



V7 171522  
x700 2077141

Die

# Lehre der Turnkunst

von

Adolf Spieß.

---

Dritter Theil.

## Die Stemmübungen.

Zweite Auflage.

---

Basel.

Schweighauserische Verlagsbuchhandlung.

(Hugo Richter.)

1874.

796.41 .015

38374

153/3

Das

# Turnen in den Stemmübungen

für

beide Geschlechter,

dargestellt von

**Adolf Spieß.**

Mit einem Anhang der Siegeübungen.

---

Es muß aber das geistige frische Turnen vorangehen, damit man zu dem Leiblichen die rechte Lust gewinne.

E. W. Arndt.

---

Zweite Auflage.

---

---

**Basel.**

Schweighauserische Verlagsbuchhandlung.

(Hugo Richter.)

1874.

Die Turnsitte soll eine volksthümliche sein, und Deutschen geziemt ein deutsches Turnwesen. Geschieht dieser Pflicht in Betreff der Sitte Genüge, so gedeiht das Gemüth des Volkes allmählig zur Blüthe und Reife, indem die instinktmäßige Uebung der Sitte zur Kunst wird, in der kunstmäßigen Uebung aber die Regel zur Anschauung und Geltung und mit der Regel das organisch-gesetzmäßige der Sitte zum Bewußtsein kommt.

**Fatschel** in den Jahrbüchern der deutschen Turnkunst.

## Vorwort zur ersten Auflage.

---

Mit jedem Jahre macht die Verbreitung des Turnwesens in Deutschland erfreuliche Fortschritte. Da wo man vor wenig Jahren kaum den Wunsch wagte, es möge auch diese Ausbildung dem Volke gegönnt werden, sind jetzt Freunde des Turnens, Erzieher, Behörden mit rührigen Händen und vertrauendem Sinne beschäftigt, Hand ans Werk selbst zu legen. Das unbefangene Urtheil über Turnwesen hat den wahren Kern der Turnsache herausgeschält und ihr unter mancherlei Kämpfen Bahn gebrochen, unbefangener Blick in dieselbe hat die widerstrebenden Vorurtheile überwachsen.

So helfe es nun dem deutschen Volke seine schlummernde Kraft aufrütteln, seine Rüstigkeit lebendig und freudig erwerben, daß es ihm solche in allerlei Spiel und Übung vor Augen stelle und das Wachsthum seines Selbstgefühles befördere. Immer grünen möge die

deutsche Turnlust hinfort in deutschen Landen, zugleich zum Merk- und Warnzeichen für alle die uns im ohnmächtigen Schlaf heimsuchen möchten.

Wenn das Turnen ausgeht den Leib als Tempel des Geistes wohnlich zu machen und rein zu halten, wenn es den Leib als fügigstes Werkzeug für den Geist und durch denselben zu erarbeiten zweckt, so erfaßt es zugleich auch den Leib in Gebärde und Leben als sinnbildlichen Doppelgänger unseres geistigen Wesens, als leibhaften Ausdruck unserer gesammten Innerlichkeit. Es muß da wohl der laute Wunsch, der edle Trieb befriedigt und gepflegt werden, daß gerade und zunächst mit dem deutschen Menschen, mit dem deutschen Volke das Turnen fest und innig verwachse.

In den letzten Jahrhunderten, zumal seit dem dreißigjährigen Kriege hatten wir leider die Zerbröckelung unserer gemeinsamen Volkskraft über uns ergehen lassen, wir mußten es leiden, daß sich unsere Volksglieder bei widerstreitendem störrischem Eigensinn, im großen Leibe zu fühlen verlernten, wie ein ganzer in sich einiger Mann zu thun und zu lassen schien Deutschland vergessen zu haben. Und doch — war vieles nur der Schein. Die Befreiungskriege rafften, wie mit einem Zuck den schlotternden deutschen Leib auf, alle Fäuste schlugen wie mit vereintem Sinn, wie die Herzen all für eine Sache. War es nur mehr ein letztes Zusammenraffen des Erschlafften, war es künstliche Erregung matter Glieder, wie manche es deuten wollen? — Nein keineswegs, das alte Blut floß noch im alten Volke, die nur stockenden Säfte kehrten aus treuem Herzen ihm mit Frische in

die belebten Glieder wieder, ein deutscher Odem schwellte die Brust. Die lange Fastenzeit, die harten Prüfungsjahre sie waren keineswegs trostlos umsonst verronnen, der deutsche Geist, umspinnen und verpuppt wie er war, brach mit einemmale durch, es gewährte die Sonne der Zeiten nach langem wieder den ersten Ausflug den still und ernst gereiften Schwingen. Freudigster Widerschein des innersten Herzensschlages war die Befreiungsthat des deutschen Volkes. In diesen Zeiten ist auch das deutsche Turnwesen miterwacht und wiedererstand, geworden ist es und wieder vergangen mit Morgen- und Abendroth jener Tage, mit denen es Wonne und Schmerz, Trost und Ungestüm, wie das ganze bewegte Leben zurückgespiegelt. Alles Schwanken und Beben aber wiegt sich wieder ab und aus ins rechte Maaß, wenn der eine treue Sinn das Leben treibt und trägt. Freudig begrüßen wir drum auch diese Zeit wieder, das Sprießen und Wachsen deutschen Lebens im gesammten Volke und mit ihm zugleich wieder die neue Luft am deutschen Turnen. Wohl ist mit deutscher Erziehung das Turnen deutsche Volksache und als solche fest und treu im Auge zu behalten. Es soll uns helfen unsern Sinn und unsere Kraft ins leibliche Gefühl in handlichen Besitz zu bringen, uns vertraut machen in Wagnissen kunstfertig den festen Boden zu behaupten, daß wir in jeder Stellung weder dem Schwindel noch der Schwindelei verfallen, daß wir bei allem Hang und Hangen die rechte Stütze im Griff behalten und in jeder Lage nimmer verzagen und verliegen. Die Turnschule sei fortan mit Gottes Hülfe der Lustplatz der deutschen Jugend und

zugleich auch die Wehrpflanzstätte für's deutsche Volk, wo es sich reckt und streckt in freiester Kunst, wo es sich ein- und ausspielt im eigenthümlichen Leben und Weben, sich mißt und wägt in seinem angeborenen Wesen und entkleidet von geborgtem Schein. Drum nicht geträumt und gesäumt, wach sollen wir bleiben, ob auch nah oder fern im West und Ost Wetter uns dräuen, unser Wahlspruch sei und bleibe: im Fried' dem Feind die Hut, im Sturm die deutsche Wuth.

Drum verarbeiten wir im Leib unser geistiges Leben und wahren wir dem Geist die leibliche Lebendigkeit, daß sich beide voll und einig durchdringen. Verschmilzt einmal so recht das geistige mit dem leiblichen Turnen, erfaßt sich erst der wahrhaft geistige Mensch im wirklich leiblichen Wesen, erst dann kann er die höchste Lebenskunst üben, der ganze freie Mensch kann gedeihen. Welches andere als das deutsche Volk hat da den Vortritt, welches andere will uns den Rang abgewinnen im Glauben, daß wir das Walten Gottes zumeist suchen, daß uns der Heiland, der Sohn Gottes so recht ins Leben gewachsen, um ewig mit uns herauszuleben?

Schließlich bemerken wir noch, daß sich vorliegende Lehre von der Turnkunst ausschließlich zum Ziel gesetzt hat, die leiblichen Thätigkeiten vom künstlerischen Standpunkte aus überschaulich geordnet zusammenzustellen und den innern Zusammenhang, die ganze Gliederung der Turnübungen nachzuweisen, ein Lehrbuch für solche, die sich in dieser Kunst unterrichten und auskennen wollen. Eine andere Aufgabe bleibt nunmehr, die richtige Anwendung und geschickte Belegung der Turnübungen selbst

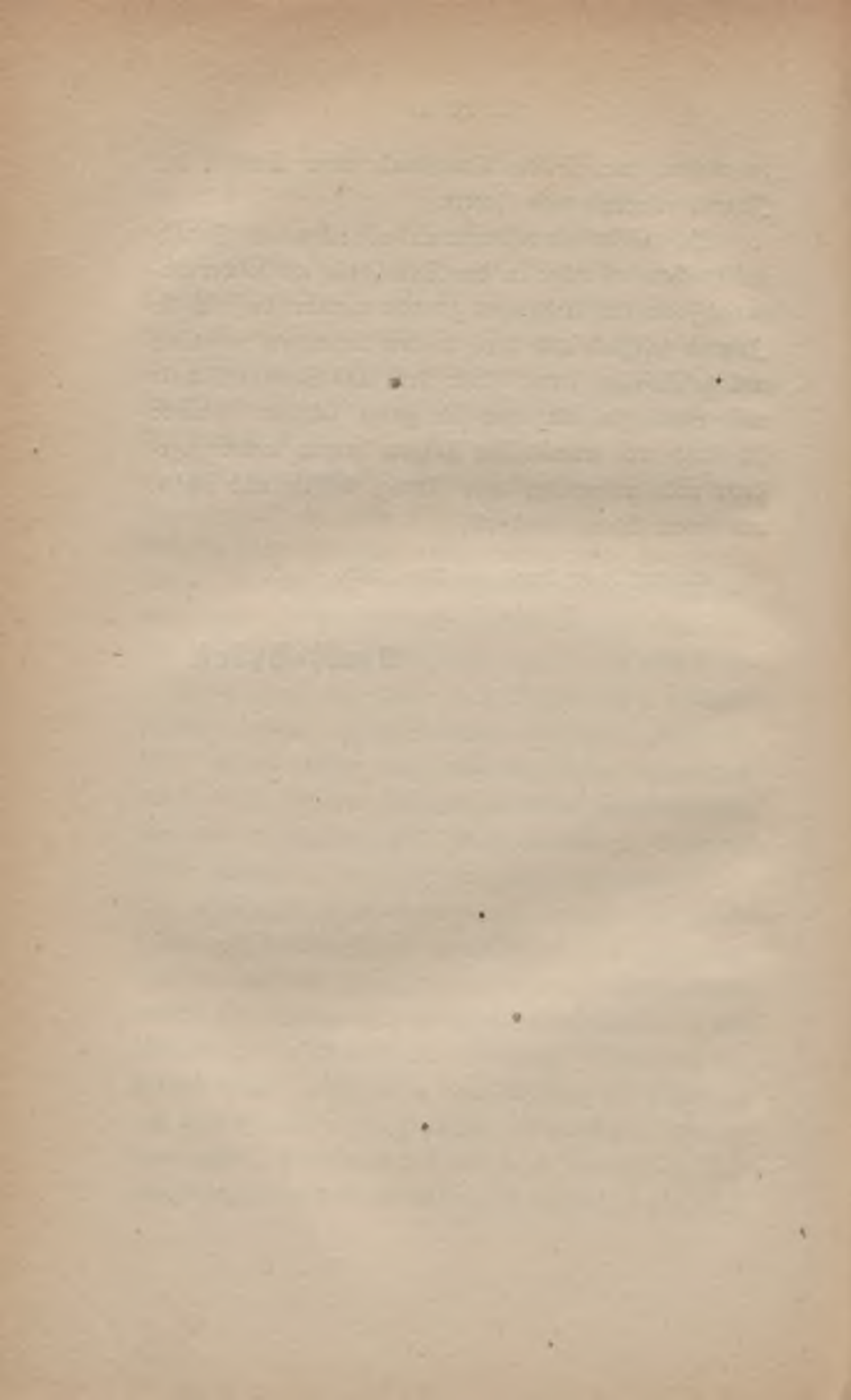


zu treffen, wie sie die Turnschule beim Turnen der Jugend erfordert und fördert.

Da müssen wir bestimmt und vor allem den Wunsch aussprechen, es möge in der Turnschule ein solcher Gebrauch von den Uebungen gemacht werden, daß sich die Jugend gefeslich und frei in den Uebungen verhalten und beschäftigen lerne. Wie Rede und Sang in Schule und Leben, so soll auch die ganze leibliche Gebärde sich frisch und unmittelbar äußern lernen, weder zugefugt noch aufgeputzt, aber sinnig, kräftig und schön, mit einem Wort, kunstvoll.

Burgdorf in der Schweiz um Ostern 1843.

**Adolf Spieß.**



# Inhalt.

---

	Seite.
<b>Einleitung</b> . . . . .	1
<b>Vorbereitender Theil zu den Stemmübungen</b> . . . . .	12
1. Stand; Knieen; <b>Sitz</b> ; Stütz; Ellenbogenstütz . . . . .	15
2. Verkehrter Stand; Verkehrter Handstütz; Oberarmstütz; Schulterstand; Genickstand; Kopfstand . . . . .	16
3. Liegestand; Liegesitz; Liegestütz; Wagestehen; Sitzwage; Stütz wage . . . . .	16
Anmerkungen . . . . .	21
<b>Stemngeräthe</b> . . . . .	24
1. Stemm balken . . . . .	26
2. Kante . . . . .	27
3. Pfähle . . . . .	27
4. Baumstämme . . . . .	27
5. Schräges Brett . . . . .	28
6. Leitern . . . . .	28
7. Schwebebaum . . . . .	28
8. Seil . . . . .	29
9. Stelzen . . . . .	29
10. Schlittschuhe . . . . .	29
11. Schlitten . . . . .	29
12. Barren . . . . .	30
13. Keel . . . . .	30
14. Schwingel . . . . .	31
15. Bod . . . . .	31

	Seite.
16. Ringschwebel . . . . .	32
17. Kreischwingel . . . . .	32
18. Sturzschwingel . . . . .	32
Übungen im Stehen auf verschiedenen Standflächen und Geräthen . . . . .	33
1. Stehen und Übungen, welche aus dem Stehen abgeleitet sind, auf der glatten ebenen Eisfläche . . . . .	33
Stellungen auf der Eisfläche . . . . .	33
Übungen der Glieder und Gelenke im Eisstehen . . .	34
Hüpfen und Übungen im Hüpfen auf der Eisfläche .	36
Drehen und Übungen im Drehen auf der Eisfläche .	36
Schleifen auf der Eisfläche . . . . .	36
2. Stehen und Übungen, welche aus dem Stehen abgeleitet sind, auf Stemm balken, Kante und Pfählen . . . . .	38
Stellungen . . . . .	38
Übungen der Glieder und Gelenke im Stehen . . .	39
Gangarten . . . . .	39
Dreharten . . . . .	40
3. Stehen und Übungen, welche aus dem Stehen abgeleitet sind, auf Schwebebaum, schwankem Brett, Schwebestange und Schwebetau . . . . .	41
Stellungen . . . . .	41
Gangarten . . . . .	42
Hüpf- und Springarten . . . . .	42
Dreharten . . . . .	43
4. Stehen und Übungen, welche aus dem Stehen abgeleitet sind, auf Stelzen . . . . .	44
Stellungen . . . . .	44
Gangarten . . . . .	45
Hüpf- und Springarten . . . . .	46
Laufarten . . . . .	46
Dreharten . . . . .	46
5. Stehen und Übungen, welche aus dem Stehen abgeleitet sind, auf Schlittschuhen . . . . .	47

	Seite.
Stellungen . . . . .	48
Gangarten . . . . .	50
Hüpf- und Springarten . . . . .	53
Laufarten . . . . .	54
Dreharten . . . . .	55
<b>Kniestehen und Uebungen im Kniestehen . . . . .</b>	<b>57</b>
Kniestellungen . . . . .	58
Kniegangarten . . . . .	60
Kniehüpfen . . . . .	61
Kniepringen . . . . .	61
Kniedrehen . . . . .	62
<b>Sitzen und Uebungen im Sitzen . . . . .</b>	<b>62</b>
Sitzstellungen . . . . .	64
Sitzgangarten . . . . .	68
Sitzhüpfarten . . . . .	70
Sitzdreharten . . . . .	72
Sitzschleifen auf dem Schlitten und Sitzfahren auf dem Reitwagen . . . . .	76
<b>Armstehen und Uebungen im Armstehen . . . . .</b>	<b>78</b>
I. Handstehen und Uebungen im Handstehen . . . . .	80
I. Grundhandstütz . . . . .	80
II. Stützarten nach den verschiedenen Handgelenkthätigkeiten geordnet, oder Handbeugstützarten . . . . .	82
III. Stützarten nach der Thätigkeit des Drehens der Ober- und Unterarme geordnet, oder Armdrehstützarten . . . . .	84
IV. Stützarten nach der Thätigkeit des Spannens der Arme im Oberarmgelenke geordnet, oder Armspannstützarten . . . . .	86
V. Stützarten nach der Thätigkeit des Senkbeugens der Arme in den Oberarm- und Ellenbogengelenken geordnet, oder Knickstützarten . . . . .	90
<b>Uebungen der Glieder und Gelenke im Stütz . . . . .</b>	<b>93</b>
VI. Fußübungen im Stütz . . . . .	94
VII. Knieübungen im Stütz . . . . .	94
VIII. Beinübungen im Stütz . . . . .	95

	Seite.
IX. Rumpfübungen im Stütz . . . . .	100
X. Armübungen im Stütz. . . . .	100
XI. Ellenbogenübungen im Stütz . . . . .	101
XII. Handübungen im Stütz . . . . .	104
XIII. Kopfübungen im Stütz . . . . .	105
Handgehen und Uebungen im Handgehen . . . . .	105
I. Stützeln im Grundstüz . . . . .	105
II. Stützeln in Handbeugstüzarten . . . . .	107
III. Stützeln in Armdrehstüzarten . . . . .	108
IV. Stützeln in Armspannstüzarten . . . . .	112
V. Stützeln in Knickstüzarten . . . . .	117
Uebungen der Glieder und Gelenke im Stützeln . . . . .	120
VI. Fußübungen im Stützeln . . . . .	120
VII. Knieübungen im Stützeln . . . . .	120
VIII. Beinübungen im Stützeln . . . . .	121
IX. Rumpfübungen im Stützeln . . . . .	123
X. Armübungen im Stützeln . . . . .	124
XI. Ellenbogenübungen im Stützeln . . . . .	125
XII. Handübungen im Stützeln . . . . .	127
XIII. Kopfübungen im Stützeln . . . . .	128
Handhüpfen und Uebungen im Handhüpfen . . . . .	128
I. Hüpfen im Grundstüz . . . . .	128
II. Hüpfen in Handbeugstüzarten . . . . .	129
III. Hüpfen in Armdrehstüzarten . . . . .	130
IV. Hüpfen in Armspannstüzarten . . . . .	133
V. Hüpfen in Knickstüzarten . . . . .	137
Uebungen der Glieder und Gelenke im Stüzehüpfen an und von Ort . . . . .	140
VI. Fußübungen im Stüzehüpfen . . . . .	140
VII. Knieübungen im Stüzehüpfen . . . . .	141
VIII. Beinübungen im Stüzehüpfen . . . . .	141
IX. Rumpfübungen im Stüzehüpfen . . . . .	141
X. Armübungen im Stüzehüpfen . . . . .	141
XI. Ellenbogenübungen im Stüzehüpfen . . . . .	144

	Seite.
XII. Handübungen im Stüzhüpfen . . . . .	144
XIII. Kopfübungen im Stüzhüpfen . . . . .	144
Schwungstüz und Uebungen im Schwungstüz . . . . .	145
I. Schwungstüz . . . . .	145
Uebungen der Glieder und Gelenke im Schwungstüz . . . . .	148
II. Schwungstüzeln . . . . .	157
Uebungen der Glieder und Gelenke im Schwungstüzeln . . . . .	160
III. Schwungstüzhüpfen . . . . .	163
Uebungen der Glieder und Gelenke im Schwungstüzhüpfen . . . . .	166
Drehstüz und Uebungen im Drehstüz . . . . .	170
A. Drehstüz mit Drehen um die Längenaxe des Leibes . . . . .	170
I. Drehstüz . . . . .	170
II. Drehstüzeln . . . . .	173
III. Drehstüzhüpfen . . . . .	174
B. Drehstüz mit Drehen um die Breitenaxe des Leibes . . . . .	175
IV. Ueberdrehen im Stüz . . . . .	175
V. Ueberdrehen im Stüzeln . . . . .	179
C. Drehstüz mit Drehen um die Tiefenaxe des Leibes . . . . .	180
2. Ellenbogenstehen und Uebungen im Ellenbogenstehen . . . . .	183
I. Stüz im Ellenbogenstüz . . . . .	183
II. Stüzeln im Ellenbogenstüz . . . . .	186
III. Hüpfen im Ellenbogenstüz . . . . .	187
IV. Schwingen im Ellenbogenstüz . . . . .	187
V. Schwingen im Ellenbogenstüzeln . . . . .	189
VI. Drehen im Ellenbogenstüz . . . . .	190
3. Oberarmstehen und Uebungen im Oberarmstehen . . . . .	191
4. Schulterstehen und Uebungen im Schulterstehen . . . . .	192
5. Kopfstehen und Uebungen im Kopfstehen . . . . .	193
Zusammengesetzte oder gemischte Stemmübungen der un-	
tern und obern Glieder . . . . .	194
6. Stehen und Stüz . . . . .	195
7. Gehen und Stüzeln . . . . .	196
8. Hüpfen und Stüzhüpfen . . . . .	197

	Seite.
9. Drehen im Stehen und Stütz . . . . .	198
10. Drehen im Gehen und Stüteln . . . . .	199
11. Drehen im Hüpfen und Stützhüpfen . . . . .	201
12. Springen und Stütz . . . . .	203
13. Drehspringen und Drehstüz . . . . .	209
A. Drehen um die Längenaxe des Leibes . . . . .	209
B. Drehen um die Breitenaxe des Leibes . . . . .	223
C. Drehen um die Tiefenaxe des Leibes . . . . .	225
Stabspringen . . . . .	226
14. Knieen und Stütz . . . . .	228
15. Sitzen und Stütz . . . . .	229
16. Sprung, Stütz und Sitz . . . . .	244
17. Sprung, Stütz und Knieen . . . . .	254
18. Sprung, Oberarmstüz, Schulterstehen, Kopfstehen und Sitz . . . . .	254
Stemmschwingen auf schwebenden oder beweglichen Ge- räthen . . . . .	256
I. Stüttschwingen auf dem Ringschwebel . . . . .	256
II. Stüttschwingen auf dem Kreisringel . . . . .	259
III. Stüttschwingen auf dem Sturzringel . . . . .	262
Schaufeln . . . . .	264
Gigampfen . . . . .	264
Reiten . . . . .	265
Bemerkungen über andere gemischte Uebungen . . . . .	266
Anhang, das Turnen in den Liegeübungen . . . . .	268





## Einleitung.

---

Da bereits in der Einleitung zum Turnen in den Freiübungen, sowie auch in der zum Turnen in den Hangübungen über Grundsätze und Ansichten in Bearbeitung der Turnkunst gesprochen ist, genügt hier lediglich die Bemerkung, daß bei Bearbeitung dieser Turnschrift dieselben unverändert beibehalten worden sind.

In vorliegender Schrift sind nun die Uebungen in stemmenden Zuständen, welche sich an die bereits vorausbeschriebenen „Freiübungen“ anschließen, zu einer abgeschlossenen Bearbeitung dieser Hauptgattung von Uebungen, dem „Turnen in den Stemmübungen“, zusammengestellt. Damit haben wir die Aufgabe gelöst in der Weise, wie sie uns vorzuliegen schien. Beide Grundthätigkeiten unserer willkürlichen Thätigkeiten, das „Strecken“ und „Beugen“, sind in vorliegendem Werk und dem „Turnen in den Hangübungen“, in ihrer mannigfaltigen Beziehung und Anwendung im Leben, mit besonderer Berücksichtigung auf die Turnkunst betrachtet und geordnet worden. Da nun auch der Zustand des „Liegens“ zu den Grundverhältnissen, in welchen sich unser ganzer Leib befinden kann, gehört, so haben wir am Schlusse der Stemmübungen das „Turnen in den Liegeübungen“ in einem Anhang folgen lassen, worauf wir hiemit verweisen wollen.

Stemmen, Hangen und Liegen haben in den drei Theilen der Lehre von der Turnkunst, die hiermit als ein geschlossenes Werk über diesen Gegenstand zu betrachten ist, die Grundpfeiler gebildet, auf welche das ganze Gebäude gestellt ist. Wenn nun auch noch einzelne Theile an demselben einen sorgfältigern Ausbau bedürfen mögen, so glaube ich, daß derselbe, nach dem vorgezeichneten Grundriß leicht herzurichten sein wird. Den ganzen Ausbau dieser Kunst in Beherrschung unserer leiblichen Kräfte, und deren umfassende Beziehungen konnte und sollte dieses Werk nicht unternehmen, da wir zunächst nur den Stoff, wie ihn tägliche Erfahrung und Turnleben in äußerer Erkennung darboten, so schichten und sichten wollten, daß auf einer sicheren und einfachen Grundlage die einzelnen Fachwerke sich neben einander erheben und gestalten konnten. Wir richteten dabei unsern Blick unverwandt auf den turnenden Leib selbst und waren beflissen die einzelnen, zur Erscheinung kommenden Thätigkeiten desselben, wie Bausteine, die zerstreut lagen, so zurecht zu legen, daß dieselben nach den aufgeprägten Fugen erkannt wieder zu einander paßten und in einander griffen, zum sügigen und gestaltigen Gegliede, in welchem sich so kunstvoll und unmittelbar das Leben des leibhaften Geistes beurkundet und offenbart. Wir verkannten nicht wie überaus reich und inhaltvoll die Bedeutung des Turnens im ganzen Leben steht und stehen sollte, wie wirksam das Turnwesen im besondern Volksleben werden könnte, wie damit zugleich die vielen Gesichtspunkte hervortreten, aus welchen überhaupt das Turnwesen Betrachtungen erwecken muß. Wenn wir nun auch gewählt haben von einer Seite das Turnen ins Auge zu fassen, so liegt es nahe, daß und warum wir uns strenge an die gezogenen Gränzen unserer Betrachtung gebunden hielten. Wir haben in der Lehre von der Turnkunst somit nur unsere Aufgabe zu lösen gesucht, keineswegs aber ein Turnbuch schreiben wollen, das auf alle Beziehungen derselben Rücksicht nimmt, und über alle dabei gestellten Fragen

Ausschluß gibt. Auch hier gilt, daß man mit dem Vorhaben, Alles in Einem geben zu wollen, Gefahr läuft, das Einzelne nicht ausführlich genug für das Ganze gegeben zu haben. Es ist für die Sache recht erprießlich, wenn von verschiedenen Seiten her das Einzelne Bearbeitung findet, wenn Jeder zum Werke sein Scherflein beiträgt. Wenn deshalb, aus diesem Gesichtspunkte betrachtet, vorliegende Turnlehre, auch nur das Wesen der Turnübungen, in Hinsicht auf die Wirkungen der dabei hervortretenden Thätigkeiten vom turnenden Leibe selbst aus betrachtet und die Uebungen wieder in natur- und kunstgemäße Zusammenstellung einordnet, wie es doch wohl der behandelte Gegenstand mit sich bringt, so dürfte wohl bei Beurtheilung dieser Turnlehre der Umstand, einer gewissermaßen einseitigen Betrachtung der Turnkunst gefolgt zu sein, derselben nicht zum Vorwurfe gereichen. Indem hier vorzugsweise das Turnen vom Standpunkte kunstvoller körperlicher Ausbildung aus betrachtet wurde, ist doch wohl nicht die Folgerung zu ziehen, als sei damit die bloße Körperausbildung zum Turnzweck gemacht, die „ideelle und nationale Bedeutung“ aber zugleich außer Beziehung gesetzt, aufgegeben, oder nicht erfaßt worden.

Wir waren genöthigt diesen möglichen Vorwürfen zu begegnen, nicht weil wir dieselben voraussetzen zu müssen glaubten, sondern weil solche der Turnlehre bereits andeutungsweise gemacht worden sind oder doch wenigstens gemachte Bemerkungen so gedeutet werden können, obwohl sie von wohlmeinender Seite herkommen. Wir meinen in einer Abhandlung im Märzheft des vierten Jahrganges, der von Dr. Mager herausgegebenen Pädagogischen Revue, welche überschrieben ist „Aphorismen über deutsche Turnkunst, besonders über Methodik derselben“. Seite 223. Auf der gleichen Seite empfiehlt der Berichterstatter „die Freiübungen namentlich solchen Lehrern, denen ein Anschaffen vieler Turngeräthe nicht gestattet ist“, und ferner sagt Rez. „erstrebten dieselben im Allgemeinen dasselbe, was

Herr Elias in seinem bekannten Turnsystem (Somastetik) zu erreichen strebe, und wozu auch Professor Werner in seiner medicinischen Gymnastik schätzenswerthe Beiträge geliefert hat“. Auf beide angeführte Stellen müssen wir in Berücksichtigung der ganzen Stellung, welche überhaupt die Turnlehre behaupten zu müssen glaubt, Folgendes erwiedern.

Auf ersteres ist zu bemerken, daß der zufällige Umstand, daß bei den Freiübungen keine Geräthe erforderlich sind, bei Bearbeitung derselben keine Berücksichtigung abgegeben hatte sondern vielmehr der wesentliche Grund dazu trieb, daß die bei den Freiübungen zu Grunde liegenden gewöhnlichen Zustände unseres ganzen Leibes durchaus von Seite der Turnkunst stiefmütterlich übersehen worden, und diese Lücke darum zu beseitigen war. Uebrigens ist in der Einleitung zu den Freiübungen über deren Bedeutung ausführlich genug Aufschluß gegeben, so daß es befremden mußte, die Freiübungen zugleich mit Dr. Schusters Turnschrift, welche allerdings die Rücksicht auf den engen Raum des Hauses bei ihren Uebungen nimmt, unter den gleichen Gesichtspunkt gestellt zu sehen in Betreff ihrer Anwendung.

Es sind uns diese und ähnliche Ansichten über die Freiübungen schon hin und wieder begegnet, wir nehmen darum hier weiteren Anlaß zu erklären, daß unser Turnplatz in Burgdorf, wo die Freiübungen entstanden sind und stets betrieben werden mit den allgemeinen Turnübungen, zu den reichlichst ausgestatteten Anstalten gehört, was Beschaffung aller Arten von Turngeräthen betrifft, daß wir sogar auf dem Sommer- und Winterturnplatz nicht nöthig haben die Geräthe hin und her zu zügeln, weil wir dieselben doppelt besitzen, daß wir aber dennoch je länger je mehr die Ueberzeugung gewinnen, daß bei gründlichem Turnunterrichte, die Freiübungen durchaus nicht fehlen dürfen und durch die sogenannten Gelenkübungen nicht ersetzt sind.

Es gilt dies sowohl beim Turnen der Knaben, als auch

bei dem ebenso beachtenswerthen der Mädchen. Dafür sprechen nicht nur die hier in Burgdorf gemachten Erfahrungen, sondern sie werden auch bestätigt durch gleiche in Bern, Basel und andern Orten gemachte, wo Turnlehrer dieselben mit Erfolg neben andern Turnübungen eingeführt haben und betreiben, nachdem sie deren Anwendung in Burgdorf selbst kennen gelernt hatten oder zum Theil hier vorgebildet worden waren.

Man hört auch oft die Bemerkung, als gewährten die Freiübungen den Turnern nicht die rechte Turnlust. Das mag sein, wir möchten aber umgekehrt fragen, ob denn die übrigen Turnübungen darin vor den Freiübungen in vortheilhafterem Verhältnisse sind? Es fragt sich immer, welche Turner und welche Art der Betreibung der Uebungen hier gemeint ist. Da ist die Lösung dieser Voraussetzung zu suchen. Allerdings muß auch bei den Freiübungen, wie bei andern Turnübungen die rechte Anleitung gegeben, die zweckmäßige Anwendung getroffen werden, wenn sie mit Erfolg und darum mit Lust gelernt werden sollen. Darüber ist wohl nicht zu rechten, ob eine Uebung am Barren oder Reck, im Vergleich mit einer besondern Freiübung mehr oder weniger turnerischen Gehalt oder Werth habe, ebenso wenig als man behaupten wird, daß die Einbürgerung gewisser Turnarten in der Turnkunst davon abhängig gemacht sei, ob sie mehr Armkunst oder Bein Kunst entwickeln helfen. Dies führt uns weiter fort zu der damit zusammenhängenden Bemerkung, daß es allerdings wünschenswerth bleiben muß, zwar nicht den Turnplatz zum Tanzboden zu verkehren, was allerdings von Einigen beabsichtigt wurde, dagegen aber auch auf dem Turnplatz, vom turnerischen Gesichtspunkte aus, die Tanzfertigkeit im Verein mit andern Leibeskünsten, zu üben, aus Gründen, die der Zweck der Turnkunst selbst fordert, und auch darum, damit die Vorwürfe, welche man der Turnkunst so oft gemacht, als entwickle dieselbe mehr die einseitige Körperkraft, immer grundloser erscheinen müssen. Sorgt einmal der Turnunterricht selbst für die Leibesentwicklung, die be-

sonders durch Tanzfertigkeit erstrebt werden kann, wir meinen besonders auch durch Sorge für die erzieherische Handhabung und Reinhaltung dieses Zweiges der Leibesübungen, so wird wohl die Versuchung bei vielen Aeltern immer geringer werden, diesen Unterricht trotz der gegebenen allgemeinen Turnschule lieber ungeweihteren Händen anzuvertrauen. Ja es ist mit Aufgabe der Turnkunst, die Tanzkunst selbst wieder zu Ehren zu bringen und überhaupt den Tanz mit ihrem Geiste zu durchdringen und frisch zu beleben.

Auf die vom gleichen Berichterstatter gemachte Bemerkung, als erstrebten die Freiübungen im Allgemeinen dasselbe, was Elias und Werner in den angeführten Werken erstreben, will ich Folgendes erklären. Wer diese und meine Schriften mit Aufmerksamkeit liest, wird sich bald überzeugen können, in wie fern die Zusammenstellung derselben und der Geist, mit welchem sie abgefaßt sind, eine Vergleichung zulassen oder nicht.

Von Jugend auf mit ganzer Seele dem Turnerleben ergeben, übte ich selbst nur die Turnkunst nach Vorschriften der Jahn-Eiselen'schen Schule und nach Gutthsmuths vortrefflichen Werken, wenn auch manche eigenthümliche Ausbildung deshalb nicht verschmäht wurde. Als Turnlehrer in die Schweiz berufen vor zehn Jahren, war meine Aufgabe hier in Burgdorf, die männliche und weibliche Schuljugend zu unterrichten. Bald hatte ich erkannt, daß das Turnen der 5 bis 16jährigen Schüler, wenn es Erfolg haben sollte, auf bestimmten Plan gebaut, nach bestimmten Lehrstufen entwickelt werden müsse. Der Wahrheit gemäß kann ich bezeugen, daß ich nie in Versuchung kam, weder die Elias'schen, noch die Werner'schen Schriften, bei diesem Unterrichte zu benutzen, aus Gründen, die hier übergangen werden können. Mein Streben war es nun, das Turnen selbst in seiner auf beide Geschlechter vertheilten Anwendung für den Unterricht zu bearbeiten, und so entstand mit dem Bedürfnisse geweckt und zugleich

durch Erfahrung geprüft, nach und nach die ganze Bearbeitung der vorliegenden Turnlehre, welche ich vorerst für meine besondere, stufenmäßig und nach Geschlechtern abgetheilte Unterrichtsbehandlung als Grundlage ausgearbeitet hatte. Wer über unsern Turnplatz und den Geist, mit welchem die Uebungen geleitet werden, eine weitere Auskunft zu haben wünscht, den verweisen wir auf die bei C. A. Jenni, Sohn, in Bern 1836 erschienene „Beschreibung des am 1. Weinmonat zu Burgdorf gefeierten Turnfestes für Knaben und Mädchen“.

Was wir bereits bei jedem einzelnen Theil der Turnlehre ausgesprochen, daß nämlich für den Lehrer noch die Aufgabe, bei Benutzung derselben, gestellt bleibe, den Lehrstoff mit Auswahl für den Unterricht anzuordnen, das gilt ebenso von vorliegender Schrift und somit für das ganze Werk. Wenn wir bei der nothwendigen Umfassung der gesammten Turnübungen in der Turnlehre, in vielem den Kreis von Uebungen, welcher in der Turnschule gezogen werden muß, soweit dieselbe von eigentlichen Schülern besucht wird, überschritten haben, so war dies mit dem ganzen Standpunkte gegeben, welchen wir bei Bearbeitung derselben einnehmen wollten. Es wäre darum eine falsche Benutzung der Turnlehre, wollte man dieselbe gleichsam wie von Hand zu Mund, beim Unterrichte zu Grunde legen; die gleiche mangelhafte Einsicht in den ganzen Plan des Werkes würde ebenso auch Folgerungen über die Brauchbarkeit desselben machen, welche gleich irthümlich wären und somit die Bedeutung desselben übersähen. So könnte es z. B. Manchem auffallen, daß viele Geschlechter von Uebungen bis in's Einzelne ausführlich beschrieben sind, während deren Brauchbarkeit beim Turnen nicht besonders einleuchtet. Wollte man nun daraus den Schluß ziehen, als sei die oft bis in's Kleinliche gespielte Betrachtung für das Turnen lästig, somit aus der Turnlehre fern zu halten, so würden wir dem beistimmen, insofern man dieß von eigentli-

cher Anwendung zur Uebung versteht, aber nicht darin, wenn es nur mehr darauf ankömmt, eine besondere Uebung in ihrer Einreihung unter verwandten Uebungen, in ihrer Zusammensetzung und Entstehung zu erkennen. Es kommt hier wie bei jeder Kunst, auf den richtigen, wählerischen Blick und Geschmack, auf die mit Umsicht und Erfahrung geleitete Lehrgabe und Lehrkunst an, mit welcher dieselben beim Unterricht und der besondern Anwendung des Gegenstandes haushalten. Ein anderes ist es mit der mehr innern Betrachtung, wie die Turnlehre es unternimmt, ein anderes mit einem nach Lehrstufen geordneten Turnbuche; was dort zweckgemäß ist, kann hier allerdings oft unzweckmäßig erscheinen.

Die Turnlehre hat es mit dem kunstvollen Bau des Leibes, in Bethätigung seiner willkürlichen Kräfte und Thätigkeiten zu thun, mit der Zergliederung derselben in ihre einfachsten Bestandtheile und wiederum mit Zusammensetzung derselben zu einzelnen Gebilden nach Gattungen und Arten geordnet. Dabei weist dieselbe auch auf die zur Darstellung derselben erforderlichen Bedingungen und Umstände hin, so weit die Turnkunst den Gegenstand in Betracht ziehen soll, zugleich in Erkennung all der Kräfte, welche kunstgemäß auszubilden sind, wie auch in Bezeichnung der Mittel, die zur Erreichung dieses Zweckes dargeboten werden können.

Beim Turnunterrichte selbst wird die Kunst des Lehrers, einen weisen Gebrauch von den in der Turnkunst gebotenen Uebungen bei den zu Unterrichtenden zu machen, neben eigener Kenntniß und Fertigkeit in derselben eine zugleich erzieherische und künstlerische Aufgabe. Der Turnlehrer hat die Uebungen nach Inhalt und Werth abzuwägen, muß dieselben in das richtige Verhältniß zum ganzen Leib und dessen mannigfaltige Kraftentwicklung in den verschiedenen Hauptzuständen desselben, und wiederum in angemessene Beziehung zu besondern Turnerabtheilungen und einzelnen Schülern zu bringen suchen, wie es bei jedem andern Unterrichte, der



gründlich gegeben wird, vorausgesetzt werden muß. Mit der Uebung wird dann nothwendig auch ein nach Verhältniß entsprechender Unterricht in Kenntniß der Kunst selbst mitgegeben werden müssen, daß die geistige Beziehung des Turnens geweckt und das Lernen von Veräußerlichung bewahrt bleibe.

Zugleich mit Richtung der ganzen Erziehung auf das höhere Vaterland, soll und wird dann allerdings das Turnen mit beitragen die Jugend auch für das Theuerste hier auf Erden, für Volk und Staat im angestammten Vaterland heranzubilden.

Es ist nun eine weitere Aufgabe, nach Geschlechtern und Altersstufen geordnet besondere Leitfäden für die besondern Schulen zu entwerfen und auszuarbeiten. Wir haben dieses bereits mehrfach auszusprechen Anlaß genommen, namentlich und am ausführlichsten in den „Gedanken über Einordnung des Turnwesens in das Ganze der Volkserziehung“. (Basel, H. Richter.) Wenn es das Bedürfniß mehr fordern wird, wenn die allgemeinen und meine eigenen Zeitumstände es begünstigen, so werde ich selbst meine Erfahrungen in diesem unterrichtlichen Theile der Turnkunst niederzulegen versuchen.

Wenn wir auch dieser Schrift, ihre Bearbeitung für beide Geschlechter, gleichwie bei den Freiübungen und Hängübungen, auf dem Titel derselben aussprechen zu müssen glaubten, so soll damit nicht gesagt sein, daß die hier beschriebenen Stemmübungen ohne weiters auch zu Uebungen für das weibliche Geschlecht dienen sollen. Keineswegs möchten wir dies so verstanden sehen. Weil aber überhaupt in allen drei Theilen der Turnlehre, in den Stemm- wie in den Hängübungen, zugleich auch die Uebungen für dieses Geschlecht mit enthalten sind, haben wir, da wir ja ohnedem die Uebungen ohne Rücksicht auf Turnen des männlichen oder weiblichen Geschlechtes folgen lassen, keinen Anstand genommen, die doppelte Bezie-

hung auf dem Titel beizubehalten. Wenn Frei- und Hangübungen eine reiche Auswahl für das Mädchenturnen enthalten, so ist die Auswahl solcher Uebungen in vorliegender Schrift nur sehr beschränkt. Wir möchten unter den Uebungen, die weiter unten beschrieben sind, nur etwa folgende zum Gebrauch beim Mädchenturnen empfehlen. Wag- oder Schwebübungen auf niederen festen oder schwanken Stützflächen, z. B. auf Kante, Stemmbalken, Schwebebaum, Schwebestange, Stelzen; Sitzübungen auf Schlitten; Armübungen auf dem Barren, doch nur in sehr beschränkter Auswahl; ferner Stüttschwingen an Ringschwebel und Kreisschwingel, Schaukeln und andere passende Uebungen. Mit diesen Stemmübungen kann die Stemmthätigkeit der Mädchen auf eine durchaus ausreichende Art entwickelt werden, da es überhaupt weniger darauf ankommt die obern Glieder, als die untern, in eigentlichen Kraftübungen auszubilden, sondern vielmehr in Armgeschicklichkeiten in Absicht auf Gewandtheit, was im Allgemeinen einen Hauptgesichtspunkt für das gesammte Mädchenturnen abgibt. Schade, daß oft durch Unkenntniß sowohl der Turnkunst in dieser besondern Anwendung, als auch durch Hintansehung der besondern Rücksichten auf die weibliche Natur, der Turnunterricht bei diesem Geschlechte seinen Zweck verfehlt, weil einerseits allerdings das Mädchenturnen, wenn auch in anderer Art als das Knabenturnen, wie dieses, ebenso zweckmäßige erzieherische Behandlung zuläßt und weil andererseits die Mädchen ebenso heilsamer Bewahr- und Erziehungsmittel bedürfen wie die Knaben.

Es will ja überhaupt das Turnen bei den Einen mehr die vorhandene Kraft zum kunstreichen Gebrauche derselben bringen, wie es bei den Andern, wo diese weniger vorhanden ist, mehr auf kunstvolle Art die Kraft zu wecken und zu bilden sucht. Wir erwarten ja im Allgemeinen vom Turnen die Herstellung eines richtigen Verhältnisses zwischen Kraft und Kunst, die Erziehung im freien Gebrauch unserer Kunst-

kraft und Kraftkunst, mit einem Wort die eigentliche Vermählung unseres Geistes mit dem Leibe zu gemeinschaftlicher Bewirthschaftung des leibgeistigen Haushaltes, im engeru und weitem Sinne.

Es folgen nun zum Schlusse noch Andeutungen über den Grundriß, nach welchem die Stemmübungen geordnet sind.

Im vorbereitenden Theile zu den Uebungen sind die Stemmthätigkeit im Allgemeinen, die verschiedenen Gattungen des Stemmens, Stemmlagen, Grundstemmen, Stemmzustände und Stemmgeräthe beschrieben, worauf als Anschluß an die in den Freiübungen bereits beschriebenen Stemmübungen die übrigen Stemmübungen so folgen, daß jede Stemmart der verschiedenen Stemm-gattungen im einfachsten Zustande vorausbetrachtet wird, woran sich dann stets die abgeleiteteren und zusammengesetzteren Arten anschließen und zuletzt die Glieder- und Gelenkthätigkeiten während des stemmenden Zustandes anreihen. Wie bei den Freiübungen und Hangübungen sind auch bei den Hauptstemmarten je die daraus abgeleiteten Zustände angeschlossen. Am Schlusse der Stemmübungen folgt im An- hange eine kurze Betrachtung über das Liegen und Turnen in den Liegeübungen. Indem wir zur ausführlichen Uebersicht auf das vorstehende Inhaltverzeichnis verweisen, empfehlen wir, zum nothwendigen Verständniß der Stemmübungen selbst, die vorausgehenden Betrachtungen im nun folgenden vorbereitenden Theil zu denselben nicht außer Acht zu lassen.

---

## Vorbereitender Theil zu den Stemm- übungen.

Der ganze Leib und dessen willkürlich veränderte Zustände während des Stemmens, sind der Gegenstand der Stemmübungen.

„Stemmen“ heißt der Zustand des Leibes, wobei derselbe durch Streckkraft einzelner oder mehrerer Leibestheile auf einer Stützfläche oder auf mehreren Stützflächen gehalten wird.

Der Widerstand, welcher beim Stemmen von den Leibestheilen gegen die Last und das Fallen des Leibes ausgeübt wird, ist abhängig von der Kraft der Streckmuskeln, es ist somit das „Strecken“ die Grundthätigkeit zum Stemmen, die Grundbewegung der das Stemmen ausübenden Glieder.

Alle Leibestheile, welche willkürlich strecken können, sind geeignet, den ganzen Leib oder einzelne Theile desselben, im Stemmen oder Stehen zu erhalten; es kommt somit der Streckseite des Leibes vornehmlich die Ausübung der Stemmthätigkeit zu.

Beschränken wir uns zunächst auf die Leibestheile, welche den ganzen Leib im Stehen halten können, und wir können, je nach der Stemmthätigkeit verschiedener Glieder, folgende Hauptgattungen des Stehens unterscheiden:

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1. Bein stehen. | 3. Arm stehen.  |
| 2. Kumpfstehen. | 4. Kopf stehen. |

Diese verschiedenen Arten des Stehens können so dargestellt werden, daß entweder:

a. Nur einzelne Leibestheile, oder

b. Mehrere Leibestheile

den Leib im Stehen halten.

Vergleichen wir nun die genannten vier Arten des Stehens miteinander, so finden wir, daß die verschiedenen Leibestheile zur Ausübung der Stemmthätigkeit mehr oder weniger geschickt sind, und wollen wir danach dieselben ordnen, so wäre bald zu entscheiden, daß vor allem das Bein stehen, dann das Arm stehen, das Rumpfstehen und zuletzt das Kopfstehen in Betracht käme.

Wenn auch alle die genannten Leibestheile zum Stehen geschickt sind, und die allgemeine Verbreitung der Stemmkraft 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 Stehen zu halten, ohne daß darum die übrigen in Ausübung der dazu erforderlichen Thätigkeiten ausgeschlossen wären. Man vergleiche hierbei und mit dem Nachfolgenden „das Turnen in den Hangübungen“, den Vorbereitenden Theil zu denselben Seite 13 und folgende Seiten.

Wie beim Hangen, so ergibt sich auch hier eine durch Naturanlage gegebene Ordnung der Arten des Stehens.

Versuchen wir uns noch einige Nachenschaft mehr über die Voraussetzung der Vorherrschaft der Beine in Ausübung der Stemmthätigkeit vor andern Leibestheilen zu geben, was uns zu folgender Betrachtung führt.

Sobald der Leib durch willkürliche Thätigkeit aus einem beliebigen Zustand, z. B. aus dem Liegen oder Hangen zum Stehen gebracht werden soll, so werden unwillkürlich die Beine, die zum Stehen gebotene Stützfläche, namentlich die Bodenfläche, zu dieser Thätigkeit ausersehen und die Leibeslast vor allen andern Leibestheilen zu halten übernehmen. Will aus dem Liegen der Leib sich auf dem Boden erheben,

so übernehmen vorzugsweise die stemmenden Beine das Hauptgeschäft, will der Leib das hangende Verhalten aufgeben, so sind es wieder vorzugsweise die Beine, welche den Leib auf dem Boden zu halten suchen. Der Grund liegt auch hier in der größeren Geschicklichkeit dieser Glieder, in der ausgebildeteren Stemm- oder Stehkraft, namentlich der Füße, vor den andern Gliedern. Zudem sind es die Glieder, welche beim aufgerichteten Leibe unten, zunächst am Boden, von demselben in der Richtung nach unten streckend abstemmen und den Leib stehend erhalten können. Dafür spricht ferner die allgemeine Lebenserfahrung, wonach der Leib, wenn sich derselbe den gewöhnlichsten Bewegungen des ganzen Leibes überläßt, unwillkürlich in stemmenden Zuständen der Beine gehalten wird, weshalb auch unter Stehen insgemein die engere Bedeutung des Stehens auf den Füßen verstanden wird. Dieser Umstand bestimmte uns auch bei Bearbeitung der Turnkunst, nach Thätigkeiten geordnet, diese im Leben zunächst liegenden und darum auch am meisten angewandten Zustände vor allem voranzubeschreiben, wir meinen die „Freiübungen im Stehen“ und den aus denselben abgeleiteten Zuständen. Auch ist das Stehen auf den Beinen, der erste stemmende Zustand, in welchem sich z. B. das Kind aufrichtet, frei fortbewegen kann, wenn auch das ursprünglichere Liegen und die Thätigkeiten der Glieder und Gelenke im Liegen, bei demselben zur Vermittlung des Stehens, ferner das Sitzen, ein Stehen, welches die nächste Verwandtschaft mit dem Liegen hat, und dann das Gehen zugleich auf untern und obern Gliedern der Beine und Arme, eine gemischte Stemm- oder Stehübung, nothwendig als vorbereitende Uebergangszustände zum Stehen voraus entwickelt werden müssen.

Das Stehen erfordert nicht wie das Hangen eine zweite über der Stützfläche des Liegenden oder Sitzenden vorhandene Stützfläche, sondern es kann sich der Stehende der gleichen Stützfläche auch zum Stehen bedienen, wenn auch darum der-

selbe nicht nur auf eine solche beschränkt ist. Besonders beachtenswerth beim Stehen auf den Beinen ist noch der Umstand, daß das aufgerichtete Verhalten des Leibes, das naturgemäße Streben Kopf, Rumpf und Beine vom Boden zu erheben, nur im Beinstehen frei und unvermittelt durch besondere Geräthe dargestellt werden kann, somit wir, nach all den vorausgeschickten Betrachtungen, den Beinen vorzugsweise und am ursprünglichsten die Stemmthätigkeit zum Stehen des Leibes zuweisen dürfen.

Fassen wir nur die Stemmarten aller einzelnen Leibestheile hinsichtlich ihrer mannigfachen Ausübung der Streck- und Stehkraft näher ins Auge, so finden wir, daß die Beine mehr als sieben, die Arme vier, der Rumpf drei, der Kopf kaum zwei Stemmtheile zum Stehen darbieten. Vergleichen wir nun abgesehen von der größeren oder kleineren Mannigfaltigkeit das Geschick der Leibestheile das Stehen darzustellen, wiederum die einzelnen Arten des Stehens miteinander, so überzeugen wir uns bald von der überwiegenden Stemmgeschicklichkeit der Beine, was die ausführliche Beschreibung der Freiübungen im Stehen, Gehen, Hüpfen, Springen, Laufen und Drehen, so wie auch die weiter unten beschriebenen Stemmübungen auf den Beinen, gegenüber den Stemmübungen der andern Leibestheile und Glieder zur Genüge ausweisen wird.

Das Verhalten des stemmenden Leibes kann in „Lage“ und „Richtung“ verschieden sein; wir unterscheiden folgende Lagen des stemmenden oder stehenden Leibes:

1. „Stand“ heißt schlechtweg das Stehen auf den Beinen und namentlich auf den Füßen, wobei der Leib aufgerichtet stemmt, so daß der Rumpf und Kopf oberhalb derselben gehoben und gehalten bleibt. Wird auf den Knien der Stand ausgeführt, so heißt das stemmende Verhalten „Knien“, oder auch „Kniestand“; geschieht es auf Theilen des Oberbeines oder des unteren Rumpfes, so heißt das=

selbe „Sitz“, oder „Sitzstand“. Wenn die Arme auf den Händen den Leib im gleichen Verhältnis stemmend halten, so heißt dasselbe „Handstehen“, oder in der Turnsprache „Stütz“; „Ellenbogenstand oder =Stütz“ heißt die Übung, sobald die Unterarme aufstemmen.

2. „Verkehrter Stand“ oder „Wurzelstand“ heißt das Stehen, wobei der Leib so aufgerichtet stemmt, daß Kopf und Rumpf unterhalb der gehobenen Beine gehalten bleiben. Dieser Stand wird nur auf Armen, obern Rumpfteilen und Kopf dargestellt, als „Verkehrtes Handstehen oder =Stütz“, als „Oberarmstütz bei übergedrehtem Leib“ und als „Kopfstand“.
3. „Lieggestand“ heißt das Stehen auf Beinen, wobei Kopf und Rumpf oder auch ein Bein mehr oder weniger in einer wagerechten Ebene gehalten wird, wie z. B. beim Wagestehen auf einem Fuße oder beim Wagestehen auf einem Kniee, wo die Übung am anschaulichsten wird. Wird der Leib auf Oberbein- oder Rumpfteilen in dieser Lage stemmend gehalten, z. B. im Sitz, so heißt das Verhalten „Liegesitz“, geschieht es auf stemmenden Armen, so heißt dasselbe „Lieggestütz“. Das stemmende Verhalten in dieser Lage kann ferner noch durch Zusammenwirken verschiedener Leibestheile im Stemmen dargestellt werden, wie z. B. durch Stehen auf Beinen und Armen, auf Beinen und Kopf, was bei den folgenden Übungen näher beschrieben ist. Unter Lieggestand oder =Stütz begreifen wir ebenso das Verhalten des stemmenden Leibes in jeder schrägen Lage, sobald untere oder obere Leibestheile dabei zusammenwirken müssen. Wie bei hangenden Zuständen, so wird das stemmende Verhalten in wagerechter Ebene, wobei der Leib gleichsam schwebend gehalten wird, wie eine Wage, nur auf untern, mittlern oder obern Leibestheilen auch „Wagestehen“, „Sitzwage“ und „Stützwage“ genannt.



Vergleichen wir nun die Geschicklichkeit der einzelnen stemmenden Leibestheile untereinander in Absicht auf Darstellung der verschiedenen Lagen im Stehen, so kommt hier hingegen den Armen in Ausübung derselben die größere Fertigkeit zu, was schon neben der Greiskraft der Hände vorzugsweise dem Umstande zuzuschreiben ist, daß den Armen in ihren Gelenken, namentlich in den Oberarmgelenken eine ungehemmtere Bewegung, von Natur aus, gestattet ist, indem die Arme allein den Leib in all den verschiedenen Lagen stemmend zu halten vermögen, wogegen andere Leibestheile nur darauf beschränkt sind, den Leib in einzelnen Lagen zu halten, in andern nicht.

Das Verhalten des Leibes in Ausübung der Stemmthätigkeit kann einfachere und zusammengesetztere Thätigkeiten zum Stemma zulassen, Grundstellung auf Füßen oder Knien, „Grundfuß“, „Grundstütz“ auf Händen und Ellenbogen heißt darum, je das Stemmverhalten, wobei die möglichst einfache Thätigkeit zum Stehen ausgeübt wird, nur die durchaus notwendigen Kräfte mitwirken, wobei allein die Stemmglieder thätig sind, die übrigen Leibestheile Ruhe halten. Die nähere Beschreibung der verschiedenen Grundstellungen auf verschiedenen Leibestheilen folgt bei den Uebungen selbst.

Haben wir jetzt das Stemma hinsichtlich der dabei erforderlichen Kraft und Bewegung, hinsichtlich der Vertheilung der Stemmthätigkeit auf die verschiedenen Leibestheile und deren Befähigung zum Stemma, ferner hinsichtlich des verschiedenen Verhaltens des stehenden Leibes in Absicht auf Lage und endlich das Grundstemma betrachtet, so bliebe noch übrig, die Zustände im Stehen, in welchen die Stemmaübungen dargestellt werden können, ins Auge zu fassen.

Wir haben in den „Freiübungen“ bereits das Stehen auf den Beinen und namentlich auf den Füßen, so wie auch die aus demselben abgeleiteten Zustände des Gehens, Hüpfens, Springens, Laufens und Drehens, insofern dieselben auf ebenem Boden darstellbar sind, beschrieben. Da sich die in den

Freiübungen beschriebenen Stemmübungen auf Füßen eben nur auf solche, welche auf ebenem Boden in den gewöhnlichsten Zuständen darstellbar sind, ausdehnen sollten, so blieb es uns hier, wo die Beschreibung der gesammten „Stemmübungen“ vollendet werden soll, vorbehalten, auch noch die Uebungen im Stehen (auf Füßen), auf verschiedenen Standflächen und Geräthen zu beschreiben, welche außerhalb dem Kreise der Freiübungen gelegen, hier aber, wo auch die Anwendung der mannigfaltigen Stemmübungen in „nicht gewöhnlichen Zuständen“ Berücksichtigung fordert, nachfolgen zu lassen, in den Abschnitten 1 bis 5. Damit ist nun die Beschreibung der Uebungen in rein stehenden Zuständen auf den Füßen als erweiterte zu betrachten, wenn auch diesen Stehübungen, im Zusammenwirken mit Stemmübungen anderer Leibestheile, in den sogenannten „Gemischten Stemmübungen der untern und obern Glieder“ (Handstehen Abschnitte 6 bis 18), so wie auch ferner beim „Stemmschwingen auf schwebenden oder beweglichen Geräthen“ (Abschnitte I, II und III), erst ihre vollständige turnerische Ausdehnung gegeben ist.

Die „Stemmübungen auf Knien“, deren Beschreibung wir nun folgen lassen, reihen sich, was entsprechende und gleichlaufende Anordnung betrifft, zunächst an die Stemmübungen auf Füßen an, doch nahmen wir hierbei sogleich Rücksicht auf Darstellung derselben, sowohl auf ebenem Boden, als auch auf verschiedenen Geräthen.

Ebenso verhält es sich bei der Beschreibung der „Stemmübungen auf Oberbeinen“, im „Sitzen“. Da wir an gelegentlichem Ort, über Knien und Sitzen ausreichende Erläuterungen gegeben haben, so verweisen wir vorläufig auf die betreffenden Abschnitte „Kniestehen und Uebungen im Kniestehen“, und „Sitzen und Uebungen im Sitzen.“

Die „Stemmübungen auf den Armen“, welche nach den Stemmübungen auf den Beinen die meiste turnerische Anwendung und Ausbildung zulassen, haben in ihrer Anordnung,

wie sie weiter unten beschrieben folgt, viel Gemeinschaftliches mit den Hangübungen der Arme, weshalb wir auf die Beschreibung derselben in den „Hangübungen“ hinweisen müssen, und darum hier manches unerwähnt lassen können, was dort ausführlicher bedacht ist. Wenn auch der Zustand des Stemmens auf Armen im Ganzen übereinstimmt mit dem Zustand des Stemmens auf Beinen, so ist doch das ganze Verhältniß der Arme an sich und zum Leib, ein anderes im Vergleiche mit dem Stemmauf den Beinen. Das Maaß der Armkraft zum Hangen und Stemmauf, die Geschicklichkeit zu beiden Thätigkeiten, das ähnliche schwebende Gehaltenwerden des Leibes im Hang und Stütz, bieten miteinander weit mehr Uebereinstimmung, als es zwischen Bein stehen und Arm stehen der Fall ist, worauf auch schon der Umstand hinweist, daß sowohl der Hang, als auch der Stütz, (wir denken dabei an seine gebräuchlichste Anwendung in der Turnkunst), ersterer immer, letzterer zumeist, solcher Stützflächen bedarf, welche über dem Boden erhaben sind. Wie der Hang, so ist auch der Stütz besonders geeignet, die Beine frei über dem Boden zu erhalten und den Leib in ähnlicher Weise in Lage und Bewegung zu versetzen, und beide Armthätigkeiten, die des Hangens und Stemmens wirken sowohl gleichartig, eine jede für sich, als auch gleichzeitig neben einander, und ferner, eine in die andere übergehend. Wir empfehlen darum besonders folgende stemmende Zustände der Arme mit den mehr oder weniger entsprechenden hangenden Zuständen der Arme zu vergleichen: „Stütz und Hang, Stützn und Hangeln, Stützhüpfen und Hanghüpfen oder Zuckhangen, Stützschnellen und Hangschnellen, Stützdrehen und Hangdrehen, und ebenso die Uebungen der Glieder und Gelenke in diesen stemmenden und hangenden Zuständen.“

Wenn auch die vielfältige Uebereinstimmung der Arme in Bethätigung des Stemmens und Hangens deutlich hervortritt und nicht verkannt werden kann, so wird auf der andern

Seite zugleich auch das Unterscheidende der beiden Thätigkeiten im Einzelnen bei der Anwendung um so schärfer zur Anschauung kommen. Da wir bei Beschreibung der unten folgenden Armstemmaübungen diesen Gesichtspunkt schon beobachtet haben, mögen die bereits gemachten Andeutungen vorerst genügen.

Fassen wir aber die „Armstemmaübungen“, wo sie in Verbindung mit den „Beinstemmaübungen“ treten ins Auge, so erscheinen uns die ersteren in ein weit näheres Verhältniß zu letztern gebracht, als es der Fall ist, wenn nur der reine Stütz den Leib hält. Es ist dann nicht zu verkennen, wie sich dann die Stemmhätigkeiten der untern und obern Glieder gleichsam unterstützen und ergänzen, wie bald die Beine den untern, bald die Arme den oberen Leib in getheilter Arbeit frei bewegen, so daß es augenscheinlich hervortritt, wie erst durch unabhängige Uebung und Ausbildung der untern und obern Glieder für sich in stemmenden Zuständen, die gesammte Stemmkraft in Beherrschung des ganzen Leibes für die kunstvollsten Darstellungen entwickelt werden kann, gleichwie es bei Durchbildung auch der einzelnen Leibestheile in der Hangkraft für die gesammte Hangkraft nothwendig ist. Es wird darum schon, abgesehen von dem allgemeinen Grundriß, der unserer Beschreibung der Turnübungen zu Grunde liegt, erklärlich sein, daß wir stets erst die einfachere Bethätigung in den verschiedenen Uebungsarten voraus betrachteten mit Ausschluß der mehr beigeordneten, worauf wir dann auch die mehr zusammengesetzten nachfolgen ließen, so daß eine jede Uebung, so viel als möglich für sich, und dann erst verbunden mit andern für das Ganze hervortritt. So haben wir namentlich auch die Uebungen im Armstütz zuerst für sich abgeschlossen hingestellt, bevor wir sie im Verein mit andern stemmenden Zuständen gesammelt, verbunden haben.

Ueber das „Schulter-, Genick- und Kopfstehen“ haben wir bei deren weiter unten folgenden Beschreibung ausführliche

Erläuterungen gegeben, weshalb wir nur darauf zu verweisen brauchen.

### A n m e r k u n g e n .

Noch wollen wir hier bemerken, daß wir die Bezeichnung „Wippen“, welche für manche Uebungen des Schwingens im Stütz gebraucht wird, und „Wippe“, wo es eine besondere Art von Längensprüngen am Schwingel bezeichnet, zwar angeführt, aber nicht beibehalten haben, weil wir glauben, daß Wippen sonst auch noch vielen andern Schwüngen und Sprüngen eigenthümlich ist, in gleichem Grade, wie bei den Uebungen, für welche man diese Bezeichnung gewählt hat, und weil wir überhaupt die allgemeine Bezeichnung „Schwingen“ sachgemäß festhalten wollen. Wir haben die Bezeichnung Wippen aber festgehalten bei solchen Uebungen, wo streckende und beugende Thätigkeiten einzelner Leibestheile in ihrer Aufeinanderfolge mit Schwung, besondere Darstellungen bedingen, wie z. B. „Fußwippen, Kniewippen, Rumpfwippen, Ellenbogenwippen“ und glauben ebenso, daß bei einer jeden Hüpf- oder Sprungbewegung ein Wippen erforderlich ist, aber keineswegs beim Schwingen im gestreckten Armstütz.

Den „Schwebestütz“ haben wir bei den Armstützüebungen stets umschrieben oder näher beschrieben, wie es die Betrachtung des besondern Verhaltens des Leibes je mit sich brachte, ohne daß wir darum diese Bezeichnung in ihrer Kürze aufgeben möchten, namentlich wenn es Stütze bezeichnet, wobei außer der Armthätigkeit auch noch die Rumpftätigkeit mitwirken muß, den Leib schwebend über der Stützfläche zu erhalten, welche sonst bei bloßer Armstammthätigkeit den untern Leib berühren und hindern würde, wie es namentlich bei vielen Schwebestützen auf Schwingel, Barren und andern Geräthen oder Stützflächen der Fall ist; wie z. B. beim Schwebestütz auf ebenem Boden. Es kommt eben beim Schwebestütz nicht darauf an, daß überhaupt der ganze Leib im Stütz schwebt,

was ja schon beim gewöhnlichen Stütz auf beiden Barrenholmen der Fall ist, sondern es ist dabei Erforderniß, daß auch die Beine und der Kumpf oberhalb der gleichen Stützfläche, auf welcher die Arme Stütz halten, schwebend gehoben und gehalten bleiben. Wie gesagt, auch wir behalten diese gutgewählte Bezeichnung bei, wenn wir auch die umschreibende Anordnung für den Schwebestütz bei unserer weiter unten folgenden Beschreibung der Stützübungen wählen, um genauer je die besondere Art des Schwebestützes zu bezeichnen, wie es auch schon die verschiedenen Stützflächen mit sich brachten und erforderten. Ebenso verhält es sich mit dem sogenannten „Vorschweben“ einer sehr passenden Bezeichnung, und mit noch andern, was wir hier bemerken zu müssen glaubten.

In den „Freiübungen“ Seite 40 und 41, wo die Beschreibung des Drehens um die Längsaxe des Leibes mit dem Laufdrehen schließt, bitten wir zur Vervollständigung der Drehübungen in stemmenden Zuständen auf den Beinen, noch folgende Drehübung des Leibes um seine Breitenaxe einzuordnen:

### **Springdrehen oder Drehspringen um die Breitenaxe des Leibes.**

Die Uebung erfolgt aus beidbeinigem „Stand sprung“ an und von Ort, oder nach vorausgehendem Anlauf gleichfalls aus beidbeinigem Stand sprung und zwar in der Richtung vorwärts und rückwärts zum Maaße einer Drehe, aus dem Stand auf Füßen zu demselben. Zur Uebung und Darstellung eignet sich eine länglichte, muldenförmig ausgehöhlte Grube, welche mit Sand oder Gerberlohe ausgefüllt ist, wobei aber die Anlaufbahn und namentlich der Absprungsort fester Boden sein muß, oder auch ein Schwungbrett oder Wippbrett sein kann. Ebenso kann auf Wiesen, auf dem Heu, vom Schwimmgelüst ins Wasser diese Uebung dargestellt werden. Geübtere machen diesen Drehsprung über einen oder

mehrere neben einander stehende Menschen, welche hockstehen, hinweg, über den Schwingel als Seit sprung. Als Vorübung dient das Kopfüberrn, wobei noch der Armstütz mitwirkt, das Kopfüberrn aus dem Liegen und noch andere Uebungen, welche leicht auszufinden sind.

Es ist diese Uebung bei den Freiübungen nicht übersehen worden, wir haben dieselbe aber, gerade aus dem Grunde, weil sie beim Vorüberrn stammthätige Mithülfe der Arme erfordert, lieber übergangen und schalten sie hier ein, weil wir im Verlauf der weiter unten beschriebenen Stammübungen keinen Platz fanden, dieselbe passend einzuordnen, was hingegen bei allen sonstigen Uebungen, welche ohne Geräthe nur auf ebenem Boden darstellbar sind, und darum in zweiter Linie auch zu den Freiübungen gezählt werden könnten, leicht möglich, ja nothwendig geschehen mußte. Nicht daß wir diese Uebung des Drehspringens zu den sogenannten haltsbrechenden und darum zu vermeidenden rechnen, es kommt auch hier, wie bei allen kühnen Uebungen, auf stufenmäßiges Vorbilden und geeignete Vorkehrungen in Betreff der unterstützenden Hülfeleistung des Lehrenden, als auch in Betreff des Uebungsortes selbst an, was ich aus mehrjähriger, durch keinen Unfall getrübbten, Erfahrung bezeugen kann.

Da hier von „Freiübungen zweiter Linie oder Ordnung“ gesprochen ist, sind wir veranlaßt, zur Verständigung darüber noch folgende beachtenswerthe Bemerkungen anzuschließen. Bei Beschreibung der Freiübungen war Hauptaugenmerk, nur gerade die Zustände auf stemmenden Beinen auszuwählen, welche am geschicktesten und darum auch am freiesten den Leib halten können und zugleich dessen freieste Bewegung zulassen, hingegen alle andere Uebungen auszuschließen, bei welchen auch andere Leibestheile, namentlich die Arme, dann aber auch Rumpf und Kopf in stemmender oder hangender Thätigkeit beeinträchtigt worden wären, selbst dann, wenn sie auch ohne weitere Geräthe, als den ebenen Boden, darstellbar gewesen

wären. Es kam gerade mit darauf an, alle andere Leibes-  
theile möglichst unabhängig zu erhalten zu freiem Zusammen-  
wirken bei dem angeordneten Verhältniß des stehenden Leibes.  
Dieses Verhältniß, wenn auch scheinbar ein einfacheres als  
viele andere Zustände desselben, sollte gerade darum auch be-  
schrieben werden in seiner Vorbereitung und Fortentwicklung  
zu den kunstvollsten und bedeutungsvollsten Darstellungen,  
innerhalb der gesetzten Beschränkung. Wir meinen namentlich  
dann, wenn zugleich mit Ausbildung der Einzelnen zugleich  
auch fortgeschritten wird zu beziehungsvolleren Darstellungen  
im Vereine mit Gleichgeübten, wenn durch kunstvolle Fertig-  
keit eben auch entsprechender Ausdruck und leibhafte Gestal-  
tung unserer Innerlichkeit bezweckt und mit der äußern Er-  
scheinung vermittelt wird, wenn somit unser ganzes Wesen  
freier wird. Wenn schon die ganze Turnkunst überhaupt die-  
sen Zweck vor Augen hat, so gilt dieß zunächst und vor allem  
bei den gewöhnlichen Zuständen, welche den Freiübungen zu  
Grunde liegen.

---

## Stemngeräthe.

---

Bei allem „Stemmen“ ist eine „Stemmfäche“ erforderlich,  
welche geeignet ist, den streckenden Gliedern den notwendigen  
Widerstand zu leisten. Diese Stemmfäche ist für die gewöhn-  
lichsten Stemmzustände, der unter den Füßen wagerecht oder  
schräg ausgebreitete Boden, sowohl der ebene, als auch der  
vielgestaltige unebene Boden. Die Beschaffenheit desselben kann  
ferner noch, in Absicht auf Festigkeit und Nachgiebigkeit, auf  
Rauhheit und Glätte (wie bei der Eisfläche), auf Ausdehnung  
und Beschränkung verschieden sein, wodurch zugleich auch die



Ausübung des Stemmens, namentlich des Stehens auf demselben, in verschiedener Weise Veränderungen erleidet.

Beim Turnen sollen die Stemmflächen zwar einfach, aber jedenfalls so beschaffen sein, daß dem Turner die unbeschränkte Darstellung aller zweckmäßig befundenen Stemmzustände in den mannigfaltigen Stemmarten möglich gemacht ist.

Fakt man nun die Stemmübungen, ihre Verschiedenheit, namentlich in Betreff des Stemmens auf den verschiedenen Leibestheilen, ferner in Betreff der Arten und Richtungen, in welchen sich der stemmende Leib fortbewegen kann, näher ins Auge, so ist es begreiflich, wie einerseits eine große Anzahl von Stemmgeräthen erforderlich ist und wie andererseits auch viele Geräthe sich zur Darstellung von Stemmübungen eignen.

Auf vielen einzelnen Stemmflächen und Geräthen sind bestimmte Stemmarten oder nur einzelne Stemmübungen darstellbar, welche eben von der besondern Beschaffenheit der ersteren abhängig sind. Wie bei den Hangübungen, so ist auch hier, in Absicht auf vollständige Ausbildung der Stemmübungen Erforderniß, mit der Mannigfaltigkeit der Übungen auch die Mannigfaltigkeit der dazu nothwendigen Stemmflächen und Geräthe zuzulassen. Namentlich gilt dieß von solchen, welche die Darstellung besonderer turnmäßiger Übungen befördern, wogegen solche Stemmflächen und Geräthe, die nur unwesentliche Erweiterungen der Stemmübungen zulassen, weniger in Betracht kommen.

Die eigentlichen Stemmgeräthe zerfallen in zwei Hauptarten, in solche, welche unbeweglich oder beweglich auf und über dem Boden befestigt sind, wie z. B. Barren, Reck, Schwebebaum und Andere mehr, und in solche, welche mehr und weniger beweglich, der Turner selbst über dem Boden mit fortbewegen kann, wie z. B. Stelzen, Schlittschuhe und Andere mehr.

In Betracht, daß Beine und Arme die Hauptglieder zum Stemma, je ein Stemmgliederpaar sind, so ist auch bei den

Stemmübungen aus dieser Rücksicht, bei vielen Stemmgeräthen die Anordnung doppelter Stemmflächen getroffen, wie z. B. das Stelzen- und Schlittschuhpaar für beide Beine, das Holmenpaar des Barrens, das Ringpaar des Ringschwebels, das Pauschenpaar des Schwingels, für beide Arme.

Wir wollen nun eine Auswahl und Beschreibung solcher Stemmgeräthe folgen lassen, welche zur Darstellung der weiter unten beschriebenen Stemmübungen erforderlich sind. Viele Geräthe, welche hier aufgezählt worden, sind bekannt genug oder bereits in andern Turnbüchern ausführlich beschrieben worden, weshalb wir viele nur zu erwähnen brauchen, bei andern uns auf kurze Andeutungen beschränken wollen. Da das besondere Verhältniß der einzelnen Geräthe zum Stemmenden ein sehr verschiedenes sein kann, so werden wir die erläuternden Bemerkungen, je bei Aufzählung derselben, beifügen. Wir lassen die Geräthe in der Ordnung folgen, wie dieselben der Reihe nach, bei Beschreibungen der Uebungen selbst auftreten und nothwendig werden:

### 1. Stembalken.

Ein rundgewachsener, oder auch nach oben mehr flachgeebener Baumstamm, gewöhnlich von Tannen- oder Fichtenholz, welcher knie- oder schenkelhoch, auf zwei Rändern befestigt, wagerecht ausgedehnt ruht, ohne Schwanken und Schweben, am zweckmäßigsten von einem ein Fuß dicken Durchmesser und einer Länge von 20 bis 25 Fuß, wobei die Standpfähle etwa 3 Fuß von beiden Enden unterhalb des Stammes eingegraben werden. Dient zu Stemmübungen auf den Füßen, Knien, im Sitzen und Ganzen Handstütz der Arme, ferner auch zu gemischten Stemmübungen der Beine und Arme, wobei sowohl die Stemmfläche des Stembalkens, als auch die unterhalb desselben liegende Bodenfläche erforderlich ist. Der Stembalken kann auch in schräger Ebene ausgedehnt gefertigt werden.

## 2. Kante.

Ein breit aufgestelltes, der Länge nach wagerecht im Boden befestigtes eichenholzenes Brett, das etwa 15 bis 20 Fuß Länge, fünfviertel bis ein und ein halb Zoll Dicke, und drei-viertel bis ein Fuß Breite oder Höhe über dem Boden hat, weder schwankt noch wankt. Dabei werden nur die Ecken der Länge nach etwas abgerundet. Dient zu Stemmübungen im Wagehalten auf den Füßen, und auch zu gemischten Übungen der stemmenden Beine und Arme. Die Kante kann auch schräg im Verhältniß zum Boden, oder treppenartig ausgeschritten, als schräge Kante oder Kantentreppe gefertigt werden.

## 3. Pfähle.

Rundgewachsene, geschälte Fichtenstämme von zwei ein halb, oder drei Zoll Durchmesser, welche mit dem einen Ende in den Boden geschlagen, am andern senkrecht über demselben in mäßiger Höhe wagerecht abgeflachte Standflächen darbieten. Die Pfähle können in geraden und Kreislinien, je ein halb bis zwei Fuß von einander abstehend eingeschlagen werden; ebenso in einer zickzackförmigen Ausdehnung. Entweder liegen alle obern Pfahlflächen in gleicher wagerechter Ebene, etwa ein bis ein einhalb Fuß über der Bodenfläche, was das gewöhnliche ist, oder sie liegen unter einander in verschiedenem Abstand über der Bodenfläche in ungleichhohen Ebenen, namentlich bezeichnen wir noch das treppenartige Ansteigen der einzelnen Pfähle zur Pfahlstreppe. Anwendung zu Stemmübungen wie 2.

## 4. Baumstämme.

Geschälte, dickere oder dünnere Baumstämme, namentlich gekrümmte und gebogene, welche durch knotige Auswüchse und abgehauenes Geäst viele Unebenheiten darbieten, werden über die Breite eines Grabens so gebrückt, daß entweder die gebo-

gene Seite des Baumes nach oben oder nach unten gefehrt ist. Anwendung wie 2.

### 5. Schräges Brett.

Ein schräg befestigtes Brett zwischen zwei Ständern, mit dem aufgerichteten Ende auf ein an letzteren befestigtes Querholz befestigt, und der Vorrichtung zum höher oder tiefer stellen. Das Brett kann bis zu drei Fuß Breite gefertigt werden bei einer Länge von 8 bis 12 Fuß, einer Dicke von 2 Zoll. Anwendung wie 2, dann aber besonders zum „Sturmlauf- und Springen“.

### 6. Leitern.

Wagerecht oder schräg befestigte Leitern und Doppelleitern, selbst senkrecht gestellte, mit der Breitenseite einander zugekehrte Doppelleitern, zu Stemmübungen der Beine und Arme. Wir verweisen auch beim Stemmen auf die „Hangübungen“ Seite 30 beschriebene Hangleiter, welche beim Armstütz eine mannigfaltige Anwendung findet, zum Stemmen aber tiefer befestigt wird als beim Hangen.

### 7. Schwebebaum.

Ein bekanntes Stemmgeräth, wobei aber zum Unterschied vom oben beschriebenen Stemmballen die ganze Stemmfläche schwebt und schwankt. Anwendung wie 1. Zu ähnlichen Stemmübungen eignet sich das schwanke Brett, welches bei einer Breite von ein Fuß und 14 bis 18 Fuß Länge, ein ein viertel Zoll Dicke, am besten von Eichenholz, entweder mit beiden Enden auf wippende Querstangen aufgelegt, oder an Seilen aufgehängt wird, und ebenso die Schwebestange, welche ähnlich wie der Schwebebaum befestigt, zwar schwanken soll, aber nicht drehen, was durch einen am dicken Ende durchgesteckten Nieten Nagel hergerichtet wird.

### 8. Seil.

Auch das Seil wird zu „Stemmübungen im Stehen, Knien, Sitzen“ angewendet, ebenso können Uebungen im Armsstütz auf demselben dargestellt werden. Wir denken dabei zunächst an das straff über zwei Kreuzböcke gespannte, ein ein halb Zoll dicke Seil, welches am einen Ende oder an beiden, an einen, mit der Richtung des Seiles quer laufenden „Schwungbaum“ befestigt ist, in niederer oder höherer Entfernung über dem Boden, so daß es zwischen beiden Böcken eine schwanke wagerechte, hinter den Böcken eine schwanke schrägliegende Stützfläche darbietet. Wir verweisen hinsichtlich der Vorrichtungen auf die Anschauung derselben bei Seiltänzern. Die Anwendung entspricht zumeist der bei 7.

### 9. Stelzen.

Wir unterscheiden hier die beweglichen Stelzen, sowohl die, wobei die Stangen beim Stelzengehen über die Schultern herausragen, als auch die sogenannten „Hand- oder Rückenstelzen“, welche beim Stelzengehen bis an die Hüften reichen, und die unbeweglichen Stelzen, welche beim Stelzengehen nur bis an die Knie reichen und sowohl an den Füßen als auch an den äußern Seiten der Unterbeine festgebunden werden. Diese Geräthe sind bekannt genug.

### 10. Schlittschuhe.

Bekannte Stemmgeräthe. Wir unterscheiden an den Schlittschuhschneisen die beiden scharfen Seitenkanten, dann die geradläufigen und die gebogenläufigen oder nach unten geschweiften Schleifeisen. Sie dienen ausschließlich zu Stemmübungen auf den Füßen.

### 11. Schlitten.

Dieses namentlich für „Stemmübungen im Sitz“ geeignete Geräth bedarf gleichfalls keiner nähern Beschreibung; wir

denken dabei zunächst an den kleinen einsitzigen Treibschlitten oder Eisschlitten.

## 12. Barren.

Dieses allbekannte Turngeräth bedarf keiner weiteren Beschreibung. Wir unterscheiden aber auch hier den wagerechten und schrägen Barren, den schulterbreiten gewöhnlichen, und sogenannten breiten Barren, wobei die Holme einen um die Hälfte größern Abstand von einander haben, dann den niederen und höheren Barren und endlich den dünnholmigen zum Griff geeigneten und den dickholmigen Barren, wobei die Hände nicht Griff fassen können.

Der Barren ist das eigentliche Stemmgeräth für die Arme, indem dieselben hierbei in einfachster sowohl als auch in kunstvollster Art die ihnen eigenthümliche Stützkraft ausüben können, zugleich aber eignet sich der Barren mit seiner Bodenfläche auch zu gemischten Stemmübungen der obern und untern Glieder. Die beweglichen Handstäbe, gleichsam Armstelzen, wie wir sie bei einigen Barrenübungen angewendet, sind runde, zolldicke buchenholzene Stäbe, welche, wenn sie quer auf beiden Barrenholmen aufliegen, etwa eine starke Handbreit über jeden Holm hinausreichen.

In ähnlicher Weise wie der Barren können auch die „hohen Bänke“ hergerichtet werden, wobei anstatt der greifbaren Holme, breitere bankartige Bretter auf den Ständern zur Darstellung des „Ganzen Handstützes“ befestigt werden. Anstatt dieser hohen Bänke dient auch sonst der dickholmige Barren.

## 13. Neck.

Hinsichtlich des Necks verweisen wir auf das „Hangübungen“ Seite 35 darüber bemerkte. Anwendung wie bei 12.

#### 14. Schwingel.

Ein allgemein bekanntes Turngeräth. Hat der Schwingel eine Pferdgestalt, so heißt derselbe „Schwingpferd“. Wir haben bei unsern Uebungen zunächst immer den in gleicher wagerechter Ebene ausgedehnten Schwingel im Auge gehabt und zwar den gepolsterten. Der Schwingel ist das eigentliche Stemmgeräth für gemischte Stemmübungen der untern und obern Glieder, wobei namentlich auch der unter demselben ausgebreitete Boden Stemmfläche darbieten muß. Am Schwingel werden unterschieden die Längenseiten und beiden Vorderseiten desselben, und ferner der Sattel mit beiden Sattelpauschen, der Hals und das Kreuz, wobei man denselben mit dem Pferde vergleicht und eine Längenausdehnung nach vornen, eine andere nach hinten von den Pauschen aus annimmt. Doch werden auch Uebungen auf dem Schwingel dargestellt, wenn die Pauschen abgenommen und die Ersatzpauschen eingeschoben werden, so daß derselbe mehr dem ungesattelten Pferde entspricht. Der Schwingel kann niederer und höher gestellt werden. Bei den Sprüngen am Schwingel kann, zur Sicherung und Erleichterung derselben, am Absprungsort ein Sprungbrett aufgelegt werden, welches entweder fest, von der Anlaufseite her mäßig schräg aufsteigt zu zwei oder drei Zoll, oder es kann dasselbe ein eigentliches Schwungbrett sein, das durch sein wippendes Schwanken den Springschwung unterstützt.

#### 15. Bock.

Ein gepolstertes, stuhlartiges Geräth auf vier, schräg nach außen gerichteten Beinen, welche verkürzt und verlängert werden können zum Niederer- oder Höherstellen desselben, in ähnlicher Weise wie es beim Schwingel der Fall ist. Der Bock kann zur Darstellung vieler Uebungen, welche am Schwingel ausgeführt werden, verwendet werden, vornehmlich aber dient

derselbe für das eigenthümliche Uebergrätichen im Sprung bei gleichzeitigem Armstütz, zum sogenannten „Bockspringen“. Das Geräth ist ziemlich bekannt, weshalb wir uns auf diese Andeutungen beschränken.

Auch über Menschen kann das Bockspringen gleichwie über dieses Geräth dargestellt werden.

### 16. Ringschwebel.

Man vergleiche hierbei „Hangübungen“ Seite 35.

### 17. Kreis schwingel.

Man vergleiche ebenda Seite 38.

### 18. Sturz schwingel.

Man vergleiche ebenda Seite 41.

Wir hielten es für überflüssig, auch noch die übrigen Stemmgeräthe, welche im Verlauf der folgenden Übungen erwähnt werden, hier aufzuzählen, da wir ohnehin nicht gesonnen waren, eine eigentliche Beschreibung der hinlänglich bekannten Geräthe zu geben, sondern vielmehr nur die Erläuterungen, welche wir über dieselben zu besserem Verständniß der Übungen selbst vorausschicken zu müssen erachteten.

Beachtenswerth ist noch bei den Stemmgeräthen der Vergleich derselben mit den Hanggeräthen, oder überhaupt zwischen Stemmflächen und Hangflächen in ihrem Verhältniß zum stemmenden und hangenden Leib; ferner der Vergleich der freien Bewegung in stemmenden Zuständen auf den Armen mit der in hangenden Zuständen an denselben; dann der Vergleich der stemmenden Zustände auf den Beinen mit denselben auf Armen; dann der Vergleich des Stemmverhaltens unter einander, wenn z. B. die Stemmfläche unterhalb, oberhalb, vorlings, rücklings oder seitlings vom Leibe ist, und endlich überhaupt der Vergleich der gesammten Stemmthätigkeit mit der Hangthätigkeit des Leibes.



## Übungen im Stehen auf verschiedenen Standflächen und Geräthen.

### 1. Stehen und Übungen, welche aus dem Stehen abgeleitet sind, auf der wagerechten glatten Eis- fläche.

Das Stehen auf glatten Flächen, insbesondere auf der glatten Eisfläche, erfordert wegen des geringeren Widerstandes derselben gegen das Ausgleiten der stemmenden Füße eine um so sorgfältigere Wahrung des Gleichgewichtes, so wie auch anstrengendere Mitthätigkeit der Beine in Beziehung auf das Standhalten selbst. Waghaltendes ganzes Leibes und sichere Ausübung der Stemmthätigkeit der Beine unterstützen sich gegenseitig. Je glatter die Eisfläche ist, desto schwieriger ist das Eisstehen, namentlich in gewagteren Stellungen.

Es kommt hier weniger darauf an, das Stehen und die Übungen im Stehen, wie dieselben auf ebenem rauhem Boden darstellbar sind, auch auf der glatten Eisfläche zu üben, als vielmehr auf die Übungen aufmerksam zu machen, welche auf dieser besondern Standfläche als besondere Schleifübungen hervortreten. Wenn auch diesen Übungen die in den „Freiübungen“ beschriebenen Stemmübungen auf den Füßen zu Grund liegen, so folgt für unseren Zweck hier doch nur eine beschränkte Auswahl derselben. Man vergleiche darum die hier benannten Übungen mit den in den Freiübungen bezeichneten.

### Stellungen auf der Eisfläche.

1. „Grundstellung“, beidbeinig, einbeinig und wechselbeinig.  
Siehe Fr. Üb. Seite 47.

2. „Fersenstellung, Ballenstellung“. Siehe Seite 48.
3. „Halbe Winkel-, Winkel-, große Winkel- und Zwangstellung“. Seite 49.
4. „Vorschritt-, Rückschritt-, Grätsch-, Schrägschritt- und Kreuzschrittstellung zum halben Winkelschritt, großen Winkelschritt und Zwangschritt des rechten und linken Beines“. Werden beid- und einbeinig so wie auch im Wechselstand geübt. Seite 50 und 51.
5. „Verschobene Grundstellung, Meßstellung, Gekreuzte Grundstellung, Verschobene Winkelstellung, Gekreuzte Winkelstellung und Gekreuzte Zwangstellung“. Seite 52 und 53.
6. „Hockstellung in der Grundstellung, Ballenstellung, Winkelstellung und Zwangstellung“ zum großen Winkel, Winkel, halben Winkel und Sitzhocken. Seite 54. Werden wo möglich beidbeinig, einbeinig und im Wechselstand geübt.
7. „Hockstellung zur Fechterstellung und zum Fechterausfall“. Seite 55.

---

## Uebungen

der

### Glieder und Gelenke während des Stehens auf der Sitzfläche.

---

Es sollen auch hier nur mehr die Uebungen bezeichnet werden, welche zu besonderer Darstellung beachtenswerth sind.

1. „Fußwippen“ in den beid- und einbeinigen Stellungen 1, 3, 4, 5, 6 und 7, wie dieselben oben bezeichnet stehen, wobei eine zweckmäßige Auswahl leicht anzuordnen ist. In Betreff des Fußwippens siehe Seite 57.
2. „Fußklappen“ in den beidbeinigen Stellungen 1, der Fer-

- fenstellung 3, 4, 5, 6 und 7. Auch hier ist eine Auswahl zu treffen. Siehe Fußklappen Seite 57.
3. „Standschnellen“ des Unterbeines in einer einbeinigen Stellung. Wird auch fortgesetzt als Streckschwanken oder als Kurzschnellen geübt. Seite 57 und 58.
  4. „Kniewippen“, beidbeinig, einbeinig und wechselbeinig zu und aus allen Beugwinkeln, und zu und aus dem Sitzhocken. Seite 59.
  5. „Standdrehen“, beid- ein- und wechselbeinig. Seite 60.
  6. „Rutschen“ aus einer mehr und weniger geschlossenen beidbeinigen Stellung zu einer beliebigen Schrittstellung. Wird auch umgekehrt aus einer Schrittstellung zur geschlossenen Stellung geübt. Beide Übungen können auch im schnellen Wechsel auf einander folgen.
  7. „Senkelspreizen“ nach verschiedenen Richtungen zu verschiedenen Winkeln und zu Spreizhalten während einer einbeinigen Stellung. Seite 60 und 61. Ebenso „Senkelschließen“.
  8. „Beinschwanken“ im Vor- und Rückspreizen während einer einbeinigen Stellung. Seite 62.
  9. „Beinanziehen und Beinstrecken zum Stoß“ während einer einbeinigen Stellung. Auch zur Stoßhalte oder zum Kurzstoßen, sowie zur Stoßstampfe. Seite 64 und 65.
  10. „Hüftzucken- und Senken“ ein- und wechselhüftig aus einer beidbeinigen Stellung. Auch zum Stampfen und Wechselstampfen zu üben. Seite 66.
  11. „Rumpfsbeugen“ zu verschiedenen Winkeln und zur Rumpfbeughalte in der Richtung vorwärts, in beid- und einbeinigen Stellungen. Ebenso „Rumpfwippen“. Wird auch in der Richtung seitwärts rechts und links geübt. Seite 66.
  12. „Wagstehen“ in einer einbeinigen Stellung. Seite 71.
  13. „Armheben“, namentlich zu verschiedenen Armhebbhalten; Armschwanken zum Mantel; Kreisschwingen zur Mühle;

- Händeklappen und Kreuzschwenken und noch andere verwandte Armübungen können gleichzeitig bei den verschiedenen Stellungen angeordnet werden. Seite 72 bis 80.
14. „Armstoßen und Armhauen“ kann in verschiedener Art mit den Stellungen verbunden werden. Seite 82 bis 87.
- 

### **Hüpfen und Übungen im Hüpfen auf der glatten Eisfläche.**

„Standhüpfen“ beidbeinig, einbeinig und wechselbeinig in den oben 1 bis 7 bezeichneten Stellungen. Hierbei muß die besondere Art des Hüpfens mit der besondern Stellung näher bezeichnet werden. Es kommt mehr auf eine zweckmäßige Auswahl an, als auf vielerlei Übungen. Im Uebrigen Seite 105 bis 133.

---

### **Drehen und Übungen im Drehen auf der glatten Eisfläche.**

„Standdrehen“ in beidbeinigen, einbeinigen und wechselbeinigen Stellungen. Auch hier muß eine Auswahl getroffen werden unter den oben 1 bis 7 aufgeführten Stellungen, wobei zugleich das Drehmaaß genauer bezeichnet werden muß. Ebenso „Hüpfdrehen“ in beidbeinigen, einbeinigen und wechselbeinigen Stellungen. Siehe Standdrehen Seite 152 bis 158 und Hüpfdrehen Seite 162 bis 165.

---

### **Das Schleifen auf der glatten Eisfläche.**

Wenn auch die Übungen im Stehen, Gehen, Hüpfen, Springen, Laufen und Drehen auf einer glatten Standfläche für sich schon eine schwierigere und anstrengendere Übungsstufe ausmachen, so sollen die hier bezeichneten Übungen im Stehen, Hüpfen und Drehen doch nur mehr als Vorübung zu den Leibeskünsten dienen, welche unter dem Namen Schleifen bekannt sind.

Schleifen heißt im engern Sinne das Fortschnellen des stehenden Leibes auf der Eisfläche, wobei derselbe sich im

Gleichgewichte auf den Füßen erhält. Beim Schleifen werden keinerlei Geräthe angewendet, die Füße behalten die gewöhnliche Fußbekleidung. Damit der Leib zum Schleifen gebracht werde, bedarf es eines Abstoßes, welcher am besten durch einen Anlauf, gleichwie beim Springen, vorbereitet wird. Am besten ist es, wenn der Eisfläche fester Erdboden zum Anlaufen vorliegt, oder eine weniger glatte Eisfläche, da der Anlauf auf glattem Eise unsicherer und darum weniger geeignet ist den Leib in gehörigen Schwung zu versetzen. Je glatter, ebener und ausgedehnter die Eisfläche bei sicherer Anlaufbahn ist, desto angenehmer ist das Schleifen. Es kommt nur darauf an, das Schleifen in den verschiedenen Stellungen, wie sie oben aufgeführt stehen, zu üben, dann gleichzeitig, während des Schleifens die bezeichneten Uebungen der Glieder und Gelenke, und endlich auch das Hüpfen und Drehen während des Schleifens zu üben. Dabei ist zu beachten, daß die Uebungen bei kleinerem oder größerem Schwunge, langsamerem oder schnellerem Schleifen vorgenommen werden können. Geringere und größere Schwierigkeit kostet es, ob die vordere Leibeseite, die rechte oder linke, oder die hintere Leibeseite der Schwungsrichtung des Schleifenden zugekehrt ist, ob ferner schwierige Stellungen, größeres Hüpfmaaß oder Drehmaß während des Schleifens geübt werden sollen.

Die Beschaffenheit der Standfläche bringt es mit sich, daß diese Turnübung nur zur Winterzeit und bei sonst günstiger Gelegenheit auf künstlichen Bahnen vorgenommen werden kann. Wir bemerken zum Schlusse nur noch, daß auch das Schleifen auf mehr und weniger ebenen, und auf schrägen Eisflächen vorgenommen werden kann, wobei die Mannigfaltigkeit der Uebungen aber beschränkter wird.

---

**2. Stehen und Uebungen, welche aus dem Stehen abgeleitet sind, auf mehr und weniger beschränkten, unbeweglichen Standflächen, die über der Erdoberfläche in gleicher Höhe liegen.**

Diese Uebungen haben den Zweck, dem Leib in stehenden und in den aus dem Stehen abgeleiteten Zuständen, bei beschränkter und erhöhter Standfläche mehr Schwierigkeit zu bereiten, bestimmteres Maaß der Bewegungen und achtsamere Darstellung abzufordern, namentlich aber das Waghaltens sicherer auszubilden. Wir beschränken uns hier auf die oben beschriebenen Geräthe, auf den Stenmbalken, auf die Kante und die Pfähle, wenn auch die Anzahl anwendbarer Geräthe für solche Uebungen sich leicht vermehren ließe. Es braucht kaum der Erwähnung, daß zugleich mit größerem Abstände der genannten Standflächen vom Boden, auch die größere Schwierigkeit des Waghaltens wächst, somit, wegen größerer Gefährlichkeit auch die Vorsichtsmaßregeln vermehrt werden müssen. Wir haben aber hier den Abstand der Standflächen im Auge, wie er oben angegeben ist, und erlauben uns darum, den folgenden Uebungen eine um so größere Ausdehnung zu geben.

---

**Stellungen.**

1. Grundstellung beid-, ein- und wechselbeinig auf Stb., St. und Pf.
2. Fersenstellung, Ballenstellung, Hackenstellung, Zehenstellung, Kantenstellungen auf genannten Stützflächen.
3. Drehstellungen.
4. Schrittstellungen.
5. Hockstellungen.

Wir verweisen bei Auswahl der besondern Stellungen auf die Freilübungen. Beachtenswerth ist, daß namentlich und

vorzugsweise auf den Pfählen einbeinige Stellungen zu üben sind, daß ferner auf der Kante auch auf Theilen der Fußfläche gestanden werden kann, welche hier nicht bezeichnet stehen; wir meinen die Theile, welche zwischen Ballen und Ferseu liegen.

---

### Uebungen der Glieder und Gelenke im Stehen.

1. Fußwippen, Fußklappen.
2. Standschnellen, Kniekreisen, Kniewippen.
3. Spreizen, (Spreizhalten, Beinschwenken, Wagschweben), Beinstoßen.
4. Rumpfbeugen, (Beughalten, Wagstehen).
5. Armheben, (Armhalten, Senkelschwenken, Wagschweben).
6. Armstehen.

Bei Auswahl der Glieder- und Gelenkübungen ist besonders zu beachten, daß dieselben der ganzen Uebung die turnerische Gestalt und den Ausdruck geben helfen. Es ist bekannt, daß namentlich gewisse Armhalten zur Wahrung des Gleichgewichtes förderlich sind, während andere dasselbe erschweren.

---

### Gangarten.

1. Gang in der Grundstellung.
2. Fersengang, Ballengang, Hackengang, Zehengang.
3. Gang in Drehstellungen.
4. Gang in Schrittstellungen.
5. Gang in Hockstellungen.

---

### Uebungen der Glieder und Gelenke im Gehen.

1. Gehen und Fußwippen oder Fußklappen.
2. Gehen und Standschnellen, Kniekreisen, Kniewippen.
3. Gehen und Spreizen, Beinschwenken, Beinstoßen.
4. Gehen und Rumpfbeugen, Rumpfbeughalten.

5. Gehen und Armheben, Armhalten, Armschwenken, Wagschweben.
6. Gehen und Armstoßen.

Die Uebungen sind noch zu ordnen hinsichtlich der Gangrichtung, hinsichtlich des Schrittmaasses und ferner hinsichtlich des eigenen Gehens, Nachstellens, und Gehens und Nachstellens. Die Ganglinie ist abhängig von der Ausdehnung der Geräthe selbst.

„Hüpfarten, Springarten und Laufarten“ sind wohl auch bei sorgfältiger Auswahl anzuordnen, wir wollen es aber bei diesen Andeutungen bewenden lassen.

---

### Dreharten.

1. Standdrehen auf Fersen  
oder Ballen.
2. Gangdrehen.
3. Hüpfdrehen.

Hierbei müssen Stellungen, Gangarten und Hüpfarten ausgewählt und ferner Drehrichtung und Drehmaass näher bestimmt werden.

Wir erwähnen hier noch die Steh-, Gang-, Hüpf-, Spring-, Lauf- und Drehübungen, welche auf schrägen Sturm laufvorrichtungen, Stemmbalken, schrägen Brettern, schrägen Kanten, treppenartig über einander liegenden Stützflächen, als eigentlichen Treppen, Kantentreppen, Pfahltreppen, Leitern und auf unebenen und gekrümmten Stützflächen, z. B. auf ästigen über Vertiefungen gebrückten Baumstämmen darstellbar sind. Es kommt nun darauf an, daß diese Uebungen in gleicher Weise, wie die oben beschriebenen, nach möglicher Darstellbarkeit geordnet werden.



### 3. Stehen und Uebungen, welche aus dem Stehen abgeleitet sind, auf mehr und weniger beschränkten, schwanken Standflächen, die über der Erdoberfläche in gleicher Höhe liegen.

Diese Uebungen haben zum Zweck, bei beschränkter, erhöhter und schwanker Standfläche, das Stehen und die aus demselben abgeleiteten Zustände kunstvoller zu bilden, in Ueberwindung der vermehrten Schwierigkeiten, namentlich das Waghaltens recht sicher auszubilden, zur vorherrschenden Uebung zu machen. Je weniger beschränkt und schwank die Standfläche ist, desto weniger schwierig sind die Uebungen, je beschränkter aber und schwanker die Standflächen sind, um so größer wird auch die Schwierigkeit für die Uebungen. Mit größerem Abstände der Stützflächen vom Boden wächst auch die Schwierigkeit des Waghaltens, so wie die größere Gefährlichkeit für den Uebenden, was daher auch Vermehrung der Vorsichtsmaßregeln erheischt. Wir beschränken uns hier auf die oben beschriebenen Geräthe, auf den „Schwebebaum“, das „schwankte Brett“, die „Schwebestange“ und auf das „straffe, schwankte Seil“ oder „Schwebetau“.

---

#### Stellungen.

Man vergleiche hierbei die Stellungen, welche im vorhergehenden Abschnitte aufgezeichnet stehen. Die besondere Auswahl der einzelnen Stellungen ist leicht anzuordnen. Zu beachten ist, wie namentlich bei den schwankteren Stützflächen neben der Schwierigkeit des Waghaltens auch die des Standhaltens wächst, und Beine und Füße eine sehr vermehrte Thätigkeit erfordern im Beherrschen und Verfolgen der schwankenden Bewegungen der Standfläche.

---

### **Uebungen der Glieder und Gelenke im Stehen.**

Man vergleiche auch hier den vorhergehenden Abschnitt und was dort von der Mitthätigkeit der Arme in Betreff der Unterstützung im Waghaltcn gesagt ist. Auf den schwankeren Standflächen kann auch die oben beschriebene Stange zur Unterstützung des Waghaltens und Sicherung vor dem Fallen in Anwendung gebracht werden.

---

### **Gangarten.**

Man vergleiche hierbei, was im vorhergehenden Abschnitt über Gangarten und Glieder- und Gelenkübungen im Gehen gesagt ist. Besonders beachtenswerth ist das nothwendige Verhalten des Leibes und der Glieder in Absicht auf Wag- und Standhalten, wenn durch kniewippende Thätigkeit des Gehenden die Standfläche in einen geringeren oder größeren Schwung versetzt wird, der Uebende seine Bewegungen in Uebereinstimmung mit dem schwankenden Geräthe bringen muß.

---

### **Hüpfarten und Springarten.**

Auf schwanken Geräthen finden die Hüpfarten und Springarten schon darum mehr Anwendung als auf den unbeweglichen Standflächen, welche bei den Uebungen des zweiten Abschnittes genannt sind, weil die schwingende Bewegung der schwanken Standfläche die hüpfende oder springende Bewegung des Uebenden unterstützt und erleichtert. Namentlich eignen sich Schwungbrett, Schwebestange und vorzugsweise das straffe Seil zu solchen Uebungen.

1. Hüpfen oder Springen in der Grundstellung.
2. Hüpfen oder Springen auf verschiedenen Theilen der Fußsohle.
3. Hüpfen oder Springen in Drehstellungen.
4. Hüpfen oder Springen in Schrittstellungen.
5. Hüpfen oder Springen in Hockstellungen.

6. Hüpfen oder Springen und Fußübungen.
7. Hüpfen oder Springen und Knieübungen.
8. Hüpfen oder Springen und Beinübungen.
9. Hüpfen oder Springen und Rumpfübungen.
10. Hüpfen oder Springen und Armübungen.

Zu bemerken ist hier noch, daß auf den schmalen und schwanken Standflächen dünne und biegsame, aber zugleich rauhe Fußsohlen die Uebungen erleichtern, weil dabei auch die Füße, mit einer, der Greifkraft der Hände ähnlichen Thätigkeit, das Standhalten sicherer ausüben können. Namentlich gilt dieß von den Uebungen auf straffem Seil. Eine fernere Unterstützung bei diesen Uebungen gewährt das Bestreichen des Seiles und der Fußsohlen mit Kreide, so wie auch der Gebrauch der Wagstange.

Bei kunstvoller Ausbildung dieser Uebungen kann eine reichliche Auswahl unter den bezeichneten Hüpf- und Springarten getroffen werden, wir brauchen nur an die Darstellungen der geübteren Seiltänzer zu erinnern.

Man vergleiche in Betreff der Hüpf- und Springarten Fr. Ueb. Seite 105 bis 142.

Laufarten können auch angeordnet werden, uns genügt hier nur die Andeutung.

---

### Dreharten.

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. Standdrehen. | 3. Hüpfdrehen.   |
| 2. Gangdrehen.  | 4. Springdrehen. |

Auch das Drehen ist auf schwanken Standflächen, wobei der Mittschwung derselben die Bewegung erleichtert, in mannigfaltigerer Weise darstellbar, als auf den oben genannten unbeweglichen Standflächen. Namentlich verweisen wir auf das Hüpf- und Springdrehen, wobei aber schon viel Sicherheit in den vorhergehenden Uebungen vorausgesetzt wird.

Wir erwähnen hier nur noch die Steh-, Gang-, Hüpf-, Spring- und Drehübungen, welche auf schrägen, schwanken

Standflächen darstellbar sind, auf dem schrägen Schwebebaum, dem schrägen, schwanken Brett, der schrägen Schwebestange und dem schrägen, straffen Seil.

Eine passende Auswahl und Anordnung der Uebungen kann leicht getroffen werden.

---

**4. Stehen und Uebungen, welche aus dem Stehen abgeleitet sind, auf beweglichen, oder an den Beinen und Füßen befestigten, unbeweglichen Stemmgeräthen, die gleichsam die Beine verlängern, den Leib über die Bodenfläche erheben.**

Die „Stelzenübungen“, welche hier gemeint sind, haben, wie die im 3. und 4. Abschnitt beschriebenen Uebungen den Zweck, das Stehen und die aus demselben abgeleiteten Zustände kunstvoller auszubilden. Dabei herrscht nur der Unterschied, daß hier die Geräthe dem Uebenden folgen, was dort umgekehrt ist. Dadurch wird nun den Uebungen ein um so größerer Spielraum gegönnt. Mit größerem Abstände der Standflächen vom Boden, wächst auch hier die Schwierigkeit des Waghaltens, die Gefährlichkeit und Nothwendigkeit der Vermehrung der Vorsichtsmaßregeln für den Uebenden.

Wir beschränken uns hier auf die oben beschriebenen Geräthe, auf die beweglichen Stelzen, wobei die nach oben verlängerten Stangen durch die Hände gehalten werden, und auf die unbeweglichen an den Füßen und Unterbeinen befestigten Stelzen, wobei die Glieder des Oberleibes keine nothwendige Mitthätigkeit haben.

---

**Stellungen.**

Wir verweisen in Betreff der Auswahl und Anordnung der Stellungen und der Uebungen der Glieder und Gelenke im Stehen auf den 2. Abschnitt.

Beim Stelzenstehen ist zu beachten, daß wegen des wesentlichen Unterschiedes, welcher zwischen der Standsäule der Stelzenstangen und der biegsamen Standfläche der Füße statt findet, das Waghaltan sehr erschwert wird, das Stehen bei andauerndem Standhalten der Stelzenstandflächen kaum ausführbar ist, weshalb die Stellungen in Beziehung auf Dauer weit beschränkter sind, als beim unmittelbaren Stehen der Füße auf dem Boden. Man kann sich darum, wenn andauerndes Verharren in einer ruhenden Stellung bezweckt wird, beim Stehen auf beweglichen Stelzen, an einen unbeweglichen Gegenstand anlehnen, oder beim Stehen auf unbeweglichen Stelzen der Stemmstange bedienen, wie dieselbe im westlichen Frankreich in den Landes üblich ist. Was die Glieder- und Gelenkübungen während des Stelzenstehens betrifft, so läßt sich eine gute Anzahl derselben auswählen, namentlich zur Uebung auf unbeweglichen Stelzen. Beim Stelzenstehen auf beweglichen Stelzen sind die Arme und Hände durch das unausgesetzte, mehr und weniger nothwendige ziehende Halten derselben be- thätigt. Jedoch können auch hier neben den verschiedenen Glieder- und Gelenkübungen, auch bei den Armen mannigfaltige Armthätigkeiten, namentlich Armhalten geübt werden. Endlich ist in Betreff der beweglichen Stelzen noch zu bemerken, daß die Richtung der Stelzenquerhölzer beim Stehen nach verschiedenen Seiten hin geordnet werden kann.

---

### Gangarten.

Man vergleiche bei Auswahl der Gangarten den 2. Abschnitt.

Mit weit mehr Sicherheit als das Stelzenstehen ist das darzustellen, was schon die dabei wechselnden ein- und beid- beinigen Stellungen von nur kurzer Andauer und die Möglichkeit im Wechsel derselben stets das Gleichgewicht wieder herzustellen zu können, erklärlich machen. Das Stelzengehen

kann sogar auch auf beschränkten unbeweglichen und selbst auf beschränkten schwanke Standflächen geübt werden, was leicht einzurichten ist, namentlich, wenn weder die Standflächen der Stelzen, noch die Gangflächen sehr über dem Boden erhaben sind, und darum weniger Gefahr bieten.

---

### **Hüpfarten und Springarten.**

Man vergleiche hierbei die Freiübungen, die Abschnitte Hüpfen und Springen.

Das Hüpfen und Springen findet auf Stelzen einen ziemlich freien Spielraum, namentlich auf unbeweglichen Stelzen. Jedoch kann auch eine gute Anzahl von Hüpf- und Springarten auf beweglichen Stelzen geübt werden. Namentlich erwähnen wir hier noch das Stelzenwechseln auf beweglichen Stelzen, wobei die Stelze des rechten Fußes, während des einbeinigen Hüpfens oder Hinkens, unter den linken Fuß gebracht wird, und der Stelze des linken Fußes unter den rechten Fuß.

---

### **Laufarten.**

Das Stelzenlaufen kann in mannigfaltiger Weise geübt werden; man vergleiche bei Auswahl der Uebungen, in den Freiübungen, das Laufen.

---

### **Dreharten.**

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. Standdrehen. | 4. Springdrehen. |
| 2. Gangdrehen.  | 5. Laufdrehen.   |
| 3. Hüpfdrehen.  |                  |

Beim Stelzendrehen dreht je die Stelze mit dem Fuße und Beine des Drehenden. Man vergleiche bei den mannigfaltigen Uebungen, in den Freiübungen, das Drehen.

Wir erwähnen hier nur noch die Steh-, Gang-, Hüpf-, Spring-, Lauf- und Dreharten auf Stelzen, welche auf mehr oder weniger festem und ebenem Boden, auf schrägen und treppenartigen Standflächen darstellbar sind, ferner das Stel-

zugehen durch Bäche und dergleichen. Es braucht kaum bemerkt zu werden, wie die Uebungen auf Stelzen, von einer größeren Anzahl von Uebenden, gleichwie viele Freiübungen in bestimmter Ordnung, Gleichartigkeit und im Takte geübt werden können, selbst Tänze können auf Stelzen dargestellt werden.

Es mag hier am Orte sein eines Geräthes zu erwähnen, dessen man sich zum Stemmen der Füße beim Ersteigen glatter, mehr und weniger steiler und senkrechter Flächen, z. B. von Bäumen bedient, nämlich der sogenannten Steigeisen, welche an den Füßen, an deren mittleren, inneren Fußkanten-seite befestigt werden. Die Steigeisen werden mit stoßender Weithätigkeit in die Standfläche eingebohrt, damit der Uebende stehen, und auf- und absteigen kann, wo sonst die Füße keinen Stand fassen können. Auch bei steilem Gebirgsklettern und Eissteigen finden dieselben Anwendung, doch so, daß zugleich auch die oberen Leibesglieder die Uebung unterstützen, wie beim Baumsteigen.

Auch die bei uns weniger bekannten „Schneeschuhe“ der Norweger sowie auch die neuerfundenen „Wasserschuhe“ zum Wassergehen.

---

**5. Stehen und Uebungen, welche aus dem Stehen abgeleitet sind auf unbeweglichen, an den Füßen befestigten, beschränkten Standflächen, welche gleichsam die Fußsohle vermindern, und dieselbe zugleich schärfen und glätten zum Schleifen auf der glatten Eisfläche, über welche der Leib nur sehr wenig erhoben wird durch die erforderlichen Standflächen.**

---

#### Das Schlittschuhschleifen.

Wenn, wie im 1. Abschnitte bemerkt, das Stehen auf glatten Flächen, namentlich auf der natürlichen Eisfläche oder einer

derselben nachgebildeten künstlichen Fläche, wegen des geringeren Widerstandes derselben gegen das Ausgleiten der stehenden Füße mehr Schwierigkeiten hat, so werden diese Schwierigkeiten hingegen aufgehoben, sobald bei Geübten die Fußsohlen mit den oben angedeuteten Schlittschuhen oder Schleisshuhen versehen sind, welche an diesen befestigt werden. Die Schlittschuhe gewähren den in ihrer Bewegung unbeeinträchtigten Füßen einen festen, vollen Sohlenstand, während, ein gleichsam die Sohle erhöhendes Geräth, in einer, mit der Richtung der Füße gleichlaufenden schmalen Fläche, mit scharfen Seitenkanten, zugleich das Standhalten sichert, das Schleifen in der Richtung der Füße erleichtert.

Bei folgender Aufzeichnung der verschiedenen Stellungen haben wir die besondern Schleifübungen auf Schlittschuhen, das Schlittschuhfahren, im Auge, welche auf der Eisfläche darstellbar sind. Was die nähere Beschreibung der Stellungen betrifft, verweisen wir auf die Freiübungen. Man vergleiche hiebei auch den 1. Abschnitt, „das Schleifen“.

### **Stellungen zum Standschleifen.**

1. Grundstellung.
2. Ferienstellung, Ballenstellung, Hackenstellung.
3. Drehstellungen zu verschiedenen Winkeln, zur Zwangstellung und übermäßigen Zwangstellung.
4. Verschiedene Schrittstellungen, doch nur zum viertel, halben oder Winkelschritt.
5. Spreizstellungen, wobei kein eigentlicher Schritt gemacht wird, die Füße ihre Berührung beibehalten, namentlich Vershobene Grundstellung, Wehstellung, Gekreuzte Grundstellung, Gekreuzte Zwangstellung, Vershobene Zwangstellung.
6. Hockstellungen.
7. Fußwippen und Fußklappen.
8. Standschnellen des Unterbeines in einbeinigen Stellungen.



9. Kniewippen.
10. Standdrehen.
11. Rutschen aus einer mehr und weniger geschlossenen beidbeinigen Stellung zu einer beliebigen Schrittstellung, oder aus einer Schrittstellung zur geschlossenen Stellung.
12. Senkelspreizen nach verschiedenen Richtungen, zu verschiedenen Winkeln und zu Spreizhalten, während einbeiniger Stellungen. Ebenso Senkelschließen.
13. Bogenspreizen und Bogenschließen.
14. Beinschwenken im Vor- und Rückspreizen während einbeiniger Stellungen.
15. Beinanziehen und Beinstrecken zum Stoß während einer einbeinigen Stellung. Wird auch zum Kurzstoßen, zur Stoßhalte und zur Stoßstampfe geübt.
16. Hüftzucken und =Senken ein= und wechsellüftig aus einer beidbeinigen Stellung. Wird auch zum Stampfen und zur Wechselstampfe geübt.
17. Kumpfbeugen, Kumpfbeughalte, Kumpfwippen.
18. Wagstehen in einer einbeinigen Stellung.
19. Armheben, Armschwenken und sonstige Armübungen, oder besonders angeordnetes ruhiges Verhalten der Arme z. B. vor der Brust verchränkte Arme.

Wie bereits angedeutet, sind die Uebungen auf Schlittschuhen eigentliche Schleifübungen auf einem Gerathe, welches gleichzeitig das Schleifen erleichtert und das Standhalten sichert. So sollen die 1 bis 19 verzeichneten Stellungen auch nur mehr dazu dienen, in denselben den schleifenden Leib während seines Fortschwingers über die Eisfläche, zu erhalten. Allem Schleifen geht eine den Schwung vorbereitende Bewegung voraus, welche aber namentlich beim Schlittschuhschleifen auf sehr verschiedene Weise vor sich gehen kann. Ebenso kann auch beim Schleifen auf Schlittschuhen die Richtung der Schleiflinie mit Leichtigkeit und nach Willkür verändert werden, der Schleifende kann gerade und gebogene Schleiflinien durchschwingen.

Was die Beherrschung des Schleißchwunges betrifft, so kann der Uebende das Maaß desselben nach Willkür vermehren oder vermindern, der Schwung kann stets wieder erneuert und fortgesetzt, und durch Herjen- oder Hackenstehen, mit Leichtigkeit unterbrochen und gehemmt werden. Wenn es auch gehende, laufende oder springende Bewegungen sind, welche dem Schleißchwung in den verschiedenen Stellungen gewöhnlich vorausgehen, so kann doch derselbe auch noch in anderer Weise während des Stehens und aus demselben, erfolgen, wie z. B. durch Staudrehen der kniewippenden Beine, während der Oberleib sich nach der Schleißrichtung vorneigt, oder selbst den Schwung mitthätig fördern hilft, in einer kleinen Seitenschrittstellung; unvollkommen kann ferner, während und in einer Stellung der Schleißschwung, durch vorherrschende Bewegung des Oberleibes und dessen Glieder hervorgebracht werden, namentlich durch fortgesetztes KreisSchwingen der Arme seitlings vom Leibe rückwärts oder vorwärts. Eine weitere Art den stehenden Leib in Schleißschwung zu versetzen ist, wenn bei einer einbeinigen Stellung, das freie Bein, durch fortgesetztes Abstoßen von der Eisfläche den Schwung hervorbringt, das eine Bein Standbein, das andere Schwungbein ist. Am zweckmäßigsten geschieht diese Uebung, wenn die Schleißlinie einen Kreis bildet, der Schleißende in einer Hochstellung steht und gleichzeitig durch Kniewippen des Standbeines den Schwung unterstützt. Während des Schleißens kann die vordere, hintere, rechte oder linke Leibesseite der Schleißrichtung zugekehrt sein.

---

#### Gangarten zum Gangschleifen.

1. Gang in der Grundstellung.
2. Gang in Drehstellungen.
3. Gang in Hochstellungen.
4. Gehen und Fußwippen.
5. Gehen und Standschnellen.

6. Gehen und Kniemippen.
7. Gehen und Spreizen, namentlich Bogenspreizen zu Spreizhalten.
8. Gehen und Beinstoßen, namentlich Abstoßen von der Standfläche.
9. Gehen und Rumpfbeugen, namentlich zu Beughalten, dann auch Rumpfwippen.
10. Gehen und verschiedene Armübungen.

Das Gehen mit Schlittschuhen auf der Eisfläche ist die gewöhnlichste Übung auf Schlittschuhen. Während der einbeinigen Stellungen schwingt sich der Leib schleifend weiter, nachdem je abwechselnd das standfreie Bein vor dem Aufgeben des Standes und noch während der flüchtigen Dauer der beidbeinigen Schrittstellung, mit einem Abstoß die Eisfläche verläßt, um den Schleißchwung zu bewirken oder zu vermehren. Beim Schlittschuhgehen kann die Dauer der einbeinigen Stellungen, ohne daß, wie beim gewöhnlichen Gehen auf dem Boden, die Fortbewegung unterbrochen wird, sehr lang sein, im Verhältniß zu der Dauer der beidbeinigen Stellungen, welche beim schnellen Gehen fast verschwinden. Am gewöhnlichsten erfolgt das Schlittschuhgehen, zum Unterschiede vom Gehen auf dem Boden, in stets unterbrochenen und wechselnden Richtungen, indem der Leib, je der erneuten Schleifrichtung folgt und derselben zugekehrt ist. Das Schleißschwingen wird um so viel erleichtert, als der abstoßende Fuß der Eisfläche mehr Widerstand gegen das Ausgleiten bieten kann. Am geeignetsten sind dazu die äußern Kantenseiten der Schlittschuhe, weshalb auch der Abstoß zu einer erneuten Schleifrichtung aus Kantensstellungen erfolgt, und die Schleifrichtungen in ihrem Wechsel Winkel bilden, der Schleifende sich gleichsam im Zickzack fortbewegt. Es ist darum erklärlich, daß beim Schlittschuhgehen der Gang in Winkelstellungen vorherrscht. Da es beim Schlittschuhgehen auf leichtes und sicheres Fortschwingen des Schleifenden ankommt, mag es an seinem Orte sein, die Leibes-

thätigkeiten zu bezeichnen, welche noch wesentlich die Uebung unterstützen. Während des Schleifens in einbeinigen Stellungen wird das Waghhalten erleichtert, wenn der Uebende hochsteht, der Rumpf sich nach der Schwungrichtung hinbeugt, wenn die Arme das Waghhalten unterstützen. Erfolgt ein neuer Abstoß, so wendet sich der Leib zum Voraus nach der veränderten Richtung hin, das standfreie Bein fällt, wie zu einer Fechterstellung aus, und der nachfolgende Leib befördert zugleich mit dem abstoßenden Beine die Schleiffschwungbewegung, während dieses mit den obern Leibestheilen des Uebenden das Waghhalten wahren hilft.

Besondere Erwähnung verdient noch das sogenannte „Uebertreten“, wobei der Uebende, indem er eine Kreislinie durchschwingt, stets mit dem Beine, welches der Kreismitte abgekehrt ist, zu einer Kreuzschrittstellung niederstellt. Dabei ist zu beachten, daß der stets zum Fallen nach der Kreismitte hingeneigte Leib durch erneuerte Schritte, durch erneuerten Schleiffschwung im Kantensland der Schlittschuhe, aufrecht im Gleichgewichte erhalten werde.

Ebenso erwähnen wir das „Bogenfahren“, wobei je der Uebende während der einbeinigen Stellungen auf den Kanten der Schlittschuhe eine Bogenlinie durchschwingt, der zum Fallen hingeneigte Leib in gewagter Stellung sich bald auf dem einen, bald auf dem andern Beine wiegt. Hierbei muß besonders das standfreie Bein den Schwung und das Waghhalten unterstützen und beherrschen helfen, während dasselbe bogenspreizt.

Das Schlittschuhgehen erfolgt nur in den Richtungen vorwärts und rückwärts, ebenso die genannten Uebungen das „Uebertreten“ und „Bogenfahren“. Ein geübter Schlittschuhfahrer muß in beiden Richtungen gleiche Gewandtheit besitzen.

Schlittschuhgehen und Schlittschuhstehen, wie es oben beschrieben ist, werden abwechselnd geübt, und namentlich erfordern viele stehende Uebungen auf Schlittschuhen voraus-

gehendes Gehen zur Erregung des nothwendigen Schleifschwunges.

### Hüpfarten und Springarten zum Hüpf- und Spring- schleifen.

1. Hüpfen oder Springen in der Grundstellung.
2. Hüpfen oder Springen in der Halbwinkelstellung.
3. Hüpfen oder Springen in der Zwangstellung (schwierig).
4. Hüpfen oder Springen in der Vor- und Rücktrittstellung, in der Kreuzschrittstellung, in der Schiebstellung und Neßstellung.
5. Hüpfen oder Springen in Hochstellungen.
6. Hüpfen oder Springen und Anfersen.
7. Hüpfen oder Springen und Kniewippen.
8. Hüpfen oder Springen und Grätschen.
9. Hüpfen oder Springen des einen Beines und Bogenspreizen und -Schließen des hüpf- oder springfreien Beines, z. B. beim Bogensahren.
10. Hüpfen oder Springen und Bein Strecken zum Stoß, zur Stoßstampfe auf die Eisfläche.
11. Hüpfen oder Springen und Kumpfbeugen oder Kumpfwippen.
12. Hüpfen oder Springen und Armübungen.

Das Hüpfen oder Springen mit Schlittschuhen auf der Eisfläche erfolgt hauptsächlich als Forthüpfen aus einer beidbeinigen Stellung, zu einer solchen, während des Schleifschwunges; in diesem Falle aber aus Stellungen, wobei die Füße gleichgerichtet sind. Einbeinig hat die Uebung mehr Schwierigkeiten, jedoch wird es auch, gleichwie das beidbeinige Hüpfen oder Springen, geübt. Wechselbeinig wird auch gehüpft oder gesprungen, wobei bald das eine Bein, bald das andere abschneilt und niederhüpft oder niederspringt. Beim wechselbeinigen Hüpfen oder Springen, namentlich wenn es rasch wech-

selt und aufeinanderfolgt, gilt in Betreff des Abstoßens des jeweiligen Hüpf- oder Springbeines, in Betreff der sich durchkreuzenden Springrichtungen, was oben beim Gehen auf Schlittschuhen bemerkt worden. Hüpfen und Springen erfolgt in den Richtungen vorwärts, rückwärts und seitwärts.

Bei diesen Uebungen ist besonders zu beachten, daß die Schlittschuhe stark gebaut und daß dieselben geschlossen an den Füßen befestigt sind.

### **Laufarten zum Lauffchleifen.**

Das Hüpflaufen oder Springlaufen erfolgt stets aus und zu Winkelstellungen. Dabei steht und schleift der Schwingende nur immer in rechts und links wechselnden einbeinigen Stellungen. Wie beim Gehen auf Schlittschuhen stets mit den einbeinigen Stellungen beidbeinige Stellungen abwechseln, so wechseln beim Laufen auf Schlittschuhen mit den einbeinigen Stellungen stets die Zustände, wobei der schwingende Leib des Uebenden durch einbeiniges Hüpfen oder Springen aufgeschneilt, fliegt, ab, wenn auch die Dauer des Fliegens im Verhältniß zur Dauer des einbeinigen Stehens nur eine geringe ist.

Zu besonderer Uebung empfehlen wir hier noch das „Uebertreten“ im Hüpf- oder Springlauf, wobei zu sicherer Darstellung die Beine mit Stoßstampfen zur Eisfläche niedertreten; ferner das „Bogenfahren“ im „Hüpf- oder Springlauf“, wobei ebenfalls die Beine mit Stoßstampfen auf den Kanten der Schlittschuhe niedertreten.

Das Laufen auf Schlittschuhen, welches erst, nachdem das Gehen auf denselben zur Fertigkeit erlernt ist, als schwierigere Stufe zu üben ist, wird auch abwechselnd mit Schlittschuhgehen und Schlittschuhstehen geübt.

Wenn auch in einigen Gegenden unter „Schlittschuhlaufen“ das allgemeinere „Schlittschuhschleifen“ verstanden wird, so

mußten wir doch hier für unsern Zweck, diesem Sprachgebrauch zuwider, die Begriffe „Stehen“, „Gehen“ und „Laufen“ in ihre engere turnerische Bedeutung einschränken. Wie unmaafgebend aber oft selbst der Sprachgebrauch für das Verständniß der Sache ist, mögen die Beispiele bezeugen, daß in oberdeutschen Mundarten unter „Laufen“ das eigentliche „Gehen“, unter „Springen“ das eigentliche „Laufen“, ferner unter „Reiten“ das eigentliche „Fahren“ verstanden wird.

### Dreharten zum Drehsehleifen.

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. Standdrehen. | 4. Springdrehen. |
| 2. Gangdrehen.  | 5. Laufdrehen.   |
| 3. Hüpfdrehen.  |                  |

Das Drehen auf Schlittschuhen erfolgt im Stehen und in allen von demselben abgeleiteten Zuständen, mit mehr und weniger Schwierigkeit, in sehr mannigfaltiger Art. Was die Theile der Schlittschuhe betrifft, so kann bei gestreckter Fußhalte auf den vordern Eisenflächen, bei ursprünglicher Fußhalte auf den mittleren Eisenflächen, (wir denken hierbei an die kielartig, mäßig nach unten gewölbten Schlittschuheisen), bei angezogener Fußhalte auf den hintern Eisenflächen derselben das Drehen erfolgen, und zwar wegen der bei glatter Standfläche und schmaler Eisenfläche der Geräthe verminderten Reibung, mit weit unbeschränkterem Drehmaaf, als es beim Drehen der Fußsohlen auf gewöhnlichem ebenen Boden der Fall ist. Das Drehen kann ferner geübt werden, während der Drehende an Ort und Stelle standfest verharrt, während derselbe im Schleifschwung standfest sich fortbewegt und fort-dreht, und während der Drehende, bei fortdauerndem Schleifschwung, nach Abschnellen der Füße von der Standfläche zum Hüpfen oder Springen, im Fliegen über derselben, fort-dreht. Alles Drehen auf Schlittschuhen erfolgt mit Schwung. Wir

verweisen zu näherer Betrachtung des Drehens auf „Drehen und Uebungen im Drehen“ Freiübungen Seite 152 bis 167.

Zu besonderer Beachtung erwähnen wir hier nur einige Drehübungen auf Schlittschuhen, z. B. das ununterbrochene Drehen auf einem Beine zu zwei-, drei- und mehrfachen Drehen, auf den hintern oder mittleren Eisenflächen, während das standsfreie Bein spreizend den Drehschwung unterstützt, der Drehende, so viel als möglich, an Ort und Stelle verharret, was besonders auf den hintern Eisenflächen geübt wird. Ferner das Drehen zur Kehre während des Bogenfahrens auf einem Beine, wobei der Schleifende auf dem gleichen Beine zwei und mehr Bogenlinien, stets durch erneutes Drehen zur Kehre, aneinander reihend durchschleift, und in den Richtungen vorwärts und rückwärts wechselt, das Spreizbein bald nach vornen, bald nach hinten gehalten, die Uebung unterstützt. Hierbei erfolgt das Drehen auf den vordern Eisenflächen der Schlittschuhe. Eine andere Uebung ist, wenn beim Bogenfahren auf einem Beine, das Drehen zur Kehre, nach Abstoßen des Standbeines von der Eisfläche im Fliegen erfolgt, die Uebung im Uebrigen wie die letztbeschriebene fortgesetzt wird, oder daß im Wechselstand das andere Bein den Bogen fortsetzt. Hierbei kann aber auch ein Drehen im Wechselstand ohne Hupf oder Schwung stattfinden. Beim Gangdrehen kann ein wechselstehendes Fortdrehen dargestellt werden, wobei der Schleifende in der großen Winkelstellung gleichsam fortwalzt wie beim Tanzen. In der großen Winkelstellung kann der Schleifende, nach Umkreisung eines Kreises, dessen Mitte er zugekehrt ist, zur Drehe drehen und darüber. Schwieriger ist die Uebung, wobei der Schleifende in der übermäßigen Zwangstellung einen Kreis umschleift, von dessen Mitte er abgekehrt ist, der Uebende zur Drehe dreht.

Es braucht wohl kaum bemerkt zu werden, daß der Schleifende, sobald er eine andere als eine gerade Linie durchschwingt, auch dreht. Wenn wir dem ungeachtet das „Bogen-



fahren“ unter dem Gehen und Laufen bereits angeführt, so geschah es wegen der dabei eigenthümlichen Gang- und Laufthätigkeit. Wir hätten es ebenso auch als ein Gang- und Laufdrehen besonderer Art bezeichnen können. Ebenso verhält es sich mit dem „Uebertreten“. Ueberhaupt findet das Drehen beim Schleifen auf Schlittschuhen eine sehr häufige Anwendung, schon beim gewöhnlichen Gehen, wo, wie wir oben bemerkt, die Schleifrichtungen in ihrem Wechsel Winkel bilden, und ebenso die Drehrichtungen des Uebendens, wenn auch das jeweilige Drehmaaß nur gering ist, wechseln. Unterscheidend wird besonders noch das Gangschleifen und Lauffschleifen durch dieses Drehen vom gewöhnlichen Gehen und Laufen. Der Umstand, daß die Schleifflächen der Schlittschuheisen vorzugsweise durch die Seitenkanten Widerstand gegen das Ausgleiten gewähren und weniger vorn und hinten, erklärt am besten die daher häufige Anwendung des Drehens.

Zum Schlusse erwähnen wir nur noch der verschiedenen Schleifarten, welche auf der schrägen Eisfläche darstellbar sind.

---

## Kniestehen und Uebungen im Kniestehen.

---

Beim Kniestehen ist die Thätigkeit der Füße zum Stemmen aufgehoben, der Leib wird durch Stammkraft der Ober- und Unterbeine im Stand gehalten. Dabei wird die Leibeslänge des Stehenden über der Stützfläche um das Längenmaaß der Unterbeine verkürzt. Beim gewöhnlichen Kniestehen ist das Waghaltan ohne Schwierigkeit zu wahren, doch vermehrt sich diese sowohl in Folge besonderer Anordnung der Stellungen

als auch bei Anwendung beschränkterer Stützflächen. Wenn auch das Kniestehen im Verhältniß zum Stehen auf den Füßen untergeordnet erscheinen muß, was schon die unvollkommeneren Standflächen der Unterbeine bezeugen, so findet dasselbe doch eine häufige Anwendung, nicht nur auf gewöhnlicher Bodenfläche, sondern selbst auf verschiedenen Geräthen.

### Stellungen auf den Knien.

#### 1. Grundstellung auf den Knien.

Dabei stehen die unverdreht geschlossenen Beine auf den Unterbeinen:

- a. Auf den Knien;
- b. Auf Beinteilen, welche zwischen dem Fuße und Knie liegen;
- c. Auf Knien und den Beinteilen, welche zwischen dem Knie und Fuße liegen.

Das Kniestehen erfolgt:

Beidbeinig, wobei beide Beine gleichmäßige oder ungleichmäßige Stemmthätigkeit äußern.

Einbeinig, wobei das standfreie Bein entweder angezogen, gestreckt über die Stützfläche gehoben, oder im Abhang von derselben entfernt wird. Eine vierte Art ist, wobei das standfreie Bein auf dem Unterbeine des Standbeines kniesteht.

Wechselbeinig, wobei beid- und einbeinige Kniestellungen abwechselnd aufeinander folgen.

2. Kniestellung bei gegrätschten Beinen.
3. Kniestellung bei vor- und rückwärts gespreizten Beinen.
4. Kniestellung und Drehhalte der Ober- und Unterbeine nach Außen und Innen.
5. Kniestellung und Beschränken der kreuzenden Unterbeine, wobei diese die Stützfläche ganz verlassen und nach oben

- gerichtet in der Verschränkung gehalten bleiben. Eine schwierige Übung, welche große Biegsamkeit der Beine voraussetzt.
6. Kniestellung und Kniebeugen. Kann geübt werden mit Oberbeinsenkern bis zur Berührung der Ober- und Unterbeine, zum Hocksiß auf denselben.
  7. Kniestellung und Kniewippen.
  8. Kniestellung und Rumpfdrehen; zur Rumpfdrehhalte.
  9. Kniestellung und Rumpfbeugen- und Strecken im Hüftgelenke, oder Rumpfwippen. Wenn der beugende Rumpf in wagrechter Ebene zugleich mit dem standsfreien Beine gehalten bleibt, so heißt die Übung „Kniestandwage“.
  10. Kniestellung auf einem Beine und Beinübungen des standsfreien Beines.
  11. Kniestellung und Armübungen. Eine Übung, wobei die Arme mitthätig sein müssen, ist die, wenn die Hände die Unterbeine erfassen und anziehen, so daß der Stehende nur mit den Knien die Stützfläche berührt. Dann unterstützen auch die Arme das Waghalt bei schwierigen Kniestellungen.
  12. Kniestellung und Kopfübungen.
  13. Kniestellung auf einem Bein und Fußstellung des andern im Hockstand oder in einer andern Stellung.
  14. Kniestellung und Wechseln zur Fußstellung.

Die 2 bis 14 genannten Übungen können mehr und weniger auch einbeinig und wechselbeinig dargestellt werden. Es kommt aber mehr auf eine gute Auswahl der Übungen an.

Die Standflächen für die Kniestellungen können sein: Ebene Bodenfläche oder Rasenfläche, der Schwingel, der Stemmbaum, der Schwebebaum, Reck, Barren und Stelzen.

Hier muß endlich auch noch eine besondere Art des Kniestehens genannt werden, der „Kniefuß“, z. B. am Schwingel, wobei die gegrätschten, schließenden Beine mittelst der Unterbeine den Leib im Stehen erhalten, und ferner die Klet-

terSchlußarten a, c, f, g und h an Klettergeräthen. Man vergleiche „Hangübungen“ Seite 214 bis 15 und 16. Bei diesen bezeichneten Arten wird das Stemma durch wesentliche Mitthätigkeiten der Beine bedingt, die insbesondere beim „Knieschluß“ um so angestrongter sein muß, je entfernter von den Knien nach den Füßen hin der Schluß geübt wird, je nachdem die schräge, gewölbte oder senkrechte Schlußstandfläche geeignet ist, den Widerstand gegen das Ausgleiten zu unterstützen. Eine besondere Art des „Knieschlusses“ ist, wenn zugleich die Unterbeine angezogen werden, und mehr und weniger die vorzugsweise im Schluß stemmenden Kniee unterstützen. Der Knieschluß wird am zweckmäßigsten am Schwingel geübt.

### **Kniegehen und Übungen im Kniegehen.**

#### **Kniegangarten.**

1. Kniegang in der Grundstellung auf den Knien. Die Übung kann als Gehen, Nachstellen, und als Gehen und Nachstellen, in den verschiedenen Gangrichtungen und Ganglinien bei kleinem Schrittmaaß dargestellt werden.
2. Kniegang bei gegrätschten Beinen.
3. Kniegang bei vor- und rückwärts gespreizten Beinen.
4. Kniegang und Drehhalte der Ober- und Unterbeine nach Außen und Innen.
5. Kniegang bei verschränkten Unterbeinen.
6. Kniegang und Kniebeughalte.
7. Kniegang und Kniewippen.
8. Kniegang und Rumpfdrehen oder Rumpfdrehhalte.
9. Kniegang und Rumpfwippen.
10. Kniegang und Beinübungen des je standfreien Beines, z. B. auf dem Stembalken oder Schwebebaum.
11. Kniegang und Armübungen, namentlich auch Halten und Anziehen der Unterbeine, sowie auch sonstige unterstützende Hülfsthätigkeit bei schwierigen Gangarten.

12. Kniegang und Kopfübungen.
13. Kniegang des einen und Fußgang des andern Beines.  
Kann in mannigfaltiger Weise dargestellt werden.
14. Kniegang im Wechsel mit Fußgehen.

In Betreff der Gangflächen verweisen wir auf die bei den Kniestellungen bezeichneten.

---

### **Kniehüpfen und Uebungen im Kniehüpfen.**

Das Hüpfen auf den Knien ist schwierig und anstrengend. Am leichtesten läßt sich die Uebung darstellen, wenn der Knieende auf den Beintheilen steht, welche dem Fuße näher liegen, weil dabei das nothwendige vorausgehende Kniewippen weniger gehemmt ist. Das Hüpfen erfolgt nur beidbeinig, aus und zu beidbeinigem Kniestehen, an Ort und von Ort, am zweckmäßigsten am Schwingel, in den Richtungen seitwärts rechts und links.

---

### **Kniespringen und Uebungen im Kniespringen.**

Hierbei gilt im Allgemeinen, was beim Kniehüpfen gesagt worden. Wie beim gewöhnlichen Hüpfen und Springen auf den Füßen, so unterscheidet sich auch hier das Springen, durch angestrengttere Bewegung der Beine und Mitthätigkeit des den Schwung unterstützenden Oberleibes und der Arme, vom Hüpfen.

Das Kniespringen wird auch abwechselnd mit dem gewöhnlichen Springen auf den Füßen geübt und zwar so, daß aus dem Kniestand zum Fußstand gewechselt wird, und umgekehrt, auf der gleichen Sprungfläche, z. B. auf dem Schwingel, oder, daß vom Boden zum Kniesprung auf den Schwingel aufgesprungen, und umgekehrt, von diesem zum Boden auf die Füße niedergesprungen wird. Ein Wechsel vom Fußstand und Kniestand vermittelt Springen kann auch auf dem schwanken gespannten Seil, und zwar ohne große Anstrengung, geübt werden.

Es liegt nahe, daß bei so beschränkter Hüpf- und Springthätigkeit auf den Knien, namentlich in einbeinigen Kniestellungen, das „Knielaufen“ nicht dargestellt werden kann.

### **Kniedrehen und Uebungen im Kniedrehen.**

Auch das Kniedrehen ist eine sehr beschränkte Uebung, kann aber dennoch dargestellt werden. Als Standdrehen wird es am leichtesten im Wechselstand geübt, auch im Wechselstand des einen Beines in der Kniestellung, des andern im Hockstand auf dem Fuße. Als Hüpfdrehen und Springdrehen kann auf dem Kniestand zur Wende und Kehre gedreht werden. Die geeignetste Stützfläche zu diesen Uebungen ist wiederum der Schwingel.

Die Knieübungen in Verbindung mit Stemmübungen anderer Leibestheile finden noch eine ausgedehntere Anwendung, wir verweisen darum auf die weiter unten folgende Beschreibung der Stemmübungen der obern Leibestheile, namentlich der Arme, wo diese zusammengesetzten Uebungen ihre Einordnung finden werden.

Zum Schlusse genügt es uns nur zu erwähnen, daß auch Knieübungen auf schrägen Standflächen darstellbar sind, sowie auch ein „Knieeschleifen“ unmittelbar auf der glatten Eisfläche oder mittelst eines Schlitten, ein „Kniesteigen“ auf Treppen und Leitern.

### **Sitzen und Uebungen im Sitzen.**

Beim Sitzen ist die Stemmthätigkeit der Füße, der Unterbeine und Kniee aufgehoben, der Leib und namentlich der Oberleib wird durch Stemmkraft der Oberbeine und des Rumpfes im Stand gehalten, während die Unterbeine und

nach Umständen auch Ober- und Unterbeine, willkürlich, aber beigeordnet hangen, stehen, liegen oder sonst anders bethätigt werden können im ruhenden oder bewegenden Zustande. Dabei wird die Leibeslänge des Sitzenden über der Stütz- oder Sitzfläche, um das Längenmaaß der Unter- und Oberbeine verkürzt. Die Schwierigkeit des Stemmens und Waghaltens beim Sitzen, ist abhängig von der besondern Anordnung des Sitzes, sowie auch von der besondern Beschaffenheit der Sitzfläche. Das gewöhnliche Sitzen, z. B. auf einem Stuhle, ist der Zustand, der so zu sagen die am wenigsten anstrengende Stemmthätigkeit der Beine zuläßt, oder auch gar keine erfordert, während nur mehr der Kumpf stemmt. Anders ist es mit dem Sitzen, z. B. auf dem Reck, wenn der Sitzende auf Beintheilen, welche den Knien näher liegen, sitzt, wobei die Oberbeine entschiedene Stemmthätigkeit ausüben müssen, gleich wesentlich wie der Kumpf. Das Sitzen bildet somit die letzte Hauptart der Stemmübungen in der Reihe der Stemmarten auf den Beinen, während zugleich mit dem Sitzen die nothwendige Stemmthätigkeit des Kumpfes eintritt, der gleichsam als der auf den Sitztheilen stehende Leib zu betrachten ist und das Sitzen wesentlich als stemmende Leibesübung unterscheidet und auszeichnet, die füglich neben dem Fußstehen und Kniestehen, Sitzstehen genannt werden kann. Faßt man darum die beim Sitzen wesentlichen Thätigkeiten ins Auge, so bildet dasselbe vornehmlich eine Stemmübung des Kumpfes, der mit den obern Beintheilen zugleich, aber nicht nothwendig, wie z. B. beim Spaltsitz auf dem Reck, auf der Stützfläche aufstemmt oder sitzt.

Das Sitzen beschränkt die untern Glieder, die Beine, in ihrer willkürlichen Thätigkeit nur wenig, während es zugleich auch die obern Glieder, die Arme, frei läßt. Es hat darin mit wenig andern Zuständen die nächste Verwandtschaft mit dem Liegen, wobei auch noch die Stemmthätigkeit des Kumpfes ausgeschlossen bleibt. Darum eignet sich auch das Sitzen zu

Uebungen ganz eigener Art, wie sie bei keinem andern stemmenden Zustande ausführbar sind. Es hält das Sitzen gleichsam die Mitte zwischen den Stemmübungen der untern und obern Glieder, wie das Kumpfhängen die Mitte einnimmt zwischen den Hangübungen der untern und obern Glieder. Beim Sitzen und Kumpfhängen ruht die Hauptschwere des Leibes, der Kumpf, am unmittelbarsten auf der Stützfläche, und untere wie obere Glieder können gleichmäßig in mannigfaltiger Weise das Waghaltcn unterstützen, den Zustand sichern helfen. Aus diesem Umstande kommt auch das Sitzen mit vieler andern Stemmübungen zusammengesetzt vor und bietet eine Reihe der mannigfaltigsten Uebungen. Da wir aber in Beschreibung der Stemmübungen, ihrer Ordnung, von den untern Leibesgliedern ausgehend, nach den obern aufsteigen, so werden noch manche Sitzübungen, erst weiter unten, bei Beschreibung der Stemmthätigkeit der obern Glieder, ihre Einreihung finden.

Zur Darstellung der Sitzübungen beschränken wir uns, mi Berücksichtigung unseres besondern Zweckes, nur auf folgende Sitzflächen und Geräthe: Ebene Boden- oder Rasenfläche, Stuhl, Bank, Schwingel, Stemm balken, Schwebebaum, Rügiges und gespanntes Tau, Barren und Reck.

---

### Sitzstellungen.

#### 1. Grundsiß.

Dabei sitzt der Uebende bei unverdreht geschlossenen Beinen.

a. Auf den obern Bein- und Schenkeltheilen, auf dem eigentlichen Gesäße.

b. Auf Bein- und Schenkeltheilen, welche zwischen dem Knie und dem Gesäße liegen. Dahin gehört auch der „Schenkelschluß“, wobei die Schenkel zugleich durch Schließen, auf mehr oder weniger senkrechten Sitzflächen mit der inneren Schenkelseite sitzend aufstemmen.



- c. Auf dem Gefäße und Beintheilen, welche zwischen Knie und Gesäß liegen.
- d. Im Spalt, wobei die Beinsitztheile nicht aufstemmen und nur der Kumpf zwischen den Beinen aufsitzt. Eine Abart dieser Sitzart ist, wenn zugleich mit dem Spalt auch auf dem Schenkel eines Beines gesessen wird.

Das Sitzen in den bei a, b und c bezeichneten Arten erfolgt:

Beidbeinig, wobei beide Beine oder Sitztheile gleichmäßige oder ungleichmäßige Stemmthätigkeit äußern.

Einbeinig, wobei das sitzfreie Bein entweder dem andern angeschlossen gehalten bleibt, leidend abhängt, fußsteht, oder durch anderes Verhalten, z. B. durch Ueberliegen auf dem Sitzbeine bethätigt wird.

Wechselbeinig, wobei beid- und einbeiniges Sitzen abwechselnd auf einander folgt.

Da bei den Sitzübungen wesentlich die Sitzflächen unterscheidende Merkmale bedingen helfen, so folgen hier die Uebungen mehr ins Einzelne eintretend beschrieben, mit Bezeichnung der jeweiligen Sitzflächen. Wir beschränken uns hier wegen der allzugroßen Zahl möglicher Sitzanordnungen nur auf folgende Auswahl der Sitzübungen:

2. Sitz in a, auf dem Boden, bei gestreckt, geschlossen liegenden Beinen, beid-, ein- und wechselbeinig.
3. Sitz in a, auf dem Boden, bei gegrätscht liegenden Beinen.
4. Sitz in a, auf dem Boden, bei geschlossenen oder gegrätschten, gestreckten oder angezogenen, gehobenen Beinen, wobei nur das Gefäß den Boden berührt.
5. Sitz in a, auf dem Stuhle, bei gestreckt und geschlossen gehaltenen Beinen in wagerechter Ebene.

6. Sitz in c, auf dem Stuhl, bei gegrätscht gehaltenen Beinen in wagerechter Ebene.
7. Sitz wie bei 4, auf dem Stuhle oder Schwingel.
8. Sitz in a, auf dem Reck, bei geschlossen hangenden, gegrätscht hangenden oder angezogen hangenden und gekreuzt über einander liegenden Beinen. Wird auch auf dem Tau geübt.
9. Sitz in a, auf dem Reck, bei gestreckt geschlossenen oder gegrätscht gehobenen Beinen. Wird auch auf dem Tau geübt.
10. Sitz in b, auf dem Reck, beid-, ein- und wechselbeinig. Wird auch auf dem Tau geübt.
11. Sitz in c, auf dem Reck, oder Tau nur einbeinig.
12. Sitz in d, auf dem Reck oder Tau. Dabei kann auch der Schenkel des einen Beines aufliegen.
13. Sitz in c, auf dem Reck oder Tau, auf einem Beine, bei überliegend kreuzendem andern Beine.
14. Sitz in d, auf dem Reck oder Tau, bei gekreuzt auf dem Reck über einander liegenden Beinen.
15. Sitz in d, auf dem Reck oder Tau, bei gestreckt und geschlossen auf dem Reck liegenden Beinen.
16. Sitz in b, auf dem Reck oder Tau, bei gegrätschten, gestreckten oder angezogenen Beinen.
17. Sitz in b, auf beiden Barrenholmen. Im Uebrigen wie bei 16.
18. Sitz in c, auf dem Schwingel, Stemmbalken oder Schwebbaum, bei gegrätschten, gestreckten oder angezogenen Beinen, zum „Reitsitz“.
19. Sitz in b, auf dem Schwingel, Stemmbalken oder Schwebbaum, bei gegrätschten, gestreckten oder angezogenen Beinen, zum „Schenkelschluß“.
20. Sitz in a, b, c, d, und Fuß-, Knie- oder Beinübungen, nach passender Auswahl.

21. Sitz in a, b, c, d, und Kumpfübungen, nach passender Auswahl.
22. Sitz in a, b, c, d, und Armübungen, nach passender Auswahl.
23. Sitz in a, b, c, d, und Kopfübungen.
24. Sitz in a, b, c, d, und zusammengesetzte Uebungen der verschiedenen Leibestheile und Glieder.
25. Sitz in a, b, c, d, und gleichzeitiges Fußstehen.
26. Sitz in a, b, c, d, und gleichzeitiges Kniestehen. Hierbei sind Sitz- und Standflächen leicht zu ersinnen.
27. Sitz und abwechselndes Fußstehen auf dem Stemm balken, Schwebbaum oder Stuhl. Besonders empfehlen wir hier das Wechseln aus dem Sitz, auf dem Boden, zum Fußstehen auf demselben, ohne Hände- und Armgebrauch; dabei stemmen die angezogenen Beine unmittelbar am Gesäße auf, der Rumpf schwingt mit auf.
28. Sitz und abwechselndes Kniestehen.
29. Sitz auf dem Boden und gleichzeitiges Handhangen an der Hangleiter, dem Neck, dem Barren.
30. Sitz und abwechselndes Handhangen an den gleichen Sitz- und Hangflächen wie bei 29.

Hiermit beschließen wir die Reihe der Sitzstellungen, welche leicht um viele andere noch hätten vermehrt werden können. Es tritt dabei zur Genüge hervor, wie mannigfaltig — bei den vier Hauptdarstellungsweisen des Sitzens, in Absicht auf die Sitztheile des Leibes, bei mehr und weniger freier Thätigkeit der untern und obern Glieder, bei möglicher Anwendung so verschiedener Sitzflächen, und dem Wechsel, in der Art das Waghaltens zu sichern, — die Sitzübungen angeordnet werden können, und wie eigenthümlich und unterscheidend dieselben sich neben den andern Stemmübungen gestalten. Wir überlassen es unter den bezeichneten Sitzübungen, die zu bestimmen, welche heid-, ein- und wechselbeinig dargestellt werden können. Noch bemerken wir, daß Uebung 27 und 30 auch als Sitz- und

Steh-, und Sitz- und Gangwechsel von Ort geübt werden können.

### Sitzganganarten.

Das „Sitzgehen“, welches man auch „Sitzeln“ nennen kann, ist ein Wechselsitz auf Sitztheilen der rechten und linken Leibeseite. Das Sitzeln erfolgt darum nur in den Sitzarten, wobei der Leib zugleich einen rechten und linken Sitztheil hat, demnach in den bei den Sitzstellungen beschriebenen Arten a, b und c. Beim Sitzeln bewegt sich der sitzende Leib von Ort und zwar in den Richtungen vor-, rück- und seitwärts. Dabei kann der Sitzelnde Gehen, Nachstellen und Gehen und Nachstellen.

Was beim „Sitzen“ in Betreff der durch die besondern Sitzflächen bedingten, unterscheidenden Merkmale gesagt worden ist, gilt ebenso beim „Sitzeln“.

Wir dehnen auch hier die Reihe der Uebungen nur auf folgende Auswahl aus:

#### 1. Sitzeln im Grundsitze.

Dabei sitzt der Uebende bei unverdreht, geschlossenen Beinen in den Arten a, b, c, und zwar

Gehend,

Nachstellend,

Gehend und Nachstellend;

in den Richtungen:

Vorwärts, Rückwärts, Seitwärts rechts, Seitwärts links.

Es braucht kaum bemerkt zu werden, daß bei Auswahl unserer Sitzflächen und Geräthe, das Sitzeln in den Arten b und c, in den Richtungen vorwärts und rückwärts nicht darstellbar ist, was uns aber nicht hindert, bei dem Sitzeln im Grundsitze, die Mannigfaltigkeit der Darstellungsweisen der Uebersicht wegen zusammenzustellen.

#### 2. Sitzeln in a, auf dem Boden, bei gestreckt liegenden Beinen.

3. Sitzen in a, auf dem Boden, bei gegrätscht liegenden Beinen.
4. Sitzen in a, auf dem Boden, bei geschlossenen oder gegrätschten, gestreckten oder angezogenen, gehobenen Beinen.
5. Sitzen in c, auf der Bank, bei gestreckt und geschlossen gehaltenen Beinen in wagerechter Ebene.
6. Sitzen in c, auf der Bank, bei gegrätscht gehaltenen Beinen in wagerechter Ebene.
7. Sitzen wie bei 4, auf der Bank oder dem Schwingel.
8. Sitzen in a, auf dem Neck, einem Barrenholme, dem Tau, bei geschlossen hangenden Beinen. Wird die Uebung auf dem Stemmbalken oder dem Schwebebaum geübt, so können auch noch andere Beinhätigkeiten wie oben bei Sitzstehen 8 beigeordnet werden.
9. Sitzen in b, auf dem Neck oder Tau. Leichter ist die Uebung auf Stemmbalken und Schwebebaum.
10. Sitzen in b, auf Neck oder Tau, bei gegrätschten, gestreckten oder angezogenen Beinen.
11. Sitzen in b, auf beiden Barrenholmen. Im Uebrigen wie bei 10. Wird auch in c auf dem Schwingel geübt.
12. Sitzen in a, b, c, und schickige Fuß-, Knie- und Beinübungen.
13. Sitzen in a, b, c, und schickige Rumpfübungen. Es gilt dieß besonders vom „Rumpfschwenken“ seitwärts rechts und links, wodurch das Sitzen bei vielen Arten sehr erleichtert wird.
14. Sitzen in a, b, c, und schickige Armübungen.
15. Sitzen in a, b, c, und schickige Kopfübungen.
16. Sitzen in a, b, c, und zusammengesetzte Uebungen der verschiedenen Leibestheile und Glieder.
17. Sitzen in a, b, c, und gleichzeitiges Fußgehen, z. B. auf einer Bank, auf niederem Stemmbalken oder Schwebebaum.
18. Sitzen in a, b, c, und abwechselndes Fußgehen. Auf den gleichen Sitzflächen, wie bei 17 und dem Boden.

19. Sitzen in a, b, c, und gleichzeitiges Handhängeln. Man denke sich nur oberhalb der Sitzflächen ein Hangeräth.

20. Sitzen in a, b, c, und abwechselndes Handhängeln. An den Sitz- und Hangflächen wie bei 19.

Wenn wir hier auch den Uebungen im Sitzen eine Ausdehnung gegeben haben, wie sie beim eigentlichen Turnen wohl selten eine Anwendung finden würde, so bringt es der Zweck unserer Bearbeitung mit sich, auch hier auf die möglichen Zusammensetzungen dieser Uebungen aufmerksam zu machen, weil dieß zu näherer Kenntniß der Sitzzustände gehört. Den richtigen Gebrauch, und die Anordnung zweckmäßiger Uebungen kann man doch erst dann am sichersten und umsichtigsten machen, wenn man Ueberblick über die Ausdehnung ganzer Gattungen von Uebungen hat. Nach diesen Voraussetzungen überlassen wir auch hier die Auswahl der Uebungen im Sitzen, welche zu turnerischer Anwendung besonders beachtenswerth erscheinen mögen, dem Leser, ebenso was die Anordnung der Richtung im Sitzen betrifft.

Die bei den Uebungen angezogenen a, b, c, beziehen sich, wie leicht ersichtlich, auf die beim Grundsiß unterschiedenen und beschriebenen Sitzarten auf verschiedenen Leibestheilen.

### Sitzhüpfarten.

Das Hüpfen im Sitzen ist eine sehr beschränkte, schwierige und anstrengende Uebung, was schon die beim Sitzen angewandten Stemmtheile des Leibes schließen lassen. Das Hüpfen im Sitzen erfolgt entweder nach Aufschwung des beugenden Rumpfes und gleichzeitigem Abschnellen der schwingstemmenden Oberbeine, oder nur nach dem Aufschwung des Rumpfes mit den den Schwung unterstützenden Schultern und Armen. Schwieriger und anstrengender ist das Sitzhüpfen auf festen, unbiegsamen Sitzflächen, weniger schwierig und anstrengend auf biegsamen und schwanken Sitzflächen, weil dabei die mit-schwingende Sitzfläche das Hüpfen unterstützt. Beim Sitzhüpfen

kann der abwechselnd auf der Sitzfläche sitzende und über derselben fliegende Leib an Ort verweilen oder sich von Ort bewegen, forthüpfen. Die Art und Weise, den Hüpfschwung anzuordnen, ist abhängig, sowohl von Anordnung der Sitzarten in a, b, c, d, als auch von Anwendung der verschiedenen Sitzflächen.

Wir beschränken uns auf folgende Auswahl der Uebungen des Sitzhüpfens:

1. Sitzhüpfen im Grundsiß.

- a. Nach gleichzeitigem Aufschneiden des Rumpfes und Aufschneiden der Oberbeine.
- b. Nur nach Aufschneiden des Rumpfes.

An Ort; Von Ort, in den Richtungen vorwärts, rückwärts, seitwärts rechts, seitwärts links.

Auch hier haben wir der Uebersicht wegen, beim Hüpfen im Grundsiß, die Mannigfaltigkeit der Darstellungsweisen zusammengestellt, wenn auch die mögliche Ausführbarkeit ihre Beschränkungen hat. Die vorkommenden großen Buchstaben A und B beziehen sich auf die Art und Weise, wie der Hüpfschwung anzuordnen sei, die kleinen Buchstaben a, b, c, d hingegen auf die Art der Sitztheile, in welchen der Sitzende üben soll.

2. Sitzhüpfen in der Art B, im Siß in a, auf dem Boden, bei geschlossenen oder gerätschten, mehr und weniger gestreckten oder angezogenen, gehobenen Beinen. Wird am zweckmäßigsten auf Rasenboden geübt, oder auf einer gepolsterten Bank.
3. Sitzhüpfen wie bei 2 auf dem Schwingel.
4. Sitzhüpfen in der Art A, im Siß in b, auf dem Reck oder Tau, heidbeinig oder einbeinig.
5. Sitzhüpfen in der Art A, im Siß in c, auf dem Reck oder Tau, nur einbeinig.
6. Sitzhüpfen in der Art B, im Siß in d, auf dem Reck

ober Tau. Ist schwierig. Leichter ist die Uebung, wenn zugleich der Schenkel eines Beines ausliegt oder sitzt.

7. Sitzhüpfen in der Art A, im Sitz in c, auf dem Neck oder Tau, auf einem Beine, bei überliegend kreuzendem andern Beine.
8. Sitzhüpfen in der Art A, im Sitz in b, auf beiden Barrenholmen, bei gegrätschten Beinen. „Reiteln.“

Die Anwendung noch anderer, oben bezeichneter Sitzflächen ist hier nicht ausgeschlossen. Wir überlassen hier die nähere Bestimmung in Betreff des Hüpfens an Ort und des Hüpfens von Ort und der Richtungen beliebiger Anordnung.

Es bleibt noch zu erwähnen ein Wechsel im Sitzen und Fußstehen, im Knien und Fußstehen, im Sitzen und Knien, welcher auf dem schwanken Tau, das aber mehr als der Uebende den Aufschwung bewirkt, darstellbar ist. Man hat oft Gelegenheit, diese Wechsel in Stemmarten, bei geübten Seilkünstlern zur Fertigkeit geübt zu sehen.

Ein eigentliches Sitzspringen ist nicht darstellbar, was schon die Vorbemerkungen beim Sitzhüpfen ermessen lassen.

### Sitzdreharten.

Das „Drehen im Sitzen“ kann auf vielerlei Art dargestellt werden, als:

- Drehen im Sitzstehen,
- Drehen im Sitzeln,
- Drehen im Sitzhüpfen.

Das Drehen im Sitz und im Sitzeln erfolgt, indem:

- 1) die Beine vordrehen, der Kumpf nachdreht;
- 2) der Kumpf vordreht, die Beine nachdrehen;
- 3) gleichzeitig und ungetrennt Beine und Kumpf drehen.

Das Drehen im Sitzhüpfen, die schwierigste und beschränkteste Art, erfolgt nur nach Vordrehen des Kumpfes, am leichtesten auf schwanken Sitzflächen.

Das Drehen im Sitzen kann ohne und mit Schwung ge-



übt werden, in den Drehrichtungen rechts und links um die Längsaxe des Leibes.

Das Drehmaaß beim Sitzdrehen kann bei manchen Sitzverhältnissen bis zur Drehe ausgeführt werden, wenn auch im Allgemeinen das Drehen im Sitzen in Betreff des Maaßes beschränkt ist. Ist aber die Sitzfläche, wie z. B. bei einem Drehstuhle selbst beweglich in der Richtung des Drehens, so kann der Sitzende bis zur Doppeldrehe und zu noch größerem Drehmaaß drehen.

Das Waghaltcn im Sitzdrehen ist bei einigen Sitzverhältnissen schwierig, bei andern ohne besondere Schwierigkeit zu wahren.

Zur Erläuterung dieser Vorausbemerkungen mögen folgende Beispiele und näher bezeichneten Uebungen genügen:

1. Drehen im Grundsiß; Drehen im Sitzeln im Grundsiß; Drehen im Sitzhüpfen im Grundsiß.
  - a. An Ort;
  - b. Von Ort, mit Gegendrehen oder Walzdrehen; in der Richtung rechts oder links um; ohne Schwung und mit Schwung.
2. Drehen im Siß in a, auf dem Boden, bei gestreckt geschlossen liegenden Beinen. Wird auch im Wechselfiße der beiden Sitztheile geübt bei gleichzeitigem Kumpfschwenken in den Seitenrichtungen.
3. Drehen im Siß in a, auf dem Boden, bei gegrätscht liegenden Beinen. Wird auch bei angezogenen Beinen zum Fußstand geübt.
4. Drehen im Siß in a, auf dem Boden, bei gegrätschten mehr und weniger angezogenen oder gestreckten, aber gehobenen Beinen, im Wechselstand der beiden Sitztheile. Ist eine sehr schwierige Uebung.
5. Drehen im Siß, wie bei 4 auf dem Stuhle oder Schwingel.
6. Drehen im Siß a zur halben Wende, auf dem Neck oder Tau, bei geschlossen hangenden, gegrätscht hangenden oder

- angezogen hangenden und gekrenzt über einander liegenden Beinen. Dabei rutscht der Drehende aus den Sitztheilen in a auf die von c.
7. Drehen im Sitz in b zur Wende und Kehre, auf dem Neck oder Tau im Sitz auf beiden Beinen. Auch kann im Sitz auf einem Beine, doch nur zu kleinerem Maaße gedreht werden.
  8. Drehen im Sitz in c, zur Wende oder Kehre, auf dem Neck oder Tau, aus dem Sitz auf einem Beine zum Sitze auf dem andern Beine. Dabei rutscht der Drehende im Wechsel auf den Sitztheilen in a und c.
  9. Drehen im Sitz in d, zur Wende oder Kehre, auf dem Neck oder Tau. Dabei spreizt stets das den Drehschwung hemmende Bein über das Neck, die Beine folgen nachschwiegend der Drehbewegung, während auf den Sitztheilen in d, a und c im Wechsel gerutscht wird.
  10. Drehen im Sitz in d, bei gleichzeitigem Sitzen auf einem Beine, zur Wende und Kehre, auf dem Neck oder Tau. Dabei spreizen entweder beide Beine über das Neck und folgen so der Drehbewegung, oder das Drehen des Rumpfes folgt erst nach erfolgtem Spreizschwunge der Beine, während rutschend auf den Sitztheilen in a, b, c, d gewechselt werden kann. Die Uebung kann auch so dargestellt werden, daß die Beine stets auf der einen Seite des Neckes bleiben.
  11. Drehen im Sitz wie bei 10, zur Kehrwende und Drehe. Dabei müssen die Beine im Schwung einmal oder zweimal das Neck überschwingen, oder, wenn die Uebung im Spaltsitz schließt, spreizt nur das eine Bein nach bereits durchdrehter Kehre zum zweiten Male über das Neck. Diese Uebung erfordert neben ausgebildeter Thätigkeit zum Drehschwunge zugleich eine große Fertigkeit im Wagh alten, weil die Arme die Uebung nicht unterstützen sollen.
  12. Drehen im Sitz in d, bei gleichzeitigem Sitzen auf einem

Beine und gekreuzt überliegendem andern Beine zur Kehre auf dem Neck oder Tau. Dabei dreht der Uebende stets in der Richtung des überliegenden obern Beines, wechselt im Schwungdrehen, indem die Sitztheile das Neck verlassen, zum flüchtigen Kniestand auf gekreuzten Unterbeinen, und fällt nach erfolgtem Kehrdrehen zum Spaltsitz nieder. Schwieriger und kunstvoller ist die Uebung, wenn der Uebende aus dem Spaltsitze zugleich mit beiden Beinen im Schwunge aufspreizt, über der Neckstange kreuzt und nach erfolgtem Kehrschwunge wieder im Spaltsitze niederfällt, ohne daß dabei die Arme Unterstützung leisten. Je schneller die ganze Bewegung erfolgt, desto sicherer, aber auch kunstvoller ist die Uebung.

Man könnte Uebung 11 und 12 auch als besondere Arten des „Schwingens“ auf dem Neck „Schwingen zur Scheere, ohne Armgebrauch“ nennen.

13. Drehen im Sitzeln in a, gegendrehend zu halben oder viertel Wenden, auf dem Boden, bei gestreckt liegenden Beinen. Wird auch bei gegrätscht liegenden, oder bei angezogenen, fußstehenden Beinen geübt.
14. Drehen im Sitzeln in a, gegendrehend zu halben oder viertel Wenden, auf der Bank, dem Stembalken, dem Schwebebaum, bei gegrätscht hangenden Beinen.
15. Drehen im Sitzeln in b, gegendrehend zu halben oder viertel Wenden, auf dem Neck, bei hangenden Beinen. Wird auch bei gegrätschten Beinen auf beiden Barrenholmen geübt, und in c auf dem Schwingel.
16. Drehen im Sitzhüpfen, zu viertel Wenden, in der Art 2, siehe Sitzhüpfarten. Kann bei fortgesetztem Hüpfen und Drehen bis zur Drehe geübt werden, was aber sehr schwierig und anstrengend ist.
17. Drehen im Sitzhüpfen, zu halben Wenden oder Wenden, in Art 4, siehe Sitzhüpfarten.
18. Drehen im Sitzhüpfen, zur halben Wende oder Wende, in

Art 6, siehe Sitzhüpfarten, und zwar während zugleich der Schenkel eines Beines beim Spalt aufliegt.

Bei den Dreharten im Sitzen vergleiche man stets auch die Sitzstellungen, Sitzelarten und Sitzhüpfarten, weil die Drehübungen zugleich mit den genannten Sitzzuständen angeordnet sind und Rückbeziehung haben zu denselben.

Noch wollen wir hier aufmerksam machen auf die Uebung des Wechsels aus den verschiedenen Sitzarten zu denselben, was schon bei mehreren Drehübungen im Sitzen auf gewissen Sitzflächen nothwendig ist und am Orte bemerkt worden. So kann z. B. aus dem Sitzen in a zum Sitzen in b, c, d gewechselt werden, wobei gewöhnlich der Sitzende auf den Sitztheilen rutscht, oder durch andere Thätigkeiten den Wechsel bewirkt.

Wir erwähnen auch hier noch des Sitzens auf schrägen Flächen, des Sitzschleifens auf der glatten Eisfläche, des Sitzrutschens auf schrägen Flächen, und beschließen hier die Sitzübungen, welche ohne Theilnahme der obern Glieder darstellbar sind, werden aber die mit Thätigkeiten der oberen Glieder zusammengesetzten Sitzübungen nachfolgen lassen.

Mögen die mancherlei beschriebenen Sitzübungen mehr als ausführliche Beschreibung des Sitzzustandes gelten, als ins Kleinliche, zu eigentlichen Turnübungen verwendet werden. Es erleichtere die Kenntniß derselben die passende Auswahl auch hier.

Eine Sitzübung, welche viel Anwendung findet, ist das zum Schluß hier folgende:

### **Sitzschleifen auf glatten Eis- oder Schneeflächen, auf dem Schlitten.**

Dabei sitzt der Schleifende auf einer beweglichen Sitzfläche, welche gleichsam die Sitztheile vermindert und glättet, zum Schleifen. Während der Schlitten den Sitztheilen vollen Sitz gewährt, endet derselbe nach unten in zwei gleichlaufenden

schmalen kantenartigen Standflächen, welche der glatten Schleiffläche weniger Widerstand gegen das Ausgleiten bieten als die natürlichen Sitztheile. Da es darauf ankommt, den sitzenden Leib in Schleifschwung zu versetzen, so wird mittelst des Schlittens dieser Zweck am besten erreicht, während zugleich die Sitztheile vor sonst möglicher Verletzung gesichert sind: Was beim Stehen auf Füßen auf glatten Flächen die Schlittschuhe sind, das gewährt, wenn auch in beschränkterem Maaße, beim Sitzen der Schlitten. Wir haben hierbei nur die sogenannten kleinen Eisschlitten im Auge, wobei, wie z. B. auf der Eisfläche, der Schleifende sich selbst in den Schleifschwung versetzt und sich in demselben erhält und leitet, oder wo der Schleifende, wie z. B. auf glatten, schrägen Schneebahnen, sich mehr leidend verhält und während des Schleifschwunges denselben vermehrt, vermindert und in der Richtung leitet.

Beim Sitzschleifen auf ebener Eisfläche unterstützen die Arme, mittelst kleiner Stachelstäbe, durch hauende und stoßende Thätigkeit die Uebung, während beim Sitzschleifen auf schrägen Bahnen nur die gestreckten Beine durch drückendes Aufliegen des rechten oder linken Beines den Schleifschwung links oder rechts leiten oder denselben durch Aufstemmen der Fußhacken zu mindern suchen. Beschleunigt wird der Schleifschwung, wenn der Oberleib sich nach hinten neigt. Die Uebungen sind leicht anzuordnen.

Wir erwähnen endlich auch noch das „Sitzfahren“ auf dem Reitwagen oder der sogenannten „Treyfine“, wobei der Uebende im Reitsitz sich fortfährt, indem die Beine durch Treten und Abstoßen vom ebenen Boden den Reitwagen fortschnellen, zugleich aber auch den Sitzschwingenden im Waghaltten unterstützen, während die Arme die Fahrrihtung mittelst einer Vorrichtung am vordern Reitwagen leiten helfen. Das Sitzfahren auf dem Reitwagen erfolgt auch bei verminderter Beinunterstützung zum Fahrschwung, auf schrägen Bahnen abwärts.

---

## Armstehen und Uebungen im Armstehen.

Beim Armstehen ist die Stemmthätigkeit der Füße, der Unterbeine und Kniee, der Oberbeine und des Rumpfes aufgehoben, der Leib wird durch Stemmkraft der Arme im Stand, oder wie es die Turnsprache bezeichnet, im „Stütz“ gehalten, während die übrigen Leibestheile in mannigfaltig beigeordneten Thätigkeiten sich ruhend oder bewegend verhalten können. Dabei kann der Uebende auf den Händen, auf den Ellenbogen, auf den Oberarmen aufstemmen. Die Schwierigkeit des Stemmens und Waghaltens beim Armstehen ist abhängig von der besondern Anordnung des Stützes auf verschiedenen Stemmtheilen der Arme, sowie auch von der besondern Beschaffenheit der Stützfläche.

Das Armstehen, namentlich auf gewissen Stützflächen, gewährt den untern Gliedern, den Beinen, sowie auch dem Rumpfe viele freie Thätigkeit, so daß im Armstehen das Schwingen des Leibes, gleichwie beim Armhängen, in einer eigenthümlichen Weise darstellbar ist wie in keinem andern stemmenden Zustande auf andern Leibestheilen. Ebenso eigenthümlich ist auch beim Armstehen, neben der wenig beschränkten Drehkraft um die Längsaxe des Leibes, die ziemlich freie Drehkraft um die Breitenaxe desselben, das Armstehen bei nach unten gerichtetem Leibe, sowie auch das Armstehen bei nach oben gerichtetem Leibe. Wie bei den Beinen, so ist auch bei den Armen die freieste Stemmthätigkeit in den Gliedtheilen, welche dem Rumpf am mittelbarsten verbunden sind, wie beim Bein stehen die Füße, so sind es beim Armstehen die Hände, welche am geeignetsten Stand oder Stütz halten können. Je näher und unmittelbarer die Bein- und Armgliedtheile dem Rumpfe verbunden sind, desto beschränkter, unschickiger und unsicherer wird das Stehen auf denselben. Was insbesondere noch die Aus-

übung des Stemmens auf den Händen, im Vergleich mit dem Stemmen auf den Füßen unterscheidet, ist die mit dem Baue der Hand gegebene Greifkraft der beugenden Finger, welche, wenn sie auch eine dem Stemmen nur beigeordnete Thätigkeit der Hand ist, das Handstehen vor dem Fußstehen auszeichnet, indem sie auf eine wesentliche Art den Stand oder Stütz sichern hilft. Wenn auch die Arme in Ausübung der Stemmthätigkeit zum Stehen neben den Beinen als untergeordnete Glieder erscheinen müssen, so zeichnen sich dennoch die Stemmübungen der Arme, wegen des besondern Verhältnisses der Arme zum obern Leibe, wegen der freieren Geschicklichkeit derselben, und wegen der möglichen, mannigfaltigen Zusammensetzung der Stemmarten der Arme mit Uebungen der untern Leibesglieder und des Rumpfes, durch sehr mannigfaltige und eigenthümliche Uebungen aus, was die Beschreibung derselben ausweisen wird.

In Betreff der Stand- oder Stützflächen beschränken wir uns nur auf solche, welche ohnedem schon bei der angewandten Turnkunst sich als zweckmäßig erwiesen haben, wenn auch deren Auswahl noch nicht erschöpft sein dürfte. Wir meinen folgende: „Ebener Boden oder Rasenboden, Barren, Reck, Stemmballen, Schwebbaum, wagerechte und schräge Leitern und Doppelleitern, Schwingel, Ringschwebel.“

Bei Anordnung der nun folgenden Uebungen werden wir nur, gleichwie es bei den oben beschriebenen Stemmübungen, wobei Geräthe erforderlich sind, und wie es bei den Hangübungen geschehen ist, stets zu jeder Uebung die geeignetsten Stützflächen anschließen, wenn auch dadurch die nach Geräthen geordnete, scheinbare Zusammengehörigkeit mancher Uebungen unberücksichtigt erscheinen muß. Wir befürchten in Verfolgung unserer besondern Darstellungsweise aber dennoch nicht, daß dadurch die Ausbildung der Uebungen an besonderen Geräthen beeinträchtigt werde. Wir halten im Gegentheil dafür, es werde der durch Gewohnheit mehr geschlossene Kreis der

Uebungen an besondern Geräthen noch eher erweitert werden, indem an und für sich auf anderem Wege gesuchte und angeordnete Uebungen, in Auswahl der Stützflächen, freierer Anwendung und darum mannigfaltigerer Darstellungsweise der Uebungen selbst, die durch gewohnten Gebrauch gezogenen Schranken überschreiten.

## Handstehen und Uebungen im Handstehen.

### St ü t z a r t e n.

#### I. Grundhandstütz.

Hierbei stemmt der Leib auf unverdrehten, gestreckten nach unten gerichteten Armen, ohne Spannen derselben, auf den Händen, während der langhangende, geschlossene Leib Ruhe hält, der Kopf aufrecht gestreckt gehalten bleibt.

Beidhändig kann derselbe in folgenden Arten geübt werden:

1. daß: a. Gleichmäßig beider Hände Hand- und Fingerflächen aufstemmen. Für diesen Ganzen Handstütz eignen sich barrenartig gestellte hohe Bänke.
- b. Nur die Flächen der vordern Fingergelenke, der gestreckten Finger jeder Hand, im Fingerstütz aufstemmen. Für diesen Fingerstütz eignen sich die gleichen Stützflächen wie bei a.
- c. Nur die Handflächen der Handwurzel aufstemmen. Dabei können die Finger mit dem Daumen im Griff den Stütz sichern. Für diesen im engern und gewöhnlichen Sinn „Handstütz“ genannten



Stütz eignen sich Barrenholme, Holme der Doppelleitern, Ringe des Ringschwebels, überhaupt greifbare Stützflächen.

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

b. Die Hände in den bei 1. genannten Stützarten verschiedene Stemmthätigkeit äußern, z. B. die eine Hand im ganzen Handstütz, die andere im Fingerstütz; die eine Hand im ganzen Handstütz, die andere im gewöhnlichen Handstütz; die eine Hand im Fingerstütz, die andere im Handstütz aufstemmt.

Einhandig wird der Stütz dargestellt, indem die stützfreie Hand in beliebiger Weise die Stützfläche verläßt. Sobald auf einer Hand der Stütz geübt wird, verläßt der Leib die Haltung in senkrechter Richtung und folgt unwillkürlich dem Gesetze der Schwere zu einer mehr oder weniger schrägen Richtung, weil der Schwerpunkt desselben unter einem andern Verhältniß als bei beidhändigem Stütz auf der Stützfläche zur Ruhe kommt.

Es ist schon geübte Stemmkraft nöthig bei einhändigem Stütz, wobei neben dieser Thätigkeit auch noch das schwierige Waghaltens die Armthätigkeit in anderer angestrenzterer Weise in Anspruch nimmt.

Wechselhandig wird der Stütz dargestellt, indem abwechselnd, nur je auf der rechten und linken Hand der Leib aufstützt, im Wechselstütz. Je länger die Dauer des je einhändigen Stützes ist, desto anstrengender und schwieriger ist die Übung, leichter ist dieselbe bei nur flüchtiger Dauer des je einhändigen Stützes.

Der Grundstütz, welcher zwischen Rist- und Speichhalte der Arme liegt, ist zwar auf einigen Stützflächen, wie oben bezeichnet, darstellbar, aber nur in den Arten a, b, in der Art c aber nur auf den beweglichen Ringen des Ringschwebels,

während die zu Stützübungen gebräuchlichen und geeigneteren Geräthe die Grundhaltung der stützenden Arme nicht zulassen. Die bei den Uebungen am meisten vorkommende Handstützart ist der Stütz auf den Handflächen bei gleichzeitigem Fingergriff, (siehe oben c); es wird darum bei der nun folgenden Beschreibung der Handstützarten stets dieser „Griffstütz“ als der gebräuchlichste, immer besonders gemeint, wo der Ausdruck „Stütz“ ohne nähere Bezeichnung vorkommt, während die andern Arten des Handstützes näher bezeichnet werden, z. B. als „Stütz in a“, oder „Stütz in b.“

## II. Stützarten nach den verschiedenen Handgelenkthätigkeiten auf die verschiedenen Stützflächen geordnet, oder Handbeugstützarten.

Alle Stützarten, bei welchen ein Beugen der Handgelenke erforderlich ist, werden auf nicht wagerechten Stützflächen dargestellt.

1. Stütz mit Speichbeughalte der Hände, auf den Holmen des schrägen Barren oder der langschrägen Doppelleiter, wobei die Hände im Speichgriff stemmen, das Gesicht des Stemmenden nach der aufsteigenden Seite der Geräthe gerichtet ist. Wird ebenso auf schrägen Doppelstangen geübt.
2. Stütz mit Kammbaughalte der Hände. Wird im Stütz in a auf schrägen Bankflächen geübt. Dabei ist der Stemmende mit dem Gesichte nach der niedersteigenden Seite der Geräthe gerichtet.
3. Stütz mit Ristbeughalte der Hände. Wird im Stütz in a auf schrägen Bankflächen geübt. Dabei ist das Gesicht des Stemmenden nach der aufsteigenden Seite der Geräthe gerichtet.
4. Stütz mit Ellbeughalte der Hände auf den Holmen des

schrägen Barrens oder der langschrägen Doppelleiter, wobei die Hände im Speichgriff stemmen, das Gesicht des Stemmenden nach der niedersteigenden Seite der Geräthe gerichtet ist. Wird ebenso auf schrägen Doppelstangen geübt.

Der Stütz mit Ellbeughalte sowie mit Speichbeughalte der Hände kann bei angestrengt klemmender Griffthätigkeit der Hände mit Klimmgriff auch auf senkrechten Stützflächen, z. B. auf Stangen und Doppelstangen dargestellt werden.

5. Stütz mit Beughalten der Hände in den vier Zwischenbeughalten. Wird auf den bezeichneten schrägen Stützflächen angeordnet.

Zum Handbeugstütz in den verschiedenen bezeichneten Arten ist die Thätigkeit des Hand- und Armdrehens mitersforderlich, aber nur beigeordnet, weil es hier zunächst auf das Beugen der Handgelenke im Stütz ankommt. Das Armdrehen und gleichzeitige Handdrehen wird erst im folgenden Abschnitt beschrieben.

Im Vergleich zum Hang in Handbeughalten ist der Stütz in Handbeughalten schwieriger darzustellen, und ist auch darum weniger als jener zur Darstellung mannigfaltiger Uebungen geeignet. Aber dennoch finden einige dieser Stützarten eine zweckmäßige turnerische Anwendung. Man vergleiche und übe abwechselnd Handbeughänge und Handbeugstütze.

Beidhandig und wechselhandig kann der Stütz in den 1 bis 5 bezeichneten Arten geübt werden, äußerst schwierig ist die Uebung einhandig.

Es bleibt noch zu bemerken, daß auf schrägen Stützflächen in Handbeugstützen herabgerutscht werden kann, was dem Schleifen im Stehen abwärts auf glatten Flächen entspricht.

---

### III. Stützarten nach der Thätigkeit des Drehens der Unter- und Oberarme geordnet, oder Armdrehstützarten.

„Drehstützarten“ mit Drehen der Arme zur Drehhalte der stemmenden Hände nach Außen:

1. Stütz in der Speichdrehhalte mit Speichgriff der Hände, auf den Holmen des Barren und der Doppelleiter. Wird auch Stütz im Quergriff oder Eingriff genannt. Kann auch im Stütz a und b, auf geeigneten Stützflächen dargestellt werden, z. B. auf hohen Bänken.
2. Stütz in der Kammdrehhalte, mit Kammgriff der Hände, auf einem Barrenholm oder Leiterholm, auf dem Neck und Leitersprossen der Doppelleitern. Wird auch Stütz im „Untergriff oder Rückgriff“ genannt. Diese Uebung kann auch im Stütz a und b, auf dem Stemmbalken oder auf einem Tisch geübt werden.

Drehstützarten mit Drehen der Arme zur Drehhalte der stemmenden Hände nach Innen:

3. Stütz in der Ristdrehhalte, mit Ristgriff der Hände, auf einem Barrenholm oder Leiterholm, auf dem Neck und Leitersprossen der Doppelleitern. Diese Uebung wird auch Stütz im Aufgriff oder Vorgriff genannt. Wird auch im Stütz a und b auf hohen Bänken oder am Stemmbalken, oder auf einem Tisch geübt.
4. Stütz in der Ellbrehhalte, mit Ellgriff der Hände, auf beiden Barrenholmen oder den innern Holmen der Doppelleitern. Diese Uebung heißt auch Stütz im Ausgriff. Wird auch im Stütz a und b auf hohen Bänken oder auf zwei Tischen geübt.

Der Stütz in den Armdrehstützarten kann gleichgriffig oder ungleichgriffig, oder im Stütz in a und b zu gleichen oder ungleichen Armdrehhalten geübt werden. Die Griffstütze im

Armdrehhalten können ungleichgriffig, bei ungleichen Armdrehhalten in folgenden 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 Kammgriff 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.

Gleichwie im Griffstütz, so können auch in dem Stütz a und b beidhandige Stützarten in ungleichen Drehhalten der Arme angeordnet werden.

Die Stütze können bei verschiedenen Armdrehhalten auch einhändig geübt werden, nur ist bei einigen Drehhalten der Arme die Darstellung schwieriger und anstrengender als in andern.

Der wechselhandige Stütz im Armdrehhalten bietet, bei möglichem Wechsel der vier Drehhalten und der drei Hauptstützarten auf verschiedenen Stützflächen, eine große Mannigfaltigkeit der Uebungen dar. Der wechselhandige Stütz ist nicht zu verwechseln mit dem wechselhandigen Stützwechsel in Armdrehhalten während des Stützes, wobei die Armthätigkeit des Drehens im Stütz eine Armübung im Stütz ist, der weiter unten bezeichnet werden wird. Man vergleiche hierbei das Gleiche, was bei den Hangübungen Seite 51 vom wechselhandigen Hangen gesagt ist.

Auch viele der bei II. beschriebenen Stützarten im Handbeugen auf schrägen Stützflächen können mit den verschiede-

nen Stützarten in Armdrehhalten zusammengesetzt und geübt werden.

Zur Darstellung der genannten Uebungen eignet sich neben den bereits bezeichneten Stützgeräthen des Barrens, des Recks, der Doppelleitern, der hohen Bänke, des Stemmballens, des Schwebebaums, auch der Ringschwebel mit den Stützflächen der beweglichen Ringe, welche der drehenden Bewegung zu den verschiedenen Armdrehhalten folgen und überhaupt am geeignetsten sind zur freiesten Darstellung dieser Stützarten.

#### IV. Stützarten nach der Thätigkeit des Spannens der Arme im Oberarmgelenke geordnet, oder Armspannstützarten.

Diese Stütze haben das wesentliche Merkmal, daß dabei die Arme, welche sich bald ausbreiten, bald nähern, eine weitere oder engere Entfernung auf der Stützfläche erstrecken, wobei die Hände die Stützfläche, welche im Grundstütz senkrecht unter den Schultern liegt, verlassen, und schrägwärts von den Schultern nach unten aufstemmen. Wie beim Gehen die Schrittstellungen, beim Hangen die Armspannhänge, so bedingen beim Handstützen die Armspannstütze die Fortbewegung im Stemmen, das sogenannte „Stützen“ oder „Handeln“, wie es in der Turnsprache bereits im Gebrauch ist.

##### Beidhandige Armspannstütze.

1. Vorspannstütz, wobei der spannende Arm sich vorwärts bewegt und stemmt, und mit dem andern Stemmarm im Verhältniß zum Leib vor- und rückwärts gespannt bleibt.
2. Rückspannstütz, wobei der spannende Arm sich rückwärts bewegt und stemmt, und mit dem andern Stemmarm im Verhältniß zum Leib rück- und vorwärts gespannt bleibt.

3. Seitspannstütz, wobei je der rechte oder linke Arm sich seitwärts bewegt und stemmt, beide Arme im Verhältniß zum Leib seitwärts gespannt bleiben.
4. Schrägvor- und Schrägrückspannstütz.
5. Handschlußstütz, wobei beide Arme eine engere Stützfläche erspannen, beide Hände mit den innern oder äußern (schwierig) Handsseiten, der Daumen- oder Kleinfingerseite sich berührend, stemmen.
6. Handdeckstütz, wobei beide Arme eine engere Stützfläche erspannen, beide Hände sich mit der Flachseite der einen und Rückseite der andern im Stand berühren und stemmen.
7. Gekreuzter Handschlußstütz, wobei die kreuzenden Arme Übung 5 darstellen.
8. Kreuzspannstütz, wobei die kreuzenden Arme ohne Handschluß der stemmenden Hände stemmen.

Die Spannstütze 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 Stütze, desto entschiedener ist die Mitthätigkeit des Beugens der Handgelenke zu Beughalten. Bei kleineren Spannstützen kann die Leibeslast gleichmäßig auf beiden Händen, oder vorherrschend auf der rechten oder linken Hand stützen, bei Zwangspannstützen dagegen nur gleichmäßig auf beiden Händen. Es braucht kaum bemerkt zu werden, daß die Spannstütze im Vergleich mit den Schrittstellungen und Armspannhängen schwierigere und anstrengendere Übungen sind.

### **Einhandige Armspannstütze.**

Bei den einhandigen Armspannstützen bleibt die stemmfreie Hand mit dem Arm in einer der verschiedenen Spannhaltungen gehoben. Diese Stützart findet mehr in ihrer Aufeinanderfolge auf beidhandige Spannstütze Anwendung, wo dieselbe meist nur von flüchtiger Dauer ist.

### Wechselstütz im Armspannstützen.

Beidhandige und einhandige Spannstütze werden im Wechselstütz geübt; dabei aber sind die einhandigen Stütze nur immer von sehr kurzer Dauer, namentlich beim Wechselstütz in Zwangspannen.

Viele der bei I., II. und III. verzeichneten Stützarten können in den verschiedenen Spannstützen mit mehr oder weniger Schwierigkeit geübt werden. Mögen hier einige zusammengesetzte Stützarten näher bezeichnet folgen:

9. Vorspannstütz mit Speichgriff beider Hände zur Zwangspanne, auf den Holmen des Barrens, auf den Ringen des Ringschwebels.
10. Vorspannstütz mit Kammgriff beider Hände zur Zwangspanne, auf den Sprossen der Doppelleitern, auf den Ringen des Ringschwebels.
11. Vorspannstütz mit Ristgriff beider Hände zur Zwangspanne, auf den Sprossen der Doppelleitern, auf den Ringen des Ringschwebels.
12. Vorspannstütz mit Ellgriff beider Hände zur Zwangspanne, auf beiden Barrenholmen, auf den Ringen des Ringschwebels.
13. Vorspannstütz mit ungleichen Griffen beider Hände.
14. Rückspannstütz mit Griffen wie 9, 10, 11, 12 und 13.
15. Schrägvor- und Schrägrückspannstütz mit Griffen wie 10 bis 13, auf Doppelleitern und den Ringen des Ringschwebels.
16. Seitspannstütz mit Speichgriff beider Hände zur Zwangspanne, auf Sprossen der Leiter, auf beweglichen Stäben, welche quer über beiden Barrenholmen aufliegen, auf den Ringen des Ringschwebels.
17. Seitspannstütz mit Kammgriff beider Hände zur Zwangspanne, auf dem Reef, welches rücklings oder vorlings



- vom Stemmenden bleibt, ebenso an einem Barrenholm, auf den Ringen des Ringschwebels.
18. Seitspannstütz mit Ristgriff beider Hände zur Zwangspanne, auf dem Neck, welches vorlings oder rücklings vom Stemmenden bleibt, ebenso auf einem Barrenholm, auf den Ringen des Ringschwebels.
  19. Seitspannstütz mit Ellgriff beider Hände zur Zwangspanne, auf Sprossen der Leiter, auf beweglichen Stäben, welche quer über beiden Barrenholmen aufliegen, auf den Ringen des Ringschwebels.
  20. Seitspannstütz mit ungleichen Griffen beider Hände.
  21. Vor-, Schräg- und Seitspannstütz, mit Speich-, Kamm-, Rist- und Ellbeughalte der Hand auf schrägen Stützflächen zur Zwangspanne. Man vergleiche hierbei II.
  22. Handschlußstütz mit Speichgriff, Kammgriff, Ristgriff und Ellgriff beider Hände. Kann auch mit ungleichen Griffen beider Hände dargestellt werden. Als Stützflächen dienen Holme des Barrens oder der Leiter, Neck, besonders mag hier noch erwähnt werden der Handschlußstütz mit Klimmgriff beider Hände auf der Kletterstange.
  23. Handdeckstütz mit Speichgriff, Kammgriff, Ristgriff und Ellgriff beider Hände. Wird auch mit ungleichen Griffen beider Hände geübt. Als Stützflächen dienen Barrenholm, namentlich auch das Holmende und Neck.
  24. Gekreuzter Handschlußstütz mit Ristgriff und Kammgriff beider Hände. Wird auch mit ungleichen Griffen beider Hände geübt. Stützflächen sind die gleichen wie bei 22. Auch sind Stützflächen denkbar, diesen Stütz auch mit Speichgriff oder Ellgriff darzustellen.
  25. Kreuzspannstütz in den vier Griffarten beider Hände. Wird auch bei ungleichen Griffen geübt. Diese Stütze müssen möglichst zur großen Spanne, bei gestreckten Armen geübt werden. Stützflächen sind Barrenholm, Neck, Leitern.

26. Handschluß-, Handdeck-, Gekreuzter Handschluß- und Kreuzspannstütz mit Speich-, Kamm-, Rist- und Ellbeughalte der Hände auf schrägen Stützflächen.
27. Spannstütze mit Klimmgriff beider Hände auf Doppeltletterstangen zu kleineren und größeren Spannen.
28. Spannstütze mit Klimmgriff nur einer Hand und Griff der andern Hand auf wagerechten Stützflächen oder auch auf schrägen.
29. Spannstütze mit ganzem Handstüz beider Hände. Diese Stütze können auf entsprechenden Stützflächen in sehr mannigfaltiger Weise angeordnet werden. Ebenso:
30. Spannstütze mit Fingerstüz beider Hände.
31. Spannstütze im Griffstüz der einen und ganzen Handstüz der andern Hand.
32. Spannstütze im Griffstüz der einen und Fingerstüz der andern Hand.
33. Spannstütze im ganzen Handstüz der einen und Fingerstüz der andern Hand.
34. Spannstütze im ganzen Handstüz oder Fingerstüz der einen und Klimmgriff der andern Hand.

Viele der von 9 bis 34 beschriebenen Spannstütze können auch im „Stützwechsel“ geübt werden, sobald der Stüz mit Sicherheit ausgeführt werden kann. Der Stützwechsel ist wie der Wechselstand und Hangwechsel immer um eine Übungsstufe schwieriger als der beidhandige Stüz.

---

## V. Stützarten nach der Thätigkeit des Senkbeugens oder Knickbeugens der Arme in den Oberarm- und Ellenbogengelenken geordnet, oder Knickstützarten.

Diese Stütze haben das wesentliche Merkmal, daß die stemmenden Arme das gestreckte Verhalten aufgeben, in den Oberarm- und Ellenbogengelenken ein Beugen erfolgt, so daß der

Leib den Oberarmen nach unten folgt und gesenkt wird. Das Stemmen im Knickstütz erfordert neben der Beugkraft der Arme gleichwohl noch fortdauernd Stemmthätigkeit derselben und zwar in noch angestrongterem Maaße, als beim Stütz auf gestreckten Armen. Der Knickstütz ist um eine Uebungsstufe schwieriger als der Stütz auf gestreckten Armen, und darum unter den Stemmarten auf Armen besonders zur Uebung zu empfehlen. Wie aus dem Klimmhang an Händen das Hangen unmittelbar zum Handstemmen übergehen kann, so kann auch umgekehrt aus dem Knickstütz auf den Händen unmittelbar zum Handhangen gewechselt werden.

Die Knickstütze zerfallen in Beziehung auf die Ellenbogenbeughalten, in welchen der Stütz zur Ruhe kommt, in folgende verschiedene Arten, als Knickstütz zum :

- |                   |                                  |
|-------------------|----------------------------------|
| a. Großen Winkel, | d. Anschultern, (wobei die Ober- |
| b. Winkel,        | armedie Unterarme und Hände      |
| c. Halben Winkel, | fast oder wirklich berühren).    |

Das Stemmen im Knickstütz ist weniger anstrengend, je weniger die Armgelenke das gestreckte Verhalten durch Beugen aufgeben, oder je geschlossener die Oberarme anhanden, anstrengender ist der Knickstütz zwischen diesen bezeichneten Beugverhältnissen der Arme.

Es können beim Knickstütz die Ellenbogen vorwärts, seitwärts, rückwärts und schrägwärts gerichtet, gehalten werden.

Beidhandig können die Knickstütze 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 stemmt, die andere untergeordnete Stemmthätigkeit ausübt.

Einhandig werden die Knickstütze geübt, indem der stützfreie Arm mit der Hand auf beliebige Weise den Stütz verläßt, jedoch bei längerer Dauer nur in Art d.

Wechselbeinig kann im Wechselstütz beid- und einhandiges Knickstützen in den angegebenen Arten geübt werden. Je län-

ger die Dauer der einhändigen Knickstütze beim Wechselstütz ist, desto schwieriger ist die Übung.

Eine große Zahl der verschiedenen Stützarten bei I., II., III. und IV. kann mit größerer oder geringerer Schwierigkeit auch im Knickstütz dargestellt werden.

Es folgt hier eine Auswahl von Knickstützarten im beidhändigen Stütz näher bezeichnet:

1. Knickstütz a, b, c, d im Grundstütz.
2. Knickstütz a, b, c, d mit Speichgriff.
3. Knickstütz a, b, c, d mit Kammergriff.
4. Knickstütz a, b, c, d mit Ristgriff.
5. Knickstütz a, b, c, d mit Ellgriff.
6. Knickstütz a, b, c, d mit ungleichgriffigen Stützarten bei III.
7. Knickstütz a, b, c, d in den Handbeugstützarten bei II., namentlich auch mit Klimmgriff.
8. Knickstütz a, b, c in den mäßig erweiterten Spannstützarten 1 bis 4 bei IV.
9. Knickstütz a, b, c in Handschlußstützarten bei IV.
10. Knickstütz a, b, c in Handdeckstützarten bei IV.
11. Knickstütz a, b, c in gekreuzten Handschlußstützarten IV. . . .
12. Knickstütz a, b, c in Kreuzspannstützarten IV. . . .
13. Knickstütz a, b, c, d in Spannstützen auf schrägen Stützflächen IV. . . .
14. Knickstütz a, b, c, d in Spannstützarten mit Klimmgriff IV. . . .
15. Knickstütz bei ungleichmäßigem Beugen der Ellenbogen in auszuwählenden Knickstützarten von 1 bis 14.
16. Knickstütz bei nur einarmigem Ellenbogenbeugen in auszuwählenden Knickstützarten von 1 bis 12.
17. Knickstütz a, b, c, d mit ganzem Handstütz beider Hände.
18. Knickstütz a, b, c, d mit Fingerstütz beider Hände. Wird auch in den andern Arten ungleichen Handstützes geübt, siehe IV. 31 bis 34.

Einige der hier bezeichneten Knickstützarten können auch im

einhandigen Stütz, die meisten aber im Wechselfütz dargestellt werden.

Zur Darstellung der hier genannten Uebungen im Knie- stütz eignen sich die bereits in den vorausgehenden Abschnitten bezeichneten Stützflächen und Geräthe, Barren, Reck, Leitern, Bänke und Andere.

Auch hier, gleichwie bei den „Hangarten“ kommt es darauf an, daß der Leib und die Glieder keine anderen als die bestimmt bezeichneten Thätigkeiten äußern, was auch von den weiterfolgenden Stemmübungen gilt. Bei allen bei I., II., III., IV. und V. aufgezeichneten Stützarten wird wo möglich Kopf- und Rumpfhaltung wie im Grundstütz beibehalten, während auch die abgestreckt hangenden Beine den Schluß und Ruhe bewahren, die Füße zu schönerer Darstellung in der Streckhalte angeordnet, verharren.

Man vergleiche je die besonderen Abschnitte der Stützarten mit den gleichlaufenden der Freiübungen Seite 47 bis 55, und der Hangübungen 45 bis 60, was zum Verständniß sowohl des Uebereinstimmenden, als auch des Unterscheidenden dieser turnerischen Thätigkeiten und Uebungen nicht unterbleiben sollte.

---

## Uebungen

der

### Glieder und Gelenke an Ort,

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

---

Wir beschränken uns auch hier wie bei den Hangübungen mehr auf solche Uebungen, welche bei der besondern Art des stemmenden Zustandes zu Darstellungen geeignet sind. Wenn

wir auch wegen der unter diesem besondern Verhältniß oft eigenthümlichen Ausführbarkeit mancher Uebungen, sowie auch wegen der Rücksicht, die Auswahl derselben nicht ängstlich zu beschränken, dieses Maaß in Aufzeichnung mannigfaltiger Arten ziemlich ausdehnen, so ist das überhaupt schon mit unserer Beschreibungsweise gegeben, ja gefordert.

---

## VI. Fußübungen im Stütz.

Wie beim Hängen, so sind auch im Stütz die beiden Beine unbeschränkt in Ausübung freierer Thätigkeiten, und somit auch die beiden Füße. Wir bezeichnen hier folgende Uebungen.

1. Stütz und Fußanziehen und -Strecken.
  2. Stütz und Anzieghalte der Füße.
  3. Stütz und Stemmhhalte der Füße.
  4. Stütz und Seitenbewegung der Füße zum Fußzappeln.
  5. Stütz und Fußkreiseln.
  6. Stütz und Fußdrehen.
  7. Stütz und gleichzeitiges oder abwechselndes Fußstehen.
- 

## VII. Knieübungen im Stütz.

1. Stütz und Hebbeugen der Knie, mit Schwung zum Doppel-, Wechsel- und Hinkschlag.
2. Stütz und Hebbeughalte der Kniee, was man „Stützknien“ dem „Hangknien“ entsprechend nennen kann.
3. Stütz und Knieaus schnellen.
4. Stütz und Streckschwanken der Kniee.
5. Stütz und Drehschwanken der Kniee.
6. Stütz und Kniekreisen.
7. Stütz und gleichzeitiges oder abwechselndes Knien.

Zur Darstellung dieser Uebungen eignet sich besonders  
Barren und Ringschwebel.

---

### VIII. Beinübungen im Stütz.

1. Stütz und Drehen der Beine.
2. Stütz und Drehhalte der Beine.
3. Stütz und Senkelspreizen.
4. Stütz und Spreizhalte. Wird auch beidbeinig mit Sprei-  
zen zum Winkel nach Vornen, zum „Stützfuß“ mit ge-  
schlossenen oder gegrätschten Beinen geübt; ferner zur  
„Stützgrätsche“.
5. Stütz und Senkelschlagen; namentlich auch zum Kreuzen  
der Beine.
6. Stütz und Beinschwenken.
7. Stütz und Kegelspreizen und -Schließen.
8. Stütz und Bogenschwenken.
9. Stütz und Beinkreisen.
10. Stütz und Wagschweben aus dem Stützfuß.
11. Stütz und Stoßanreißen.
12. Stütz und Beinstoßen; auch Kurzstoßen.
13. Stütz und Knieaufschnellen.
14. Stütz und Hochhalte der Beine zur „Stützhohe“.
15. Stütz und gleichzeitiges oder abwechselndes Stehen auf dem  
Boden in Stellungen, welche nach den Beinhätigkeiten  
geordnet sind; ferner auch gleichzeitiges oder abwechselndes  
Hüpfen oder Springen.
16. Stütz und gleichzeitiges oder abwechselndes Knieen oder  
Sitzen, namentlich im Schenkelschluß.

Zur Darstellung dieser Uebungen eignet sich Barren, Ring-

schwebel, Neck, Schwingel, Stemm balken, Schwebebaum und Ebener Boden.

Wir wollen hier nachfolgende Uebungen der Beine im Stütz näher bezeichnen:

17. Stütz mit Speichgriff beider Hände und Stützsiß bei geschlossenen oder gegrätschten Beinen, auf beiden Barrenholmen oder beiden Pauschen des Schwingels.
18. Stütz mit Ugriff beider Hände, im Uebrigen wie 17.
19. Stütz mit Speichgriff der einen und Ugriff der andern Hand, im Uebrigen wie 17.
20. Stütz mit Ristgriff beider Hände und Stützsiß bei geschlossenen oder gegrätschten Beinen, auf dem Neck oder auf Sprossen der Doppelleitern.
21. Stütz mit Kammgriff beider Hände, im Uebrigen wie 20.
22. Stütz mit Ristgriff der einen und Kammgriff der andern Hand, im Uebrigen wie 20.
23. Stütz im Ganzen Handstütz und Stützsiß, auf Schwingel, Stemm balken, Schwebebaum oder Ebenem Boden.
24. Stütz im Fingerstütz und Stützsiß, auf Stützflächen wie bei 23.
25. Vor- und Rückspannstütz mit Ristgriff beider Hände und Stützsiß der grätschenden Beine, auf beiden Pauschen des Schwingels oder auf beiden Barrenholmen. Hierbei stemmt der eine Arm vor, der andere hinter dem Rumpf und der vordere Arm zwischen den grätschenden Beinen.
26. Knickstütz a, b, c, d mit den vier Griffarten und Stützsiß in anzuordnenden Arten auf passenden Stützflächen.
27. Stütz mit Speichgriff beider Hände und Stützgrätsche, auf beiden Holmen des Barrens, auf den Ringen des Ringschwebels. Ebenso mit Ugriff oder ungleichem Griff beider Hände. Wird auch auf beiden Pauschen des Schwingels geübt.
28. Stütz mit Ristgriff beider Hände und Stützgrätsche, auf einem Barrenholm, auf dem Neck, auf dem Ringschwebel,



- auf einer Pausche des Schwingels. Ebenso mit Kammgriff oder ungleichem Griff beider Hände.
29. Vor- und Rückspannstütz und Stützgrätsche. Ebenso Seit- und Schrägspannstütz und Stützgrätsche. Als Stützflächen dienen Barren, Leitern, Ringschwebel und Reck.
30. Knickstütz a, b, c, d in den Arten 27, 28 und 29.
31. Stütz mit Speichgriff und Bogenspreizen und =Schließen, oder Kreisen des einen Beines von Innen nach Außen, über die von der einen Hand verlassene Stützfläche weg. Während im Wechselstütz die eine Hand nur stützt, die andere die Stützfläche verläßt, spreizt das Bein der je stützfreien Seite über dieselbe. Diese Uebung kann fortgesetzt von einem Beine geübt werden oder auch abwechselnd rechts und links. Als Stützflächen dienen beide Barrenholme oder beide Pauschen des Schwingels. Die Uebung heißt auch „Kreis“.
32. Stütz mit Speichgriff und Kreisen des einen Beines von Außen nach Innen. Im Uebrigen wie 21.
33. Stütz mit Speichgriff und Kreisen des einen Beines von Innen nach Außen, über beide im Wechselstütz der Hände verlassenen Stützflächen weg, auf den Enden beider Barrenholme oder auf beiden Pauschen des Schwingels.
34. Stütz mit Speichgriff und Kreisen des einen Beines von Außen nach Innen. Im Uebrigen wie 33.
- Das beidbeinige Kreisen in den Arten 31 bis 34, welches auch darstellbar ist, kann nicht ohne Mitschwung des Kumpfes erfolgen und wird deshalb weiter unten beim Schwingen im Stütz aufgezählt werden.
35. Stütz im Ganzen Handgriff und Uebungen 31 bis 34, auf der Fläche des Schwingels, sowohl an dessen Seiten, als auch auf der vordern oder hintern Seite desselben.
36. Stütz im Fingerstütz und Uebungen 31 bis 34 wie 35. Diese Uebungen, welche schwierig sind, setzen Fertigkeit in den vorausgehenden voraus.

37. Stütz mit Ristgriff und Bogenspreizen des einen Beines von Innen nach Außen über die von der Hand im Wechselstütz verlassene Stützfläche, auf dem Neck. Hierbei kann das spreizende Bein durch Bogenspreizen in gleicher Richtung über die Stützfläche der andern Hand weg fortgesetzt zum Kreis schließen, oder es kehrt dasselbe in entgegengesetzter Richtung wieder zurück.
38. Stütz mit Ristgriff und Bogenspreizen des einen Beines von Außen nach Innen. Im Uebrigen wie 37.
39. Stütz mit Ristgriff zum Handschluß, und wechselbeiniges Bogenspreizen von Außen nach Innen und wechselbeinige Rückkehr derselben je über das Neck. Hierbei bleiben die Hände stützfest und es kommt darauf an, daß die gestreckten Beine während des Spreizens das Neck nicht berühren, daß der Stemmende das Waghaltan bewahre. Sehr schwierig ist die Uebung im Stütz mit Kammgriff der Hände.
40. Stütz mit Speichgriff nur einer Hand und Stützsiß der grätischen Beine, auf dem Neck. Hierbei stemmt die Hand zwischen den grätischen Beinen.
41. Stütz mit Speichgriff nur einer Hand und Stützsiß der grätischen Beine oder Stützgrätische, auf dem Neck. Hierbei stemmt gleichfalls die Hand zwischen den grätischen Beinen, welche zu beiden Seiten des Necks schwebend gehalten bleiben.
42. Stütz mit Speichgriff beider Hände und Wagschweben aus dem Stützsiß rechts und links hin und her, auf beiden Barrenholmen, auf den Pauschen des Schwingels, auf den Ringen des Ringschwebels. Wenn auch das Wagschweben im Stützsiß entschiedenes Mitdrehen des Rumpfes erfordert, so nehmen wir doch die Uebung bereits hier auf, wegen der vorherrschenden Beinthätigkeit.
43. Stütz mit Ristgriff beider Hände und Wagschweben aus

dem Stützfuß, auf dem Neck. Im Uebrigen wie 42. Wird auch auf den Ringeln des Ringschwebels geübt.

44. Stütz in den Arten 17 bis 30, 40 und 41 und Stützhoche.

45. Stütz mit Speichgriff beider Hände und Knieauffschnellen, d. h. Hockschnellen des einen Beines, zum Durchhocken zwischen beiden Armen über die Stützfläche, auf beiden Paußen des Schwingels, welcher vorlings oder rücklings vom Leibe bleibt. Im ersteren Falle erfolgt das Durchhocken vorwärts, im letzteren Falle rückwärts über den Sattel. Nach erfolgtem Durchhocken wird das Bein abgestreckt. Wird auch wechselbeinig geübt.

46. Stütz mit Speichgriff beider Hände und beidbeiniges Durchhocken der Beine über den Sattel. Im Uebrigen wie 45. Die Uebung erfolgt als „Hocke im Stütz vorwärts und rückwärts“, wenn die geschlossenen Beine gleichzeitig in gleicher Richtung durchhocken, als „Gaffel“, wenn gleichzeitig das eine Bein vorwärts durchhockt, während das andere rückwärts durchhockt. Uebung 45 und 46 werden auch im Stütz mit Ellgriff beider Hände oder im Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand geübt.

„Abhurten“ heißt das Abschnellen der anliegenden Beine von der Stützfläche, welches unterstützend dem Hocken derselben vorausgeht, aber noch kein eigentliches Stützschwingen ist.

Bei allen 1 bis 44 genannten Uebungen kommt es darauf an, während des Stützes auf den Händen auf verschiedenen Stützflächen die Beine in mannigfacher Weise zu bethätigen, wobei das reine Verhältniß des Stützes streng zu wahren ist. Gleichzeitig können auch noch Uebungen des Abschnittes VI. und VII. beigeordnet werden.

Wie bereits angedeutet, kann gleichzeitig oder auch abwechselnd mit dem Stütz, Stehen, Hüpfen, Springen, Knieen, Sitzen und namentlich beim Schwingel der Schenkelschluß geübt werden. Wir überlassen hier die Anordnung dieser zu-

sammengesetzten Stemmthätigkeiten dem Leser und werden weiter unten nochmals darauf zurück kommen.

### IX. Kumpfübungen im Stütz.

1. Stütz und Kumpfdrehen.
2. Stütz und Kumpfdrehhalte.
3. Stütz und Kumpfsbeugen.
4. Stütz und Kumpfsbeughalte.
5. Stütz und Vor- und Rückschultern.
6. Stütz und Vor- und Rückschulterhalte.
7. Stütz und Kumpfschwenken in den Seitenrichtungen.

### X. Armübungen im Stütz.

1. Stütz und Armdrehen des je stützfreien Armes zu den verschiedenen Griffwechseln im Wechselstütz, als:
  - a. Griffwechsel mit Speich- und Kammgriff, auf Holmen und Sprossen der Doppelleitern.
  - b. Griffwechsel mit Speich- und Ristgriff, auf den gleichen Stützflächen.
  - c. Griffwechsel mit Speich- und Ellgriff, auf den Holmen des Barrens, den Pauschen des Schwingels.
  - d. Griffwechsel mit Kamm- und Ristgriff, auf dem Neck, auf einer Pausche des Schwingels, auf einem Barrenholm.
  - e. Griffwechsel mit Kamm- und Ellgriff, auf Holmen und Sprossen der Doppelleitern.
  - f. Griffwechsel mit aufeinanderfolgenden Speich-, Kamm-, Rist- und Ellgriffen.

Das Armdrehen im Stütz auf 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. Auch Wechselarmig und Einarmig kann gedreht werden. Wie im Stehen zum „Standdrehen“, so kann auch im Stütz zum „Stützdrehen“ der stützfesten Arme gedreht werden.

2. Stütz im ganzen Handstütz und Armdrehen des je stützfreien Armes zu den verschiedenen Armdrehhalten im Wechselstütz, auf hohen Bänken.
3. Stütz im Fingerstütz und Übung 2.
4. Armspannstütze und Armdrehen im Wechselstütz.
5. Kniekstütze und Armdrehen im Wechselstütz.
6. Stütz und Armdrehhalte. Diese Armthätigkeit, welche namentlich bei allen Griffstützarten so wesentlich in Anspruch genommen wird, gleichwie beim Hangen, und beim Stehen das Beindrehen, ist darum schon oben beschrieben.
7. Stütz und Armheben des je stützfreien Armes.
8. Stütz und Halbkreis schwingen des je stützfreien Armes. Wird auch geübt während des einhandigen Kniekstützes auf dem Beck.
9. Stütz und Wagschwenken des je untergeordnete Stemmthätigkeit äußernden Armes. Wird während des einhandigen Kniekstützes auf einem Ringe des Ringschwebels geübt, wobei zugleich der andere gestreckte Arm auf dem andern Ringe stemmend, wagschwenkt.
10. Stütz der einen und Hang der andern Hand.

---

## XI. Ellenbogenübungen im Stütz.

1. Stütz und Senkbeugen der Unterarme oder Kniekbeugen ohne Schwung und mit Schwung. Wird im beid-, ein- und wechselhandigen Stütz geübt.

2. Stütz und Stemmstrecken der Unterarme. Diese Uebung erfolgt ohne und mit Schwung nach vorausgegangenem Knickbeugen. Wird im beid-, ein- und wechselhandigen Stütz geübt.
3. Stütz und Ellenbogenwippen oder „Knickwippen“, d. h. aufeinanderfolgendes Knickbeugen und Stemmstrecken aus und zu den verschiedenen Knickstützhalten, ohne und mit Schwung.
4. Stütz und Knickbeughalte zum Knickstütz. Siehe oben Knickstützarten.
5. Stütz im Knickstütz einer Hand auf einem Ringe des Ring-schwebels und Stoßstrecken des andern Armes, welcher zugleich mit der Hand den andern Ring stemmend erfäßt. Das Stoßen des untergeordnet stemmenden Armes erfolgt in den Richtungen vorwärts, schrägwärts, seitwärts und schrägrückwärts in wagerechten Ebenen. Die Uebung kann ohne und mit Schwung erfolgen. Wird auch durch den je stützfreien Arm dargestellt.
6. Stütz wie 5 und Anreißen des andern Armes, nach vorausgegangenem Strecken wie bei 5. Uebung 5 und 6 werden aufeinanderfolgend dargestellt. Wird auch durch den je stützfreien Arm dargestellt.

Ebenso kann auch bei 5 und 6 ein Kurzstoßen und Kurzreißen geübt werden.

7. Stütz im Knickstütz mit Speichgriff auf dem Neck und Armstoßen und Armanreißen des stützfreien andern Armes.

Näher bezeichnet mögen noch folgende Uebungen sich anreihen :

8. Stütz mit Speichgriff beider Hände und beidarmiges Knickbeugen bis zum Anschultern, auf beiden Holmen des Barrens. Ebenso Stemmstrecken bis zum Stütz der gestreckten Arme.
9. Stütz mit Ellgriff beider Hände, im Uebrigen wie 8.

10. Stütz mit Speichgriff der einen und Speichgriff der andern Hand, im Uebrigen wie 8.
11. Stütz wie 8, 9, 10, und Knickwippen. Es kommt hier mehr auf ununterbrochene Bewegung und rascheres Ausführen des Knickbeugens und Stemmstreckens an.
12. Stütz mit Ristgriff beider Hände und beidarmiges Knickbeugen bis zum Anhanden oder Anmunden, auf dem Neck, welches entweder vorlings oder rücklings vom Stemmen den bleibt. Ebenso Stemmstrecken bis zum Stütz der gestreckten Arme. Wird gewöhnlich, wenn das Neck rücklings vom Lebenden bleibt, zum Sitz auf demselben geübt. Ferner Knickstützwechsel mit Ristgriff im Spannstütz, wobei durch Strecken und Ziehen der Arme, bald der rechte, bald der linke Arm knickstützt, auf dem Neck, welches vorlings oder rücklings vom Leibe bleibt.
13. Stütz mit Kammgriff beider Hände, im Uebrigen wie 12.
14. Stütz mit Ristgriff der einen und Kammgriff der andern Hand, im Uebrigen wie 12.
15. Stütz wie 12, 13, 14 und Knickwippen (schwierig).
16. Uebungen 8 bis 15 auf den Ringen des Ringschwebels, was mehr Schwierigkeiten hat, bei einigen Arten sehr anstrengend ist.
17. Uebungen 8 bis 15 mit ganzem Handstütz, auf hohen Bänken.
18. Uebungen 8 bis 15 mit Fingerstütz, auf den gleichen Stützflächen.
19. Uebung 12 im Handschlußstütz, auf dem Neck.
20. Stütz in Handbeughalten und Knickwippen, auf schrägen Stützflächen. Ebenso Stütz mit Klimmgriffen und Knickwippen, auf senkrechten Stangen.

Zur Darstellung der genannten Uebungen eignen sich auch Holmen und Sprossen der Leitern.

---

## XII. Handübungen im Stütz.

1. Stütz und Handbeugen, oder Handbeughalte. Siehe oben Handbeugstützarten.
2. Stütz und Fingerbeugen, z. B. zum Griff. Siehe oben Griffstütz.
3. Stütz und Fingerstrecken. Siehe oben Ganzer Handstütz, wobei die Finger geschlossen oder gegrätscht gehalten werden können.
4. Stütz und Fingerstemmen. Siehe oben Fingerstütz, welcher dem Häkelhang entspricht.
5. Stütz auf der Faust und äußern Handseite.
6. Stütz und Handübungen der je stützfreien Hand im Wechselfstütz.

Zum Schluß bezeichnen wir noch folgende Übung näher:

7. Kniestütz mit Ristgriff bei fast völligem ganzen Handstütz, auf beiden Holmen des Barrens und Senken der Unterarme bis zum Klimmhang und gestreckten Armhang. Ebenso die Rückkehr aus dem Klimmhang, durch Stemmen der Unterarme zum Kniestütz und Stütz der gestreckten Arme. Bei dieser Übung werden besonders die Handgelenke sehr in Anspruch genommen. Die gleiche Übung wird auch aus dem Stütz mit Ristgriff auf dem Beck geübt. Dabei soll kein Mitschwung des Leibes unterstützen.

Die Übung, wobei durch Handbeugen die Unterarme zum Aufkippen oder Ausliegen auf die Stützfläche gesenkt werden, wird hier nur erwähnt, da dieselbe weiter unten beim „Stemmen auf den Unterarmen“ besonders bezeichnet werden wird.

---



### XIII. Kopfübungen im Stütz.

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

Was „Hangübungen Seite 68“ noch angeschlossen, in Betreff der Glieder- und Gelenkthätigkeiten während des Hanges, gesagt ist, das gilt auch hier, mit dem Unterschiede, daß hier der Hauptzustand, der Stütz, zu Grunde liegt. Ueberhaupt verweisen wir stets auf das Uebereinstimmende und Unterscheidende des Handstützes und Handhanges, und empfehlen, auch bei angewandter Turnkunst, beide Hauptturnarten der Hände so gleichmäßig als möglich auszubilden, die Stemmkraft und Hangkraft der Arme und namentlich der Hände.

---

## Handgehen und Uebungen im Handgehen.

---

### Stützelarten.

---

#### 1. Stützeln im Grundhandstütz oder Grundhandstützeln.

Wenn auch kein Geräth vorhanden, an welchem bei unverdrehten Armen und Händen gestützelt werden kann, namentlich im Griffstütz, ein solches aber denkbar ist, so beginnen wir dennoch mit dieser Stützelart, als der einfachsten, zur Ableitung aller andern. Denken wir aber an das Stützeln im

ganzen Handstüz oder Fingerstüz, so kann das Stüzeln im Grundhandstüz auf hohen Bänken allerdings frei dargestellt werden.

1. Stüzeln im Grundstüz, in der Richtung:

- Vorwärts,
- Rückwärts,
- Seitwärts (rechts und links mit Nachstellen),
- Schrägvorwärts,
- Schrägrückwärts.

Die während des Stüzelns aufeinanderfolgenden Spann-  
stüze können sein:

- a. klein,
- b. mittelgroß,
- c. groß.

Das Stüzeln kann angeordnet werden im Griffstüz, ganzen Handstüz, Fingerstüz:

- a. Zu gleichen oder ungleichen Spann-  
stüzen, was deren  
Maasß betrifft.
  - b. Zu gleichdauernden ein- und beidhandigen Spann-  
stüzen.
  - c. Daß die Dauer der einhandigen Spann-  
stüze einmal  
länger ist, als die der beidhandigen Spann-  
stüze.
  - d. Daß die Dauer der beidhandigen Spann-  
stüze einmal  
länger ist, als die der einhandigen Spann-  
stüze.
  - e. Daß die einhandigen Spann-  
stüze fast verschwinden.
  - f. Daß die beidhandigen Spann-  
stüze fast verschwinden.
  - g. Daß die eine Hand vorwaltend stützt, die andere Hand  
untergeordnete Thätigkeit hat.
2. Stüzeln mit Nachstellen im Grundstüz, oder Nachgriff-  
stüzeln, wenn im Griffstüz die Uebung erfolgt. Stüzeln-  
richtung, und Maasß der Spann-  
stüze wie bei 1.

Es erfolgt:

- a. Gleichweiterstellend und -Nachstellend zum Verhältnis  
der Armhalten beim Grundstüz.

b. Gleichweiterstellend und =Nachstellend zu einem Spann-  
stütz.

Das StützeIn mit Nachstellen kann auch in den Arten a  
bis g bei 1 dargestellt werden. Da der Griffstütz der allge-  
mein vorherrschende ist, wird der Ausdruck „Weiter- und Nach-  
greifen“ im Stütz gebraucht werden.

3. StützeIn und StützeIn mit Nachstellen im Grundstütz oder  
NachgreifstützeIn. StützeInrichtung und Maaß der Spann-  
stütze wie bei 1.

Es erfolgt:

- a. Daß jede Hand ununterbrochen nachstellt und zum  
Spannstütz weiter stellt.
- b. Daß die eine Hand zwei-, drei- und mehrmal weiter-  
stellt, während die andere eben so viel Mal nachstellt,  
und dann wie die erste weiterstellt.
- c. Daß jede Hand der weitergestellten ununterbrochen in  
immer kleiner werdenden Spannstützen nachstellt, und  
dann weiterstellt.
- d. Daß jede Hand ununterbrochen zu immer größer wer-  
denden Spannstützen weiterstellt, die andere nachstellt  
und sofort wie die erste weiterstellt.

Schließlich kann noch bemerkt werden, daß bei gewissen  
Stützflächen, die weiterstellenden Hände rutschend über dieselben  
fortbewegt werden können, im „RutschstützeIn“.

---

## II. StützeIn in den HandbeugstützeInarten.

1. StützeIn mit Speichbeughalte der Hände, auf den Holmen  
des schrägen Barrens oder der langschrägen Doppelleitern.  
Ebenso auf schrägen Doppelstangen.
2. StützeIn mit Kammbeughalte der Hände, auf schrägen  
Bankflächen.

3. Stützen mit Kistbeughalte der Hände, auf schrägen Bankflächen.
4. Stützen mit Ellbeughalte der Hände, auf den Holmen des schrägen Barrens oder der langschrägen Doppelleitern. Wird ebenso auf schrägen Doppelstangen geübt.
5. Stützen mit Beughalten der Hände in den vier Zwischenbeughalten.
6. Stützen mit Klimmgriffen der Hände, auf senkrechten Doppelstangen. Ist schwierig und anstrengend.

Wie es schon die schrägen Stützflächen mit sich bringen, so erfolgt das Stützen neben den bei I. 1. angegebenen Richtungen immer auch aufwärts oder abwärts.

Indem wir zum Vergleich auf Abschnitt II. beim Stütz in den Handbeugstützarten verweisen, überlassen wir die besondere Anordnung des Stützens nach Anleitung bei I., 1, 2, 3, sowie die Auswahl der Stützrichtungen, die Bestimmung des Maaßes der Spannstütze zu zweckmäßigen Übungen dem Turnlehrer.

---

### III. Stützen in den Armdrehstützarten.

1. Stützen mit Speichgriff, auf beiden Holmen des Barrens und der Doppelleitern vorwärts und rückwärts. Die Hände können hierbei zum Weitergriff gehoben oder geschoben werden über die Stützfläche.
2. Stützen mit Speichgriff, auf Sprossen der Leiter, mit Nachstellen seitwärts rechts und links.
3. Stützen mit Speichgriff, auf beweglichen Stäben, welche quer über beiden Barrenholmen aufliegen, mit Nachstellen seitwärts rechts und links. Kann weiter gehoben oder geschoben werden.
4. Stützen mit Speichdrehhalte und ganzem Handstüz vor-

- wärts und rückwärts, auf hohen Bänken; in der Richtung seitwärts rechts und links mit Nachstellen, auf der hohen Bank, auf Stemmballen oder Schwebebaum, wobei die Stützflächen vorlings oder rücklings vom Leibe bleiben können.
5. Stützeln mit Speichdrehhalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie bei 4.
  6. Stützeln mit Kammgriff, auf Sprossen der Doppelleitern vorwärts und rückwärts.
  7. Stützeln mit Kammgriff, auf einem Barren- oder Leiterholme, auf dem Neck, wobei die Stützfläche vorlings vom Lebenden bleibt, mit Nachstellen seitwärts rechts und links.
  8. Stützeln mit Kammgriff wie bei 7, wobei die Stützfläche rücklings vom Lebenden bleibt.
  9. Stützeln mit Kammdrehhalte und ganzen Handstütz, vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken; seitwärts rechts und links mit Nachstellen, auf Stützflächen wie bei 4, welche aber nur vorlings vom Leibe bleiben.
  10. Stützeln mit Kammdrehhalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie bei 9.
  11. Stützeln mit Ristgriff, auf Sprossen der Doppelleitern vorwärts und rückwärts.
  12. Stützeln mit Ristgriff, auf einem Barren- oder Leiterholme, auf dem Neck, wobei die Stützfläche vorlings vom Lebenden bleibt, mit Nachstellen seitwärts rechts und links.
  13. Stützeln mit Ristgriff, wie bei 12, wobei die Stützfläche rücklings vom Lebenden bleibt.
  14. Stützeln mit Ristdrehhalte und ganzem Handstütz vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken; seitwärts rechts und links mit Nachstellen, auf Stützflächen wie bei 4, welche vorlings und rücklings vom Leibe bleiben können. Ebenso im Fingerstütz.
  15. Stützeln mit Ugriff, auf beiden Holmen des Barrens

und der Doppelleitern, vorwärts und rückwärts, mit Weiterheben oder Schieben.

16. Stützeln mit Ellgriff, auf Sprossen der Leiter, seitwärts rechts und links mit Nachstellen.
17. Stützeln mit Ellgriff, auf beweglichen Stäben, welche quer über beiden Barrenholmen aufliegen, seitwärts rechts und links mit Nachstellen.
18. Stützeln mit Ellbrehhalte und ganzem Handstütz, vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken; seitwärts rechts und links mit Nachstellen, auf Stützflächen wie bei 4, welche vorlings oder rücklings vom Leibe bleiben.
19. Stützeln mit Ellbrehhalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie bei 18.

Nach gegebener Anleitung können auch die ungleichgriffigen Armdrehstützarten auf die verschiedenen Stützflächen angeordnet werden, wenn auch die Beschaffenheit der letzteren mehr und weniger Schwierigkeit darbieten mögen.

20. Stützeln mit Speichgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand.
21. Stützeln mit Speichgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand.
22. Stützeln mit Speichgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand.
23. Stützeln mit Kammgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.
24. Stützeln mit Kammgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand.
25. Stützeln mit Kammgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand.
26. Stützeln mit Ristgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.
27. Stützeln mit Ristgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand.

28. Stütze mit Ristgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand.
29. Stütze mit Ellgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.
30. Stütze mit Ellgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand.
31. Stütze mit Ellgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand.
32. Stütze mit Griffstütz der einen und ganzem Handstütz der andern Hand, in den vier Armdrehhalten.
33. Stütze mit Griffstütz der einen und Fingerstütz der andern Hand, in den vier Armdrehhalten.
34. Stütze mit ganzem Handstütz der einen und Fingerstütz der andern Hand, in den vier Armdrehhalten.
35. Stütze mit ganzem Handstütz in den ungleichgedrehten Armdrehstützarten 20 bis 31.
36. Stütze mit Fingerstütz in den ungleichgedrehten Armdrehstützarten 20 bis 31.

Wenn das Stütze in Armdrehstützen auf schrägen Stützflächen dargestellt wird, so entstehen äußerlich keine andern als Handbeugstützelarten, welche bei II. beschrieben sind, nur, daß es hier mehr auf das Armdrehen, wie dort auf das Handbeugen abgesehen ist.

Bei allen von 1 bis 36 beschriebenen Stützelarten, sollen die Arme und der Leib keine andern Thätigkeiten äußern, als die, welche besonders bezeichnet sind, die Arme sollen gestreckt bleiben, der ganze abgestreckte Leib soll nicht drehen. Es gelten hier die gleichen Schlußbemerkungen, welche Hängübungen Seite 75 angeschlossen stehen.

#### IV. Stüzeln in den Armspannstüzarten.

1. Stüzeln im Vorspannstüz.
2. Stüzeln im Rückspannstüz.
3. Stüzeln im Seitspannstüz.
4. Stüzeln im Schrägvor- und Schrägrückspannstüz.

Das Stüzeln in den Spannstützen hat mit dem Hangeln in den Spannhängen das Eigenthümliche, daß die Stüzrichtung, wie dort die Hangelrichtung, die Spannenrichtung der Arme durchkreuzt. Beim Stüzeln mit Nachstellen kann aber auch, wie beim Hangeln mit Nachgreifen, die Stüzrichtung, wie dort die Hangelrichtung, in gleicher Richtung mit den spannenden Armen angeordnet werden.

Es folgen hier einige Stüzarten näher beschrieben:

5. Stüzeln im Vorspannstüz mit Speichgriff, vorwärts und rückwärts mit Nachgriff, auf den Holmen des Barrens oder der Doppelleitern.
6. Stüzeln im Vorspannstüz mit Speichgriff, seitwärts rechts und links mit Weitergriff oder Nachgriff, auf den Sprossen der Doppelleitern.
7. Stüzeln im Vorspannstüz mit Speichdrehhalte und ganzem Handstüz, vorwärts und rückwärts mit Nachstellen, auf hohen Bänken.
8. Stüzeln im Vorspannstüz mit Speichdrehhalte und Fingerstüz, im Uebrigen wie 7.
9. Stüzeln im Vorspannstüz mit Kammgriff, vorwärts und rückwärts mit Nachgriff, auf den Sprossen der Doppelleitern.
10. Stüzeln im Vorspannstüz mit Kammgriff, seitwärts rechts und links, mit Weitergriff oder Nachgriff, auf beiden Holmen des breiten Barrens oder auf Holmen der Doppelleitern.
11. Stüzeln im Vorspannstüz mit Kammdrehhalte und ganzem



- Handstütz, vorwärts und rückwärts mit Nachstellen, auf hohen Bänken.
12. Stütze im Vorspannstütz mit Kammdrehhalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie 11. Bei Uebung 7, 8, 11, 12 kann auch seitwärts rechts und links, mit Weiterstellen oder Nachstellen gestützt werden.
  13. Stütze im Vorspannstütz mit Ristgriff, vorwärts und rückwärts mit Nachgriff, auf den Sprossen der Doppelleitern.
  14. Stütze im Vorspannstütz mit Ristgriff, seitwärts rechts und links, mit Weitergriff oder Nachgriff, auf beiden Holmen des breiten Barrens oder auf Holmen der Doppelleitern.
  15. Stütze im Vorspannstütz mit Ristdrehhalte und Ganzem Handstütz, vorwärts und rückwärts mit Nachstellen, auf hohen Bänken.
  16. Stütze im Vorspannstütz mit Ristdrehhalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie 15.
  17. Stütze im Vorspannstütz mit Ellgriff, vorwärts und rückwärts mit Nachgriff, auf den Holmen des Barrens oder der Doppelleitern.
  18. Stütze im Vorspannstütz mit Ellgriff, seitwärts rechts und links mit Weitergriff oder Nachgriff, auf den Sprossen der Doppelleitern.
  19. Stütze im Vorspannstütz mit Elldrehhalte und ganzem Handstütz, vorwärts und rückwärts mit Nachstellen, auf hohen Bänken.
  20. Stütze im Vorspannstütz mit Elldrehhalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie 19. Bei Uebung 15, 16, 19, 20 kann auch seitwärts rechts und links, mit Weiterstellen oder Nachstellen gestützt werden.
  21. Stütze in Rückspannstützen wie 5 bis 20, was der äußern Erscheinung nach die gleichen Uebungen sind.

Beim Stützen in Vor- und Rückspannstützen ist die  
Spieß, Turnl. 3r Theil. 8

bestimmte Richtung der Arme vom Leibe aus Hauptaugenmerk.

22. Stützeln in Schrägvor- und Rückspannstützen.

Diese Uebungen können nach Anleitung der 5 bis 20 beschriebenen Stützarten auf den gleichen Stützflächen angeordnet werden. Dabei ist aber die schräge Richtung der Arme vom Leibe während des Stützeln Hauptaugenmerk.

23. Stützeln im Seitspannstütz mit Speichgriff, vorwärts und rückwärts, mit Weitergriff oder Nachgriff, auf Holmen des breiten Barrens.

24. Stützeln im Seitspannstütz mit Speichgriff, seitwärts rechts und links, mit Nachgriff, auf Sprossen der Leiter; ebenso auf beweglichen Stäben, welche quer über beiden Barrenholmen aufliegen.

25. Stützeln im Seitspannstütz mit Speichdrehhalte und ganzem Handstüz, wie 23, auf hohen Bänken. Ebenso auch seitwärts rechts und links mit Nachstellen, auf dem Stemmalken oder Schwebebaum, welche vorlings oder rücklings vom Leibe bleiben können.

26. Stützeln im Seitspannstütz mit Speichdrehhalte und Fingerstüz, im Uebrigen wie 25.

27. Stützeln im Seitspannstütz mit Kammgriff, vorwärts und rückwärts, mit Weitergriff oder Nachgriff, auf Sprossen der Doppelleitern.

28. Stützeln im Seitspannstütz mit Kammgriff, seitwärts rechts und links mit Nachgriff, auf einem Barrenholm, auf dem Neck, wobei die Stützfläche vorlings oder rücklings vom Leibe bleiben kann.

29. Stützeln im Seitspannstütz mit Kammdrehhalte und ganzem Handstüz, wie 23, auf hohen Bänken. Ebenso auch seitwärts rechts und links mit Nachstellen, auf dem Stemmalken oder Schwebebaum, welche vorlings oder rücklings vom Leibe bleiben können.

30. Stützen im Seitspannstütz mit Kammdrehhalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie 29.
31. Stützen im Seitspannstütz mit Ristgriff, vorwärts und rückwärts, mit Weitergriff oder Nachgriff, auf Sprossen der Doppelleitern.
32. Stützen im Seitspannstütz mit Ristgriff, seitwärts rechts und links, mit Nachgriff auf einem Barrenholm, auf dem Neck, wobei die Stützfläche vorlings oder rücklings vom Leibe bleiben kann.
33. Stützen im Seitspannstütz mit Ristbeughalte und ganzem Handstütz, wie 31, auf hohen Bänken. Ebenso seitwärts rechts und links mit Nachstellen, auf dem Stemmbalken oder Schwebebaum, welche vorlings oder rücklings vom Leibe bleiben können.
34. Stützen im Seitspannstütz mit Ristdrehhalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie 33.
35. Stützen im Seitspannstütz mit Ellgriff, vorwärts und rückwärts, mit Weitergriff oder Nachgriff, auf Holmen des breiten Barrens.
36. Stützen im Seitspannstütz mit Ellgriff, seitwärts rechts und links, mit Nachgriff, auf Sprossen der Leiter; ebenso auf beweglichen Stäben, welche quer über beiden Barrenholmen aufliegen.
37. Stützen im Seitspannstütz mit Elldrehhalte und ganzem Handstütz, wie 35, auf hohen Bänken (schwierig). Ebenso auch seitwärts rechts und links mit Nachstellen, auf dem Stemmbalken oder Schwebebaum, welche vorlings oder rücklings vom Leibe bleiben können.
38. Stützen im Seitspannstütz mit Elldrehhalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie 37.
39. Stützen in Vor- und Rückspannstützen, bei ungleichgriffigem Stütz beider Hände.
40. Stützen in Schrägvor- und Rückspannstützen, bei ungleichgriffigem Stütz beider Hände.

41. Stützen in Seitspannstützen, bei ungleichgriffigem Stütz beider Hände.
42. Stützen wie bei 39, 40, 41, bei ungleichen Drehhalten beider Arme und ganzem Handstütz oder Fingerstütz.
43. Stützen in Spannstützen und Handbeugstützen, auf schrägen Stützflächen, z. B. auf schrägen Doppelstangen; namentlich auch Stützen im Seitspannstütz mit Klimmgriff aufwärts und abwärts, mit Weitergriff oder Nachgriff auf senkrechten Doppelstangen.

Das Stützen in den 5 bis 43 bezeichneten Arten wird nur zu mäßig erweiterten Armspannen angeordnet.

44. Stützen mit abwechselnden Spannstützen und Handschlußstützen. Wird im Seitspannstütz mit Ristgriff, seitwärts rechts und links mit Nachstellen, auf einem Barrenholm, auf dem Neck geübt, bei ganzem Handstütz auch auf dem Stemmballen oder Schwebbaum.
45. Stützen mit abwechselndem Handschlußstütz bei gekreuzten und nicht gekreuzten Armen. Wird im Seitspannstütz mit Ristgriff, seitwärts rechts und links, mit Weitergriff, auf einem Barrenholm, auf dem Neck geübt.
46. Stützen im Kreuzspannstütz. Wird im Seitspannstütz der gekreuzten Arme, mit Ristgriff, seitwärts rechts und links mit Nachgriff, auf einem Barrenholm, auf dem Neck geübt.

Bei allen Stützelübungen in Spannstützen soll die Fortbewegung auf den Händen durch Arm- und Handkraft vornehmlich unterstützt werden, es soll daher der die Übung erleichternde Mitschwung des Leibes unterbleiben, weil das Stützen und Schwingen des Leibes eine besondere Übungsart ausmacht, welche weiter unten beschrieben folgt.

## V. Stützeln in den Knickstützarten.

1. Knickstützeln mit Speichgriff vorwärts und rückwärts, auf beiden Holmen des Barrens und der Doppelleitern. Dabei können die Hände weitergehoben oder =geschoben werden über die Stützfläche.
2. Knickstützeln mit Speichgriff seitwärts rechts und links mit Nachstellen, auf Sprossen der Leiter.
3. Knickstützeln mit Speichdrehhalte seitwärts rechts und links mit Nachstellen, auf beweglichen Stäben, welche quer über beiden Barrenholmen aufliegen. Dabei kann weitergehoben oder =geschoben werden.
4. Knickstützeln mit Speichdrehhalte und ganzem Handstüz vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken; in der Richtung seitwärts rechts und links mit Nachstellen, auf der hohen Bank, auf Stemmbalken oder Schwebebaum.
5. Knickstützeln mit Speichdrehhalte und Fingerstüz, im Uebri- gen wie bei 4.
6. Knickstützeln mit Kammgriff vorwärts und rückwärts, auf Sprossen' der Doppelleitern.
7. Knickstützeln mit Kammgriff seitwärts rechts und links mit Nachstellen, auf einem Barren- oder Leiterholm, auf dem Neck, wobei die Stützfläche vorlings oder rücklings vom Uebenden bleibt.
8. Knickstützeln mit Kammdrehhalte und ganzem Handstüz vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken; seitwärts rechts und links mit Nachstellen, auf Stützflächen wie bei 4.
9. Knickstützeln mit Kammdrehhalte und Fingerstüz, im Uebri- gen wie bei 8.
10. Knickstützeln mit Ristgriff vorwärts und rückwärts, auf Sprossen der Doppelleitern.
11. Knickstützeln mit Ristgriff seitwärts rechts und links mit Nachstellen, auf einem Barren- oder Leiterholm, auf dem

Neck, wobei die Stützfläche vorlings oder rücklings vom Leibe bleibt.

12. Kniestützeln mit Nistdrehalte und ganzem Handstütz vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken; seitwärts rechts und links mit Nachstellen, auf Stützflächen wie bei 4, welche vorlings oder rücklings vom Leibe bleiben können.
13. Kniestützeln mit Nistdrehalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie bei 12.
14. Kniestützeln mit Ellgriff vorwärts und rückwärts mit Weiterheben oder -schieben, auf beiden Holmen des Barrens und der Doppelleitern.
15. Kniestützeln mit Ellgriff seitwärts rechts und links mit Nachstellen, auf Sprossen der Leiter.
16. Kniestützeln mit Ellgriff seitwärts rechts und links mit Nachstellen, auf beweglichen Stäben, welche quer über beiden Barrenholmen aufliegen.
17. Kniestützeln mit Elldrehalte und ganzem Handstütz vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken; seitwärts rechts und links mit Nachstellen, auf Stützflächen wie bei 4, welche vorlings oder rücklings vom Leibe bleiben.
18. Kniestützeln mit Elldrehalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie bei 17.
19. Kniestützeln in ungleichgriffigen Armdrehstützarten, siehe III. 20 bis 31.
20. Kniestützeln mit Griffstütz der einen und ganzem Handstütz der andern Hand, in den vier Armdrehhalten.
21. Kniestützeln mit Griffstütz der einen und Fingerstütz der andern Hand, in den vier Armdrehhalten.
22. Kniestützeln mit ganzem Handstütz der einen und Fingerstütz der andern Hand, in den vier Armdrehhalten.
23. Kniestützeln mit ganzem Handstütz in den ungleichgedrehten Armdrehstützarten III. 20 bis 31.
24. Kniestützeln mit Fingerstütz in den ungleichgedrehten Armdrehstützarten III. 20 bis 31.

25. Knickestützen mit Speichbeughalte der Hände.
26. Knickestützen mit Kammebeughalte der Hände.
27. Knickestützen mit Rißbeughalte der Hände.
28. Knickestützen mit Ellebeughalte der Hände.
29. Knickestützen mit Klimmgriff der Hände, auf senkrechten Doppelstangen.

Zu den Uebungen 25 bis 29 vergleiche man das Ausführlichere hinsichtlich der Stützflächen bei II.

30. Knickestützen in mäßig erweiterten Vor- und Rückspannstützen.
31. Knickestützen in mäßig erweiterten Schrägvor- und Rückspannstützen.
32. Knickestützen in mäßig erweiterten Seitspannstützen.
33. Knickestützen im Kreuzspannstütz, auf dem Rect. Siehe bei IV. 46.
34. Knickestützen in einigen Spannstützen und Handbeugstützen. Siehe IV. 43.
35. Knickestützen in Handschlußstützen mit abwechselnden Spannstützen. Siehe IV. 44.
36. Knickestützen in gekreuzten Handschlußstützen und nicht gekreuzten Handschlußstützen. Siehe IV. 45.

Zu 30 bis 36 vergleiche man zu näherer Anordnung den Abschnitt IV.

37. Knickestützen bei ungleichmäßigem Beugen der Ellenbogen in auszuwählenden Knickestützen.
38. Knickestützen bei nur einarmigem Beugen der Ellenbogen in auszuwählenden Knickestützen.

Es ist nun noch bei den Uebungen 1 bis 38 das besondere Verhältniß des Knickestützes in a, b, c, d anzuordnen, und darauf zu sehen, daß während des Knickestützens die vorgeschriebene Knickehalte beibehalten werde. Man vergleiche hiebei Abschnitt V. bei den Stützelarten.

---

## Uebungen der Glieder und Gelenke von Ort,

wobei das „Stützeln“ mehr untergeordnet, die einfache und zusammengesetzte Glieder- und Gelenkthätigkeit Hauptdarstellung ist.

---

### VI. Fußübungen im Stützeln.

1. Stützeln und Fußanziehen und -Strecken.
  2. Stützeln und Anzieghalte der Füße.
  3. Stützeln und Streckhalte der Füße.
  4. Stützeln und Seitenbewegung der Füße zum Fußzappeln.
  5. Stützeln und Fußkreiseln.
  6. Stützeln und Fußdrehen.
  7. Stützeln und gleichzeitiges oder abwechselndes Fußstehen.
- 

### VII. Knieübungen im Stützeln.

1. Stützeln und Hebbeugen der Kniee, mit Schwung zum Doppel-, Wechsel- und Hinkschlag.
  2. Stützeln und Hebbeughalte der Kniee, Stützknien.
  3. Stützeln und Knieauschnellen.
  4. Stützeln und Streckschwenken der Kniee.
  5. Stützeln und Drehschwenken der Kniee.
  6. Stützeln und Kniekreisen.
  7. Stützeln und gleichzeitiges oder abwechselndes Knien.
-



### VIII. Beinübungen im Stützeln.

1. Stützeln und Drehen der Beine.
2. Stützeln und Drehhalte der Beine.
3. Stützeln und Senkelpreizen.
4. Stützeln und Spreizhalte, zum Stützsiß mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen; zur Stützgrätsche.
5. Stützeln und Senkelschlagen; namentlich zum Kreuzen.
6. Stützeln und Beinschwenken.
7. Stützeln und Kegelpreizen und -Schließen.
8. Stützeln und Bogenschwenken.
9. Stützeln und Weinkreisen.
10. Stützeln und Wagschweben aus dem Stützsiß.
11. Stützeln und Stoßanreißen.
12. Stützeln und Beinstoßen; auch Kurzstoßen.
13. Stützeln und Knieaufschnellen.
14. Stützeln und Stützhoefe.
15. Stützeln und gleichzeitiges oder abwechselndes Stehen, Hüpfen oder Springen auf dem Boden.
16. Stützeln und gleichzeitiges Kniegehen oder Sitzen.
17. Stützeln mit Klimmgriff und gleichzeitiges oder abwechselndes Grätschstemmen der Beine, auf senkrechten Doppelftangen, wobei freilich gleichzeitig mit dem Stützeln Armübungen, siehe weiter unten Abschnitt XI. verbunden sind.

Es folgen hier noch einige Uebungen näher bezeichnet:

18. Stützeln mit Speichgriff und Stützsiß bei geschlossenen oder gegrätschten Beinen, auf beiden Barrenholmen.
19. Stützeln mit Ellgriff, im Uebrigen wie 18.
20. Stützeln mit Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand, im Uebrigen wie 18.
21. Stützeln mit Nistgriff und Stützsiß bei geschlossenen oder gegrätschten Beinen, auf dem Neck oder auf Sprossen der Doppelleitern. Dabei können die Arme seitwärts von den

- Beinen, zwischen denselben stützen, oder es stützt nur ein Arm zwischen Beinen.
22. Stützen mit Kammgriff, im Uebrigen wie 21.
  23. Stützen mit Ristgriff der einen und Kammgriff der andern Hand, im Uebrigen wie 21.
  24. Stützen im ganzen Handstüz und Stüßsitz, auf Schwingel, Stembalken, Schwebebaum oder ebenem Boden.
  25. Stützen im Fingerstüz, im Uebrigen wie 24.
  26. Stützen im Vor- und Rückspannstüz mit Ristgriff und Stüßsitz der grätschenden Beine, auf beiden Holmen des Barrens. Hierbei stemmt der eine Arm vor, der andere hinter dem Kumpf und der vordere Arm stützt zwischen den grätschenden Beinen.
  27. Kniestützen in a, b, c, d mit den vier Griffarten und Stüßsitz in anzuordnenden Uebungen auf passenden Stützflächen.
  28. Stützen mit Speichgriff und Stützgrätsche, auf beiden Barrenholmen. Hierbei schweben die grätschenden Beine hinter den Armen über den Stützflächen.
  29. Stützen mit Ellgriff, im Uebrigen wie 28.
  30. Stützen mit Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand, im Uebrigen wie 28.
  31. Stützen mit Ristgriff und Stützgrätsche, auf einem Barrenholm, auf dem Neck.
  32. Stützen mit Kammgriff, im Uebrigen wie 31.
  33. Stützen mit Ristgriff der einen und Kammgriff der andern Hand, im Uebrigen wie 31.
  34. Kniestützen in den Arten 28 bis 33.
  35. Stützen mit verschiedenen Armdrehhalten in fast zum Handschluß geschlossenen Spannstützen und ganzem Handstüz, auf dem Schwingel, Stembalken oder Schwebebaum, wobei die in der Stützgrätsche gehaltenen Beine hinter den Armen schweben.
  36. Stützen und Uebung 35, mit Fingerstüz.

37. Stütz mit Speichgriff im Handschlußstütz und Stützgrätsche, auf einem Barrenholm, auf dem Neck. Hierbei schweben die gegrätschten Beine hinter den Armen.
38. Stützeln mit Speichgriff im Vor- und Rückspannstütz und Stützgrätsche. Dabei schwebt der Rumpf mit den grätschenden Beinen zwischen beiden Armen.
39. Stützeln mit Ellgriff, im Uebrigen wie 37.
40. Stützeln mit Ellgriff, im Uebrigen wie 38.
41. Stützeln mit Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand, im Uebrigen wie 37.
42. Stützeln mit Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand, im Uebrigen wie 38.
43. Kniestützeln in 35 bis 42.
44. Stützeln mit Speich- oder Ellgriff im Vor- und Rückspannstütz und Stützgrätsche oder Vorspreizhalte des einen und Rückspreizhalte des andern Beines, auf beiden Holmen des Barrens.
45. Stützeln mit Rist- oder Kammgriff im Schrägvor- und Rückspannstütz, im Uebrigen wie 44, auf den Sprossen der Doppelleitern.
46. Stützeln mit Rist- oder Kammgriff im Seitspannstütz, im Uebrigen wie 44 und 45.
47. Kniestützeln in 44 bis 46.
48. Stützeln wie bei 18, 19, 20, 21, 22, 23, 44, 45, 46, 47 und Stützhoefe.
49. Stützeln in auszuwählenden Arten 1 bis 48 und Handbeugstütze auf schrägen Stützflächen.
50. Stützeln mit Klimmgriff und auszuwählende Beinübungen, z. B. Stützgrätsche, Stützhoefe.

---

### IX. Rumpfübungen im Stützeln.

1. Stützeln und Rumpfdrehen.
2. Stützeln und Rumpfdrehhalte.

3. Stützen und Kumpfbeugen.
4. Stützen und Kumpfbeughalte.
5. Stützen und Vor- und Rückschultern.
6. Stützen und Vor- und Rückschulterhalte.
7. Stützen und Kumpfschwenken in den Seitenrichtungen.

### X. Armübungen im Stützen.

1. Stützen und Armdrehen des je stützfreien Armes zu den verschiedenen Griffwechseln im Wechselstütz, als:
  - a. Griffwechsel mit Speich- und Kammgriff, auf Holmen und Sprossen der Doppelleitern.
  - b. Griffwechsel mit Speich- und Ristgriff, auf den gleichen Stützflächen.
  - c. Griffwechsel mit Speich- und Ugriff, auf den Holmen des Barrens.
  - d. Griffwechsel mit Kamm- und Ristgriff, auf einem Barrenholm, auf dem Neck.
  - e. Griffwechsel mit Kamm- und Ugriff, auf Sprossen der Doppelleitern.
  - f. Griffwechsel mit Rist- und Ugriff, auf den gleichen Stützflächen.
  - g. Griffwechsel mit aufeinanderfolgenden Speich-, Kamm-, Rist- und Ugriffen.
2. Stützen im ganzen Handstütz und Armdrehen des je stützfreien Armes zu den verschiedenen bei 1 bezeichneten Armdrehhalten im Wechselstütz, auf hohen Bänken.
3. Stützen im Fingerstütz, im Uebrigen wie 2.
4. Stützen in Armspannstützen, im Uebrigen wie 1, 2, 3.
5. Stützen im Kniestütz, im Uebrigen wie 1, 2, 3.
6. Stützen und Armdrehhalte in den vier Arten.
7. Stützen und Schwungheben des je stützfreien Armes.

8. Stützen und Halbkreisbewegungen des je stützfreien Armes.
9. Stützen und Wagschwenken des je stützfreien Armes; ebenso Armschwenken.
10. Stützen und Übungen 1 bis 8 in Handbeugstützen, auf schrägen Stützflächen.
11. Stützen und Arm- und Beinübungen.
12. Stützen der einen und Hangeln der andern Hand.

---

## XI. Ellenbogenübungen im Stützen.

1. Stützen und Senkbeugen oder Knickbeugen ohne und mit Schwung. Wird während der beid- und einhändigen Stütze geübt.
2. Stützen und Stemmstrecken der Unterarme. Diese Übung erfolgt ohne und mit Schwung nach vorausgegangenem Knickbeugen. Wird während der beid- und einhändigen Stütze geübt.
3. Stützen und Knickwippen, d. h. aufeinanderfolgendes Knickbeugen und Stemmstrecken aus und zu den verschiedenen Knickstützhalten, ohne und mit Schwung. Wird während der beid- und einhändigen Stütze geübt.
4. Stützen in Knickbeughalten. Siehe oben Knickstützen.
5. Stützen und Stoßanreißen des je stützfreien Armes zum „Storchgang“.
6. Stützen und Stoßstrecken des je stützfreien Armes. Wird stets nach vorausgehendem Stoßanreißen geübt.
7. Stützen und Kurzstoßen des je stützfreien Armes.

Es folgen hier nachfolgende Übungen näher bezeichnet:

8. Stützen mit Speichgriff und beidarmiges Knickwippen bis zum Anschultern während des je beidhändigen Stützes, auf den Holmen des Barrens.
9. Stützen mit Speichgriff und einarmiges Knickwippen bis

zum Anschultern während des je beidhandigen Stüzes, auf den Holmen des Barrens. Dabei bleibt je der eine Arm in gestreckter Stemmhalte, während der andere knickwippt und zwar in einem Vor- oder Rückspannstütz.

10. Stüzeln mit Ellgriff, im Uebrigen wie 8 und 9.
11. Stüzeln mit Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand, im Uebrigen wie 8 und 9.
12. Knickstüzeln bis zum Anschultern mit Speichgriff in Zwangspannstützen, auf den Holmen des Barrens. Dabei greift während der einhandigen Stütze der je stützfreie, gestreckte Arm weiter, und stemmend und ziehend wechselt der Uebende zum Knickstüz auf den andern Arm, worauf die Uebung wiederholt und fortgesetzt wird.
13. Knickstüzeln mit Ellgriff, im Uebrigen wie 12.
14. Knickstüzeln mit Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand, im Uebrigen wie 12.
15. Stüzeln mit Ristgriff, im Uebrigen wie 8, 9 und 12.
16. Stüzeln mit Kammgriff, im Uebrigen wie 8, 9 und 12.
17. Stüzeln mit Ristgriff der einen und Kammgriff der andern Hand, im Uebrigen wie 8, 9 und 12. Uebungen 15, 16 und 17 werden auf den Sprossen der Doppelleitern geübt, sind aber schwierig und anstrengend.
18. Knickstüzeln bis zum Anschultern mit Ristgriff in Zwangspannstützen mit Nachstellen, auf dem Neck, welches vorlings oder rücklings vom Leibe bleibt.
19. Knickstüzeln mit Kammgriff, im Uebrigen wie 18.
20. Knickstüzeln mit Ristgriff der einen und Kammgriff der andern Hand, im Uebrigen wie 18.
21. Stüzeln im ganzen Handstüz, in auszuwählenden Arten 8 bis 20.
22. Stüzeln im Fingerstüz, in auszuwählenden Arten 8 bis 20.
23. Stüzeln im ganzen Handstüz der einen und Fingerstüz der andern Hand, in auszuwählenden Arten 8 bis 20.

Die Uebungen 21, 22, 23 werden auf hohen Bänken oder auf nur einer hohen Bank dargestellt, sind schwierig und anstrengend.

24. Stützeln mit Ellenbogenübungen auf schrägen Stützflächen, namentlich mit Klimmgriff auf senkrechten Doppelstangen. Man vergleiche Stützeln V. 29. Erst bei Theilnahme der Ellenbogenübungen kann dieses Stützeln dargestellt werden.
25. Stützeln mit Handbeugstützen, wo möglich auch im Spannstütze, zum „Handsteigen“, auf schrägen Doppelstangen oder den innern Holmen der schrägen Doppelleitern. Je schräger die Stangen, desto entschiedener ist das Handbeugen und der Klimmgriff. Es wird vor- und rückwärts, auf- und abwärts geübt.
26. Stützeln mit Ritz- oder Kammgriff, zum „Handsteigen“, auf den übereinander liegenden wagerechten Sprossen der schrägen Doppelleitern, wobei der Leib zwischen den innern Holmen derselben gestreckt abhängt, stützgrätscht, stützstößt oder stützhoekt. Es wird vorwärts und rückwärts, auf- und abwärts geübt.
27. Stützeln und Handsteigen, wie 26, auf Sprossen einer schrägen Leiter, wobei der gestreckte Leib bei gegrätschten Beinen nur auf den Füßen aufliegend nachrutscht.
28. Stützeln und Handsteigen, auf nur einer schrägen oder senkrechten Stange. Sehr schwierig und anstrengend.
29. Handsteigen und gleichzeitiges oder abwechselndes Fußsteigen, auf Leitersprossen.
30. Handsteigen und gleichzeitiges oder abwechselndes Kniesteigen, auf Leitersprossen oder Treppen.

## XII. Handübungen im Stützeln.

1. Stützeln und Handbeughalte. Siehe oben Handbeugstützelarten.
2. Stützeln und Fingerbeugen, z. B. zum Griff.

3. Stützen und Fingerstrecken, z. B. zum ganzen Handstüz.
4. Stützen und Fingerstemmen, z. B. zum Fingerstüz.
5. Stützen auf der Faust und äußern Handsseite.
6. Stützen und Handübungen der je stützfreien Hand.

---

### XIII. Kopfübungen im Stützen.

1. Stützen und Kopfdrehen, oder Kopfdrehhalte.
  2. Stützen und Kopfbiegen, oder Kopfbieghalte.
- Die Glieder- und Gelenkübungen sind während des Stützens schwieriger darzustellen als im Stütz, in Folge der angestregteren Armthätigkeit für den Zustand des Stützens und des dabei schwierigeren Waghaltens des ganzen Leibes.

---

## Handhüpfen und Uebungen im Handhüpfen.

---

### Handhüpfarten.

---

#### I. Hüpfen im Grundstüz.

1. „Hüpfen im Grundstüz“ geschieht nur beidhändig, im Griffstüz, ganzen Handstüz, Fingerstüz und zwar:
  1. An Ort, Hüpfen im Stüz.
  2. Von Ort, Forthüpfen im Stüz.



Das Forthüpfen im Stütz erfolgt in der Richtung:

- Vorwärts,
- Rückwärts,
- Seitwärts rechts und links,
- Schrägvorwärts,
- Schräg rückwärts.

Die während des Forthüpfens aufeinanderfolgenden Hüpfen können klein oder groß sein, gleich- oder ungleichartig aufeinanderfolgen.

- a. Das Hüpfen und Forthüpfen wird aus dem Stütz der stemmstreckenden Arme zu demselben geübt, so daß vor und nach jedem erfolgten Hüpfen die Arme wieder gestreckt stemmen.
- b. Schwieriger ist das Hüpfen, wobei nur durch Handabwinkeln von der Stützfläche, ohne Knickwippen der Ellenbogen, durch bloßes „Handwippen“ die Hüpfen erfolgen.

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

---

## II. Hüpfen in Handbeugstützarten.

1. Hüpfen im Stütz mit Speichbeughalte der Hände, auf den Holmen des schrägen Barrens oder der langschrägen Doppelleitern; ebenso auf schrägen Doppelstangen. Wird an und von Ort geübt.
2. Hüpfen im Stütz mit Kammebeughalte der Hände, auf schrägen Bankflächen, an und von Ort.
3. Hüpfen im Stütz mit Rißebeughalte der Hände, auf schrägen Bankflächen, an und von Ort.
4. Hüpfen im Stütz mit Ellbeughalte der Hände, auf den

Holmen des schrägen Barrens oder der langschrägen Doppelleitern; ebenso auf schrägen Doppelstangen, an und von Ort.

5. Hüpfen im Stütz mit Beughalten der Hände in den vier Zwischenbeughalten, an und von Ort.
6. Hüpfen im Stütz mit Klimmgriff der Hände, auf senkrechten Doppelstangen, an und von Ort (aufwärts).

Man vergleiche hierbei Stütz II. und Stütze II. Das Hüpfen mit bloßem Handhüpfen ist in einigen Arten darstellbar und kann leicht angeordnet werden.

### III. Hüpfen in Armdrehstützarten.

1. Hüpfen im Stütz mit Speichgriff, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf beiden Holmen des Barrens oder der Doppelleitern. An Ort kann hierbei, wie auch in einigen der folgenden Arten, auf den Ringen des Ringschwebels gehüpft werden, wobei die Ringe den abschnellenden Händen folgen.
2. Hüpfen im Stütz mit Handwippen, im Uebrigen wie 1.
3. Hüpfen im Stütz mit Speichgriff, an Ort und von Ort seitwärts rechts und links, auf Sprossen der Leiter. Ist schwierig.
4. Hüpfen im Stütz mit Speichgriff, an und von Ort seitwärts rechts und links, auf beweglichen Stäben, welche quer über beiden Barrenholmen aufliegen.
5. Hüpfen im Stütz wie 4 und Handwippen.
6. Hüpfen im ganzen Handstütz mit Speichdrehhalte, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken; seitwärts rechts und links, auf der hohen Bank, auf Stemm balken oder Schwebebaum, wobei die Stützflächen vorlings vom Leibe bleiben.

7. Hüpfen im Fingerstüz, im Uebrigen wie 6.
8. Hüpfen im Stüz mit Kammgriff, an und von Ort, vorwärts und rückwärts, auf Sprossen der Doppelleitern. Ist schwierig.
9. Hüpfen im Stüz mit Kammgriff, an und von Ort seitwärts rechts und links, auf einem Barren- oder Leiterholme, auf dem Neck, wobei die Stüzfläche vorlings vom Leibe bleibt.
10. Hüpfen im ganzen Handstüz mit Kammdrehhalte, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken; seitwärts rechts und links, auf Stüzflächen wie bei 6.
11. Hüpfen im Fingerstüz, im Uebrigen wie bei 10.
12. Hüpfen im Stüz mit Ristgriff, an und von Ort, vorwärts und rückwärts, auf Sprossen der Doppelleitern.
13. Hüpfen im Stüz mit Ristgriff, an und von Ort, seitwärts rechts und links, auf einem Barren- oder Leiterholme, auf dem Neck, wobei die Stüzfläche vorlings vom Leibe bleibt.
14. Hüpfen im ganzen Handstüz mit Ristdrehhalte, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken; seitwärts rechts und links, auf Stüzflächen wie bei 6.
15. Hüpfen im Stüz wie bei 14 und Handwippen.
16. Hüpfen im Fingerstüz, im Uebrigen wie bei 14 und 15.
17. Hüpfen im Stüz mit Ellgriff, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf beiden Holmen des Barrens oder der Doppelleitern.
18. Hüpfen im Stüz mit Ellgriff, an und von Ort seitwärts rechts und links, auf Sprossen der Leiter. Ist schwierig.
19. Hüpfen im Stüz mit Ellgriff, an und von Ort seitwärts rechts und links, auf beweglichen Stäben, welche quer über beiden Barrenholmen aufliegen.
20. Hüpfen im ganzen Handstüz mit Elldrehhalte, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken; seitwärts rechts und links, auf Stüzflächen wie bei 6.
21. Hüpfen im Fingerstüz, im Uebrigen wie bei 20.

Nach gegebener Anleitung kann auch gehüpft werden in den ungleichgriffigen Armdrehstützarten, auf den verschiedenen Stützfächern, deren Anordnung mehr und weniger Schwierigkeit darbieten mag:

22. Hüpfen im Stütz mit Speichgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand.
  23. Hüpfen im Stütz mit Speichgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand.
  24. Hüpfen im Stütz mit Speichgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand.
  25. Hüpfen im Stütz mit Kammgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.
  26. Hüpfen im Stütz mit Kammgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand.
  27. Hüpfen im Stütz mit Kammgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand.
  28. Hüpfen im Stütz mit Ristgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.
  29. Hüpfen im Stütz mit Ristgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand.
  30. Hüpfen im Stütz mit Ristgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand.
  31. Hüpfen im Stütz mit Ellgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.
  32. Hüpfen im Stütz mit Ellgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand.
  33. Hüpfen im Stütz mit Ellgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand.
  34. Hüpfen im ganzen Handstüz in den ungleichgedrehten Armdrehstützarten 22 bis 33.
  35. Hüpfen im Fingerstüz, im Uebrigen wie 34.
  36. Hüpfen im ganzen Handstüz der einen und Fingerstüz der andern Hand.
-

#### IV. Hüpfen in Armspannstützarten.

1. Hüpfen im Vorspannstütz.
2. Hüpfen im Rückspannstütz.
3. Hüpfen im Seitspannstütz.
4. Hüpfen im Schrägvor- und Schrägrückspannstütz.

Das Hüpfen in den Spannstützen erfolgt an und von Ort in gleicher Weise wie das Stützeln. Es folgen hier einige Arten näher bezeichnet:

5. Hüpfen im Vorspannstütz mit Speichgriff, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf den Holmen des Barrens oder der Doppelleitern.
6. Hüpfen im Vorspannstütz mit Speichgriff, an und von Ort seitwärts rechts und links, auf den Sprossen der Doppelleitern.
7. Hüpfen im Vorspannstütz mit Speichdrehhalte und ganzem Handstüz an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken.
8. Hüpfen im Vorspannstütz mit Speichdrehhalte und Fingerstüz, im Uebrigen wie 7.
9. Hüpfen im Vorspannstütz mit Kammgriff, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf den Sprossen der Doppelleitern.
10. Hüpfen im Vorspannstütz mit Kammgriff, an und von Ort seitwärts rechts und links, auf beiden Holmen des breiten Barrens, oder auf Holmen der Doppelleitern.
11. Hüpfen im Vorspannstütz mit Kammdrehhalte und ganzem Handstüz, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken. Ist schwierig.
12. Hüpfen im Vorspannstütz mit Kammdrehhalte und Fingerstüz, im Uebrigen wie 11. Bei 7, 8, 11, 12 kann auch seitwärts rechts und links gehüpft werden.
13. Hüpfen im Vorspannstütz mit Ristgriff, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf Sprossen der Doppelleitern.

14. Hüpfen im Vorspannstütz mit Ristgriff, an und von Ort seitwärts rechts und links, auf beiden Holmen des breiten Barrens, oder auf Holmen der Doppelleitern.
15. Hüpfen im Vorspannstütz mit Ristdrehhalte und ganzem Handstütz, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken.
16. Hüpfen im Vorspannstütz mit Ristdrehhalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie 15.
17. Hüpfen im Vorspannstütz mit Ellgriff, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf Holmen des Barrens oder der Doppelleitern.
18. Hüpfen im Vorspannstütz mit Ellgriff, an und von Ort seitwärts rechts und links, auf den Sprossen der Doppelleitern.
19. Hüpfen im Vorspannstütz mit Elldrehhalte und ganzem Handstütz, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken.
20. Hüpfen im Vorspannstütz mit Elldrehhalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie 19. Bei Uebung 15, 16, 19, 20 kann auch seitwärts rechts und links gehüpft werden.
21. Hüpfen in Rückspannstützen wie 5 bis 20, was äußerlich keine andern Uebungen sind.
22. Hüpfen in Schrägvor- und Rückspannstützen.  
Diese Uebungen werden nach Anleitung der 5 bis 20 beschriebenen Hüpfarten auf den gleichen Stützflächen angeordnet.
23. Hüpfen im Seitspannstütz mit Speichgriff, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf Holmen des breiten Barrens.
24. Hüpfen im Seitspannstütz mit Speichgriff, an und von Ort seitwärts rechts und links, auf Sprossen der Leiter; ebenso auf beweglichen Stäben, welche quer über beiden Barrenholmen aufliegen.
25. Hüpfen im Seitspannstütz mit Speichdrehhalte und ganzem Handstütz, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf

- hohen Bänken. Ebenso auch seitwärts rechts und links, auf dem Stemm balken oder Schwebebaum, welche vorlings vom Leibe bleiben.
26. Hüpfen im Seitspannstütz mit Speichdrehhalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie 25.
  27. Hüpfen im Seitspannstütz mit Kammgriff, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf Sprossen der Doppelleitern.
  28. Hüpfen im Seitspannstütz mit Kammgriff, an und von Ort seitwärts rechts und links, auf einem Barrenholm, auf dem Neck, wobei die Stützfläche vorlings vom Leibe bleibt.
  29. Hüpfen im Seitspannstütz mit Stammdrehhalte und ganzem Handstütz, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken. Ebenso auch seitwärts rechts und links auf dem Stemm balken oder Schwebebaum, welche vorlings vom Leibe bleiben.
  30. Hüpfen im Seitspannstütz mit Kammdrehhalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie 29.
  31. Hüpfen im Seitspannstütz mit Ristgriff, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf Sprossen der Doppelleitern.
  32. Hüpfen im Seitspannstütz mit Ristgriff, an und von Ort seitwärts rechts und links, auf einem Barrenholm, auf dem Neck, wobei die Stützfläche vorlings vom Leibe bleibt.
  33. Hüpfen im Seitspannstütz mit Ristdrehhalte und ganzem Handstütz, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken. Ebenso auch seitwärts rechts und links, auf dem Stemm balken oder Schwebebaum, welche vorlings vom Leibe bleiben.
  34. Hüpfen im Seitspannstütz mit Ristdrehhalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie 33.
  35. Hüpfen im Seitspannstütz mit Ellgriff, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf Holmen des breiten Barrens.
  36. Hüpfen im Seitspannstütz mit Ellgriff, an und von Ort

seitwärts rechts und links, auf Sprossen der Leiter; ebenso auf beweglichen Stäben, welche quer über beiden Barrenholmen aufliegen.

37. Hüpfen im Seitspannstütz mit Umdrehhalte und ganzem Handstüz, an und von Ort vorwärts und rückwärts. Ist schwierig. Ebenso auch seitwärts rechts und links, auf dem Stembalken oder Schwebebaum, welche vorlings vom Leibe bleiben.
  38. Hüpfen im Seitspannstütz mit Umdrehhalte und Fingerstüz, im Uebrigen wie 37.
  39. Hüpfen in Vor- und Rückspannstützen, bei ungleichgriffigem Stüz beider Hände.
  40. Hüpfen in Schrägvor- und Rückspannstützen, bei ungleichgriffigem Stüz beider Hände.
  41. Hüpfen in Seitspannstützen, bei ungleichgriffigem Stüz beider Hände.
  42. Hüpfen wie 39, 40, 41, bei ungleichen Drehhalten beider Arme und ganzem Handstüz oder Fingerstüz.
  43. Hüpfen in Spannstützen und Handbeugstützen, auf schrägen Stüzflächen, z. B. auf schrägen Doppelstangen; namentlich auch Hüpfen im Seitspannstütz mit Klimmgriff auf- und abwärts, auf senkrechten Doppelstangen. Ist schwierig. Das Hüpfen in den 5 bis 43 bezeichneten Arten wird nur zu mäßig erweiterten Armspannen angeordnet.
  44. Hüpfen in Handschlußstützen. Namentlich mit Ristgriff, an und von Ort seitwärts rechts und links, auf einem Barrenholm, auf dem Neck, bei ganzem Handstüz auch auf dem Stembalken und Schwebebaum.
  45. Hüpfen im gekreuzten Handschlußstüz, im Uebrigen wie 44.
  46. Hüpfen im Kreuzspannstüz, im Uebrigen wie 44.
- Das Hüpfen in Spannstützen, welches dem beideinigen Hüpfen in Schrittstellungen und dem Zuckhangen in Spannhängen entspricht, soll wo möglich durch bloße Arm- und Handkraft ausgeführt werden, ohne Mitschwung des Leibes, weil



durch Letzteren eine besondere Uebungsart entsteht, welche weiter unten beschrieben folgt.

## V. Hüpfen in Kniestützarten.

1. Hüpfen im Kniestütz mit Speichgriff, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf beiden Holmen des Barrens und der Doppelleitern.
2. Hüpfen im Kniestütz mit Speichgriff, an und von Ort seitwärts rechts und links, auf Sprossen der Leiter.
3. Hüpfen im Kniestütz mit Speichgriff, an und von Ort seitwärts rechts und links, auf beweglichen Stäben, welche quer über beiden Barrenholmen aufliegen.
4. Hüpfen im Kniestütz mit Speichdrehhalte und ganzem Handstütz, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken; seitwärts rechts und links, auf der hohen Bank, auf Stemm balken oder Schwebebaum.
5. Hüpfen im Kniestütz mit Speichdrehhalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie bei 4.
6. Hüpfen im Kniestütz mit Kammgriff, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf Sprossen der Doppelleitern.
7. Hüpfen im Kniestütz mit Kammgriff, an und von Ort seitwärts rechts und links, auf einem Barren- oder Leiterholm, auf dem Neck, wobei die Stützfläche vorlings vom Leibe bleibt.
8. Hüpfen im Kniestütz mit Kammdrehhalte und ganzem Handstütz, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken; seitwärts rechts und links, auf Stützflächen wie bei 4.
9. Hüpfen im Kniestütz mit Kammdrehhalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie bei 8.

10. Hüpfen im Knieckstütz mit Ristgriff, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf Sprossen der Doppelleitern.
11. Hüpfen im Knieckstütz mit Ristgriff, an und von Ort seitwärts rechts und links, auf einem Barren- oder Leiterholm, auf dem Neck, wobei die Stützfläche vorlings vom Leibe bleibt.
12. Hüpfen im Knieckstütz mit Ristdrehhalte und ganzem Handstütz, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken; seitwärts rechts und links, auf Stützflächen wie bei 4, welche vorlings vom Leibe bleiben.
13. Hüpfen im Knieckstütz mit Ristdrehhalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie bei 12.
14. Hüpfen im Knieckstütz mit Ellgriff, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf beiden Holmen des Barrens oder der Doppelleitern.
15. Hüpfen im Knieckstütz mit Ellgriff, an und von Ort seitwärts rechts und links, auf Sprossen der Leiter.
16. Hüpfen im Knieckstütz mit Ellgriff, an und von Ort seitwärts rechts und links, auf beweglichen Stäben, welche quer über beiden Barrenholmen aufliegen.
17. Hüpfen im Knieckstütz mit Elldrehhalte und ganzem Handstütz, an und von Ort vorwärts und rückwärts, auf hohen Bänken; seitwärts rechts und links, auf Stützflächen wie bei 4, welche vorlings vom Leibe bleiben.
18. Hüpfen im Knieckstütz mit Elldrehhalte und Fingerstütz, im Uebrigen wie bei 17.
19. Hüpfen im Knieckstütz in ungleichgriffigen Armdrehstützarten, siehe III. 20 bis 31.
20. Hüpfen im Knieckstütz mit Griffstütz der einen und ganzem Handstütz der andern Hand, in den vier Armdrehhalten.
21. Hüpfen im Knieckstütz mit Griffstütz der einen und Fingerstütz der andern Hand, in den vier Armdrehhalten.
22. Hüpfen im Knieckstütz mit ganzem Handstütz der einen

und Fingerstüz der andern Hand, in den vier Armdrehhalten.

23. Hüpfen im Kniekstüz mit ganzem Handstüz, in den ungleichgedrehten Armdrehstüzarten III. 20 bis 31.
24. Hüpfen im Kniekstüz mit Fingerstüz in den ungleichgedrehten Armdrehstüzarten III. 20 bis 31.
25. Hüpfen im Kniekstüz mit Speichbeughalte der Hände.
26. Hüpfen im Kniekstüz mit Kammebeughalte der Hände.
27. Hüpfen im Kniekstüz mit Rißbeughalte der Hände.
28. Hüpfen im Kniekstüz mit Ellbeughalte der Hände.
29. Hüpfen im Kniekstüz mit Klimmgriff der Hände, auf senkrechten Doppelstangen.

Zu den Uebungen 25 bis 29 vergleiche man das Ausführlichere hinsichtlich der Stüzflächen, Handbeugstüzarten II.

30. Hüpfen im Kniekstüz in mäßig erweiterten Vor- und Rückspannstützen.
31. Hüpfen im Kniekstüz in mäßig erweiterten Schrägvor- und Rückspannstützen.
32. Hüpfen im Kniekstüz in mäßig erweiterten Seitspannstützen.
33. Hüpfen im Kniekstüz und Kreuzspannstüz, auf dem Deck.
34. Hüpfen im Kniekstüz in einigen Spannstützen bei handbeugenden Händen, auf schrägen Stüzflächen.
35. Hüpfen im Kniekstüz in Handschlußstützen.
36. Hüpfen im Kniekstüz in gekreuzten Handschlußstützen oder Kreuzspannstützen.

Zu 30 bis 36 vergleiche man Spannstützarten IV.

37. Hüpfen im Kniekstüz bei ungleichmäßigen Beugen der Ellenbogen in auszuwählenden Kniekstützen.
38. Hüpfen im Kniekstüz, bei nur einarmigem Beugen der Ellenbogen, in auszuwählenden Kniekstützen.

Wie bei allen Uebungen des Hüpfens im Stüz in den Abschnitten I., II., III., IV. je nach dem Ellenbogenwippen die Arme wieder abgestreckt wurden, so ist hingegen hier die

Rückkehr der wippenden Ellenbogen je zu der angeordneten kleineren oder größeren Knickbeughalte, nach jeweiligem Hüpfen, also die ununterbrochene Knickbeugthätigkeit der Arme, wesentliches und unterscheidendes Merkmal. Es bleibt noch übrig bei den Uebungen 1 bis 38 das besondere Verhältniß des Knickstützes in a, b, c, d anzuordnen.

Schließlich ist noch zu beachten, daß beim Hüpfen im Stütz, in allen bei I. bis V. beschriebenen Arten, das Ab- und Niederhüpfen der Hände auf der Stützfläche möglichst gleichzeitig erfolge.

---

## Uebungen

der

### Glieder und Gelenke an Ort und von Ort,

wobei das „Hüpfen im Stütz“ mehr untergeordnet, die einfache und zusammengesetzte Glieder- und Gelenkthätigkeit Hauptdarstellung ist.

---

Was „Hangübungen Seite 101“ einleitend vorausgeschickt wird, das kann auch hier zur Erläuterung dienen, weshalb wir darauf hinweisen.

---

### VI. Fußübungen im Stützhüpfen.

1. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Fußanziehhalte.
  2. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Fußstreckhalte.
  3. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Fußzappeln.
  4. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und gleichzeitiges oder abwechselndes Fußhüpfen.
-

### VII. Knieübungen im Stütz hüpfen.

1. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Hebbeugen der Kniee zum Doppels-, Wechsel- und Hinkschlag.
  2. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Knieauschnellen.
  3. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Hebbeughalte der Kniee zum Stützknien.
  4. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und gleichzeitiges oder abwechselndes Knien.
- 

### VIII. Beinübungen im Stütz hüpfen.

1. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Drehhalte der Beine.
  2. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Spreizhalte eines Beines oder beider Beine zum Stütz sitzen und Stützgrätschen.
  3. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Hochhalte der Beine zum Stütz hocken.
  4. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und gleichzeitiges oder abwechselndes Springen, oder auch Sitzen.
- 

### IX. Rumpfübungen im Stütz hüpfen.

### X. Armübungen im Stütz hüpfen.

„Hüpfen im Stütz“, an und von Ort und Armdrehen der stützfreien Arme während des Fliegens des Leibes im Hüpfen zum Griffwechsel auf gleichen oder ungleichen Stützflächen der

Holme, der Sprossen, des Recks. Es geschieht mit beidarmigem Drehen, einarmigem Drehen und wechselarmigem Drehen je während des Fliegens nach erfolgtem Stütz hüpfen. Es folgen hier einige Arten dieser Uebungen näher bezeichnet:

1. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Griffwechsel mit Speich- und Ristgriff, auf Holmen und Sprossen der Doppelleitern.
2. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Griffwechsel mit Speich- und Ristgriff, auf den gleichen Stützflächen.
3. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Griffwechsel mit Speich- und Ellgriff, auf den Holmen des Barrens.
4. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Griffwechsel mit Kamm- und Ristgriff, auf einem Barrenholm, auf dem Reck.
5. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Griffwechsel mit Kamm- und Ellgriff, auf Holmen und Sprossen der Doppelleitern.
6. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Griffwechsel mit Rist- und Ellgriff, auf den gleichen Stützflächen.
7. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Griffwechsel mit aufeinanderfolgenden Speich-, Kamm-, Rist- und Ellgriffen.
8. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Armdrehwechsel in den Arten 1 bis 7 im ganzen Handstütz, auf hohen Bänken.
9. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Armdrehwechsel in den Arten 1 bis 7 im Fingerstütz, auf hohen Bänken.  
Ebenso kann auch das Hüpfen im Stütz mit Griffwechseln aus und zu ungleichgriffigen Stützen geübt werden.
10. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Griffwechsel mit Speichgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand zum Kammgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.
11. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Griffwechsel mit

- Speichgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand zum Ristgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.
12. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Griffwechsel mit Speichgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand zum Ellgriff der rechten und Speichgriff der linken Hand.
  13. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Griffwechsel mit Kammgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand zum Ristgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand.
  14. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Griffwechsel mit Kammgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand zum Ellgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand.
  15. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Griffwechsel mit Ristgriff der rechten und Ellgriff der linken Hand zum Ellgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand.
  16. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Armdrehwechsel in den Arten 10 bis 15 im ganzen Handstütz, auf hohen Bänken.
  17. Hüpfen im Stütz, an und von Ort und Armdrehwechsel in den Arten 10 bis 15 im Fingerstütz, auf hohen Bänken.
  18. Hüpfen in Handbeugstützen, an und von Ort in auszuwählenden Arten 1 bis 17.
  19. Hüpfen in Armspannstützen, an und von Ort in auszuwählenden Arten 1 bis 17.
  20. Hüpfen in Knickstützen, an und von Ort in auszuwählenden Arten 1 bis 17.
  21. Hüpfen in Armspannstützen, an und von Ort und Wechsel der Armspannen im Stütz, z. B. aus dem Vorspannstütz rechts zum Vorspannstütz links, aus dem Handschlussstütz zum Seitspannstütz. Bei diesen Übungen haben die Arme je in entgegengesetzten Richtungen während des Hüpf- fliegens des Leibes schwinghebende Bewegungen zu machen.
  22. Hüpfen in Armspannstützen, an und von Ort wie bei 21 und zugleich Armdrehwechsel zum Griffstütz, ganzen Handstütz oder Fingerstütz.

Ebenso kann auch nur einarmige Armthätigkeit oder wechselarmige während des Hüpfens im Stütz angeordnet werden. Zu beachten ist, daß während der Uebungen der ganze Leib nicht mitschwinge.

---

### **XI. Ellenbogenübungen im Stützhüpfen.**

1. Hüpfen im Stütz und Stoßanreißen der beim Fliegen des Leibes stützfreien Arme.
  2. Hüpfen im Stütz zum Steighüpfen auf den übereinander liegenden Leitersprossen der schrägen Doppelleitern. Ist sehr schwierig.
- 

### **XII. Handübungen im Stützhüpfen.**

Man vergleiche hierbei „Handübungen im Stützkeln“ XII.

---

### **XIII. Kopfübungen im Stützhüpfen.**

Siehe „Kopfübungen im Stützkeln“ XIII.

---



# Schwungstüz und Uebungen im Schwungstüz.

## Schwungstüzarten.

### I. Schwungstüz.

Das Schwingen im Stüz erfolgt:

- a. Vormwärts 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 den nun folgenden Stüzübungen können die a bis e bezeichneten Schwingarten mit mehr und weniger Leichtigkeit angeordnet und geübt werden. Wo es der Gegenstand zuläßt, werden dieselben nur allgemein bezeichnet werden, bei einzelnen turnmäßigen Uebungen wird eine genauere Anordnung ausführlichere Beschreibung geben.

1. Schwingen in den Arten a bis e im Grundstüz, auf den Ringen des Ringschwebels, auf hohen Bänken.
2. Schwingen im Stüz mit Speichbeughalte der Hände.
3. Schwingen im Stüz mit Kammebeughalte der Hände.
4. Schwingen im Stüz mit Nistbeughalte der Hände.
5. Schwingen im Stüz mit Ellbeughalte der Hände.
6. Schwingen im Stüz mit Klimmgriff der Hände.

In Betreff der zu 2 bis 6 erforderlichen Anordnungen und Stüzflächen vergleiche man „Stüzarten II.“ Seite 82.

7. Schwingen in den Stützarten III. Seite 84. Namentlich bezeichnen wir:
8. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stütz mit Speichgriff, auf beiden Holmen des Barrens und der Doppelleitern.
9. Schwingen seitwärts rechts und links im Wechselstütz mit Speichgriff, auf Sprossen der Leiter, wobei der Leib mehr oder weniger die Stützfläche berührt.
10. Schwingen seitwärts rechts und links im Wechselstütz mit Speichgriff, auf beweglichen Stäben, welche quer über beiden Barrenholmen aufliegen.
11. Schwingen wie bei 8 und 9 im ganzen Handstütz oder Fingerstütz, auf hohen Bänken, auf der hohen Bank, auf Stemmbalken oder Schwebbaum.
12. Schwingen zum Trichter rechts und links um, im Uebrigen wie bei 8 und 11.
13. Schwingen zur Schnecke rechts und links um, im Uebrigen wie bei 8 und 11.
14. Schwingen in den verschiedenen Richtungen in den Stützarten mit Kammgriff, auf anzuordnenden Stützflächen.
15. Schwingen in den verschiedenen Richtungen in den Stützarten mit Ristgriff, auf anzuordnenden Stützflächen.
16. Schwingen in den verschiedenen Richtungen in den Stützarten mit Ugriff, auf anzuordnenden Stützflächen.
17. Schwingen in den verschiedenen Richtungen in ungleichgriffigen Armdrehstützarten.
18. Schwingen in den Stützarten IV. Seite 86. Wir nennen nur folgende Arten:
19. Schwingen vorwärts und rückwärts im Vorspannstütz mit Speichgriff, auf den Holmen des Barrens oder der Doppelleitern.
20. Schwingen seitwärts rechts und links im Vorspannstütz mit Ristgriff, auf beiden Holmen des breiten Barrens.

21. Schwingen zum Trichter oder zur Schnecke im Seitspannstütz mit Ristgriff, auf Sprossen der Doppelleitern.
22. Schwingen seitwärts rechts und links im Seitspannstütz mit Ristgriff, auf dem Neck.
23. Schwingen zum Trichter oder zur Schnecke im Seitspannstütz mit Klimmgriff, auf senkrechten Doppelstangen.
24. Schwingen seitwärts rechts und links im Handschlußstütz mit Ristgriff, auf dem Neck.
25. Schwingen in den Stützarten V. Seite 90. Wir nennen nur folgende Arten:
26. Schwingen vorwärts und rückwärts im Knickstütz mit Speichgriff, auf beiden Holmen des Barrens und der Doppelleitern.
27. Schwingen im Knickstütz mit Ellgriff, im Uebrigen wie bei 26.
28. Schwingen zum Trichter oder Kreis, im Uebrigen wie bei 26 und 27.
29. Schwingen seitwärts rechts und links im Knickstütz mit Ristgriff, auf dem Neck, welches vorlings oder rücklings vom Leibe bleibt.
30. Schwingen vorwärts und rückwärts im Knickstütz mit Ristgriff, im Uebrigen wie 29.
31. Schwingen zum Trichter oder zur Schnecke, im Uebrigen wie 29.
32. Schwingen wie bei 29, 30, 31 mit Kammgriff. Ebenso mit Handbeugstützen.
33. Schwingen in verschiedenen Richtungen im Knickstütz, auf den Ringen des Ringschwebels.
34. Schwingen im Knickstütz und ganzen Handstütz oder Fingerstütz, auf hohen Bänken.
35. Schwingen wie bei 29, 30, 31 im Handschlußstütz.
36. Schwingen vorwärts und rückwärts im Knickstütz und Seitspanne mit Ristgriff, auf den Sprossen der Doppelleitern.

37. Schwingen zum Trichter oder zur Schnecke, im Uebrigen wie 36.
38. Schwingen seitwärts rechts und links im Kniestütz und Seitspanne mit Ristgriff, auf dem Beck, welches vorlings oder rücklings vom Leibe liegt.
39. Schwingen vorwärts und rückwärts, im Uebrigen wie 38.
40. Schwingen zum Trichter oder zur Schnecke im Kniestütz, ohne oder mit Seitspanne mit Klimmgriff, auf beiden senkrechten Doppelstangen.

Das Schwingen wird am leichtesten im beidhandigen Stütz geübt, schwieriger ist dasselbe im einhandigen Stütz, weniger schwierig im Wechselfütz.

---

## Uebungen

der

### Glieder und Gelenke an Ort,

wobei der Schwungstütz mehr untergeordnet, die einfache und zusammengesetzte Glieder- und Gelenkthätigkeit Hauptdarstellung ist.

---

1. Schwingen im Stütz und Fußanziehen und -Strecken.
2. Schwingen im Stütz und Anziehalte der Füße.
3. Schwingen im Stütz und Streckhalte der Füße.
4. Schwingen im Stütz und Fußzappeln.
5. Schwingen im Stütz und Fußkreiseln.
6. Schwingen im Stütz und Doppelschlag.
7. Schwingen im Stütz und Stützknieen.
8. Schwingen im Stütz und Knieauschnellen.
9. Schwingen im Stütz und Beindrehen.
10. Schwingen im Stütz und Drehhalte der Beine.

11. Schwingen im Stütz und Senkelspreizen.
12. Schwingen im Stütz und Stützsiß mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen.
13. Schwingen im Stütz und Stützgrätsche.
14. Schwingen im Stütz und Vorspreizhalte des einen und Rückpreizhalte des andern Beines.
15. Schwingen im Stütz und Kegelspreizen und =Schließen.
16. Schwingen im Stütz und Stoßanreißen der Beine.
17. Schwingen im Stütz und Beinstoßen, auch Kurzstoßen.
18. Schwingen im Stütz und Knieausschnellen.
19. Schwingen im Stütz und Stützhocke.

Es folgen hier noch nachstehende besonders angeordnete Uebungen:

20. Schwingen in den Stützarten 1 bis 40 des vorausgehenden Abschnittes und Anziehhalte oder Streckhalte der Füße.  
Beim Stützschwingen werden gewöhnlich diese beiden Fußthätigkeiten angeordnet, die erstere mehr der angestrongteren und kräftigenden Beinthätigkeit wegen, letztere neben diesen Rücksichten aber auch noch wegen der durch dieselbe unterstützten Schwungfertigkeit der Beine, welche verlängert einen geeigneteren Hebel bilden und zugleich auch dem schwingenden Bein ein turnrechtcs, schönes Aussehen geben.
21. Schwingen in den Stützarten 12, 21, 23, 31, 47, 50 und Fußkreiseln.
22. Schwingen seitwärts rechts und links im Vor- und Rückspannstütz mit Speichgriff und Stützgrätsche, auf Sprossen der Doppelleitern.
23. Schwingen vorwärts und rückwärts im Vor- und Rückspannstütz mit Rißgriff der vorderen und Kammgriff der hinteren Hand und Stützgrätsche, auf beiden Pauschen des Schwingels, wobei der Leib zwischen beiden Armen schwingt, ebenso auf Sprossen der Leiter.
24. Schwingen vorwärts und rückwärts im Vor- und Rück-

- Spannstütz mit Speichgriff und Stützgrätsche, auf dem Neck, wobei der Leib zwischen beiden Armen schwingt.
25. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stütz mit Speichgriff und Grätschspreizen und -Schließen beim Vor- und Rückschwung, auf den Holmen des Barrens. Das Grätschen erfolgt erst, wenn der schwingende Leib und die Beine die Holmen überschungen haben.
  26. Schwingen wie bei 25 mit Ellgriff oder mit Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand.
  27. Schwingen wie bei 25 mit Ristgriff oder Kammgriff, oder mit Ristgriff der einen und Kammgriff der andern Hand, auf Sprossen der Doppelleitern.
  28. Schwingen vorwärts und rückwärts im Handschlußstütz mit Kammgriff und Grätschschließen beim Vor- und Rückschwung in der Stützgrätsche, auf einer Pausche des Schwingels. Hierbei schwingt der Leib in der Stützgrätsche, das Schließen erfolgt erst, wenn die schwingenden Beine den Schwingel überschungen haben.
  29. Schwingen wie bei 28 im Handschlußstütz mit Speichgriff, auf dem Neck. Hierbei schließen die Beine erst, wenn das Neck überschungen ist.
  30. Schwingen wie bei 25, 26, 27 im Knickstütz.
  31. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stütz mit Speichgriff, Ellgriff, oder Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand und Vorspreizhalte des einen und Rückspreizhalte des andern Beines, auf den Holmen des Barrens.
  32. Schwingen wie bei 31 und Wechseln in der Vor- und Rückspreizhalte des rechten und linken Beines während des Vor- und Rückschwunges.
  33. Schwingen wie bei 31, 32 im Knickstütz.
  34. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stütz mit Speichgriff und Bogenspreizen und -schließen des einen Beines über die von der einen Hand verlassene Stützfläche weg,

auf beiden Holmenden des Barrens. Wenn beim Rückschwung die Beine die Holme überschungen haben, spreizt das eine im Bogen von Außen nach Innen, während im Wechselstütz nur die Hand der entgegengesetzten Leibeseite stützt und schließt mit gleichzeitigem Vorschwunge des Leibes; haben beim Vorschwunge die Beine die Holme überschungen, so spreizt das eine im Bogen von Innen nach Außen und schließt mit gleichzeitigem Rückschwunge. Wird auch wechselbeinig geübt.

35. Schwingen wie bei 34, auf der Mitte beider Barrenholme.
36. Schwingen im Stütz mit Speichgriff und Kreisen beider geschlossenen Beine rechts oder links um, über die im Wechselstütz verlassenen Stützflächen, auf beiden Holmenden des Barrens. Nach mäßigem Rückschwunge spreizen die geschlossenen Beine durch die Stützhaltung über einen Holmen oder beide Holme weg und kehren mit dem Rückschwung wieder zur ursprünglichen Haltung. Die Uebung ist leichter, wenn Rumpfdrehen die Uebung unterstützt, wie es weiter unten beschrieben ist. In der Mitte der Holme kann diese Uebung gleichfalls nur bei gleichzeitigem Rumpfdrehen dargestellt werden. Leichter als im Stütz ist die Uebung aus dem Stand. Ebenso können auch die spreizenden geschlossenen Beine eine Achte (8) durchschwingen, indem sie, nach Uberschwingung eines Holmes von Außen nach Innen, ununterbrochen in gleicher Richtung den andern Holm überschwingen.
37. Schwingen im Stütz der einen Hand mit Kammgriff, und Ristgriff der das Waghaltten unterstützenden andern Hand und Kreisen des einen Beines über die von der vordern Hand verlassene Stützfläche zur Stützgrätsche zwischen beiden Armen, auf den Pauschen des Schwingels. Aus der Stützgrätsche wird das Bein der gleichen Leibeseite wo die Hand stützt, nachdem es nach Vornen gehoben (vorgeschiebt), rasch im Bogen rückwärts von Innen nach

Außen über den Schwingel geschwungen, worauf dasselbe ununterbrochen, zum Kreis schließend, über die Stützfläche der vordern Hand, welche dieselbe flüchtig verläßt, vorwärts spreizt, worauf die Uebung im beidhandigen Stütz mit Stützgrätsche der Beine endet, der Leib zwischen den Armen über dem Sattel stützt. Dabei ist Mitschwung zugleich auch des Oberleibes unerlässlich; im Anfange der Uebung stemmt die stützende Hand vor dem Leibe und erst am Schlusse derselben hinter demselben.

38. Schwingen im Vorspannstütz der einen Hand mit Stammgriff der andern im Rückspannstütz mit Ristgriff, im Uebrigen wie bei 37. Das Unterscheidende hierbei ist, daß bereits im Anfange der Uebung der Leib zwischen beiden Armen über dem Sattel mit Stützgrätsche auf beiden Händen stützt, und daß das kreisende Bein über beide im Wechselstütz verlassenen Pauschen mit dem Leibe schwingt. Nach erfolgtem Kreis stützt der Leib wie vor der Uebung.

Beidbeinig wird der Kreis nun dargestellt, wenn auch Stehen mit Stützen verbunden wird, was unten beschrieben folgt.

39. Schwingen im Stütz der einen Hand mit Speichgriff und Speichgriff der das Waghaltten unterstützenden andern Hand, im Uebrigen wie bei 37, auf dem Neck.
40. Schwingen im Vorspannstütz der einen Hand mit Speichgriff, der andern im Rückspannstütz mit Speichgriff; im Uebrigen wie bei 37 und 38.

Auch diese Uebungen am Neck werden erst dann beidbeinig dargestellt, wenn Stehen oder Hangen zum Stütz hinzutreten.

41. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stütz mit Speichgriff und Stoßanreißen und Beinstoßen beim Vor- und Rückschwung auf den Holmen des Barrens. Das rasch aufeinanderfolgende Stoßanreißen und Beinstoßen erfolgt



erst, wenn der schwingende Leib und die Beine die Holme überschwungen haben.

42. Schwingen wie bei 41 und Kurzstoßen der Beine.
43. Schwingen wie bei 41 und 42 im Knickstüz.
44. Schwingen wie bei 41, 42, 43 im Stüz mit Ellgriff oder mit Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand.
45. Schwingen wie bei 41 bis 44 und gleichzeitiges Grätsch-spreizen und -schließen.
46. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stüz mit Speichgriff und Stüzhoche, auf den Holmen des Barrens, oder, was schwieriger ist, auf beiden Pauschen des Schwingels.
47. Schwingen wie bei 46 mit Ellgriff, oder Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand.
48. Schwingen wie bei 46 im Knickstüz, aber nur auf den Barrenholmen.
49. Schwingen vorwärts und rückwärts im Vor- und Rückspannstüz mit Speichgriff, wobei der Leib zwischen beiden Armen stützt und Stüzhoche der gegrätscht gehaltenen Oberbeine, auf dem Neck.
50. Schwingen wie bei 49 mit Kammgriff der hinteren und Nistgriff der vordern Hand, auf beiden Pauschen des Schwingels.

Viele der 1 bis 50 angedeuteten oder näher beschriebenen Schwingübungen im Stüz können auch auf den beweglichen Stüzflächen des Ringschwebels angeordnet und dargestellt werden. Nach den nun beschriebenen Fuß-, Knie- und Beinthätigkeiten während des Stüzschtüzens folgen nun auch die Thätigkeiten der übrigen Leibestheile, vorerst die des Rumpfes:

51. Schwingen im Stüz und Rumpfdrehen.
52. Schwingen im Stüz und Rumpfdrehhalte.
53. Schwingen im Stüz und Rumpfbeugen.
54. Schwingen im Stüz und Rumpfbeughalte.
55. Schwingen im Stüz und Vor- und Rückschultern.

56. Schwingen im Stütz und Vor- und Rückschulterhalte.
57. Schwingen im Stütz und Kumpffschwenken.  
Folgende Arten bezeichnen wir näher:
58. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stütz mit Speichgriff und Kumpfdrehen rechts und links, auf den Holmen des Barrens. Sobald die Beine den Barren überschwungen haben, sowohl beim Vor- als auch beim Rückschwung, dreht der Kumpf mit den nachfolgenden Beinen rasch zur Wende und rasch wieder zurück zur ursprünglichen Haltung, welche Bewegung aber stets vor dem jeweiligen Niederschwung beendet sein muß.
59. Schwingen wie bei 58 im Stütz mit Ugriff.
60. Schwingen wie bei 58 im Stütz mit Speichgriff der einen und Ugriff der andern Hand.
61. Schwingen wie bei 58, 59, 60 und Drehhalte des Kumpfes. Wenn auch bei diesen Kumpfdrehübungen das Verhältnis der Armdrehhalten wechselt, so kommt es hier nicht in Folge des Armdrehens zu dieser Aenderung, sondern in Folge des Kumpfdrehens, worauf es hierbei zunächst ankommt.
62. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stütz mit Speichgriff und Kumpffschwenken vorwärts und rückwärts, auf den Holmen des Barrens. Hierbei folgt der Kumpf, abweichend vom gewöhnlichen Stüttschwingen in genannten Richtungen, den schwingenden Beinen auch in der Richtung nach Vornen, zum sogenannten „Steisschwingen“. Beine und Kumpf bleiben während des Schwingens durchaus in einer Streckhalte. Man vergleiche in der Einleitung „Schwingen“.
63. Schwingen im Stütz und Armdrehen zum Stützdrehen der stützfesten Arme zu verschiedenen Griffwechseln.
64. Schwingen im Stütz und Armdrehen des je stützfreien Armes zu den verschiedenen Griffwechseln im Wechselstütz. Siehe Armübungen im Stütz Seite 100.

65. Schwingen im Stütz und Schwungheben des je stützfreien Armes.

Folgende Arten bezeichnen wir näher:

66. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stütz mit Speichgriff und Stützdrehen der stützfesten Arme zum Ellgriff, auf beiden Holmen des Barrens. Sobald beim Vor- oder Rückschwunge die Beine den Barren überschwungen haben, wechseln die stützfesten Arme zum Ellgriff und aus diesem wieder zum Speichgriff. Die Uebung kann beidarmig und wechselarmig dargestellt werden.

67. Schwingen wie bei 66 im Stütz mit Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand.

68. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stütz mit Kammgriff und Stützdrehen der stützfesten Arme zum Ristgriff, im Uebrigen wie bei 66, auf Sprossen der Doppelleitern.

69. Schwingen wie bei 68 im Stütz mit Kammgriff der einen und Ristgriff der andern Hand.

70. Schwingen wie bei 66, 67, 68, 69 und Armdrehen des je stützfreien Armes zu den bezeichneten Griffwechseln im Wechselfütz.

71. Schwingen wie bei 66 bis 70 und Schwungheben des je stützfreien Armes während des Vor- und Rückschwunges.

72. Schwingen im Stütz und Knickbeugen der Ellenbogen.

73. Schwingen im Stütz und Stemmstrecken der Ellenbogen.

74. Schwingen im Stütz und Knickwippen der Ellenbogen.

75. Schwingen im Stütz und Stofanreißen des je stützfreien Armes.

Wir bezeichnen folgende Uebungen näher:

76. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stütz mit Speichgriff und Knickbeugen der Ellenbogen zum Knickstütz, auf beiden Holmen des Barrens. Sobald beim Vor- oder Rückschwunge die Beine den Barren überschwungen haben, erfolgt die Uebung.

77. Schwingen wie bei 76 und Stemmstrecken der Ellenbogen

- zum Stütz der gestreckten Arme. Dabei unterstützt der Vor- oder Rückschwung die Uebung.
78. Schwingen wie bei 76 und Knickwippen je beim Vor-  
schwung.
  79. Schwingen wie bei 76 und Knickwippen je beim Rück-  
schwung.
  80. Schwingen wie bei 76 und Knickwippen je beim Vor- und  
Rückschwung.
  81. Schwingen wie bei 76 bis 80 im Stütz mit Ellgriff, oder  
mit Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand.
  82. Schwingen vorwärts und rückwärts im Knickstütz mit Rist-  
griff und Stemmstrecken der Ellenbogen zum Durchhocken  
zwischen beiden Armen über die Stützfläche, auf dem Neck.  
Hierbei stützen die Hände im Knickstütz bei nur mäßiger  
Knickbeughalte der Ellenbogen, der vorschwingende Leib  
hurtet mit dem Bauch vom Neck zum Rückschwung und  
die Beine und der Rumpf schwingen stützhoekend zwischen  
den stemmgestreckten Armen über das Neck zum Stütz oder  
Knickstütz, wobei das Neck rücklings vom Leibe bleibt.  
Das Vor- und Rückschwingen kann der Uebung mehrmals  
vorausgehen.
  83. Schwingen vorwärts und rückwärts im Knickstütz mit Rist-  
griff und Stemmstrecken der Ellenbogen zum Ueberhocken  
über die von einer Hand flüchtig verlassene Stützfläche;  
im Uebrigen wie bei 82.
  84. Schwingen vorwärts und rückwärts im Knickstütz mit Rist-  
griff und Stemmstrecken der Ellenbogen zum Ueberchwung  
des ganzen gestreckten Leibes über die von einer Hand  
flüchtig verlassene Stützfläche; im Uebrigen wie bei 83.  
Dabei ist zu beachten, daß nach erfolgtem Bauchhurten der  
Leib ohne Drehen um die Längsaxe überschwingt, im  
Stütz oder Knickstütz, wobei das Neck rücklings vom Leibe  
bleibt. Hierbei folgt auf die bezeichneten Vorschwünge ein  
Bogenschwung nach Vornen.

Bei Uebung 82, 83, 84 kommt es zunächst darauf an, vorwärts und rückwärts schwingfertig auf dem Neck zu schwingen und je beim Rückschwung nach erfolgtem Bauchhurten die Arme zum Stemmstrecken zu bringen. Ist erst diese Uebung zur Fertigkeit geübt, so findet die Darstellung der mit diesen zusammengesetzten andern Leibesesthätigkeiten weniger Schwierigkeiten und das vorausgehende Vor- und Rückschwingen mit Bauchhurten dient gleichsam als Vorschwingung.

85. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stütz mit Speichgriff und Stofanreihen des je stützfreien Armes, auf beiden Holmen des Barrens. Sobald die Beine beim Vor- oder Rückschwunge den Barren überschungen haben, erfolgt die Uebung.

86. Schwingen im Stütz und Handübungen.

87. Schwingen im Stütz und Kopfübungen.

Bei allen 1 bis 87 bezeichneten Uebungen im Stützschwingen kommt es, da wo das Maaß des Schwingens nicht aus der Beschreibung zu ermitteln ist, darauf an, dasselbe anzuordnen, doch soll dasselbe nie bis zum Ueberdrehen des Leibes um seine Breitenaxe erfolgen, weil wir uns diese Schwingart vorbehalten müssen für den weiter unten folgenden Abschnitt „Drehen im Stütz“. Es blieben auch von der Reihe dieser Schwingübungen im Stütz diejenigen ausgeschlossen, wobei noch andere Zustände als der Handstütz hinzutreten; diese aber, welche eine namhafte Zahl turnbarer Uebungen zulassen, folgen erst weiter unten nach den verschiedenen andern Zuständen geordnet, welche mit dem Handstütz verbunden werden können.

## II. Schwingstüzeln.

Das „Schwingen im Stüzeln“ erfolgt wie bei I.

1. Schwingen im Stüzeln im Grundstütz.
2. Schwingen im Stüzeln mit Speichbeughalte der Hände.

3. Schwingen im Stüzeln mit Kammebeughalte der Hände.
4. Schwingen im Stüzeln mit Ristbeughalte der Hände.
5. Schwingen im Stüzeln mit Ubeughalte der Hände.
6. Schwingen im Stüzeln mit Klimmgriffen der Hände.
7. Schwingen in den Stüzelarten III. Seite 108.

Wir bezeichnen folgende Arten näher :

8. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stüzeln mit Speichgriff, auf beiden Holmen des Barrens oder der Doppelleitern.
9. Schwingen seitwärts rechts und links im Stüzeln mit Speichgriff, auf Sprossen der Leiter.
10. Schwingen seitwärts rechts und links im Stüzeln mit Speichgriff, auf beweglichen Stäben, welche quer über beiden Barrenholmen aufliegen.
11. Schwingen wie bei 8 und 9 im ganzen Handstüzeln oder Fingerstüzeln, auf hohen Bänken, auf der hohen Bank, auf Stemm balken oder Schwebbaum.
12. Schwingen zum Trichter rechts und links um, im Uebrigen wie bei 8 und 11.
13. Schwingen zur Schnecke rechts und links um, im Uebrigen wie bei 8 und 31.
14. Schwingen in den verschiedenen Richtungen in den Stüzelarten mit Kammgriff, auf anzuordnenden Stüzflächen.
15. Schwingen in den verschiedenen Richtungen in den Stüzelarten mit Ristgriff, auf anzuordnenden Stüzflächen.
16. Schwingen in den verschiedenen Richtungen in den Stüzelarten mit Ugriff, auf den verschiedenen Stüzflächen.
17. Schwingen in den verschiedenen Richtungen in ungleichgriffigen Armdrehstüzelarten.
18. Schwingen in den Stüzelarten IV. Seite 112.

Wir bezeichnen folgende Arten :

19. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stüzeln mit Speichgriff im Vorspannstüz, auf beiden Holmen des Barrens oder der Doppelleitern.

20. Schwingen seitwärts rechts und links im Stüzeln mit Ristgriff im Vorspannstüz, auf beiden Holmen des breiten Barrens.
21. Schwingen seitwärts rechts und links im Stüzeln mit Ristgriff im Seitspannstüz, auf dem Neck.
22. Schwingen seitwärts rechts und links im Steigstüzeln mit Klimmgriff im Seitspannstüz, auf senkrechten Doppelftangen.
23. Schwingen in den Stüzelarten V. Seite 117. Wir bezeichnen folgende Arten:
24. Schwingen vorwärts und rückwärts im Knickstüzeln mit Speichgriff, auf beiden Holmen des Barrens und der Doppelleitern.
25. Schwingen im Knickstüzeln mit Ugriff, im Uebrigen wie bei 24.
26. Schwingen zum Trichter, im Uebrigen wie bei 24 und 25.
27. Schwingen seitwärts im Knickstüzeln mit Ristgriff, auf dem Neck, welches vorlings oder rücklings vom Leibe bleibt.
28. Schwingen vorwärts und rückwärts im Knickstüzeln mit Ristgriff, im Uebrigen wie bei 27.
29. Schwingen zum Trichter, im Uebrigen wie bei 27.
30. Schwingen wie bei 27, 28, 29 im Knickstüzeln mit Rammgriff.
31. Schwingen im Knickstüzeln und ganzen Handstüz oder Fingerstüz, auf hohen Bänken.
32. Schwingen im Knickstüzeln und Handbengstüz.
33. Schwingen seitwärts rechts und links im Knickstüzeln und Seitspanne mit Ristgriff, auf dem Neck, welches vorlings oder rücklings vom Leibe liegt.

Es bleibt noch übrig das Maasz des Schwingens in den 1 bis 33 bezeichneten Stüzelarten anzuordnen.

---

## Uebungen

der

### Glieder und Gelenke von Ort,

wobei das „Schwungstüßeln“ mehr untergeordnet, die einfache und zusammengesetzte Glieder- und Gelenkthätigkeit Hauptdarstellung ist.

---

1. Schwingen im Stüßeln und Fußanziehen und -Strecken.
2. Schwingen im Stüßeln und Anziehalte der Füße.
3. Schwingen im Stüßeln und Streckhalte der Füße.
4. Schwingen im Stüßeln und Fußzappeln.
5. Schwingen im Stüßeln und Doppelschlag.
6. Schwingen im Stüßeln und Stüßknien.
7. Schwingen im Stüßeln und Knieaus-schnellen.
8. Schwingen im Stüßeln und Beindrehen.
9. Schwingen im Stüßeln und Beindreghalte.
10. Schwingen im Stüßeln und Senkelspreizen.
11. Schwingen im Stüßeln und Stüßgrätsche.
12. Schwingen im Stüßeln und Vorspreizhalte des einen und Rückspreizhalte des andern Beines.
13. Schwingen im Stüßeln und Kegelspreizen und -Schließen.
14. Schwingen im Stüßeln und Stoßanreißen der Beine.
15. Schwingen im Stüßeln und Beinstoßen.
16. Schwingen im Stüßeln und Knieauf-schnellen.
17. Schwingen im Stüßeln und Stüßhocke.

Es folgen hier noch folgende Uebungen näher bezeichnet:

18. Schwingen in den Stüßelarten 1 bis 33 des vorausgehenden Abschnitts und Anziehalte oder Streckhalte der Füße.
19. Schwingen seitwärts rechts und links im Stüßeln mit



- Speichgriff im Vor- und Rückspannstütz und Stützgrätsche, auf Sprossen der Doppelleitern.
20. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stützeln mit Speichgriff im Vor- und Rückspannstütz und Stützgrätsche, auf dem Neck, wobei der Leib zwischen den Armen schwingt.
  21. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stützeln mit Speichgriff und Grätschspreizen und -Schließen beim Vor- und Rückschwung, auf den Holmen des Barrens.
  22. Schwingen wie bei 21 mit Ellgriff oder mit Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand.
  23. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stützeln mit Speichgriff und Grätschschließen beim Vor- und Rückschwung in der Stützgrätsche, auf dem Neck. Ist schwierig.
  24. Schwingen wie bei 21 und 22 im Knickstüzeln.
  25. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stützeln mit Speichgriff, Ellgriff, oder Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand und Vorspreizhalte des einen und Rückspreizhalte des andern Beines, auf den Holmen des Barrens.
  26. Schwingen wie bei 25 und Wechseln in der Vor- und Rückspreizhalte des rechten und linken Beines während des Vor- und Rückschwunges.
  27. Schwingen wie bei 25, 26 im Knickstüzeln.
  28. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stützeln mit Speichgriff und Stofanreißen und Beinstoßen, auf den Holmen des Barrens.
  29. Schwingen wie bei 28 im Knickstüzeln.
  30. Schwingen wie bei 28, 29, 30 im Stützeln mit Ellgriff oder mit Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand.
  31. Schwingen wie bei 28, 29, 30 und gleichzeitiges Grätschspreizen und -schließen.
  32. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stützeln mit Speichgriff und Stützhocke, auf den Holmen des Barrens.

33. Schwingen wie bei 32 mit Ellgriff, oder Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand.
34. Schwingen wie bei 31 und 32 im Knickstützeln.
35. Schwingen im Stützeln und Rumpfdrehen.
36. Schwingen im Stützeln und Rumpfdrehhalte.
37. Schwingen im Stützeln und Rumpfschwenken.

Folgende Arten bezeichnen wir näher :

38. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stützeln mit Speichgriff und Rumpfdrehen rechts und links, auf den Holmen des Barrens. Man vergleiche das Nähere Schwingen im Stütz 58.
39. Schwingen wie bei 38 im Stützeln mit Ellgriff.
40. Schwingen wie bei 38 im Stützeln mit Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand.
41. Schwingen wie bei 38, 39, 40 und Drehhalte des Rumpfes.
42. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stützeln mit Speichgriff und Rumpfschwenken vorwärts und rückwärts, zum Steifschwigen, auf den Holmen des Barrens.
43. Schwingen im Stützeln und Armdrehen des je stützfreien Armes zu den verschiedenen Griffwechseln.
44. Schwingen im Stützeln und Schwungheben des je stützfreien Armes.

Folgende Uebungen bezeichnen wir näher :

45. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stützeln und Griffwechseln des je stützfreien Armes mit Speichgriff und Ellgriff, auf beiden Holmen des Barrens.
46. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stützeln mit Speichgriff oder Ellgriff und Schwungheben des je stützfreien Armes, auf beiden Holmen des Barrens.
47. Schwingen im Stützeln und Knickbeugen der Ellenbogen.
48. Schwingen im Stützeln und Stemmstrecken der Ellenbogen.
49. Schwingen im Stützeln und Knickwippen der Ellenbogen.

50. Schwingen im Stützeln und Stoßanreißen des je stützfreien Armes.

Wir bezeichnen folgende Uebungen näher :

51. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stützeln mit Speichgriff und Knickbeugen der Ellenbogen zum Knickstüz, während des beidhandigen Stüzes, auf beiden Holmen des Barrens.
52. Schwingen wie bei 51 und Stemmstrecken der Ellenbogen zum Stüz der gestreckten Arme.
53. Schwingen wie bei 51 und Knickwippen je beim Vorschwingung.
54. Schwingen wie bei 51 und Knickwippen je beim Rückschwung.
55. Schwingen wie bei 51 bis 54 im Stützeln mit Ellgriff, oder mit Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand.
56. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stützeln mit Speichgriff und Stoßanreißen des je stützfreien Armes, auf beiden Holmen des Barrens.
57. Schwingen im Stützeln und Handübungen.
58. Schwingen im Stützeln und Kopfübungen.

---

### III. Schwungstüzhüpfen.

1. Schwingen im Stüzhüpfen an und von Ort im Grundstüz.
2. Schwingen im Stüzhüpfen an und von Ort mit Speichbeughalte der Hände.
3. Schwingen im Stüzhüpfen an und von Ort mit Kammbeughalte der Hände.
4. Schwingen im Stüzhüpfen an und von Ort mit Rißbeughalte der Hände.

5. Schwingen im Stützhüpfen an und von Ort mit Ellbeug-  
halte.
6. Schwingen in den Stützhüpfarten III. Seite 130.  
Wir bezeichnen folgende Arten näher:
  7. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stützhüpfen an  
und von Ort vorwärts und rückwärts mit Speichgriff,  
auf beiden Holmen des Barrens.
  8. Schwingen im Stützhüpfen mit Handwippen, im Uebrigen  
wie bei 7.
  9. Schwingen seitwärts rechts und links im Stützhüpfen an  
und von Ort seitwärts rechts und links mit Speichgriff,  
auf Sprossen der Leiter.
  10. Schwingen seitwärts rechts und links im Stützhüpfen an  
und von Ort seitwärts rechts und links mit Speichgriff,  
auf beweglichen Stäben, welche quer über beiden Barren-  
holmen aufliegen.
  11. Schwingen wie bei 7, 8, 9 im Stützhüpfen im ganzen  
Handstütz oder Fingerstütz mit Speichdrehhalte, auf hohen  
Bänken, auf der hohen Bank, auf Stenmbalken oder  
Schwebebaum.
  12. Schwingen zum Trichter rechts und links um, im Uebrigen  
wie bei 7, 8, 10 und 11.
  13. Schwingen zur Schnecke rechts und links um, im Uebrigen  
wie bei 7, 8, 10 und 11.
  14. Schwingen in den verschiedenen Richtungen im Stützhüpfen  
an und von Ort in verschiedenen Richtungen mit Kamm-  
griff, auf anzuordnenden Stützflächen.
  15. Schwingen wie bei 14 mit Ristgriff.
  16. Schwingen wie bei 14 mit Ellgriff.
  17. Schwingen wie bei 14 in ungleichen Armdrehstützarten.
  18. Schwingen in den Stützhüpfarten IV. Seite 130.  
Wir bezeichnen nur folgende Arten näher:
    19. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stützhüpfen an  
und von Ort vorwärts und rückwärts im Vorspannstütz

mit Speichgriff, auf den Holmen des Barrens oder der Doppelleitern.

20. Schwingen seitwärts rechts und links im Stützhüpfen an und von Ort seitwärts rechts und links im Vorkspannstütz mit Ristgriff, auf beiden Holmen des breiten Barrens.
21. Schwingen seitwärts rechts und links im Stützhüpfen an und von Ort seitwärts rechts und links im Seitspannstütz mit Ristgriff auf dem Reck.
22. Schwingen in den Stützhüpfarten V. Seite 137.  
Wir bezeichnen folgende Arten:
23. Schwingen vorwärts und rückwärts im Kniestützhüpfen an und von Ort mit Speichgriff, auf beiden Holmen des Barrens und der Doppelleitern.
24. Schwingen im Kniestützhüpfen mit Ellgriff, im Uebrigen wie bei 23.
25. Schwingen zum Trichter, im Uebrigen wie bei 23 und 24.
26. Schwingen seitwärts rechts und links im Kniestützhüpfen an und von Ort seitwärts rechts und links mit Ristgriff, auf dem Reck, welches vorlings oder rücklings vom Leibe bleibt.
27. Schwingen vorwärts und rückwärts im Kniestützhüpfen mit Ristgriff, im Uebrigen wie bei 26.
28. Schwingen zum Trichter, im Uebrigen wie bei 26.
29. Schwingen im Kniestützhüpfen an und von Ort und ganzen Handstütz oder Fingerstütz, auf hohen Bänken.
30. Schwingen im Kniestützhüpfen und Handbeugstütz.

## Uebungen

der

### Glieder und Gelenke an Ort und von Ort,

wobei das „Schwungstüzhüpfen“ mehr untergeordnet, die einfache und zusammengesetzte Glieder- und Gelenkthätigkeit Hauptdarstellung ist.

1. Schwingen im Stüzhüpfen und Fußanziehen und =Strecken.
  2. Schwingen im Stüzhüpfen und Anzieghalte der Füße.
  3. Schwingen im Stüzhüpfen und Streckhalte der Füße.
  4. Schwingen im Stüzhüpfen und Fußzappeln.
  5. Schwingen im Stüzhüpfen und Doppelschlag.
  6. Schwingen im Stüzhüpfen und Stüzhnien.
  7. Schwingen im Stüzhüpfen und Knieauschnellen.
  8. Schwingen im Stüzhüpfen und Beindrehen.
  9. Schwingen im Stüzhüpfen und Beindreghalte.
  10. Schwingen im Stüzhüpfen und Senkelspreizen.
  11. Schwingen im Stüzhüpfen und Stüzhgrätsche.
  12. Schwingen im Stüzhüpfen und Vorspreizhalte des einen und Rückspreizhalte des andern Beines.
  13. Schwingen im Stüzhüpfen und Regelspreizen und =Schließen.
  14. Schwingen im Stüzhüpfen und Stosanreißen der Beine.
  15. Schwingen im Stüzhüpfen und Beinstoßen.
  16. Schwingen im Stüzhüpfen und Knieauschnellen.
  17. Schwingen im Stüzhüpfen und Stüzhocke.
- Folgende Uebungen werden näher bezeichnet:
18. Schwingen in den Stüzhüpfarten 1 bis 30 des vorausgehenden Abschnittes und Anzieghalte oder Streckhalte der Füße.
  19. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stüzhüpfen an

und von Ort vorwärts und rückwärts mit Speichgriff und Grätschspreizen und -Schließen beim Vor- und Rücksprung, auf den Holmen des Barrens. Ebenso können während des Vor- oder Rückschwunges die grätschenden Beine über beide, flüchtig von den Händen verlassenen Stützflächen hinschwingen, was schwierig ist; „Kreis der grätschenden Beine über die Holme in der Mitte des Barrens.“

20. Schwingen wie bei 19 mit Ellgriff oder mit Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand.
21. Schwingen wie bei 19 und 20 im Knickestützhüpfen.
22. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stützhüpfen an und von Ort vorwärts und rückwärts mit Speichgriff und Vorspreizhalte des einen und Rückspreizhalte des andern Beines, auf den Holmen des Barrens.
23. Schwingen wie bei 22 mit Ellgriff oder mit Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand.
24. Schwingen wie bei 22 und 23 im Knickestützhüpfen.
25. Schwingen wie bei 22, 23, 24 und Wechseln in der Vor- und Rückspreizhalte des rechten und linken Beines während des Vor- und Rückschwunges.
26. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stützhüpfen an und von Ort vorwärts und rückwärts mit Speichgriff und Stoßanreißen und Beinstoßen, auf den Holmen des Barrens.
27. Schwingen wie bei 26 im Stützhüpfen mit Ellgriff oder mit Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand.
28. Schwingen wie bei 26 und 27 im Knickestützhüpfen.
29. Schwingen wie bei 26, 27, 28 und gleichzeitiges Grätschspreizen und -Schließen.
30. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stützhüpfen an und von Ort vorwärts und rückwärts mit Speichgriff und Stützhocke, auf den Holmen des Barrens.
31. Schwingen wie bei 30 mit Ellgriff, oder Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand.

32. Schwingen wie bei 30 und 31 im Knieckstüzhüpfen.
33. Schwingen im Stüzhüpfen und Rumpfdrehen.
34. Schwingen im Stüzhüpfen und Rumpfdrehhalte.
35. Schwingen im Stüzhüpfen und Rumpfschwenken.

Folgende Arten bezeichnen wir näher:

36. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stüzhüpfen an und von Ort vorwärts und rückwärts mit Speichgriff und Rumpfdrehen rechts und links, auf den Holmen des Barrens.
37. Schwingen wie bei 36 mit Ellgriff, oder Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand.
38. Schwingen wie bei 36 und 37 und Drehhalte des Rumpfes.
39. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stüzhüpfen an und von Ort vorwärts und rückwärts mit Speichgriff und Rumpfschwenken vorwärts und rückwärts zum Reisschwingen, auf den Holmen des Barrens.
40. Schwingen im Stüzhüpfen und Armdrehen beider Arme zu den verschiedenen Griffwechseln während des Hüpfens.
41. Schwingen im Stüzhüpfen und Armdrehen nur eines Armes zum Griffwechsel während des Hüpfens.
42. Schwingen im Stüzhüpfen und Schwungheben beider Arme während des Hüpfens.

Folgende Uebungen bezeichnen wir näher:

43. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stüzhüpfen an und von Ort vorwärts und rückwärts und Griffwechsel beider Arme oder nur eines Armes mit Speichgriff und Ellgriff, auf beiden Holmen des Barrens.
44. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stüzhüpfen an und von Ort vorwärts und rückwärts mit Speichgriff oder Ellgriff und Schwungheben beider Arme während des Hüpfens, auf beiden Holmen des Barrens.
45. Schwingen im Stüzhüpfen und Knieckbeugen der Ellenbogen, nach erfolgtem Hüpfen.



46. Schwingen im Stütz hüpfen und Stemmstrecken der Ellenbogen, nach erfolgtem Hüpfen.
  47. Schwingen im Stütz hüpfen und Knickwippen der Ellenbogen.
  48. Schwingen im Stütz hüpfen und Stoß anreißen beider Arme oder nur eines Armes während des Hüpfens.  
Wir bezeichnen folgende Uebungen näher:
  49. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stütz hüpfen an und von Ort vorwärts und rückwärts mit Speichgriff und Knickbeugen der Ellenbogen zum Knickstütz beim Nieder hüpfen, auf beiden Holmen des Barrens.
  50. Schwingen wie bei 49 und Stemmstrecken der Ellenbogen zum Stütz der gestreckten Arme beim Nieder hüpfen im Knickstütz.
  51. Schwingen wie bei 49 und 50 im Stütz hüpfen mit Ellgriff oder mit Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand.
  52. Schwingen vorwärts und rückwärts im Stütz hüpfen an und von Ort vorwärts und rückwärts mit Speichgriff und Stoß anreißen beider Arme während des Hüpfens, auf beiden Holmen des Barrens.
  53. Schwingen im Stütz hüpfen und Handübungen.
  54. Schwingen im Stütz hüpfen und Kopfübungen.
-

# Drehstüz und Uebungen im Drehstüz.

## Drehstüzarten.

### A. Drehstüz mit Drehen um die Längenaxe des Leibes.

#### I. Drehstüz.

Das „Drehen im Stüz“ erfolgt in den Richtungen:

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

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

Ohne Schwung, und  
Mit Schwung

geübt.

Bei den folgenden Uebungen können die verschiedenen Drehrichtungen, Drehmaasse und Drehkräfte mit mehr und weniger Schwierigkeit angeordnet werden.

„Drehen im beidhandigen Stüz“ auf unbeweglichen Stüzflächen ist beschränkter, weil beide stüzfeste Hände und Arme das fortgesetzte Drehen in gleicher Richtung unterbrechen, freier ist dasselbe auf beweglichen Hangflächen, zumal wenn dieselben mitdrehen.

„Drehen im einhandigen Stüz“ ist sehr schwierig und darum beschränkt, es wird nur während flüchtiger Dauer desselben dargestellt in Verbindung mit dem:

„Drehen im wechselhandigen Stütz“, wobei beidhandiger und einhandiger Stütz wechseln. Dieses Drehen ist das freieste und es kann sowohl während der einhandigen als auch während der beidhandigen Stütze erfolgen und findet bei den Übungen die meiste Anwendung.

1. Drehen im Grundstütz, auf den Ringen des Ringschwebels.
2. Drehen im Stütz mit Speichbeughalte der Hände.
3. Drehen im Stütz mit Kammbeughalte der Hände.
4. Drehen im Stütz mit Ristbeughalte der Hände.
5. Drehen im Stütz mit Ellbeughalte der Hände.
6. Drehen in den Stützarten III. Seite 84.

Wir bezeichnen folgende Übungen näher :

7. Drehen zur Wende rechts und links um, ohne oder mit Schwung im Speichgriffstütz, auf beiden Holmen des Barrens. Dabei bleiben beide Hände stützfest.
8. Drehen wie bei 7 und Gegendrehen zur Kehre. Wird im Wechsel des Drehens zur Wende rechts und zur Wende links in ununterbrochener Bewegung dargestellt, daß bald der rechte, bald der linke Arm vorlings vom Leibe stützt.
9. Drehen wie bei 7 und 8 im ganzen Handstütz oder Fingerstütz, auf hohen Bänken.
10. Drehen wie bei 7, 8, 9 im Ellgriffstütz, oder Speichgriffstütz der einen und Ellgriffstütz der andern Hand.
11. Drehen zur Wende rechts und links um mit Schwung im wechselhandigen Stütz, auf den Holmen des Barrens. Dabei verläßt die eine Hand Stütz und Holm und folgt dem drehenden Leibe zum beidhandigen Stütz auf dem andern Holm. Die Arme wechseln dabei aus dem Speichgriffstütz zum Ristgriffstütz, wobei die Stützfläche vorlings vom Leibe bleibt. Ebenso wendet der drehende Leib mit der nachfolgenden Hand in entgegengesetzter Richtung wieder zum Stütz auf beiden Holmen, oder setzt in gleicher Rich-

tung das Drehen fort zur Wende, so daß die Uebung eine wechselhandige „Stützlehre“ wird.

12. Drehen wie bei 11 und Gegendrehen zur Wende.
13. Drehen wie bei 11 und 12 im ganzen Handstüz oder Fingerstüz.
14. Drehen zur Kehre rechts und links um mit Schwung im wechselhandigen Stüz, auf dem Neck. Dabei verläßt die eine Hand Stüz und Neck und folgt dem drehenden Leibe zum beidhandigen Stüz auf einer Stüzfläche des Necks, welche auf der entgegengesetzten Seite der stüzfesten Hand liegt. Die Arme wechseln dabei aus dem Ristgriffstüz, wobei die Stüzfläche vorlings vom Leibe bleibt zum Kammgriffstüz der stüzfesten Hand und Rist- oder Kammgriffstüz der andern Hand, wobei die Stüzfläche rücklings vom Leibe bleibt. Ebenso kehrt der drehende Leib mit der nachfolgenden Hand wieder zum ersten Stüz. Zur Unterstützung, namentlich auch des Waghaltens neigt sich der Oberleib des ganz gestreckten Leibes schräg über das Neck, wobei bald vordere, bald hintere Leibesseite anliegt.
15. Drehen wie bei 14 und Gegendrehen zur Kehre.
16. Drehen zur Drehe und Doppeldrehe rechts und links um im wechselhandigen Stüz. Kann nur dargestellt werden auf Stüzflächen, welche rings um den Leib liegen z. B. auf einem rund ausgeschnittenen Tisch oder andern geeigneten Geräthen.
17. Drehen in den Stüzarten IV. Seite 86. Das Drehen in Armspannstüzen ist aufstreuend und schwierig und weniger zu Uebungen geeignet, weshalb wir auch keine nähere Bezeichnung folgen lassen.
18. Drehen in den Stüzarten V. Seite 90. Das Drehen in den Kniekstüzen ist um eine Stufe schwieriger als das Drehen in den bei III. genannten Stüzarten.  
Wir bezeichnen folgende Uebungen näher:
19. Drehen wie bei 7 bis 16 im Kniekstüz.

20. Drehen in Kniestützen mit Handbeugen der Hände, auf schrägen Geräthen.

21. Drehen in den Schwungstützarten I. Seite 145.

Wir bezeichnen nur folgende Uebung:

22. Drehen zur Kehre rechts oder links um mit Schwung und Schwingen im Kniestütz mit Ristgriff zum Ueberschwing des ganzen gestreckten Leibes über die von einer Hand flüchtig verlassene Stützfläche, auf dem Neck. Dabei überschwingt der Leib nach erfolgtem Bauchhurten und Stemmenstrecken der Ellenbogen das Neck, dreht sich während des Schwunges um seine Längsaxe und kehrt dann wieder zum Stütz auf der gegenüber liegenden Neckseite, wobei dasselbe vorlings vom Leibe bleibt.

Die Dreharten im Stütz, wobei noch andere Zustände hinzutreten, folgen weiter unten beschrieben.

## II. Drehstützeln.

Beim „Drehstützeln“, wobei der Leib durch ein- und beidhandiges Stützdrehen fortbewegt wird, ist zu beachten, daß die Arme in den angeordneten Armhalten verharren und nur durch die Bewegung des drehenden Rumpfes zum „Weiterstützeln“ gebracht werden, nicht aber durch die Armthätigkeit des Hebens zum Weiterspannen, wie es beim eben beschriebenen „Stützeln“ der Fall ist.

Wenn die aufeinanderfolgenden Drehungen nicht mehr als eine Wende betragen, so kann das Drehstützeln nur gegen-drehend erfolgen, dabei wechseln die Drehhalte der Arme nur mit viertel Armdrehungen während der verschiedenen Handstützarten. Man vergleiche hierbei „Drehhangeln II.“ Sangesübungen Seite 117.

Wir beschränken uns hier nur auf folgende Uebungen im Drehstützeln:

1. Drehen im Grundstützeln.
2. Drehen zur Wende oder halben Wende rechts und links um mit Schwung zum Gegendrehen im Stützeln mit Speichbeughalte der Hände, auf den Holmen des schrägen Barrens, vorwärts und rückwärts und auf- und abwärts.
3. Drehen wie bei 2 im Stützeln mit Speichgriff, auf beiden Holmen des Barrens, vorwärts und rückwärts.
4. Drehen zur Kehre rechts und links um mit Schwung zum Gegendrehen im Stützeln mit Speichgriff, auf beiden Holmen des Barrens. Dabei stützt bald der rechte bald der linke Arm vorlings vom Leibe.
5. Drehen wie bei 3 und 4 im ganzen Handstützeln oder Fingerstützeln, auf hohen Bänken.
6. Drehen wie bei 3, 4, 5 im Stützeln mit Ellgriff, oder Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand.
7. Drehen zur Kehre rechts und links um mit Schwung zum Walzdrehen im wechselhandigen Stützeln, auf dem Reck. Man vergleiche hierbei Drehstütz Uebung 14. Kann auch mit ganzem Handstütz auf Stemm balken oder Schwebbaum geübt werden.
8. Drehen in den Arten 2, 3, 5, 6 im Knickstützeln.
9. Drehen im Knickstützeln mit Handbeugen der Hände, auf schrägen Geräthen.
10. Drehen in den Schwungstützelarten II. Seite 157. Man vergleiche hierbei bei den Uebungen der Glieder und Gelenke im Schwungstützeln Uebung 38, 39, 40.

---

### III. Drehstützhüpfen.

Das „Drehstützhüpfen“ erfolgt nur aus und zu beidhändigen Stützen zur:

Halben Wende, Wende, Kehre,  
und zwar nur mit „Schwungdrehen“, rechts und links um,  
an Ort und von Ort.

Wir bezeichnen nur folgende Uebungen näher:

1. Drehen zur halben Wende oder Wende rechts und links um, zum Gegendrehen im Stütz Hüpfen mit Speichgriff vorwärts und rückwärts, auf den Holmen des Barrens.
2. Drehen zur Kehre rechts und links um zum Gegendrehen im Stütz Hüpfen an Ort mit Speichgriff. Dabei stützen die Hände stets auf den gleichen Holmen.
3. Drehen wie bei 1 und 2 im Stütz Hüpfen mit ganzem Handstüz, auf hohen Bänken.
4. Drehen zur Kehre rechts und links um im Stütz Hüpfen an Ort mit Speichgriff, auf den Holmen des Barrens. Diese Stützkehre kann gegendrehend oder walzdrehend fortgesetzt werden.
5. Drehen wie bei 4 im Stütz Hüpfen an Ort mit Speichgriff der Hände im Vorspannstüz der einen und Rückspannstüz der andern Hand. Ist um eine Uebungsstufe schwieriger als 4.
6. Drehen wie bei 1, 2, 4 im Stütz Hüpfen auf beweglichen Stäben, welche quer über beiden Barrenholmen aufliegen.
7. Drehen im Kniefstütz Hüpfen.

---

## B. Drehstüz mit Drehen um die Breitenaxe des Leibes.

---

### IV. Ueberdrehen im Stüz.

Das „Ueberdrehen im Stüz“ erfolgt in den Richtungen:

Vorwärts,	zur: Wende,
Rückwärts,	Kehre,
	Drehe,

und wird:

Ohne Schwung, und

Mit Schwung

geübt.

Folgende Auswahl der Uebungen mag genügen:

1. Ueberdrehen im Speichgriffstüz zur Kehre vorwärts mit Schwung, wobei der Turner in den verkehrten Stüz kömmt, auf beiden Holmen des Barrens. Die Uebung kann nach mehr- oder auch nur einmaligem Rückschwunge der Beine erfolgen zum sogenannten „Handstehen“, oder zum Gegendrehen, wenn je nach erfolgtem Ueberdrehen der Leib wieder vorschwingt.
2. Ueberdrehen im Speich- oder Griffstüz vorwärts und rückwärts mit Schwung, wobei der Leib bald vor, bald hinter den stüzenden Armen in wagerechter Ebene, wenn auch nur in flüchtiger Dauer schwebt. Dieses Ueberdrehen erfolgt während des Schwingens im Stüz, am anschaulichsten im sogenannten „Steisschwingen“, wo bis zur Schulterhöhe geschwungen wird. Doch kömmt es hierbei auf die drehende Bewegung des Leibes um seine Breitenaxe an, während beim oben beschriebenen Schwingen dieses nächster Zweck war. Wird auf beiden Holmen des Barrens geübt.
3. Ueberdrehen im Speichgriffstüz zur Drehe vorwärts mit Schwung zum sogenannten „Ueberschlagen“, auf beiden Holmen des Barrens. Die Uebung kann nach mehr- oder auch nur einmaligem Rückschwunge der Beine erfolgen, wobei aber zu beachten ist, daß die Arme während des Ueberdrehens nicht einknicken. Vor völligem Ueberdrehen verlassen die Hände den Stüz und der Turner springt nieder auf die Füße zum Stehen. Wird an den beiden Holmenden geübt, so daß der Turner, wenn er im Stüz ist, dem Barren den Rücken kehrt, oder in der Mitte des



Barrens, wobei der Turner nach erfolgter Ueberdrehe auch in den Ellenbogenhang fallen kann.

4. Ueberdrehen im Speichgriffstütz zur Drehe rückwärts mit Schwung zum „Ueberschlagen“, auf beiden Holmen des Barrens. Hierbei ist zu beachten, daß noch vor überdreheter Kehre die Hände aus dem Speichgriffstütze zum Speichgriffhang wechseln, indem nach erfolgter Ueberdrehe der Leib unterhalb der Holmen hängt.

Wir erinnern hier nur an den Aufschwung zum Knickstütz, welcher zugleich mit dem Gegendrehen des rückschwingenden Leibes erfolgen kann.

5. Ueberdrehen im Knickstütz, im Uebrigen wie bei 1.
6. Ueberdrehen im Knickstütz, im Uebrigen wie bei 2.
7. Ueberdrehen im Knickstütz, im Uebrigen wie bei 3.
8. Ueberdrehen im Knickstütz, im Uebrigen wie bei 4.
9. Ueberdrehen wie bei 1 und Ellenbogenbeugen zum Knickstütz während des Dreheschwingers oder nach erfolgtem „Handstehen“. Ebenso kann auch nach erfolgtem Knickbeugen der Ellenbogen bei übergekehrtem Leibe wieder ein Stemmstrecken der Arme zum gestreckten Armstütz geübt werden.
10. Ueberdrehen wie bei 3 und Knickbeugen der Ellenbogen während des Dreheschwingers.
11. Ueberdrehen im Knickstütz mit Speichgriff der Hände zur Drehe vorwärts ohne Schwung, auf beiden Holmen des Barrens oder auf den Ringen des Ringschwebels. Dabei wird Kreuz und Gesäß nach hinten angezogen und der Turner springt nach erfolgter Drehe auf die Füße oder er fällt in den Hang.
12. Ueberdrehen im Knickstütz mit Ristgriff der Hände zur Drehe rückwärts mit Schwung um das Reck, auf demselben zur „Folge rückwärts“. Wird auch bei ununterbrochen fortgesetzter Umdrehung als Welle geübt und zwar so, daß während des Umschwingers der Leib das Reck be-

- rührt, oder daß derselbe das Neck nicht berührt. Dabei bleibt das Neck vorlings vom Leibe.
13. Ueberdrehen im Stütz mit Ristgriff der Hände zur Drehe vorwärts mit Schwung um das Neck zur „Felge vorwärts“. Im Uebrigen wie bei 12. Die Uebung kann auch so gemacht werden, daß der zum Hang der gestreckten Arme abgeschwungene Leib stets vor völliger Umdrehung durch rasches Ziehklimmen und „Schwungstemmen“ der Arme zum Stütz gebracht wird.
  14. Ueberdrehen im Knieckstüz mit Kammgriff der Hände zur Drehe oder Welle vorwärts mit Schwung um das Neck, welches rücklings vom Leibe bleibt, zum „Kreuzumschwung“.
  15. Ueberdrehen wie bei 14 mit Ristgriff der Hände, oder Kammgriff der einen und Ristgriff der andern Hand.
  16. Ueberdrehen im Knieckstüz mit Kammgriff der Hände zur Drehe rückwärts mit Schwung um das Neck, welches rücklings vom Leibe bleibt. Hierbei erfolgt stets vor völliger Umdrehung wie bei 13 ein Schwungstemmen der Arme zum Stütz.
  17. Ueberdrehen im Knieckstüz mit Speichgriff der Hände zur Drehe vorwärts ohne Schwung, auf beiden Pauschen des Schwingels. Hierbei wird Kreuz und Gefäß angezogen und nach hinten aufgehoben bis zum verkehrten Handstehen und bei völliger Ueberdrehung fällt der Uebende zum Niedersprung auf die Füße. Wird auch so geübt, daß nach erfolgter Ueberdrehung zur Kehre die Arme zum gestreckten Armstüz aufstemmen. Wird die Uebung nach vorausgehendem Absprung geübt, so heißt dieselbe „Todtensprung“.
  18. Ueberdrehen im Knieckstüz mit Kammgriff der Hände zur Wende vorwärts ohne und mit Schwung zum „Liegestüz“ oder zur „Stüzwage“, auf dem Neck, auf einer Pausche des Schwingels, auf einem Barrenholme. Hierbei ruht der gestreckte Leib in wagerechter Ebene über der Stütz-

fläche und zwar so, daß die Ellenbogen den Leib nicht berühren, die anstrengendere Art, oder daß der Hüftkamm einer jeden Leibesseite zugleich auf den untergeschobenen Ellenbogen aufliegt, die leichtere Art. Wird auch auf ebenem Boden geübt im Stütz.

19. Ueberdrehen wie bei 18, aber nur auf einem Arme, wobei der Hüftkamm der einen Leibesseite auf dem Ellenbogen aufliegt. Hierbei kann die stützfreie Hand das Waghaltten unterstützen, oder es wird dieselbe mit dem Arme in der Richtung des ganzen Leibes abgestreckt.
20. Ueberdrehen aus der Stützwage wie bei 18 und 19 zur Kehre, so daß der Leib im verkehrten Handstütz steht.
21. Ueberdrehen aus der Stützwage wie 18 und 19 zur Drehe, nur auf dem Neck. Hierbei fällt nach völliger Umdrehe der Uebende zum Niedersprung auf die Füße.

Hierbei, sowie auch bei 3 und 7 kann gleichzeitig mit dem Drehen um die Breitenaxe des Leibes ein Drehen um die Längenaxe zur Wende oder Kehre vor dem Niedersprung erfolgen.

22. Ueberdrehen aus dem Stehen zum verkehrten ganzen Handstütz oder Handstehen auf dem Boden. Hierbei wird im wechselhandigen Stehen am leichtesten das Waghaltten gewahrt.

Als Uebungen der Glieder und Gelenke beim Ueberdrehen im Stütz können angeordnet werden namentlich: Fußauzieghalte, Fußstreckhalte, Senkbeughalte der Kniee, Grätschhalte der Beine, Hochhalte der Beine, Drehhalte des Rumpfes und andere mehr.

## V. Ueberdrehen im Stützeln.

Diese Uebungen, wobei der zur Kehre übergedrehte Leib im verkehrten Stütz handsteht, können auch bezeichnet werden

als „Stützeln im verkehrten Stütz“, oder im „Handstehen“, namentlich, wenn das Stützeln vorwaltende Uebung ist. Das Stützeln ist erst ausführbar, wenn der übergedrehte Leib bereits in einer Halte zu größerer Ruhe gekommen ist. Daher ist die Bezeichnung der folgenden Uebungen erklärlich.

1. Ueberdrehen zum verkehrten Stütz mit Speichgriff der Hände und Stützeln vorwärts und rückwärts, auf beiden Holmen des Barrens. Dabei unterstützen die bald mehr, bald weniger senkbeugenden Kniee das Wagh alten, sowie auch ein gleichzeitiges, den Beinschluß aufgebendes, mäßiges Grätschen der Beine.
2. Ueberdrehen zum verkehrten Knießstüz, im Uebrigen wie bei 1. Am zweckmäßigsten wird der Knießstüz zum großen Winkel angeordnet.
3. Ueberdrehen zum verkehrten ganzen Handstüz und Stützeln vorwärts, rückwärts und seitwärts, auf ebenem Boden, bei mehr und weniger gestrecktem Arme. Dabei kann zugleich auch ein Drehen um die Längenaxe geübt werden. Sehr schwierig ist das Stüz hüpfen im verkehrten Stütz.

### C. Drehstüz mit Drehen um die Tiefenaxe des Leibes.

Das „Drehen im Stüz“ um die Tiefenaxe erfolgt in den Richtungen:

Seitwärts rechts,	
Seitwärts links,	
zur: Wende,	und wird:
Kehre,	Ohne Schwung, und
Kehrwende,	Mit Schwung
Drehe, -	geübt.

Wir beschränken uns auf folgende Auswahl der Uebungen:

1. Ueberdrehen im Knießstüz einer Hand mit Kammgriff zur

Wende oder Stützwage und Gegendrehen in den Richtungen seitwärts rechts und links hin und her. Dabei schwebt der gestreckte Leib stets in einer wagerechten Ebene, wobei die stützfreie Hand die Uebung unterstützt. Wird auf einer Pausche des Schwingels, auf einem Barrenholme oder auf dem Neck geübt. Man vergleiche hierbei „Ueberdrehen im Stütz 19.“

2. Ueberdrehen im Knickestütz einer Hand mit Kammgriff zur Stützwage und Drehen um die Tiefenaxe zur Kehre rechts oder links. Wie bei 1 schwebt der Leib durch die wagerechte Ebene bis zur Kehre, wobei die stützfreie Hand unterstützt und der Uebende aus dem Stütz zum Niedersprung herabfällt. Wird auf den gleichen Stützflächen wie 1 geübt, doch kann auf dem Schwingel der Uebende nach erfolgter Kehre auch zum Schluß hinter der andern Pausche niederfallen.
3. Ueberdrehen im Knickestütz einer Hand mit Kammgriff zur Stützwage und Drehen um die Tiefenaxe zur Kehrwende rechts oder links mit Schwung, auf dem Neck. Wie bei 2 schwebt der Leib durch die wagerechte Ebene über das Neck, während die stützfreie Hand die gegenüberliegende Neckseite zu erfassen sucht und den Drehschwung so unterstützt, daß der Leib zum zweiten Male das Neck überschwingt und zum Niedersprung niederfällt.
4. Ueberdrehen im Knickestütz einer Hand mit Kammgriff zur Stützwage und Drehen um die Tiefenaxe zur Kehre rechts oder links und Wechseln zur Stützwage auf dem andern Arm, auf den Barrenholmen oder auf dem Neck. Wie bei 2 schwebt der Leib durch die wagerechte Ebene über die Stützflächen mit Unterstützung der stützfreien Hand, welche aber nach erfolgter Kehre im Wechselstüz mit Kammgriff von neuem den Leib in der Stützwage hält. Ebenso kann gegendrehend wieder zur Stützwage auf dem andern Arm gewechselt werden, oder noch vor dem Dre-

hen wird zur Stützwage auf dem andern Arm gewechselt, worauf in gleicher Richtung wieder zur Kehre fortgedreht wird, so daß, wenn gleich mit Unterbrechung, eine Drehe durchdreht worden um die Tiefenaxe. Ebenso kann sogar (mit Unterbrechung) eine Welle gedreht werden. Schwierig ist die Uebung schon auf den Barrenholmen, noch schwieriger auf dem Reck.

5. Ueberdrehen aus der Stützwage zur Kehre, so daß der Leib im verkehrten Handstütz steht und Gegendrehen in den Richtungen seitwärts rechts und links hin und her, auf den Pauschen des Schwingels oder auf beiden Holmen des Barrens. Hierbei wechselt der in senkrechter Ebene schwebende Leib aus der Stützwage des einen Armes je zur Stützwage des andern Armes.

Auf dem Barren kann diese Uebung auch im Stützeln dargestellt werden; eine sehr schwierige Uebung.

Hier kann auch füglich noch genannt werden:

6. Radschlagen zur Drehe oder Welle mit Schwung um die Tiefenaxe des Leibes rechts oder links um, wobei in Grätschstellung der Beine und Spannstützen der Arme der Leib so fortgedreht wird, daß bald Beine, bald Arme im Wechselstütz aufstemmen. Wird auf ebenem Boden dargestellt.

Mit dieser aus Stemmthätigkeiten der Beine und Arme zusammengesetzten Drehübung um die Tiefenaxe des Leibes beschließen wir die Uebungen im Handstütz, deren weitere zusammengesetzte Uebungen mit andern Stemmübungen nachfolgen werden.

## 2. Ellenbogenstehen und Uebungen im Ellenbogenstehen.

---

Beim Ellenbogenstütz wird die Länge der stemmenden Arme um das untere Armgelenk verkürzt, gleichwie beim Kniestehen die Beine um das untere Beingelenk, die Unterarme vertreten dabei die Thätigkeit des Aufstimmens, wie beim Stütz die Hände. Da dieselben aber im Vergleich mit den Händen weniger geeignet sind, das Stemmen darzustellen, und ohnedem bei diesem Stütz die Thätigkeit des Leibes gehemmter ist als beim Stütz der Hände, so ist es erklärlich, daß die Mannigfaltigkeit der Uebungen im Ellenbogenstütz geringer ist als in der vorausbeschriebenen Stützart.

Die Geräthe, welche sich zur Darstellung der Uebungen in dieser Stützart am besten eignen, sind: Barren, Reck und hohe Bänke.

Der Ellenbogenstütz wird nur auf wagerechten Stützflächen geübt, wenn auch auf nicht allzuschrägen der Stütz dargestellt werden oder ein Herabrutschen stattfinden kann.

---

### 1. Stütz im Ellenbogenstütz.

#### 1. Grundstütz im Ellenbogenstütz.

Dabei stemmen die unverdrehten Arme auf den angezogenen Unterarmen:

- a. Auf den Ellenbogengelenken,
- b. Auf Armtheilen, welche der Hand näher sind,
- c. Auf Ellenbogengelenken und Unterarmtheilen.

Zur Sicherung der Armstammtheile vor dem Ausgleiten, namentlich auf den Stützflächen des Barrens und Necks wird gewöhnlich beim Ellenbogenstütz in den Arten b und c die Stützfläche von den Händen greifend erfaßt.

Der Ellenbogenstütz erfolgt:

Beidarmig, wobei beide Arme gleichmäßige oder ungleichmäßige Stammthätigkeit äußern.

Einarmig, nur zu flüchtiger Dauer während des Wechselfstützes.

Wechselfarmig, wobei beid- und einarmige Ellenbogenstütze abwechselnd aufeinanderfolgen.

2. Ellenbogenstütz mit Unterarmdrehen zur Speiche.

3. Ellenbogenstütz mit Unterarmdrehen zum Kamm.

4. Ellenbogenstütz mit Unterarmdrehen zum Rist.

5. Ellenbogenstütz mit Unter- und Oberarmdrehen zur Elle.

6. Ellenbogenstütz mit ungleichen Drehhalten der Unterarme.

Uebung 2 bis 6 können in den Arten a, b, c auf Barrenholmen und Holmen, auf hohen Bänken und Bankenden, die Stützarten in a auch auf dem Neck dargestellt werden. Bei Uebung 2, 3, 4 sind die Unterarme vorwärts gerichtet, bei 5 hingegen rückwärts, oder einwärts vor dem Leibe, was aber auch beim Ellenbogenstütz 3 und 4 der Fall sein kann. Bei gleichzeitigem Drehen der Oberarme können die Unterarme auch noch nach andern Richtungen gekehrt werden.

Wir nehmen bei den nun folgenden Uebungen weniger Rücksicht mehr auf das Drehen der Unter- und Oberarme, welches leicht angeordnet und bestimmt werden kann. Wir bezeichnen hier nur noch folgende Uebungen näher in Betreff der Stützflächen:

7. Ellenbogenstütz in b, auf dem Neck, welches vorlings vom Leibe oder rücklings von demselben bleibt. Rücklings ist die Uebung schwierig.

8. Ellenbogenstütz in c mit gleichzeitigem Handgriff, auf dem



- Neck, welches vorlings vom Leibe bleibt. Schwierig ist die Uebung, wenn das Neck rücklings vom Leibe bleibt.
9. Ellenbogenstütz im Vor- und Rückspannstütz, auf beiden Holmen des Barrens.
  10. Ellenbogenstütz in c mit gleichzeitigem Handgriff der einwärts gerichteten Unterarme im Seitspannstütz, auf dem Neck, welches vorlings vom Leibe bleibt.
  11. Ellenbogenstütz im Unterarmschlussstütz, auf der Bank oder auf dem Neck, welches vorlings vom Leibe bleibt.
  12. Ellenbogenstütz und Stützknieen.
  13. Ellenbogenstütz und Stützfüßen.
  14. Ellenbogenstütz und Stützgrätschen.
  15. Ellenbogenstütz und Vorspreizhalte des einen und Rückspreizhalte des andern Beines.
  16. Ellenbogenstütz und Stützhocken.
  17. Ellenbogenstütz und Beinstoßen.
  18. Ellenbogenstütz und Kumpfdrehen oder Kumpfdrehhalte.
  19. Ellenbogenstütz und Senkbeugen der Oberarme im Ellenbogengelenk zum halben Winkel oder Anarmen des Oberarmes und Unterarmes.
  20. Ellenbogenstütz und Stemmstrecken der Oberarme im Ellenbogengelenke zur senkrechten Haltung zurück.
  21. Ellenbogenstütz und Ellenbogenwippen. Aufeinander folgen der Uebung 13 und 20.
  22. Ellenbogenstütz in c mit gleichzeitigem Handgriff und Stemmstrecken der Arme zum Handstütz. Wird ohne und mit Schwung geübt beid-, ein- und wechselarmig.
  23. Ellenbogenstütz wie bei 22, nach erfolgtem Senkbeugen der Arme im Handstütz. Ist die Rückkehr aus Uebung 22 und wird beid-, ein- und wechselarmig geübt. Werden 22 und 23 aufeinanderfolgend geübt, so entsteht ein Wippen aus dem Handstütz zum Ellenbogenstütz.
  24. Ellenbogenstütz des einen und Handstütz des andern Armes.

25. Ellenbogenstütz in b und Schenkelfassen mit den Händen, auf dem Neck, welches vorlings vom Leibe bleibt. Ebenso Kniefassen.
26. Ellenbogenstütz und gleichzeitiges Knieen, auf ebenem Boden.

Wir beschränken uns auf diese Uebungen.

## II. Stütze im Ellenbogenstütz.

Das Stütze im Ellenbogenstütz ist beschränkt, in dem Maße, als es die Armthätigkeit in demselben ist und die Befähigung dieser Armtheile zum Stemmen. Wir beschränken uns darum auf folgende Uebungen:

1. Ellenbogenstütze im Grundstütz vorwärts und rückwärts, auf beiden Holmen des Barrens, auf hohen Bänken; seitwärts rechts und links, auf einer Bank, welche vorlings vom Leibe bleibt.
2. Ellenbogenstütze mit Unterarmdrehen zur Speiche und gleichzeitigem Handgriff vorwärts und rückwärts, auf beiden Holmen des Barrens.
3. Ellenbogenstütze im Vor- und Rückspannstütz mit gleichzeitigem Handgriff, vorwärts und rückwärts, auf beiden Holmen des Barrens.
4. Ellenbogenstütze im Seitspannstütz mit gleichzeitigem Handgriff, seitwärts rechts und links, auf dem Neck.
5. Ellenbogenstütze und Stützknieen.
6. Ellenbogenstütze und Stützsitzen.
7. Ellenbogenstütze und Stützgrätschen.
8. Ellenbogenstütze und Vorspreizhalte des einen und Rückspreizhalte des andern Beines.
9. Ellenbogenstütze und Stützhocken.
10. Ellenbogenstütze und Beinstoßen.

11. Ellenbogenstützen und Rumpfdrehen oder Rumpfdrehhalte.
12. Ellenbogenstützen und Senkbeugen der Oberarme im Ellenbogengelenke zum halben Winkel oder Anarmen des Oberarmes und Unterarmes.
13. Ellenbogenstützen und Stemmstrecken der Oberarme im Ellenbogengelenke zur senkrechten Haltung zurück.
14. Ellenbogenstützen und Ellenbogenwippen. Aufeinanderfolgen der Uebung 12 und 13.
15. Ellenbogenstützen des einen und Handstützen des andern Armes.
16. Ellenbogenstützen und gleichzeitiges Kniegehen, auf ebenem Boden.

---

### III. Hüpfen im Ellenbogenstütz.

Das Hüpfen im Ellenbogenstütz ist sehr beschränkt und ist nur darstellbar in Verbindung mit dem Schwingen im Ellenbogenstütz.

---

### IV. Schwingen im Ellenbogenstütz.

Das Schwingen in dieser Stützart ist weniger beschränkt als die andern abgeleiteten Zustände aus derselben, und wird nach den verschiedenen Richtungen in verschiedenen Ebenen geübt und angeordnet.

1. Schwingen im Ellenbogengrundstütz vorwärts und rückwärts hin und her, auf beiden Holmen des Barrens, auf hohen Bänken; seitwärts rechts und links, auf einer Bank, welche vorlings vom Leibe bleibt.
2. Schwingen im Ellenbogenstütz mit Unterarmdrehen zur Speiche und gleichzeitigem Handgriffe, im Uebrigen wie

- bei 1, doch wird das Schwingen nur in den Richtungen vorwärts und rückwärts geübt.
3. Schwingen im Ellenbogenvor- und Rückspannstütz, im Uebri- gen wie 2.
  4. Schwingen im Ellenbogenseitspannstütz mit gleichzeitigem Handgriff, seitwärts rechts und links, oder vor- und rück- wärts, auf dem Neck.
  5. Schwingen im Ellenbogenstütz und Stützknien.
  6. Schwingen im Ellenbogenstütz und Stützgrätschen.
  7. Schwingen im Ellenbogenstütz und Vorspreizhalte des einen und Rückspreizhalte des andern Beines.
  8. Schwingen im Ellenbogenstütz und Stützhoefe.
  9. Schwingen im Ellenbogenstütz und Beinstoßen.
  10. Schwingen im Ellenbogenstütz und Kumpfdrehen oder Kumpfdrehhalte.
  11. Schwingen im Ellenbogenstütz und Senkbeugen und Stemm- strecken der Oberarme im Ellenbogengelenke während des Vor- und Rückschwingers, auf dem Barren.
  12. Schwingen im Ellenbogenstütz des einen und Handstütz des andern Armes.  
Das Schwingen im Ellenbogenstütz kann ebenso auch zum „Trichter“ oder zur „Schnecke“ rechts und links um angeordnet werden. Namentlich empfehlen wir noch:
  13. Schwingen im Ellenbogenstütz mit gleichzeitigem Hand- griffe und Stemmstrecken der Arme während des Rück- schwunges zum Handstütz, und ebenso:
  14. Schwingen im Ellenbogenstütz, nach erfolgtem Senkbeugen der Arme aus dem Handstütz mit Vorschwung. Ist die Rückkehr aus Übung 13. Beide Uebungen werden auf- einanderfolgend, auf den Holmen des Barrens dargestellt.
  15. Schwingen im Ellenbogenstütz mit gleichzeitigem Hand- griffe vorwärts und rückwärts und Hüpfen im gleichen Stütz vorwärts mit jemaligem Vorschwung. Das Hüpfen kann zugleich ein eigentliches „Rutschhüpfen“ sein, wobei

die Ellenbogen die Stützflächen stets berühren. Wird auf beiden Holmen des Barrens geübt.

16. Schwingen wie bei 15, doch so, daß stets mit jemaligem Rückschwung das Hüpfen im Ellenbogenstütz rückwärts erfolgt.

---

## V. Schwingen im Ellenbogenstützeln.

Durch Unterstüzung des Schwingens kann das Stützein in dieser Stützhart erleichtert werden, es ist darum zu beachten, daß die auszuwählenden Schwingungsrichtungen die Fortbewegung des stützelnden Leibes nicht hemmen, sondern vielmehr befördern. Man vergleiche hierbei „Stützein im Ellenbogenstütz“.

1. Schwingen im Ellenbogenstützeln im Grundstütz mit Vor- und Rückschwüngen hin und her.
2. Schwingen im Ellenbogenstützeln mit Armdrehen zur Speiche und gleichzeitigem Handgriff mit Vor- und Rückschwüngen.
3. Schwingen im Ellenbogenstützeln im Vor- und Rückspannstütz mit gleichzeitigem Handgriff mit Vor- und Rückschwüngen.
4. Schwingen im Ellenbogenstützeln im Seitspannstütz mit gleichzeitigem Handgriff mit Seitenschwüngen.
5. Schwingen im Ellenbogenstützeln und Stützknieen.
6. Schwingen im Ellenbogenstützeln und Stützgrätschen.
7. Schwingen im Ellenbogenstützeln und Vorspreizhalte des einen und Rückspreizhalte des andern Beines.
8. Schwingen im Ellenbogenstützeln und Stützhocken.
9. Schwingen im Ellenbogenstützeln und Beinstoßen.
10. Schwingen im Ellenbogenstützeln und Rumpfdrehen oder Rumpfdrehhalte.
11. Schwingen im Ellenbogenstützeln und Senkbeugen und

Stammstrecken der Oberarme im Ellenbogengelenke während des Vor- und Rückschwings.

12. Schwingen im Ellenbogenstützen des einen und Handstütz des andern Armes.

## VI. Drehen im Ellenbogenstütz.

### A. Drehen um die Längsaxe des Leibes.

Das Drehen im Ellenbogenstütz um die Längsaxe ist wegen der schwierigen Auswahl geeigneter Stützflächen und Geräthe eine beschränkte Uebung. Wir bezeichnen darum nur folgende Uebungen:

1. Drehen im Ellenbogengrundstütz, rechts und links um im Wechselfstütz, auf einem rund ausgeschnittenen Tisch, wobei das Drehen mit Unterbrechung bis zur Drehe und darüber geübt werden kann.
2. Drehen im Ellenbogenstütz, rechts und links um zur Wende, auf hohen Bänken.

Freier als dieses Drehen ist das:

### B. Drehen um die Breitenaxe des Leibes.

Dieses erfolgt zur:

Wende,

Rehre,

Drehe,

doch nur mit Schwung.

1. Ueberdrehen im Ellenbogenstütz mit gleichzeitigem Handgriff zur Wende vorwärts während des Rückschwings des Leibes, auf beiden Holmen des Barrens, wobei stets der Leib zum flüchtigen Schweben in wagerechter Ebene aufgeschwungen wird.

2. Ueberdrehen im Ellenbogenstütz mit gleichzeitigem Handgriff zur Kehre vorwärts, im Uebrigen wie bei 1.
  3. Ueberdrehen im Ellenbogenstütz mit gleichzeitigem Handgriff zur Drehe vorwärts, im Uebrigen wie bei 1, nur daß der übergeschwungene Leib zum Niedersprung oder Armhang herabfällt.
  4. Ueberdrehen im Ellenbogenstanzstütz mit gleichzeitigem Handgriff zur Drehe rückwärts während des Vorschwingens des Leibes, auf dem Neck. „Felge im Ellenbogenstütz.“
  5. Ueberdrehen im Ellenbogenstütz bei vorgestreckten Unterarmen, welche mit den Händen die Schenkel erfassen zur Drehe und Welle vorwärts. „Wurzelwelle im Ellenbogenstütz.“
- Hiermit beschließen wir die Uebungen im Ellenbogenstütz.

---

### 3. Oberarmstehen und Uebungen im Oberarmstehen.

---

Hierbei wird der Leib durch Streckkraft der Oberarme im Achselgelenke im Stütz gehalten. Zur Sicherung des Waghaltens erfassen zugleich die angezogenen Unterarme mit den Händen die Stützfläche. Im Vergleich mit dem Ellenbogenstütz ist der Oberarmstütz eine sehr beschränkte Stützart. Dieser Stütz ist nur darstellbar, wenn bereits der ganze Leib übergekehrt ist, so daß jeder Oberarmstütz ein verkehrter Stütz ist. Zur Darstellung desselben eignet sich vorzugsweise und am anschaulichsten der Barren. Der „Oberarmstütz“

wird nur beidarmig geübt. Wir bezeichnen nur folgende Uebungen:

1. Stütz auf den Oberarmen bei gleichzeitigem Handgriff beider Hände, auf den Holmen des Barrens. Dabei steht der übergedrehte Leib auf den seitwärts gestreckten Oberarmen. Die Uebung erfolgt, entweder nach einem Ueberdrehen vorwärts, wobei der Leib aus dem Sprung oder durch Heben übergekehrt wird, oder nach einem Ueberdrehen rückwärts aus dem Sprung oder einer Hebe. Die Rückkehr aus dem Stütz erfolgt zum Niedersprung oder zum Oberarmhang.

Wir überlassen die Anordnung der Beinhätigkeiten während dieses Stützes der beliebigen Auswahl.

An diese Stützart reiht sich das:

## 4. Schulterstehen und Uebungen im Schulterstehen.

Hierbei stützt sich der stehende übergekehrte Leib auf die Theile, welche zwischen Achselgelenken und Hals liegen. Wie beim Oberarmstehen so ist auch hierbei zur Sicherung des Waghaltens zugleich ein Fassen der Hände an der Stützfläche erforderlich. Der weniger beweglichen Leibestheile wegen gewährt der Schulterstand mehr Festigkeit als der Oberarmstütz, mit welchem derselbe vieles in der äußern Erscheinung gemein hat. Der Schulterstütz wird beidseits oder einseits geübt. Am geeignetsten sind dazu Barren, Schwingel und Reck. Wir beschränken uns auf folgende Uebungen:



1. Schulterstütz beidschultrig, auf beiden Holmen des engen Barrens. Dabei steht der zur Kehre übergedrehte Leib im verkehrten Stütz, während zugleich die Hände die Holme fassen.
2. Schulterstütz einschultrig, auf einem Barrenholme, oder auf dem Schwingel, während zugleich die Hände die Holme oder Pauschen fassen.
3. Schulterstütz einschultrig, auf dem Neck, während zugleich die Hände von beiden Seiten das Neck fassen. Eine schwierige Uebung.
4. Schulterstütz und Beinübungen mit Auswahl.
5. Schulterstütz beidschultrig und gleichzeitiges Genickstehen auf einem Barrenholme, während zugleich die Hände den gegenüber liegenden Holm fassen.  
Die Rückkehr aus diesem Stütz erfolgt zum Niedersprung, Stütz, Sitz oder Hang.
6. Schulterstütz beidschultrig und gleichzeitiges Genickstehen und Oberarmstehen, auf ebenem Boden. Hierbei kann durch Beinstoßen ein Fort hüpfen dargestellt werden.

---

## 5. Kopfstehen und Uebungen im Kopfstehen.

---

Hierbei stützt sich der stehende übergekehrte Leib auf die obere Kopfseite. Auch hierbei ist zur Sicherung des Waghaltens, wie beim Oberarm- und Schulterstehen zugleich ein Fassen oder Stützen der Hände an der Stützfläche erforderlich. Zur Darstellung des Kopfstützes eignen sich Rasenboden und Schwingel. Wir bezeichnen nur folgende Uebungen:

1. Kopfstehen bei gleichzeitigem Stützen und Erfassen der vorwärts gestellten Arme und Hände, auf dem Nasenboden.
2. Kopfstehen wie bei 1, bei nur einarmiger Hülfe.
3. Kopfstehen wie bei 1, bei seitwärts gestellten Armen und Händen.
4. Kopfstehen wie bei 1, 2, 3, ohne Fassen der Hände, wobei dieselben im ganzen Handstüz stemmen.
5. Kopfstehen bei gleichzeitigem Ellenbogenstüz der vorgestreckten Arme, auf dem Nasenboden.
6. Kopfstehen wie bei 1, 2, 3, 4, 5, auf dem Schwingel.
7. Kopfstehen und Beinübungen mit Auswahl.

Die Rückkehr aus dem Kopfstüz kann zum Stehen, Niedersprung, Knien, Sitzen und Liegen erfolgen.

Mit dieser Stüzart schließen wir die Reihe der Stüzarten.

## **Busammengesetzte oder gemischte Stemmübungen der untern und obern Glieder, namentlich der Beine und Arme.**

Bei diesen Übungen, welche eine sehr große Mannigfaltigkeit von Darstellungen zulassen, sind entweder obere und untere Glieder gleichzeitig bethätigt, oder aufeinanderfolgend in abwechselnder Thätigkeit. Wir lassen dieselben erst jetzt folgen, weil einerseits die oben beschriebenen Stemmübungen durch deren Einschaltung in ihrer Abgeschlossenheit beeinträchtigt

worden wären, und andererseits diese Uebungen selbst, durch die nothwendig vertheilte Einreihung bei den jeweiligen besondern Stemmarten, ihre Uebersichtlichkeit und bequemere Zusammenstellung verloren hätten. Wenn auch in den oben beschriebenen Stemmübungen diese Rücksicht nicht mit aller Strenge durchgeführt worden, so ist doch nur ausnahmsweise von derselben abgewichen worden und zwar auch nur darum, um Naheliegendes und verwandte Uebungen nicht zu ängstlich zu trennen. Wir beabsichtigen hier gerade nicht die gemischten Stemmübungen in ihre sehr ausdehnbare Reihe zu verfolgen und wollen uns darum mehr auf die gangbarsten Uebungen beschränken. Das oben beachtete genauere Eintreten und Beschreiben der reineren Stemmübungen gestattet uns hier eine kürzere Bezeichnung derselben.

Die Auswahl der Stützflächen für die gemischten Stemmübungen ist zum Theil die gleiche, welche wir bereits bei den vorausbeschriebenen Uebungen getroffen haben, doch treten auch bisher nicht genannte dazu und wir werden dieselben je nach Bedürfniß den Uebungen anschließen.

## 6. Stehen und Stütz.

1. Liegestand oder =Stütz auf beiden Beinen und Armen, auf ebenem Boden. Dabei können die Glieder möglichst gebeugt oder gestreckt werden zum gebeugten oder gestreckten Liegestand. Die Stützfläche kann vorlings oder rücklings vom Leibe bleiben.
2. Liegestand auf einem Bein und beiden Armen, oder auf einem Arm und beiden Beinen. Im Uebrigen wie bei 1.
3. Liegestand auf einem Bein und einem Arm der gleichen oder gegenüberliegenden Leibeseite. Beim Liegestand auf

Gliedern der gleichen Leibeseite kann auch die Stützfläche seitlings vom Leibe bleiben.

4. Liegestand 1, 2, 3, bei gegrätigten Beinen und gespannten Armen.
5. Liegestand 1, 2, 3, 4, und Wechselstehen auf untern und obern Gliedern der gleichen Leibeseite.
6. Liegestand 1, 2, 3, 4, und Wechselstehen auf untern und obern Gliedern der gegenüberliegenden Leibeseite.
7. Liegestand 1, 2, 3, 4, und Wechselstehen auf Beinen und Armen.
8. Stehen und Fallen zum Niedersprung auf die Arme zum gebeugten oder gestreckten Liegestand. Letztere Uebung ist bekannt unter dem Namen „Streckfall“.
9. Uebergekehrtes Handstehen und Fallen zum Niedersprung auf die Beine zum gebeugten oder gestreckten Liegestand.
10. Liegestand auf Stembalken, Schwebbaum, Barren, Kante und Reck.
11. Liegestand auf senkrechten Stützflächen, z. B. zwischen zwei Wänden. Dabei sind Beine und aufgestreckte Arme in angestrengtester Thätigkeit.
12. Liegestand wie 11, auf nur einem Bein und beiden Armen; beiden Beinen und nur einem Arm; einem Bein und einem Arm.
13. Uebungen der Glieder und Gelenke im Liegestand, z. B. Vorlings- und Rücklings-Riegen des Leibes im gestreckten Liegestand bis zur Bodenberührung, Ellenbogenwippen, Beinstoßen und andere Uebungen mehr.

---

## 7. Gehen und Stützeln.

1. Gehen und Stützeln im Liegestand oder =Stütz, auf beiden Beinen und Armen, auf ebenem Boden. Wird im ge-

beugten oder gestreckten Liegestand so geübt, daß entweder untere und obere Glieder der gleichen Leibeseite oder der gegenüberliegenden Leibeseite gleichzeitig gehen und stützen, wobei die Stützfläche vorlings und rücklings vom Leibe bleiben kann.

2. Gehen und Stützen im Liegestand auf einem Bein und beiden Armen, oder auf einem Arm und beiden Beinen.
3. Gehen und Stützen im Liegestand auf einem Bein und einem Arm der gleichen oder gegenüberliegenden Leibeseite. In erster Art kann die Stützfläche auch seitlings vom Leibe bleiben.
4. Gehen und Stützen im Liegestand, wie bei 1, 2, 3, bei gegrätschten Beinen und gespannten Armen.
5. Gehen und Stützen im Liegestand, auf Stemm balken, Schwebbaum, Barren, Kante und Reck.
6. Gehen und Stützen im Liegestand, auf senkrechten Stützflächen, z. B. zwischen zwei Wänden.
7. Gehen und Stütz. Dabei gehen aus gebeugtem Liegestand die Beine zum gestreckten und umgekehrt.
8. Stehen und Stützen. Dabei stützen aus gebeugtem Liegestand die Arme zum gestreckten und umgekehrt.

---

## 8. Hüpfen und Stütz hüpfen.

1. Hüpfen und Stütz hüpfen im Liegestand oder =Stütz gleichzeitig auf beiden Beinen und Armen, auf ebenem Boden. Wird im gebeugten oder gestreckten Liegestand geübt, wobei die Stützfläche vorlings oder rücklings vom Leibe bleiben kann.
2. Hüpfen und Stütz hüpfen im Liegestand gleichzeitig auf einem Bein und beiden Armen, oder auf einem Arm und beiden Beinen.

3. Hüpfen und Stütz hüpfen im Liegestand gleichzeitig auf einem Bein und einem Arm der gleichen oder gegenüberliegenden Leibesseite. In erster Art kann auch die Stützfläche seitlings vom Leibe bleiben.
4. Hüpfen und Stütz hüpfen, wie bei 1, 2, 3, bei gegrätschten Beinen und gespannten Armen.
5. Hüpfen und Stütz hüpfen, wie bei 1, 2, 3, 4, abwechselnd auf untern und obern Gliedern, während je die obern oder untern standfest bleiben.
6. Hüpfen und Stütz hüpfen abwechselnd auf gegrätschten Beinen und gespannten Armen, wobei je vor der Rückkehr aus dem Hüpfen zum Stand die Beine mit der innern Fußkante klappend anschlagen und wieder grätschen, und ebenso die Hände mit den Handflächen anschlagen und wieder gespannt werden. Wird im gebeugten und gestreckten Liegestand geübt. Dabei bleibt die Stützfläche vorlings vom Leibe.
7. Hüpfen und Stütz hüpfen, wie bei 6, und Doppelklappen der abwechselnd hüpfenden Beine und Hände.
8. Hüpfen und Stütz hüpfen gleichzeitig auf gegrätschten Beinen und gespannten Armen und einfaches oder doppeltes Fuß- und Handklappen.
9. Uebung 6, 7, 8, auf beiden Holmen des Barrens.  
Im gleichzeitigen Hüpfen und Stütz hüpfen im Liegestand kann auch gelaufen werden, was wir hiemit nur andeuten wollen.

## 9. Drehen im Stehen und Stütz.

Man vergleiche hierbei Abschnitt 6.

### A. Drehen um die Längsaxe des Leibes.

1. Drehen rechts oder links um zur Wende, Kehre, Kehrwende im gestreckten Liegestand. Siehe Uebung 1 bei 6.

2. Drehen rechts oder links um zur Wende, Kehre und Kehrwende im gestreckten Liegestand 2.
3. Drehen wie bei 2 im gestreckten Liegestand 3.
4. Drehen wie bei 1 im gestreckten Liegestand 4.

Das Drehen bei 1 und 4 kann gegendrehend und walzdrehend erfolgen, in letzter Art zum Fortdrehen.

#### B. Drehen um die Breitenaxe des Leibes.

5. Drehen zur Kehre vorwärts aus dem Stehen zum übergedrehten Handstehen, auf dem ebenen Boden.
6. Drehen zur Kehre rückwärts aus dem übergedrehten Handstehen zum Stehen.
7. Drehen zur Kehre rückwärts aus dem Stehen zum übergedrehten Handstehen. Schwierig.
8. Drehen zur Kehre vorwärts aus dem übergedrehten Handstehen zum Stehen. Schwierig.

Das Drehen bei 5 und 6, bei 7 und 8 kann gegendrehend und walzdrehend erfolgen, in letzter Art zum Fortdrehen oder zur „Purzelwelle auf dem Boden“.

#### C. Drehen um die Tiefenaxe des Leibes.

Wird mehr bei gleichzeitigem Gehen und Stützeln ausführbar, wenn auch im Walzdrehen um die Längsaxe bei 1 oben, sobald eine Kreislinie durchdreht wird, zugleich ein Drehen um die Tiefenaxe des Leibes stattfindet. Namentlich gehört aber hierher das „Nadschlagen zur Drehe oder Welle“, welches bereits Seite 182 beschrieben worden.

---

## 10. Drehen im Gehen und Stützeln.

Man vergleiche hierbei Abschnitt 7.

#### A. Drehen um die Längsaxe des Leibes.

1. Drehen zur halben Wende rechts und links um im Gehen und Stützeln im Liegestand bei 1. Abschnitt 7.

2. Drehen wie bei 1 im Gehen und Stützeln im Liegestand bei 2.

### B. Drehen um die Breitenaxe des Leibes.

3. Drehen zur Kehre aus dem Liegestand vorlings vom Boden zum Liegestand rücklings von demselben, wobei die Hände aus dem gestreckten Liegestand zum gebeugten stützeln und rückwärts weiterstützeln zum gestreckten Liegestand rücklings vom Boden. Dabei bleiben die geschlossenen Füße standfest und wechseln nur vom Zehenstand zum Hackenstand, während die Hände zu beiden Seiten vorbeistützeln. Wird auch umgekehrt aus dem gestreckten Liegestand rücklings vom Boden, durch den gebeugten zum gestreckten Liegestand vorlings vom Boden geübt.
4. Drehen zur Kehre aus dem Liegestand vorlings vom Boden zum Liegestand rücklings von demselben, wobei die Füße aus dem gestreckten Liegestand zum gebeugten gehen und vorwärts weitergehen zum gestreckten Liegestand rücklings vom Boden. Dabei bleiben die Hände standfest, während die Beine zwischen beiden Armen hindurch hochgehen, abwechselnd auf Zehen und Hacken. Wird auch umgekehrt aus dem gestreckten Liegestand rücklings vom Boden, durch den gebeugten zum gestreckten Liegestand vorlings vom Boden geübt.
5. Drehen zur Kehre aus dem Liegestand vorlings vom Boden zum Liegestand rücklings von demselben und umgekehrt wie bei 1 und 2 bei gleichzeitigem Gehen und Stützeln.

### C. Drehen um die Tiefenaxe des Leibes.

6. Drehen zur Wende, Kehre, Kehrwende, Drehe und mehrfachen Drehe bei gleichzeitigem Gehen und Stützeln im Liegestand 1. Abschnitt 7, wobei die Ase in der Leibesmitte liegt. Die Uebung wird im gebeugten und gestreck-



ten Liegestand und zwar vorlings oder rücklings vom Boden geübt.

7. Drehen wie bei 1, wobei die Axt in den Füßen liegt, welche standfest bleiben oder im Wechselstand an Ort bleiben, während die Hände eine Kreislinie durchstüheln.
8. Drehen wie bei 1, wobei die Axt in den Armen liegt, welche standfest bleiben oder im Wechselstütz an Ort bleiben, während die Füße eine Kreislinie durchgehen, auf Behen oder Fersen.
9. Drehen wie bei 2 und 3, wobei die Axt nur in einem stehenden Fuße oder nur einem stützenden Arme liegt.
10. Drehen wie bei 1, wobei die Axt nur in einem stützenden Arme liegt, während der Leib im gestreckten Liegestand seitlings vom Boden auf den Fußkanten die Kreislinie durchgeht.
11. Drehen wie bei 1, bei gleichzeitigem Gehen und Stüheln im Liegestand der gegrätschten Beine und gespannten Arme, wobei die Axt in der Leibesmitte liegt.
12. Drehen wie bei 1, bei gleichzeitigem Gehen und Stüheln auf senkrechten Stühflächen, wobei die Axt in der Leibesmitte liegt, z. B. zwischen den Wänden eines runden Gebäudes.

Die oben beschriebenen Uebungen im gestreckten Liegestand sind auch bekannt unter der Benennung „Kreisen in der Streckhalte“, „Fuß- oder Handkreisen in derselben“.

## 11. Drehen im Hüpfen u. Stühhüpfen.

Man vergleiche hierbei Abschnitt 8.

### A. Drehen um die Längsaxe des Leibes.

1. Drehen zur Wende oder Kehre im gestreckten Liegestand 1, Abschnitt 8, nach erfolgtem gleichzeitigem Hüpfen und Stüh-

hüpfen, wobei zum Liegestand seitlings oder rücklings vom Boden gewechselt wird, oder auch umgekehrt.

### B. Drehen um die Breitenaxe des Leibes.

2. Drehen zur Kehre aus dem Liegestand vorlings vom Boden zum Liegestand rücklings von demselben, wobei die Hände aus dem gestreckten oder gebeugten Liegestand, während die Füße standfest bleiben, zum Liegestand rücklings vom Boden, an den Beinen vorbei stützhüpfen. Wird auch umgekehrt geübt.
3. Drehen zur Kehre aus dem Liegestand vorlings vom Boden zum Liegestand rücklings von demselben, wobei die Füße durch die im Fingerstüz standfesten Arme hochhüpfen, zum Liegestand rücklings vom Boden. Wird auch umgekehrt geübt.

Man vergleiche hierbei Uebung 3 und 4, Abschnitt 10.

### C. Drehen um die Tiefenaxe des Leibes.

4. Drehen zur viertel und halben Wende rechts und links um, im Liegestand und gleichzeitiges Hüpfen und Stützhüpfen, wobei die Axe in der Leibesmitte liegt. Siehe 1, Abschnitt 8. Ebenso 2, 3, 4. Wird gegendrehend und gleichdrehend bis zur Drehe fortgesetzt.
5. Drehen wie bei 4 und abwechselndes Hüpfen und Stützhüpfen. Siehe Uebung 5.
6. Drehen wie bei 1 und Stützhüpfen durch eine Kreislinie, während die Füße standhalten oder wechselstehen, die Axe in den Füßen liegt.
7. Drehen wie bei 1 und Hüpfen durch eine Kreislinie, während die Hände stützfest bleiben oder wechselstehen, die Axe in den Armen liegt. Man vergleiche zu 6 und 7, 7 und 8 im Abschnitt 10.

Die Uebungen 4 bis 7 können im gebeugten oder gestreckten Liegestand angeordnet werden, vorlings und zum Theil auch rücklings von demselben.

## 12. Springen und Stütz.

Viele Uebungen, welche auch im Hüpfen und Stütz dargestellt werden können, fassen wir hier zusammen in bezeichnetem Abschnitt, welcher eine große Reihe der Uebungen umfaßt, die unter den „Sprüngen am Schwingel und Bock“, „Sprüngen am Barren und Reck“, verstanden werden, wobei also vermittelt Sprung und Stütz einfachere oder zusammengesetztere Uebungen dargestellt werden. In Beziehung auf die Lage der genannten Stützflächen, namentlich des Schwingels und Barrens zerfallen die Sprünge in „Seiten- und Hintersprünge“. Wo nicht die Art des Springens und des Stützes näher bezeichnet stehet, wird darunter stets beidfüßiges Ab- und Niederspringen und beidhandiger Stütz verstanden. Die Sprünge erfolgen nach vorausgehendem Anlauf und Vorsprung, nach mehrfachem oder nur einem Vorsprung an Ort, und ohne Vorsprung aus dem Stand oder aus dem Standsprung. Wesentlich ist bei diesen Sprüngen die Entfernung der Stützflächen über dem Boden, weil von demselben die geringere oder größere Schwierigkeit der Uebungen abhängig gemacht ist. Wir nehmen das Maaß der Entfernung bis zur Brusthöhe da an, wo nicht besonders das Maaß bestimmt steht. Zum Schluß wollen wir noch bemerken, daß alle Sprünge und Stütze, wobei ein Drehen des Leibes erforderlich ist, weiter unten beschrieben folgen.

1. Springen zum Stütz, auf den Pauschen des Schwingels, auf dem Bock, auf beiden Barrenholmen, auf dem Reck.

Wird bis zur Scheitelhohen Entfernung der Stützfläche über den Boden und höher geübt. Die Rückkehr aus dem Stütz endet in einem Niedersprung.

2. Springen und Stütz und gleichzeitiges Spreizen eines Beines seitwärts rechts oder links. Vor dem Niedersprung schließt je das Spreizbein wieder, auf Stützflächen, wie bei 1.
3. Springen und Stütz und gleichzeitiges Grätschen, auf Stützflächen, wie bei 1.
4. Springen und Stütz und gleichzeitiges Springhocken, auf Stützflächen, wie bei 1.
5. Springen und Stütz und gleichzeitiges Hocken über die Stützfläche zum Stütz oder Niedersprung auf der Seite des Schwingels, auf dem Neck. Vor dem Niedersprung können die Hände den Griff halten oder verlassen. Wird auch an der Seite des Barrens über beide Holme geübt.
6. Springen und Stütz und gleichzeitiges Hocken über die von einer Hand verlassene Stützfläche zum Niedersprung. Während die eine Hand den Stütz aufgibt, bleibt die andere stützfest. „Wolfsprung“. Auf der Seite des Schwingels.
7. Springen und Stütz und gleichzeitiges Grätschen über die von beiden Händen verlassenen Stützflächen zum Niedersprung oder Stütz der rückkehrenden Hände, auf der Seite des Schwingels, auf den Holmenden des Barrens, auf dem Neck, auf dem Bock.
8. Springen und Stütz und gleichzeitiges Bogenspreizen eines Beines von Außen nach Innen über die von einer Hand flüchtig verlassene Stützfläche, oder über beide im Wechselstütz flüchtig verlassenen Stützflächen, zum Niedersprung oder Stütz, auf der Seite des Schwingels, auf beiden Holmenden des Barrens. „Kreis.“

9. Springen und Stütz und gleichzeitiges Bogenspreizen eines Beines von Innen nach Außen, im Uebrigen wie 8.
10. Springen und Stütz und gleichzeitiges Aufschwingen der gestreckt geschlossenen Beine und des Rumpfes seitwärts rechts oder links zur Höhe oder über die Höhe der Stützfläche, auf der Seite des Schwingels, auf beiden Holmen des Barrens, oder nur in der Mitte des Barrens auf einem Holm, auf dem Neck. Wird gewöhnlich bis zum flüchtigen Liegestütz des Leibes in wagerechter Ebene geübt, wobei stets die Stützfläche und der Boden seitlings vom Leibe bleiben, der denselben seine Flanke zukehrt. Wir bezeichnen diesen Sprung hier und ferner als „Flankensprung“ und den entsprechenden Schwung als „Flankenschwung“.
11. Springen und Stütz und gleichzeitiges Uberschwingen der gestreckt geschlossenen Beine und des Rumpfes seitwärts rechts oder links mit Flankensprung und Schwung über die von einer Hand flüchtig verlassene Stützfläche zum Niedersprung oder Stütz, auf der Seite des Schwingels, auf dem Neck. Der Niedersprung erfolgt ohne Drehen des Leibes.

In der Mitte des Barrens zwischen beiden Holmen wobei die Hände zum Stütz nur auf der vorlings vom Leibe liegenden Holmfläche greifen, kann der Flankensprung vorwärts über den Holm, was leichter ist, und rückwärts über den rücklings liegenden Holm, was schon schwieriger ist, geübt werden.

12. Springen und Stütz und gleichzeitiges Kreis-schwingen der gestreckt geschlossenen Beine und des Rumpfes seitwärts rechts oder links im Flankenschwung über beide im Wechselfuß verlassenen Stützflächen zum Niedersprung, auf der Seite des Schwingels, auf dem Neck. „Kreis mit beiden Beinen“. Dabei bleibt während des Uberschwingens die

- Stützfläche stets seitlings, und nur in der Mitte des Schwunges rücklings vom Leibe.
13. Uebung 8, 9, 10, 12, als Hintersprung auf dem Schwingel.
  14. Springen und Stütz nach erfolgtem Anlauf und Freisprung über den Schwingel, wobei nach einbeinigem Absprung das sprungfreie Bein gestreckt vorschwingt, das Sprungbein aufhockt, der übergeschwungene Leib durch die rasch zum Stütz greifenden Hände weitergestoßen wird, zum Niedersprung der geschlossenen Füße, auf der Seite des Schwingels. „Diebsprung.“
  15. Springen und Stütz nach erfolgtem Anlauf und Freisprung der grätschenden Beine, auf Kreuz, Sattel oder Hals des Schwingels, wobei der Sprung auf der hintern Seite desselben erfolgt und im Stütz endet, was schwierig ist. „Wippe.“ Leichter sind diese Längensprünge, wenn sie im Schlußsitze enden, und wenn die Hände zweimal zum Stütz aufsetzen.
  16. Springen und Stütz nach erfolgtem Anlauf und Freisprung der grätschenden Beine über die ganze Länge des Schwingels auf Kreuz, Sattel oder Hals desselben zum Niedersprung der geschlossenen Füße, auf der hintern Seite des Schwingels. Dabei können die Hände ein- oder mehreremal beidhandig aufstützen (Stützhüpfen), oder auch wechselhandig. Dieser größte Längensprung ist unter dem Namen „Riesensprung“ bekannt. „Spreize“ heißt derselbe, wenn der Niedersprung auf der Seite des Schwingels erfolgt.
  17. Springen und Stütz und gleichzeitiges rasches Aufhocken der Beine zum Niedersprung der geschlossenen Füße und Stehen des gestreckten Leibes, auf Kreuz, Sattel oder Hals des Schwingels. „Katzensprung.“ Schwieriger ist die Uebung bei nur einhandigem Stütz, ebenso auf dem Bock und Neck oder Barren.
  18. Springen und Stütz und gleichzeitiges rasches Aufhocken

der Beine zum Niedersprung der geschlossenen Füße, nachdem die ganze Länge des Schwingels überschwungen worden. Dabei wird nach erfolgtem Anlauf und beidfüßigem Absprung und beidhändigem Stütz auf dem Kreuz genau so verfahren wie bei 17, mit dem Unterschiede, daß die aufgehockten Beine über die ganze Länge des Schwingels geschwungen werden. „Kaxenriejensprung.“

Es folgt nunmehr eine Reihe von Uebungen, wobei der Stütz dem Schwingen vorausgeht:

19. Stützschwingen vorwärts und rückwärts und Niedersprung nach erfolgtem Rückschwung und Abstoßen der Hände, auf dem Rect.
20. Stützschwingen vorwärts und rückwärts und Niedersprung nach erfolgtem Vor- oder Rückschwung und Abstoßen der Hände auf den Holmenden des Barrens.
21. Stützschwingen vorwärts und rückwärts zum Hochschwingen und Niedersprung nach erfolgtem Vor- oder Rückschwung auf der rechten oder linken Barrenseite. Wird rechts hin niedergesprungen, so stößt der linke, wird links hin niedergesprungen, so stößt der rechte Arm ab, so daß sich der Uebende vor den Armen oder hinter denselben über die Holmfläche hinschwingt. Vor erfolgtem Niedersprung kann je der Arm auf der Seite der Sprungrichtung die Stützfläche verlassen, während der andere ebenso verfährt, dann aber wieder zur Sicherung des Niedersprungs die von erster Hand verlassene Stützfläche erfäßt.
22. Stützschwingen vorwärts und rückwärts und Niedersprung der geschlossenen Füße, nachdem, mit Vor- oder Rückschwung, die gegrätschten Beine über eine von der Hand verlassene Stützfläche hinweggeschwungen haben, auf beiden Holmenden des Barrens. Ist der Uebende dem Barren zugekehrt, so erfolgt das „Abgrätschen“ und der Niedersprung rückwärts mit dem Rückschwunge, ist derselbe hingegen abgekehrt vom Barren, so erfolgt das „Abgrät-

- schen" und der Niedersprung vorwärts mit dem Vorschwunge.
23. Uebung 22 und Abgrätschen über beide von beiden Händen verlassenen Stützflächen zum Niedersprung.
  24. Stützwingen vorwärts und rückwärts in der Stützgrätsche und Abgrätschen über die Länge, (Kreuz oder Hals) des Schwingels zum Niedersprung.
  25. Stützwingen vorwärts und rückwärts und Grätschen über die von beiden Händen verlassenen Stützflächen des Necks, zum Niedersprung. Die Uebung wird stets mit dem Vorschwunge ausgeführt.
  26. Stützwingen vorwärts und rückwärts und Ueberschwingen der gestreckten geschlossenen Beine über die von einer Hand verlassene Stützfläche des Necks, zum Niedersprung. Wird rechts und links geübt je mit dem Vorschwunge.
  27. Stützwingen wie bei 26 und Ueberschwingen der aufgehockten Beine zum Niedersprung.
  28. Stützwingen vorwärts und rückwärts und Ueberhocken der Beine über das Neck zum Niedersprung. Wird stets mit dem Vorschwung geübt.
  29. Stütz der einen Hand mit Kammgriff, und Ristgriff der das Waghaltten unterstützenden andern Hand (während die Beine in der Stützgrätsche schweben) und Kreiszwingen beider geschlossenen Beine über die von der vorgreifenden Hand verlassene Stützfläche zum Niedersprung. Wird auf dem Schwingel geübt, wobei das Vorschweben des einen Beines den Schwung vorbereitet. „Rad mit Kehre.“
  30. Stütz der einen Hand mit Speichgriff und Speichgriff der das Waghaltten unterstützenden andern vorspannenden Hand, auf dem Neck. Im Uebrigen wie 29.
  31. Liegestand auf der Länge des Schwingels und Abgrätschen über die von den Händen verlassene Stützfläche zum Niedersprung. „Abfroschen aus dem Liegestand.“



32. Stehen auf dem Schwingel und Streckfall zum Abgrätschen und Niedersprung. „Streckfall zum Abfroschen“.

Wir beschränken uns auf diese Auswahl der Uebungen und überlassen die weitere Zusammensetzung der Sprung- und Stützübungen beliebiger Anordnung.

## 13. Drehspringen und Drehstüz.

### A. Drehen um die Längsaxe des Leibes.

1. Drehspringen und Drehstüz zum Maasß der Kehre rechts und links um, zum Stüz, auf der Seite des Schwingels, wobei der Schwingel erst vorlings, dann rücklings vom Leibe bleibt. Wird auch auf dem Neck und auf Holmenden des Barrens geübt.
2. Drehspringen und Drehstüz zum Maasß der Kehre rechts und links um zum Stüz, auf der Seite des Schwingels, wobei der Schwingel erst rücklings, dann vorlings vom Leibe bleibt. Wird auch auf dem Neck und auf Holmenden des Barrens geübt. Bei 1 ist die Stüzfläche anfangs vorlings vom Leibe, bei 2 rücklings von demselben. Beide Uebungen können gegendrehend oder gleichdrehend aufeinanderfolgend dargestellt werden in der Mitte des Barrens auf beiden Holmen.
3. Drehspringen und Drehstüz zum Maasß der Wende links oder rechts um bei gleichzeitigem Aufschwunge der gestreckten geschlossenen Beine seitwärts rechts und links, auf dem Schwingel, auf dem Neck, auf beiden Holmenden des Barrens. Der Aufschwung soll den Leib möglichst zur wagerechten Ebene im flüchtigen Liegestüz bringen. Wird links gedreht, so erfolgt der Aufschwung seitwärts rechts und die Stüzfläche bleibt vorlings vom Leibe, wird rechts gedreht, so erfolgt der Aufschwung seitwärts links und

die Stützfläche bleibt vorlings vom Leibe. Bei der Rückkehr zum Niedersprung dreht der Leib gegendrehend wieder zur Wende zurück. „Wendaufschwung.“ Der Wendaufschwung wird auch zum Liegestütz auf dem Ellenbogen in der Stützwage geübt, was wir noch erwähnen wollen.

4. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Wende, wie bei 3, bei gleichzeitigem Ueberschwung über die Stützfläche zum Niedersprung, auf der Seite des Schwingels. Dabei schwingt sich, wenn der Ueberschwung der Beine rechts erfolgt, der Leib über die von der rechten Hand verlassene Stützfläche zum Niedersprung auf der gegenüber liegenden Seite des Schwingels, welcher seitlings links vom Leibe bleibt, während nur die linke Hand auf der Stützfläche im Griff bleibt, die rechte Hand der dem Schwingel abgekehrten Seite folgt. Während der Mitte des Ueberschwungs ist die vordere Leibesseite der Stützfläche „zugewendet“. Dieser Sprung ist in der üblichen Turnsprache unter dem Namen „Sprung zur Wende“ genannt, und ebenso werden auch alle Schwünge, wobei der Leib mit der vordern Seite der Stützfläche zugewendet ist, „Schwünge zur Wende“ genannt. Wir werden nun im Verlaufe der folgenden Beschreibung diese bereits angenommene Bezeichnung beibehalten.

Wird der Sprung zur Wende links gemacht, so erfolgt das Drehen zum Maaß der Wende rechts um, im Uebrigen ist ebenfalls das umgekehrte Verfahren wie bei der Uebung rechts. Wird ebenso am Bock und Reck geübt.

5. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehre, bei gleichzeitigem Wendüberschwung über die Stützfläche zum Niedersprung, auf der Längenseite und hintern Seite des Schwingels, auf Reck und Barren. Nach erfolgtem Niedersprung hat hierbei der Uebende seine Längensaxe zum Maaß der Kehre umgedreht und die Richtung des Leibes

ist der zuerst eingenommenen entgegengesetzt. Wird rechts und links geübt.

6. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Wende links oder rechts um bei gleichzeitigem Aufschwunge der gestreckten geschlossenen Beine seitwärts links und rechts, auf dem Schwingel, auf dem Neck, auf beiden Holmenden des Barrens. Der Aufschwung soll die Beine möglichst zur wagerechten Ebene, in flüchtigen Stützsiß bringen. Wird links gedreht, so erfolgt der Aufschwung seitwärts links und die Stützfläche bleibt rücklings von den Beinen und dem Gefäß. Bei der Rückkehr zum Niedersprung dreht der Leib gegendrehend wieder zur Wende zurück.
7. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Wende wie bei 6, bei gleichzeitigem Ueberschwung über die Stützfläche zum Niedersprung, auf der Seite des Schwingels. Dabei schwingt sich, wenn der Ueberschwung der Beine links erfolgt, der Leib über die von der linken Hand flüchtig verlassene Stützfläche zum Niedersprung auf der gegenüberliegenden Seite des Schwingels, welcher seitlings links vom Leibe bleibt, während die linke Hand wiederum die kaum verlassene Stützfläche ergreift, die rechte Hand der dem Schwingel abgekehrten Leibesseite folgt. Während der Mitte des Ueberschwunges ist die hintere Leibesseite im Stützsiß der Stützfläche „zugekehrt“. Dieser Sprung wird in der Turnsprache „Sprung zur Kehre“ genannt, und ebenso werden auch alle Schwünge, wobei der Leib mit der hintern Seite der Stützfläche zugekehrt ist, „Schwünge zur Kehre“ genannt. Auch wir werden fortan diese bereits angenommene Bezeichnung beibehalten. Noch ist aber zu bemerken, daß ein Kehrsprung oder Kehrschwung, unabhängig von der Schwungrichtung der Beine, dann rechts genannt wird, wenn das rechte Bein vorschwingt, links, wenn das linke vorschwingt.

Die Uebung kann leicht rechts und, links angeordnet werden und wird auch auf dem Reck geübt.

8. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehre bei gleichzeitigem Kehrüberschwung über die Stützfläche zum Niedersprung, auf der Längenseite und hintern Seite des Schwingels, auf Reck und Barren. Nach erfolgtem Niedersprung hat hierbei der Uebende seine Längensaxe zum Maaß der Kehre umgedreht und die Richtung des Leibes ist der vor dem Sprunge eingenommenen entgegengesetzt. Wird rechts und links geübt. Vor dem Niedersprung kann hierbei, sowie auch bei 5 je eine Hand im Griff auf der Stützfläche zur Sicherung des Waghaltens bleiben, doch können auch beide Hände den Griff aufgeben, oder je nach der Beschaffenheit der Stützflächen können beide Hände im Griffe dieselbe erfassen.
9. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehrwende, bei gleichzeitigem Wendüberschwung über die Stützfläche zum Niedersprung, auf Stützflächen wie bei 5. Hierbei erfolgt vor dem Niedersprung ein Drehen um die Längensaxe zum Maaß der Kehrwende.
10. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Drehe, bei gleichzeitigem Wendüberschwung über die Stützfläche zum Niedersprung, auf Stützflächen wie bei 5. Hierbei erfolgt vor dem Niedersprung ein Drehen um die Längensaxe zum Maaß der Drehe. Ist schwieriger.
11. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehrwende, bei gleichzeitigem Kehrüberschwung über die Stützfläche zum Niedersprung, auf Stützflächen wie bei 8. Hierbei erfolgt vor dem Niedersprung ein Drehen um die Längensaxe zum Maaß der Kehrwende.
12. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Drehe, bei gleichzeitigem Kehrüberschwung über die Stützfläche zum Niedersprung, auf Stützflächen wie bei 8. Hierbei erfolgt

vor dem Niedersprung ein Drehen um die Längsaxe zum Maaß der Drehe.

Es braucht kaum der Erwähnung, daß während des Wendeüberschwunges bei 9 und 10, und während des Kehrüberschwunges bei 11 und 12, nur im Anfange des Schwunges der Leib die Wendelage oder Kehrlage hat, dann aber drehend seine Lage in Beziehung auf die Stützfläche ändert. Somit bestimmt auch die vorausgehende Art des Wende- oder Kehrschwunges die abgeleiteteren Drehsprünge zur Kehrwende oder Drehe um die Längsaxe.

13. Drehspringen und Drehstüz zum Maaß der Wende und raschem Gegendrehen zum Maaß der Kehre, bei gleichzeitigem Wendüberschwung und Kehrniedersprung, auf Stützflächen wie bei 4. Hierbei erfolgt beim Aufschwung ein Drehen um die Längsaxe zum Maaß der Wende, worauf in der Mitte des Uberschwunges der Leib in entgegengesetzter Richtung um seine Längsaxe zum Maaß der Kehre dreht und dann niederspringt, wobei die Stützfläche seitlings vom Leibe bleibt, die Hand der gleichen Seite zur Unterstützung des Waghaltens Griff halten kann auf der Stützfläche.

Die Uebung ist unter dem Namen „Drehwende“ bekannt, könnte aber bezeichnender „Wendekhre“ genannt werden, weil jeder Wendesprung oder -Schwung schon ein Drehen voraussetzt, und auch andere Uebungen unter jener Bezeichnung verstanden werden könnten. Wird auch auf der Seite des Barrens, mit Wende über den einen und Kehre über den andern Holm geübt.

14. Drehspringen und Drehstüz zum Maaß der Wende und raschem Gegendrehen zur Kehre, bei gleichzeitigem Kehrüberschwung und Wendeniedersprung, auf Stützflächen wie bei 7. Hierbei erfolgt beim Aufschwung ein Drehen um die Längsaxe zum Maaß der Wende, worauf in der Mitte des Uberschwunges der Leib in entgegengesetzter

Nichtung um seine Längenaxe zum Maaß der Kehre dreht und dann niederspringt, wobei die Stützfläche seitlings vom Leibe bleibt, die Hand der gleichen Seite zur Unterstützung des Waghaltens Griff halten kann auf der Stützfläche. Die Uebung ist unter dem Namen „Drehkehre“ bekannt, könnte aber bezeichnender „Kehrwende“ genannt werden, aus gleichen Gründen, wie sie bei der vorhergehenden Uebung angeführt sind. Wird auch auf der Seite des Barrens, mit Kehre über den einen und Wende über den andern Holm geübt.

15. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Wende und raschem Gegendrehen zur Kehrwende, im Uebrigen wie bei 13. Man könnte die Uebung „Wendkehrwende“ nennen, und wenn das Gegendrehen bis zur Drehe ausgeführt wird, was aber schwierig ist, „Wenddrehe“.
16. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Wende und raschem Gegendrehen zur Kehrwende, im Uebrigen wie bei 14. Man könnte die Uebung „Kehrkkehrwende“ nennen, und wenn das Gegendrehen bis zur Drehe ausgeführt wird, was aber schwierig ist, „Kehrdrehe“.
17. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Wende, bei gleichzeitigem Ueberschwunge des im Flankensprung vorwärts schwingenden Leibes (in der Lage zwischen Wende- und Kehrschwung), wobei die Stützfläche stets seitlings vom Leibe bleibt, auf der Seite des Schwingels. Hierbei erfolgt (wenn die Uebung rechts erfolgt), der Aufschwung der Beine seitwärts rechts über die von der rechten Hand verlassene Stützfläche so, daß stets die Flanke des Leibes der Stützfläche zugekehrt ist, zum Niedersprung auf der andern Seite des Schwingels, welcher seitlings links vom Leibe bleibt, während nur die linke Hand im Griffe bleibt. Ebenso wird die Uebung auch links angeordnet. Man vergleiche hierbei den Flankensprung über den Schwingel

„Abschnitt 12, Uebung 11“, wobei kein gleichzeitiges Drehen um die Längenaxe stattfindet.

18. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehre, im Uebrigen wie bei 17, nur wird dabei vor dem Niedersprung die Drehung um die Längenaxe bis zum Maaß der Kehre fortgesetzt, so daß nach erfolgtem Niedersprung der Schwingel vorlings vom Leibe bleibt.
19. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehrwende, im Uebrigen wie bei 17, nur wird dabei vor dem Niedersprung die Drehung um die Längenaxe bis zum Maaß der Kehrwende fortgesetzt, so daß nach erfolgtem Niedersprung der Schwingel seitlings rechts vom Leibe bleibt.
20. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Drehe, im Uebrigen wie bei 17, nur wird dabei vor dem Niedersprung die Drehung um die Längenaxe bis zum Maaß der Drehe fortgesetzt, so daß nach erfolgtem Niedersprung der Schwingel rücklings vom Leibe bleibt.
21. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehre, bei gleichzeitigem Flankenüberschwung des rückwärts schwingenden Leibes, wobei die Stützfläche stets seitlings vom Leibe bleibt, auf der Seite des Schwingels. Hierbei erfolgt (wenn die Uebung rechts dargestellt wird), der Absprung so, daß bereits die linke Flanke des Leibes dem Schwingel zugekehrt ist, während gleichzeitig beide Arme seitwärts links zum Stütz (gewöhnlich mit Ristgriff auf nur einer Pausche) greifen, worauf der Uberschwung seitwärts links mit rückwärts vorschwingendem rechten Beine erfolgt. Gleichzeitig wird rechts um die Längenaxe bis zum Maaße der Kehre gedreht, während nur mehr der linke Arm stützfest bleibt, der rechte Arm mit Abstoß von der Stützfläche dem drehenden Leibe folgt, worauf der Niedersprung auf der gegenüberliegenden Seite des Schwingels, welcher seitlings von der linken Flanke des Leibes bleibt, die Uebung schließt. Die Uebung wird auch links angeordnet.

Die Uebung wird auch mit dem Absprunge an der Seite des Schwingels gemacht, wobei die vordere Seite des Leibes demselben zugekehrt ist, zum Niedersprung wie oben, doch erfolgt dann die Drehung um die Längsaxe bis zum Maaß der Kehrwende, wie bei folgender Uebung:

22. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehrwende, wie bei 21 in der zuerst beschriebenen Art, nur wird dabei vor dem Niedersprung noch die Drehung um die Längsaxe bis zum Maaß der Kehrwende fortgesetzt, so daß nach erfolgtem Niedersprung der Schwingel rücklings vom Leibe bleibt.
23. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Drehe, wie bei 21 in der zuerst beschriebenen Art, nur dreht dabei der Uebende vor dem Niedersprung um seine Längsaxe zum Maaß der Drehe, wobei nach erfolgtem Niedersprung die rechte Flanke des Leibes dem Schwingel zugekehrt ist. Wird hingegen die Uebung in der bei 17 zuletzt beschriebenen Weise ausgeführt, so ist nach erfolgtem Niedersprung die Rückseite des Leibes dem Schwingel zugekehrt. Ist schwierig.
24. Drehspringen und Drehstütz wie bei 17, 18, 19, 20, und rasches Gegendrehen vor dem Niedersprung. Wir überlassen hier die besondere Anordnung dieser Uebung beliebigem Ermessen und verweisen nur zum Vergleich auf Uebung 13 bis 16.
25. Drehspringen und Drehstütz wie bei 21, 22, 23 und rasches Gegendrehen vor dem Niedersprung.
26. Drehspringen und Drehstütz in auszumählenden Uebungen 1 bis 25 und gleichzeitige Hochhalte der Beine während des Schwingens derselben.
27. Drehspringen und Drehstütz in auszumählenden Uebungen 1 bis 25 und gleichzeitige Grätschhalte der Beine während des Schwingens derselben.



28. Drehspringen und Drehstütz in auszuwählenden Uebungen 1 bis 25 und gleichzeitige Vorspreizhalte des einen und Rückspreizhalte des andern Beines während des Schwingens derselben.
29. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehre, während die Beine über die Stützfläche hocken. Man vergleiche Abschnitt 12, Uebung 5. Hierbei kehrt vor dem Niedersprung der Leib bis zum Maaß der Kehre um seine Längsaxe und der Schwingel bleibt nach erfolgtem Niedersprung vorlings vom Leibe.
30. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehre, während die Beine mit „Wolfsprung“ über die Stützfläche hocken. Man vergleiche Abschnitt 12, Uebung 6.
31. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehre, während die Beine über die Stützfläche grätschen. Man vergleiche Abschnitt 12, Uebung 7. Wird nur am Schwingel oder Bock geübt.
32. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehre oder Kehrwende bei gleichzeitigem Wendüberschwung über beide seitlings rechts und links von den stützenden Armen liegenden Stützflächen zum Niedersprung, auf der Seite des Schwingels. Bei dieser Uebung, welche unter der Bezeichnung „Doppelwende“ bekannt ist, ist die Dauer des Wendeschwunges, des im Stütz liegenden Leibes, sowie das zweimalige Ueberschwingen der seitlings von den Armen ausgedehnten Stützfläche, wesentliches Merkmal. Wird zum Maaß der Kehre um die Längsaxe gedreht, so erfolgt der Niedersprung so, daß der Schwingel rücklings vom Leibe bleibt, wird hingegen bis zum Maaß der Kehrwende gedreht, so bleibt nach erfolgtem Niedersprung der Schwingel seitlings vom Leibe. Man vergleiche hierbei Uebung 4 und 5.
33. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Wende und raschem gegendrehen zur Kehre oder Kehrwende bei gleich-

zeitigem Kehrüberschwung über beide seitlings von den stützenden Armen liegenden Stützflächen zum Niedersprung, auf der Seite des Schwingels. Bei dieser Uebung, welche unter der Bezeichnung „Doppellehre“ bekannt ist, ist gleichfalls die Dauer des Kehrschwunges, des stützenden Leibes, sowie das zweimalige Ueberschwingen der Stützfläche, wesentliches Merkmal. Erfolgt vor dem Niedersprung das Gegendrehen um die Längenaxe bis zum Maaß der Kehre, so bleibt beim Niedersprung der Schwingel seitlings vom Leibe, erfolgt hingegen das Gegendrehen bis zum Maaß der Kehrwende, so bleibt beim Niedersprung der Schwingel rücklings vom Leibe. Man vergleiche hierbei Uebung 7, 8, 9.

34. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Wende und raschem Gegendrehen zur Kehre und abermaligem Gegendrehen zur Wende bei gleichzeitigem Kehrüberschwung zur Doppellehre zum Niedersprung, auf der Seite des Schwingels. Wird wie 33 geübt, mit dem Unterschiede, daß vor dem Niedersprung ein wiederholtes Gegendrehen erfolgt und beim Niedersprung der Schwingel vorlings vom Leibe bleibt.

Uebung 32, 33, 34 können auch bei gleichzeitiger Hochhalte der schwingenden Beine dargestellt werden.

35. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehre, bei gleichzeitigem Uebergrätschen der rückwärts schwingenden Beine zum Niedersprung, auf der Seite des Schwingels. Hierbei dreht unmittelbar mit dem Absprung der Leib um seine Längenaxe zum Maaße der Kehre, die Hände stoßen zugleich von der Stützfläche ab und die grätschenden Beine schwingen zum Niedersprung der geschlossenen Beine über den Schwingel, welcher beim Niedersprung vorlings vom Leibe bleibt. Ist sehr schwierig.
36. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Wende, bei gleichzeitigem Wendeschwung und Katzen sprung auf den

Schwingel, auf der Seite des Schwingels. Man vergleiche Übung 17.

37. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehre, bei gleichzeitigem Wendesprung und Katzenprung auf den Schwingel, auf der hintern Seite des Schwingels.
38. Drehspringen und Drehstütz wie bei 36 und 37 bei gleichzeitigem Kehrschwung.
39. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehre, bei gleichzeitigem Freisprung der grätschenden, rückwärts schwingenden Beine zum Stütz auf Kreuz, Sattel oder Hals, auf der hintern Seite des Schwingels. Hierbei dreht unmittelbar mit dem Absprung der Leib um seine Längsaxe zum Maaß der Kehre und die grätschenden Beine schwingen rückwärts, worauf erst der Sprung im Stütz endet. Man vergleiche hierbei Abschnitt 12, Übung 16. Ist schwierig. „Grätsche rückwärts“, als Hintersprung.
40. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehre, bei gleichzeitigem Uberschwung der grätschenden Beine rückwärts über die Länge des Schwingels zum Niedersprung. Der Absprung erfolgt wie bei 38, jedoch endigt die Übung im Niedersprung, wobei der Schwingel vorlings vom Leibe bleibt. „Niesensprung rückwärts.“ Ist sehr schwierig.
41. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehre und raschem Gegendrehen zur Kehre, bei gleichzeitigem Bogenspreizen des einen Beines vorwärts von Außen nach Innen und ebenso wieder rückwärts mit dem Gegendrehen, über die Stützfläche, welche beim Vorschwung wie auch beim Rückschwung des Beines überschwungen wird, zum Niedersprung, auf der hintern Seite des Schwingels. Diese Übung, „Spille“ genannt, beginnt mit dem Absprung hinter dem Kreuz, worauf die Arme im Vorspannstütz greifen und zwar so, daß die Hand der Leibeseite, auf

welcher das Bein vorschwingt, auch vorgreift, wobei gleichzeitig das Bein mit Wendeschwung über den Schwingel spreizt, der Leib sich zum Maaß der Kehre um seine Längsaxe dreht, indem er der Schwungrichtung des Beines folgt. Ohne Last spreizt dann das Bein im Rückschwung wieder über den Schwingel, indem zugleich auch der Leib zum Maaß der Kehre um die Längsaxe dreht. Beide nun wieder geschlossene Beine schwingen alsbald ohne Last zum Niedersprung, nachdem die Arme mit Abstoß die Stützfläche verlassen haben und der Schwingel bleibt vorlings vom Leibe. Die Uebung kann so gemacht werden, daß die vordere Hand auf der Kreuzpausche oder Halspausche, was schwieriger ist, greift.

42. Drehspringen und Drehstütz wie bei 41, nur mit dem Unterschiede, daß mit dem Gegendrehen und Gegenschwung die geschlossenen Beine vor dem Niedersprung mit Wendeschwung das Kreuz überschwingen. „Spille mit Wende.“
43. Drehspringen und Drehstütz wie bei 41, nur daß mit dem Gegendrehen und Gegenschwung die geschlossenen Beine vor dem Niedersprung mit Kehrschwung das Kreuz überschwingen. „Spille mit Kehre.“
44. Drehspringen und Drehstütz wie bei 41, nur daß mit dem Gegendrehen und Gegenschwung die geschlossenen Beine vor dem Niedersprung mit Flankenschwung das Kreuz überschwingen. „Spille mit Flanke.“
45. Drehspringen und Drehstütz wie bei 41, nur daß mit dem Gegendrehen und Gegenschwung die geschlossenen Beine mit Wolfsprung über das Kreuz schwingen und niederspringen. „Spille mit Wolfsprung.“
46. Drehspringen und Drehstütz wie bei 41, nur daß mit dem Gegendrehen und Gegenschwung die geschlossenen Beine mit Kehrschwung zweimal die Stützfläche, Kreuz und Sattel überschwingen und dann niederspringen. „Spille mit Doppelkehre.“

Die Uebungen 41 bis 46 werden auch auf der Seite des Schwingels geübt, doch erfolgt dabei der Dreh sprung und Drehstütz nur zum Maaß der Wende mit Gegendre hen zum gleichen Maaß, während bei den oben genannten Hinter sprüngen, wegen der Lage der Stützflächen das größere Dreh maaß erforderlich ist. Es braucht wohl kaum bemerkt zu werden, daß wir uns bei diesen zusammengesetzten, zu Grup pen vereinigten Uebungen, nur auf die nähere Bestimmung des Drehmaaßes beschränkt haben, wie es bei der Epille zu nächst erforderlich ist, weil die andern angeschlossenen Uebun gen bereits beschrieben worden sind. Die Uebungen 41 bis 46 werden auch auf dem Reck geübt und sind um eine Uebungs stufe schwieriger als auf dem Schwingel. Auch noch andere Zusammen setzungen können dabei angeordnet werden vor dem Niedersprung, wie z. B. „Wendlehre“, „Kehrwende“ (siehe oben Uebung 13 und 14), ferner „Wendkehrwende“, „Kehr kehrewende“ und „Kehrdrehe“ (siehe oben Uebung 15 und 16) und endlich auch der „Kreis mit einem Beine von Innen nach Außen“ (siehe Abschnitt 12, Uebung 9).

Alle diese Uebungen, mögen sie als Seitensprünge oder Hintersprünge dargestellt werden, werden auch wegen des da bei erforderlichen Kreisschwingens der Beine Schwünge zum „Rad“, oder „Spillrad“ genannt.

47. Dreh springen und Drehstütz zum Maaß der Kehre, bei gleichzeitigem Kreisen eines Beines von Außen nach Innen über beide von den Händen verlassenen Stützflächen zum Niedersprung, auf der Seite des Schwingels. Hierbei dreht der Leib mit der Schwungrichtung des spreizenden Beines um seine Längsaxe bis zum Maaß der Kehre, so daß beim Niedersprung der Schwingel rücklings vom Leibe bleibt.

48. Dreh springen und Drehstütz zum Maaß der Kehre, bei gleichzeitigem Kreisen eines Beines von Innen nach Außen. Im Uebrigen wie bei 47.

49. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehre wie bei 47, mit dem Unterschiede, daß die Uebung im Stütz endet, wobei der Schwingel rücklings vom Leibe bleibt. Schwieriger ist die Uebung, wenn das Kreifen des Beines wie bei 48 erfolgt.
50. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehre wie bei 49, worauf das eine Bein kreuzend vor dem Leibe vor-schwebt und dann rückwärts über beide von den Händen verlassenen Stützflächen kreist, während gleichzeitig der Leib in gleicher Richtung mit dem schwingenden Bein um seine Längsaxe bis zur Kehre oder Drehe dreht und dann niederspringt. Erfolgt der Niedersprung nach einem Drehen zur Kehre, so bleibt dabei der Schwingel vorlings vom Leibe, erfolgt derselbe hingegen nach einem Drehen zur Drehe, so bleibt dabei der Schwingel rücklings vom Leibe, was schwieriger ist.

Am Schlusse dieser Uebungsreihe erwähnen wir noch die Uebungsart des Drehspringens und Drehstützes, wobei der Sprung nur mit einem Bein und der Stütz nur mit einem Arm ausgeführt wird, wir meinen die sogenannten „Fechtsprünge“. Dieselben werden als Seiten- und Hintersprünge geübt und zwar so, daß wenn der rechte Fuß abspringt, die linke Hand stützt, wenn der linke Fuß abspringt, die rechte Hand stützt. Der Anlauf oder Absprung zu den Fechtsprüngen wird gewöhnlich schräg vom Schwingel gemacht, so daß insgemein die Flanke des Leibes demselben im Anfange des Sprunges zugekehrt ist. Nach dieser Anordnung können nun die oben beschriebenen Wende-, Kehr- und Flankensprünge mit weniger und mehr Schwierigkeit dargestellt werden.

Zu beachten ist bei den 1 bis 50 beschriebenen Uebungen, daß die unmittelbar je nach „Drehspringen und Drehstütz“ folgenden Bezeichnungen „Wende“, „Kehre“, „Kehrwende“ und „Drehe“ sich auf das Drehmaaß um die Längsaxe während des Drehspringens und Drehstützes beziehen. Wir woll-

ten diese bisher immer festgehaltenen Bezeichnungen der Maaßabschnitte beim Drehen, welche auch  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  und  $\frac{4}{4}$  Drehung hätten genannt werden können, beibehalten, wenn wir auch nicht übersahen, daß dieselben leicht mit den beim Schwingen üblichen Schwungbezeichnungen „Wendeschwung“, „Kehrschwung“ verwechselt werden dürften. Wir glauben aber bei unserer Beschreibung den möglichen Verwechslungen vorgebeugt zu haben, indem wir stets deutlich zu machen suchten, was Maaß oder was Schwung bezeichnen soll.

Es dürften diese Bemerkungen hier dennoch am Orte sein, und zugleich Aufschluß geben über die beibehaltenen Maaßbezeichnungen, neben den bisher üblichen leicht beirrenden Schwungbezeichnungen.

### B. Drehen um die Breitenaxe des Leibes.

51. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehre vorwärts im verkehrten Knickstütz, auf der Seite des Schwingels, auf beiden Holmenden des Barrens, auf der hintern Seite des Schwingels. Dabei steht der übergedrehte Leib in flüchtiger oder, was schwieriger ist, in längerer Dauer auf den Händen, worauf derselbe gegendrehend wieder zum Niedersprung herabfällt.
52. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Drehe vorwärts im Knickstütz, auf der Seite des Schwingels, auf beiden Holmenden des Barrens. Dabei überschlägt der Uebende mit ganzer Drehung seine Breitenaxe und fällt zum Niedersprung, so, daß der Schwingel rücklings vom Leibe bleibt, oder, wenn auf den beiden Holmenden überschlagen wird, diese rücklings vom Leibe bleiben. Die Uebung ist unter dem Namen „Todtensprung“ bekannt.
53. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Kehre wie bei 51, mit dem Unterschiede, daß während des Aufschwunges der Beine die Arme aus dem Knickstütz zum Stütz der gestreckten Arme stemmstrecken.

54. Drehspringen und Drehstütz zum Maaß der Drehe wie bei 52, mit dem Unterschiede, daß während des Ueberschlagens die Arme aus dem Knickstütz zum Stütz der gestreckten Arme stemmstrecken. Diese Uebung kann auch auf der hintern Seite des Schwingels über die Länge derselben hinweg ausgeführt werden. Dieser schwierige Hintersprung ist unter dem Namen „Todtenriesensprung“ bekannt.
55. Drehspringen und Drehstütz wie bei 51 und 53 und Drehen um die Längenaxe zum Maaß der Wende während des verkehrten Stützes zum Niedersprung auf der gleichen Stelle, wo der Absprung erfolgte, wobei die Stützfläche seitlings vom Leibe bleibt. Bei dieser Uebung dreht der Uebende zuerst um seine Breitenaxe, dann um die Längenaxe und zuletzt beim Abfall zum Niedersprung auch noch um die Tiefenaxe des Leibes, während die Flanke desselben der Stützfläche zugekehrt wird, die eine Hand mit Abstoß dieselbe verläßt.
56. Drehspringen und Drehstütz wie bei 52 und 54 und Drehen um die Längenaxe zum Maaß der Wende während des verkehrten Stützes zum Ueberschwung über die Stützfläche und Niedersprung, im Uebrigen wie bei 55. Wird nur auf der Seite des Schwingels geübt. Man kann diesen Seitensprung „Hohe Flanke“ nennen. Ist sehr schwierig.
57. Drehspringen und Drehstütz wie bei 52 und 54 und Drehen um die Längenaxe zum Maaß der Wende während des verkehrten Stützes zum Wendüberschwung über die Stützfläche und Niedersprung. Wird nur auf der Seite des Schwingels geübt. Dieser Seitensprung, wobei nach erfolgtem Ueberdrehen und Längendrehen wieder ein Gegendrehen um die Breitenaxe während des Niedersprunges erfolgt, kann „Hohe Wende“ genannt werden oder „Todtenwende“.



58. Drehspringen und Drehstütz wie bei 52 und 54 und Drehen um die Längsaxe zum Maaß der Wende während des verkehrten Stützes zum Kehrübersprung über die Stützfläche und Niedersprung. Wird nur auf der Seite des Schwingels geübt. Dieser Seitensprung, wobei nach erfolgtem Ueberdrehen und Längendrehen wieder Drehung um die Breitenaxe, während des Niedersprunges bis zum Maaß der Drehe fortgesetzt wird, kann „hohe Kehre“ genannt werden oder „Todtenkehre“.

Ebenso kann auch bei der Hochwende das Längendrehen bis zum Maaß der Kehre angeordnet werden, so, daß beim Niedersprung der Schwingel vorlings vom Leibe bleibt; schwieriger ist das Längendrehen bis zur Kehre bei der Hochkehre, so daß beim Niedersprung der Schwingel rücklings vom Leibe bleibt.

Die Hochwende und Hochkehre werden auch auf der Seite des Barrens als Seitensprung geübt, wobei die Hände im Vorspannstütz greifen, die Längendrehung zugleich mit dem Ueberdrehen erfolgt, doch ist die Uebung wegen der Lage der Stützflächen schwieriger auszuführen als auf dem Schwingel.

Es mag auch hier noch folgende Uebung angedeutet werden, welche aus mehreren bisher beschriebenen Uebungen zusammengesetzt ist: Katzensprung auf das Kreuz des Schwingels, Streckfall und Ueber schlagen über den Hals des Schwingels hinweg, zum Niedersprung, wie beim Todtenprung.

### C. Drehen um die Tiefenaxe des Leibes.

„Drehspringen“ und „Drehstütz um die Tiefenaxe des Leibes“ ist eine beschränktere Uebung als das Drehen bei A und B, doch findet dasselbe bei einigen Sprüngen und Schwüngen Anwendung. So z. B. erfolgt bei jedem Seitenausschlag der Beine, bei Wenden und Kehren zugleich ein Drehen um die Tiefenaxe, am augenscheinlichsten beim Flankensprung und

Flankenschwung, bei der Hochstange. Ferner findet auch dieses Drehen seine Anwendung beim „Stabspringen“, namentlich beim „Stabhochspringen“.

Ueberhaupt machen wir darauf aufmerksam, daß fast bei allen Sprüngen von Ort, Freisprüngen sowohl als auch gemischten Sprüngen, das Drehen um die verschiedenen Axen in Betracht genommen werden muß. Um nur ein Beispiel noch zu erwähnen, so hat bei vielen Längensprüngen am Schwingel das Drehen um die Tiefenaxe des Leibes einen entschiedenen Antheil. Das Auffuchen des Antheils der verschiedenen Dreharten, bei den mannigfaltigen Sprüngen und deren besondere Anwendung gewährt gewiß eine zu beachtende Einsicht in das nothwendige Zusammenwirken so verschiedener Thätigkeiten bei einzelnen Uebungsarten.

Am Schlusse dieses Abschnittes reiht sich noch folgende Art des Drehens und Drehstützes an, wir meinen das:

### **Stabspringen.**

Die meisten „Stabsprungübungen“ gehören zu den gemischten Uebungen des Drehens und Drehstützes. Beim Stabspringen aber sind bezeichnende Merkmale, daß die Stützfläche für die Hände ein bewegliches Geräth bildet, welches von denselben getragen und fortbewegt wird. Beim Stabspringen kann der Springer das größte Höhenmaaß zum Stütz erspringen und zugleich den höchsten Ausschlag und Ueberschwung in dieser Uebungsart ausführen. Dabei sind die Arme gleichsam durch den Stab verlängert, welcher gleichwie die Füße auf der Bodenfläche aufstemmt, während die Hände auf der Grifffläche im Klimmstütz und Klimmgriff stützen und hängen. Wir haben es hier zunächst mit dem Stabhochspringen zu thun und werden weiter unten auch die andern Stabspringarten erwähnen. Wie schon angedeutet, so tritt dabei

zu der stützenden Thätigkeit der einen Hand auch noch die hangende der andern Hand hinzu, so daß außer dem Sprünge auch noch das Ziehklimmen den Leib in den Stütz bringen und in demselben erhalten hilft. Der Absprung beim Stabspringen erfolgt in der Regel nach einem Anlauf mit nur einem Beine, während beide Arme gespannt so greifen, daß die Hand der gleichen Leibesseite, welche den Sprung ausführt zum Stemmen nach unten greift, während die andere Hand zum Hangen nach oben den Stab ergreift. Indem der Absprung erfolgt, wird gleichzeitig auch das untere Stabende vorlings vom Leibe auf den Boden gesetzt, wobei gleichzeitig der aufschwingende Leib, in senkrechter Ebene den Stab aufrichtet, während die Arme und namentlich die Hanghand die Stemmhand durch Ziehklimmen in den Stütz zu bringen sucht, und zwar zum flüchtigen Liegestütz in der Mitte des Schwunges. Der Aufsprung und Aufschwung erfolgt stets seitlings vom Stabe, so daß der Leib zwischen Ab- und Niedersprung durch die Ebene eines Kegels kreisend geschwungen wird, dessen Spitze in der Stützfläche des Stabes liegt, welcher unverrückt durch die senkrechte Ebene fortgeschwungen wird. In der Mitte des Schwunges ist die Längelage des Leibes rechtwinklich der Ebene, welche der Stab durchschwingt, zugekehrt. Der Aufschwung und Ueberschwung (über die Springschnur) kann beim Stabspringen zur Wende, Flanke oder Kehre erfolgen, und ebenso kann der Niedersprung erfolgen. Eine eigenthümliche Uebung beim Stabspringen ist auch der Kreisschwung um den Stab, wobei der Leib zum Maaß einer Kehre um seine Längensaxe dreht, während wie bei allen Stabsprüngen zugleich auch ein, dem Maaß nach verschiedenes, Drehen um Breiten- und Tiefensaxe erfolgen kann. Der Stütz und Hang kann beim Stabspringen bis zum Niedersprung fortbauern, wobei der Stab bis zum Niedersprung durch seine Ebene auch niederschwingt, oder es erfolgt nach dem Ueberschwung ein Aufgeben des Stützes und Hanges, so daß der Niedersprung

frei erfolgt, wobei gewöhnlich der Stab durch seine Schwingenebene zurückgestoßen wird, oder was schwieriger ist, durch die Hanghand gelüpft und mit Schwung (über die Springschnur) geschneilt wird.

Beim Stabspringen in die Höhe und Weite sind die Leibesthätigkeiten fast die gleichen, unterscheidend aber ist das Stabspringen in die Tiefe, wobei klimmartige Thätigkeiten der Arme hinzutreten.

Wir sind hier weniger geneigt, das Stabspringen in seiner ganzen Anwendung zu beschreiben, was bereits bei Guthsmuths zu lesen ist, als vielmehr dem Stabspringen seinen Platz anzuweisen unter den Drehsprüngen und Drehstützen, wobei wir zugleich auf die dabei hinzutretenden Thätigkeiten aufmerksam machen wollten.

---

## 14. Knieen und Stütz.

Sobald der Leib auf Knieen und Armen stützt, entsteht ein „Lieggestand oder Liegestütz“. Im Knieen und Stütz kann durch Kniegehen und Stützeln der Leib sich von Ort bewegen, wobei auch ein Drehen um die Tiefenaxe des Leibes erfolgen kann. Wir beabsichtigen hier nicht die Uebungsarten ins Einzelne zu beschreiben und indem wir auf den Abschnitt 6, 7 und 10 zum Vergleiche hinweisen, bemerken wir nur noch, daß die Uebungen dieses Abschnittes beim Turnen verhältnißmäßig nur wenig Anwendung finden. Das Knie- und Handgehen kann wie auf ebenem Boden, so auch auf Stembalken, Schwebbaum, Barren, Reck und Schwingel dargestellt werden. Es findet das Knieen auf dem Schwingel bei den sogenannten Geschwüngen oft Anwendung, sowohl kunstwidrige

als auch kunstgerechte; wir überlassen diese Uebungen beliebiger Anordnung.

## 15. Sitzen und Stütz.

Das „Zusammenwirken des Sitzens und Stützens“ findet in der Turnkunst eine vielfache Anwendung; wir lassen darum hier eine Reihe dieser zusammengesetzten Uebungen folgen, wobei wir uns auf einen großen Kreis von Uebungen ausdehnen wollen. Man vergleiche oben „Sitzen und Uebungen im Sitzen“.

1. Sitz- und Stützwechsel an und von Ort, auf Neck, Barren, Stembalken, Schwebbaum.
2. Schlußsitz- und Stützwechsel an und von Ort, auf dem Schwingel.
3. Sitz- und Stützwechsel wie bei 1 und 2, bei nur einarmigem Stütz.
4. Sitz- und Stützwechsel wie bei 1, 2 und 3, auf ebenem Boden.
5. Sitzeln und Stützhülfe der Arme, oder Stützeln und Sitzeln der Sitztheile.
6. Sitzhüpfen und gleichzeitiges Stützhüpfen, auf Stützflächen wie bei 1 und 4.
7. Stützschnellen vorwärts und Ueberhocken zum Sitz, auf dem Neck.
8. Stützschnellen vorwärts und Ueberhocken über die von einer Hand verlassene Stützfläche mit Wolfschwung zum Sitz, auf dem Neck.
9. Stützschnellen vorwärts und Flankenschnellen über das Neck zum Sitz.
10. Stützschnellen vorwärts und Wendeüberschnellen zum Spaltsitz, auf dem Neck.

11. Stützwirgen vorwärts und Wendeüberschwung mit Gegendrehen zum Sitz auf beiden Schenkeln, auf dem Reck.
12. Stützwirgen vorwärts und Rehrüberschwung zum Spaltsitz, auf dem Reck.
13. Stützwirgen vorwärts und Rehrüberschwung zum Sitz auf beiden Schenkeln, auf dem Reck.
14. Stützwirgen vorwärts und Uebergrätischen zum Sitz auf beiden Schenkeln, auf dem Reck.

Die Uebungen 7 bis 14 können mit mehr und weniger Schwierigkeit, auch aus dem Stütz mit Abhurten, auf der Seite des Schwingels geübt werden.

15. Stützwirgen aus dem Sitz seitlings rechts von beiden Armen zum Sitz seitlings links von beiden Armen, auf dem Reck. Bei diesem Sitzwechsel erfolgt der Rehrabschwung rückwärts zum Rehrausschwung vorwärts.
16. Stützwirgen aus dem Sitz seitlings rechts von beiden Armen zum Sitz seitlings rechts von denselben. Bei diesem Sitzwechsel dreht nach erfolgtem Rehrabschwung rückwärts der Leib um seine Längenaxe zum Maaß der Kehre und der Rehrausschwung zum Sitz erfolgt gleichfalls rückwärts.
17. Stützwirgen aus dem Sitz auf einem Schenkel rücklings von beiden Armen zum Sitz auf einem Schenkel rücklings von denselben, auf dem Reck. Bei diesem Sitzwechsel schwingt der Leib mit Wendeüberschwung rückwärts über das Reck, die Beine schwingen wieder vorwärts und der Sitz erfolgt auf dem andern Schenkel, auf gleicher Sitzfläche. Bei diesem Sitzwechsel der geschlossenen Schenkel ist bald das rechte, bald das linke Bein den Armen zugekehrt, welche mit Speichgriff das Reck erfassen.

Die Uebungen 15, 16, 17 werden auch auf dem Schwingel, Stenmbalken und Schwebebaum dargestellt.

18. Stützwirgen aus dem Spaltsitz rücklings von den Ar-

men zum Wendeschwung rückwärts über das Neck, worauf die Beine kreuzen, der Leib zum Maaß der Kehre sich um seine Längenaxe dreht und mit Kehrschwung rückwärts wieder in den Spaltsitz fällt. Diese Uebung ist unter dem Namen „Sitzwechsel zur Scheere rückwärts“ bekannt und wird auch aus dem Stüttschwingen aus der Stützgrätsche gemacht.

19. Stüttschwingen aus dem Spaltsitz vorlings von den Armen zum Kehrschwung vorwärts über das Neck, worauf die Beine kreuzen, der Leib zum Maaß der Kehre sich um seine Längenaxe dreht und mit Wendeschwung vorwärts wieder in den Spaltsitz fällt. „Sitzwechsel zur Scheere vorwärts.“ Bei 18 und 19 verlassen stets vor dem Niederschwung zum Sitz beide Hände die Stützfläche und folgen der drehenden Bewegung des Oberleibes. 18 und 19 werden auch abwechselnd geübt.

Die Uebungen 18 und 19 werden auch auf dem Schwingel, Stemm balken und Schwebebaum dargestellt.

20. Stüttschwingen aus der Stützgrätsche beider zu beiden Seiten des Neckes schwebenden Beine zum Wendeschwung des einen Beines rückwärts über das Neck, worauf beide Beine vorwärts mit Kehrschwung zum Spaltsitz aufschwingen. Zu beachten ist bei dieser Uebung, daß je das Bein, welches zum Wendeschwung über das Neck zurückschwingt, vorher vorwärts schwebt, um den Rückschwung zu verstärken. Die Uebung ist bekannt unter dem Namen „Kehrauffschwung zum Spaltsitz aus dem Schwebestütz“.
21. Stüttschwingen wie bei 20, nur daß nach erfolgtem Wendüberschwunge eines Beines, beide geschlossene Beine mit Kehrauffschwung zum Schenkelsitz vorwärts überspringen, wobei zugleich der Leib zum Maaß der Wende um seine Längenaxe dreht. Die Uebung ist bekannt unter dem Namen „Kehrauffschwung zum Seitensitz aus dem Schwebestütz“. Wenn der Leib bis zur Kehre um die Längenaxe

dreht, kann der Kehrschwung fortgesetzt werden bis zum Spaltsitz, wobei das vorschwingende Bein zum dritten Mal über das Neck überschwingt; wenn bis zur Kehrwende um die Längsaxe gedreht wird, so können beide geschlossene Beine zum zweiten Mal mit Kehrschwung das Neck zum Schenkelsitz überschwingen.

22. Stützwirgen wie bei 20, nur daß nach erfolgtem Wendüberschwunge eines Beines, beide geschlossenen Beine seitwärts schwingen, worauf das vorschwingende andere Bein mit Wendeschwung zum Spaltsitz überschwingt, wobei der Leib zum Maaß der Kehre um seine Längsaxe dreht. Wird die Uebung in gleicher Richtung fortgesetzt, wobei stets die Arme den Griff wechseln, so heißt dieselbe „Schwingen zur Mühle“.

Die Uebungen 20, 21 und 22 werden auch auf dem Schwingel geübt, wobei aber außer der Verschiedenheit des Stützgriffes, namentlich der Niederschwung zum Sitz, anstatt wie bei 20 und 22 im Spaltsitz, im Schenkelschlusssitz erfolgt. Auch auf Stemmballen oder Schwebebaum werden diese Uebungen dargestellt, wobei der Sitz wieder auf andern Sitztheilen erfolgt und auch der Stütz im ganzen Handstütz erfolgen muß.

23. Stützdrehen aus dem Stütz vorlings auf dem Neck zum Schenkelsitz, wobei der Leib zum Maaß der Kehre um seine Längsaxe dreht. Wird zum Sitz zwischen den Armen, und seitlings rechts oder links von den Armen geübt.
24. Stützdrehen aus dem Schenkelsitz seitlings rechts von den Armen zum Schenkelsitz seitlings links von denselben, wobei sich der Leib zum Maaß der Kehre um seine Längsaxe dreht. Wird zum Sitzwechsel mit Gegendrehen oder Walzdrehen geübt.
25. Stützdrehen aus dem Stütz vorlings auf dem Neck und Bogenspreizen vorwärts von Außen nach Innen über



dasselbe zum Spaltsitz, wobei der Leib sich bis zur Wende um seine Längsaxe dreht. Wird so geübt, daß der Aufsitz über die von einer Hand flüchtig verlassene Stützfläche hinweg erfolgt, worauf die Hand wieder rücklings vom Leibe die Stützfläche ergreift, oder so, daß beide Hände stützfest bleiben, und der Aufsitz rücklings von beiden Armen erfolgt. Wird auch mit Bogenspreizen rückwärts von Außen nach Innen, wobei das Spreizbein hinter dem Hangbein vorüber schwingt, geübt.

26. Stützdrehen aus dem Stütz vorlings auf dem Neck und Bogenspreizen vorwärts von Außen nach Innen über beide seitlings vom Stützenden ausgedehnten Stützflächen des Necks, zum Schenkelsitz der geschlossenen Beine, wobei der Leib zum Maaß der Kehre um seine Längsaxe dreht. „Kreis aus dem Stützdrehen zum Seititz.“
27. Stützdrehen aus dem Stütz vorlings wie bei 26, nur daß der Leib dem kreissschwingenden Bein, bis zum Drehen des Maaßes einer Drehwende um seine Längsaxe nachfolgt, das vorschwingende Bein zum dritten Male das Neck zum Spaltsitz überschwingt. Dabei dreht, nachdem bis zur Kehre im Stütz gedreht worden, der Leib zuletzt im Sitz, wobei die Hände Hülfe leisten. „Kreis aus dem Stützdrehen zum Seititz und Schraube vorwärts zum Spaltsitz.“
28. Stützdrehen aus dem Stütz vorlings auf dem Neck wie bei 26, nur daß unmittelbar nach erfolgtem Seititz das bisherige Hangbein im Bogen vorwärts von Innen nach Außen das Neck überschwingt zum Spaltsitz, wobei der Leib um seine Längsaxe nachdreht, so daß die ganze Drehung bei der Uebung bis zum Maaß der Kehrwende erfolgt. „Kreis aus dem Stützdrehen durch den Seititz zum Spaltsitz.“
29. Stützdrehen aus dem Stütz vorlings auf dem Neck wie bei 28, nur daß unmittelbar nach erfolgtem Seititz beide

geschlossenen Beine in gleicher Richtung das Beck im Drehfuß überschwingen zum Schenkelfuß beider Beine, wobei der Leib seine Längsaxe bis zum Maas einer Drehe umdreht. „Kreis aus dem Stützdrehen durch den Seitfuß mit Sitzdrehen zum Seitfuß.“

Die Uebungen 23 bis 29 werden auch auf dem Schwingel geübt, auf dem Stemm balken und Schwebebaum.

30. Stützdrehen aus dem Stütz rücklings auf dem Beck und Vorschweben des einen Beines kreuzend vor dem andern, worauf dasselbe im Bogen vorwärts von Innen nach Außen, bei gleichzeitigem Drehen des Leibes um seine Längsaxe bis zum Maas der Wende, in der Richtung des Spreizschwunges, zum Spaltfuß überspreizt.
31. Stützdrehen aus dem Stütz rücklings auf dem Beck und Bogenspreizen wie bei 30, nur daß dabei das Spreizbein über die von einer Hand verlassene Stützfläche zum Schenkelfuß des Spreizbeines schwingt, wobei der Leib bis zum Maas der Kehre um seine Längsaxe dreht.
32. Stützdrehen aus dem Stütz rücklings auf dem Beck wie bei 31, nur daß dabei das Spreizbein über beide von den Händen verlassenen Stützflächen schwingt und wieder ans andere Hangbein anschließt, worauf die Uebung im Stütz vorlings oder im Niedersprung endet. Wir reihen diese Uebung, obgleich kein Sitz dabei vorkommt, dennoch hier ein.
33. Stützdrehen aus dem Stütz rücklings auf dem Beck wie bei 32, nur daß dabei das Spreizbein, nachdem es bereits zweimal das Beck überschungen hat, kreuzend am Hangbein vorbei schwingt und zum dritten Male zum Spaltfuß überspreizt. „Kreis rückwärts aus dem Stützdrehen zum Seitfuß und Schraube rückwärts zum Spaltfuß.“ Bei dieser Uebung dreht der Leib zum Maas einer Drehwende um seine Längsaxe.
34. Stützdrehen aus dem Stütz rücklings auf dem Beck wie

bei 33, nur daß dabei das Spreizbein mit dem geschlossenen Hangbein zum Schenkelsitz aufschwingt, wobei der Leib zum Maaß einer Drehe um seine Längensaxe dreht.

35. Stützdrehen aus dem Stütz rücklings auf dem Neck wie bei 33, nur daß dabei das Hangbein, nachdem das Spreizbein zum zweiten Male das Neck überschwungen, im Bogen von Außen nach Innen vorwärts über das Neck spreizt zum Spaltsitz, wobei der Leib bis zum Maaß der Kehrwende um seine Längensaxe dreht.

Die Uebungen 30 bis 35 werden auch auf dem Schwingel geübt, wobei außer der Verschiedenheit der Griffstütze auf den Pauschen auch namentlich der Spaltsitz nicht erfolgt, anstatt dessen aber der Schenkelschluß, was auch in Betreff der Uebungen 23 bis 29 nachträglich zu bemerken ist. Auch auf dem Stemmbalken und Schwebebaum werden diese Uebungen dargestellt.

Beim Stütz rücklings der Uebungen 30 bis 35 liegt gewöhnlich gleichzeitig das Gesicht auf der Stützfläche, ja es kann sogar neben dem Armstütz zugleich ein Sitzen bei gestrecktem Leibe stattfinden, was die Uebungen erleichtert.

Viele der 23 bis 35 genannten Uebungen können auch aus dem Schenkelsitz auf einem Beine oder auf beiden Beinen anstatt aus dem Stütz vorlings oder rücklings gemacht werden, was leicht angeordnet werden kann.

36. Stützdrehen aus der Stützwage auf beiden Armen zum Schlußsitz auf dem Schwingel und umgekehrt aus dem Schlußsitz zur Stützwage. Dabei dreht der Leib rückwärts und vorwärts um seine Breitenaxe zum Maaß einer Wende.
37. Stützdrehen aus der Stützwage auf einem Arme, im Uebrigen wie 36.
38. Stützdrehen aus der Stützwage auf einem Arme zum Maaß einer Kehre um die Tiefensaxe des Leibes und Schenkelschluß auf dem Schwingel, wobei der Leib in

Wendelage, z. B. vom Kreuz zum Hals schwebt oder schwingt oder umgekehrt. Die Uebung nimmt ein Drehen um Breiten- und Tiefenaxe zugleich in Anspruch und wird gleich- oder gegendrehend fortgesetzt, wobei stets die Arme den Stütz wechseln müssen.

Bei 36, 37, 38 kann auch der Leib in der Stützwage vor dem Niederlassen zum Schlußsitz bis fast zur Kehre um seine Breitenaxe drehen, so daß derselbe im übergekehrten Knickstüz steht.

39. Stützdrehen aus der Stützwage wie bei 36 und 37 und Drehen zur Kehre um die Längenaxe des Leibes, während gleichzeitig die Beine zur Scheere kreuzen und in den Schenkelschluß fallen. „Scheere aus der Stützwage.“ Schwieriger ist:

40. Stützdrehen aus der Stützwage wie bei 38 und Scheere vor dem Schlußsitz. Dabei dreht der Leib um Breiten-, Tiefen- und Längenaxe.

41. Stützdrehen aus der Stützwage wie bei 38 auf dem Neck zum Spaltsitz. Dabei erfolgt das Drehen um die Tiefenaxe nur bis zum Maaß einer Wende.

42. Stützdrehen aus der Stützwage wie bei 40 auf dem Neck zum Spaltsitz.

Der Uebersicht wegen folgen hier die Uebungen auf dem Barren zusammengestellt. Die Beschaffenheit des Barrens und die eigenthümliche Ausdehnung der Stützflächen desselben und namentlich im Vergleich mit den bisher angewandten Stützflächen, mag diese Rücksichten erklären helfen.

43. Stütزشwingen vorwärts zum Kehraufsitz der gegrätschten Schenkel vor den Armen, auf beiden Barrenholmen.

44. Stütزشwingen rückwärts zum Wendaufsitz der gegrätschten Schenkel hinter den Armen, auf beiden Barrenholmen.

45. Stütزشwingen vorwärts zum Kehraufsitz in den Spalt vor einem Arm, auf dem rechten oder linken Holm.

46. Stützwirgen rückwärts zum Wendauffitz in den Spalt hinter einem Arm, auf dem rechten oder linken Holm.
47. Stützwirgen vorwärts und rückwärts aus dem Wendauffitz bei 44 zum Kehrauffitz bei 43. „Sitzwechselln mit Grättschen vorn und hinten.“
48. Stützwirgen aus dem Spaltfitz vor der Hand zum Spaltfitz hinter derselben, auf dem rechten oder linken Holm. „Halbmond rückwärts aus dem Spaltfitz zur Kehre, zum Spaltfitz zur Wende.“
49. Stützwirgen aus dem Spaltfitz hinter der Hand zum Spaltfitz vor derselben, auf dem rechten oder linken Holm. „Halbmond vorwärts aus dem Spaltfitz zur Wende, zum Spaltfitz zur Kehre.“
50. Stützwirgen aus dem Spaltfitz vor der rechten Hand zum Spaltfitz vor der linken Hand. „Halbmond seitwärts mit Kehre.“ Wird auch umgekehrt geübt.
51. Stützwirgen aus dem Spaltfitz hinter der rechten Hand, zum Spaltfitz hinter der linken Hand. „Halbmond seitwärts mit Wende.“ Wird auch umgekehrt geübt.
52. Stützwirgen aus dem Spaltfitz vor der rechten Hand, zum Spaltfitz hinter der linken Hand. „Schlange rückwärts.“ Wird auch aus dem Spaltfitz vor der linken Hand, zum Spaltfitz hinter der linken Hand geübt.
53. Stützwirgen aus dem Spaltfitz hinter der rechten Hand, zum Spaltfitz vor der linken Hand. „Schlange vorwärts.“ Wird auch aus dem Spaltfitz hinter der linken Hand, zum Spaltfitz vor der rechten Hand geübt.
54. Stützwirgen vorwärts zum Kehrauffitz der geschlossenen Beine vor einem Arm, auf dem rechten oder linken Holm. Dabei erfolgt der Sitz vorzugsweise nur auf Sitztheilen eines Beines und zwar so, daß beim Sitz vor der rechten Hand, die Sitztheile des linken Beines, beim Sitz vor der linken Hand, die Sitztheile des rechten Beines vorherrschend aufsitzen.

55. Stüttschwingen rückwärts zum Wendeaussitz der geschlossenen Beine hinter einem Arm, auf dem rechten oder linken Holm. Auch hierbei wird vorzugsweise auf Sitztheilen nur eines Beines geübt, und zwar so, daß beim Sitz hinter der rechten Hand gleichfalls die Sitztheile des linken Beines, beim Sitz hinter der linken Hand die Sitztheile des rechten Beines vorherrschend aufsitzen.

Bei 54 überschwingen vor dem Sitz die Beine mit Kehrschwung, bei 55 hingegen mit Wendeschwung den Barrenholm. Doch ist beim Wendeaussitz noch zu beachten, daß vor demselben, nach erfolgtem Wendeüberschwung die Beine rasch vorwärts schwingen, damit die hintere Seite derselben in den Sitz fällt, was beim Kehrüberschwung ohnedem der Fall ist.

56. Stüttschwingen aus dem Kehrsitz der geschlossenen Beine vor der Hand, zum Wendesitz der geschlossenen Beine hinter der Hand. „Halbmond rückwärts aus dem Schenkelsitz zur Kehre, zum Schenkelsitz zur Wende.“ Der Abschwung aus dem Sitz erfolgt nach einem Abhurten mit den Schenkeln.

57. Stüttschwingen aus dem Wendesitz der geschlossenen Beine hinter der Hand. „Halbmond vorwärts aus dem Schenkelsitz zur Wende, zum Schenkelsitz zur Kehre.“

Übung 56 und 57 werden auf dem rechten oder linken Holm geübt.

58. Stüttschwingen aus dem Kehrsitz der geschlossenen Beine vor der rechten Hand, zum Kehrsitz der geschlossenen Beine vor der linken Hand. „Halbmond seitwärts mit Kehre.“ Wird auch umgekehrt geübt.

59. Stüttschwingen aus dem Wendesitz der geschlossenen Beine hinter der rechten Hand, zum Wendesitz der geschlossenen Beine hinter der linken Hand. „Halbmond seitwärts mit Wende.“ Wird auch umgekehrt geübt.

60. Stüttschwingen aus dem Kehrsitz der geschlossenen Beine

vor der rechten Hand, zum Wendesitz der geschlossenen Beine hinter der linken Hand. „Schlange rückwärts.“ Wird auch aus dem Sitz vor der linken Hand zum Sitz hinter der rechten Hand geübt.

61. Stützschnwingen aus dem Wendesitz der geschlossenen Beine hinter der rechten Hand, zum Kehrsitz der geschlossenen Beine vor der linken Hand. „Schlange vorwärts.“ Wird auch aus dem Sitz hinter der linken Hand, zum Sitz vor der linken Hand geübt.

Wir bemerken nur beiläufig, daß viele der 43 bis 61 genannten Uebungen und Sitzwechsel auch ohne Schwung durch bloßes „Heben“ ausgeführt werden können, empfehlen aber auch diese Darstellungsweise, welche weit mehr Anstrengung und Schwierigkeit darbietet als es bei gleichzeitigem Schnwingen der Fall ist.

Ebenso bemerken wir, daß alle die Uebungen, wobei der Spaltsitz Anwendung gefunden und ferner noch finden wird, auch so, und zwar in leichterer Uebungsstufe, dargestellt werden können, daß je der Sitz auf dem Schenkel des Beines erfolgt, welches über den Holmen, auf der äußern Seite derselben abhängt, im sogenannten „Reitsitz“.

62. Stützschnwingen rückwärts und Kehraufsitz der kreuzenden und grätschenden Beine zum Grätschsitz. Bei dieser Uebung, „Scheere rückwärts“ genannt, dreht sich der Leib, sobald die Holmen überschwungen sind, bis zur Kehre um seine Längsaxe.
63. Stützschnwingen vorwärts und Wendaufsitz der kreuzenden und grätschenden Beine zum Grätschsitz. Auch bei dieser Uebung, „Scheere vorwärts“, dreht sich der Leib bis zur Kehre um seine Längsaxe.
64. Stützschnwingen und Scheere rückwärts zum Spaltsitz auf einem Barrenholm.
65. Stützschnwingen und Scheere vorwärts zum Spaltsitz auf einem Barrenholm.

66. Stüttschwingen rückwärts und Kehraufsitz der geschlossenen Beine hinter einem Arm, auf dem rechten oder linken Holm. Der Kehrüberschwung rechts über den linken Holm erfolgt so, daß das rechte Bein kreuzend vor dem linken Bein vorüberschwingt, wobei der Leib links um seine Längsaxe bis zur Kehre dreht. Wird auch links zum Kehraufsitz auf dem rechten Holm angeordnet.
67. Stüttschwingen vorwärts und Wendaufsitz der geschlossenen Beine vor einem Arm, auf dem rechten oder linken Holm. Der Wendüberschwung rechts erfolgt über den linken Holm und zwar so, daß der Leib links um seine Längsaxe bis zur Kehre dreht, der Sitz vorherrschend auf den Sitztheilen des linken Beines dargestellt wird. Wird auch links zum Wendaufsitz auf dem rechten Holm angeordnet.

Bei Uebung 66 und 67 können die Arme stützfest bleiben oder auch mit dem drehenden Leib den Stütz, namentlich einer Hand, aufgeben. Beide Uebungen können auch zum Halbmond vorwärts und rückwärts, seitwärts rechts und links, und zur Schlange vorwärts und rückwärts angeordnet werden. Ebenso können auch Sitzwechsel in Aufeinanderfolge dieser Uebungen mit Uebung 45, 46, 54, 55 dargestellt werden.

68. Stüttschwingen rückwärts und Kehraufsitz der geschlossenen Beine hinter einem Arm, auf dem rechten oder linken Holm. Das Unterscheidende dieser Uebung von 66 ist, daß beim Kehrüberschwung rechts über den linken Holm der Leib rechts um seine Längsaxe bis zur Kehre dreht, wobei das rechte Bein stets rückwärts vorschwingt mit dem angeschlossenen linken Bein. Wird auch links zum Kehraufsitz auf dem linken Holm angeordnet. Die Uebung kann auch zum Spaltsitz dargestellt werden und in Verbindung mit andern Uebungen zu Sitzwechseln verbunden werden.



Bei allen 43 bis 68 beschriebenen Uebungen erfolgte der Sitz stets so, daß ein Bein oder beide geschlossenen Beine an den äußeren Seiten der Holme abhängen. Es folgt nun eine Reihe von Uebungen, wobei beide Beine beim Sitz innerhalb des Barrens, an den innern Seiten der Holme abhängen:

69. Stützwingen rückwärts und Wendaussitz der geschlossenen Beine hinter einem Arm, auf dem rechten oder linken Holm. Erfolgt die Uebung rechts auf dem rechten Holm, so dreht sich der Leib zur halben Wende oder Wende links um seine Längsaxe. Wird auch links zum Wendaussitz auf dem linken Holm gemacht.
70. Stützwingen vorwärts und Kehraussitz der geschlossenen Beine vor einem Arm, auf dem rechten oder linken Holm. Rechts erfolgt die Uebung auf dem rechten Holm, wobei sich der Leib zur halben Wende oder Wende links um seine Längsaxe dreht. Wird auch links zum Kehraussitz auf dem linken Holm gemacht.

Bei 69 und 70 bleiben die Hände stützfest. Die Anordnung der Sitzwechsel zum Halbmond seitwärts, vorwärts und rückwärts, zur Schlange vorwärts und rückwärts ist leicht zu treffen.

71. Stützwingen rückwärts und Kehraussitz der geschlossenen Beine hinter einem Arm, auf dem rechten oder linken Holm. Wird die Uebung rechts gemacht, so kreuzt das schwingende Bein vor dem linken vorüber und der Aussitz erfolgt auf dem linken Holm, wobei sich der Leib bis zur Kehre links um seine Längsaxe dreht. Man vergleiche 66. Wird auch links zum Kehraussitz auf dem rechten Holm gemacht.
72. Stützwingen vorwärts und Wendaussitz der geschlossenen Beine vor einem Arm, auf dem rechten oder linken Holm. Wird die Uebung rechts gemacht, so dreht sich der Leib zur Kehre links um seine Längsaxe und der Aussitz er-

folgt auf dem linken Holm. Man vergleiche 67. Wird auch links zum Wendauffitz auf dem rechten Holm geübt.

Die Ausführung der verschiedenen Sitzwechsel zum Halbmond und zur Schlange ist bei 71 und 72 schwieriger wegen des dabei erforderlichen Drehens um die Längsaxe des Leibes, doch ist die Ausführung derselben leichter als bei 66 und 77, weil die Beine die Holme nicht zu überschwingen haben.

73. Stützwirgen rückwärts und Kehrauffitz der geschlossenen Beine hinter einem Arm, auf dem rechten oder linken Holm. Wird die Uebung rechts auf dem linken Holm geübt, so erfolgt zum Unterschiede von 71 das Drehen um die Längsaxe rechts um bis zur Kehre. Man vergleiche 68. Wird auch links zum Kehrauffitz auf dem linken Holm gemacht.

74. Stützdrehen aus dem Schenkelsitz der geschlossenen Beine auf einem Holm, zum Schenkelsitz auf dem gegenüberliegenden Holm. Bei diesem Sitzwechsel greifen stets die Hände vorwärts zum gegenüberliegenden Holm, wobei der Leib bis zur Kehre um seine Längsaxe dreht.

Wir machen hier noch aufmerksam auf die Fortbewegung des stützwirgenden und sitzenden Leibes auf der Holmlänge des Barrens, was namentlich bei verschiedenen Sitzwechseln zum Halbmond seitwärts rechts und links häufig angeordnet werden kann. Dabei kommt es darauf an, daß je nach erfolgtem Sitz auf einem Holm die Hand auf dem gegenüberliegenden Holm weitergreift, und daß zugleich der zum Sitz schwirgende Leib weiter fortgeschwirgen wird.

75. Sitzdrehen aus dem Schenkelsitz der geschlossenen Beine auf einem Holm, wobei die Beine nach der äußern Seite abhangen und Stützwirgen zum gleichen Sitz auf dem gegenüberliegenden Holm mit Kehrschwung. Dabei dreht der Leib bis zur Kehre um seine Längsaxe und der Dreh-

schwung wird im Sitz vorbereitet. Wird auch bei Längendrehen zum Maaß der Wende, zum Spaltsitz auf dem gegenüberliegenden Holm geübt; bei Längendrehen zum Maaß der Kehrwende gleichfalls zum Spaltsitz; bei Längendrehen zum Maaß der Drehe, zum Schenkelsitz der geschlossenen Beine auf dem gegenüberliegenden Holm.

76. Stützdrehen um die Breitenaxe des Leibes vorwärts und Niederfallen zum Grätschsitz auf beiden Holmen mit Kehrschwung.
77. Stützdrehen um die Breitenaxe des Leibes vorwärts und Niederfallen zum Kehrauffsitz der geschlossenen Beine auf einem Holm.
78. Stützdrehen um die Breitenaxe des Leibes rückwärts und Niederfallen zum Grätschsitz auf beiden Holmen mit Wendeschwung.
79. Stützdrehen um die Breitenaxe des Leibes rückwärts und Niederfallen zum Wendauffsitz der geschlossenen Beine, oder Spaltsitz auf einem Holm.

Uebung 76, 77, 78, 79 kann im Ellenbogen-, Knie- und gestreckten Armstütz geübt werden, bei 78 und 79 ist noch zu bemerken, daß während des Ueberdrehens der Stütz auf den seitwärts gestreckten Oberarmen erfolgt. Aus dem Grätschsitz auf beiden Holmen kann mit Ueberdrehen vorwärts und rückwärts im Kniestütz und Oberarmstütz ein fortgesetztes Ueberdrehen über die Barrenlänge geübt werden, das unter dem Namen „Kolle“ bekannt ist.

80. Sitzdrehen aus dem Grätschsitz um die Breitenaxe des Leibes vorwärts und rückwärts. Dabei schwingen Oberleib und Arme vorwärts nach unten und ununterbrochen wieder nach oben durch beide Barrenholme bis zum Maaß der Drehe um die Breitenaxe des Leibes, worauf nach zweitem Durchschwung durch die Holme die Hände stützend

die Uebung vollenden helfen. Wird auch als Rolle von Ort geübt.

Wir bemerken am Schlusse dieser Uebungen nur noch, daß viele derselben, namentlich der Barrenübungen, auch im Knie-**stüz** und Ellenbogen**stüz** angeordnet werden können, wobei oft leichtere, häufig aber schwierigere Uebungsstufen entstehen. Ebenso erinnern wir nochmals, daß auch viele dieser Uebungen ohne Schwingkraft durch bloßes Heben ausgeführt werden können, was immer anstrengendere Uebungsstufen zur Folge hat. Die Auswahl derselben ist leicht zu treffen, weshalb wir die besondere Zusammenstellung derselben für unnöthig halten.

---

## 16. Sprung, Stüz und Sitz.

Wir beschreiben hier eine Reihe von Uebungen, wobei die drei genannten Zustände zusammenwirken und zwar so, daß bald der eine, bald der andere Zustand vorherrschende Uebung ist, daß bald die Uebung mit dem einen, bald mit dem andern beginnt oder schließt. Wie vorauszusehen, nehmen wir bei diesen Uebungen Rückbeziehung auf Abschnitt 12, 13, 15. Wenn wir uns hier bei Beschreibung der Uebungen kürzer fassen, so geschieht es, weil wir eben auf die vorausgehenden Abschnitte, wo die Uebungen ausführlicher beschrieben sind, verweisen können.

1. Springen, Stüz und Hocke zum Sitz auf der Seite des Schwingels, auf dem Reck, auf der Seite des Barrens, wobei der Sitz auf dem näheren oder entfernteren Holm erfolgen kann.

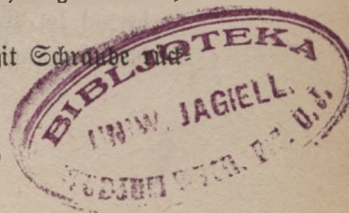
Ebenso kann auch aus dem Sitz die Hocke rückwärts zum Niedersprung geübt werden.

2. Springen, Stütz und Wollsprung zum Sitz, im Uebrigen wie bei 1.
3. Springen, Stütz und Grätschen zum Sitz, im Uebrigen wie 1, nur kann der Abschwung zum Niedersprung nicht rückwärts erfolgen.
4. Springen, Stütz und Bogenspreizen von Außen nach Innen zum Schenkelsitz auf einem Beine, auf der Seite des Schwingels, auf dem Neck. Ebenso Abschwung aus dem Sitz zum Niedersprung.
5. Springen, Stütz und Bogenspreizen von Innen nach Außen zum Schenkelsitz auf einem Beine, im Uebrigen wie bei 4.
6. Springen, Stütz und Klankenüberschwung zum Sitz, auf der Seite des Schwingels, auf dem Neck. Ebenso Abschwung aus dem Sitz zum Niedersprung. Wird auch auf der Seite des Barrens zum Sitz auf erstem oder zweitem Holm geübt.
7. Springen, Stütz und Diebssprung zum Sitz, auf der Seite des Schwingels, auf der Seite des Barrens zum Sitz auf dem entfernter liegenden Holm. Mit Anlauf und Absprung eines Beines.
8. Springen, Stütz und Grätschen zum Schlußsitz, auf der hintern Seite des Schwingels, auf Kreuz, Sattel und Hals, auf der hintern Barrenseite. Mit Anlauf und Absprung beider Beine.
9. Springen, Stütz und Grätschen zum Kehraufsitz, wobei vor dem Niedersitz beide geschlossenen Beine auf der einen Seite des Schwingels abhängen. Im Uebrigen wie bei 8.
10. Springen, Stütz und Hocken zum Schlußsitz oder Kehrsitz, im Uebrigen wie bei 8, 9.
11. Drehspringen, Drehstütz zum Maaß der Kehre und Sitz auf dem Schwingel, auf dem Neck. Ebenso zurück zum Niedersprung.
12. Drehspringen, Drehstütz und Wendauftsitz, auf der Seite

- des Schwingels (auf Kreuz, Sattel oder Hals), auf der hintern Seite des Schwingels, auf dem Neck, auf beiden Holmenenden. Ebenso mit Wendeschwung zum Niedersprung. Auf dem Schwingel erfolgt Schlußsitz, auf dem Neck Spaltsitz, auf dem Barren Grätschsitz.
13. Drehspringen, Drehstütz und Kehraufsitz, im Uebrigen wie bei 12.
  14. Drehspringen, Drehstütz und Wendkehre (siehe Abschnitt 13, Uebung 13) zum Sitz, auf der Seite des Schwingels, auf der hintern Seite des Schwingels im Schlußsitz, auf dem Neck im Spaltsitz, auf dem Barren im Grätschsitz. „Wendkehraufsitz.“
  15. Drehspringen, Drehstütz und Wendausschwung mit Scheere zum Aufsitz, „Scheere rückwärts aus dem Sprung“. Die Uebung unterscheidet sich von 14 nur dadurch, daß dabei das Drehen um die Längenaxe in gleicher Richtung erfolgt, während dort ein Gegendrehen stattfindet.
  16. Drehspringen, Drehstütz und Kehrwende (siehe Abschnitt 13, Uebung 14) zum Sitz, „Kehrwendaufsitz“. Im Uebrigen wie bei 14.
  17. Drehspringen, Drehstütz und Kehrausschwung mit Scheere zum Aufsitz, „Scheere vorwärts aus dem Sprung“. Die Uebung unterscheidet sich von 16 nur dadurch, daß dabei das Drehen um die Längenaxe in gleicher Richtung erfolgt, während dort ein Gegendrehen stattfindet.
  18. Drehspringen, Drehstütz und Flankenschwung des rückwärts schwingenden Leibes zum Aufsitz, auf der Seite des Schwingels, wobei die Beine auf der Sprungseite abhängen. Man vergleiche zu dieser und zu folgender Uebung Abschnitt 13, Uebung 21.
  19. Drehspringen, Drehstütz und Flankenüberschwung des rückwärts schwingenden Leibes zum Aufsitz, auf der Seite des Schwingels, wobei die Beine auf der der Sprungseite gegenüber liegenden Seite abhängen.

Übungen 18 und 19 werden auch auf der Seite des Barrens und letztere zum Sitz auf dem zweiten Holm dargestellt, ebenso auch als Hintersprünge auf dem Schwingel.

20. Drehspringen, Drehstütz und Flankenschwung des rückwärts schwingenden Leibes zum Schlußsitz, auf der Seite des Schwingels, auf der hintern Seite des Schwingels, auf dem Barren, auf dem Keel. „Schraube aus dem Sprung.“
21. Drehspringen, Drehstütz und Flankenschwung des rückwärts schwingenden und in der Mitte des Schwunges rasch bis zur Kehre gegendrehenden Leibes, zum Schlußsitz, auf der Seite des Schwingels. „Schraube zur Scheere aus dem Sprung.“ Wird auch als Hintersprung geübt.
22. Drehspringen, Drehstütz und Doppelwende zum Aufsitze, auf der Seite des Schwingels, wobei die Beine auf der Sprungseite abhängen.
23. Drehspringen, Drehstütz und Doppelwende zum Schlußsitz, auf der Seite des Schwingels.
24. Drehspringen, Drehstütz und Doppelkehre zum Aufsitze, im Uebrigen wie bei 22.
25. Drehspringen, Drehstütz und Doppelkehre zum Schlußsitz, im Uebrigen wie bei 23.
26. Drehspringen, Drehstütz und Grätsche rückwärts zum Schlußsitz auf Kreuz, Sattel, Hals, auf der hintern Seite des Schwingels.
27. Drehspringen, Drehstütz und Spille mit Kehre zum Schlußsitz, auf der hintern Seite des Schwingels. Man vergleiche hierbei Abschnitt 13, Übung 43.
28. Drehspringen, Drehstütz und Spille mit Doppelkehre zum Schlußsitz, auf der hintern Seite des Schwingels. Siehe Abschnitt 13, Übung 46.
29. Drehspringen, Drehstütz und Spille mit Schraube aus dem Sprung.



- wärts zum Schlußsitz, auf der hintern Seite des Schwingels.
30. Drehspringen, Drehstütz und Kreis mit einem Beine von Außen nach Innen zum Sitz, wobei die Beine auf der Sprungseite abhängen, auf der Seite des Schwingels.
  31. Drehspringen, Drehstütz und Kreis mit einem Beine von Innen nach Außen zum Sitz, im Uebrigen wie bei 30.
  32. Drehspringen, Drehstütz und Kreis wie bei 30 zur Schraube vorwärts und Schlußsitz, auf der Seite des Schwingels.
  33. Drehspringen, Drehstütz und Kreis wie bei 31 zur Schraube rückwärts und Schlußsitz, auf der Seite des Schwingels; bei 32 und 33 folgt die Schraube ohne Unterbrechung des Schwungdrehens nach dem Kreis. Uebungen 30 bis 33 werden auch auf dem Neck geübt.
  34. Drehspringen, Drehstütz wie bei 30, dann kreuzendes Vorschweben eines Beines, und Kreis rückwärts zur Schraube und Spaltsitz, auf der Seite des Schwingels. Man vergleiche Abschnitt 13, Uebung 50.
  35. Drehspringen, Drehstütz und Fechtsprünge zum Sitz, auf Schwingel, Neck und Barren. Man vergleiche bei Abschnitt 13 die Bemerkungen über Fechtsprünge und deren Anordnung, welche unmittelbar nach Uebung 50 eingeschlossen stehen.
  36. Drehspringen, Drehstütz und Todtensprung zum Schlußsitz, auf der hintern Seite des Schwingels, ebenso am Ende des Barrens, wobei die Uebung im Grätschsitz endet. Wird erst mit Knickstütz und dann mit Stütz der gestreckten Arme geübt. Man vergleiche Abschnitt 13, Uebung 52.
  37. Drehspringen, Drehstütz und Todtenaufschwung mit Niederfall im Wendabschwung zum Schlußsitz, auf der Seite des Schwingels. Man vergleiche Abschnitt 13, Uebung



47. „Hohe Wende zum Sitz“, oder „Todtenwende zum Sitz“.
38. Drehspringen, Drehstütz und Todtenaufschwung mit Niederfall im Kehrabschwung zum Schlußsitz. Man vergleiche Abschnitt 13, Uebung 58. „Hohe Kehre zum Sitz“, oder „Todtenkehre zum Sitz“. Auf der Seite des Schwingels.
39. Drehspringen, Drehstütz und Todtenwende mit Scheere vorwärts zum Sitz, auf der Seite des Schwingels.
40. Drehspringen, Drehstütz und Todtenkehre mit Scheere rückwärts zum Sitz, auf der Seite des Schwingels. Uebungen 37 bis 40 werden auch auf der Seite des Barrens geübt, wobei beide Holme im Vorspannstütz erfaßt werden. Es kann am Schlusse dieser Uebungsreihe noch erwähnt werden das „Stabhochspringen zum Sitz“, z. B. auf einer Wand, auf dem hohen Reck.

Hier folgen nun noch Abschwünge aus dem Sitz und Stütz zum Niedersprung.

41. Kehrabschwung vorwärts aus dem Sitz und Stütz zum Kehrniedersprung, auf dem Reck und Schwingel.
42. Wendabschwung rückwärts mit Hocke aus dem Sitz und Stütz zum Wendniedersprung auf der Seite des Schwingels, auf dem Reck, was schwierig ist.
43. Flankabsprung seitwärts aus dem Sitz und Stütz zum Flankniedersprung, auf Reck und Schwingel.
44. Wendabschwung aus Schlußsitz oder Spaltsitz und Stütz zum Wendniedersprung, auf Schwingel und Reck. Ebenso zum Flank- oder Kehrniedersprung.
45. Wendabschwung aus dem Sitz und Stütz über die Stützfläche zum Wendniedersprung, auf Schwingel und Reck. Ebenso zum Flank- oder Kehrniedersprung.
46. Kehrabschwung aus dem Schluß- oder Spaltsitz und Stütz zum Kehrniedersprung, auf Schwingel und Reck. Ebenso zum Flank- oder Wendniedersprung.

47. Kehrabswung aus dem Sitz und Stütz, im Uebrigen wie bei 46.
  48. Kehrabswung aus dem Sitz und Stütz über beide seitlings rechts und links von den Armen liegenden Stützflächen zum Kehrniedersprung, auf Reck und Schwingel. Ebenso zum Wendniedersprung, wenn nach dem ersten Ueberschwung der Stützfläche der Leib zum Maaß der Kehre um seine Längsaxe dreht. Man vergleiche hierbei Abschnitt 15, Uebung 15 und 16.
  49. Wendabswung aus dem Sitz rücklings von beiden stützenden Armen und Wendniedersprung, auf Reck und Schwingel. Ebenso zum Flank- oder Kehrniedersprung. Siehe Abschnitt 15, Uebung 17.
  50. Wendabswung aus dem Schluß- oder Spaltsitz und Stütz und Scheere rückwärts zum Kehrniedersprung, auf Schwingel und Reck.
  51. Kehrabswung aus dem Schluß- oder Spaltsitz und Stütz und Scheere vorwärts zum Wendniedersprung, auf Schwingel und Reck.
- Der Uebersicht wegen und in Berücksichtigung der eigenthümlichen Beschaffenheit des Barrens, folgen auch hier die Sitzabswünge und Niedersprünge an demselben zusammengestellt.
52. Kehrabswung seitwärts aus dem Grätschsitz vor den stützenden Armen, zum Kehrniedersprung, auf beiden Barrenholmen.
  53. Wendabswung seitwärts aus dem Grätschsitz hinter den stützenden Armen, zum Wendniedersprung, auf beiden Barrenholmen.
  54. Kehrabswung aus dem Spaltsitz vor einem Arm mit Halbmondschwingen seitwärts zum Kehrniedersprung über den andern Barrenholm.
  55. Wendabswung aus dem Spaltsitz hinter einem Arm mit

- Halbmondschwingen seitwärts zum Wendniedersprung über den andern Barrenholm.
56. Kehrabswung aus dem Spaltsitz vor der Hand mit Halbmondschwingen rückwärts zum Wendniedersprung über den gleichen Barrenholm.
  57. Wendabswung aus dem Spaltsitz hinter der Hand mit Halbmondschwingen vorwärts zum Kehrniedersprung über den gleichen Barrenholm.
  58. Kehrabswung aus dem Spaltsitz vor der Hand mit Schlangenschwung rückwärts zum Wendniedersprung über den andern Barrenholm.
  59. Wendabswung aus dem Spaltsitz hinter der Hand mit Schlangenschwung vorwärts zum Kehrniedersprung über den andern Holm.
  60. Kehrabswung aus dem Sitz der geschlossenen Beine vor einer Hand mit Halbmondschwingen seitwärts zum Kehrniedersprung über den andern Holm.
  61. Wendabswung aus dem Sitz der geschlossenen Beine hinter einer Hand mit Halbmondschwingen seitwärts zum Wendniedersprung über den andern Holm.
  62. Kehrabswung aus dem Sitz der geschlossenen Beine vor einer Hand mit Halbmondschwingen rückwärts zum Wendniedersprung über den gleichen Holm.
  63. Wendabswung aus dem Sitz der geschlossenen Beine hinter einer Hand mit Halbmondschwingen vorwärts zum Kehrniedersprung über den gleichen Holm.
  64. Kehrabswung aus dem Sitz der geschlossenen Beine vor der Hand mit Schlangenschwung rückwärts zum Wendniedersprung über den andern Holm.
  65. Wendabswung aus dem Sitz der geschlossenen Beine hinter der Hand mit Schlangenschwung vorwärts zum Kehrniedersprung über den andern Holm.

Auch hier muß bemerkt werden, daß anstatt des Abschwun-

ges bei den Uebungen 52 bis 65, der Absitz durch bloßes schwingungsloses Heben zum Niedersprung geübt werden kann.

Ebenso wiederholen wir, daß anstatt des bisher genannten Spaltsitzes auch der sogenannte Sitz auf einem Beine oder Reitsitz dem Abschwung oder Absitz vorausgehen kann.

66. Wendabschwung aus dem Grätschsitz oder Spaltsitz und Scheere rückwärts zum Kehrniedersprung über einen Holm.

67. Kehrab Schwung aus dem Grätschsitz oder Spaltsitz und Scheere vorwärts zum Wendniedersprung über einen Holm.

68. Kehrab Schwung aus dem Sitz der geschlossenen Beine vor der Hand mit Halbmondschwingen seitwärts und Wendniedersprung über den andern Holm.

69. Wendabschwung aus dem Sitz der geschlossenen Beine hinter der Hand mit Halbmondschwingen seitwärts und Kehrniedersprung über den andern Holm.

70. Kehrab Schwung aus dem Sitz der geschlossenen Beine vor der Hand mit Halbmondschwingen rückwärts und Kehrniedersprung über den gleichen Holm. Man vergleiche Abschnitt 15, Uebung 66 und 68, wo beide unterscheidende Arten der Darstellung beschrieben sind.

71. Wendabschwung aus dem Sitz der geschlossenen Beine hinter der Hand mit Halbmondschwingen vorwärts und Wendniedersprung über den gleichen Holm.

72. Kehrab Schwung aus dem Sitz der geschlossenen Beine vor der Hand mit Schlangenschwung rückwärts und Kehrniedersprung über den andern Holm.

73. Wendabschwung aus dem Sitz der geschlossenen Beine hinter der Hand mit Schlangenschwung vorwärts und Wendniedersprung über den andern Holm.

Bei allen 52 bis 57 beschriebenen Sitzabschwüngen zum Niedersprung hängen beim Sitz beide geschlossene Beine oder ein Bein an den äußern Holmseiten ab. Es folgt nun eine

Reihe von Sitzabschwüngen zum Niedersprung, wobei beide Beine beim Sitz innerhalb des Barrens, an den innern Seiten der Holme abhängen.

74. Wendabschwung aus dem Wendesitz der geschlossenen Beine hinter einer Hand mit Halbmondschwüngen vorwärts und Kehrniedersprung über den gleichen Holm, oder mit Schlangenschwung vorwärts und Kehrniedersprung über den andern Holm.
75. Kehrabswung aus dem Kehrsitz der geschlossenen Beine vor einer Hand mit Halbmondschwüngen rückwärts und Wendniedersprung über den gleichen Holm, oder mit Schlangenschwung rückwärts und Wendniedersprung über den andern Holm.
76. Wendabschwung aus dem Wendesitz wie bei 74 mit Halbmondschwüngen seitwärts und Wend- oder Kehrniedersprung über den andern Holm.
77. Kehrabswung aus dem Kehrsitz wie bei 75, mit Halbmondschwung seitwärts und Kehr- oder Wendniedersprung.
78. Kehrabswung aus dem Kehrsitz wie bei 75, mit Halbmondschwung rückwärts und Kehrniedersprung über den gleichen Holm, oder mit Schlangenschwung rückwärts und Kehrniedersprung über den andern Holm.
79. Wendabschwung aus dem Wendesitz wie bei 74, mit Halbmondschwung vorwärts und Wendniedersprung über den gleichen Holm, oder mit Schlangenschwung vorwärts und Wendniedersprung über den andern Holm.
80. Ueberdrehen vorwärts aus dem Grätschesitz auf beiden Holmen im Stütz der seitwärts gestreckten Oberarme und Kehrniedersprung zwischen beiden Holmen, oder am Ende derselben.
81. Ueberdrehen vorwärts wie bei 80, nur daß dabei die Uebung im Kniestütz erfolgt.
82. Ueberdrehen rückwärts aus dem Grätschesitz auf beiden Holmen im Stütz der seitwärts gestreckten Oberarme und

Wendniedersprung zwischen beiden Holmen oder am Ende des Barrens.

---

## 17. Sprung, Stütz und Knieen.

Das Zusammenwirken dieser Zustände findet in der Turnkunst nur geringe Anwendung. Wir geben nur folgende Uebungen:

1. Sprung zum Knieen und Stütz und Niedersprung vorwärts oder rückwärts ohne Armgebrauch, auf der Seite des Schwingels. Dabei schwingen die Kniee wie zur Hocke auf den Sattel.
2. Sprung zum Knieen und Stütz und Stützabschwung, auf der hintern Seite des Schwingels.

Wenn auch mit Wende und Kehre in mannigfacher Weise der Sprung zum Knieen auf dem Schwingel dargestellt werden kann, und wenn ebenso Abschwünge namentlich aus dem Knieen auf einem Beine angeordnet werden können, so schließt doch das turnrechte Ueben auf dem Schwingel das Knieen aus.

---

## 18. Sprung, Oberarmstütz, Schulterstehen, Kopfstehen und Sit.

Die obengenannten Zustände können noch zu verschiedenen zusammengesetzten Uebungen angeordnet werden. Da nach Maßgabe der vorausgehenden Beschreibung der Uebungen auch diese leicht angeordnet werden können, beschränken wir uns nur auf folgende:

1. Sprung und Ueberdrehen vorwärts zum Oberarmstütz und

- Kehrniederfall zum Sitz, Stütz, Niedersprung, auf den Holmen des Barrens. Ebenso mit Ueberdrehen rückwärts und Wendniederfall.
2. Sprung und Ueberdrehen vorwärts zum Schulterstehen und Kehrniederfall wie bei 1 auf dem Barren. Ebenso mit Ueberdrehen rückwärts.
  3. Knieen und Ueberdrehen vorwärts zum Schulterstehen auf dem Schwingel und Niederfall zum Sitz oder Niedersprung. Ebenso auf dem Reck.
  4. Sprung und Ueberdrehen vorwärts zum Todtensprung mit Kopfstehen und Kehrniedersprung, auf der Seite des Schwingels.
  5. Todtensprung mit Kopfstehen und Niederfall zum Schlußsitz, auf der hintern Seite des Schwingels. Ebenso zum Niedersprung auf der Seite des Schwingels.
  6. Todtensprung mit Kopfstehen aus dem Stand auf dem Schwingel über Kreuz oder Hals zum Niedersprung.

Wir nennen auch hier noch das:

7. Stehen auf Füßen und Kopf bei vorwärts gebeugtem Liegestand, auf Rasenboden, und das:
8. Stehen auf Füßen und Kopf bei gestrecktem Liegestand des Leibes, z. B. auf zwei Stühlen oder Bänken, welche im Abstand des Kopfes und der Füße, je nach der Leiblänge des Lebenden, nur dem Kopfe und den Füßen Stützfläche darbieten. Dabei kann der Boden rücklings, vorlings oder seitlings vom Leibe bleiben und der Kopfstand erfolgt wie der Fußstand auf den Seitenflächen dieser Leibestheile.

Hiermit beschließen wir die Beschreibung der „gemischten Stemmübungen auf unbeweglichen Geräthen“.

## Stemmschwingen auf schwebenden oder beweglichen Geräthen.

Bei Beschreibung dieser Uebungen begrenzen wir uns zunächst auf die, welche 1) auf dem Ringschwebel, 2) auf dem Kreisschwingel, und 3) auf den langen Schwingseilen des Sturzschwingels dargestellt werden können. Wir verweisen auf die Bemerkungen, welche bei „Hangübungen“ Seite 221 in Beziehung auf das Schwingen an diesen Geräthen gemacht worden. Betrachten wir hier zunächst das Stüttschwingen, und hierauf das Schwingen in andern stemmenden Zuständen auf andern Geräthen.

### I. Stüttschwingen auf dem Ringschwebel.

Hierbei erfolgt das „Stüttschwingen“

1. aus dem Stütz,
2. aus dem Stand, wobei der Uebende die Stützflächen des Ringschwebels aus der senkrechten Lage entfernt und sich selbst aus einer Stellung, „Stützstehen“, aus dem Gehen, „Stützgehen“, aus dem Hüpfen, „Stützhüpfen“, aus dem Springen, „Stützspringen“, aus dem Laufen, „Stützlaufen“, zum Stüttschwingen abstößt oder durch Anziehen der Beine abschwingen läßt.

Das Stüttschwingen auf dem Ringschwebel erfolgt in den Richtungen:

- 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.

Während des Stützwingens kann sich der Leib :

1. Um seine Längsaxe drehen ;

2. Um seine Breitenaxe überdrehen.

Das Hin- und Herschwingen in entgegengesetzten Richtungen heißt auch „Schaufeln“ und wenn es im Stütz geschieht, „Stützschaufeln“.

Bewegt sich beim Stützwingen 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 Stützgeräthe nach dem Boden gedacht wird, in welcher, nachdem das Schwingen des Leibes beendet, der ruhende Leib im Stütz schwebt; bewegt sich hingegen der stützwingende Leib durch die Ebene eines Kegels, wie z. B. bei d und e, so erfolgt der Schwung „um die Mitte“ in kreisförmiger Bewegung.

Das Stützwingen auf dem Ringschwebel erfolgt vorzugsweise im Stütz der gestreckten Arme, dann aber auch im Knickstütz, in mäßigen Spannstützen und im Ellenbogenstütz.

Nach Bedürfniß und Anordnung der Uebung werden die Stränge des Ringschwebels mit den Ringen höher oder tiefer befestigt.

Wir deuten nur folgende Uebungen an :

1. Stützwingen im Grundstütz auf den Ringen zum Schaufeln vorwärts und rückwärts; seitwärts rechts und links; schrägwärts in entgegengesetzten Richtungen, wobei der durch die Mitte schwingende Leib langgestreckt, stütznieend, zur Stützgrätsche, Stützpreize, Stützhocke und zum Stützstüz angeordnet werden kann. Dabei können die Stränge vor den Armen, hinter den Armen, neben den Armen nach Außen und neben den Armen nach Innen liegen, oder auch ungleich in den bezeichneten Arten, namentlich wenn der Stütz in den Armdrehstüzarten mit Speichgriff,

Rammgriff, Ristgriff und Ellgriff dargestellt wird, wobei aber das Stüttschwingen mehr und weniger Schwierigkeit hat.

2. Stüttschwingen im Kniestütz, im Uebrigen wie bei 1.
3. Stüttschwingen in mäßigem Vor- und Rückspannstütz, im Uebrigen wie bei 1.
4. Stüttschwingen im Stütz eines Armes und Hang des andern Armes.
5. Stüttschwingen wie bei 1 bis 4 zum Trichter oder zur Schnecke.
6. Stüttschwingen in anzuordnenden Stützarten und Drehen um die Längsaxe, was bis zum Walzdrehen fortgesetzt werden kann, oder bloß je zum Drehen zum Wende- oder Kehrschwung erfolgt.
7. Stüttschwingen und Ueberdrehen zum verkehrten Stütz, was sehr schwierig ist, oder zum Abhang, in welchen der Leib nach dem Ueberdrehen fällt.
8. Stüttschwingen im Ellenbogenstütz.
9. Stüttschwingen und Knieckwippen. Das Stüttschwingen in den angegebenen Arten kann in Verbindung mit dem Stehen und den aus demselben abgeleiteten Zuständen zu einer großen Reihe gemischter Uebungen zusammengesetzt werden, deren nähere Anordnung leicht getroffen werden kann, hier aber übergangen wird.

Noch wollen wir hier der Uebungen gedenken, welche durch Verbindung des Stützes und Stehens auf dem Ringschwebel ausführbar sind. So z. B. das Streckfallen aus dem Stehen zum Liegestütz vorwärts, wobei die Arme im gestreckten Armstütz oder Knieckstütz auf den nur in geringer Entfernung vom Boden schwebenden Ringen aufstemmen. Ebenso Aufrichten und Aufstemmen aus dem Liegestütz rückwärts.

Wird das Streckfallen rückwärts gemacht zum Liegehangstehen, so haben die Arme hangende Thätigkeit, welche auch beim Aufrichten und Ziehklimmen aus dem Liegehangstehen

vormwärts, mitwirkt. Es kann aber auch dieser Streckfall vorwärts zum Liegehangstehen geübt werden, wobei die Thätigkeit des Hangens anstatt der des Stemmens mitwirkt.

Auf den unfern vom Boden schwebenden Ringen des Ringschwebels, können auch stemmende Uebungen im Stehen dargestellt werden, wobei die Hände die Stränge fassen, so z. B. Grätschstellung zum Zwangschritt, Zwangspreize und rasches Wechseln aus der Spreize rechts zu der links, Sitzhocken und Sitzhockwippen auf beiden Beinen oder auf einem Beine, rasches Gegendrehen um die Längenaxe in der Zwanggrätsche oder Zwangspreize, Liegehangstehen vorlings oder rücklings vom Boden, Abstrecken der Stränge seitwärts, während die Beine in Schlußstellung stehen.

---

## II. Stützschwingen auf dem Kreisringel.

Wir betrachten hier nur die diesem Geräthe eigenthümlichen Uebungen des „Kreisringels“ auf beweglichen Stützflächen, welche sich mit dem Leib um eine feste unbewegliche Axe im Kreis bewegen.

Das Kreisringeln des stützenden Leibes tritt hierbei mit andern Zuständen in Verbindung, welche aus dem Stehen abgeleitet sind; die gemischten Stemmübungen sind folgende:

a. Stütz und Hüpfen.

b. Stütz und Springen.

c. Stütz und Laufen, im Hüpf- und Sprunglauf.

Diese gemischten Uebungen erfolgen in den Richtungen:

Vormwärts 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 stützende und stehende Thätigkeit ausübt, oder daß er
2. Vorwärtend hüpfet, springt oder läuft, oder daß derselbe
3. Vorwärtend oder durchaus stützt und kreis-schwingt.

Sobald der kreis-schwingende Leib durchaus nur im Stütz-schwebt, kann das Verhalten des ganzen Leibes oder einzelner Glieder folgendermaßen angeordnet werden :

- A. Langgestreckt.
- B. Stütznieend.
- C. Zur Stützpreize, wobei das eine gestreckte Bein mit dem gestreckten Fuße zur Spreizhalte nach Vornen, das andere zur Spreizhalte nach Hinten gehoben bleibt.
- D. Zur Stützgrätsche.
- E. Zur Stützhocke.
- F. Zum Stützsitz, bei geschlossenen oder gegrätschten gestreckten Beinen und Füßen.
- G. Zur Spreizhalte des einen gestreckten Beines und Fußes nach Vornen, wobei das andere in den Knien angezogene Bein in der Hockhalte bleibt.
- H. Zum Drehen des Leibes um die Längsaxe, 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 verharret.
- 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 Stütz während des kreis-schwingens auf dem kreis-schwingel erfolgt stets mit Griffstütz auf den Ringen.

Wir deuten hier folgende Uebungen näher an:

1. Stütزشwingen im Grundstütz der gestreckten Arme oder in Armdrehstützarten, auf beiden Ringen, und Hüpfen, namentlich „Kniewipp hüpfen mit abwechselndem Vorspreizen der gestreckten Beine und Füße“, rechts und links um die Mitte, wobei Weiterhüpfen, Nachstellhüpfen oder Galopp hüpfen angeordnet werden kann.
2. Stütزشwingen im Knickstütz und Hüpfen, im Uebrigen wie bei 1.
3. Stütزشwingen wie bei 1 und 2 und Springen, wobei auf den Umkreis eine gewisse Anzahl von Sprüngen angeordnet werden kann.
4. Stütزشwingen wie bei 1 und 2 und Laufen.  
Bei Übung 1 bis 4 muß die Schwungrichtung vorwärts, rückwärts oder seitwärts um die Mitte näher bezeichnet werden, weil dadurch leichtere oder schwierigere Übungsstufen unterschieden werden.
5. Stütزشwingen im Ellenbogenstütz, im Uebrigen wie bei 1 bis 4.
6. Stütزشwingen im gestreckten Armstütz eines Armes und Knickstütz des andern Armes, im Uebrigen wie bei 1 bis 4.
7. Stütزشwingen des einen Armes und Hangschwingen des andern Armes, im Uebrigen wie bei 1 bis 4.
8. Kreis schwingen und Langstrecken des Leibes.
9. Kreis schwingen und Stützknieen.
10. Kreis schwingen und Stütz spreize.
11. Kreis schwingen und Stützgrätsche.
12. Kreis schwingen und Stützhoefe.
13. Kreis schwingen und Stützsiß.
14. Kreis schwingen und Spreizhalte des einen und Hochhalte des andern Beines.
15. Kreis schwingen und Stützdrehen.
16. Kreis schwingen und Stützwalzen.
17. Kreis schwingen und Abstoßen des der Mitte zugekehrten Beines, ohne oder mit Stützdrehen.

18. Kreisschwingen und Beinstoßen, ohne und mit Stützdrehen.
19. Kreisschwingen und Stützscheinlauf.

Das Kreisschwingen kann mit mehr oder weniger Schwierigkeit in den Stützarten 1 bis 6 geübt werden. Allem Kreisschwingen geht ein längeres oder kürzeres Hüpfen, Springen oder Laufen voraus. Es kann dasselbe bis zu mehrfacher Durchschwingung der Kreislinie geübt werden.

Das Kreisschwingen kann auch zum Längenzirkel oder zur Schnecke geübt werden.

Am Kreisschwingel kann ferner noch dargestellt werden „Sitzschwingen im Spaltstuhl“ bei gleichzeitigem Hüpfen und Laufen um die Mitte, und ebenso „Kreisschwingen im Sitz“, wobei durch ein auf beiden Ringen ruhendes Holz leicht die nöthige Vorrichtung getroffen werden kann.

Auch „Stehschwingen“ und „Kreisschwingen im Stehen“, wobei das eine Bein auf den Ringen steht, das andere auf dem Boden abstützt, kann als Uebung hier genannt werden.

Endlich kann auch im „Lieggestütz vorlings“, wobei die Arme auf den Ringen stützen, die Beine nach der Mitte zugekehrt werden, der Leib sich seitwärts durch die Kreislinie fortbewegen und ebenso im „Lieggestütz rücklings und vorlings“.

Im Vergleiche mit dem Hangschwingen am Ringschwebel und Kreisschwingel, siehe Hangübungen Seite 220 bis 229, ist das Schwingen im Stütz eine anstrengendere und schwierigere Uebung, leichter hingegen sind die Uebungen in den andern stehenden Zuständen des Sitzens und Stemmens.

### III. Stützschnwingen auf dem Sturzschnwingel.

Das „Stützschnwingen“ auf diesem Geräth erfolgt stets von einem erhöhten Standort, von der Sturzdiele, jedoch erfordert die Uebung im Stütz weit mehr Anstrengung und Vorsicht,

als es beim Hangschwingen der Fall ist. Die Uebungen am Ringschwebel und Kreisschwingel müssen zu großer Sicherheit geübt sein, wenn das Stützschiwingen auf diesem Geräth vorgenommen werden soll. Dasselbe erfolgt:

1. Aus dem Standfall ;
2. Aus dem Standsprung ;
3. Aus dem Anlaufsprung ;

Richtung, Haltung und Thätigkeit des stützenden Leibes werden gleich wie beim Stützschiwingen auf dem Ringschwebel angeordnet.

Wir deuten folgende Uebungen näher an:

1. Sturzschwingen im Handstütz der gestreckten Arme auf den Ringen vorwärts, seitwärts, schrägwärts, rückwärts durch die Mitte zum Niedersprung am entgegengesetzten Ende der Schwingbahn. Während des Stützschiwingens können die Stränge vor den Armen, hinter denselben, neben den Armen nach Außen oder Innen und um die Arme geschlungen liegen, was leichtere und schwierigere Uebungsstufen bedingt. Dabei kann während des Stützschiwingens der Leib langgestreckt, stütznieend, zur Stützgrätsche, zur Stützspitze, zur Stützhocke und zum Stützsiß angeordnet werden.
2. Sturzschwingen im Knickstütz, wie bei 1.
3. Sturzschwingen und Stützdrehen zur Kehre oder Drehe, oder zum Stützwalzen, wie bei 1 und 2.
4. Sturzschwingen im Ellenbogenstütz, wie bei 1 und 3.
5. Sturzschwingen im Stütz eines Armes und Hang des andern Armes.
6. Sturzschwingen im Stütz und Wechseln zum Hang während des Schwingens.
7. Sturzschwingen in den Uebungen 1 bis 6 und Stützschaufeln in entgegengesetzten Richtungen.
8. Sturzschwingen in den Uebungen 1 bis 6 und Gegen-

schwung zur Rückkehr auf die Sturzdiele mit und ohne Stützkehren.

9. Sturzschnwingen und Schaukeln zum Längentrichter um die Mitte.
10. Sturzschnwingen zur Schnecke um den Schwungmast und Nidersprung.

Das Sturzschnwingen kann auch als „Sitzschnwingen“ in verschiedenen Sitzarten, als „Knieeschnwingen“ und als „Stehschnwingen“ auf einem oder beiden Beinen, wobei Hocken, Grätschen und andere Uebungen beigeordnet werden können, dargestellt werden. Die Vorrichtungen dazu sind leicht zu treffen und es sind diese Uebungen weniger schwierig als das Sturzschnwingen im Stütz der Arme. Man vergleiche zu diesem Abschnitt den entsprechenden in den Hangübungen Seite 229.

---

### Schaukeln.

In naher Beziehung zu den Uebungen der letzten Abschnitte steht das Schaukeln auf dem schwebenden Seil, welches an beiden Enden in der Höhe befestigt in einem Bogen herabhängt, auf der sogenannten Schaukel. Das Schaukeln kann in stehenden und hangenden Zuständen geübt werden, indem sich der Uebende selbst in Schwung versetzt. So kann im Stehen, Knien, Sitzen und im Stütz geschaukelt werden, wobei noch sehr mannigfaltige Uebungen beigeordnet werden können, und ebenso im Hand-, Ellenbogen- und Oberarmhang, im Bauchhang, Kniehang und Risthang.

---

### Gigampfen.

Zum Unterschiede vom Seilschaukeln, wird dabei auf einem schwebenden Balken, welcher nur in der Mitte ausfliegt, der



auf dem Ende ruhende Leib, auf und ab geschwungen. Die Uebung wird gewöhnlich von Zweien gemacht, welche abwechselnd gigampfen. Die Uebung wird gewöhnlich im Sitzen dargestellt, kann aber auch im Knien oder Stehen gemacht werden und im Stütz. Wenn eine Leiter quer z. B. mit der Mitte auf ein hohes Reck in der Schwebelage befestigt wird, so kann auch im Hange das Gigampfen erfolgen. Bei dieser Uebung unterstützen die Beine durch Abstoßen vom Boden die gleichmäßig wiederkehrenden Aufschwünge. Das Wort „Gigampfen“ entnehmen wir dem Sprachgebrauch oberdeutscher Mundarten, der damit diese Uebung bezeichnet.

---

### Reiten.

Auch das Reiten mag hier genannt werden als Uebung, wobei sich der Leib in stemmenden Zuständen fortbewegt und fortschwingt, doch mit dem Unterschiede, daß das Pferd, welches dem Leib zur Stützfläche dient, und nicht der Uebende selbst, die Fortbewegung ausübt. Die stemmenden Zustände, welche wir dabei in Betracht ziehen, sind das Sitzen, Stehen, Knien, und viele aus diesen abgeleitete Uebungen, dann auch der Stütz; man denke nur an die mannigfaltigen Darstellungen der Kunstreiter.

Auch das Fahren, wobei diese verschiedenen stemmenden Zustände ausgeübt werden können, kann hier erwähnt werden.

---

## Bemerkungen über andere gemischte Uebungen.

Außer den bis jetzt beschriebenen Freiübungen, Hangübungen und Stemmübungen kommen beim Turnen noch andere mehr und weniger gemischte Uebungen und Künste vor, welche wir von unserer Betrachtung ausgeschlossen haben. Nicht als ob diese beim Turnen eine untergeordnetere Stelle einnähmen, als vielmehr darum zogen wir dieselben nicht in den Kreis unserer Beschreibung, weil einerseits ihre Zusammensetzungen leicht auf die einfacheren, allgemeinen Zustände und beigeordneten Thätigkeiten zurückgeführt werden können, und da andererseits die auf alle ausgebreitete, ins Einzelne gehende Beschreibung, eine Ausdehnung erfordern würde, die wir vermeiden zu müssen glaubten.

Wir denken dabei an folgende Uebungen, welche in andern Turnbüchern, namentlich von Eiselen und seinen Schülern eine hinreichende und zweckmäßige Bearbeitung gefunden haben, nämlich:

1. Die Hantelübungen, wobei in stemmenden Zuständen auf den Füßen, die mit Hanteln belasteten Hände, die mannigfaltigsten Armübungen ausführen.
2. Die Schwungseil-, Reif- und Rohrübungen, wobei in hüpfenden, springenden und laufenden Zuständen zugleich die Arme durch Schwingen dieser Geräthe sehr verschiedenartig beschäftigt werden können, oder wobei, wie beim langen Schwungseile, die Arme keinen Antheil nehmen am Treiben des Seiles.
3. Die Stabübungen, wobei stemmende Zustände auf den Füßen und Armthätigkeiten zusammenwirken.
4. Die Werfübungen, Gerwerfen und Schocken, wie bei 3.

5. Das Fechten auf Hieb und Stoß, wie bei 3.
6. Das Stoßen mit Kugeln und Steinen, wie bei 3.
7. Das Ziehen, Hand-, Tau- und Stabziehen, wobei stemmende und hangende Zustände zusammenwirken, gewöhnlich im Hangliegestand, und das Nackenziehen, wobei vorzugsweise stemmende Thätigkeiten auf Beinen und Nacken erforderlich sind.
8. Das Schieben, wobei stemmende Bein- und Armthätigkeit zusammenwirken im Liegestand.
9. Das Heben, wobei stemmende Bein- und belastete Armthätigkeiten zusammenwirken.
10. Das Tragen, wie bei 9, oder daß Kniee, Hüften, Kumpf, Schultern, Nacken oder Kopf ein angestrongteres Stemma erfordern gegen die Last.

Auch das Ringen, wobei stemmende, liegende und hangende Zustände mit den mannigfaltigsten Thätigkeiten der Glieder und Gelenke zusammenwirken können, gehört hierher.

Außer den hier aufgezählten Turnarten gibt es noch eine große Anzahl von vereinzeltten Uebungen, die unter der Bezeichnung „Bermischte Uebungen“ in neueren Turnbüchern zusammengestellt sind; wir übergehen aber hier die Zergliederung derselben in ihre einzelnen Bestandtheile und lassen zum Schlusse unserer Stemmübungen noch die Beschreibung eines dritten Grundzustandes folgen.

## U n h a n g.

---

### Das Turnen in den Siegeübungen.

---

Haben wir nun die Stemmübungen und Hangübungen betrachtet und dabei zugleich auch die Übungen mit angeschlossen, welche in stemmenden oder hangenden Zuständen dargestellt werden, so haben wir noch den Zustand des Leibes zu betrachten, wobei der Leib weder durch Stemmkraft, noch durch Hangkraft auf der Stützfläche gehalten wird. Dieser Zustand ist das Liegen. Beim Liegen sind bezeichnende Merkmale, daß der Zustand des Leibes und der Glieder, das Verhalten derselben leidend ist, indem sowohl die stemmenden als auch die hangenden Thätigkeiten unwirksam bleiben. Wie beim Stemmen die Kraft des Streckens, beim Hangen die Kraft des Beugens, das ganze Verhalten des Leibes in Absicht auf Richtung und Lage wesentlich bestimmen hilft, so ist umgekehrt beim Liegen das Aufgeben dieser Thätigkeiten das wesentliche Erforderniß.

Wenn stemmende und hangende Thätigkeit aufhört, liegt der Leib auf der Stützfläche und es ist somit das Liegen im Verhältniß zu den mehr thätigen Zuständen des Stemmens und Hangens, der Zustand der Ruhe, in welchem Leib und

Glieder am wenigsten angestrengt werden, die Muskeln gleichsam im Gleichgewichte verharren. Betrachten wir aber das Liegen vom turnerischen Gesichtspunkt aus, so erfolgt auch das leidende Verhalten hier mit Bestimmung und das Liegen ist somit das Verhalten des Leibes in möglichster ruhenden Thätigkeit.

Alle Leibestheile, die wir mit Willkür bethätigen können, können auch für sich vereinzelt in den Zustand des Liegens gebracht werden; wir beschränken uns hier aber zunächst auf das Liegen, wobei der ganze Leib und vorzugsweise der Kumpf auf der Stützfläche liegt.

Während des Liegens kann das Verhalten

1. ruhend oder haltend;
2. bewegend oder regend sein.

Beide Zustände, der ruhende und bewegend, können sich auf den ganzen Leib, oder nur auf einzelne Theile desselben erstrecken und abwechselnd auf einander folgen, in einander übergehen, gleichwie es beim Stemmen und Hängen der Fall ist.

Indem die Thätigkeit des Liegenden eine leidende ist, berühren auch beim Liegen unwillkürlich mehr Theile des Leibes die Stützfläche, als es beim Stemmen und Hängen der Fall ist, woher auch das Verhalten des Liegens in Beziehung auf Richtung und Lage abhängig wird von Ausdehnung und Richtung der Stützfläche, so daß im Allgemeinen die Lage des Liegenden in einer Ebene erfolgt, die mehr oder weniger wagenrecht ist. Je schräger die Stützfläche ist, auf welcher das Liegen dargestellt wird, desto mehr verliert der liegende Leib das Gleichgewicht und die Ruhe, welche nur durch stemmende oder hangende Thätigkeiten wiederhergestellt werden können; im ersteren Fall bewegt sich dann unwillkürlich der Liegende rutschend oder drehend von Ort, im letztern Fall wird das Liegen ein mit Stemmen oder Hängen zusammengesetzter oder gemischter Zustand.

In Absicht auf Lage des Leibes und dessen Verhältniß zur Stützfläche beim Liegen kann:

- a. Die Rückenseite des Leibes der Stützfläche zugeteilt sein, im „Rückliegen“;
- b. Die Brustseite des Leibes der Stützfläche zugeteilt sein, im „Brustliegen“, oder „Bauchliegen“;
- c. Die Seite (rechts oder links) der Stützfläche zugeteilt sein, im „Flankliegen“, oder „Seitliegen“.

Das Liegen in den Arten a und b ist in Beziehung auf das Waghaltcn geeigneter als das Liegen in der Art bei c.

Wir können auch beim Liegen ein einfachstes Verhalten des Leibes in Ausübung der Liegethätigkeit, ein „Grundliegen“ anordnen, gleichwie eine Grundstellung, einen Grundsiß, Grundstütz und Grundhang, wenn auch beim Liegen die Grundthätigkeiten zum Liegen in den verschiedensten Vorstellungsweisen dieselben bleiben können. Der Ordnung und Uebereinstimmung wegen bezeichnen wir darum beim Grundliegen das gleiche Verhalten des Leibes und der Glieder, wie es bei der Grundstellung angegeben worden, nämlich Schluß der gestreckt liegenden Beine, Anschluß der nach unten gestreckt liegenden Arme an die Seiten des Leibes und Aufstrecken des liegenden Rumpfes und Kopfes.

Auch beim Liegen können abgeleitete Zustände aus demselben angeordnet werden, wie beim Stehen, Knieen, Sitzen, beim Stütz und Hang, wobei, wie bei diesen Zuständen, die Mitwirkung der verschiedenen Leibestheile und Glieder erforderlich ist. So kann namentlich aus dem Liegen ein durch Abstemmen oder Ziehen bewirktes Fortbewegen oder Fortrutschen im Liegen; ein durch Abschnellen oder Abhurten von der Stützfläche bewirktes Liegehüpfen; ein Liegeschwingen auf beweglichen Geräthen, und ein Liegedrehen um Längen-, Tiefen- und Breitenaxe dargestellt werden. Wir beabsichtigen hier nicht uns ausführlicher und über das Einzelne zu verbreiten, und überlassen ebenso beliebiger Anordnung die „Uebungen

der Glieder und Gelenke während des Liegens“, welche auch Hauptdarstellung sein können neben dem mehr untergeordneten Liegen.

Die Stützflächen beim Liegen oder Liegeflächen können sehr mannigfaltig sein, als: ebener Boden oder Rasenboden, Stemmballen, Schwebebaum, Kante, Reck, Schwingel, Schlitten, Schaukel, Gigampfe, Pferd, Wagen und andere mehr. Beim Liegen auf beschränkten, schmalen Liegeflächen kann auch eine „Liegewage“ oder ein „Wagliegen“ dargestellt werden, das mit der Stehwage, Stützwage, Hangwage nur die Haltung und Richtung gemein hat, im Uebrigen aber eine Liegeübung ist, während dort stemmende oder hangende Zustände zu Grunde liegen.

Noch können wir das „Schwimmen“ zu den Liegeübungen zählen, wobei das Liegen auf einer beweglichen, flüssigen Liegefläche dargestellt wird, während die Glieder und Gelenke geringeren oder größeren Antheil nehmen, indem auch durch stemmende und hangende Thätigkeiten an der gleichen Widerstandsfläche unterstützt, das Schwimmen bewirkt werden kann, namentlich das Schwimmen von Ort.

Wie stemmende und hangende Uebungen in einander übergehen können, so kann auch das Liegen und Stemmen, das Liegen und Hangen zusammengesetzt werden zu gemischten Uebungen.



# Heber Turnkunst

erschien in unserem Verlage:

**Maul, Alfred**, Lehrziel für den Turnunterricht an Knabenschulen. 2. Auflage. Preis 8 Sgr.

**Riggenbach, Aug.**, Die Freiübungen des Basler Turnvereins als Einleitung zur Einführung derselben in Turnvereinen von Erwachsenen. Mit Hinweisung auf das Geräthturnen. Mit 101 Abbildungen. geb. Preis 15 Sgr.

**Spich, Adolf**, Die Lehre der Turnkunst. 2. Auflage. 4 Bände. Preis 5 Thlr. 10 Sgr.

— Turnbuch für Schulen als Anleitung für den Turnunterricht durch die Lehrer der Schulen. 2 Bände. Preis 3 Thlr. 20 Sgr.

I. Band: Die Uebungen für Kinder von 6—10 Jahren. Preis 1 Thlr. 20 Sgr.

II. Band: Die Uebungen für Kinder von 10—16 Jahren. Preis 2 Thlr.

— Das Turnen in den Freiübungen, für beide Geschlechter geordnet. 2. Auflage. Preis 25 Sgr.

— Das Turnen in den Hangübungen, für beide Geschlechter dargestellt. Mit Abbildung der Hangleiter. 2. Auflage. Preis 1 Thlr. 10 Sgr.

— Das Turnen in den Stemmübungen, für beide Geschlechter dargestellt. Mit einem Anhang über Liegeübungen. 2. Auflage. Preis 1 Thlr. 15 Sgr.

— Das Turnen in den Gemeinübungen in einer Lehre von den Ordnungsverhältnissen bei den Gliederungen einer Mehrzahl für beide Geschlechter. Mit 155 in den Text gedruckten Abbildungen. Preis 1 Thlr. 20 Sgr.

— Gedanken über Einordnung des Turnens in das Ganze der Volkserziehung. Preis 7½ Sgr.

**Wahmannsdorf, S.**, Zur Würdigung der Spieß'schen Turnlehre. Preis 25 Sgr.

**Schweighauserische Verlagsbuchhandlung**

(Hugo Richter)

in Basel.

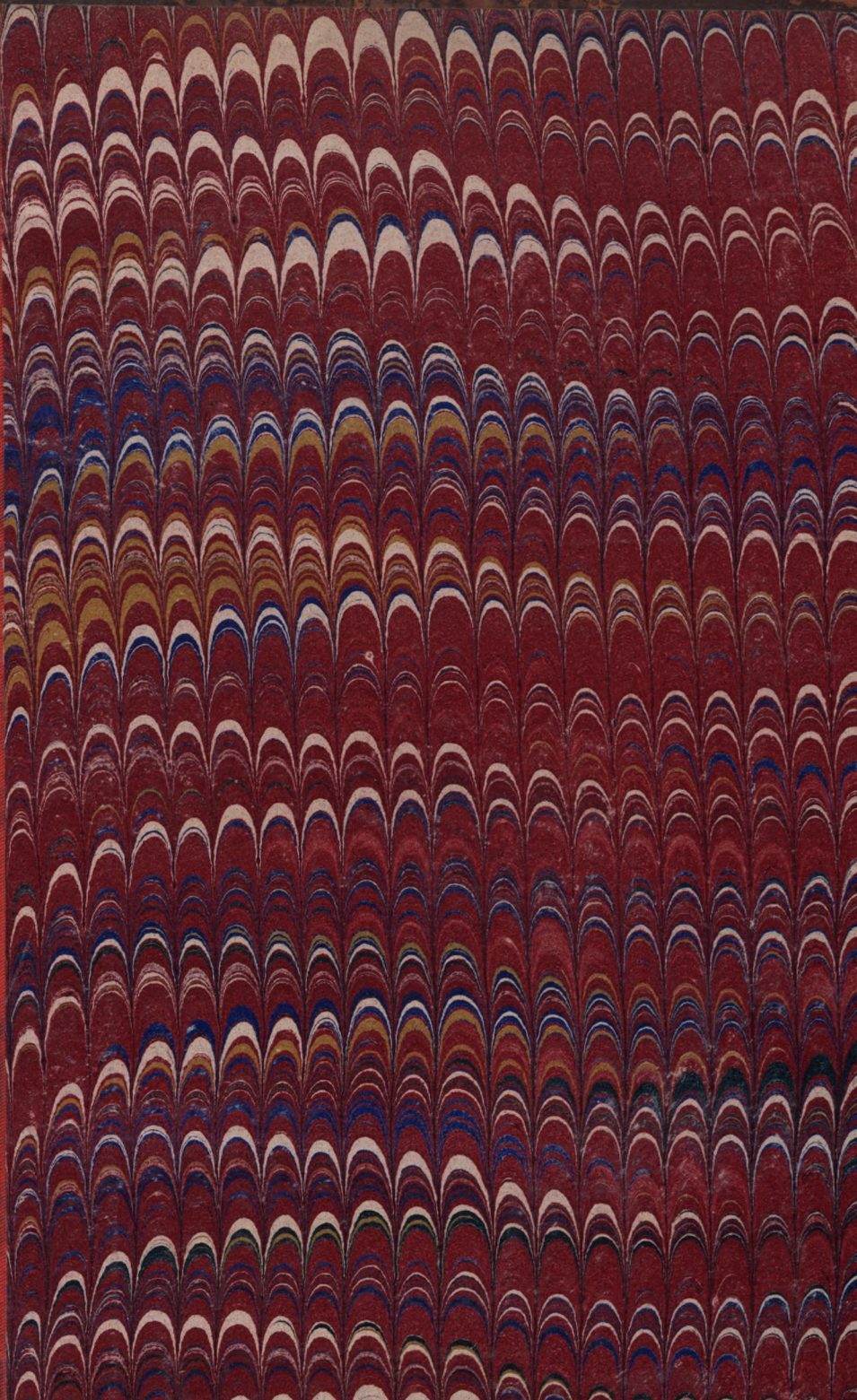












KOLEKCJA  
SWF UJ

159

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052511