den Sprossen.

12. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Ristgriff seitwärts rechts und links, an einer Häkelkante der H. L.
13. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Ellgriff vorwärts und rückwärts, an beiden mittleren Holmen der D. H. L.
14. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Ellgriff vorwärts und rückwärts, an beiden innern Holmen der H. L. mit Durchgriff zwischen den Sprossen.
15. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Ellgriff seitwärts rechts und links, an den Sprossen der H. L.
16. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Ellgriff vorwärts und rückwärts, an beiden mittleren Häkelkanten der D. H. L.

Nach dieser Anordnung können auch die ungleichgriffigen Armdrehhang und -hangelarten auf den verschiedenen Hangflächen geübt werden:

17. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Speichgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand.
18. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Speichgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand.
19. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Speichgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand.
20. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Kammgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.
21. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Kammgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand.
22. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Kammgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand.

23. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Ristgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.
24. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Ristgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand.
25. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Ristgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand.
26. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Ellgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.
27. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Ellgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand.
28. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Ellgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand.
29. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Speichbeughalte der Hand, an den Holmen der langschrägen H. L., oder an den Sprossen der breitschrägen H. L.
30. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Kammbeughalte der Hand, auf der schrägen Holmfläche der breitschrägen H. L.
31. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Ristbeughalte der Hand, an den Zapfen des lang- oder breitschrägen Hangrechens.
32. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Ellbeughalte der Hand, an den Holmen der langschrägen H. L. und Klimmleiter, oder an den Sprossen der breitschrägen H. L. Wird auch mit Klimmgriff an den Zapfen des Hangrechens und an beiden Stangen der Doppelkletterstange aufwärts und abwärts geübt.
33. Zuckklimmhangen oder -hangeln mit Beughalte der Hand in den vier Zwischenlagen.

34. Zuckklimmhangen oder -hangeln in mäßig erweiterten Vorspannhangarten. Man vergleiche hierbei Abschnitt IV. 1, 2, 3 und 4.
35. Zuckklimmhangen oder -hangeln in mäßig erweiterten Seitspannhangarten. Man vergleiche hierbei Abschnitt IV. 5, 6, 7 und 8.
36. Zuckklimmhangen oder -hangeln in mäßig erweiterten Schrägspannhangarten.
37. Zuckklimmhangen oder -hangeln in einigen Kreuzspannhangarten.
38. Zuckklimmhangen oder -hangeln im Handschlußhang. Man vergleiche hierbei Abschnitt IV. 9.
39. Zuckklimmhangen oder -hangeln im gekreuzten Handschlußhang.
40. Zuckklimmhangen oder -hangeln im Handdeckhang.
41. Zuckklimmhangen oder -hangeln im verschränkten Fingerhang.
42. Zuckklimmhangen oder -hangeln in verschiedenen Spannhangarten mit Handbeuggriffen an schrägen und senkrechten Hangflächen der H. L. und des Hangrechens. Man vergleiche Abschnitt IV. 13.
43. Zuckklimmhangen oder -hangeln bei ungleichmäßigem Beugen der Ellenbogen.
44. Zuckklimmhangen oder -hangeln bei nur einarmigem Ellenbogenbeugen.

Uebungen
der
Glieder und Gelenke an Ort und von Ort,

wobei das Zuckhangen und Zuckhangeln mehr untergeordnet, die einfache und zusammengesetzte Glieder- und Gelenkthätigkeit Hauptdarstellung ist.

Es ist unverkennbar, daß die freie Thätigkeit unsrer Glieder und Gelenke vom allgemeinen Zustande unseres ganzen Leibes abhängig ist, daß ferner die Thätigkeit derselben bei den Zuständen, welche an und für sich weniger zusammengesetzt, oder weniger anstrengend sind, erweiterter ist, bei den Zuständen hingegen, welche zusammengesetzter oder anstrengender sind, beschränkter ist.

Darum ist es erklärlich, wie mit der Aufzählung und Beschreibung der abgeleiteteren Hangzustände, von den einfacheren zu den zusammengesetzteren übergehend, bei letzteren die Reihe der freien Glieder- und Gelenkthätigkeiten immer mehr abnimmt, die Uebungen schwieriger werden.

Da aber die Ueberwindung schwieriger, anstrengender und kunstvoller Darstellungen mittelst unserer leiblichen Thätigkeiten, die Vereinigung der mannigfaltigsten Kräfte, die Lust des Turners ist, so mag hier dem Gesichtskreis der Uebenden

eine weite Aussicht auf das reiche Uebungsfeld in Gewährung vieler Uebungen vergönnt bleiben. Erfindungsgeist, Ausdauer und Geschick haben schon Vieles über die gewohnten Schranken hinausreichendes möglich gemacht.

VI. Fußübungen im Zuckhangen.

1. Zuckhangen oder -hangeln und Fußanziehhalte.
2. Zuckhangen oder -hangeln und Fußstreckhalte.
3. Zuckhangen oder -hangeln und Fußzappeln.

VII. Knieübungen im Zuckhangen.

1. Zuckhangen oder -hangeln und Hebbeugen der Kniee zum Doppel-, Wechsel- und Hinkschlag.
2. Zuckhangen oder -hangeln und Knieausschnellen.
3. Zuckhangen oder -hangeln und Hebbeughalte der Kniee zum Hangknieen.

VIII. Beinübungen im Zuckhangen.

1. Zuckhangen oder -hangeln und Drehhalte der Beine.
2. Zuckhangen oder -hangeln und Spreizhalte eines Beines oder beider Beine zum Hangsitzen und Hanggrätschen.
3. Zuckhangen oder -hangeln und Hockhalte der Beine zum Hanghocken.

4. Zuckhangen oder -hangeln und Kletterschluß der Beine in den verschiedenen Arten, an der Kletterstange, dem Tau, der Lehnstange.

IX. Rumpfübungen im Zuckhangen.

X. Armübungen im Zuckhangen.

Armdrehen während des Fliegens des Leibes im Zuckhangen zum Griffwechsel an gleichen und ungleichen Stützflächen der Holme, Sprossen und Häkelkanten der H. L., der D. H. L. oder am Reck. Es geschieht mit beidarmigem Drehen, einarmigem Drehen und wechselarmigem Drehen je während des Fliegens nach erfolgtem Zucken der Arme. Einige Arten dieser Uebungen folgen hier näher bezeichnet.

1. Griffwechsel mit Speich- und Kammgriff, an Holmen und Sprossen der H. L.
2. Griffwechsel mit Speich- und Ristgriff, wie bei 1.
3. Griffwechsel mit Speich- und Ellgriff, nur an Sprossen oder nur an Holmen der H. L. und D. H. L.
4. Griffwechsel mit Kamm- und Ristgriff, an beiden innern Holmen der H. L.; den mittlern Holmen der D. H. L.; an den Sprossen der H. L. und D. H. L.; an den äußern Holmen der H. L., eine schwierige Uebung.
5. Griffwechsel mit Kamm- und Ellgriff, an Hol-

men und Sprossen der H. L.; schwieriger an Sprossen und mittlern Holmen der D. H. L.

6. Griffwechsel mit Rist- und Ellgriff an Sprossen und innern Holmen der H. L.; schwieriger an Sprossen und mittlern Holmen der D. H. L.

7. Griffwechsel mit aufeinandfolgenden Speich-, Kamm-, Rist- und Ellgriffen.

Nach dieser Anordnung können auch an der schrägen H. L. und D. H. L., an der Klimmleiter und Lehnstange, am Hangrechen, der Kletterstange und Doppelkletterstange Griffwechsel geübt werden.

Ebenso können auch Griffwechsel aus und zu ungleichgriffigen Hängen geübt werden:

8. Griffwechsel mit Speichgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand zum Kammgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.

9. Griffwechsel mit Speichgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand zum Ristgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.

10. Griffwechsel mit Speichgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand zum Ellgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.

11. Griffwechsel mit Kammgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand zum Ristgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand.

12. Griffwechsel mit Kammgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand zum Ellgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand.

13. Griffwechsel mit Ristgriff der rechten und

Ellgriff der linken Hand zum Ellgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand.

14. Griffwechsel mit gleich- oder ungleichgriffigen Hängen an je zwei gegenüberliegenden Holmen oder Sprossen der H. L. oder D. H. L. und Gegenbewegung der je wechselnden und sich begegnenden Arme während des Fliegens des Leibes. Hierbei ist außer dem Drehen die bestimmtere Mitthätigkeit der hin- und herhebenden Arme nöthig und als Merkmal dieser Uebungen zu beachten.

15. Griffwechsel mit gleich- und ungleichgriffigen Armspannhängen, an Holmen und Sprossen der H. L. und D. H. L. Es lassen sich hierbei viele schöne Uebungen anordnen.

16. Griffwechsel mit größeren und kleineren Armspannhängen. Auch hierbei ist neben dem Armdrehen das Hin- und Herheben der hochgehobenen Arme nothwendige Armthätigkeit.

Die Uebungen 1 bis 16 können im Zuckhangen, viele auch im Zuckhangeln dargestellt werden. Besonders ist zu beachten, daß während der Uebungen der ganze Leib weder mitschwinge, noch mitdrehe.

XI. Ellenbogenübungen im Zuckhangen.

XII. Handübungen im Zuckhangen.

XIII. Kopfübungen im Zuckhangen.

Schwunghangen, und Uebungen im Schwunghangen.

Schwunghangarten.

I. Schwunghangen.

Das Schwingen im Hange erfolgt:

a. Vorwärts und rückwärts hin und her.

b. Seitwärts rechts und links hin und her.

c. Schrägwärts in entgegengesetzten Richtungen hin und her.

d. Zum Trichter, rechts und links um.

e. Zur Schnecke, rechts und links um.

Bei allen folgenden Uebungen können die verschiedenen Schwingarten mit mehr und weniger Leichtigkeit angeordnet und geübt werden:

1. Schwingen im Grundhang, an den Ringen des Ringschwebels.
2. Schwingen im Hange mit Speichbeughalte der Hand.

3. Schwingen im Hange mit Kammbeughalte der Hand.
4. Schwingen im Hange mit Ristbeughalte der Hand.
5. Schwingen im Hange mit Ellbeughalte der Hand.

In Betreff der zu den Uebungen 2 bis 5 erforderlichen Hangflächen vergleiche man „Hangarten II."

6. Schwingen im Speichgriffhang.
7. Schwingen im Kammgriffhang.
8. Schwingen im Ristgriffhang.
9. Schwingen im Ellgriffhang.
10. Schwingen in den ungleichgriffigen Armdrehhangarten.

Zu Uebung 6 bis 10 vergleiche man wegen der Hangflächen „Hangarten III".

11. Schwingen in Vor- und Rückspannhängen.
12. Schwingen in Seitspannhängen.
13. Schwingen in Schrägspannhängen.
14. Schwingen in Handschlußhängen.
15. Schwingen in Handdeckhängen.
16. Schwingen im verschränkten Fingerhang.
17. Schwingen in gekreuzten Handschlußhängen.
18. Schwingen in Kreuzspannhängen.
19. Schwingen in Armspannhängen mit Handbeugen der Hand, an schrägen Hangflächen.
20. Schwingen namentlich in Armspannhängen mit Klimmgriff am Hangrechen.

Man vergleiche zu 11 bis 20 die genauere Beschreibung

und Anordnung dieser Hangarten auf die verschiedenen Hangflächen bei „Hangarten IV".

21. Schwingen in Klimmhängen zum großen Winkel.
22. Schwingen in Klimmhängen zum Winkel.
23. Schwingen in Klimmhängen zum Anschultern.
24. Schwingen in Klimmhängen zum Ueberkinnen.

Man vergleiche das Ausführlichere bei „Hangarten V".

25. Schwingen in den verschiedenen Hängen und gleichzeitige Uebungen der Glieder und Gelenke im Hangen.

Man vergleiche hiezu „Uebungen der Glieder und Gelenke im Hangen".

Das Schwingen wird am leichtesten in den beidhandigen Hängen geübt, schwieriger ist dasselbe in den einhandigen Hängen, weniger schwierig in den wechselhandigen Hängen.

II. Schwunghangeln.

1. Schwingen im Grundhangeln.
2. Schwingen im Hangeln mit Speichbeughalte der Hand.
3. Schwingen im Hangeln mit Kammbeughalte der Hand.
4. Schwingen im Hangeln mit Ristbeughalte der Hand.
5. Schwingen im Hangeln mit Ellbeughalte der Hand.

Man vergleiche zu 2 bis 5 „Hangelarten II".

6. Schwingen im Speichgriffhangeln.
7. Schwingen im Kammgriffhangeln.
8. Schwingen im Ristgriffhangeln.
9. Schwingen im Ellgriffhangeln.
10. Schwingen in ungleichgriffigen Armdrehhangelarten.

Man vergleiche zu 6 bis 10 „Hangelarten III".

11. Schwingen im Hangeln in Vor- und Rückspannhängen.
12. Schwingen im Hangeln in Seitspannhängen.
13. Schwingen im Hangeln in Schrägspannhängen.
14. Schwingen im Hangeln in gekreuzten Handschlußhängen.
15. Schwingen im Hangeln in Kreuzspannhängen.
16. Schwingen im Hangeln in Armspannhängen mit Handbeugen der Hand, an schrägen Hangflächen.
17. Schwingen im Hangeln in Armspannhängen mit Klimmgriff am Hangrechen.

Man vergleiche zu 11 bis 17 „Hangelarten IV".

18. Schwingen im Hangeln in Klimmhängen zum großen Winkel.
19. Schwingen im Hangeln in Klimmhängen zum Winkel.
20. Schwingen im Hangeln in Klimmhän'gen zum Anschultern.
21. Schwingen im Hangeln in Klimmhängen zum Ueberkinnen.

Man vergleiche zu 18 bis 21 „Hangelarten V".

22. Schwingen in den verschiedenen Hängen und

gleichzeitige Uebung der Glieder und Gelenke im Hangen.

Man vergleiche hiezu „Uebungen der Glieder und Gelenke im Hangeln".

Die verschiedenen Schwingarten können gleichzeitig bei vielen Hangelarten dargestellt werden, doch soll vorzugsweise das Schwingen in den Hangelarten so angeordnet werden, daß die Fortbewegung des Leibes nicht gerade gehemmt, sondern vielmehr befördert wird. Bei einigen Hangelarten werden darum mehr Vor- und Rückschwünge, bei andern Seitschwünge die Fortbewegung unterstützen. Bei einigen Hangelarten kann ein größeres, bei andern ein kleineres Schwungmaß bezeichnet werden.

Da viele Hangelübungen durch Mitschwingen des Leibes weniger schwierig und weniger anstrengend werden, so ist es zweckmäßig, zum Vergleich die verschiedenen Hangelarten ohne Schwung und mit Schwung üben zu lassen.

III. Schwungzuckhangen.

1. Schwingen im Zuckhangen oder -hangeln im Grundhang.
2. Schwingen im Zuckhangen oder -hangeln mit Speichbeughalte der Hand.
3. Schwingen im Zuckhangen oder -hangeln mit Kammbeughalte der Hand.
4. Schwingen im Zuckhangen oder -hangeln mit Ristbeughalte der Hand.

5. Schwingen im Zuckhangen oder -hangeln mit Ellbeughalte der Hand.

Man vergleiche zu Uebung 2 bis 5 „Zuckhangarten II".

6. Schwingen im Zuckhangen oder -hangeln mit Speichgriff.
7. Schwingen im Zuckhangen oder -hangeln mit Kammgriff.
8. Schwingen im Zuckhangen oder -hangeln mit Ristgriff.
9. Schwingen im Zuckhangen oder -hangeln mit Ellgriff.
10. Schwingen im Zuckhangen oder -hangeln mit ungleichgriffigen Armdrehhangarten.

Man vergleiche zu 6 bis 10 „Zuckhangarten III".

11. Schwingen im Zuckhangen oder -hangeln in Vor- und Rückspannhängen.
12. Schwingen im Zuckhangen oder -hangeln in Seitspannhängen.
13. Schwingen im Zuckhangen oder -hangeln in Schrägspannhängen.
14. Schwingen im Zuckhangen oder -hangeln in einigen Kreuzspannhängen.
15. Schwingen im Zuckhangen oder -hangeln in einigen Handschlußhängen; gekreuzten Handschlußhängen; Handdeckhängen; verschränkten Fingerhängen.
16. Schwingen im Zuckhangen oder -hangeln in verschiedenen Spannhängen mit Handbeuggriffen an schrägen und senkrechten Hangflächen der H. L. und des Hangrechens.

Man vergleiche zu 11 bis 16 „Zuckhangarten IV".

17. Schwingen im Zuckhangen oder -hangeln in auszuwählenden Zuckklimmhangarten. Man vergleiche „Zuckklimmhangarten V."

18. Schwingen im Zuckhangen oder -hangeln in den verschiedenen Hängen und gleichzeitige Uebung der Glieder und Gelenke im Hangen und Hangeln. Man vergleiche hierbei „Uebungen der Glieder und Gelenke im Hangen und Hangeln". Namentlich sei hier genannt das Griffwechseln der Arme.

Zugleich leichte und sehr schwierige und anstrengende Uebungen können nach genannten Bestimmungen dargestellt werden. Im Zuckhangen und -hangeln mit Schwung kann der Leib auf längste Dauer zum Fliegen gebracht werden; beim Zuckhangeln können beide Hände fliegend, oder über die Holme schiebend den größten Ruck ausführen.

Drehhangen, und Uebungen im Drehhangen.

Drehhangarten.

A. Drehhangen mit Drehen um die Längenaxe des Leibes.

I. Drehhangen.

Das Drehen im Hange erfolgt in den Richtungen:

Rechts um,
Links um,
zur: Wende,
Kehre,
Kehrwende,
Drehe,

auch zur halben Wende und noch kleinerem Drehmaaße, und wird:

Ohne Schwung, und
Mit Schwung

geübt.

Bei allen folgenden Uebungen können die verschiedenen Drehrichtungen, die verschiedenen Drehmaaße, die verschie-

denen Drehkräfte mit mehr und weniger Leichtigkeit angeordnet und dargestellt werden.

Drehen im beidhandigen Handhang an unbeweglichen Hangflächen ist beschränkter, weil beide hangfeste Hände und Arme das fortgesetzte Drehen in gleicher Richtung unterbrechen, freier ist dasselbe an beweglichen Hangflächen.

Drehen im einhandigen Handhang ist das freieste und kann selbst im Hang an unbeweglichen Hangflächen bis zur Drehe geübt, an beweglichen zu Doppeldrehen und noch größeren Drehungen fortgesetzt werden.

Drehen im wechselhandigen Handhang, wobei beidhandiger und einhandiger Hang wechseln, ist freier, wenn das Drehen während der einhandigen Hänge erfolgt, beschränkter, wenn das Drehen während der beidhandigen Hänge erfolgt. Es findet darum auch die erstgenannte freiere Darstellung dieser Uebung, namentlich auch beim „Drehhangeln" mehr Anwendung als letztere.

1. Drehen im Grundhang, an den Ringen des Ringschwebels.
2. Drehen im Hange mit Speichbeughalte der Hand.
3. Drehen im Hange mit Kammbeughalte der Hand.
4. Drehen im Hange mit Ristbeughalte der Hand.
5. Drehen im Hange mit Ellbeughalte der Hand.

   Man vergleiche zu Uebung 2 bis 5 „Hangarten II".
6. Drehen im Speichgriffhang.
7. Drehen im Kammgriffhang.

8. Drehen im Riſtgriffhang.
9. Drehen im Ellgriffhang.
10. Drehen in den ungleichgriffigen Armdrehhangarten.

Man vergleiche bei 6 bis 10 „Hangarten III".

11. Drehen in den Vor- und Rückſpannhängen.
12. Drehen in Seitſpannhängen.
13. Drehen in Schrägſpannhängen.
14. Drehen in Handſchlußhängen.
15. Drehen in Handdeckhängen.
16. Drehen im verſchränkten Fingerhang.
17. Drehen in gekreuzten Handſchlußhängen.
18. Drehen in Kreuzſpannhängen.
19. Drehen in Armſpannhängen mit Handbeugen der Hand, an ſchrägen Hangflächen.
20. Drehen namentlich in Armſpannhängen mit Klimmgriff am Hangrechen.

Man vergleiche zu Uebung 11 bis 20 „Hangarten IV".

21. Drehen in Klimmhängen zum großen Winkel.
22. Drehen in Klimmhängen zum Winkel.

Man vergleiche zu 21 und 22 „Hangarten V".

23. Drehen in Schwunghangarten; man vergleiche hierbei „Schwunghangarten".
24. Drehen in den verſchiedenen Hängen und gleichzeitige Uebung der Glieder und Gelenke im Hangen.

Alle beidhandigen Drehhangarten werden gegendrehend, wo möglich zur Kehre geübt.

Beſonders zu empfehlen ſind folgende Uebungen des Drehhangens an einem Arme, wobei einerſeits die Hangkraft

der Hand, und andererseits die Drehkraft des Armes sehr angestrengt wird: Im einhandigen Hange an einer Sprosse, drehe man den Leib mit Schwung gegendrehend zur Drehe hin und her, oder, bei wechselhandigem Hangen im Seitspannhang mit Ellgriff verläßt die eine Hand den Griff, und der Leib dreht mit Schwung um seine Axe zur Drehe, worauf die hangfreie Hand zum Seitspannhang mit Ellgriff die Sprosse erfaßt, wo möglich die gleiche, welche sie vorher verlassen, die bisher hangfeste Hand verläßt ihren Griff und die Zwangarmdrehhalte, und greift im Ellgriff die gleiche Sprosse, worauf die Uebung ebenso auch an der andern Hand geübt wird.

Es kann eine große Anzahl von Drehhangarten bei wechselhandigem Hangen angeordnet werden, wobei gegendrehend, am zweckmäßigsten je zur Kehre gedreht wird.

II. Drehhangeln.

Beim Drehhangeln, wobei der Leib durch ein- und beidhandiges Hangdrehen fortbewegt wird, ist zu beachten, daß die Arme in den angeordneten Armhalten verharren und nur durch die Bewegung des drehenden Rumpfes zum Weitergriff gebracht werden, nicht aber durch die Armthätigkeit des Hebens zum Weiterspannen, wie es beim oben beschriebenen „Hangeln" der Fall ist.

Wenn die aufeinanderfolgenden Drehungen nicht mehr als eine Wende betragen, so kann das Drehhangeln nur gegendrehend erfolgen; dabei wechseln die Drehhalten

der Arme nur in viertel Umdrehungen mit den Griffen der Hand.

Wenn die aufeinanderfolgenden Drehungen eine Kehre betragen, so kann das Drehhangeln gegendrehend und walzdrehend erfolgen; dabei wechseln die Drehhalten der Arme in halben Umdrehungen mit den Griffen der Hand.

Gegendrehend erfolgt das Drehhangeln mit aufeinanderfolgendem Drehen zur Kehre, aus ungleichgriffigen Hängen, zu ungleichgriffigen Hängen, wobei abwechselnd rechts und links um gedreht wird nach vornen oder hinten.

Walzdrehend erfolgt das Drehhangeln mit aufeinanderfolgendem Drehen zur Kehre, aus gleichgriffigen Hängen zu gleichgriffigen Hängen, wobei abwechselnd links und rechts um, nach vornen und hinten gedreht wird.

Es folgen hier nur einige Drehhangelarten, bei welchen die wesentlich unterscheidenden Merkmale dieser Uebungen augenscheinlich hervortreten, näher beschrieben:

1. Drehhangeln mit Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand, an den Sprossen der H. L. zu Ellgriff der einen und Speichgriff der andern Hand, gegendrehend mit Kehren nach vornen oder nach hinten.
2. Drehhangeln mit Kammgriff der einen und Ristgriff der andern Hand an einem Holm der H. L. oder am Reck, zu Ristgriff der einen und Kammgriff der andern Hand, gegendrehend mit Kehren.

3. Drehhangeln mit Speichgriff beider Hände, an den Sprossen der H. L. zu Ellgriff beider Hände, walzdrehend mit Kehren.
4. Drehhangeln mit Kammgriff beider Hände, an einem Holm der H. L. oder am Reck, zu Ristgriff beider Hände, walzdrehend mit Kehren.
5. Drehhangeln mit Ristgriff beider Hände an einem Holm der H. L. oder am Reck, zu zwanggedrehtem Ellgriff beider Hände (am leichtesten im Seitspannhang), walzdrehend mit Kehren.
6. Drehhangeln mit Kammgriff der einen und zwanggedrehtem Ellgriff der andern Hand, an einem Holm der H. L. oder am Reck, zu Ristgriff beider Hände (am leichtesten im Seitspannhang), gegendrehend mit Kehren.
7. Drehhangeln mit Kammgriff einer Hand und Ristgriff der andern, an beiden mittlern Holmen der D. H. L. zu Kammgriff der einen und Ristgriff der andern Hand im Vorspannhang, gegendrehend mit Kehren. Wird auch an beiden Holmen der H. L. geübt.

Die Drehhangelarten 1 bis 7 sind am schickigsten in Armspannhängen zu üben, bei einigen derselben können die Spannhänge bis zum Zwangspannen erfolgen.

Ebenso eignen sich dieselben vornehmlich zur Ausführung im Schwunghangeln des ganzen Leibes mit gleichzeitigem Schwungdrehen desselben.

Alle Uebungen 1 bis 7 können auch im Klimmhangeln dargestellt werden, was aber eine angestrengtere Uebungsstufe bildet.

Auch können Glieder- und Gelenkthätigkeiten bei den genannten Drehhangelarten angeordnet werden, wie z. B. Hebbeughalten der Kniee, Spreiz- oder Grätschhalten der Beine, Hockhangen, besonders aber Halbkreisschwingen der je hangfreien Arme nach unten, zur Unterstützung des Dreh- und Hangelschwingens, so wie auch zu schöner Darstellung dieser Uebungen. Bei zweckmäßiger Anordnung und Ausführung der Hangschwünge und schwunghafter Drehung in Zwangspannhängen kann am kühnsten und schnellsten gehangelt werden. Diese Uebungen sind daher bei ihrer weder schwierigen noch anstrengenden Ausführbarkeit, bei Knaben und Mädchen sehr beliebt und verdienen darum einer besondern Beachtung, was auch hinsichtlich ihrer kunstgerechten Darstellung gilt.

Andere Drehhangelarten an der H. L. und D. H. L., dann auch mit Klimmgriffen an dem Hangrechen sind leicht aufzufinden und einzuordnen; selbst an der lang- oder breitschrägen H. L. kann gedrehhangelt werden, wenn auch in schwierigerer Uebungsstufe.

III. Drehzuckhangen.

Das Drehzuckhangen erfolgt nur aus und zu beidhandigen Hängen zur:

Halben Wende,

Wende,

Kehre,

und zwar nur mit Schwungdrehen, rechts und links um, an Ort, und von Ort als Drehzuckhangeln.

Es wird geübt:

Aus gleichgriffigen Hängen zu gleichgriffigen Hängen.

Aus gleichgriffigen Hängen zu ungleichgriffigen Hängen.

Aus ungleichgriffigen Hängen zu ungleichgriffigen Hängen.

Möge hier nur eine Auswahl dieser Uebungen folgen:

1. Drehzuckhangen oder -hangeln aus dem Speichgriff, an den Sprossen der H. L., zum Speichgriff, an den Holmen der H. L. mit Drehen zur Wende.
2. Drehzuckhangen aus dem Speichgriff, an den Sprossen der H. L., zum Speichgriff, an den Sprossen, mit Drehen zur Kehre. Wird auch an einem Holm der H. L., oder am Reck geübt.
3. Drehzuckhangen oder -hangeln aus dem Kammgriff, an einer Sprosse der H. L., zum Kammgriff an einem Holm, mit Drehen zur Wende.
4. Drehzuckhangen aus dem Kammgriff, an einem mittlern Holm der D. H. L., zum Kammgriff am gegenüberliegenden mittlern Holm der D. H. L., mit Drehen zur Kehre. Wird auch am Reck geübt.
5. Drehzuckhangen oder -hangeln aus dem Ristgriff, an einer Sprosse der H. L., zum Ristgriff an einem Holm, mit Drehen zur Wende.
6. Drehzuckhangen aus dem Ristgriff, an einer Sprosse der H. L., zum Ristgriff an einer Sprosse, mit Drehen zur Kehre. Wird auch an beiden mittlern Holmen der D. H. L. oder am Reck geübt, auch drehzuckhangelnd.

7. Drehzuckhangen oder -hangeln aus dem Ellgriff an zwei neben einander liegenden Sprossen der H. L., zum Ellgriff an den innern Holmen der H. L., mit Drehen zur Wende.
8. Drehzuckhangen aus dem Ellgriff an beiden mittlern Holmen der D. H. L., zum Ellgriff an denselben, mit Drehen zur Kehre. Wird auch an den Sprossen der H. L. geübt.

Die Uebungen 1 bis 8 erfordern eine tüchtige Uebung; das Drehzuckhangeln ist am leichtesten an beiden mittlern Holmen der D. H. L. oder am Reck darzustellen.

Ebenso können auch Uebungen aus gleichgriffigen Hängen zu ungleichgriffigen, aus ungleichgriffigen zu ungleichgriffigen Hängen zusammengesetzt und geübt werden.

Drehzuckhangen oder -hangeln mit gleichzeitiger Glieder- und Gelenkthätigkeit, namentlich mit Grätschhalte der Beine zur Unterstützung des Drehschwungs kann hier schließlich noch genannt werden.

Drehzuckhangen im Schwunghangen ist eine schwierige Uebung.

B. Drehhangen mit Drehen um die Breitenaxe des Leibes.

IV. Ueberdrehen im Hange.

Das Ueberdrehen im Hange erfolgt in den Richtungen:

Rückwärts,
Vorwärts,

zur:

Wende,
Kehre,
Kehrwende,
Drehe,

und wird:

Ohne Schwung, und
Mit Schwung

geübt.

Folgende Auswahl der Uebungen mag genügen:

1. Ueberdrehen aus dem Grundhang zur Kehre, wobei der Turner in den verkehrten Grundabhang oder Schwebehang kömmt, rückwärts ohne Schwung als Aufhebe, mit Schwung als Aufschwung, an den Ringen des Ringschwebels.
2. Ueberdrehen aus dem Grundhang zur Drehe, wobei der Turner nach erfolgter Schulterdrehung wieder in den Grundhang kömmt, rückwärts ohne Schwung als Umhebe, mit Schwung als Umschwung, an den Ringen des Ringschwebels. Die Uebung kann in einer Richtung fortgesetzt als Welle, oder in den entgegen-

gesetzten Richtungen aufeinanderfolgend als Gegendrehe geübt werden.

Ebenso kann auch das Ueberdrehen zur Wende oder Kehrwende angeordnet werden.

3. Ueberdrehen aus dem Speichgriffhang zur Kehre, oder Schwebehang zur Kehre, nur rückwärts, ohne und mit Schwung, an dem Ringschwebel; an beiden mittlern Holmen der D. H. L., oder am Barren. Wird auch am Reck geübt, wobei die Beine grätschend schweben.

Aus diesem Schwebehang kann der seitwärts schwingende Leib zum Aufschwung auf das Reck „Mühlaufschwung", oder zur Welle um dasselbe „Mühlwelle" gebracht werden, wobei der Leib um seine Tiefenaxe überdreht.

4. Ueberdrehen aus dem Speichgriffhang zur Drehe. An dem Ringschwebel kann diese Uebung als Welle und Gegendrehe dargestellt werden, an der D. H. L., dem Barren nur als Gegendrehe. Am Reck kann die Uebung nur mit Niedersprung nach erfolgtem Händeloslassen ausgeführt werden.

5. Ueberdrehen aus dem Kammgriffhang zur Kehre, nur rückwärts, ohne und mit Schwung, an dem Ringschwebel; an einem Holm der H. L., oder am Reck.

6. Ueberdrehen aus dem Kammgriffhang zur Drehe, nur rückwärts, ohne und mit Schwung, am Ringschwebel oder am Reck. Namentlich an letzterem zum Ueberschwung um dasselbe oder zum Durchschub der Beine zwischen den Armen. Der Durchschub läßt auch ein Gegendrehen zu. Wird auch zum Kreuzüberschwung und Niedersprung geübt.

7. Ueberdrehen aus dem Ristgriffhang zur Kehre, nur rückwärts, ohne und mit Schwung, an dem Ringschwebel; an den Sprossen beider Leitern der D. H. L., oder am Reck. Sobald der Leib übergekehrt ist, kann sich derselbe um seine Längenaxe kehren zum Seitsitz auf dem Reck, oder auch zum Ueberrutschen über dasselbe, eine Uebung, wobei um Breiten- und Längenaxe gedreht wird.

8. Ueberdrehen aus dem Ristgriffhang zur Drehe, nur rückwärts, ohne und mit Schwung, am Ringschwebel, an den Sprossen beider Leitern der D. H. L.; am Reck. Namentlich am Reck zu üben als Ueberhebe, Felge, Ueberschwung, Riesenschwung, Riesenwelle, und Durchschub zwischen den beiden Armen, wobei eine Gegendrehe geübt werden kann, ferner als Kreuzüberzug oder -schwung zum Niedersprung.

9. Ueberdrehen aus dem Ellgriffhang zur Kehre, rückwärts und vorwärts, ohne und mit Schwung, am Ringschwebel, an den Sprossen der H. L., beiden mittlern Holmen der D. H. L., am Barren. Wird auch am Reck zum „Kreuzaufzug oder -schwung" geübt.

10. Ueberdrehen aus dem Ellgriffhang zur Drehe, rückwärts und vorwärts, ohne und mit Schwung, am Ringschwebel, an den Sprossen der H. L., mit Durchschub zwischen beiden Armen, an beiden mittlern Holmen der D. H. L., am Barren. Nur am Ringschwebel kann eine Welle dargestellt werden, an den unbeweglichen Hangflächen hingegen Gegendrehen. Wird auch am Reck als „Kreuzüberzug oder -schwung" geübt.

11. Ueberdrehen aus dem Speich-, Kamm-, Rist- und Ellbeughang der Hand zur Kehre, an schrägen und senkrechten Hangflächen der schräggestellten H. L., des Hangrechens, der Kletterstange.
12. Ueberdrehen aus dem Speich-, Kamm-, Rist- und Ellbeughang der Hand zur Drehe, an schrägen und senkrechten Hangflächen.

Einige der 1 bis 12 genannten Uebungen können aus anzuordnenden Spannhangarten und Klimmhangarten dargestellt werden, wodurch zusammengesetztere, leichtere und schwerere Uebungsstufen entstehen. So ist namentlich das Ueberdrehen im gestreckten Armhang anstrengender als in den Klimmhängen. Zu beachten ist auch das Ueberdrehen während des Hangschwingens am Ringschwebel.

Die Uebungen der Glieder und Gelenke beim Ueberdrehen im Hangen können in sehr mannigfaltiger Art angeordnet werden; namentlich sei hier nur genannt: Fußanziehhalte, Fußstreckhalte, Hebbeughalte der Kniee, Grätschhalte der Beine, Hockhalte der Beine, Drehen oder Drehhalte des Rumpfes, Ziehklimmen der Unterarme, Ellenbogenwippen.

Besondere Erwähnung verdient noch folgende zusammengesetzte Uebung im Ueberdrehen:

Die Hangwage oder das Anschweben zur Wage. Aus dem Ueberdrehen im Ristgriffhang zur Kehre rückwärts wird der ganze gestreckte Hangleib, bei gestreckten Armen in eine möglichst wagerechte Ebene unterhalb der Hangflächen gebracht und schwebend gehalten, wobei die Hangflächen, Reck, oder

Ringe des Ringschwebels, vorlings vom Hangenden liegen; oder aus dem Ueberdrehen im Ellgriffhang zur Kehre vorwärts wird der ganze gestreckte Hangleib, bei gestreckten Armen in der Hangwage gehalten, wobei die Hangflächen, Reck oder Ringe des Ringschwebels rücklings vom Hangenden liegen.

Diese Uebung versetzt den Hangenden in die angestrengteste Hangthätigkeit der Hände und zugleich angestrengteste Thätigkeit der Glieder und Gelenke des ganzen Leibes im Hangen.

V. Ueberdrehen im Hangeln.

Diese Uebungen, wobei der zur Kehre übergedrehte Leib im Schwebehang abhangt, könnte man auch bezeichnen als „Hangeln in den Schwebehängen" namentlich, wenn das Hangeln vorwaltende Uebung ist. Wir wählen diese letztere „Hangelart", weil das Ueberdrehen während des Hangelns nur dann möglich ist, wenn der übergedrehte Leib bereits in einer Halte zu größerer Ruhe gekommen ist, und das Hangen zuläßt, somit die folgende Bezeichnung dieser Uebungen erklärlich ist.

1. Ueberdrehen zum Schwebehang und Hangeln mit Speichgriff vorwärts und rückwärts, an beiden mittlern Holmen der D. H. L. und Durchgriff zwischen den Sprossen; am Barren, am Reck, wobei die Beine grätschend an beiden Seiten des Recks gehoben sich fortbewegen, seitwärts rechts und links.
2. Ueberdrehen zum Schwebehang und Hangeln mit Kammgriff seitwärts rechts und links, an einem

Holm der H. L.; an beiden mittlern Holmen der D. H. L., am Reck vorlings und rücklings von demselben.

3. Ueberdrehen zum Schwebehang und Hangeln mit Ristgriff vorwärts und rückwärts, an den Sprossen beider Leitern der D. H. L., am Reck vorlings und rücklings von demselben seitwärts rechts und links.

4. Ueberdrehen zum Schwebehang und Hangeln mit Ellgriff vorwärts und rückwärts, an beiden mittlern Holmen der D. H. L. und am Barren, an den Sprossen der H. L., seitwärts rechts und links.

5. Ueberdrehen zum Schwebehang und Hangeln mit Speich-, Kamm-, Rist- und Ellbeughalte der Hand an schrägen und senkrechten Hangflächen.

Das Schwebhangeln kann auch in Armspannhängen und Klimmhängen angeordnet werden.

Ebenso kann auch bei den Schwebehängen, wobei der Leib bis zur Kehrwende übergedreht abhangt, gehangelt werden. Dabei können die in wagerechter Ebene schwebenden Beine zwischen den Armen geschlossen gehalten bleiben; grätschend an beiden Seiten des rechten oder linken Arms schweben, grätschend an den äußern Seiten beider Arme schweben.

Als Glieder- und Gelenkübungen im Schwebhangeln können angeordnet werden Fußstreckhalte, Fußanziehhalte, Hebbeughalte der Kniee, Grätschhalte der Beine, was bereits oben angedeutet worden, Hockhalte der Beine, Ellenbogenwippen.

VI. Ueberdrehen im Zuckhangen.

Diese Uebungen, die auch „Zuckhangen im Schwebehang" genannt werden können, müssen mit viel Vorsicht vorgenommen werden, und erfordern Sicherheit im „Hangeln in den Schwebehängen". Das Ueberdrehen erfolgt hierbei stets zur Kehre.

1. Ueberdrehen zum Schwebehang und Zuckhangen mit Speichgriff.
2. Ueberdrehen zum Schwebehang und Zuckhangen mit Kammgriff.
3. Ueberdrehen zum Schwebehang und Zuckhangen mit Ristgriff.
4. Ueberdrehen zum Schwebehang und Zuckhangen mit Ellgriff.
5. Ueberdrehen zum Schwebehang und Zuckhangen in Handbeughängen.

In Betreff der Hangflächen vergleiche man den vorhergehenden Abschnitt.

Das Schwebzuckhangen kann auch in Armspannhängen und Klimmhängen angeordnet werden; ebenso mit einfacheren und zusammengesetzteren Uebungen der Glieder und Gelenke.

Mit dieser Hangart schließen wir das „Handhangen" als solches. Es bleibt nun noch übrig zu betrachten, wie dasselbe in Verbindung mit dem „Hangen an andern Leibestheilen" zusammengesetzt vorkommt, ferner mit welchen andern „allgemeinen Zuständen des ganzen

Leibes" das Handhangen anderweitige turnerische Anwendung findet. Was die Verbindung des Handhangens mit dem Hangen an andern Leibestheilen betrifft, so wird je bei den verschiedenen Arten, deren Zusammensetzung mit dem Handhangen beschrieben werden; die Verbindung des Handhangens mit allgemeinen andern Zuständen des ganzen Leibes, wird erst nach Beschreibung aller Hangarten bezeichnet werden.

2. Handgelenkhangen und Uebungen im Handgelenkhangen.

Bei dieser Hangart wird der Leib durch Beugkraft der Hand im Handgelenke im Hang gehalten, die Handballen der innern Handseite vertreten dabei die Thätigkeit zum Fassen, den Griff. Da diese Leibestheile und diese Gelenke in ihrer Befähigung zum Greifen nicht sehr geschickt sind, so beschränken wir uns hier nur auf eine sachgemäße Beschreibung. Es wird schließlich noch bemerkt, daß wir uns, aus leicht begreiflichen Gründen, beim Handgelenkhangen, nur auf die Beugkraft der Handgelenke nach der Kammseite der Hand hin, auf das Kammbeugen" zur Ausübung der Hangthätigkeit beschränken.

Der Handgelenkhang kann auf folgende zwei Arten dargestellt werden:

1) daß beim Hangen die Hand des Hangarmes mit den Fingern gestreckt bleibt;
2) daß beim Hangen die Hand des Hangarmes mit den Fingern in einer Beughalte, das heißt in der Faustthalte verharre.

Die Geräthe, welche sich zur Darstellung der Uebungen in dieser Hangart am besten eignen, sind: der Ringschwebel,

das Reck, beide Holmende des Barren, die Holme der H. L. oder auch die Sprossen. Nur an wagerechten Hangflächen wird diese Hangart geübt.

Bei andauerndem Hangen im Handgelenke muß der schmerzende Druck der greifenden Leibestheile überwunden oder durch zweckmäßig angeordnete Hangflächen vermieden werden.

I. Hangen im Handgelenkhang.

1. Grundhang im Handgelenkhang.

Dabei hangen die unverdrehten Arme an den angezogenen Handgelenken:

a. Mit gestreckter Handhalte,

b. Mit Faustbalte.

Der Handgelenkhang erfolgt:

Beidarmig, wobei beide Arme gleichmäßige oder ungleichmäßige Hangthätigkeit äußern.

Einarmig, wobei der hangfreie Arm entweder über der Hangfläche gehoben bleibt, oder von derselben zum Abhang entfernt wird.

Wechselarmig, wobei beid- und einarmige Handgelenkhänge abwechselnd aufeinanderfolgen.

Zur Darstellung des Grundhanges im Handgelenkhang eignet sich der Ringschwebel.

Nach dieser Anordnung können alle folgenden Hangarten mit mehr und weniger Leichtigkeit dargestellt werden:

2. Handgelenkhang mit Armdrehen zur Speiche.
3. Handgelenkhang mit Armdrehen zum Kamm.
4. Handgelenkhang mit Armdrehen zum Rist.

5. Handgelenkhang mit Armdrehen zur Elle; auch Handgelenkhang mit Armdrehen zur Elle bei vermehrtem Elldrehen und Rückhalten der Arme.
6. Handgelenkhang mit Armdrehen zu den vier Zwischenlagen.

Die Uebungen 2 bis 7 werden am freiesten am Ringschwebel dargestellt und können auch so angeordnet werden, daß beide Arme ungleichartig drehen zu den verschiedenen Drehhalten.

7. Handgelenkhang im Vor- und Rückspannhang, an den Holmen der H. L.
8. Handgelenkhang im Seitspannhang, am Reck, an einem Holm der H. L.
9. Handgelenkhang und Hangknieen.
10. Handgelenkhang und Hangsitzen.
11. Handgelenkhang und Hanggrätschen.
12. Handgelenkhang und Hanghocken.

Uebung 9 bis 12 werden beid-, ein- und wechselarmig geübt.

13. Handgelenkhang des einen Arms und Handhangen des andern, an der Hangfläche oder am Unterarm des Hangarms. Wird auch wechselarmig geübt.
14. Handgelenkhang und Abrutschen zum Handhang, wird beid-, ein- und wechselarmig geübt.
15. Handgelenkhang und Ziehklimmen der Arme; auch zum Ellenbogenwippen.

Andere Zusammensetzungen im Handgelenkhang werden hier übergangen.

II. Hangeln im Handgelenkhang.

Das Hangeln in dieser Hangart ist schwierig und anstrengend, namentlich weil das einarmige Hangen in derselben schwer ist und die Hangelflächen der gewöhnlichen Hanggeräthe für diese Uebung weniger geeignet sind. Man vergleiche bei Anordnung dieser Hangelarten „Handhangeln I". Namentlich mögen hier nur folgende Handgelenkhangelarten näher bezeichnet werden:

1. Handgelenkhangeln mit Speichdrehhalte der Arme an beiden Holmen der H. L. wobei die Handgelenke weitergehoben oder weitergeschoben werden können.
2. Handgelenkhangeln mit Speichdrehhalte der Arme und Handschluß der spannenden Arme, am Reck, oder an einem Holm der H. L.
3. Handgelenkhangeln mit Kammdrehhalte der Arme, am Reck oder an einem Holm der H. L.
4. Handgelenkhangeln mit Ristdrehhalte der Arme am Reck, oder an einem Holm der H. L.
5. Handgelenkhangeln mit Elldrehhalte der Arme, an beiden mittlern Holmen der D. H. L.

Eine leichtere Hangelstufe in dieser Hangart ist, wenn die Arme gleichzeitig in der Ziehklimmhalte sind, schwieriger ist das Hangeln bei gestreckten Armen.

6. Handgelenkhangeln nur eines Armes und Handhangeln des andern.

Uebungen der Glieder und Gelenke während des Handgelenkhangelns sind wohl ausführbar; wir übergehen aber deren Aufzeichnung.

III. Zuckhangen im Handgelenkhang.

Zuckhangen und -hangeln im Handgelenkhange ist ausführbar, namentlich vergleiche man bei Anordnung von Uebungen II., 1 bis 6, worauf wir hinweisen.

IV. Schwunghangen im Handgelenkhang.

Wir überlassen auch hier die Anordnung ausführbarer Uebungen dem turnenden Leser, und bemerken nur, daß sich der Ringschwebel zum Schwunghangen in dieser Hangart am besten eignet.

V. Drehhangen im Handgelenkhang.

Bei Auswahl von Uebungen vergleiche man „Drehen und Ueberdrehen im Handhange".

3. Unterarmhangen und Uebungen im Unterarmhangen.

Bei dieser Hangart wird der Leib durch Beugkraft der Unterarme im Ellenbogengelenke im Hang gehalten, die Unterarme vertreten dabei die Thätigkeit der Hände, das Fassen, den Griff. Bei der größeren Beschränkung der Unterarme und Ellenbogengelenke in ihrer Befähigung zum Greifen, kann auch die Mannigfaltigkeit der Uebungen in dieser Hangart nicht groß sein, wenn auch nach dem Handhange der Ellenbogenhang als die Hangart bezeichnet werden muß, welche am geschicktesten zur Ausübung der Hangthätigkeit ist.

Die Geräthe, welche sich zur Darstellung der Uebungen in dieser Hangart am besten eignen, sind: der Ringschwebel, das Reck, der Barren.

Der Ellenbogenhang wird nur an wagerechten Hangflächen geübt, an schrägen kann nur hangend herabgerutscht werden.

I. Hangen im Ellenbogenhang.

1. Grundhang im Ellenbogenhang.

Dabei hangen die unverdrehten Arme an den angezogenen Unterarmen:

a. Im Ellenbogengelenke,

b. An Armtheilen, welche der Hand näher sind.

In erster Art ist der Hang leichter, in zweiter Art schwieriger auszuführen.

Der Ellenbogenhang erfolgt:

Beidarmig, wobei beide Arme gleichmäßige oder ungleichmäßige Hangthätigkeit äußern.

Einarmig, wobei der hangfreie Arm entweder über der Hangfläche gehoben bleibt, oder von derselben zum Abhang entfernt wird.

Wechselarmig, wobei beid- und einarmige Ellenbogenhänge abwechselnd aufeinanderfolgen.

Zur Darstellung des Grundhanges im Ellenbogenhang eignet sich der Ringschwebel.

Nach dieser Anordnung können alle folgenden Hangarten mit mehr und weniger Leichtigkeit dargestellt werden:

2. Ellenbogenhang mit Armdrehen zur Speiche.
3. Ellenbogenhang mit Armdrehen zum Kamm.
4. Ellenbogenhang mit Armdrehen zum Rist.
5. Ellenbogenhang mit Armdrehen zur Elle; auch Ellenbogenhang mit Armdrehen zur Elle bei vermehrtem Elldrehen und Rückhalte der Arme.
6. Ellenbogenhang mit Armdrehen zu den vier Zwischenlagen.

Die Uebungen 2 bis 6 werden am freiesten am Ringschwebel dargestellt, und zwar so, daß bei 2 die Unterarme einwärts, bei 3 rückwärts, bei 4 vorwärts, bei 5 seitwärts oder bei vermehrtem Elldrehen rückwärts (mit den Ellenbogen) gerichtet sind. Es können diese „Ellenbogenhänge mit Armdrehen" auch so dargestellt werden, daß beide Arme ungleichartig drehen, was leicht anzuordnen ist.

7. Ellenbogenhang im Vor- und Rückspannhang.
8. Ellenbogenhang im Seitspannhang.
9. Ellenbogenhang im Unterarmschlußhang.

Uebung 6, 7 und 8 werden am Reck und am Ringschwebel dargestellt.

10. Ellenbogenhang und Hangknieen.
11. Ellenbogenhang und Hangsitzen.
12. Ellenbogenhang und Hanggrätschen.
13. Ellenbogenhang und Hanghocken.

Uebung 9 bis 12 werden beid-, ein- und wechselarmig geübt.

14. Ellenbogenhang des einen Armes und Handhangen des andern, an der Hangfläche oder am Unterarme des Hangarmes. Wird auch wechselarmig geübt.
15. Ellenbogenhang und Abrutschen zum Handhang; wird beid-, ein- und wechselarmig geübt. Wird auch umgekehrt geübt.
16. Ellenbogenhang des einen Arms und Handgelenkhangen des andern.
17. Ellenbogenhang und Fußfassen mit den Händen.

18. Ellenbogenhang und Kniefassen mit den Händen.
19. Ellenbogenhang mit Auflegen des ganzen Unterarms und Greifen der Hand an gleicher Hangfläche.
20. Ellenbogenhang und Ziehklimmen der Oberarme; auch zum Wippen.

Es lassen sich noch andere Zusammensetzungen im Ellenbogenhang anordnen, die hier übergangen werden.

II. Hangeln im Ellenbogenhang.

Das Hangeln in dieser Hangart ist in gleichem Maaße beschränkt, als einerseits die Armthätigkeit in derselben es ist, und andererseits die geeigneten Geräthe für dasselbe fehlen. Beschränken wir uns daher auf folgende Uebungen:

1. Ellenbogenhangeln im Grundhang mit Vor- und Nachspannen der Arme, seitwärts rechts und links, am Reck.
2. Ellenbogenhangeln im Risthang, wie bei 1.
3. Ellenbogenhangeln im Ellhang, vorwärts und rückwärts am hohen Barren.
4. Ellenbogenhangeln im Ellhang bei vermehrtem Armdrehen und Rückhalte der Ellenbogen seitwärts rechts und links, am Reck, welches rücklings vom Leibe bleibt.
5. Ellenbogenhangeln und Hangknieen.
6. Ellenbogenhangeln und Hangsitzen.
7. Ellenbogenhangeln und Hanggrätschen.
8. Ellenbogenhangeln und Hanghocken.

9. Ellenbogenhangeln des einen Arms und Handhangen des andern. Beide Arme können auch abwechselnd ein jeder Ellenbogen- und Handhangeln.
10. Ellenbogenhangeln mit Auflegen des ganzen Unterarms und Greifen der Hände an gleicher Hangfläche seitwärts rechts und links, am Reck.

Das Ellenbogenhangeln im Speichhang kann auch am Reck ausgeführt werden, gehört aber zu den anstrengendsten und schwierigsten Uebungen.

III. Zuckhangen im Ellenbogenhang.

Das Zuckhangen in dieser Hangart ist wegen der Verkürzung der Arme und Beschränkung der Armthätigkeit zum Ziehklimmen schwierig und anstrengend, jedoch kann mittelst vermehrter Oberarmthätigkeit zum Ziehklimmen die Uebung doch ausgeführt werden. Leichter ist das Zuckhangen, schwieriger das Zuckhangeln im Ellenbogenhang. Es erfolgt nur beidarmig aus beidarmigem Hange.

1. Zuckhangen oder -hangeln im Ellenbogengrundhang, am Reck.
2. Zuckhangen oder -hangeln im Ellenbogenristhang, am Reck.
3. Zuckhangen oder -hangeln im Ellenbogenellhang, am hohen Barren.
4. Zuckhangen oder -hangeln im Ellenbogenellhang bei vermehrtem Armdrehen, am Reck.

5. Zuckhangen oder -hangeln im Ellenbogenhang und Hangknieen.
6. Zuckhangen oder hangeln im Ellenbogenhang und Hangsitzen.
7. Zuckhangen oder -hangeln im Ellenbogenhang und Hanggrätschen.
8. Zuckhangen oder -hangeln im Ellenbogenhang und Hanghocken.
9. Zuckhangen oder -hangeln im Ellenbogenhang des einen Arms und Handhangen des andern. Beide Arme können auch abwechselnd ein jeder Ellenbogenhangen und Handhangen.
10. Zuckhangen oder -hangeln im Ellenbogenhang beider Arme und abwechselnd im Handhang beider Arme.
11. Zuckhangen oder -hangeln im Ellenbogenhang mit Auflegen des ganzen Unterarms und Greifen der Hände an gleicher Hangfläche.
12. Zuckhangen oder -hangeln im Ellenbogenhang eines Arms und Handhangen des andern am Unterarme des Hangarms.

IV. Schwingen im Ellenbogenhang.

Das Schwingen in dieser Hangart ist weniger beschränkt, als die andern abgeleiteten Zustände aus derselben, und kann nach den verschiedenen Richtungen und Ebenen, in welchen sich der Hangleib hin und her bewegt, angeordnet werden.

Das Schwingen wird in beidarmigen, einarmigen und wechselarmigen Ellenbogenhängen geübt. Bei den einarmigen Hängen kann der hangfreie Arm zur Unterstützung den Unterarm des Hangarms fassen. Am freiesten sind die Schwünge am mitschwingenden Ringschwebel ausführbar.

1. Schwingen im Ellenbogengrundhang.
2. Schwingen im Ellenbogenspeichhang.
3. Schwingen im Ellenbogenkammhang.
4. Schwingen im Ellenbogenristhang.
5. Schwingen im Ellenbogenellhang.
6. Schwingen im Ellenbogenellhang, bei vermehrtem Armdrehen zur Elle.
7. Schwingen im Ellenbogenvor- und rückspannhang.
8. Schwingen im Ellenbogenseitspannhang.
9. Schwingen im Ellenbogenhang und Hangknieen.
10. Schwingen im Ellenbogenhang und Hangsitzen.
11. Schwingen im Ellenbogenhang und Hanggrätschen.
12. Schwingen im Ellenbogenhang und Hanghocken.
13. Schwingen im Ellenbogenhang des einen Arms und Handhangen des andern. Dabei können die Arme in ihrer verschiedenen Hangthätigkeit wechseln.
14. Schwingen im Ellenbogenhang mit Auflegen

des ganzen Unterarms und Greifen der Hände an gleicher Hangfläche.

15. Schwingen im Ellenbogenhang beider Arme und Wechseln zum Handhang beider Arme.

Ebenso kann auch in allen übrigen Zuckhangarten bei III. geschwungen werden.

V. Schwingen im Ellenbogenhangeln.

Man vergleiche hierbei „Hangeln im Ellenbogenhang II". Durch Unterstützung des Schwingens kann das Hangeln in dieser Hangart erleichtert werden, es ist darum besonders zu beachten, daß die auszuwählenden Schwingrichtungen die Fortbewegung des hangelnden Leibes nicht hemmen, sondern vielmehr befördern.

1. Schwingen im Ellenbogengrundhangeln mit Seitschwüngen rechts und links hin und her.
2. Schwingen im Ellenbogenristhangeln mit Seitschwüngen.
3. Schwingen im Ellenbogenellhangeln mit Vor- und Rückschwüngen.

Der Schwung kann hier so gesteigert werden, daß zuckhangelnd beide Arme gleichzeitig mit dem ganzen Leib im Ruck vorwärts und rückwärts fliegen oder rutschen können.

4. Schwingen im Ellenbogenellhangeln bei vermehrtem Elldrehen der Arme mit Seitschwingen.
5. Schwingen im Ellenbogenhangeln und Hangknieen.

6. Schwingen im Ellenbogenhangeln und Hangsitzen.
7. Schwingen im Ellenbogenhangeln und Hanggrätschen.
8. Schwingen im Ellenbogenhangeln und Hanghocken.
9. Schwingen im Ellenbogenhangeln des einen Arms und Handhangeln des andern. Beide Arme können auch in ihrer Hangthätigkeit wechseln.
10. Schwingen im Ellenbogenhangeln mit Auflegen des ganzen Unterarms und Greifen der Hände an gleicher Hangfläche.
11. Schwingen im Ellenbogenhangeln beider Arme und Wechseln zum Handhangen beider Arme.

Ebenso kann auch in allen übrigen Zuckhangelarten bei III. geschwungen werden.

VI. Drehen im Ellenbogenhang.

A. Drehen um die Längenaxe des Leibes.

1. Drehen im Ellenbogengrundhang.
2. Drehen im Ellenbogenspeichhang.
3. Drehen im Ellenbogenkammhang.
4. Drehen im Ellenbogenristhang.
5. Drehen im Ellenbogenellhang.
6. Drehen im Ellenbogenellhang bei vermehrtem Elldrehen.

Die Uebungen 1 bis 6 werden rechts und links um mit Schwung am Ringschwebel geübt, am freiesten im ein-

armigen Hang, dabei kann Hangknieen, Hangsitzen, namentlich Hanggrätschen, und Hanghocken angeordnet werden, der hangfreie Arm kann den Drehschwung vermehren helfen.

Am Reck kann das Drehen nur in einarmigem Ellenbogenhang, bei gleichzeitigem Drehschwunge des ganzen Leibes bis zur Kehre erfolgen.

Das Drehen um die Längenaxe des Leibes in dieser Hangart ist beschränkter als das:

B. Ueberdrehen um die Breitenaxe des Leibes.

1. Ueberdrehen im Ellbogenhang zur Kehre oder Schwebehang vorwärts und rückwärts, ohne Schw und mit Schwung, am Ringschwebel.
2. Ueberdrehen im Ellenbogenhang zur Drehe vorwärts und rückwärts, ohne Schwung und mit Schwung, am Ringschwebel. Diese Uebung kann zur Welle fortgesetzt werden.
3. Ueberdrehen im Ellenbogenristhang zur Drehe rückwärts, mit Schwung, am Reck. Diese Uebung wird als Welle geübt, und ist bekannt unter dem Namen „Speiche".
4. Ueberdrehen im Ellenbogenellhang bei vermehrtem Elldrehen und rückwärts gehaltenen Armen zur Drehe vorwärts, mit Schwung, am Reck. Diese Uebung wird als Welle geübt, und ist bekannt unter dem Namen „Kreuzbiege".

Das Ueberdrehen zur Kehre und Drehe kann auch mit gleichzeitiger Spreizhalte der Beine, Grätschhalte der Beine, Hockhalte der Beine geübt werden.

Bei Uebung 1 und 2 unterstützt das Armdrehen die Bewegung zum Ueberdrehen, während bei 3 und 4 der schwingende Leib allein das Ueberdrehen bewirkt.

VII. Drehen im Ellenbogenhangeln.

Diese Uebung ist sehr beschränkt, und läßt sich nur in folgenden Hangelarten mit Drehen um die Längenaxe des Leibes darstellen:

1. Walzdrehen aus dem Ellenbogengrund-, -speich oder -risthang zum Ellenbogenellhang bei vermehrtem Elldrehen der Arme seitwärts rechts und links mit Schwungdrehen, wo bei aufeinanderfolgendem Drehen zur Kehre das Reck bald rücklings, bald vorlings vom Hangelnden die Hangflächen darbietet. Gleichzeitiger Drehschwung, Hangschwung und Armschwung des je hangfreien Armes erleichtern die Darstellung dieser Uebung. Kann auch bei einarmigem Ellenbogenhang und Handhang des andern Armes geübt werden.
2. Gegendrehen zu halben Wenden im Ellenbogenellhang an beiden Holmen des hohen Barren, mit Drehhangeln vorwärts und rückwärts, mit Schwungdrehen.

4. Oberarmhangen, und Uebungen im Oberarmhangen.

Hierbei wird der Leib durch Beugkraft der Oberarme im Achselgelenke im Hange gehalten, die Oberarme erfassen die Hangflächen.

Das Hangen an den Oberarmen ist in Betreff der Auswahl von Uebungen beschränkter als das Unterarmhangen. Der Ringschwebel, das Reck und der Barren sind am geeignetsten zur Darstellung dieser Hangart. An schrägen Hangflächen kann nur schwierig ein Hangen erfolgen, dagegen kann hangend daran herabgerutscht werden.

Die Kraft des Ziehbeugens der Oberarmgelenke als „Oberarmgelenkübung" kann bei manchen der kommenden Uebungen, z. B. als „Oberarmgelenkwippen" angeordnet werden.

I. Hangen im Oberarmhang.

1. Grundhang im Oberarmhang.

Die unverdrehten Arme können während des Oberarmhanges nach Vornen, nach Schrägvornen, nach den Seiten, nach Schräghinten, nach Hinten gehalten werden. Dabei können dieselben zu gestreckter Armhalte, oder in den Ellen-

bogen angezogener Armbeughalte angeordnet werden. Der Oberarmhang erfolgt:

a. Im Achselgelenke;

b. An Armtheilen des Oberarms, welche dem Ellenbogen näher sind.

In erster Art ist der Hang leichter, in zweiter Art schwieriger auszuführen.

Der Oberarmhang erfolgt:

Beidarmig, wobei beide Arme gleichmäßige oder ungleichmäßige Hangthätigkeit äußern;

Einarmig, wobei der hangfreie Arm über die Hangfläche gehoben oder zum Abhang entfernt wird.

Wechselarmig, wobei beid- und einarmige Oberarmhänge abwechselnd aufeinanderfolgen.

Zur Darstellung des Grundhanges im Oberarmhang eignet sich der Ringschwebel.

Nach dieser Anordnung können alle folgenden Hangarten mit mehr und weniger Leichtigkeit dargestellt werden:

2. Oberarmhang mit Armdrehen zur Speiche.
3. Oberarmhang mit Armdrehen zum Kamm.
4. Oberarmhang mit Armdrehen zum Rist.
5. Oberarmhang mit Armdrehen zur Elle.
6. Oberarmhang mit Armdrehen zur Elle bei vermehrtem Elldrehen und Rückhalte der Arme.
7. Oberarmhang mit Armdrehen zu den vier Zwischenlagen.

Uebungen 2 bis 7 können mit mehr und weniger Freiheit zum Strecken der Arme nach den verschiedenen Richtungen angeordnet werden, und zwar beid-, ein- und wechselarmig. Es können diese Oberarmhänge auch

so dargestellt werden, daß beide Arme in verschiedener Armdrehhalte, bei verschiedener Richtung der abgestreckten Arme hangen.

8. Oberarmhang und Hangknieen.
9. Oberarmhang und Hangsitzen.
10. Oberarmhang und Hanggrätschen.
11. Oberarmhang und Hanghocken.
12. Oberarmhang des einen Arms und Handhangen des andern an der Hangfläche, oder am Hangarm. Wird auch wechselarmig geübt.
13. Oberarmhang des einen Arms und Handgelenkhangen des andern.
14. Oberarmhang des einen Arms und Ellenbogenhang des andern an der Hangfläche. Wird auch wechselarmig geübt.
15. Oberarmhang und Abrutschen zum Ellenbogenhang und Handhang; wird beid-, ein- und wechselarmig geübt. Wird auch umgekehrt geübt.
16. Oberarmhang und Fußfassen mit den Händen.
17. Oberarmhang und Kniefassen mit den Händen.
18. Oberarmhang und Auflegen des ganzen gestreckten Ober- und Unterarms und Greifen der Hand an gleicher Hangfläche. Wird bei Seitabstreckung der Arme am Reck geübt, wobei dasselbe rücklings vom Hangenden liegt, bei Vor- oder Rückstreckung der Arme am Barren.
19. Oberarmhang und gleichzeitiges Auflegen der angezogenen Unterarme, wobei auch die Hände greifen können an gleicher Hangfläche. Wird am Reck und Barren geübt.

20. Oberarmhang und gleichzeitiges Beughalten der aufgestreckten Unterarme, wobei die äußern Armseiten auf der Hangfläche ruhen. Wird am Reck geübt. Dabei kann ein „Wippen im Oberarmgelenk" stattfinden.

II. Hangeln im Oberarmhang.

Das Hangeln in dieser Hangart ist schwierig und anstrengend; es mögen hier nur folgende Uebungen näher bezeichnet genannt werden:

1. Oberarmhangeln in anzuordnenden Armdrehhalten bei vorgestreckten Armen, seitwärts rechts und links, am Reck.
2. Oberarmhangeln bei vorgehaltenen Armen und angezogenen aufliegenden Unterarmen, seitwärts rechts und links, am Reck.
3. Oberarmhangeln in anzuordnenden Armdrehhalten bei seitgestreckten Armen, vorwärts und rückwärts, am Barren.
4. Oberarmhangeln bei seitgehaltenen Armen und angezogenen aufliegenden Unterarmen, vorwärts und rückwärts, am Barren.
5. Oberarmhangeln in den Arten 1 bis 4 und Hangknieen, Hangsitzen, Hanggrätschen, Hanghocken.
6. Oberarmhangeln des einen Arms und Handhangeln des andern. Beide Arme können auch

abwechselnd ein jeder Oberarm- und Handhangeln.

7. Oberarmhangeln des einen Arms und Ellenbogenhangeln des andern. Beide Arme können auch abwechselnd ein jeder Oberarm- und Ellenbogenhangeln.

8. Oberarmhangeln und Auflegen des ganzen gestreckten Ober- und Unterarms und Greifen der Hand an gleicher Hangfläche. Wird bei verschieden gerichtetem Abstrecken der Arme an Reck und Barren geübt, dabei kann Ziehklimmen und Abstemmen der Arme und Hangschwingen die Fortbewegung unterstützen.

III. Schwingen im Oberarmhang.

1. Schwingen in den Oberarmhängen I. 1 bis 7 bei gestreckten Armhalten nach den verschiedenen Richtungen.
2. Schwingen in den Oberarmhängen I. 1 bis 7 bei angezogenen Unterarmen.
3. Schwingen in den Oberarmhängen und Hangknieen, Hangsitzen, Hanggrätschen, Hanghocken.
4. Schwingen in den Oberarmhängen I. 12 bis 18.

IV. Schwingen im Oberarmhangeln.

1. Schwingen im Oberarmhangeln II. 1 seitwärts rechts und links hin und her.

2. Schwingen im Oberarmhangeln II. 2 seitwärts rechts und links hin und her.
3. Schwingen im Oberarmhangeln II. 3 vorwärts und rückwärts hin und her.
4. Schwingen im Oberarmhangeln II. 4 vorwärts und rückwärts hin und her.
5. Schwingen in den Oberarmhangelarten II. 5.
6. Schwingen im Oberarmhangeln bei II. 6.
7. Schwingen im Oberarmhangeln bei II. 7.
8. Schwingen im Oberarmhangeln bei II. 8.

Beim Schwingen in dieser Hangelart ist zu beachten, daß durch dasselbe die Fortbewegung im Hangeln gefördert werde.

V. Drehen im Oberarmhang.

A. Drehen um die Längenaxe des Leibes.

1. Drehen in den Oberarmhängen I. 1 bis 7 bei gestreckten Armhalten.
2. Drehen in den Oberarmhängen I. 1 bis 7 bei angezogenen Unterarmen.
3. Drehen in den Oberarmhängen und Hangknieen, Hangsitzen, Hanggrätschen, Hanghocken.
4. Drehen in den Oberarmhängen I. 12, 13, 14, 15, 16.

Das Drehen in den 1 bis 4 genannten Arten wird rechts und links um, gegendrehend mit Schwung an dem Ringschwebel geübt. Namentlich kann noch genannt werden das Schwungdrehen im Oberarmhangen eines Arms zum Oberarmhangen des andern am Reck.

B. Ueberdrehen um die Breitenaxe des Leibes.

1. Ueberdrehen im Oberarmhang bei angezogenen nach hinten gehaltenen Armen und Schwungdrehen zur Drehe rückwärts und vorwärts. Wird auch als Welle „zur Kreuzbiege oder Armwelle" am Reck geübt.
2. Ueberdrehen im Oberarmhang bei angezogenen nach vornen gehaltenen Armen mit gleichzeitigem Handgriff am Reck und Schwungdrehen zur Drehe rückwärts geübt; auch als Welle zur „Speiche an den Armen". Wird auch im Oberarmhang des einen und Handhang des andern Arms geübt.
3. Ueberdrehen im Oberarmhang, bei gestrecktem Auflegen des Ober- und Unterarms und Händegreifen, mit Schwungdrehen zur Drehe oder Welle vorwärts zur Kreuzbiege im gestreckten Armhang.

Ebenso lassen sich Uebungen am Ringschwebel anordnen.

5. Ganzer Armhang.

Hier am Schlusse der Armhangarten ist noch eine besondere Hangart zu beschreiben, wobei Hände, Unter- und Oberarme gleichzeitig Hangthätigkeit ausüben, mittelst „Umarmen". Dieser Hang wird dargestellt an einem Hanggeräth von großem Umfang oder Durchmesser, wie z. B. an einem Baum, Mast, Balken.

Je größer der Umfang des zu umarmenden Hanggeräthes ist, desto mehr wird die Mitthätigkeit des obern Rumpfes, welcher von den umspannenden Armen angezogen wird, erfordert, desto anstrengender wird auch das Hangen.

Das Umarmen kann vorlings und rücklings vom hangenden Leib erfolgen. In erster Art ist das Hangen leichter und freier, als in letzter.

Diese Hangart kann an wagerechten, senkrechten und schrägen Hangflächen geübt werden und findet namentlich beim Mastklettern Anwendung.

Eine Abart dieses Hangens ist das Hangen, wobei beide Arme von oben ein Hanggeräth von großem Um-

fange oder Durchmesser z. B. den Schwebebaum übergreifen. Dieses Hangen mit „Ueberarmen" kann auch von Ort, hangelnd dargestellt werden.

Mit dieser zusammengesetzten Hangart schließen wir die Beschreibung der Armhangarten.

Kopfhang.

Kopfhangen und Uebungen im Kopfhangen.

Hierbei wird der Leib durch die Beugkraft einzelner Kopftheile im Hang gehalten. Die Hangthätigkeit des Kopfes kann in folgenden Hangarten geübt werden:

1. Gebißhang, wobei die obere Kinnlade mit den Backenzähnen den Leib im Hang hält, die untere Kinnlade durch Schluß die Hangthätigkeit der obern unterstützt und sichert.

Zur Darstellung dieser Uebung eignet sich am besten folgende Vorrichtung: Ein fingerdickes, etwa drei Fuß langes Seil, an beiden Enden mit Oehsen versehen, wird in mäßiger Kletterhöhe an der Rahe oder dem Querholze des Klettergerüstes in zwei, in einem Abstand von zwei Fuß eingeschlagenen eisernen Haken eingehenkt; am zweckmäßigsten zwischen beiden Stangen der Doppelkletterstange an deren Rahe. Dadurch wird nicht nur die turnerische Zugänglichkeit zu diesem Geräth bezweckt, sondern die Uebung selbst

kann möglichst sicher und mit mannigfaltiger Zusammensetzung ausgeführt werden.

2. Gebißhang und Hangknieen, Hanggrätschen, Hanghocken der Beine.
3. Gebißhang mit gleichzeitigem Klimmhange beider Hände, oder nur einer Hand am Hangseile, oder an beiden Stangen der Doppelkletterstange.
4. Gebißhang und gleichzeitiges Grätschstemmen der Kniee und Füße an beiden Stangen der Doppelkletterstange; oder gleichzeitiger Kletterschluß beider Beine an einer Kletterstange.

Daß der Gebißhang mit aller Vorsicht nach vorausgegangener Vorübung geübt werden muß, bedarf kaum der Erwähnung.

5. Kinnhang, wobei das Kinn mit dem Hals den Leib im Hang hält, die Hangthätigkeit aber von beiden Händen oder nur einer Hand im Klimmhang unterstützt wird. Wird am Reck geübt.
6. Genickhang, wobei der rückwärts gebeugte Hinterkopf mit dem Nacken den Leib im Hang hält, von beiden Händen oder einer Hand im Klimmhang unterstützt. Wird am Reck geübt.

Uebungen 5 und 6 können auch hangknieend, hanggrätschend und hanghockend dargestellt werden. Je mehr die Hangkraft von Kinn oder Genick ausgeübt wird, bei geringerer Beihülfe der Arme, desto schwieriger und anstrengender wird die Uebung.

Rumpfhang.

Rumpfhangen und Uebungen im Rumpfhangen.

Hierbei wird der Leib durch die Beugkraft einzelner Theile des Rumpfes im Hang gehalten. Die Hangthätigkeit des Rumpfes kann in folgenden Hangarten geübt werden:

1. Bauchhang, wobei der Unterleib den Turner im Hang hält.
2. Rippenhang, wobei die untern Rippen den Hangenden im Hang halten.

Zur Darstellung dieser Hangarten eignet sich am besten das Reck.

Diese Hangarten finden eine vielfache Anwendung in Verbindung mit Hand-, Unterarm- und Oberarmhangen, wo beim Ueberdrehen in diesen Hangarten je der Leib zum Bauch- oder Rippenhang aufgehoben oder aufgeschwungen werden, oder umgekehrt aus dem Bauch- oder Rippenhang zum Hand-, Unterarm- und Oberarmhang abgehoben oder abgeschwungen werden kann, so daß also ein Wechselhang in

verschiedenen Rumpf- und Armhangarten stattfindet. Bei gleichzeitiger Unterstützung der stemmenden Arme kann der Leib im Bauchhang überdrehen zur Drehe und Welle „Bauchwelle". Ebenso kann Abrutschen aus dem Bauchhang zum Oberarm-, Unterarm- und Handhang geübt werden.

3. Kreuzhang, wobei der Leib durch den, dem Gesäße zunächst gelegenen Theil des Kreuzes im Hang gehalten wird. Dabei liegt die Hangfläche, am geeignetsten das Reck, rücklings vom Hangenden.

Auch diese Hangart findet in Verbindung mit dem Handhangen und Ueberdrehen in demselben vorwärts zum Kreuzhang ohne und mit Schwung „Kreuzaufschwung", „Kreuzwelle" mancherlei Anwendung, so daß ein Wechselhang im Kreuz- und Handhang geübt werden kann. Aus dem Kreuzhang kann auch zum Oberarm-, Unterarm- und Handhang abgerutscht werden.

4. Hüftkammhang, wobei der Leib durch den Kamm der Hüftbeine im Hang gehalten wird. Dabei liegt die Hangfläche, am geeignetsten das Reck, seitlings vom Hangenden.

Diese Hangart, die schwierigste von den Rumpfhangarten, wird mit Unterstützung der Arme geübt.

Uebung 3 und 4 sind leichter als ein Waghalten im „Liegen" zu üben, schwieriger aber als Hangübungen.

Beinhang.

1. Oberbeinhangen und Uebungen im Oberbeinhangen.

Hierbei wird der Leib durch Beugkraft der Oberbeine im Hang erhalten.

1. Schenkelhang, wo entweder an den Theilen des Oberbeines, welche den Hüften zunächst liegen, oder an Theilen des Oberbeines, welche von denselben entfernter liegen, gehangen wird.

Durch Ueberdrehen ohne und mit Schwung kann aus dem Hand-, Handgelenk-, Unterarm- und Oberarmhang zum Schenkelhang gehangwechselt werden und umgekehrt aus dem Schenkelhang zu den verschiedenen Armhangarten. Ebenso kann aus dem Schenkelhang mittelst Schwung zum Bauchhang gewechselt werden.

Wenn im Schenkelhang beide Hände die Kniee erfassen, kann ein Ueberdrehen im Schenkel- und Oberarmhang zur Drehe und Welle geübt werden in der Richtung vorwärts: zur „Burzelwelle auf Schenkel

und Oberarmen". Zur Darstellung aller genannten Uebungen im Oberbeinhang und dessen Zusammensetzung mit andern Hangarten eignet sich am besten das Reck.

Bei gleichzeitigem Kniefassen mit den Händen kann auf fast allen Theilen des vordern Schenkels, von der Hüfte bis zum Knie, der Hang dargestellt werden; anstrengender, je näher dem Knie, leichter, je näher den Hüften der Leib aufhangt.

2. Unterbeinhangen und Uebungen im Unterbeinhangen.

Bei dieser Hangart wird der Leib durch Beugkraft der Unterbeine, vermittelst Anziehen derselben in den Kniegelenken im Hang „Kniehang" gehalten.

Der Kniehang ist unter den Beinhangarten am geschicktesten zur Ausübung der Hangthätigkeit und eignet sich besonders zu Darstellung zusammengesetzter Hangarten.

Reck und Barren sind für diese Hangart die geeignetsten Geräthe.

I. Hangen im Kniehang.

1. Grundhang.

Dabei hangen die unverdreht geschlossenen Beine an den angezogenen Unterbeinen:

a. Im Kniegelenke;

b. An Beintheilen, welche dem Fuße näher sind.

In erster Art ist der Hang leichter, in zweiter Art schwieriger und anstrengender auszuführen.

Der Kniehang erfolgt:

Beidbeinig, wobei beide Beine gleichmäßige oder ungleichmäßige Hangthätigkeit äußern.

Einbeinig, wobei das hangfreie Bein entweder über der Hangfläche gestreckt gehoben bleibt, oder von derselben zum Abhang entfernt wird. Eine dritte Art ist die, wobei das hangfreie Bein übergehängt wird, das heißt, am Unterbeine des Hangbeines kniehangt.

Wechselbeinig, wobei beid- und einbeinige Kniehänge abwechselnd aufeinanderfolgen.

2. Kniehang bei gegrätschten Beinen, am Reck.
3. Kniehang bei gegrätschten Beinen, an beiden Holmen des Barren.
4. Kniehang bei vor- und rückwärts gespreizten Beinen, an beiden Holmen des Barren.
5. Kniehang und Drehhalte der Unterbeine und Füße nach Außen und Innen. Wird am besten in der Hangart bei 3 geübt.
6. Kniehang und Rumpfdrehen.
7. Kniehang und Rumpfdrehhalte.
8. Kniehang und Rumpfbeugen und -strecken im Hüftgelenke, oder Rumpfwippen. Wenn bei einbeinigem Kniehang der Rumpf in der Beughalte mit gestreckten Armen und gestrecktem hangfreien Beine in wagerechter Ebene gehalten bleibt, so heißt die Uebung „Kniehangwage“.
9. Kniehang und Armübungen.
10. Kniehang und Kopfübungen.
11. Kniehang und Handhangen.

12. Kniehang und Handgelenkhangen.
13. Kniehang und Unterarmhangen.
14. Kniehang und Oberarmhangen.

Alle Uebungen von 2 bis 14 können auch im einbeinigen und wechselbeinigen Hang dargestellt werden. Eine gute Auswahl von Uebungen kann besonders bei den zusammengesetzten Hangarten bei 11 bis 15 angeordnet werden.

Zu besonderer Uebung folgen hier einige zusammengesetzte Hangarten näher angeordnet und bezeichnet:

15. Kniehang und Rist- oder Kammgriff der Hände seitwärts von den Knieen.
16. Kniehang und Rist- oder Kammgriff der Hände zwischen den Knieen.
17. Kniehang und Rist- oder Kammgriff einer Hand seitwärts von den Knieen, der andern zwischen den Knieen.
18. Kniehang mit Ueberhang der kreuzenden Beine und verschränkten Füße übers Reck und Speichgriff beider Hände, zum Liegehang vorlings vom Reck.
19. Kniehang mit grätschenden Beinen an beiden Holmen des Barren und Ellgriff der Hände an denselben.
20. Kniehang und Handhang bei grätschenden Beinen und spannenden Armen am Reck.
21. Kniehang und Handhang an den Schienbeinen, Fußgelenken oder Fußspitzen der Unterbeine.
22. Kniehang und Handhang mit Klimmgriff an den Oberbeinen.
23. Kniehang und Handhang nur eines Arms,

24. Kniehang nur eines Beines und Handhang beider Arme.
25. Kniehang des rechten oder linken Beines und Handhang einer Hand der gleichen Leibesseite.
26. Kniehang des rechten Beines und Handhang der linken Hand.
27. Kniehang des linken Beines und Handhang der rechten Hand.
28. Kniehang und Handhangwechsel von der einen Seite der Kniee zur andern, an gleicher Reckseite oder den entgegengesetzten Reckseiten.
29. Kniehangwechsel von der einen Seite der Hände zur andern während des Handhangens, an der gleichen Reckseite.
30. Kniehangwechsel von der einen Seite der Hände zur andern während des Handhangens, an entgegengesetzten Reckseiten.
31. Kniehangwechsel und Handhangwechsel, wobei bald Kniee, bald Hände hangfest und hangfrei sind. Besonders in den Arten zu üben, wobei bald der Rumpf zum Abhang, bald die Beine langhangend gesenkt hangen. Es ist nicht zu verkennen, wie mannigfach und zusammengesetzt dieser Wechselhang angeordnet werden kann zu den anstrengendsten und schwierigsten Uebungen, man vergleiche hiezu nur die Uebungen 15 bis 30.
32. Kniehang und Handgelenkhang, wie bei 15, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 27 und 28.
33. Kniehang und Ellenbogenhang seitwärts von den Knieen.

34. Kniehang und Ellenbogenhang zwischen den Knieen.
35. Kniehang und Ellenbogenhang eines Arms seitwärts von den Knieen, des andern zwischen den Knieen.
36. Kniehang mit Ueberhang der kreuzenden Beine übers Reck und Ellenbogenhang der kreuzenden Arme an demselben.
37. Kniehang mit grätschenden Beinen an beiden Holmen des Barren und Ellenbogenhang mit Armdrehen zur Elle an denselben, oder mit Armdrehen zur Speiche.
38. Kniehang mit grätschenden Beinen am Reck und Ellenbogenhang mit spannenden Armen zwischen den Knieen.
39. Kniehang und Ellenbogenhang nur eines Arms.
40. Kniehang nur eines Beines und Ellenbogenhang beider Arme.
41. Kniehang des rechten oder linken Beines und Ellenbogenhang der gleichen Leibesseite. Wird auch mit Ueberhangen des einen Kniees und Handgreifen des Hangarms geübt.
42. Kniehang des rechten Beines und Ellenbogenhang des linken Arms.
43. Kniehang des linken Beines und Ellenbogenhang des rechten Arms.
44. Kniehang und Ellenbogenhangwechsel von der einen Seite der Kniee zur andern.
45. Kniehangwechsel von der einen Seite der Ellenbogen zur andern während des Ellenbogenhangens, an der gleichen Reckseite.

46. Kniehangwechsel von der einen Seite der Ellenbogen zur andern, während des Ellenbogenhangens, an den entgegengesetzten Reckseiten.

47. Kniehangwechsel und Ellenbogenhangwechsel, wobei bald Kniee, bald Ellenbogen hangfest und hangfrei sind. Man vergleiche hierbei Uebungen 33 bis 46.

48. Kniehang und Ellenbogenhang des einen und Handhang des andern Arms. Ebenso Ellenbogenhang oder Handhang des einen und Handgelenkhang des andern Arms. Die vielerlei Zusammensetzungen werden nicht aufgezeichnet und sind leicht anzuordnen.

49. Kniehang bei gegrätschten Beinen, an beiden Holmen des Barren und Oberarmhang an denselben.

50. Kniehang und Oberarmhang nur eines Arms.

51. Kniehang nur eines Beines und Oberarmhang beider Arme vorlings, am Reck.

52. Kniehang des rechten oder linken Beines und Oberarmhang eines Arms der gleichen Leibesseite.

53. Kniehang des rechten Beines und Oberarmhang des linken Arms an entgegengesetzten Holmen des Barren. Wird auch am Reck geübt.

54. Kniehang des linken Beines und Oberarmhang des rechten Arms, wie bei 53.

55. Kniehang und Oberarmhangwechsel von der einen Seite der Kniee zur andern.

56. Kniehangwechsel und Oberarmhangwechsel,

wobei bald Kniee, bald Oberarme hangfest und hangfrei sind. Man vergleiche hierbei Uebungen 49 bis 55.

57. Kniehang und Oberarmhang des einen und Handhang des andern Arms; oder auch Handgelenkhang desselben.

58. Kniehang und Oberarmhang des einen und Ellenbogenhang des andern Arms.

Schließlich mag noch hier genannt werden:

59. Niederlassen aus dem Seitsitz auf dem Reck zum Kniehang beider Beine und Handhang beider Arme rückwärts oder vorwärts, ohne Schwung als „Absenken" mit Schwung als „Abschwingen".

60. Absenken oder Abschwingen zum Kniehang an einem Beine mit überhängtem andern Beine, mit und ohne Handhangen, rückwärts oder vorwärts. Wird aus dem Reitsitz auf einem Schenkel am Reck geübt.

61. Absenken oder Abschwingen zum Kniehang beider Beine und Handhangen nur eines Arms, seitwärts von den Knieen oder zwischen denselben, nur rückwärts. Wird aus dem Seitsitz am Reck geübt. Ebenso kann die Uebung auch zum Kniehang nur eines Beines und Handhang beider Arme geübt werden.

62. Absenken zum Kniehang beider Kniee ohne gleichzeitiges Handhangen. Diese Uebung wird aus dem Seitsitz am Reck geübt und heißt auch „Kniefall".

II. Hangeln im Kniehang.

1. Hangeln im Grundkniehang, seitwärts rechts und links, mit Vor- und Nachgreifen der Kniee, welche entweder weitergehoben oder weitergeschoben werden. Wird am Reck oder an einem Barrenholme geübt.
2. Kniehangeln bei gegrätschten Beinen, am Reck.
3. Kniehangeln bei gegrätschten Beinen, an beiden Holmen des Barren.
4. Kniehangeln bei vor- und rückwärts gespreizten Beinen, an beiden Holmen des Barren.
5. Kniehangeln und Drehhalte der Unterbeine und Füße nach Außen und Innen.
6. Kniehangeln und Rumpfdrehen; wird auch in einer Drehhalte des Rumpfes geübt.
7. Kniehangeln und Rumpfbeugen und Rumpfstrecken; wird auch in einer Rumpfbeughalte geübt.
8. Kniehangeln und Rumpfwippen.
9. Kniehangeln und Armübungen
10. Kniehangeln und Kopfübungen.
11. Kniehangeln und Handhangeln in den bei I. bezeichneten Kniehang- und Handhangarten 15 bis 27.
12. Kniehangeln und Handgelenkhangeln in den bei I. 32 bezeichneten Arten.
13. Kniehangeln und Unterarmhangeln in den bei I. 33 bis 48 bezeichneten Arten.
14. Kniehangeln und Oberarmhangeln in den bei I. 49 bis 58 bezeichneten Arten.

Bei den zusammengesetzten Hangelarten muß eine zweckmäßige Auswahl veranstaltet werden. Das Hangeln in denselben kann auf folgende Arten geübt werden:

1. Daß je Arme oder Beine mit gleichzeitigen Griffen vor- und nachgreifen;
2. Daß je ein Arm und ein Bein der gleichen Leibesseite gleichzeitig vorgreifen, worauf die Glieder der andern Leibesseite nach- oder weitergreifen;
3. Daß je ein Arm und ein Bein der entgegengesetzten Leibesseiten gleichzeitig weitergreifen.

Es ist nur zu bemerken, daß diese verschiedene Darstellungsart zusammengesetzter Hangelarten nur bei solchen stattfindet, wobei die Hangglieder beider Arme und die Hanggelenke beider Beine Hangthätigkeit ausüben.

III. Schwingen im Kniehang.

1. Schwingen im Grundkniehang, vorwärts und rückwärts, seitwärts rechts und links, rechts- und linksum zum Trichter, am Reck.
2. Schwingen im Kniehang bei gegrätschten Beinen, am Reck oder Barren.
3. Schwingen im Kniehang bei vor- und rückwärts gespreizten Beinen, an beiden Holmen des Barren.
4. Schwingen im Kniehang und Drehhalte der Unterbeine und Füße nach Außen und Innen.

5. Schwingen im Kniehang und Rumpfdrehen, oder Rumpfdrehhalte.
6. Schwingen im Kniehang und Rumpfbeugen, oder Rumpfbeughalte.
7. Schwingen im Kniehang und Rumpfwippen.
8. Schwingen im Kniehang und Armübungen, namentlich zur Unterstützung des Schwingens.
9. Schwingen im Kniehang und Kopfübungen.
10. Schwingen im Kniehang und Handhang.
11. Schwingen im Kniehang und Unterarmhang.
12. Schwingen im Kniehang und Oberarmhang.

Wenn in den Uebungen 10 bis 12 nur im einbeinigen Kniehang geschwungen wird, so kann das hangfreie gestreckte Bein den Schwung sehr unterstützen.

Das Schwingen kann auch in den meisten Kniehangelarten bei II. mit mehr und weniger Leichtigkeit geübt werden. Bei einigen Arten unterstützt das Schwingen die Fortbewegung sehr merklich.

IV. Drehen im Kniehang.

Dieses kann um die Längenaxe des abhangenden Leibes oder um die Breitenaxe desselben geübt werden. Das Drehen in erster Art ist aber beschränkter als das Ueberdrehen. Ersteres kann in beidbeinigen Hängen an unbeweglichen Hangflächen nur zur Wende, in einbeinigen Hängen fast zur Kehre ausgeführt werden; Letzteres kann zur Drehe, Doppel- und mehrfachen Drehe, d. h. Welle, geübt werden.

Eine dritte Drehart um die Tiefenaxe des Leibes kann stattfinden in den zusammengesetzten Hangarten der verschiedenen Arm- und Beinhangglieder.

A. Drehen um die Längenaxe des Leibes.

1. Drehen im Grundkniehang rechts und links um, am Reck.
2. Drehen im Kniehang bei gegrätschten, oder vorwärts und rückwärts gespreizten Beinen, am Reck und Barren.

Uebungen 1 und 2 werden im beidbeinigen und einbeinigen Kniehang ohne und mit Schwung geübt.

B. Drehen um die Breitenaxe des Leibes.

1. Ueberdrehen im Grundkniehang zur Drehe rückwärts, oder zur Kniehangwelle. Diese Uebung kann nur mit Schwung aus dem Seitsitz am Reck erfolgen. Wird auch aus dem Kniehang zur Kehre vorwärts und rückwärts, als Sitzaufschwung im beidbeinigen Kniehang geübt. Mitschwung der hochgestreckten Arme ist sehr förderlich.
2. Ueberdrehen im einbeinigen Kniehang mit überhängtem hangfreien Beine zur Drehe rückwärts, oder zur Kniehangwelle an einem Beine. Diese Uebung ist eine der schwierigsten und anstrengendsten Hangübungen der Beine und kann auch nur mit Schwung aus dem Reitsitz auf einem Schenkel, am Reck dargestellt werden. Wird auch aus dem Kniehang zur Kehre vorwärts und rückwärts als Sitzaufschwung im einbeinigen Knie-

hang geübt. Diese Uebung muß vorgeübt werden im Schwingen in dieser Hangart.

3. Ueberdrehen im beidbeinigen Kniehang und beidarmigen Handhang zur Drehe rückwärts und vorwärts, oder zur Welle. Diese Uebung erfolgt stets aus dem Seitsitz am Reck zu demselben und ist unter dem Namen „Sitzwelle" bekannt, dabei ist Schwung nothwendig. Wird die Uebung rückwärts gemacht, so greifen die Hände mit Ristgriff, wird sie vorwärts gemacht, so greifen dieselben mit Kammgriff, seitwärts von den Knieen, zwischen den Knieen, oder die eine Hand seitwärts, die andre zwischen den Knieen. Burzelwelle heißt die Uebung, wenn die Hände die Unterbeine erfassen.

Kann auch aus dem Hang zur Kehre, als Sitzaufschwung vorwärts und rückwärts geübt werden.

4. Ueberdrehen im beidbeinigen Kniehang und einarmigen Handhang zur Drehe oder Welle vorwärts und rückwärts. Wird aus dem Seitsitz am Reck mit Schwung geübt, dabei greift die hangfeste Hand zwischen den Knieen.

Kann auch aus dem Hang zur Kehre, als Sitzaufschwung vorwärts und rückwärts bei verschiedenen Handgriffen geübt werden.

5. Ueberdrehen im einbeinigen Kniehang und beidarmigen Handhang zur Drehe oder Welle vorwärts oder rückwärts. Wird stets mit Schwung aus dem Hang oder Schenkelsitz am Reck geübt, als Kniewelle an einem Bein, wobei das hangfreie gestreckte Bein den Schwung zum Ueberdrehen

unterstützt. Die Uebung wird auch so dargestellt, daß die Hände das Unterbein des Hangbeines während des Ueberdrehens übergreifen.

Wird auch aus dem Hang zur Kehre, als Sitzaufschwung geübt.

6. Ueberdrehen im einbeinigen Kniehang und einarmigen Handhang zur Drehe oder Welle rückwärts.

Wird auch aus dem Hang zur Kehre, als Sitzaufschwung geübt.

7. Ueberdrehen im Kniehang und Wechseln zum Anhang an den Händen. Sobald bei Uebung 1 der schwingende Leib das Maaß einer Drehe beinahe überdreht hat, dreht sich der Leib zur Kehre um seine Längenaxe und die Hände fassen mit Ristgriff den abfallenden Leib.

Diese Uebung, wobei auf das Drehen um die Breitenaxe ein Drehen um die Längenaxe erfolgt, auf den Kniehang ein Handhang, setzt Sicherheit im Kniehangschwingen und namentlich Fertigkeit in der Kniehangwelle voraus.

Kann auch zum Anhang an den klimmhangenden Armen erfolgen.

8. Ueberdrehen im Kniehang eines Beines und Ellenbogenhang beider Arme seitwärts von dem Knie zur Drehe oder Welle rückwärts; kann auch mit Ellenbogenhang nur eines Armes geübt werden.

9. Ueberdrehen im Kniehang und Wechseln zum Anhang an den Ellenbogen rücklings. Sobald bei Uebung 1 der schwingende Leib das Maaß einer

Drehe beinahe überdreht hat, erfassen die Ellenbogen den fallenden Leib zum Anhang rücklings.

Dieser Hangwechsel kann auch umgekehrt dargestellt werden, wenn beim Ueberdrehen im Ellenbogenhang zur Kreuzbiege die Arme bei übergekehrtem Leib den Hang aufgeben und die Kniee den fallenden Leib im Abhang erfassen.

Beide Uebungen können aufeinanderfolgend dargestellt werden und sind bei gehöriger Vorübung nicht anstrengend.

10. Ueberdrehen im Kniehang und Wechseln zum Anhang an den Ellenbogen vorlings. Sobald bei Uebung 1 der schwingende Leib das Maaß einer Drehe beinahe überdreht hat, dreht sich der schwebende Leib zur Kehre um seine Längenaxe und die Ellenbogen erfassen den fallenden Leib zum Anhang vorlings.

Schwieriger ist die Uebung, wenn der Ellenbogenhang nur an einem Arm erfolgt.

11. Ueberdrehen im Kniehang und Wechseln zum Anhang an den Oberarmen rücklings. Wenn bei Uebung 1 der schwingende Leib das Maaß einer Drehe beinahe überdreht hat, erfassen die Oberarme den fallenden Leib zum Anhang rücklings. Dieser Hangwechsel aus dem Kniehang zum Oberarmhang kann auch umgekehrt dargestellt werden, wenn beim Ueberdrehen im Oberarmhang zur Kreuzbiege die Arme bei übergekehrtem Leibe den Hang aufgeben und die Kniee den fallenden Leib im Hang erfassen.

Beide Uebungen können aufeinanderfolgend dargestellt werden.

Uebung 11 und 9 können ihrer Unterscheidung wegen abwechselnd geübt werden.

12. Ueberdrehen im Kniehang und Wechseln zum Anhang an den Oberarmen vorlings. Wenn bei Uebung 1 der schwingende Leib das Maaß einer Drehe beinahe überdreht hat, kehrt sich der Leib um die Längenaxe und die Oberarme erfassen den fallenden Leib zum Anhang vorlings.

Eine schwierigere Darstellung dieser Uebung ist es, wenn der Anhang nur an einem Arm erfolgt.

13. Ueberdrehen im Kniehang und Wechseln zum Knickstütz rücklings am Reck. Nach beinahe erfolgter Drehe des im Ueberdrehen schwingenden Leibes erfassen die mit Rist greifenden Hände das Reck und die eingeknickten Arme tragen stemmend den Leib.

14. Ueberdrehen im Kniehang und Wechseln zum Stütz der gestreckten Arme rücklings am Reck. Nach beinahe erfolgter Drehe des im Ueberdrehen schwingenden Leibes erfassen die greifenden Hände mit Ristgriff, bei gestreckten Armen das Reck und der Leib ruht im Stütz rücklings. Ist schwieriger als 13.

15. Ueberdrehen im Kniehang und Wechseln zum Knickstütz vorlings am Reck. Nach beinahe erfolgter Drehe kehrt der Leib um seine Längenaxe und die mit Rist greifenden Hände tragen denselben mit eingeknickten Armen.

16. Ueberdrehen im Kniehang und Wechseln zum Stütz der gestreckten Arme vorlings am Reck.

Nach beinahe erfolgter Drehe kehrt der Leib um seine Längenaxe und die mit Rist greifenden Hände tragen denselben mit gestreckten Armen.

17. Ueberdrehen im Kniehang und Wechseln zum Bauchhang am Reck. Nach beinahe erfolgter Drehe kehrt der Leib um seine Längenaxe und mit Unterstützung der die fallende Leibeswucht brechenden Arme und Hände kommt der Leib im Bauchhang zur Ruhe.

18. Ueberdrehen im Kniehang und Abschwung zum Seitstand rücklings vom Reck. Nach beinahe erfolgter Drehe verlassen die Kniee den Abhang und die Beine schwingen zum Stehen in der Grundstellung, Hockstellung oder Grätschstellung. Diese Uebung, bekannt unter dem Namen „Stehschwung aus dem Kniehang", wird sowohl aus dem Seitsitz als auch aus dem Hang am Reck geübt.

19. Ueberdrehen im Kniehang und Abschwung zum Seitstand vorlings vom Reck. Nach beinahe erfolgter Drehe kehrt der Leib um seine Längenaxe, die Kniee verlassen den Hang und die Beine schwingen zu einer Stellung nieder, wobei das Reck vorlings vom Turner ist.

Ebenso kann auch der Stehschwung zu einer Stellung seitlings vom Reck geübt werden, wobei sich der Leib nach erfolgter Drehe um seine Längenaxe nur wendet und dann zum Stehen niederspringt.

20. Ueberdrehen im Kniehang nur eines Beines und Speichgriffhang beider Hände zur Kehre vorwärts, zum Seitsitzaufschwung am Reck. Hierbei hangt der Leib im Liegehang vorlings vom

Reck, das gestreckte hangfreie Bein unterstützt das Ueberdrehen bis fast zur Kehre, worauf dasselbe im Bogen von innen nach außen unterhalb dem Hangbein durch zum Seitsitz spreizend aufschwingt; dabei helfen die Arme stemmend nach. Zu beachten ist, daß je beide Hände nach der Seite des hangfreien Beines Griff halten.

21. Ueberdrehen im Kniehang nur eines Beines und Speichgriffhang beider Hände zur Kehre vorwärts, zum Oberarm- oder Ellenbogenhang rücklings am Reck. Der Turner verfährt wie bei 20 mit dem Unterschiede, daß das spreizende hangfreie Bein mit vermehrtem Schwunge den ganzen nachfolgenden Leib zum bezeichneten Anhang überschwingt.

22. Ueberdrehen im Kniehang nur eines Beines und Speichgriffhang beider Hände zur Kehre vorwärts, zum Ueberschwung über das Reck und Seitstand rücklings von demselben. Der Turner verfährt wie bei 20 mit dem Unterschiede, daß das spreizende hangfreie Bein mit vermehrtem Schwung den ganzen mitschwingenden Leib zum bezeichneten Ueberschwung bringt.

23. Ueberdrehen im Kniehang nur eines Beines und Speichgriffhang beider Hände zur Kehre vorwärts, zum Bauchhang am Reck. Der Turner verfährt wie bei 20, doch so, daß nach beinah überdrehter Kehre das schwingende hangfreie Bein zum Schluß des Hangbeines spreizend überschwingt, während gleichzeitig der rücklings über dem Reck schwebende Leib sich um seine Längenaxe drehend kehrt und

zum Bauchhang niederfällt, wobei die stemmenden Arme die Uebung unterstützen.

24. Ueberdrehen im Kniehang nur eines Beines und Speichgriffhang beider Hände zur Kehre vorwärts, zum Oberarm-, Ellenbogen- oder Ristgriffhang der Hände am Reck. Der Turner verfährt wie bei 23 mit dem Unterschiede, daß der Leib zu einem der bezeichneten Anhänge überschwingt.

25. Ueberdrehen im Kniehang nur eines Beines und Speichgriffhang beider Hände zur Kehre vorwärts, zum Ueberschwung über das Reck und Seitstand vorlings von demselben. Der Turner verfährt wie bei 23 mit dem Unterschiede, daß der überschwingende Leib im bezeichneten Stand niederspringt.

Wenn auch bei Uebung 20 bis 25 der liegehangende Leib nicht rein um die Breitenaxe dreht, so mag doch die Einreihung dieser Uebungen hier gerechtfertigt sein.

Zu bemerken bleibt noch für diese Uebungen, daß deren Darstellung am schwanken breiten Reck, wobei das Geräth den Schwung unterstützt, leichter ist, als am schmalen Reck.

C. Drehen um die Tiefenaxe des Leibes.

1. Drehen im Kniehang und Handhang rechts und links um, an beiden Holmen des Barren, oder am Reck. Kann auch mit Handgelenkhang geübt werden.
2. Drehen im Kniehang und Ellenbogenhang rechts und links um, an den Holmen des Barren.

3. Drehen im Kniehang und Oberarmhang rechts und links um, an den Holmen des Barren.

Dieses Drehen um die Tiefenaxe des Leibes ist, wenn auch keine schwierige, doch eine sehr zusammengesetzte Hangübung, wobei die Thätigkeit der wechselgreifenden Arme und Beine auf mannigfaltige Weise angeordnet werden kann. Wir übergehen hier die vielerlei ungleichgriffigen Armhänge.

Das Kniehangen und namentlich seine Verbindung mit andern Hangarten, wobei Abhänge, Liegehänge und Anhänge die veränderte Leibeslage in wechselvollen ruhenden und bewegenden Gestaltungen der mancherlei Hangthätigkeiten zulassen, mag hier um so mehr eine so ausführliche Beschreibung fordern, weil es Uebungen für die höheren Stufen der Turnfertigkeit im Hangen darbietet, welche den besonderen Reiz der Kühnheit beurkunden, dabei aber dem geschickten Wagen geübter Turner gefahrlos gelingen.

3. Fußhangen und Uebungen im Fußhangen.

Bei dieser Hangart wird der Leib an den Füßen durch Beugkraft derselben in ihren Hauptgelenken im Hang gehalten und zwar im Abhang, wie bei allen Beinhangarten.

Das Fußhangen bietet noch eine gute Auswahl von Uebungen dar, welche zum Theil schwierig und anstrengend sind und namentlich viele Zusammensetzungen mit andern Hangarten zulassen.

Die Fußthätigkeit zum Hangen kann auf verschiedene Weise wirken und es zerfällt das Fußhangen in folgende Arten:

a. Nisthang, wobei die angezogenen Zehen mit dem Fuße in der Beughalte die Hangfläche ergreifen, die obere Fußfläche den Leib im Hang hält. Diese Hangart ist unter den Fußhängen die sicherste und findet wegen der größeren Geschicklichkeit des Fußgelenkes zu dieser Hangart die meiste Anwendung.

b. Fersenhang, wobei die angezogenen Fersen, bei gestrecktem Fuße im Fußgelenke die Hangfläche ergreifen,

die hintere Fußseite den Leib im Hange hält. Diese Hangart ist sehr anstrengend und erfordert gleichzeitige Ziehklimmhalte der Beine in den Kniegelenken zur Unterstützung der Fersen in Ausübung der Hangthätigkeit. Am sichersten wird diese Hangart an einem Holm des Barren oder am Reck vorgeübt und muß auch bei erlangter Fertigkeit stets mit aller Vorsicht geübt werden.

Als Abarten des Fußhangens mögen genannt werden:

c. Kantenhang der Füße, wobei die einwärts oder auswärts gedrehten Füße mit schließenden oder grätschenden Beinen die Hangfläche fassen und die Beine im Hang halten, während der Rumpf an den Armen hangend oder stemmend getragen wird. Diese unvollkommene Hangthätigkeit der Füße wird nur in Verbindung mit Handhangen oder andern Armhangarten geübt. Ebenso auch der:

d. Sohlenhang, wobei die gestreckten Füße mittelst Beugen der Zehen und Sohlen mit kniebeughaltenden Beinen die Hangflächen ergreifen.

Man verwechsele damit nicht das Anstemmen der Sohlen. Diese Hangart kann am besten bei leichter Beschuhung und gleichzeitigem Handhange an den Sprossen der Hangleiter geübt werden, findet aber wie Uebung c. nur wenig Anwendung beim Hangen.

Hangleiter, Doppelhangleiter, Reck und Ringschwebel eignen sich am besten zur Darstellung der Uebungen in diesen Hangarten.

Es folgen nunmehr Uebungen im Risthang und Fersenhang, und es bleibt nur noch zu bemerken übrig, daß nament-

lich Anfänger im Turnen diese Hangarten stets unter Mithülfe der Lehrer oder Vorturner vorzunehmen haben.

I. Hangen im Nisthang.

1. Nisthang im Grundhang, wobei die unverdrehten Beine geschlossen und gestreckt mit dem langhangenden Leib abhangen. Dabei können die Arme nach dem Boden gerichtet abhangen, oder nach oben gestreckt gehalten werden. Wird am Holm oder an einer Sprosse der H. L., am Reck und an den Ringen des Ringschwebels geübt, und zwar:

Beidbeinig, wobei beide Beine gleichmäßige oder ungleichmäßige Hangthätigkeit äußern.

Einbeinig, wobei der hangfreie Fuß mit dem Beine über der Hangfläche gehoben bleibt. Diese Uebung, welche sehr anstrengend ist, wird am besten an einem Ringe des Ringschwebels geübt. Um den schmerzhaften Druck des Fußes zu vermeiden, kann man eine weiche Unterlage auf dem Ringe anbringen.

Wechselbeinig, wobei beid- und einbeinige Nisthänge wechseln.

2. Nisthang mit Ziehklimmhalte der Beine in den Knieen, wie bei 1.
3. Nisthang mit Grätschhalte der Beine.
4. Nisthang mit Ziehklimm- und Grätschhalte der Beine.
5. Nisthang mit vorwärts und rückwärts gespreizten Beinen, an den Sprossen oder Holmen der H. L.
6. Nisthang mit auswärts gedrehten Beinen und

Füßen, an den Sprossen oder Holmen der H. L., oder an den Ringen des Ringschwebels.

7. Risthang mit einwärts gedrehten Beinen und Füßen, an den gleichen Hangflächen wie bei 6, ist aber schwieriger darzustellen.
8. Risthang in den Arten 6 und 7 und gleichzeitige Grätschhalte der Beine.
9. Risthang in den Arten 5, 6 und 7 und gleichzeitige Ziehklimmhalte der Beine.
10. Risthang und Rumpfdrehen oder Rumpfdrehhalte.
11. Risthang und Rumpfbeugen und Rumpfstrecken im Hüftgelenk, oder Rumpfbeughalte.
12. Risthang und Rumpfwippen.
13. Risthang und Armübungen.
14. Risthang und Kopfübungen.
15. Risthang und Handhangen.
16. Risthang und Handgelenkhangen.
17. Risthang und Unterarmhangen.
18. Risthang und Oberarmhangen.

Alle Uebungen von 2 bis 14 werden nur in beidbeinigem Hang dargestellt.

In den zusammengesetzten Hängen bei 15, 16, 17 und 18 können mannigfaltige Uebungen angeordnet werden. Zu besonderer Uebung folgen hier einige näher bezeichnet:

19. Risthang und Speich-, Kamm-, Rist- oder Ellgriffhang der Hände, an Holmen, Sprossen oder Häkelkanten der H. L. und D. H. L.; mit Kammgriff und Ristgriff der Hände auch am Reck und am Ringschwebel.

Der Liegehang an Füßen und Händen kann so dargestellt werden, daß die greifenden Hände in möglichster Entfernung von den greifenden Füßen die Hangflächen erfassen, wobei der ganze hanggestreckte Leib in wagerechter Ebene schwebt. Ebenso können auch Hände und Füße möglichst nahe gebracht die Hangflächen erfassen, wobei der ganze Leib zusammengezogen hangt. Dabei kann der Leib vorlings an den Hangflächen hangen, die leichtere Art, oder rücklings, die schwierigere Art als „Schwimmhang". Wird auch am Barren geübt.

20. Risthang und Handhangen mit Ergreifen der Fußspitzen, am Reck, an den Ringen des Ringschwebels, an Holmen der H. L.
21. Risthang mit Ziehklimmhalte der Beine und Klimmhang der Hände.
22. Risthang mit gegrätschten Beinen und Seitspannhang der Hände, an einem Holm oder beiden Holmen der H. L., an den Sprossen der H. L. und D. H. L. und am Reck.
23. Risthang mit auswärts oder einwärts gedrehten Beinen und Handhang, an den Holmen der H. L. und am Reck.
24. Risthang mit auswärts oder einwärts gedrehten und gegrätschten Beinen und Seitspannhang der Hände, an den Holmen der H. L. und am Reck.
25. Risthang und Handhang in den Arten 22, 23 und 24 und Ziehklimmhalte der Beine und Arme.
26. Risthang an einem Bein und Handhang beider Arme, an der H. L. und am Reck.

27. Risthang an beiden Beinen und Handhang an einem Arm, an der H. L. und am Reck.

28. Risthang an einem Bein und Handhang an einem Arm der gleichen Leibesseite, an der H. L. und am Reck.

29. Risthang an einem Bein und Handhang an einem Arm der entgegengesetzten Leibesseite, wie 28.

30. Risthang und Handhang in den Arten 28 und 29, wobei die Hände an den Fußspitzen hangen.

31. Risthang beider Füße zwischen den im Ristgriff hangenden Händen.

32. Risthang beider Füße und Ristgriff der Hände zwischen denselben.

33. Risthang der geschlossenen Füße seitwärts von den geschlossen hangenden Händen.

34. Risthang am Holm des Hangrechens und Handhang mit Klimmgriff an den Zapfen desselben.

35. Risthang und Handhang mit Klimmgriff an den Unter- oder Oberbeinen.

36. Risthang und Griffwechsel der Hände im Handhang. Der Griffwechsel kann beidhandig und einhandig mit Zuckhangen geübt werden.

37. Risthang und Handhangwechsel von der einen Seite der Füße zur andern, an gleicher oder entgegengesetzter Reckseite.

38. Risthangwechsel von einer Seite der geschlossen hangenden Hände zur andern, an gleicher Reckseite.

39. Risthangwechsel von einer Seite der geschlossen hangenden Hände zur andern, an entgegengesetzten Reckseiten. Hierbei muß sich der hangschwebende Leib um seine Längenaxe kehren.

40. Risthang- und Handhangwechsel, wobei bald Füße, bald Hände abwechselnd hangfest und hangfrei sind. Dieses abwechselnde Hangen an Füßen und Händen ist besonders in den Arten zu üben, wobei bald der Rumpf zum Abhang, bald die Beine langhangend gesenkt im Anhang hangen.

Dieser Hangwechsel im Fußhang und Handhang kann geübt werden in den Arten bei 19, 21, 22, 23, 24, 25, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38 und 39.

41. Risthang und Handhang und Durchschieben der Kniee und des Rumpfs zum „Rest". Wird am Reck und an den Ringen des Ringschwebels geübt und zwar so, daß dabei der zum Kreis gebogene Leib rücklings an den Hangflächen schwebt. Eine andere Uebung ist die, wobei die Beine durch die Arme geschoben werden, die Füße bei grätschenden Beinen zum Risthang gebracht werden.

42. Risthang und Handgelenkhang in anzuordnenden Arten wie „Risthang und Handhang." Es ist begreiflich, daß diese Hangarten nicht so viele Zusammensetzungen zulassen.

43. Risthang und Ellenbogenhang, wobei die Füße an den Sproßen, die Ellenbogen an den mittlern Holmen der D. H. L. hangen.

44. Risthang und Ellenbogenhangwechsel.

45. Risthang und Oberarmhang, wobei die Füße an den Sprossen, die Oberarme an den mittlern Holmen der D. H. L. hangen.
46. Risthang- und Oberarmhangwechsel.
47. Risthang und Handstehen der gestreckten oder geknickten Arme bei langabhangendem Leib, auf dem Boden. Wird auch an der schrägen Klimmleiter geübt, so daß die Füße an den Sprossen hangen, die Hände auf den tiefer liegenden Sprossen stehen.
48. Risthang und Handstehen nur eines Arms auf dem Boden.
49. Risthang nur eines Beines und Handstehen beider Arme auf dem Boden.
50. Risthang nur eines Beines und Handstehen nur eines Arms der gleichen Leibesseite auf dem Boden; ist schwierig.
51. Risthang nur eines Beines und Handstehen nur eines Arms der entgegengesetzten Leibesseiten, auf dem Boden.
52. Risthang beider Beine und Klimmen der Hände an den Hangbeinen aufwärts und abwärts.
53. Risthang und Abfall auf Hände und Füße. Dabei müssen die wippenden Arme den Fall brechen.
54. Risthang und Fingerstehen beider Hände.

Aus der reichen Zahl von Uebungen kann eine gute Auswahl schöner und kunstvoller Uebungen getroffen und geübt werden.

II. Hangeln im Risthang.

Das Hangeln im Risthang kann nur mit gleichzeitigen Armhängen geübt werden; im reinen Risthang ist die Uebung sehr schwierig und anstrengend und nur dann ausführbar, wenn das Risthangen an einem Beine zu großer Fertigkeit geübt ist. Es folgen darum hier nur Risthangelarten in Verbindung mit Armhangelarten beschrieben.

1. Risthangeln mit Vor- und Nachgreifen der Füße und Handhangeln mit den vier Drehgriffarten der Arme, mit Vor- und Nachgreifen der Hände, an der H. L. und D. H. L. und ihren verschiedenen Hangflächen. Die Füße und Hände können während des Hangelns weitergehoben oder weitergeschoben werden; die Hände aber nur im Ristgriffhang und Kammgriffhang, bei andern Griffarten wird das Weiterschieben durch die Hangflächen unterbrochen. Die Uebung wird in der Richtung seitwärts rechts und links so geübt, daß die Füße stets an Holmen greifen, die Hände aber je nach den verschiedenen Griffarten an Holmen oder Sprossen. Auch am Reck wird die Uebung dargestellt.

2. Risthangeln mit Vor- und Weitergreifen der Füße und Handhangeln mit den vier Drehgriffarten der Arme, mit Vor- und Weitergreifen der Hände, an den verschiedenen Hangflächen der H. L. und D. H. L. aufwärts und abwärts der Leibeslänge nach. Hierbei können die Füße nur weitergehoben werden und hangeln an den Sprossen,

während die Hände im Speichgriffhang und Ellgriffhang zugleich gehoben oder geschoben werden können.

3. Risthangeln und Handhangeln mit Ziehklimmhalte der Beine und Arme in den Arten 1 und 2.
4. Risthangeln und Handhangeln mit gegrätschten Beinen und seitwärts gespannten Armen in den Arten 1 und 2.
5. Risthangeln und Handhangeln mit Ziehklimmhalte der Beine und Arme, Grätschhalte der Beine und Spannhalte der Arme in den Arten 1 und 2.
6. Risthangeln mit auswärts oder einwärts gedrehten Beinen und Füßen und Handhangeln.
7. Risthangeln mit auswärts oder einwärts gedrehten Beinen und Füßen, wobei Beine und Arme Ziehklimmhalte, Grätsch- und Spannhalte bewahren.
8. Risthangeln mit einem Beine und Handhangeln beider Arme.
9. Risthangeln mit beiden Beinen und Zuckhangeln mit der Hand nur eines Arms.
10. Risthangeln beider Füße zugleich und Zuckhangen beider Hände. Dieses Hangeln kann auf verschiedene Weise dargestellt werden; man vergleiche hierbei „Risthangen Uebung 40." Wird am Reck geübt.
11. Risthangeln beider Füße zwischen den im Ristgriffhang hangelnden Händen, am Reck.
12. Risthangeln beider Füße und Hangeln der Hände mit Ristgriff oder Kammgriff zwischen denselben, am Reck.

13. Risthangeln beider Füße seitwärts von den hangelnden Händen, am Reck.
14. Risthangeln, wobei die Füße am Holm, die Hände mit Klimmgriff an den Zapfen des Hangrechens hangeln.
15. Risthangeln und Griffwechsel der hangelnden Hände, am Reck und der H. L.
16. Risthangeln und Handgehen der gestreckten oder geknickten Arme, Fingergehen auf dem Boden, seitwärts rechts und links, oder aufwärts und abwärts an den Sprossen der schrägen Klimmleiter.

Eine schwierige Darstellung des Hangelns im Liegehang der hangelnden Füße und Hände ist die, wobei gleichzeitig Rist und Hand der gleichen Leibesseite vor- und nach-, oder vor- und weitergreifen. Schwierig ist auch das Hangeln im Schwimmhang; man vergleiche hierbei „Risthangen Uebung 19." Zum Risthangeln und Handgelenkhangeln, Risthangeln und Unterarmhangeln, Risthangeln und Oberarmhangeln vergleiche man „Risthangen Uebungen 42 bis 47", wobei noch viele Hangarten angeordnet werden können.

III. Schwingen im Risthang.

Das Schwingen in dieser Hangart wird nur in Verbindung derselben mit andern Hangarten geübt, weil der reine Risthang nicht Sicherheit genug zum Greifen darbietet und das Abfallen des Leibes beim Schwingen desselben

nicht zu vermeiden wäre. Es folgen darum hier nur Schwingübungen im Risthang und Armhängen. Die Schwungbewegung erfolgt in den Richtungen seitwärts rechts und links, und aufwärts und abwärts in der Längenrichtung des liegehangenden Leibes, hin und her; es kann aber auch der Leib zum Trichter rechts und links um schwingen.

1. Schwingen im Risthang und Handhang der vier Drehgriffhangarten.
2. Schwingen im Risthang und Handhang mit Ziehklimmhalte der Beine und Arme.
3. Schwingen im Risthang und Handhang mit gegrätschten Beinen und seitwärts gespannten Armen.
4. Schwingen im Risthang und Handhang mit Ziehklimmhalte der Beine und Arme, Grätschhalte der Beine und Spannhalte der Arme.
5. Schwingen im Risthang mit auswärts gedrehten Beinen und Handhang.
6. Schwingen im Risthang mit auswärts gedrehten und gegrätschten Beinen und Hangen der Hände im Seitspannhang.
7. Schwingen im Risthang und Handhang in den Arten 5 und 6 mit Ziehklimmhalte der Beine und Arme.
8. Schwingen im Risthang an einem Bein und Handhang beider Arme.
9. Schwingen im Risthang an beiden Beinen und Handhangen an einem Arm.
10. Schwingen im Risthang an einem Bein und

Handhangen an einem Arm der gleichen Leibesseite.

11. Schwingen im Risthang an einem Bein und Handhangen an einem Arm der entgegengesetzten Leibesseite.
12. Schwingen im Risthang und Handhang in den Arten 2 bis 11, wobei die Hände an den Fußspitzen hangen.
13. Schwingen im Risthang beider Füße zwischen den im Ristgriff oder Kammgriff hangenden Händen.
14. Schwingen im Risthang beider Füße und Ristgriff der Hände zwischen denselben.
15. Schwingen im Risthang der geschlossenen Füße seitlings von den geschlossen hangenden Händen.
16. Schwingen im Risthang und Handhang mit Klimmgriff am Hangrechen.
17. Schwingen im Risthang und Handgelenkhang.
18. Schwingen im Risthang und Ellenbogenhang.
19. Schwingen im Risthang und Oberarmhang.
20. Schwingen im Risthang und zusammengesetzten Armhängen der verschiedenen Arten.

Es kann auch das Schwingen bei den meisten Rist- und Handhangelarten mit mehr und weniger Leichtigkeit geübt werden, soll aber nur da angeordnet werden, wo dasselbe das Hangeln unterstützt, was namentlich durch das Seitschwingen geschehen kann. Sicherheit in den zusammengesetztesten Hangarten und Schwungfertigkeit in jedem Hang

sind das nächstliegende Uebungsziel, Beherrschung des Leibes in jeder Lage das entferntere.

IV. Drehen im Risthang.

Das Drehen im Risthang ist beschränkter als das Drehen im Kniehang und wegen der unsicherern Greifkraft der Füße auch schwieriger. Es erfolgt um die Längenaxe, Breitenaxe und Tiefenaxe des Leibes. Um die Längenaxe kann an beweglichen Hangflächen z. B. an den Ringen des Ringschwebels bis zur Drehe und mehrfachen Drehe, an unbeweglichen Hangflächen aber nur zur Wende gedreht werden. Das Drehen um die Breitenaxe und um die Tiefenaxe des Leibes in den zusammengesetzten Rist- und Armhängen oder Liegehängen kann in einigen Arten zur Drehe und Welle geübt werden.

A. Drehen um die Längenaxe des Leibes.

1. Drehen im Ristgrundhang, rechts und links um, an den Ringen des Ringschwebels, an den Hangflächen der H. L. und am Reck.
2. Drehen im Risthang mit gegrätschten Beinen.
3. Drehen im Risthang mit vorwärts und rückwärts gespreizten Beinen.
4. Drehen im Risthang und Handgehen der Arme.
5. Drehen im Risthang eines Beines und Handgehen der Arme.

Das Drehen an beweglichen Hangflächen wird ohne und mit Schwung, an unbeweglichen Hangflächen aber nur ohne Schwung geübt. Es kann hier noch ein

Drehen um die Längenaxe genannt werden, wobei der Leib sich im Liegehang um dieselbe dreht, z. B. aus dem Liegehang vorlings am Reck zu dem Liegehang rücklings an demselben.

B. Drehen um die Breitenaxe des Leibes.

1. Ueberdrehen im Risthang der gegrätschten Beine und Handschlußhang mit Kammgriff zur Drehe oder Welle „Ristwelle." Die Uebung wird aus dem Stütz vorlings am Reck und zwar nur vorwärts mit Schwung geübt.
2. Ueberdrehen im Risthang nur eines Beines zwischen den Händen und Kammgriffhang zur Drehe oder Welle „Ristwelle mit einem Bein." Wie bei 1.
3. Ueberdrehen im Risthang der ziehklimmenden Beine und geschlossenen Füße zwischen den im gestreckten Armhang mit Kammgriff hangenden Händen zur Drehe oder Welle „Risthockwelle." Wie bei 1.

Das Ueberdrehen wird nur mit Schwung geübt.

C. Drehen um die Tiefenaxe des Leibes.

1. Drehen im Risthang und Handhang um die Tiefenaxe des Leibes rechts und links um, an den Holmen und Sprossen der H. L. und D. H. L., am Reck und Barren.

Das Drehen um die Tiefenaxe wird ohne Schwung geübt, dabei haben Arme und Beine in sehr zusammengesetzten Thätigkeiten die Uebung zu unterstützen.

Auch an den Ringen des Ringschwebels kann im Liegehang um die Tiefenaxe gedreht werden, aber nur mit Schwung.

V. Hangen im Fersenhang.

1. Fersenhang im Grundhang, wobei die unverdrehten geschlossenen Beine und Füße in der Ziehklimmhalte mit dem langhangenden Leib abhangen. Die Arme können nach dem Boden gerichtet abhangen oder nach oben gestreckt gehalten werden. Wird an einem Holm der H. L. am Reck und an einem Holm des Barren geübt. Der Fersenhang erfolgt als reiner Hang nur beidbeinig.
2. Fersenhang mit gegrätschten Beinen.
3. Fersenhang mit vorwärts und rückwärts gespreizten Beinen an beiden Holmen der H. L., oder des Barren.
4. Fersenhang und Handstehen der Arme.
5. Fersenhang und Handstehen nur eines Arms.
6. Fersenhang nur eines Beines und Handstehen beider Arme.
7. Fersenhang nur eines Beines und Handstehen nur eines Arms.
8. Fersenhang und Fingerstehen beider Arme.

Uebungen 4 bis 8 können als Vorübungen zu 1, 2 und 3 geübt werden.

9. Fersenhang und Handhang.
10. Fersenhang und Handgelenkhang.

11. Fersenhang und Unterarmhang.
12. Fersenhang und Oberarmhang.

Die zusammengesetzten Hangarten 9 bis 12 können fast gleichmäßig angeordnet werden wie die zusammengesetzten Risthangarten, welche man dabei vergleiche.

Ebenso kann auch in den Uebungen 9 bis 12 gehangelt, geschwungen und gedreht werden. Man vergleiche hiebei Hangeln, Schwingen und Drehen im Risthang.

Kantenhangarten und Sohlenhangarten sind leicht anzuordnen und werden hier nicht näher bezeichnet.

4. Ganzer Beinhang.

Am Schlusse der Beinhangarten ist noch eine besondere Hangart zu beschreiben, wobei Füße, Unter- und Oberbeine gleichzeitig Hangthätigkeit ausüben mittelst „Umbeinen", was dem „Umarmen", siehe oben „Ganzer Armhang", entspricht. Dieser Hang wird an einem Hanggeräth von großem Umfang oder Durchmesser, wie z. B. an einem Schwebebaum, Stemmbaum, Mast dargestellt, oder auch nur an Hanggeräthen von mäßigem Umfang und Durchmesser, wie z. B. an den Kletterstangen, Klettertauen, wobei aber die Hangthätigkeit der Beine in anderer Art wirkt. Wir wollen den ganzen Beinhang in folgenden Arten näher bezeichnen:

1. Ganzer Beinhang mit Umgreifen wagerechter Hanggeräthe am Schwebebaum oder Stemmbalken, wobei die Füße mit dem Rist sich verschränken können oder nicht. Der Hangende ist im Abhang. Die Arme können gleichzeitig im ganzen Armhang den Leib zum „Liegehang" bringen; auch kann ein Hangwechsel in beiden Arten stattfinden.
2. Ganzer Beinhang zum Kletterschluß an schrägen oder senkrechten Hanggeräthen am

Klettermast, der Kletterstange, dem Klettertau, wobei der Leib im Abhang gehalten wird.

Diese Hangart findet besonders beim verkehrten Auf- und Abwärtsklettern Anwendung. Dabei können die Arme gleichzeitig durch Hangen oder Stemmen diese Uebung unterstützen. In diesem Kletterschlußhang kann auch an den Klettergeräthen herabgerutscht werden, ununterbrochen oder ruckweise, wobei aber die Mitthätigkeit der Arme erforderlich ist.

Mit dieser zusammengesetzten Hangart schließen wir die Beschreibung der Beinhangarten.

Am Schlusse aller Hangarten kann noch bemerkt werden, daß es eine schöne Uebung ist, von einer Hangart zur andern zu wechseln. So z. B. kann man aus dem Häkelhang zum Fingerhang, Handhang, Handgelenkhang, Unterarmhang, Oberarmhang, Rippenhang, Bauchhang, Hüftkammhang, Kreuzhang, Schenkelhang, Kniehang, Risthang und Fersenhang aufeinanderfolgend hangen, wobei die Unterstützung der verschiedenen Glieder mehr und weniger in Anspruch genommen werden kann. Ebenso kann dieses Hangwechseln in umgekehrter Reihenfolge geübt werden. Eine andere Uebung ist ferner der unmittelbare Wechsel aus dem Bauchhang zum Handhang; aus dem Kreuzhang zum Kniehang; aus dem Hüftkammhang zum Oberarm-, Ellenbogen- oder Handhang nur eines Arms; aus dem Oberarmhang mittelst Ueberdrehen zum Schenkelhang oder Bauchhang; aus dem Hand-, Ellenbogen- oder Oberarmhang eines Arms zum Kniehang eines Beines oder bei-

der Beine; aus dem Kniehang eines Beines zum Hand-, Ellenbogen- oder Oberarmhang eines Arms oder beider Arme; aus dem Handhang zum Kreuzhang mittelst Ueberdrehen vorwärts und rückwärts; aus dem Kniehang zum Fersenhang ohne Unterstützung der Arme. Andere Hangwechsel und überhaupt noch manche Uebungen können aufgesucht und geübt werden, welche hier nicht bezeichnet worden sind.

Klimmen.

Unter Klimmen versteht man beim Turnen das Aufziehen und Absenken des an den Händen hangenden Leibes, mittelst der in den Ellenbogen- und Schultergelenken ziehbeugenden Arme, ohne Unterstützung anderer Leibestheile, namentlich der Beine.

Es ist das Klimmen ein Handhangeln in schräger oder senkrechter Richtung vom Boden aufwärts und abwärts und unterscheidet sich in ein Aufklimmen und ein Abklimmen. Das Klimmen erfordert darum Geräthe, welche geeignete Hangflächen in den bezeichneten Richtungen darbieten. Da beim Klimmen nur die griffesten Hände dem Fall der hangenden Leibeslast Widerstand leisten, müssen die Hangflächen für die Hände umfaßbar sein.

Das Klimmen erfolgt an wagerechten, schrägen und senkrechten Hangflächen, als an wagerechten Sprossen der schräg- oder senkrecht gerichteten Klimmleiter; an schrägen Holmen der schräggerichteten Klimmleiter, an der schrägen oder Lehnstange, an den Kanten der schrägen Klimm-

diele; ferner an senkrechten Klimmstangen, Tauen, an Holmen der senkrechten Klimmleiter, an Kanten der senkrechten Klimmdiele.

An wagerechten Hangflächen ist die Griffthätigkeit der Hände weniger anstrengend als an schrägen und senkrechten, indem an letztern die Hände mit vermehrter Kraft die Hangfläche umklemmen müssen. Die Benennung „Klimmen" ist, was hier beiläufig bemerkt wird, von der klemmenden Thätigkeit der Hände bei dieser Uebung hergenommen.

Da das Klimmen eine besondere Handhangelart mit nothwendigen gleichzeitigen Oberarmgelenk- und Ellenbogengelenkübungen, dem Ziehklimmen, während des Hangelns ist, wobei aber auch willkürlich noch andere Leibesthätigkeiten beigeordnet werden können, so wäre seine ausführlichere Beschreibung in den „Handhangelarten" eingereiht zu suchen. Weil aber diese besondere Hangelart zum Unterschiede von den oben ausführlich beschriebenen, den Leib in einer entschieden veränderten Richtung fortbewegt, verschiedene Geräthe erfordert, so mag hier in einem besondern Abschnitte das Klimmen, welches oben nur andeutungsweise eingereiht steht, ausführlicher beschrieben werden.

In Beziehung auf verschiedene Armthätigkeiten beim Klimmen ist zu wiederholen, was schon bei den „Handhangelarten" bemerkt worden, daß:

1. An wagerechten Hangflächen, wie z. B. an den Sprossen der Klimmleiter die Hände mit den verschiedenen Armdrehgriffarten hangeln können und zwar gleichgriffig und ungleichgriffig;

2. An schrägen und senkrechten Hangflächen, wie z. B. an den Stangen, Tauen, Klimmleiterholmen hingegen die Hände im Handbeughange hangeln und zwar vorzugsweise im Ellbeughang, in einigen Arten auch im Speichbeughang, und daß je mehr sich die Hangflächen der senkrechten Ebene nähern, desto entschiedener auch das Handbeugen erforderlich ist.

Das Klimmen erfolgt wie das Hangeln durch Wechselhang in beidhandigen und einhandigen Klimmhängen, wobei beim Aufklimmen je während der einhandigen Hänge der hangfreie Arm zum Weitergriff (Uebergriff) oder Nachgriff mehr oder weniger streckend aufgehoben wird, worauf dann der Leib der Richtung der aufziehenden Arme folgt; beim Abklimmen senkt sich während der beidhandigen oder einhandigen Hänge der Leib zugleich mit den mehr oder weniger senkstreckenden Armen und folgt der Bewegung derselben abwärts. Das Aufklimmen und Abklimmen wird in Beziehung auf die Fortbewegung der Arme eingetheilt in ein:

Klimmen mit Weitergriff (Uebergriff).

Klimmen mit Nachgriff.

Klimmen mit Weitergriff und Nachgriff.

Beim Klimmen mit Nachgriff können die Hände je den Griff an der Hangfläche erfassen und wieder verlassen, oder an der Hangfläche gleiten oder rutschen, was auch beim Klimmen mit Weitergriff an den Doppelstangen ausführbar ist. Das Abgleiten oder Abrutschen muß stets mit Vorsicht geübt werden und geschieht am zweckmäßigsten nur ruckweise.

Das Aufheben und Absenken der klimmenden Arme kann mit größerem oder kleinerem Maaße, gleichmäßig oder ungleichmäßig erfolgen.

Die Arme können beim Klimmen je aus einer Klimmhalte zu einer solchen bewegt werden, oder es können dieselben beim Aufklimmen abwechselnd aus gestrecktem Armhang zum Klimmhang aufgezogen, beim Abklimmen aus dem Klimmhang zum gestreckten Armhang abgesenkt werden.

Je größer beim Klimmen die Dauer der beidarmigen Hänge und je gleichmäßiger das Ziehklimmen beider Arme erfolgt, desto weniger anstrengend ist dasselbe.

Je kleiner beim Klimmen die Dauer der beidarmigen Hänge und je länger die Dauer der einarmigen Hänge ist, desto anstrengender ist dasselbe.

Aeußerst schwierig und anstrengend ist das Klimmen, wobei die Dauer der beidarmigen Hänge fast verschwindet.

Neben den bezeichneten nothwendigen Grundthätigkeiten der Arme zum Klimmen können noch andere Mitthätigkeiten des Leibes während desselben angeordnet werden und das Klimmen zerfällt in dieser Hinsicht in folgende Arten:

1. Klimmen mit langhangendem Leib und geschlossenen Beinen.
2. Klimmen mit Hanggrätsche.
3. Klimmen mit Hangspreize, wobei beide Beine in entgegengesetzten Spreizhalten nach Vor-

nen und Hinten Ruhe halten, oder auch nur ein Bein zur Spreizhalte gehoben bleibt.

4. Klimmen mit Hangknieen.
5. Klimmen mit Hanghocke.
6. Klimmen mit Hangsitzen der gestreckt geschlossenen oder gegrätschten Beine.
7. Klimmen mit Beinstoßen, zur Unterstützung der klimmenden Bewegung.
8. Klimmen mit Drehen des Hangleibes um seine Längenaxe, wobei sich derselbe gleichzeitig um das Hanggeräth bewegt, die Bewegung zunächst von den Armen ausgeht.

Es ist nicht zu verkennen, daß durch Beiordnung der verschiedenen Mitthätigkeiten des Leibes während des Klimmens leichtere und anstrengendere Klimmarten entstehen.

In Beziehung auf Haltung der langhangend abgestreckten grätschenden und zum Hangsitzen gehobenen Beine kann noch angeordnet werden, wie dieselben an den Seiten des Hanggeräthes verschieden gehalten werden sollen.

Als besondere Klimmart bleibt noch zu nennen übrig das:

Zuckklimmen.

Diese Klimmart entspricht dem Zuckhangeln und unterscheidet sich vom gewöhnlichen Klimmen dadurch, daß je aus beidarmigen Hängen zu solchen der Leib aufgezuckt wird, oder beim Abklimmen abfällt. Das Zuckklimmen, auch unter dem Namen „Ruckklimmen" bekannt, ist schwieriger und anstrengender als das oben beschriebene

Klimmen, erfordert eine größere Klimmfertigkeit und ist die letzte Klimmstufe.

Nach diesen Vorausbemerkungen folgen nun hier die Klimmarten, je nach der Richtung der Klimmgeräthe abgetheilt, näher beschrieben.

I. Klimmen an schrägen Geräthen.

1. Klimmen an beiden Holmen der schrägen Klimmleiter.
2. Klimmen an einem Holm der schrägen Klimmleiter mit Durchgriff einer Hand zwischen den Sprossen.
3. Klimmen an der äußern Seite beider Holme der schrägen Klimmleiter mit Speichbeuggriff der Hände, wobei die Leiter rücklings vom Leibe bleibt.
4. Klimmen an der innern Seite beider Holme der schrägen Klimmleiter und Durchgriff beider Hände zwischen den Sprossen mit Speichbeuggriff der Hände, wobei die Leiter vorlings vom Leibe bleibt.
5. Klimmen an beiden Holmen der schrägen Klimmleiter, wobei die eine Hand an der äußern Seite mit Ellbeuggriff, die andere Hand mit Speichbeuggriff an der innern Holmseite und Durchgriff zwischen den Sprossen klimmt, die Leiter vorlings vom Leibe bleibt.
6. Klimmen an beiden Häkelkanten der schrägen Klimmleiter.
7. Klimmen an beiden Kanten der schrägen oder Lehndiele.
8. Klimmen an beiden Hauptseilen der schrägen Strickleiter.

9. Klimmen an beiden äußern Seiten der Doppellehnstangen.
10. Klimmen an einer äußern und einer innern Seite der Doppellehnstangen.
11. Klimmen an beiden innern Seiten der Doppellehnstangen.
12. Klimmen am schrägen Tau.
13. Klimmen an der Lehnstange.
14. Klimmen mit Nachgriff an den Sprossen der schrägen Klimmleiter und Ristgriff.
15. Klimmen mit Weitergriff, wie 14.
16. Klimmen wie 14 nnd 15 und Uebergreifen je einer Sprosse.
17. Klimmen in den Arten 14, 15 und 16 mit Kammgriff.
18. Klimmen in den Arten 14, 15 und 16 mit Ristgriff der einen und Kammgriff der andern Hand.
19. Klimmen mit Griffen der einen Hand am Holm, der andern an Sprossen der schrägen Klimmleiter, in mannigfaltigen Arten.
20. Klimmen an den Stricksprossen der schrägen Strickleiter.

Bei den Klimmarten 1 bis 20 kann mit mehr oder weniger Schwierigkeit der Leib zum Langhangen, Hanggrätschen, Hangspreizen, Hangknieen, Hanghocken, Hangsitzen in den verschiedenen Arten und Beinstoßen während des Klimmens angeordnet werden.

II. Klimmen an senkrechten Geräthen.

1. Klimmen an beiden Holmen der senkrechten Klimmleiter, oder beiden Holmen der senkrechten Doppelklimmleiter.
2. Klimmen an einem Holm der senkrechten Klimmleiter, wobei die Kantenseite der Leiter vorlings vom Leibe bleibt.
3. Klimmen an beiden Häkelkanten der senkrechten Klimmleiter.
4. Klimmen an beiden Kanten der senkrechten Klimmdiele.
5. Klimmen an beiden Hauptseilen der senkrechten Strickleiter.
6. Klimmen an den senkrechten Doppelstangen.
7. Klimmen an der senkrechten Stange; kann auch an der schwebenden Stange geübt werden.
8. Klimmen an den senkrechten Doppeltauen oder am senkrechten Tau.
9. Klimmen mit Nachgriff, an den Sprossen der senkrechten Klimmleiter und Ristgriff; im Spannhang an der senkrechten Doppelklimmleiter; mit Häkelgriff, an den Kanten der Klimmwand.
10. Klimmen mit Weitergriff, an den Sprossen der senkrechten Klimmleiter und Ristgriff; im Spannhang wie bei 9.
11. Klimmen wie bei 9 und 10 und Uebergreifen je einer Sprosse.
12. Klimmen wie bei 9, 10 und 11 mit Kammgriff.
13. Klimmen wie bei 9, 10 und 11, mit Ristgriff der einen und Kammgriff der andern Hand.

14. Klimmen mit Nachgriff, an den Sprossen der senkrechten Klimmleiter und Speichgriff, wobei die Kantenseite der Leiter vorlings vom Leibe bleibt, der eine Holm zwischen den Armen steht; oder an den gegenüberstehenden senkrechten Doppelklimmleitern.
15. Klimmen mit Weitergriff, wie bei 14.
16. Klimmen wie 14 und 15 und Uebergreifen je einer Sprosse.
17. Klimmen mit Nachgriff, Weitergriff oder Uebergriff je einer Sprosse, und Ellgriff der Hand, an den Sprossen der senkrechten Doppelklimmleiter, wobei der Leib zwischen beiden breitgegenüberstehenden Leitern klimmt.
18. Klimmen mit Griffen der einen Hand am Holm, der andern an Sprossen der senkrechten Klimmleiter oder Doppelklimmleiter in mannigfachen Arten.

Die verschiedenen Arten des Verhaltens des Leibes während des Klimmens können mit Auswahl wie beim Klimmen an schrägen Geräthen angeordnet werden.

III. Zuckklimmen an schrägen Geräthen.

1. Zuckklimmen an beiden Holmen der schrägen Klimmleiter, oder an beiden Häkelkanten derselben.
2. Zuckklimmen an beiden Kanten der schrägen Klimmdiele.
3. Zuckklimmen an den Doppellehnstangen.
4. Zuckklimmen an der Lehnstange.
5. Zuckklimmen an den Sprossen der schrägen Klimmleiter mit Ristgriff.

6. Zuckklimmen an den Sprossen der schrägen Klimmleiter mit Kammgriff.
7. Zuckklimmen an den Sprossen der schrägen Klimmleiter mit Griffwechsel in den Arten bei 5 und 6.
8. Zuckklimmen an den Sprossen der schrägen Klimmleiter mit Ristgriff der einen und Kammgriff der andern Hand; wird auch mit Griffwechsel geübt.
9. Zuckklimmen an den Sprossen der schrägen Klimmleiter und Uebergreifen je einer Sprosse. Wird in einer nur mäßigen Höhe über dem Boden aufwärts und abwärts geübt. Mit Vorsicht muß das Fehlgreifen der Sprossen verhütet werden.
10. Zuckklimmen mit Griffen der einen Hand am Holm, der andern an Sprossen der schrägen Klimmleiter, in mannigfaltigen Arten.

Mit Auswahl können einige der oben genannten Leibesthätigkeiten während des Zuckklimmens angeordnet werden.

IV. Zuckklimmen an senkrechten Geräthen.

1. Zuckklimmen an beiden Holmen der senkrechten Klimmleiter, oder an beiden Holmen der Doppelklimmleiter. Wird auch an den Häkelkanten derselben geübt.
2. Zuckklimmen an einem Holm der senkrechten Klimmleiter, wobei die Kantenseite vorlings vom Leibe bleibt.
3. Zuckklimmen an beiden Kanten der senkrechten Klimmdiele.

4. Zuckklimmen an beiden Hauptseilen der senkrechten Strickleiter.
5. Zuckklimmen an den senkrechten Doppelstangen.
6. Zuckklimmen an der senkrechten Stange; wird auch an der schwebenden Stange geübt.
7. Zuckklimmen am senkrechten Tau, oder an den Doppeltauen.
8. Zuckklimmen mit Ristgriff an den Sprossen der senkrechten Klimmleiter.
9. Zuckklimmen mit Speichgriff an den Sprossen der senkrechten Klimmleiter, wobei die Kantenseite der Leiter vorlings vom Leibe bleibt, der eine Holm zwischen den Armen steht; oder an den senkrechten breitgegenüberstehenden Doppelklimmleitern, wobei der Leib zwischen den Leitern hangt.
10. Zuckklimmen mit Ellgriff an den senkrechten Doppelklimmleitern, wobei der Leib zwischen den Leitern hangt.
11. Zuckklimmen mit Griffwechsel in den Arten 9 und 10.
12. Zuckklimmen mit Griffen der einen Hand am Holm, der andern an Sprossen der senkrechten Klimmleiter oder den Doppelklimmleitern.

Andere Leibesthätigkeiten während des Zuckklimmens können mit Auswahl angeordnet werden.

Klettern.

Klettern heißt die Bewegung, wobei der Leib durch Hülfe der Arme, des Rumpfes und der Beine an schrägen oder senkrechten Stützflächen hinauf und hinab gebracht wird. Der Wortbedeutung nach heißt Klettern „sich an einer Sache festhalten"; es ist mit „Kleben, Klette" verwandt und schon dieses weist auf das Wesen dieser Uebung, daß sich der Leib festhalten muß, hin.

Fassen wir den Begriff und die Beschreibung des Kletterns hier näher zusammen, nur für solche Uebungen, welche sich mittelst auserwählter Geräthe in eine bestimmte Anordnung eingrenzen und kunstgemäß darstellen lassen, und versuchen wir die Merkmale, durch welche sich das Klettern von andern Zuständen, wie z. B. vom Hangen und Klimmen unterscheidet, näher zu bezeichnen und dabei zunächst die Uebungen im Aug' zu behalten, wie sie bereits die Turnkunst ausgebildet hat.

Da bei allem Klettern ein Theil der Glieder hangende Thätigkeit ausübt und überhaupt die allem Hangen zu Grunde liegende „Beugkraft" eine wesentliche, ja nothwendige Erforderniß ist, so ist es ge-

wiß am Orte das Klettern, wenn auch eine Uebung von gemischter Thätigkeit, in der Reihe der Hangübungen folgen zu lassen, was schon seine nahe Verwandtschaft mit dem „Klimmen“ schließen läßt.

Bei allem Klettern sind die Arme durch Hangthätigkeit in Anspruch genommen und die Beine unterstützen wie die Arme den Leib vor dem Fallen, der Rumpf zieht bald die untern Glieder an, bald streckt er die obern Glieder ab.

In Betreff des Zusammenwirkens der Arme und Beine kann man das Klettern in folgende Hauptarten trennen:

1. Klettern, wobei die Arme unausgesetzt Fallwiderstand leisten, die Beine mit Unterbrechung.
2. Klettern, wobei bald die Arme, bald die Beine Fallwiderstand leisten, gleichzeitiges Hangen der Arme mit Kletterschluß der Beine fast verschwindet.

Die Geräthe können beim Klettern schräge und senkrechte Richtung haben, zugleich auch Durchmesser von verschiedener Dicke, wobei die Hände zum umspannenden Griff entweder ausreichen, wie beim Klimmen, oder nicht ausreichen und selbst Unter- und Oberarme und Rumpf mittelst Umarmen die Hangthätigkeit auszuüben haben, was von der Dicke der Geräthe abhängt. Beim Umarmen z. B. an Masten können die Hände nebeneinander fassen, sich verschränken, oder die eine Hand des einen Arms erfaßt Hand oder Unterarm des andern Arms. An den gleichen Geräthen haben auch die

Beine den kletternden Leib zu unterstützen und zwar durch den „Kletterschluß", wodurch dieselben das Geräth festhalten. Der Kletterschluß, welcher in mehreren Arten geübt werden kann, ist ein, hauptsächlich durch Beugkraft der mehr oder weniger streckenden oder beugenden, einwärts oder auswärts drehenden, nebeneinander oder überkreuztgehaltenen Beine, im Oberbeingelenke bewirktes Umfassen der Geräthe, wobei der Rumpf stemmend ruht, sobald die Hangthätigkeit der Arme unterbrochen wird, oder nur unzureichenden Widerstand gegen das Fallen des Leibes gewährt. Da es zu weit führen würde, die verschiedenen Arten des Kletterschlusses, sehr zusammengesetzte Beinthätigkeiten, bis in's Einzelne zu beschreiben, worauf es hier weniger ankommt, so sollen dieselben hier nur zum nöthigen Verständniß kurz bezeichnet werden. Bevor wir dazu übergehen, ist noch zu bemerken, daß an schrägen Geräthen der Leib, sowohl an deren untern als auch an deren obern Seite klettern kann. Das Klettern an der untern Seite hat mit allem Klettern das Gemeinschaftliche, daß der Leib hangt und ist darum ein „Hangklettern" zum Unterschiede vom Klettern an der obern Seite, wobei der Leib auf dem Geräthe liegt oder sitzt und daher „Liegeklettern" oder „Reitklettern" heißt.

Was die Armthätigkeiten betrifft, namentlich die Hände, vergleiche man das „Klimmen"; was die der Beine betrifft, so folgen hier die verschiedenen Arten des Kletterschlusses, den vorausgesetzten Buchstaben, wie folgt:

a. Kletterschluß, wobei die Kniee und zugleich die kreuzenden Unterbeine, indem das eine mit Wade und

Ferse, das andere mit Fußgelenk und Schienbein am Klettergeräth anliegen, dasselbe umfassen; die gewöhnliche Art, welche an Stangen, Tauen und Masten geübt wird.

b. Kletterschluß, wobei die innern Seiten der Oberschenkel und Kniee, Schienbeine und Rist der Füße bei angezogenen Beinen in den Hüft- und Kniegelenken das Geräth, namentlich den Mast, umfassen.

c. Kletterschluß, wobei die innern Seiten der Oberschenkel, Kniee und Waden das Geräth umfassen „umbeinen", dazu die Füße überknöcheln können. Dieser Kletterschluß dient besonders beim Klettern an sehr dicken Masten.

d. Kletterschluß, wobei die Fußsohlen beider Füße, namentlich bei unbeschuhtem Fuße, mit angezogenen Beinen das Geräth umfassen. Dieser Kletterschluß kann an Kletterstangen, besonders aber an Masten, geübt werden.

e. Kletterschluß, wobei die Kniee und zugleich die äußern Fußkanten der kreuzenden Unterbeine das Geräth umfassen. Dieser Kletterschluß findet nur am Tau Anwendung; lange Füße kommen zu statten.

f. Kletterschluß, wobei die äußere Knieseite, Schienbein und innere Fußkantenseite jedes Beines bei gegrätschten Beinen zwei Geräthe umfassen. Dieser Kletterschluß findet nur Anwendung an den Doppelkletterstangen.

g. Kletterschluß, wobei die innere Knieseite, Schienbein und äußere Fußkantenseite jedes Beines bei ge-

grätschten Beinen zwei Geräthe umfassen. Wird nur an den Doppelkletterstangen geübt.

h. Kletterschluß, wobei die Kniee und Waden, oder nur die Fersen beider Beine, bei gegrätschten Beinen zwei Geräthe umfassen. Wird nur an den Doppelkletterstangen und an der schrägen und senkrechten Leiter geübt.

Schwierig ist der Kletterschluß, wobei nur das eine Bein mitthätig ist, das andere Bein unthätig bleibt.

Es folgen nun die Kletterarten, wie die Klimmarten, nach der Richtung der Klettergeräthe geordnet.

I. Klettern an schrägen Geräthen.

1. Klettern an beiden Holmen der schrägen Leiter, wobei die Hände wechselarmig oder beidarmig greifen, die Beine mit Kletterschluß h. die Uebung unterstützen.
2. Klettern an beiden Häkelkanten der schrägen Leiter, wobei die Hände wechselarmig oder beidarmig greifen und Kletterschluß h.
3. Klettern an der Lehndiele, wobei die Hände oder nur die Unterarme greifen und Kletterschluß h.
4. Klettern an den Doppellehnstangen und Händegreifen und Kletterschluß, wie bei 1. Wird als Hangklettern, Liegeklettern oder Reitklettern geübt, mit mannigfacher Arm- und Beinthätigkeit.
5. Klettern an der Lehnstange, wobei die Hände greifen, wie bei 1 und Kletterschluß a. Wird als Hangklettern oder Reitklettern geübt. Nach

dem Erklettern mit Reitklettern kann der Leib kletternd herabgleiten oder bei gehobenem Oberleib im Reitsitzschluß der gestreckten Beine, ohne Unterstützung der Arme herabrutschen, wobei es besonders aufs Waghalten ankommt.

6. Klettern am schrägen Tau, als Hangklettern und Reitklettern, wie bei 5. Dabei können auch abwechselnd die Beine übergeworfen werden, wobei der Leib seitwärts hin und her schwingt im Liegehang.
7. Klettern an Sprossen und Holmen der schrägen Leiter, wobei die Hände mit Rist- oder Kammgriff an Sprossen greifen, die Beine im Kletterschluß h. an den Holmen unterstützen. Wird als Hang- oder Reitklettern geübt.
8. Klettern am Lehnmast, wobei die Arme umarmend greifen, die Beine im Kletterschluß a. unterstützen.

II. Klettern an senkrechten Geräthen.

1. Klettern an beiden Holmen der senkrechten Leiter, wobei die Hände wechselarmig oder beidarmig greifen, die Beine im Kletterschluß h. unterstützen.
2. Klettern an beiden Häkelkanten der senkrechten Leiter, wie bei 1.
3. Klettern an der senkrechten Diele, wie bei 1.
4. Klettern an den senkrechten Doppelstangen, wobei die Unterarme und greifenden Hände die nach außen weichenden Stangen zugleich zusammendrücken,

welche durch die im Kletterschluß f. und g. mitthätigen Beine auseinander treiben.

5. Klettern an der senkrechten Stange, wobei die Hände wechselarmig oder beidarmig greifen, die Beine im Kletterschluß a. und d. unterstützen. Wird auch an der schwebenden Stange geübt.
6. Klettern am senkrechten Tau, wobei die Hände wechselarmig, beidarmig, oder, was schwieriger und anstrengender ist, nur einarmig greifen, die Beine im Kletterschluß a. und e. unterstützen.
7. Klettern an der senkrechten Leiter, wobei die Hände wechselarmig oder beidarmig mit Rist- oder Kammgriff an den Sprossen greifen, die Beine im Kletterschluß h. an den Holmen unterstützen.
8. Klettern am senkrechten Mast, wobei die Arme wechselarmig oder beidarmig umarmen, je nach der Dicke des Mastes in den verschiedenen Arten, die Beine im Kletterschluß a., b., c. und d. die Uebung unterstützen.

Das Klettern am Knotentau und Sprossentau kann leicht angeordnet werden. Eine besondere Art des Kletterns ist das „Verkehrtklettern", welches namentlich an der senkrechten Kletterstange geübt wird. Dabei wird der an den Händen langhangende Leib zur Kehre um die Breitenaxe übergedreht, die Beine greifen aufwärts zum „Kletterschlußhang", so, daß der abhangende Leib im „ganzen Beinhang" hangt, die Arme beim Aufklettern, was sehr anstrengend ist, stemmend oder ziehklimmend den kletternden Leib unterstützen. Leichter ist das Abklettern, wobei auch

ohne Unterstützung der Arme, nur im Kletterschlußhang der Leib herabrutschen kann.

Eine schöne Uebung, welche an der senkrechten Kletterstange dargestellt wird, ist die „Fahne", wobei der in wagerechter Richtung von der Stange abgestreckte Leib zugleich hangend und stemmend gehalten bleibt. Die Fahne wird in zwei Arten geübt:

1. Fahne im Oberarmhang und gleichzeitigen Hüftkammstütz;
2. Fahne im Handhang und Handstütz der beiden gestreckten Arme.

Bei erster Art umfaßt der eine Arm mit dem Oberarmgelenke die Stange, während die Hand des gleichen Armes nach unten gerichtet fest greift, der seitwärts nach dem Boden gekehrte abgestreckte Leib ruht auf dem Ellenbogen des gebeugten stemmenden andern Arms. Ist diese Fahne zu fertiger Darstellung geübt, so kann der Turner in der Fahnhalte an der Stange herabgleiten, wobei auch ein Drehen um die Stange in einer Schneckenlinie nach unten dargestellt werden kann.

Anstrengender ist die Fahne in zweiter Art, wobei der eine oben greifende Hangarm mit Ristgriff, Daumen nach unten gekehrt die Stange hält, der andere unten greifende Stemmarm den Daumen nach unten gekehrt greift, der seitwärts dem Boden zugekehrte, abgestreckte Leib, wo möglich in der wagerechten Ebene schwebend gehalten bleibt. Je näher die gestreckten Arme von einander liegen, desto anstrengender, je weiter dieselben von einander liegen, desto weniger anstrengend ist die Uebung.

Hangschwingen an schwebenden oder beweglichen Geräthen.

Wir begrenzen uns bei Beschreibung dieser Uebungen zunächst auf die, welche 1) am Ringschwebel, 2) am Kreisschwingel und 3) an den langen Schwungseilen des Sturzschwingels dargestellt werden können.

Durch die Beweglichkeit schwebender Hangflächen, wobei sich die Bewegung des schwingenden Leibes dem Geräth mittheilt, kann der hangende Leib ein größeres Maaß von Schwungbewegung erreichen, als im Hangen an unbeweglichen Hangflächen, an welchen sich der Schwung früher bricht. Die beweglichen Geräthe verlängern gleichsam die Hangglieder des Schwingenden, wie Stelzen die Stemmglieder des Gehenden zu größern Schritten verlängern; es befördern die beweglichen Hangflächen die Fortbewegung des hangenden Leibes, wie Schlittschuhe auf der Eisfläche die des stehenden Leibes.

I. Hangschwingen am Ringschwebel.

Hierbei kann das Hangschwingen

1. aus dem Hang erfolgen,
2. aus dem Stand, wobei der Uebende die Hangflächen des Ringschwebels aus der senkrechten Lage entfernt und sich selbst aus einer Stellung, dem „Hangstehen" oder aus dem Gehen, dem „Hanggehen" zum Hangschwingen abstößt oder durch Anziehen der Glieder abschwingen läßt. Ebenso kann aus dem „Hanghüpfen", „Hangspringen" und „Hanglaufen" das Hangschwingen erfolgen.

Das Hangschwingen am Ringschwebel erfolgt in den Richtungen:

a. Vorwärts und rückwärts hin und her.
b. Seitwärts rechts und links hin und her.
c. Schrägwärts in den entgegengesetzten Richtungen hin und her.
d. Zum Trichter, rechts und links um.
e. Zur Schnecke, rechts und links um.

Während des Hangschwingens kann sich der Leib:

1. Um seine Längenaxe drehen; Walzdrehen bei ununterbrochen fortgesetzter Bewegung, und
2. Um seine Breitenaxe Ueberdrehen.

Das Hin- und Herschwingen in entgegengesetzten Richtungen heißt auch „Schaukeln"; geschieht es im hangenden Zustand, so heißt es „Hangschaukeln", im Gegensatz zum „Stemmschaukeln."

Bewegt sich beim Hangschwingen der Leib in senkrechten Ebenen, wie z. B. bei a., b. und c., so erfolgt der

Schwung „durch die Mitte“ das heißt durch die Linie, welche senkrecht von der Stützfläche der Hanggeräthe nach dem Boden gedacht wird, in welcher der ruhig hangende Leib nach jedem Schwingen, von jedem Abstand rings um diese Linie herum, zur Ruhe kömmt.

Das Hangschwingen am Ringschwebel erfolgt vorzugsweise in Armhängen; schwieriger ist dasselbe im Risthang der Füße. Je nach der Art und nach dem Bedürfniß der Uebung werden die Seile des Ringschwebels sammt Ringen höher oder tiefer befestigt.

Folgende Uebungen mögen hier näher bezeichnet werden:

1. Hangschwingen im Grundhandhang an den Ringen zum Schaukeln vorwärts und rückwärts; seitwärts rechts und links; schrägwärts in entgegengesetzten Richtungen, wobei der die Mitte durchschwingende Leib langhangend, hangknieend, zur Hanggrätsche, Hangspreize, Hanghocke und zum Hangsitze angeordnet werden kann.

Die Uebung kann aus dem Hang oder aus dem Stand erfolgen.

Ebenso kann mit mehr oder weniger Schwierigkeit die Uebung auch im Speichgriff-, Kammgriff-, Ristgriff- und Ellgriffhang geübt werden.

2. Hangschwingen im Ellbeughang der Hände an beiden Seilen des Ringschwebels; im Uebrigen wie bei 1.
3. Hangschwingen im Handdeckhang oder verschränkten Fingerhang, an beiden geschlossen gehaltenen Ringen, oder Ellbeugschlußhang an einem

Seile oder an beiden geschlossen gehaltenen Seilen; im Uebrigen wie bei 1.

4. Hangschwingen in den Klimmhängen, im Uebrigen wie bei 1.
5. Hangschwingen im einarmigen Hange, in auszuwählenden Schwungrichtungen und Mitthätigkeiten des Leibes; man vergleiche bei 1.

Wird auch im Klimmhang nur eines Arms geübt.

6. Hangschwingen in den Handhangarten 1 bis 5 zum Trichter oder zur Schnecke.
7. Hangschwingen in anzuordnenden Handhangarten und Drehen oder Walzen um die Längenaxe; wird an beiden Ringseilen oder nur an einem geübt.
8. Hangschwingen und Ueberdrehen zur Kehre, d. h. Schwebehang, zur Ueberdrehe oder zur Hangwage; wird an beiden Ringseilen geübt.
9. Hangschwingen in Handgelenkhängen, an den Ringen.
10. Hangschwingen in Ellenbogenhängen.
11. Hangschwingen in Oberarmhängen.
12. Hangschwingen im Risthang der Füße, oder in Hand- und Risthängen.

Die nähere Anordnung dieser Hangschwingarten kann nach gegebener Anleitung leicht getroffen werden.

II. Hangschwingen am Kreisschwingel.

Wenn auch an diesem Geräth das Hangschwingen in gleicher Weise, wie beim Ringschwebel darstellbar ist, so

beschränken wir uns zunächst auf die an demselben besonders eigenthümlichen Uebungen des „Kreisschwingens“ um bewegliche Hangflächen, deren Stützpunkte sich mit dem Leib um eine feste unbewegliche Axe im Kreis bewegen.

Das Kreisschwingen des hangenden Leibes tritt hiebei in Verbindung mit andern Zuständen des auf den Beinen stemmenden Leibes; die gemischten Zustände sind folgende:

a. Hanghüpfen, wobei der Leib gleichzeitig hangt und (wechselbeinig) hüpft.
b. Hangspringen, wobei der Leib gleichzeitig hangt und (wechselbeinig) springt.
c. Hanglaufen, wobei der Leib gleichzeitig hangt und läuft, im Hüpflauf oder Sprunglauf.

Hanghüpfen, Hangspringen und Hanglaufen erfolgt in den Richtungen:

Vorwärts rechts und links um die Mitte.
Rückwärts rechts und links um die Mitte.
Seitwärts rechts und links um die Mitte.

Die Uebungen können so dargestellt werden, daß der Uebende

1. Gleichmäßig hangende und stemmende Thätigkeit ausübt, oder daß er
2. Vorwaltend hüpft, springt oder läuft, oder daß derselbe
3. Vorwaltend oder durchaus hangt und kreisschwingt.

Sobald der kreisschwingende Leib durchaus nur im hangenden Zustande schwebt, kann das Verhalten

des ganzen Leibes oder einzelner Glieder folgendermaßen angeordnet werden:

a. Langhangend.

b. Hangknieend.

c. Zur Hangspreize, wobei das eine gestreckte Bein mit dem gestreckten Fuße zur Spreizhalte nach Vornen, das andere zur Spreizhalte nach Hinten gehoben bleibt.

d. Zur Hanggrätsche.

e. Zur Hanghocke.

f. Zum Hangsitz, bei geschlossenen oder gegrätschten gestreckten Beinen und Füßen.

g. Zur Spreizhalte des einen gestreckten Beines und Fußes nach Vornen, wobei das in den Knieen angezogene andere Bein in der Hockhalte bleibt.

h. Zum Drehen des Leibes um die Längenaxe, entweder je nach Durchschwingung bestimmter Kreisabschnitte, oder mit fortgesetztem Walzdrehen rechts und links um, wobei der Leib in einer der von a. bis g. angeordneten Haltungen verharrt.

i. Abstoßen des einen, der Mitte zugekehrten oder des von der Mitte abgekehrten Beines, nach Durchschwingung größerer oder kleinerer Kreisabschnitte.

k. Beinstoßen, ohne Berührung des Bodens.

l. Scheinlauf und namentlich Bogenspreizen nach Innen des von der Mitte abgekehrten Beines.

Der Hang während des Kreisschwingens am Kreisschwingel erfolgt stets in Anhängen der Arme.

Es folgen hier einige Uebungen näher bezeichnet:

1. Hanghüpfen im Grundhang der gestreckten Arme oder in Armdrehgriffhängen, an beiden Ringen der Hangseile, und namentlich „Kniewipphüpfen mit abwechselndem Vorspreizen der gestreckten Beine und Füße", rechts und links um die Mitte, wobei Weiterhüpfen, Nachstellhüpfen oder Galopphüpfen angeordnet werden kann. Wird ebenso im Ellbeuggriffhang der Hände an beiden Seilen geübt.
2. Hanghüpfen im Handdeckhang oder verschränkten Fingerhang, an beiden geschlossen gehaltenen Ringen oder nur an einem Ring rechts und links um die Mitte. Ebenso Ellbeugschlußhang an beiden geschlossen gehaltenen Seilen oder nur einem Seile; im Uebrigen wie bei 1.
3. Hanghüpfen in den Klimmhängen; im Uebrigen wie bei 1.
4. Hanghüpfen in auszuwählenden einarmigen Hängen; sonst wie bei 1.
5. Hangspringen wie bei 1, 2, 3 und 4, wobei eine gewisse Anzahl von Sprüngen auf den Umkreis angeordnet werden kann.
6. Hanglaufen wie bei 1, 2, 3 und 4, wobei es mehr auf die fortgesetzte schnellere oder langsamere Ausführung des Hanglaufs oder Sprunglaufs ankömmt.

Bei Uebung 1 bis 6 muß die Laufrichtung vorwärts, seitwärts oder rückwärts näher bezeichnet werden, indem dadurch leichtere oder schwierigere Uebungsstufen unterschieden werden.

7. Hanghüpfen, =springen oder =laufen im Ellenbogenhang beider Arme.
8. Hanghüpfen, =springen oder =laufen im Ellenbogenhang des einen Armes und Klimmhandhang des andern.
9. Hanghüpfen, =springen oder =laufen im Ellenbogenhang nur eines Armes.
10. Hanghüpfen, =springen oder =laufen im Oberarmhang beider Arme.
11. Hanghüpfen, =springen oder =laufen im Oberarmhang des einen Armes und Ellenbogen- oder Klimmhandhang des andern.
12. Hanghüpfen, =springen oder =laufen im Oberarmhang nur eines Armes.

Uebungen 7 bis 9 werden an den Ringen oder auf denselben, Uebungen 10 bis 12 nur an den Ringen des Kreisschwingels dargestellt.

13. Kreisschwingen und Langhangen.
14. Kreisschwingen und Hangknieen.
15. Kreisschwingen und Hangspreize.
16. Kreisschwingen und Hanggrätsche.
17. Kreisschwingen und Hanghocke.
18. Kreisschwingen und Hangsitz.
19. Kreisschwingen und Spreizhalte des einen und Hockhalte des andern Beines.
20. Kreisschwingen und Hangdrehen.
21. Kreisschwingen und Hangwalzen.
22. Kreisschwingen und Abstoßen des der Mitte zugekehrten Beines, ohne oder mit Hangdrehen.

23. Kreisschwingen und Beinstoßen, ohne und mit Hangdrehen.

24. Kreisschwingen und Hangscheinlauf.

Das Kreisschwingen kann mit mehr oder weniger Schwierigkeit in allen Anhängen 1 bis 12 geübt werden. Allem Kreisschwingen geht ein längeres oder kürzeres Hanghüpfen, Hangspringen oder Hanglaufen, wodurch der Leib in den Hangschwung versetzt wird, voraus. Dasselbe kann bis zu mehrfacher Durchschwingung der Kreislinie geübt werden. Je nach der Richtung des Hanghüpfens, Hangspringens oder Hanglaufens erfolgt auch die Richtung des kreisschwingenden Leibes in der Lage vorwärts, seitwärts oder rückwärts gekehrt. Festhalten der angeordneten Uebungen ist Erforderniß der kunstgerechten Darstellung.

Das Kreisschwingen kann auch zum Längenkreis oder zur Schnecke geübt werden.

Eine besondere, schöne Uebung am Kreisschwingel ist noch das „Hanghochspringen" und das „Hangweitspringen" ohne und mit Hangdrehen, welches während des Hanglaufens über eine quer die Kreislinie durchkreuzende Springschnur, oder über zwei von einander abstehende Springschnüre geübt wird, wobei je nach einem Umlauf der Sprung erfolgt. Hierbei müssen zwei oder vier Mitturner, welche in der Mitte und außerhalb der Kreislinie stehen, die Springschnur oder Schnüre festhalten.

Ebenso kann auch noch das Kreisschwingen im Bauchhang genannt werden, wobei ein schulterbreites

Holz durch beide Ringe gesteckt wird, auf welchen der Schwingende hangt.

III. Hangschwingen am Sturzschwingel.

Das Hangschwingen an diesem Geräth erfolgt stets von einem erhöhten Standort, z. B. von der Sturzdiele, und zwar:

1. Aus dem Standfall;
2. Aus dem Standsprung;
3. Aus dem Anlaufsprung.

Was Hangschwingrichtung, Hanghaltung und Thätigkeit des hangenden Leibes betrifft, so gilt hier, was bereits beim Hangschwingen am Ringschwebel gesagt worden. Ueberhaupt muß das Hangschwingen am Ringschwebel zur Fertigkeit geübt sein, bevor das Hangschwingen am Sturzschwingel unternommen wird; jenes gilt gleichsam als Vorbereitungsstufe für dieses.

Folgende Uebungen mögen näher beschrieben werden:

1. Sturzschwingen in beliebigen Handhängen der gestreckten Arme an den Ringen vorwärts, seitwärts, schrägwärts, rückwärts durch die Mitte zum Niedersprung am entgegengesetzten Ende der Schwingbahn, wobei die Hände nach oder vor dem Niedersprung den Griff aufgeben. Während des Hangschwingens kann der Leib langhangend, hangknieend, zur Hanggrätsche, zur Hangspreize, zur Hanghocke und zum Hangsitze angeordnet werden.

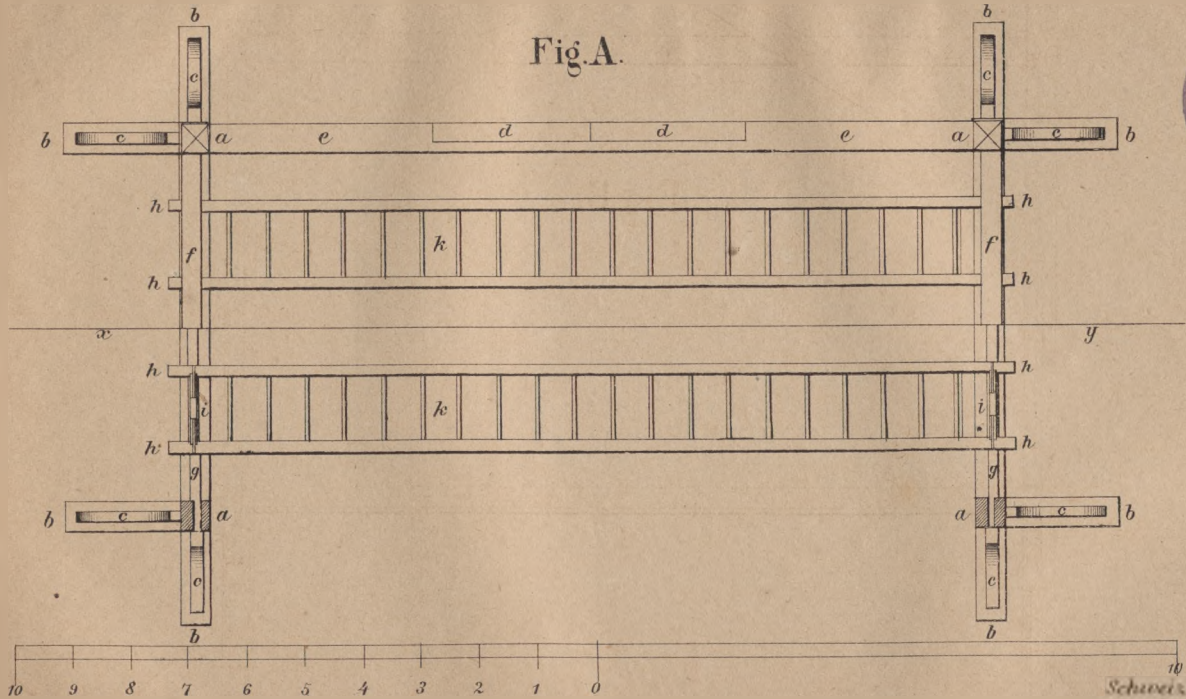
2. Sturzschwingen im Ellbeughang der Hände, an den Seilen; sonst wie bei 1.
3. Sturzschwingen im verschränkten Fingerhang, an beiden Ringen oder an nur einem Ringe; wie bei 1.
4. Sturzschwingen im Ellbeugschlußhang der Hände, an einem Seile oder beiden geschlossen gehaltenen Seilen; wie bei 1.
5. Sturzschwingen in den Klimmhängen; wie bei 1.
6. Sturzschwingen in anzuordnenden Handhangarten und Hangdrehen zur Kehre oder Drehe, oder zum Hangwalzen; wie bei 1.
7. Sturzschwingen und Ueberdrehen zur Kehre, Ueberdrehe oder Hangwage; wie bei 1.
8. Sturzschwingen in Ellenbogenhängen, an den Ringen; wie bei 1.
9. Sturzschwingen in Oberarmhängen.
10. Sturzschwingen in zusammengesetzten Hand-, Ellenbogen- und Oberarmhängen; wie bei 1.
11. Sturzschwingen in den Uebungen 1 bis 10 und Hangschaukeln in entgegengesetzten Richtungen.
12. Sturzschwingen in den Uebungen 1 bis 10 und Gegenschwung zur Rückkehr auf die Sturzdiele mit und ohne Hangkehren.
13. Sturzschwingen und Schaukeln zum Längentrichter um die Mitte.
14. Sturzschwingen zur Schnecke um den Schwungmast und Niedersprung.

Das Hangschwingen am Sturzschwingel verlangt vorsich-

tige Betreibung und ist eine gute Uebung zur Entschlossenheit und kühnen That, darum auch nur geübte Turner dabei zugelassen werden sollen. Je höher der Schwungmast und Absturz, desto kühner das Schwingen. Man kann sich dieses Geräths namentlich auch beim Turnen, wo es als Vorschule für den Krieg betrieben wird, zum Ueberschwingen z. B. eines Festungsgrabens, breiter Bäche oder kleiner Flüsse bedienen, wobei freilich das Hangschwingen mit Belastung, das „Lasthangen" mit Waffen und Gepäck zu üben ist.

Schließlich mag hier noch des Hangschwingens, wo es beim gemischten Sprunge, beim Stabspringen Anwendung findet, gedacht werden. An einem andern Orte mag vielleicht die genauere Beschreibung dieser Uebung zweckmäßiger eingeordnet gegeben werden, weshalb hier die Andeutung genügen wird.

Fig. A.



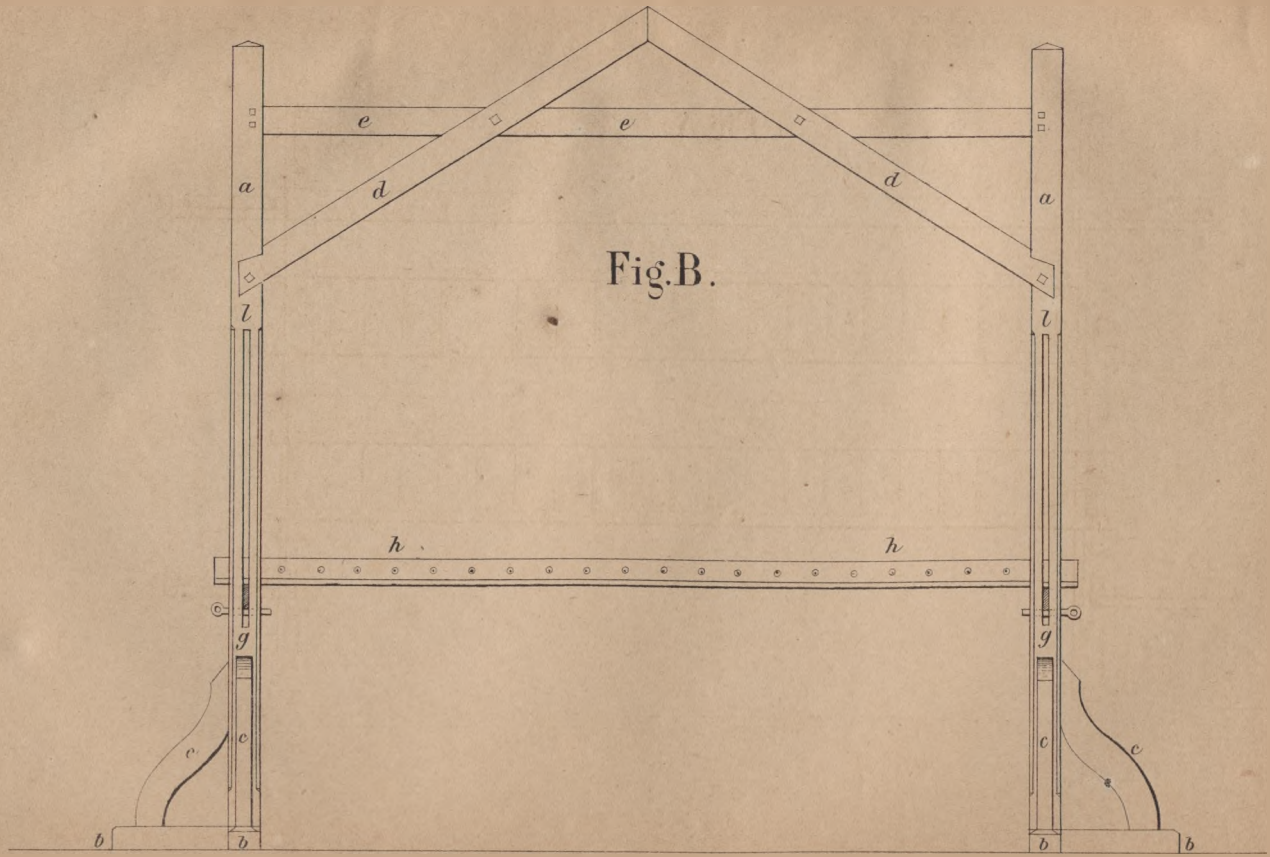
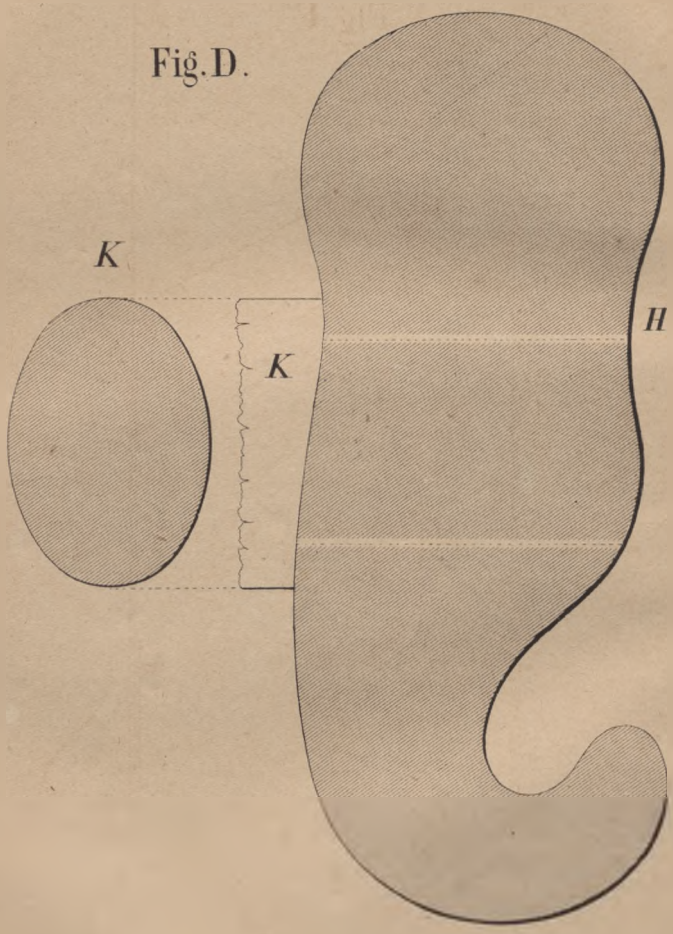


Fig. B.

Fig. D.



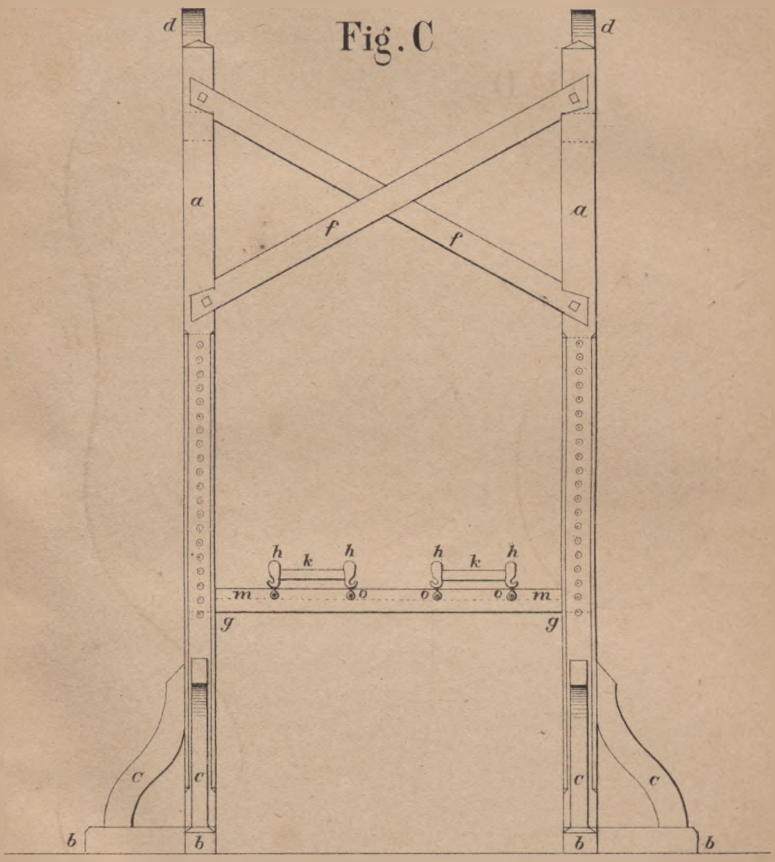


Fig. C
d
d
a
a
f
f
h
k
h
h
k
h
m
o
o
o
m
g
g
c
c
c
c
b
b
b
b