

Handbuch für Turnerer.

I. Theil.

Uebungsfolgen für das Gerätheturnen
in Turnvereinen.

In vier aufsteigenden Stufen

bearbeitet von

Wilhelm Buley und Karl Vogt.

II. Stufe

mit 15 Figuren.

Dritte verbesserte Auflage

Wien 1894.

Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn,

Buchhandlung für pädagogische Literatur und Lehrmittel Anstalt.

V. Margaretenplatz 2.

XY 00 2171828

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800053061

18798



BIBLIOTEKA

UNIW. JAGIELL.

STUDJUM WYCH. FIZ. U. J.

1877

1877

*L. 6. 7. Cre
7 Hop.*

Handbuch für Vorturner.

I. Theil.

Uebungsfolgen für das Gerätheturnen
in Turnvereinen.

In vier aufsteigenden Stufen

bearbeitet von

Wilhelm Buley und Karl Vogt.

II. Stufe

mit 15 Figuren.

Dritte verbesserte Auflage.

Z BIBLIOTEKI

c. k. kursu naukowego gimnastycznego

W KRAKOWIE

Wien 1894.

Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn,

Buchhandlung für pädagogische Literatur und Lehrmittel-Anstalt.

V. Margaretenplatz 2.

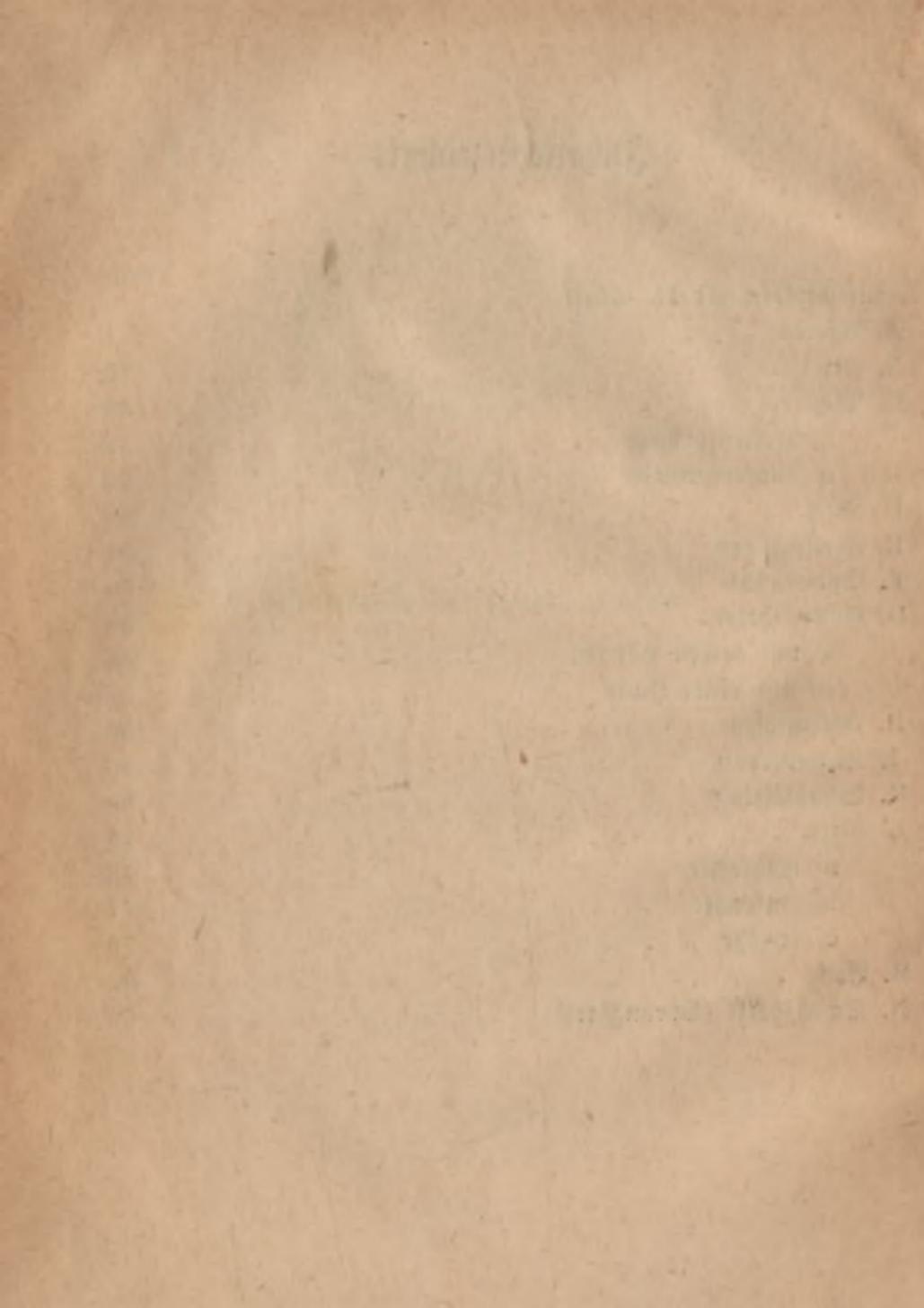


392

R. u. I. Hofbuchdruckerei Karl Prochaska in Teschen.

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Übungsfolgen der II. Stufe.	
A. Barren	1
B. Reck	19
C. Pferd	32
a) Seitensprünge	32
a) Hintersprünge	40
D. Tisch	48
E. Freispringen	51
F. Sprungstab	56
G. Gewichtheben	58
a) mit beiden Händen	58
b) mit einer Hand	58
H. Steinstoßen	59
I. Klettergerüst	60
K. Schaukelringe	63
L. Leiter	73
a) wagrechte	73
b) senkrechte	77
c) schräge	79
M. Bock	82
N. Schrägbrett (Sprungbrett)	86



Uebungsfolgen der zweiten Stufe.

A. Barren.*)

I.

1. Sprung in den Beugestütz. **)
2. Schwingen im Beugestütz.
3. Schwingen aus dem Beugestütz in den Innenstütz = Querstütz hinter der rechten ***) Hand, Vorschwingen im Streckstütz und Kehre links in den Außenquerstand.

*) Uebungsstoff der zweiten Stufen:

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Sprung in den Stütz mit Drehungen.2. Griffwechseln rechts und links im Wechsel im Beugestütz, gleichzeitig mit beiden Händen im Streckstütz.3. Stützhilfsen im Streck-, Beuge- und Unterarmstütz ohne und mit Schwung.4. Stützarmwippen 8mal ohne und mit Schwung.5. Aufstemmen aus dem Unterarmstütz mit beiden Armen gleichzeitig ohne und mit Schwung.6. Sitzwechselübungen an und von Ort im Beugestütz.7. Scher- und Schraubensitzwechsel vor und hinter der Hand (den Händen).8. Rolle vor- und rückwärts im Unter- und Oberarmhange. | <ol style="list-style-type: none">9. Aufstemmen im Wechsel rechts und links aus dem Oberarmhange.10. Schulter-, Oberarm- und Genickstand.11. Stützein und Stützhilfsen mit Armbeugen und Strecken.12. Spannliegestütz, Schwimmbang.13. Wende und Kehre ohne und mit Drehungen a) aus dem Beugestütz, b) mit Armbeugen und Strecken.14. Kreispreizen rechts.15. Ein- und Ausschwingen der Beine.16. Wende, Kehre, Flanke, Hocke über den näheren Holm als Seitensprung.17. Durchschieben von der Seite.18. Sitzkehre im Streck- und Beugestütz.19. Stützein im Beugestütz mit Armkreisen, Stützein im Schwebestütz.20. Ueberschlag mit gebeugten Armen. |
|---|---|

**) Da die meisten Uebungen zwischen den Holmen, also im Querstütz oder Bezeichnung „Quer“ weggelassen.

***) Dem Vorworte zur II. Auflage entsprechend, welches für die I. Stufe, im Jahre 1892 in III. Auflage erschienen, geschrieben wurde, aber auch für diese Stufe seine volle Geltung hat, sei hier nur erwähnt, daß die einzelnen Uebungen nur rechts oder nur links beschrieben sind, daß aber selbstverständlich in der Praxis alle Uebungen, die rechts und links ausführbar sind, auch nach beiden Seiten hin einzuüben sind. Endlich sei gleich hier auf die Einleitung der III. Auflage der I. Stufe hingewiesen.

4. Aus dem Beugestütze Schwingen in den Innensitz hinter der rechten Hand, eine $\frac{1}{2}$ Drehung links aus dem Sitze auf dem rechten Schenkel in den Sitz auf dem linken Schenkel, Borgreifen mit den Händen, Vorschwingen im Streckstütz und Kehre rechts in den Außenquerstand.
5. Aus dem Beugestütze Schwingen in den Innensitz hinter der rechten Hand, Rückgreifen der Hände, Rückschwingen mit Armwippen in den Innensitz hinter der linken Hand, Vorschwingen im Streckstütz und Kehre rechts in den Außenquerstand.
6. Aus dem Beugestütze Schwingen in den Innensitz hinter der rechten Hand, eine $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Innensitz auf dem linken Schenkel, Rückgreifen der Hände, Rückschwingen mit Armwippen in den Innensitz hinter der rechten Hand, eine $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Sitz auf dem linken Schenkel, Borgreifen der Hände, Vorschwingen im Streckstütz und Kehre rechts in den Außenquerstand.
7. Übung 3—6 und Kehre links mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.

II.

1. Beugestütz, langsames Strecken der Arme und Vorspreizen rechts.
2. Beugestütz, langsames Strecken der Arme mit gleichzeitigem Vorspreizen rechts.
3. Übung 2, dann Spreizen nach außen in den Reitsitz vor der rechten Hand und Kehre links in den Außenquerstand.
4. Beugestütz, langsames Strecken der Arme mit gleichzeitigem Vorheben beider Beine.
5. Übung 4, Außenquersitz vor der rechten Hand und Kehre links in den Außenquerstand.
6. Übung 4, Seitgrätschen in den Grätschsitz vor den Händen, Borgreifen der Hände, Ein- und Vorschwingen im Streckstütz und Kehre rechts in den Außenquerstand.
7. Übung 3, 5 und 6 und Kehre links mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.

[Die Kehre mit Drehung erfordert ein schnelles Einziehen des Kreuzes.]

III.

1. Schwingen in Beugestütz.
2. Schwingen im Beugestütz und Vorspreizen rechts am Ende des Vorschwunges.
3. Schwingen aus dem Beugestütze in den Reitsitz vor der rechten Hand, Einschwingen und Rückschwingen im Streckstütz und Wende rechts in den Außenquerstand.
4. Schwingen aus dem Beugestütze in den Reitsitz vor der rechten Hand, Einschwingen im Beugestütz, sofort Rück- und Vorschwingen in den Reitsitz vor der linken Hand, Einschwingen und Rückschwingen im Streckstütz und Wende rechts in den Außenquerstand.
5. Übung 3 in den Außenquersitz vor der rechten Hand.
6. Übung 4 als Außenquersitzwechsel mit Zwischenschwung.

IV.

1. Schwingen im Beugestütz.
2. Übung 1 mit Seitgrätschen am Ende des Vorschwunges.
3. Schwingen aus dem Beugestütze in den Grätschsitz vor den Händen.
4. Übung 3 und Borgreifen der Hände, Aufschwingen der Beine rückwärts bei gleichzeitigem Beugen der Arme in den Beugegestütz vorlings.
5. Übung 4 und Borgreifen der rechten Hand (2—4 mal) bis zur Streckung des Armes.
6. Übung 5 bei Rückpreishalte links.
7. Übung 5 und Borgreifen der Hände im Wechsel rechts und links (Spannliegestütz).
8. Übung 7 und wieder Zurückgreifen der Hände im Wechsel rechts und links in den Beugeliegestütz.
9. Übung 8 bei Rückpreishalte rechts.

V.

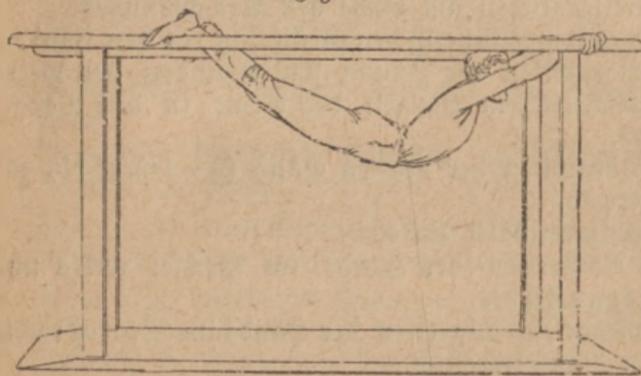
1. Schwingen im Beugestütz.
2. Übung 1 mit Rückspreizen rechts.
3. Schwingen aus dem Beugestütze in den Reitsitz hinter der rechten Hand, Einschwingen und Vorschwingen mit Armwippen und Kehre rechts in den Außenquerstand.

4. Übung 3 mit Reitsitzwechsel hinter der rechten Hand mit Zwischenschwung im Beugestütz und Kehre rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge in den Außenquerstand.
5. Schwingen aus dem Beugestütze in den Außenquersitz hinter der rechten Hand und Niedersprung in den Außenquerstand.
6. Schwingen im Beugestütz und beim zweiten Rückschwunge Wende rechts in den Außenquerstand.
7. Übung 6 und Wende rechts mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.

VI.

1. Schwingen im Beugestütz.
2. Übung 1 mit Seitgrätschen am Ende des Rückschwunges.
3. Aus dem Beugestütze, Schwingen in den Beugeliegestütz vorlings.
4. Übung 3 in den Streckliegestütz.
5. Übung 4 und Zurückziehen des Körpers bei griff-festen Händen in den Spannliegestütz und wieder Vorschieben in den Streckliegestütz.

Fig. 1.



Schwimmbang.

6. Übung 4 und durch Zurückziehen des Körpers Senken in den Oberarmhang und wieder Aufstemmen in den Streckliegestütz.
7. Übung 6 und Senken in den Liegehang (Schwimmbang). (Fig. 1.)
8. Übung 7 und wieder Aufstemmen im Wechsel rechts und links in den Streckliegestütz.

VII.

1. Schwingen im Unterarmstütz und Aufstemmen beim Rückschwunge in den Streckstütz.
2. Übung 1 mit Aufstemmen in den Streckstütz beim Vorschwunge.

3. Schwingen im Streckstük und Senken am Ende des Vorschwunges in den Unterarmstük.
4. Uebung 3 und Senken am Ende des Rückschwunges in den Unterarmstük.
5. Schwingen im Unterarmstük und Aufstemmen in den Streckstük beim Rückschwunge und Senken beim Vorschwunge in den Unterarmstük.
6. Schwingen im Unterarmstük und Aufstemmen in den Streckstük beim Vorschwunge und Senken in den Unterarmstük beim Rückschwunge.
7. Uebung 5 und Wende rechts aus dem Unterarmstüke beim nächsten Rückschwunge.
8. Uebung 6 und Kehre rechts aus dem Unterarmstüke beim nächsten Vorschwunge.

VIII.

1. Schwingen im Beugestük und Kehre rechts mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
2. Schwingen im Beugestük und beim zweiten Vorschwunge Schwingen in den Keitsük vor der rechten Hand, Borgreifen beider Hände, Einschwingen und Vorschwingen mit Armwippen und Kehre rechts wie bei Uebung 1.
3. Uebung 2 und Schwingen in den Grätschük vor den Händen.
4. Uebung 2 und Schwingen in den Außenquerük vor der rechten Hand.
5. Schwingen im Beugestük und beim zweiten Vorschwunge Schwingen in den Keitsük vor der rechten Hand, Borgreifen beider Hände, Einschwingen mit Armwippen und sofort Vorschwingen in den Keitsük vor der linken Hand, abermaliges Borgreifen beider Hände und Kehre rechts wie bei 1.
6. Uebung 5 als Grätschükwechsel mit Fortbewegen vorwärts.
7. Uebung 5 als Außen-Querükwechsel mit Fortbewegen vorwärts.

IX.

1. Stükarmwippen bis 8mal.
2. Oberarmhang mit vorgestreckten Armen und Aufstemmen im Wechsel rechts und links in den Streckstük.
3. Uebung 2 und Aufstemmen mit beiden Armen gleichzeitig.
4. Uebung 3 und Stükhüpfen vorwärts im Streckstük.
5. Uebung 3 und Stükhüpfen rückwärts.

6. Oberarmhang, Aufstemmen mit beiden Armen gleichzeitig in den Beugestütz und Stützhüpfen vorwärts (rückwärts) im Beugestütz.
7. Übung 4 bis 6 und Stützhüpfen mit Beinhalten oder Beinhätigkeiten (Knieebhalte, Spreizhalte, Knieheben, Vorspreizen).

X.

1. Schwingen im Beugestütz.
2. Schwingen aus dem Beugestütz in den Innenquersitz vor der linken Hand.
3. Übung 2, dann Rückschwingen mit Armwippen und Wende rechts in den Außenquerstand.
4. Übung 3 und Wende rechts mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
5. Schwingen aus dem Beugestütz in den Innenquersitz vor der linken Hand, Vorgreifen beider Hände, Vorschwingen mit Armwippen in den Innenquersitz vor der linken Hand, Rückschwingen mit Armwippen und Wende wie bei 4.

XI.

1. Fortgesetztes Schwingen mit Beugen der Arme am Ende des Vorschwunges und Strecken am Ende des Rückschwunges (Arm-wippen beim Rückschwunge).
2. Fortgesetztes Schwingen mit Beugen der Arme am Ende des Rückschwunges und Strecken am Ende des Vorschwunges. (Arm-wippen beim Vorschwunge).
3. Schwingen wie bei 2 in den Reitsitz vor der linken Hand, Ein- und Rückschwingen im Stütz wie bei 1 und Wende rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Außenquerstand.
4. Übung 3, aber in den Außenquersitz.
5. Schwingen wie bei 1 und beim Rückschwunge in den Reitsitz hinter der linken Hand, dann aus dem Reitsitze Wende rechts wie bei 3.
6. Übung 5, in den Außenquersitz hinter der linken Hand.
7. Vorschwingen in den Reitsitz vor der linken Hand mit Arm-wippen, dann Schwingen in den Reitsitz hinter der linken Hand mit Armwippen beim Rückschwunge, Wende rechts wie bei 3.
8. Übung 7 mit Außen=Quersitzwechsel.

XII.

1. Aus dem Querstande vorlings am Ende des Barrens. Ueberdrehen rückwärts mit Griff in den Querliegehang vorlings am rechten Knie, Ausstemmen mit beiden Armen gleichzeitig in den Keitsitz vor der rechten Hand, Vorgreifen mit beiden Händen, Vorschwingen mit Armwippen und Kehre links mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge in den Außenquerstand.
2. Übung 1 aus dem Liegehang an beiden Beinen in den Grätschsitz.
3. Ueberdrehen aus dem Sturzhang mit gestreckten Beinen, dann wie bei Übung 1 und 2.
4. Ueberdrehen rück- und vorwärts und dann wie bei Übung 1 und 2.
5. Ueberdrehen zum Reste
 - a) an bei den Füßen und beiden Händen, dann wie bei Übung 1 und 2;
 - b) an dem linken Fuße und an der linken Hand, dann wie bei Übung 1 und 2.

XIII.

1. Aus dem Seitstande vorlings mit Ristgriff auf dem näheren Holme Ueberdrehen in den Seitliegehang, rechtes Knie auf dem entfernteren Holme.
2. Übung 1 an beiden Knien.
3. " 1 und 2 aus dem Seitstütze, ohne daß die Beine in den Stand gelangen.
4. Übung 1 und Liegehangwechsel rechts und links.
5. " 2, dann Einziehen des Kreuzes bei gleichzeitigem Beugen (Anziehen) der Arme zum Liegen rücklings auf dem entfernteren Holme.
6. Übung 5 aus dem Stütze wie bei 3.
7. " 5 und 6 mit Uberschieben des Körpers in den Außen-Unterarmhang rücklings an dem entfernteren Holme.
8. Übung 7 in den Außenbeugestütz rücklings auf dem entfernteren Holme.
9. Übung 7 in den Außenseitstand rücklings vor dem entfernteren Holme.

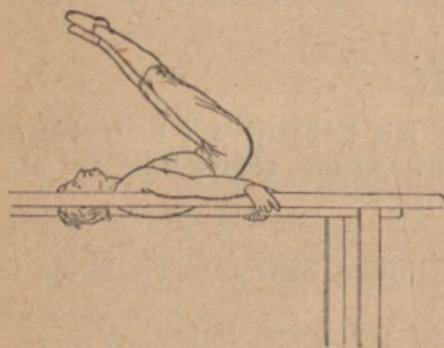
XIV.

1. Armmippen beim Rückschwunge, Aufhocken in den Hockstand auf beiden Füßen hinter den Händen, Vorschwingen mit Armmippen und Kehre rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge in den Außenquerstand.
2. Uebung 1 und Hockstand rechts hinter der rechten Hand.
3. Uebung 1 und Hockstand rechts hinter der rechten Hand, aber linkes Bein außerhalb des Barrens.
4. Uebung 1 und Hockstand rechts hinter der linken Hand, linkes Bein außerhalb des Barrens.
5. Uebung 2—4 und Hockstandwechsel hinter der Hand mit Wendeschwung.

XV.

1. Oberarmhang mit vorgestreckten Armen und Aufstemmen im Wechsel rechts und links in den Streckstütz.

Fig. 2.



Oberarmschwebegang.

2. Uebung 1 mit Aufstemmen beider Arme gleichzeitig.
3. Schwingen im Oberarmhange und Ueberdrehen beim Vorschwunge in den Oberarmschwebegang. (Fig. 2.)
4. Uebung 3 ohne Schwingen.
5. Streckstütz und Fallen rückwärts in den Oberarmschwebegang.
6. Uebung 3—4 mit Aufklippen in den Grätschitz vor den Händen, in den Reitsitz oder in den Außenquersitz vor der rechten Hand.
7. Uebung 3—5 mit Aufklippen in den Streckstütz. (Kippe aus dem Oberarmhange.)

XVI.

1. Am Ende des Barrens, Gesicht nach außen, Schwingen im Streckstütz und Ausgrätschen vorwärts in den Außenquerstand rücklings
 - a) über einen Holm,
 - b) über beide Holme.

2. Im Streckstütz Stützen vorwärts beim Vorschwunge bis an andere Barrenende und Ausgrätschen vorwärts wie bei 1.
3. Im Streckstütz Stützhüpfen vorwärts beim Vorschwunge bis an andere Barrenende und Ausgrätschen wie bei 1.
4. Übung 1 mit Armwippen beim Rückschwunge.
5. Übung 1 aus dem Unterarmstütze mit Aufstemmen beim Rückschwunge.
6. Übung 1 aus dem Oberarmschwebhänge.

XVII.

1. In der Mitte des Barrens Ueberspreizen rechts von außen nach vorn über den rechten Holm mit mäßigem Schwunge aus dem Streckstütze in den Streckstütz mit Handlüssen rechts.
2. Übung 1 und Wende links in den Außenquerstand.
3. " 1 mit Ueberspreizen rechts von außen nach hinten über den rechten Holm.
4. Übung 3 und Kehre links in den Außenquerstand.
5. " 1 in den Reitsitz vor der linken Hand und Kehre rechts.
6. " 3 in den Reitsitz hinter der linken Hand und Wende über den rechten Holm in den Außenquerstand.
7. Übung 5, aber in den Außenquersitz vor der linken Hand und Kehre rechts in den Außenquerstand.
8. Übung 6, aber in den Außenquersitz hinter der linken Hand und Wende rechts in den Außenquerstand.
9. Übung 7 und Kehre rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
10. Übung 8 und Wende rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
11. Übung 1 und Kehre links in den Außenquerstand.
12. " 3 und Wende links in den Außenquerstand.
13. " 11 und 12 mit $\frac{1}{2}$ Drehungen rechts vor dem Niedersprunge in den Außenquerstand.

XVIII.

(Barren brusthoch.)

1. Von der Seite mit Anlaufen Wendeschwung rechts über den näheren Holm in den Beugestütz im Barren.

2. Übung 1 und Kehre rechts aus dem Beugestütze in den Außenquerstand.
3. Übung 2 mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
4. Wendeschwung rechts in den Grätschsiß hinter den Händen, Ein- und Vorschwingen mit Armwippen und Kehre rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
5. Wendeschwung rechts in den Keitsiß hinter der Hand auf dem entfernteren Holme, dann Ein- und Vorschwingen mit Armwippen und Kehre rechts mit $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.
6. Wendeschwung rechts in den Außenquersiß auf dem entfernteren Holme, dann wie bei 5.
7. Wende rechts über den Barren.
8. Übung 7 mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
9. Übung 8 mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links.

XIX.

(Barren brusthoch.)

1. Von der Seite mit Anlaufen Wendeschwung rechts über den näheren Holm in den Quer-Beugestütz.
2. Übung 1 und Vorschwingen in den Keitsiß vor der linken Hand, und Kehre rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
3. Übung 2 mit Vorschwingen in den Außen-Quersiß vor der linken Hand.
4. Übung 3, dann aus dem Außen-Quersiß eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts um die Längsachse in den Seitliegestütz vorlings mit Stütz beider Hände auf dem ursprünglich entfernteren Holme und Hocke in den Stand im Barren.
5. Übung 4, dann Ueberhocken rückwärts in den Seit-Liegestütz vorlings.
6. Übung 5, dann Kehrschwung rechts in den Grätschsiß und Kehrabsitzen rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
7. Übung 6, dann im Grätschsiß Borgreifen mit beiden Händen, Einschwingen rückwärts und Kehre rechts beim Vorschwunge mit $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niederschwunge.
8. Übung 7, und nach dem Einschwingen Armwippen beim Vorschwunge.

XX. *)

(Barren brusthoch.)

1. Von der Seite des Barren mit Anlaufen Kehrschwung rechts in den Außen-Quersitz auf dem entfernteren Holme.
2. Übung 1, dann eine $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse in den Seitliegestütz vorlings mit Stütz beider Hände auf dem ursprünglich näheren Holme und Kreisspreizen des rechten Beines über den näheren Holm von außen nach vorn.
3. Übung 2, aber mit Kreisspreizen von innen nach vorn.
4. Kehrschwung rechts und Drehung links in den Liegestütz wie bei 2, dann Einspreizen rechts von außen nach vorn und sofort die Schere beim Seitsschwunge links.
5. Kehrschwung und Drehung in den Liegestütz wie bei 2, dann Einspreizen rechts von innen nach vorn, Schere beim Seitsschwunge links und Ausspreizen links von vorn nach innen in den Liegestütz auf beiden Beinen.
6. Übung 5, dann Uberspreizen rechts in den Seitssitz auf beiden Holmen mit Quergrätschhalte der Beine, hierauf rechte Hand in den Kammgriff außerhalb neben dem rechten Knie und Schraubenabsitzen.
7. Übung 6, dann aus dem Seitssitz auf beiden Holmen Kammgriff rechts auf dem hinteren Holm und Schraube links vorwärts wieder in den Seitssitz auf beiden Holmen mit Quergrätschhalte der Beine, hierauf linke Hand in den Kammgriff außerhalb neben dem linken Knie und Schraubenabsitzen.
8. Übung 7, dann nach der Schraube links vorwärts eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts um die Längsachse und Absitzen wie bei Übung 6.

XXI. **)

1. Aus dem Querstande vorlings am Ende des Barrens Sprung in den Stütz mit Vorschwingen in den Schraubensitz vor der linken Hand (das rechte Bein spreizt von vorn nach innen über den linken Holm), dann Schraube links vorwärts (hiebei stützen beide Hände auf dem rechten Holm) in den

*) Diese Übungsfolge findet hier schon ihren Platz, um sie mit der XX. Übungsfolge der I. Stufe, deren Erweiterung und Steigerung sie ist, in Einklang zu bringen.

**) Die gerade gegebene Note gilt auch für diese Übungsfolge.

Grätschsit auf beiden Holmen, Stütz der Hände rücklings, Einschwingen der Beine und Wende rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.

2. Übung 1 und nach dem Einschwingen aus dem Grätschsitze Rückschwingen mit Armwippen und Wende wie bei 1.
3. Übung 1, dann aus dem Grätschsitze, Ueberdrehen rückwärts, in den Oberarmschwebhang, Rippe und Wende wie bei 1.
4. Übung 1, dann aus dem Grätschsitze Rolle rückwärts in den Stütz, Rückschwingen im Streckstüz und Wende rechts wie bei 1.
5. Übung 4 mit Armwippen beim Rückschwingen.
6. Übung 1, dann aus dem Grätschsitze Rolle vorwärts in den Stütz; Rückschwingen und Wende wie bei 1.
7. Übung 6 beim Rückschwingen Armwippen.
8. Übung 1, dann aus dem Grätschsitze Rolle rückwärts in den Stütz; Rolle vorwärts in den Stütz, Rückschwingen und Wende wie bei 1.
9. Übung 8 mit Armwippen beim Rückschwingen.

XXII.

1. Querunterarmhang rücklings an beiden Holmen durch Rückheben und Auflegen beider Arme auf den Holmen.
2. Übung 1 und Ueberdrehen vorwärts in den Unterarmsturzhang d. i. eine $\frac{1}{2}$ Drehung vorwärts um die Breitenachse.
3. Übung 2 und Weiterdrehen in den Stand im Barren.
4. " 2 und Weiterdrehen in den Grätschsitze auf dem Barren.
5. Schwingen in den Grätschsitze vor den Händen und Ueberdrehen vorwärts in den Unterarmsturzhang. Die Arme umfassen von außen die Holme.
6. Übung 5 und Weiterdrehen in den Stand im Barren.
7. " 5 und Weiterdrehen in den Grätschsitze auf dem Barren (Rolle vorwärts aus dem Grätschsitze in den Grätschsitze).
8. Übung 7 fortgesetzt.
9. " 1—8 aus dem Oberarmhange.

XXIII.

1. Schwingen im Oberarmhange bei vorgestreckten Armen und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rückwärts um die Breitenachse in den Oberarmschwebhang.

3. Stützen vorwärts (rückwärts) mit 3—4maligem Vorgeifen (Rückgreifen) links in den Schrägspannstütz im Wechsel mit 3—4maligem Vorgeifen (Rückgreifen) rechts.
4. Übung 3 im Beugestütz.
5. Beugestütz, dann Armkreisen links von hinten (vorn) nach unten.
6. Übung 5 im Wechsel.
7. „ 6 mit Stützen vorwärts (rückwärts).

XXVI.

1. Schwingen im Stütz mit Armwippen beim Vorschwunge.
2. Übung 1 mit Stützhüpfen vorwärts.
3. Ueberdrehen vorwärts in den Schulterstand rechts beim Rückschwunge.
4. Übung 3, Zurückdrehen in den Streckstütz und Stützhüpfen vorwärts beim Vorschwunge.
5. Übung 4 mit Stützhüpfen vorwärts im Beugestütz.
6. „ 3 im Wechsel rechts und links.
7. Übung 3, Zurückdrehen in den Stütz, Stützhüpfen (1mal) vorwärts im Streckstütz beim Vorschwunge, beim nächsten Rückschwunge Schulterstand links, dann wieder Stützhüpfen vorwärts u. s. w.
8. Übung 7 mit Stützhüpfen im Beugestütz.

XXVII.

1. Von der Seite mit Anlaufen Sprung in den freien Seitstütz mit Ristgriff auf dem näheren Holme und Knieheben rechts.
2. Übung 1 mit Heben beider Knie.
3. „ 1 und 2 mit Aufknien auf den näheren Holm und schnellem Hinübergreifen auf den entfernteren Holm.
4. Übung 3 mit Aufhocken in den Hockstand.
5. „ 3 mit Überhocken in den Sitz.
6. Hock über den näheren Holm in den Stand im Barren.
7. Übung 6, in den Stütz auf dem entfernteren Holme.
8. „ 7 und Schwingen in den Seitstütz auf dem hinteren Holme.

9. Übung 8 und Senken rückwärts in den Sturzhang (Abhang) mit Anlegen beider Unterschenkel an dem entfernteren Holme und Auflegen der Oberschenkel nahe beim Knie an dem näheren Holme.
10. Übung 9 an einem Beine.

XXVIII.

1. Aus dem Außenquerstande, Gesicht gegen die Barrenmitte, Sprung in den Stütz, Vorschwingen der Beine, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links und Überspreizen des rechten Beines in den Seitstütz auf dem linken Holme.
2. Ausspreizen des rechten Beines über den linken Holm aus dem Stütz beim Rückschwunge.
3. Kreis spreizen des rechten Beines von außen nach vorn über beide Holme.
4. Übung 3 mit Kreis spreizen in den Stütz.
5. Übung 4, in den Reitsitz vor der rechten Hand.
6. " 4, in den Außenquersitz vor der rechten Hand.
7. " 6, dann eine $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Seit-Liegestütz vorlings mit Griff der Hände auf dem entfernteren Holme.
8. Übung 7, Senken in das Liegen bei Ramnigriff auf dem näheren Holm, eine $\frac{1}{4}$ Drehung vorwärts in den Seitoberarmstand, langsames Senken und Niedersprung.
9. Übung 7, aber mit Ueberdrehen vorwärts in den Stand mit Ramnigriff auf dem entfernteren Holme.

XXIX.

1. Von der Seite mit Anlaufen Sprung in den freien Seitstütz mit Ristgriff auf dem näheren Holme mit Seit spreizen
 - a) rechts,
 - b) mit Seit schwingen beider Beine rechts.
2. Flankenschwung rechts in den Innenseitstütz auf beiden Schenkeln auf dem näheren Holme mit Hinübergreifen rechts auf den entfernteren Holm.
3. Übung 2, ohne Hinübergreifen der rechten Hand und Ueberhocken in den Sitz auf dem entfernteren Holme.
4. Übung 3 mit Nachgreifen der Hände auf den entfernteren Holm, Senken rückwärts in das Liegen rücklings, Ueberdrehen

5. Übung 4 in den Schwebestück mit Seitgrätschhalte über beiden Holmen hinter den Händen.
6. Übung 4 und 5 mit Stützen vorwärts im Schwebestücke.

XXXII.

1. Fortgesetztes Schwingen mit Armwippen beim Rückschwunge.
2. Schwingen wie bei 1 und beim Rückschwunge in den Schraubensitz hinter der rechten Hand. Dabei spreizt das linke Bein rückwärts über den rechten Holm, während gleichzeitig der Seitsitz auf dem rechten Schenkel mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse eingenommen wird; schließlich Wende über den linken Holm.
3. Übung 2 als Schraubensitzwechsel hinter der Hand mit Zwischenschwung.
4. Übung 3 ohne Zwischenschwung.
6. " 2—3, schließlich noch eine $\frac{1}{4}$ Drehung in den Reitsitz mit Borgreifen der Hände und Wende über den anderen Holm und Weiterdrehen.
6. Übung 2—5 als Schersitzwechsel. Beim Schersitz, z. B. hinter der rechten Hand, kreuzt das linke Bein vor dem rechten und sofort wird mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts um die Längsachse der Seitsitz auf dem linken Schenkel eingenommen.

XXXIII.

1. Von der Seite mit Anlaufen Sprung in den freien Seitsitz mit Rißgriff auf beiden Holmen.
2. Übung 1 mit Rumpfdrehen links.
3. " 2 mit Vorschwingen beider geschlossenen Beine (Rehrschwung rechts).
4. Rehrschwung rechts in den Reitsitz auf dem näheren Holme; Griff wie bei 1.
5. Übung 4 in den Innenquersitz auf dem näheren Holme.
6. Rehre rechts in den Stand im Barren.
7. Rehrschwung rechts in den Stütz im Barren und Wende rechts in den Außenquerstand.
8. Rehrschwung rechts in den Grätschsitz vor den Händen und Wende wie bei 7.

9. Übung 4 in den Reitsitz vor der rechten Hand auf dem entfernteren Holme und Wende wie bei 7 mit Weiterdrehen.
10. Übung 4 in den Außenquersitz auf dem entfernteren Holme vor der rechten Hand und Wende wie bei 9.
11. Kehre rechts über beide Holme.
12. Übung 11 und eine $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.

XXXVI.

1. Am Ende des Barrens (Gesicht nach außen) Schwingen im Stütz mit Armbeugen am Ende des Rückschwunges.
2. Übung 1 und Ueberschlag vorwärts mit gebeugten Armen in den Außenquerstand rücklings.
3. Übung 2 aus dem Hochstande hinter den Händen.
4. " 2 " " " rechts hinter der rechten Hand.
5. " 2 " " " Grätschsitz hinter den Händen.
6. " 2 " " " Reitsitz hinter der rechten Hand.
7. " 2 " " " Außenquersitz hinter der rechten Hand.
8. " 2 " " " Schraubensitz hinter der rechten Hand.
9. " 2 " " " Schersitz hinter der rechten Hand.
10. " 2 durch Ueberheben aus dem Stütz.
11. " 2 aus dem Beugestütze mit Schwingen.
12. " 2 " " " durch Ueberheben.
13. " 2 " " " Unterarmstütz mit Schwingen.
14. " 13 mit Aufstemmen.

XXXV.

1. Am Ende des Barrens (Gesicht gegen die Barrenmitte) Sprung in den Außenquersitz auf dem rechten Schenkel.
2. Kehrschwung rechts in den Reitsitz auf dem linken Holme.
3. Übung 2 in den Stütz im Barren.
4. " 2 " " " Grätschsitz vor den Händen.
5. " 3 und Auspreizen rechts über den rechten Holm.
6. " 3 " " " über den linken Holm.
7. " 4 " Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz.
8. " 7 " Rolle rückwärts in den Stütz.
9. Kreispreizen rechts von innen nach vorn aus dem Stande in den Stand, dann Kehrschwung rechts in den Grätschsitz vor den Händen, Rolle vorwärts in den Grätschsitz und endlich Rolle rückwärts in den Stütz.

XXXVI.

1. Von der Seite mit Anlaufen Wendeschwung links in den Stütz im Barren. Stützlehre links beim Vorschwunge und Kehre links beim nächsten Vorschwunge in den Außenquerstand.
2. Übung 1 und Kehre links mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.
3. Übung 1 und nach der Stützlehre Rolle rückwärts im Oberarmhange in den Grätschitz, Einschwingen und Vorschwingen im Stütz und Kehre wie bei 2.
4. Übung 3 und nach der Rolle rückwärts noch die Rolle vorwärts in den Grätschitz.
5. Kehrschwung rechts in den Stütz im Barren und Wende rechts in den Außenquerstand mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
6. Kehrschwung rechts wie bei 5, Rolle vorwärts aus dem Stütz in den Grätschitz vor den Händen, Einschwingen und Rückschwingen im Stütz und Wende wie bei 5.
7. Kehrschwung rechts in den Stütz im Barren, Ueberspreizen rechts von außen nach vorn über den rechten Holm, dann wie bei 6.

B. Redt.*)

I.

1. Sprung in den Seitbeugehang mit Rist-, Kamm- oder Zwiegriff.
2. Übung 1 und Seitgreifen rechts 2—4mal bis zur Streckung des rechten Armes.

*) Übungsstoff der zweiten Stufe am Redt:

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Griffwechseln im Streck- und Beugehange mit beiden Händen gleichzeitig 2. Hangeln und Hangzuden mit Ugriff. 3. Beugehang an einem Arme. 4. Schwingen im Seithange mit Händeklappen beim Rückschwunge. 5. Hangellehre beim Vor- oder Rückschwunge. | <ol style="list-style-type: none"> 6. Armwippen im Hange (8mal.) 7. Hangwechsel, aus dem Hand- in den Unter- und Oberarmhange beim Rückschwunge. 8. Spannhangliegen mit Griffwechseln, Hangzuden, Hangwechsel. 9. Sturzhang mit Griffwechseln. 10. Schwebhang mit Griffwechseln, auch mit Drehen. |
|--|--|

3. Übung 1 und Hangeln seitwärts in den Spannhang nach außen und wieder in den Beugehang.
4. Übung 3 mit Hangzuden.
5. Übung 4 und Beugen und Strecken des rechten Armes im Spannhange.
6. Übung 5 und Beugen und Strecken der Arme im Wechsel rechts und links.
7. Übung 1—6 mit Vorspreizhalte
 - a) rechts,
 - b) beider Beine.

II.

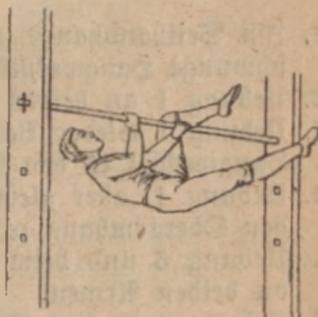
1. Im Seitstreckhange mit Ristgriff Rumpfdrehen links und rechts.
2. Aus dem Seitstreckhange mit Ristgriff eine $\frac{1}{2}$ Drehung links [Hangkehre] in den Seitstreckhang auf der anderen Seite des Beckes mit Umgreifen der Hände im Wechsel rechts und links.
3. Übung 2 mit gleichzeitigem Umgreifen beider Hände.
4. Im Seitstreckhange mit Ristgriff Schwingen und beim Vorschwunge eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit Umgreifen der rechten Hand auf die andere Seite des Beckes.
5. Übung 4 mit Umgreifen der Hände im Wechsel rechts und links.
6. Übung 4 mit gleichzeitigem Umgreifen der Hände.
7. Übung 2—6 in den Beugehang auf der anderen Seite des Beckes.

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 11. Felsaufschwung aus dem Hange. 12. Felsaufzug rückwärts. 13. Felsaufschwung rückwärts aus dem Liegehange. 14. Wellenaufschwung rückwärts. 15. Sitzabschwung vorwärts. 16. Sitzwelle. 17. Mühlauaufschwung aus dem Hange. 18. Felsabschwung rückwärts. 19. Durchhocken im Hangschwingen. 20. Schwingen im Hange rückwärts, auch mit Beinhätigkeiten und Beinhalten. 21. Griffwechseln im Streckfüße vorwärts mit beiden Händen gleichzeitig. 22. Griffwechseln im Beugefüße vorwärts im Wechsel rechts und links. 23. Schwingen im Beugefüße rückwärts <ol style="list-style-type: none"> a) mit Beinhätigkeiten, b) mit Stützstützen. | <ol style="list-style-type: none"> 24. Armwippen im Stütz vor- und rückwärts. 25. Felge rückwärts vorwärts. 26. Speiche rückwärts rückwärts, auch vorwärts mit festgestreckten Armen. 27. Kniewelle vorwärts. 28. Mühle rück- und vorwärts. 29. Flankenschwung in den Sitz. 30. Flanke, Kehre, Wende, Wolfssprung, Focke und Grätsche über das brusthohe Beck. 31. Aufstemma in den Beugefüße rechts. 32. Kniehangabschwung aus dem Hange und Sitz. 33. Stützen im Querschwebestütze. 34. Sitzwechsel ohne Gebrauch der Hände. 35. Schraubenwelle. 36. $\frac{1}{2}$ Riefenschwung ($\frac{1}{2}$ Riefenfelge). |
|--|--|

III.

1. Mit Ristgriff (Kammgriff) beider Hände Ueberdrehen in den Seit-Knie liegehang, rechtes Knie zwischen den Händen, Zurückhocken des rechten Beines und Durchhocken des linken Beines in den Liegehang.
2. Mit Ristgriff (Kammgriff) beider Hände Ueberdrehen in den Seit-Knie liegehang, rechtes Knie außerhalb neben der rechten Hand (Fig. 3), Heben der Beine in den Schwebegang und daraus in den Liegehang am linken Knie außerhalb neben der linken Hand.
3. Mit Ristgriff (Kammgriff) beider Hände Ueberdrehen in den Seitliegehang an beiden Knien rechts neben den Händen, Schwebegang und wieder in den Liegehang aber links neben den Händen.
4. Mit Ristgriff (Kammgriff) beider Hände Ueberdrehen in den Seit-Knie liegehang, rechtes Knie neben der linken Hand, Schwebegang und wieder Liegehang, aber linkes Knie neben der rechten Hand.
5. Ueberdrehen mit Ristgriff in den Seit-Knie liegehang rechtes Knie außerhalb neben der rechten Hand, Vorschwingen und eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts um die Tiefenachse bei gleichzeitigem Ueberspreizen des linken Beines in den Liegehang und Senken des rechten Beines in die Spreizhalte mit Umgreifen der linken Hand in den Hang an der anderen Reckseite.
6. Übung 5 im Liegehang, rechtes Knie zwischen den Händen mit Umgreifen der Hände gleichzeitig.
7. Übung 5 und 6 mit Wellenausschlag beim Liegehangwechsel (Drehwellenausschlag).

Fig. 3.



Seit-Knie liegehang links mit Kammgriff außerhalb neben der linken Hand.

IV.

(Reck hüst- — brusthoch.)

1. Aus dem Seitstande mit Ristgriff Vorschwingen der Beine in den Hangstand, Griffwechseln mit beiden Händen gleichzeitig aus dem Rist- in den Kammgriff und umgekehrt.

2. Hangstand wie bei 1 und Hangwechselfn aus dem Hand- in den Unterarmhang an beiden Armen.
3. Hangstand wie bei 1, eine $\frac{1}{2}$ Drehung links um die Längsachse mit Umgreifen der rechten Hand, Zurückdrehen und Stand.
4. Übung 3 und nach der Drehung 1—4mal Armmippen.
5. Übung 3 mit Hangwechsel in den Unterarmhang rechts.
6. Übung 3 mit Hangwechsel in den Unterarmhang an beiden Armen.
7. Übung 1—6 im Stande auf dem rechten Beine bei Knieheb- oder Spreizhalte des standfreien Beines.

V.

1. Im Seithandhange mit Ristgriff Schwingen und beim Rückschwunge Hangwechsel in den Unterarmhang rechts.
2. Übung 1 an beiden Armen.
3. Übung 1 wieder Vorschwingen und beim nächsten Rückschwunge Hangwechsel in den Oberarmhang rechts.
4. Übung 1, aber gleich beim ersten Rückschwunge Hangwechsel in den Oberarmhang rechts.
5. Übung 3 und beim nächsten Rückschwunge in den Oberarmhang an beiden Armen.
6. Übung 4 in den Oberarmhang an beiden Armen.

VI.

(Reck brusthoch.)

1. Mit Ristgriff Hangzucken seitwärts rechts in den Hangstand seitlings.
2. Übung 1, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse mit entsprechenden Griffwechselfn vorlings, 2—4mal Armmippen rechts mit Fassung des Handgelenkes, Zurückdrehen in den Hangstand seitlings und Hangzucken in den Stand.
3. Hangzucken und Drehung wie bei 2, dann Bruegestütz rechts und wieder Senken.
4. Übung 1 und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den Querhangstand [Gesicht nach unten], Zurückdrehen und Hangzucken in den Stand.
5. Übung 4 und Rückspreizen rechts.
6. Übung 1—5 im Stande auf einem Beine bei Spreiz- oder Knieebhalte des standfreien Beines.

VII.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen und am Ende des Vorschwunges Heben und Senken der Knie.
2. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen und beim Vorschwunge Ueberdrehen in den Sturzhang mit Hochhalte der Beine.
3. Uebung 2 und Durchhocken rechts in den Knieliegehang rechtes Knie zwischen den Händen.
4. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen und beim Vorschwunge Ueberdrehen in den Liegehang, rechtes Knie außerhalb neben der rechten Hand.
5. Uebung 3 und 4 und Wellaußschwung vorwärts.
6. Uebung 3 und 4 und Wellaußschwung rückwärts.
7. Uebung 5 und 6 und Wellumschwung rückwärts.

VIII.

1. Aus dem Seitstreckhange mit Ristgriff Ueberdrehen in den Sturzhang vorlings mit gestreckten Beinen.
2. Aus dem Seitstreckhange mit Ristgriff Felgaußschwung vorlings.
3. Uebung 2 und langsames Senken in den Beugehang.
4. Uebung 3 mit Vorhehalte beider Beine.
5. Uebung 4, Durchhocken mit beiden Beinen und Senken in den Hang rücklings.
6. Uebung 5 und nach dem Durchhocken Sturzhang rücklings mit gestreckten Beinen.
7. Uebung 6, Felgaufzug rücklings in den Sitz und Sitzabschwung rückwärts.
8. Uebung 7 mit Felgabschwung rücklings rückwärts.

IX.

1. Wellaußschwung rechts [Knie zwischen den Händen] vorwärts in den Seitstz auf dem rechten Schenkel, eine $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Seitstz auf dem linken Schenkel und Wellabschwung rückwärts.
2. Uebung 1 in einem Zuge.
3. Wellaußschwung rechts vorwärts [Knie außerhalb neben der rechten Hand] mit Zwiagriff [rechte Hand Rist-, linke Hand Kammgriff] und Wellabschwung vorwärts.

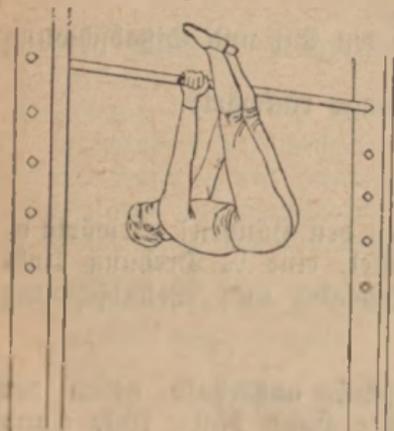
4. Wellauffschwung wie bei 3, eine $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Seitstüb auf dem linken Schenkel bei griff-festen Händen und Wellabschwung links rückwärts.
5. Übung 4, aber mit dem Wellabschwunge links rückwärts Knie-liegehangwechsel mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links um die Tiefenachse in den Seit-Knie-liegehang am rechten Knie.
6. Übung 5 in einem Zuge.
7. Übung 6 und Wellauffschwung rechts (Dreh wellauffschwung).
8. Übung 7 fortgesetzt (Drehwelle).

X.

1. Im Seithange mit Ristgriff Armwippen (8mal).
2. Hangwechsel aus dem Handhange mit Ristgriff in den Unterarmhang rechts und Felgauffschwung.
3. Hangwechsel aus dem Handhange in den Unterarmhang an beiden Armen und Felgauffschwung.
4. Übung 2, beim Rückschwunge und Felgauffschwung beim nächsten Vorschwunge.
5. Übung 3 beim Rückschwunge und Felgauffschwung beim nächsten Vorschwunge.
6. Übung 2—5 als Felgauffschwung in den Handhang.
7. Übung 6 als Speiche vorlings rückwärts.
8. Übung 7 im Wechsel mit Felge vorlings rückwärts.

XI.

Fig. 4.



Seit-Schwebehang.

1. Mit Ristgriff Ueberdrehen in den Schwebehang (Fig. 4).
2. Armwippen im Schwebehang.
3. Schwebehang und Hangwechsel aus dem Hand- in den Unterarmhang rechts und links bei gleichzeitigem Senken der Beine.
4. Übung 3 mit Hangwechsel in den Unterarmhang an beiden Armen.
5. Übung 3 und 4 in den Oberarmhang
 - a) rechts,
 - b) an beiden Armen.
6. Schwebehang und Aufstemma (Aufklippen) in den Beugestütz

vorlings rechts bei gleichzeitigem Senken der Beine (Kippe in den Beugestütz rechts).

7. Übung 6 und Beugestützwechsel vorlings aus dem Stütz rechts in den Stütz links.
8. Übung 6 und 7 mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Beugestütz seitlings nur auf dem rechten Arme [die linke Hand gibt den Griff auf].

XII.

(Reck kopshoch.)

1. Mit Ristgriff Sprung in den Seitstütz.
2. Übung 1 und Armwippen im Stütz vorlings.
3. " 1 und Stützhüpfen seitwärts links.
4. " 3, dann Uberspreizen rechts von außen nach vorn in den Seitstütz mit Quergrätschhalte der Beine.
5. Übung 4, dann Stützhüpfen seitwärts rechts, Uberspreizen des linken Beines in den Seitstütz auf beiden Schenkeln und schnelles Senken in den Unterarmhang rücklings.
6. Übung 5 und Speiche rücklings vorwärts.
7. " 5 " " " rückwärts.
8. " 5 " " " vorwärts bei seitgestreckten Armen.

XIII.

(Reck kopshoch.)

1. Mit Ristgriff Sprung in den Seitstütz, eine $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Seitstütz außerhalb neben den Händen, entsprechendes Griffwechseln und Sitzabschwung rückwärts.
2. Übung 1 und Sitzwelle rückwärts [Knie zwischen den Händen.]
3. " 2, dann Sitzabschwung rückwärts in den Liegehang, Zurückhocken in den Schwebegang und Felgausschwung vorlings.
4. Übung 3 und Felgumschwung vorlings rückwärts.
5. " 1, dann Sitzwelle rückwärts [rechte Hand zwischen den Knien, linke Hand außen neben dem Knie], Sitzabschwung rückwärts, Zurückhocken in den Schwebegang, Felgausschwung und Felge vorlings rückwärts.
6. Übung 5 und Sitzwelle mit Griff beider Hände zwischen den Knien.
7. Übung 6, Sitzabschwung rückwärts, Heben der Beine in den Schwebegang und Felgausschwung vorlings.
8. Übung 7, und Felge vorlings rückwärts.

XIV.

1. Aus dem Seithange mit Ristgriff Hangwechsel in den Unterarmhang rechts und Aufstemmen in den Unterarmstük rechts.
2. Hangwechsel wie bei Uebung 1, Vorschwingen und Rückschwingen und beim Rückschwunge Aufstemmen wie bei 1.
3. Hangwechsel in den Unterarmhang mit beiden Armen und Aufstemmen wie bei 1.
4. Uebung 3 mit Aufstemmen beim Rückschwunge.
5. " 3 mit Aufstemmen rechts und links im Wechsel in den Unterarmstük auf beiden Armen.
6. Hangwechsel wie bei Uebung 1, Aufstemmen in den Beugestük rechts.
7. Hangwechsel wie bei Uebung 1, Vorschwingen und Rückschwingen und beim Rückschwunge Aufstemmen in den Beugestük rechts.

XV.

1. Aus dem Seithange mit Ristgriff Ueberdrehen rückwärts, Durchhocken in den Seithang rücklings und Zurückdrehen in den Hang vorlings.
2. Ueberdrehen in den Hang rücklings wie bei Uebung 1, Loslassen der Reckstange mit der linken Hand und sofort eine ganze Drehung rechts in den Seithang vorlings mit Ristgriff beider Hände.
3. Uebung 2, Durchhocken rechts in den Knie-Liegehang, Senken in den Kniehang rechts, Liegehang, Durchhocken links und Niedersprung rückwärts.
4. Uebung 2, Durchhocken beider Beine in den Liegehang, Senken in den Kniehang an beiden Beinen, Schwingen im Kniehange, Liegehang und Niedersprung rückwärts.
5. Uebung 4 und aus dem Schwingen im Kniehange sofort Abschwung in den Stand beim Rückschwunge.
6. Uebung 1 und Felsaufzug rücklings in den Sitz, alsdann Sitzabschwung rückwärts und Niedersprung.
7. Uebung 6 und aus dem Sitz langsames Senken in den Kniehang, Schwingen im Kniehange und Kniehangabschwung.
8. Uebung 6 mit Kniehangabschwung aus dem Sitze.

XVI.

1. Wellaußschwung rechts [Knie zwischen den Händen], Ueberspreizen links in den Seitßitz auf beiden Schenkeln und Niedersprung vorwärts.
2. Uebung 1 in einem Zuge.
3. " 2 und Sitzumschwung rückwärts.
4. Uebung 2, sofort Senken in den Unterarmhang rücklings u. Schwingen in demselben.
5. Uebung 4 und Speiche rücklings vorwärts.
6. Uebung 2, mit Kammgriff und sofort Senken in den Beugestütz rücklings.
7. Uebung 6 und Schwingen im Beugestütz rücklings.
8. Uebung 7 und Felge rücklings vorwärts (Fig. 5.)

Fig. 5.



Felge rücklings vorwärts.

XVII.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen und bei jedem Rückschwunge Lüften beider Hände.
2. Uebung 1 mit Händeklappen beim Rückschwunge.
3. " 2, dann Hanglehre links mit Umgreifen der rechten Hand beim Vorschwunge.
4. Uebung 3 und Ueberdrehen in den Seit-Knie liegehang [rechtes Knie außerhalb neben der rechten Hand].
5. Uebung 4 und Wellaußschwung beim nächsten Vorschwunge.
6. " 5, dann eine $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Reitsitz und Mühle seitwärts rechts.

XVIII.

1. Mit Ristgriff Felgaufzug rücklings in den Sitz, Kammgriff Sitzabschwung vorwärts [Knie zwischen den Händen], Durchhocken vorwärts und Senken in den Stand.

2. Felgaufzug und Sitzabschwung wie bei Übung 1, Durchhocken des rechten Beines und Wellausschwung links mit Kammgriff.
3. Übung 2 mit Sitzabschwung in der Art, daß eine Hand zwischen den Knien, die andere außerhalb neben einem Knie sich befindet.
4. Übung 2 mit Sitzabschwung, beide Hände zwischen den Knien.
5. Übung 2—4 in Verbindung noch mit Wellumschwung vorwärts.

XIX.

1. Aus dem Seithange mit Ristgriff Wellausschwung rückwärts rechtes Knie außen neben der rechten Hand.
2. Aus dem Seithange mit Ristgriff Mühlausschwung rückwärts, rechtes Bein außen neben der rechten Hand.
3. Aus dem Seithange mit Ristgriff Durchhocken rechts und Wellausschwung rückwärts.
4. Aus dem Seithange mit Ristgriff Durchhocken rechts und Mühlausschwung rückwärts.
5. Seithangschwingen mit Ristgriff und beim Vorschwunge Mühlausschwung rechts vorwärts außerhalb neben der rechten Hand.
6. Übung 5 und Mühlausschwung rechts zwischen den Händen.
7. " 6 und Mühle rückwärts.
8. " 6 und Griffwechsel in den Kammgriff und Mühle vorwärts.

XX.

(Reck hült- — brusthoch.)

1. Aus dem Stande Flankenschwung rechts in den Sitz auf beiden Schenkeln.
2. Flanke rechts.
3. Wende rechts.
4. Kehre rechts.
5. Aufhocken in den Hockstand auf dem Reck.
6. " " " " " "
7. Hocke.
8. Aufhocken rechts in den Hockstand zwischen den Händen und Aufspreizen links.

9. Wollsprung rechts.
10. Aufgrätschen in den Stand auf dem Necke.
11. Grätsche.

XXI.

1. Aus dem Seithange mit Ristgriff Unterschwung vorwärts.
2. Uebung 1 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.
3. Uebung 1 und 2 aus dem Stütz nach dem Felgaufschwunge vorlings mit Ristgriff.
4. Uebung 1—3 über eine vorgespannte Schnur als Hochsprung.

XXII.

1. Mit Ristgriff Ueberdrehen in den Sturzhang vorlings mit gestreckten Beinen,
2. Ueberdrehen in den Schwebegang.
3. Uebung 1 und 2 und langsames Zurückdrehen in den Beugehang.
4. Uebung 3 in den Beugehang am rechten Arme.
5. Beugehang an einem Arme im Wechsel rechts und links.
6. Uebung 5, dann Ueberdrehen in den Grätschschwebegang mit Ristgriff beider Hände.
7. Uebung 6 und Drehhangeln im Grätschschwebegange.

XXIII.

1. Mit Ristgriff Schwingen im Seithange, Durchhocken rechts beim Vorschwunge in den Knieliegehang, Durchhocken links und Weiterdrehen in den Hang rücklings.
2. Uebung 1 mit Durchhocken beider Beine.
3. Uebung 2 in den Hang rücklings.
4. Uebung 3 und Schwingen im Hange rücklings.
5. Uebung 4 in Verbindung mit Beinhätigkeiten und Beinhalten während des Schwingens (Seit-Quergrätschen, Knie-Fersenheben, Kreuzen der Beine, ebenso die Halten dieser Thätigkeiten.)

XXIV.

1. Aus dem Seithange mit Ristgriff Felgaufzug rücklings in den Sitz.
2. Uebung 1 und langsames Senken in den Beugestütz rücklings
3. Uebung 2 und Armwippen im Stütz rücklings mit Ristgriff.
4. Uebung 3 mit Rammgriff.
5. Felgaufzug rücklings, Rammgriff bei Spannstütz, langsames Senken in den Oberarmhang bei seitgestreckten Armen.

6. Übung 5 und langsames Senken mit Schulterdrehung in den Seitspannhang mit Zwang-Ügriff.
7. Übung 6 und Hangeln im Seitspannhange mit Zwang-Ügriff nach innen, dann nach außen.
8. Übung 7 mit Hangjucken.

XXV.

1. Aus dem Seithange mit Ristgriff Felgausschwung vorlings, Griffwechseln mit beiden Händen gleichzeitig in den Kammgriff und Knieabschwung vorwärts in den Beugehang
 - a) rechts,
 - b) mit beiden Knien.
2. Übung 1 und Ristabschwung
 - a) hockend rechts,
 - b) mit beiden Füßen,
 - c) rechts hockend und links spreizend,
 - d) grätschend.
3. Felgausschwung mit Ristgriff, Griffwechseln mit beiden Händen gleichzeitig in den Kammgriff, Ristabschwung vorwärts hockend rechts bei gleichzeitigem Ueberspreizen des linken Beines und mit darauffolgendem Wellenausschwung links.

XXVI.

1. Aus dem Seithange mit Ristgriff Felgaufzug rücklings in den Seitstütz und Sitzabschwung rückwärts.
2. Übung 1 und nach dem Sitzabschwunge schnelles Strecken in den Sturzhang rücklings.
3. Übung 2 und sofort Felgausschwung rücklings (Kreuzaufschwung) in den Sitz.
4. Übung 3 in den Beugestütz rücklings.
5. Übung 4 Griffwechsel in den Kammgriff.
6. Übung 5 und Drehen rechts in den Streckstütz vorlings.
7. Übung 6 und Abspringen rückwärts aus dem Streckstütz vorlings in den Streckhang.
8. Übung 7 und Ueberdrehen beim Vorschwunge in den Sturzhang vorlings mit gestreckten Beinen.
9. Übung 8 und Felgaufzug vorlings.
10. Übung 7 und Riesenfelgausschwung (halbe Riesenfelge rückwärts) aus dem Streckstütz vorlings.

XXVII.

1. Aus dem Seithange mit Zwiagriff [rechts Rist-, links Kammgriff] Felgausschwung vorlings und Schraubenabschwung links.
2. Felgausschwung wie bei Übung 1, und aus dem Stütz Schraubenwelle links.
3. Übung 2 und nach der Welle Griffwechsel in den Ristgriff und Fallen rückwärts in den Schwebegang.
4. Übung 3 mit Hangwechsel aus dem Schwebegang in den Unterarmhang rechts mit Senken der Beine.
5. Übung 4 mit Hangwechsel in den Unterarmhang an beiden Armen.
6. Übung 4 in den Oberarmhang rechts.
7. Übung 5 in den Oberarmhang an beiden Armen.
8. Übung 3 und Rippe in den Beugestütz rechts.

XXVIII.

1. Felgauszug rücklings mit Ristgriff und Senken in den Beugestütz rücklings.
2. Übung 1 und Stülzeln seitwärts.
3. Übung 1 und Stüzhüpfen seitwärts.
4. Übung 1 mit Griffwechseln in den Kammgriff und Schwingen im Beugestütze rücklings.
5. Übung 4 mit Beinhalten und Beinthätigkeiten.
6. Übung 4 und beim dritten Rückschwunge Felgumschwung rücklings vorwärts.
7. Mit Ristgriff Felgauszug rücklings in den Sitz, Griffwechsel in den Kammgriff und Felge rücklings vorwärts aus dem Sitze.

XXIX.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen bei vollständig gestrecktem Hüft- und Kniegelenke (Steiffschwinger).
2. Übung 1 und schnelles Heben der gestreckten und geschlossenen Beine in den flüchtigen Schwebegang am Ende des Vorschwunges.
3. Übung 2 mit Hangwechsel aus dem Hand- in den Unterarmhang rechts.
4. Übung 2 mit Hangwechsel aus dem Hand- in den Unterarmhang an beiden Armen.
5. Übung 2 mit Aufstemmen (Rippe) in den Beugestütz rechts.

6. Felgausschwung vorlings und Schwingen rückwärts in den Streckhang wie bei 1.
7. Übung 2 bis 5 aus dem Stütze mit Schwingen rückwärts wie bei 6.

XXX.

1. Seithangschwingen im Unterarmhange rechts, Handhange links und beim Rückschwunge Schwungstemmen in den Stütze [Schwungstemmen aus dem Unterarmhange rechts].
2. Übung 1 und Schwungstemmen aus dem Unterarmhange an beiden Armen.
3. Seithangschwingen mit Ristgriff, Hangwechsel beim Rückschwunge aus dem Hand- in den Unterarmhang rechts und beim nächsten Rückschwunge Schwungstemmen wie bei 1.
4. Aus dem Seithange mit Ristgriff Hangwechsel in den Unterarmhang an beiden Armen beim Rückschwunge.
5. Übung 3 und 4 und nach dem Schwungstemmen eine $\frac{1}{2}$ Riesenfelge rückwärts.
6. Übung 5 und wieder Schwingen rückwärts in den Hang und Wellenausschwung vorwärts rechts.

C. Pferd.

A. Seitensprünge.*)

Die Übungen der ersten Stufe bei einer Pferdshöhe von 1.4 m oder bei einer Pferdshöhe von 1.2 m, aber einer Entfernung des Sprungbrettes bis zu 1 m.

* Übungsstoff der zweiten Stufe am Pferd (Seitensprünge):

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Übungen der ersten Stufe bei einer Pferdshöhe von 1.4 m, oder bei einer Höhe von 1.2 m aber einer Entfernung des Sprungbrettes bis zu 1 m. 2. Schwingen im Stütze in Verbindung von Beintätigkeiten. 3. Vor- und Rückschwingen und die geübten Sitzarten. 4. Wendeaufsitz und Wende. 5. Spreize. 6. Kniesprung in der Hochstand, Streckstand auf dem Pferde. | <ol style="list-style-type: none"> 7. Durchhoden zur Vorspreizhalte. 8. Hocke mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen. Hocke mit Griff zwischen und außerhalb der Pauschen. 9. Wollsprung mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen. 10. Gräusche. 11. Flanke und Kehre mit Vorschwingen und Drehungen. 12. Bogen- und Kreispreizen im Stütze. 13. Ueberschlag mit gebeugten Armen. 14. Hocksprung. |
|--|---|

I.*)

1. Sprung in den freien Stütz mit Rückschwingen der geschlossenen Beine bis zur wagerechten Haltung (Wenderückschwung)
 - a) mit Anlaufen,
 - b) mit Angehen,
 - c) aus dem Stande,
2. Übung 1 mit Anlaufen und flüchtiges Knieheben und Senken (Beinstoßen)
 - a) rechts
 - b) beider Beine.
3. Übung 1 mit Anlaufen und Aufknien
 - a) rechts
 - b) mit beiden Knien.
4. Übung 3 und Kniesprung rückwärts.
5. Übung 3 und Kniesprung vorwärts. Beim Kniesprunge rechts spreizt zuerst das linke Bein über das Pferd im Bogen von außen nach vorn.
6. Übung 1 mit Anlaufen, Aufknien beider Beine und Kniesprung in den Hockstand im Sattel.
7. Übung 6 und Kniesprung in den Seit Sitz auf beiden Schenkeln im Sattel.
8. Übung 6 und Kniesprung in den Reitsitz im Sattel mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links.
9. Übung 1 mit Anlaufen und Aufhocken in den Hockstand
 - a) rechts,
 - b) auf beiden Füßen.
10. Übung 1 mit Anlaufen und Ueberhocken in den Sitz
 - a) rechts
 - b) mit beiden Beinen.
11. Übung 1 mit Anlaufen und Hocke.

II.

1. Mit Anlaufen Sprung in den freien Stütz und Rückschwingen der geschlossenen Beine und Seit spreizen rechts.
2. Übung 1 und Knieheben links.

*) Diese Übungsfolge und die nachstehenden sind bei einer Höhe von 1.2 m vorzunehmen.

3. Übung 1 und Aufspreizen rechts.
4. " 3 und gleichzeitiges Aufknien links.
5. " 3 " " Aufhocken "
6. " 3 " " Ueberhocken " links.
7. Übung 6 und gleichzeitiges Ueberspreizen rechts in den Seit-
schwebestütz über der rechten Pausche.
8. Übung 1 und Wollsprung rechts.
9. " 8 mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem
Niedersprunge.

III.

1. Mit Anlaufen Sprung in den freien Stütz mit Rückschwingen
der geschlossenen Beine und Seitgrätschen.
2. Übung 1, schnelles Vorspreizen und wieder Rückschwingen der
Beine.
3. Übung 2 mit Seitgrätschen und wieder Schließen der Beine.
4. " 1 und Aufgrätschen in den Grätschstand bei griff-festen
Händen.
5. " 4 mit Abstoßen der Hände und Kumpfstrecken.
6. " 5 und Hüpfen in den Sattel.
7. " 6 " " " " " mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung
links.
8. Übung 7 und wieder Hüpfen in den Grätschstand mit einer
 $\frac{1}{2}$ Drehung rechts.
9. Übung 1 und Grätsche.

IV.

1. Sprung in den freien Stütz mit Rückschwingen der geschlosse-
nen Beine und Aufhocken mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in den
Hockstand auf dem Kreuze (Affensprung rechts).
2. Übung 1 und Hüpfen in den Sattel ohne Stütz der Hände
und Absprung seitwärts.
3. " 2 und Abgrätschen über den Hals.
4. " 1 und Affenstandwechsel.
5. " 4 und Hüpfen in den Sattel und Absprung seitwärts.
6. " 5 und Abgrätschen über das Kreuz.
7. " 4, Hüpfen in den Sattel und Absprung frei mit bei-
den Beinen mit Grätschen über das Kreuz.
8. Übung 4 und Abgrätschen vom Halse über das Kreuz.
9. Übung 4 und Absprung frei mit beiden Beinen mit Grätschen
vom Halse über das Kreuz.

V.

1. Sprung in den freien Stütz mit Rückschwingen der geschlossenen Beine.
2. Übung 1 mit Aufspreizen rechts.
3. Übung 2 in den Quer-Liegestütz vorlings mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Tiefenachse.
4. Übung 3. Senken in den Reitsitz, Stütz der Hände mit Kammgriff auf der näheren Pausche, Heben in den Schwebestütz, Schwingen in den Liegestütz vorlings und Niedersprung rechts in den Stand neben dem Pferde.
5. Übung 4 und aus dem Schwebestütze Rückschwingen der Beine mit Einziehen des Kreuzes und Niedersprung rechts seitwärts = (Wendeabsichten).
6. Wendeschwung rechts in den Reitsitz (Wendeauffitzen) und Wendeabsitzen rechts.
7. Wendeschwung rechts in den Quersitz auf dem linken Schenkel.
8. Wende rechts.

VI.

1. Sprung mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den Quersitz auf dem linken Schenkel auf dem Halse, Sitzwechsel mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung in den Quersitz auf dem rechten Schenkel auf dem Kreuze. Der Sitzwechsel erfolgt auf der gleichen Pferdsseite.
2. Übung 1, dann Quersitzwechsel hinter den Händen. Beide Beine schwingen beim Rückschwunge über das Pferd in den Sitz auf der anderen Pferdsseite mit Stütz der Hände auf der näheren Pausche.
3. Sitzwechsel aus dem Reitsitze auf dem Kreuze in den Reitsitz auf dem Halse mit Wendeschwung rechts.
4. Übung 3, dann Schere beim Rückschwunge und Abgrätschen.
5. Übung 3, dann Schere beim Rück- und Vorschwunge im Wechsel.
6. Aus dem Reitsitze auf dem Kreuze, Sitzwechsel mit Wendeschwung links in den Quersitz auf dem rechten Schenkel auf dem Halse.
7. Übung 1, dann Sitzwechsel vom Quersitze auf dem Halse, Wendeschwung links in den Reitsitz auf dem Kreuze.
8. Übung 7, dann Schere beim Rück- und Vorschwunge im Wechsel.

VII.

1. Mit Anlaufen Sprung in den Stütz und sofort Vorschwingen und Rückschwingen des rechten Beines.
2. Übung 1 im Wechsel rechts und links.
3. Übung 1 und Uberspreizen links von außen nach vorn in den Seitstütz mit Quergrätschhalte der Beine und Ueberhocken links rückwärts in den Stütz vorlings.
4. Übung 3 und Schraube links rückwärts in den Reitsitz auf dem Kreuze.
5. Übung 1 und Uberspreizen rechts von innen nach vorn in den Seitstütz mit Quergrätschhalte, Ueberhocken rechts rückwärts und Schraube rechts rückwärts in den Reitsitz auf dem Halse.
6. Vorschwingen wie bei 1, Ueberhocken rechts in den Seitstütz mit Quergrätschhalte, Uberspreizen rechts von vorn nach außen in den Seitstütz vorlings und Schraube rechts rückwärts in den Reitsitz auf dem Halse.
7. Vorschwingen wie bei 1, Ueberhocken rechts in den Seitstütz mit Quergrätschhalte, $\frac{1}{2}$ Drehung links mit Umgreifen, Uberspreizen links von vorn nach außen und Schraube links rückwärts in den Reitsitz auf dem Halse.

VIII.

1. Sprung in den Stütz, Vorschwingen links, Spreizauffitzen rechts in den Sattel mit Borgreifen der gleichseitigen Hand auf die Vorderpausche und Wendeabfitzen rechts.
2. Vorschwingen links und Flankenschwung rechts in den Reitsitz auf beiden Schenkeln auf dem Kreuze.
3. Übung 2 aber mit Flankenschwung rechts in den Reitsitz im Sattel.
4. Übung 3 in den Stütz rücklings.
5. Übung 4 und Schraubenauffitzen vorwärts in den Reitsitz auf dem Kreuze.
6. Übung 4 und Flankenschwung rechts rückwärts in den Stütz vorlings.
7. Übung 6 und Schraube rückwärts in den Reitsitz auf dem Kreuze.

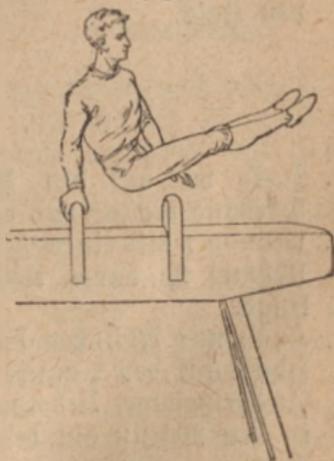
IX.

1. Mit Anlaufen Sprung in den Seitstütz und Ueberspreizen des rechten Beines von außen nach vorn in die Quergrätschhalte.
2. Uebung 1 und Seitsschwingen der Beine.
3. " 2 und Ueberspreizen rechts von vorn nach innen in den Stütz vorlings.
4. " 3, mit gleichzeitigem Ueberspreizen links von außen nach vorn = Schere beim Seitsschwunge links.
5. Vorschwingen links, Ueberspreizen rechts von außen nach vorn in den Seitstütz mit Quergrätschhalte, Schere beim Seitsschwunge links, Ueberhocken links in den Stütz vorlings.
6. Uebung 5 und Schraube links rückwärts in den Reitsitz auf dem Kreuze.
7. Uebung 6 und Schere links beim Vorschwunge.

X.

1. Vorschwingen rechts und beim Rückschwunge Schwingen in den Quersitz auf dem rechten Schenkel im Sattel.
2. Vorschwingen rechts und Kehrschwung rechts in den Reitsitz im Sattel.
3. Uebung 2 und abermaliges Vorschwingen rechts mit Stütz der Hände auf dem Halse und der Vorderpausche und Kehrschwung rechts in den Reitsitz auf dem Halse.
4. Vorschwingen rechts und Kehrschwung rechts [Fig. 7] in den Reitsitz auf dem Halse.
5. Vorschwingen rechts und Kehrschwung rechts in den Quersitz auf dem linken Schenkel im Sattel.
6. Uebung 5 und Stütz der Hände vorlings, dann Rückschwingen der Beine in den Reitsitz im Sattel, Vorschwingen rechts und Kehrschwung rechts in den Quersitz links auf dem Halse.

Fig. 7.



Reherschwingung rechts.

7. Vorschwingen rechts und Kehrschwung rechts in den Quersitz auf dem Halse auf dem linken Schenkel.
8. Vorschwingen rechts und Kehre rechts über den Sattel.
9. Übung 8 über den Hals.

XI.

1. Spreizaussitzen rechts in den Reitsitz im Sattel mit Borgreifen der gleichseitigen Hand.
2. Spreizaussitzen rechts in den Reitsitz auf dem Halse über beide Pauschen mit Stütz beider Hände auf den Hals.
3. Spreize rechts über den Hals mit Niedersprung in den Querstand rücklings.
4. Übung 3, dann eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit einem Nachsprunge an Ort und Sprung in den Reitsitz auf dem Halse.
5. Übung 4, nach dem Nachsprunge den Razensprung in den Hockstand auf dem Halse.
6. Übung 2 und Abgrätschen über das Kreuz.
7. „ 5 und nach dem Razensprunge Affenstandwechsel in den Stand auf dem Kreuze und Abgrätschen vorwärts über den Hals.

XII.

1. Hocke mit auf den Pauschen gestützten Händen und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge in den Querstand.
2. Übung 1 mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in den Seitstand vorlings.
3. Übung 2, dann Ueberhocken vorwärts in den Stütz rücklings.
4. Hocke mit Abstoßen der Hände, rechte Hand im Sattel, linke Hand auf der Pausche mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge, Ueberhocken wie bei 3 und Schraube vorwärts in den Reitsitz auf dem Halse.
5. Hocke mit Stütz beider Hände im Sattel, sofortigem Abstoßen beider Hände und mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge. Ueberhocken vorwärts in den Stütz mit Vorhehalte beider Beine.

9. Hocke mit Stütz beider Hände außerhalb der Pauschen, sofortigem Abstoßen der Hände und einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge, Ueberhocken wie bei 5 und Kehrschwung rechts in den Reitsitz auf dem Halse.
7. Hocke mit Abstoßen der Hände von den Pauschen bei gestreckten Hüften, nur mit Fersenheben (Schafsprung) [Hilfe durch Auffangen mit Griff unter den Armen]. (Fig. 8.)
8. Hechtsprung mit Griff auf den Schultern des Hilfegebenden.

Fig. 8.



Schafsprung.

XIII.

1. Mit Ueberspreizen rechts von außen nach vorn über die rechte Pausche mit Handlülften rechts in den Seitstüz bei Quergrätschhalte der Beine; Niedersprung mit Ueberspreizen rechts von vorn nach außen in den Seitstand vorlings.
2. Übung 1 mit Ueberspreizen rechts von innen nach vorn [über die linke Pausche mit Handlülften links in die Quergrätschhalte]; Niedersprung in den Seitstand vorlings mit Ueberspreizen rechts von vorn nach innen.
3. Kreispreizen des rechten Beines von außen nach innen [das rechte Bein spreizt über beide Pauschen].
4. Kreispreizen des rechten Beines von innen nach außen.
5. " " " " " " außen nach innen mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links um die Längsachse und Schraube rechts vorwärts in den Reitsitz auf dem Kreuze; Wendeabstigen.
6. Kreispreizen des rechten Beines von innen nach außen und Schraube rechts rückwärts in den Reitsitz auf dem Halse; Kehrabstigen.
7. Klankenschwung rechts in den Stüz rücklings mit angehängtem Ueberspreizen links von außen nach hinten; Niedersprung mit Ueberspreizen rechts von vorn nach außen.

9. Flankenschwung rechts in den Stütz rücklings, Ueberspreizen links von außen nach hinten, eine halbe Drehung links und Schraube vorwärts in den Reitsitz auf dem Kreuze; Wendeabsetzen.
10. Flankenschwung rechts in den Stütz rücklings, Ueberspreizen links von außen nach hinten, eine halbe Drehung links, Ueberspreizen links von vorn nach außen und Schraube rückwärts in den Reitsitz auf dem Halse; Niedersprung mit Abgrätschen.

B. Hintersprünge. *)

(Ohne Pauschen.)

Die Uebungen der ersten Stufe bei einer Pferd-
höhe von 1.4 m, oder bei einer Pferd-
höhe von 1.2 m, aber einer Entfernung des Sprungbrettes bis zu
1 m.

I.

(Mit Pauschen.) **)

1. Bei Stütz der Hände auf der Hinterpausche Sprung in den Reitsitz auf dem Kreuze und Absetzen rückwärts in den Stand auf dem Brette.

*) Uebungsstoff der zweiten Stufe am Pferd (Hintersprünge).

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Uebungen der ersten Stufe bei einer Pferd-
höhe von 1.4 m, oder bei einer Pferd-
höhe von 1.2 m, aber einer Entfernung des Sprungbrettes bis zu 1 m. 2. Stützen und Stützhüpfen im Quers-
und Seitwärts, Drehstützen. 3. Sprung in den Reitsitz auf dem Halse. 4. Kehre und Flanke als Fehrsprung. 5. Kehre mit $\frac{1}{2}$ Drehungen. 6. Wendeaufsetzen, Wende auch mit Drehungen. | <ol style="list-style-type: none"> 7. Affensprung in den Sattel. 8. Scherenausitzen rückwärts. 9. Hocke in den Reitsitz. 10. Spreize. 11. Sprung in den Seitstütz und Vogen-
und Kreispreizen rechts (links). 12. Freisprung in den Sitz im Sattel. 13. Vorschwingen rechts (links) und Auf-
sitzen und leichte Uebersprünge. 14. Schraube. 15. Ueberschlag in den Sitz und Stand
neben dem Pferde. |
|--|--|

**) Diese Uebungsfolge und die nachstehenden sind bei einer Pferd-
höhe von 1.2 m vorzunehmen.

2. Übung 1 mit Kammgriff auf der Hinterpausche, Heben in den Grätschschwebestütz (Fig. 9) und Abschwingen rückwärts in den Stand wie bei 1.
3. Übung 2, aus dem Grätschschwebestütze Wendesitzen rechts in den Querstand neben dem Pferde.
4. Mit flüchtigem Aufgreifen auf der Hinterpausche Sprung in den Reitsitz im Sattel und Absitzen wie bei 3.
5. Übung 4 mit Stütz auf der Vorderpausche.
6. Übung 5, und Aufhocken aus dem Reitsitze in den Hockstand auf dem Sattel und Absprung seitwärts in den Stand neben dem Pferde.
7. Übung 6, und Abgrätschen vorwärts aus dem Hockstande.
8. Übung 6 mit Aufhocken in den Hockstand auf dem Kreuze.
9. „ 8 mit Abgrätschen vorwärts.

Fig. 9.



Grätschschwebestütz mit Kammgriff auf der Hinterpausche.

II.

(Ohne Pauschen.)

1. Aufknien rechts und Kniesprung in den Reitsitz.
2. Übung 1 in den Kniestand auf beiden Knien.
3. Aufhocken in den Hockstand auf dem rechten Fuße und Hüpfen in den Reitsitz.
4. Übung 3 in den Hockstand auf beiden Füßen.
5. Durchhocken rechts in den Quersitz auf dem gestreckt aufgelegten rechten Beine.
6. Übung 5 mit Durchhocken beider Beine.
7. „ 6 in den Reitsitz.

III.

(Mit Pauschen.)

1. Mit Anlaufen Sprung in den Seitstütz an der rechten Seite des Pferdes mit Stütz auf den Pauschen.

2. Übung 1 mit Aufspreizen des rechten Beines.
3. Übung 1 mit Vorschwingen des rechten Beines von außen nach vorn, Rückschwingen und Niedersprung in den Stand.
4. Übung 3 und nach dem Rückschwingen sofort Aufknieen mit beiden Knien und Kniesprung vorwärts.
5. Übung 4 mit Aufhocken rechts.
6. " 5 mit Aufhocken beider Beine.
7. " 5 mit Ueberhocken rechts.
8. " 7 mit Ueberhocken beider Beine. Ueberhocken rückwärts rechts und links im Wechsel in den Stütz vorlings.
9. Übung 7, Aufknieen und Kniesprung wie bei 4.
10. Übung 8, Ueberhocken rückwärts mit beiden Beinen in den Stütz vorlings, Aufknieen mit beiden Knien, und Kniesprung wie bei 4.

IV.

(Ohne Pauschen.)

1. Mit Anlaufen Aufsprung rechts bei Stütz der linken Hand Fehsprung in den Quersitz auf dem linken Schenkel.
2. Übung 1 mit Aufspreizen links.
3. " 1 mit Kehrschwung (Kehrausstützen in den Reitsitz).
4. " 1 " " links über das Pferd in den Quersitz auf dem rechten Schenkel.
5. Kehre links als Fehsprung.
6. " 5, mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen rechts vor dem Niedersprunge.

V.

(Mit Pauschen.)

1. Mit Kammgriff auf der Hinterpausche Sprung in den Grätschschwebestütz.
2. Übung 1, Schwingen im Schwebestütze mit Schließen der Beine beim Rückschwunge.
3. Übung 2, Schere rechts beim Rückschwunge und Grätsche vorwärts.

4. Scherauffstigen rückwärts rechts mit Stütz der Hände auf der Hinterpausche.
5. Übung 4 mit Stütz der Hände auf der Vorderpausche.
6. Übung 5 und Schere rechts beim Vorschwunge.
7. " 6, Aufhocken in den Hockstand und Grätsche über den Hals.

VI.

(Ohne Pauschen.)

1. Sprung in den Grätschschwebestütz auf dem Kreuze.
2. Übung 1 und Stüteln vorwärts bis in den Stütz auf dem Hals.
3. " 2 und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts um die Längsachse mit gleichzeitigem Ueberspreizen rechts in den Seitstütz vorlings.
4. Übung 3 und Drehstüteln.
5. " 4 und aus dem Stütz rücklings Schraubenauffstigen links vorwärts.
6. Übung 4 und aus dem Stütz vorlings Schraubenauffstigen links rückwärts.
7. Übung 5 und 6, Aufhocken aus dem Reitsitze in den Hockstand und Abgrätschen vorwärts.
9. Übung 2—7 mit Stükhüpfen im Schwebestütze.

VII.

(Mit Pauschen.)

1. Sprung in den Seitstütz rechts mit Stütz auf den Pauschen und sofort Aufknien rechts.
2. Übung 1 mit Aufknien beider Knien.
3. " 1 mit Aufhocken in den Hockstand auf dem rechten Fuße.
4. Übung 3 mit Aufhocken in den Hockstand mit beiden Füßen.
5. " 3 und 4 mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Hockstand auf dem Sattel
 - a) auf dem rechten Fuße,
 - b) auf beiden Füßen (Affenhocke).
6. Affenhocke in den Sattel wie bei 5, und Abgrätschen über das Kreuz.
8. Affenhocke in den Sattel, sofort eine $\frac{1}{2}$ Drehung links im Hüpfen und Abgrätschen über den Hals.
8. Übung 6 mit Affenhocke auf den Hals.

3. Übung 2 mit Schraube vorwärts in den Seitstz auf dem rechten Schenkel, und Heben in den Seitstwebestz mit Quergrätschhalte der Beine.
4. Übung 3 und Stöheln seitwärts.
5. " 4 mit Stöhüpfen.
6. " 5 mit Seitstwingen.

XI.

(Ohne Pauschen.)

1. Mit Anlaufen Sprung in den Reitstz,
 - a) auf dem Kreuze,
 - b) auf dem Sattel,
 - c) auf dem Halse; aus dem Reitstze Aufstoden in den Hochstand beim Rückschwunge und Abgrätschen vorwärts.
2. Mit Anlaufen Kagensprung in den Hochstand,
 - a) auf dem Kreuze,
 - b) auf dem Sattel,
 - c) auf dem Halse und Abgrätschen vorwärts über den Hals.
3. Sprung in den Reitstz mit flüchtigem Stöh der Hände und Seitheben der Arme vor dem Aufstzen.
4. Übung 3 mit Stöh nur der rechten Hand.
5. " 4 " Aufsprung nur des rechten Fußes.
6. " 5 ohne Stöh der Hände (Freisprung in den Reitstz).

XII.

(Ohne Pauschen.)

1. Mit Anlaufen und Aufsprung links und mit Stöh nur der linken Hand (Fechtsprung) Flankenschwung rechts in den Seitstz mit Aufspreizen des rechten Beines.
2. Flankenschwung rechts wie bei 1 in den Liegestz seitlings links.
3. Flankenschwung rechts wie bei 1 in den Seitstz auf dem rechten Schenkel.
4. Wie Übung 3 in den Seitstz auf dem linken Schenkel.
5. Flankenschwung wie bei 1 in den Seitstz auf beiden Schenkeln.
6. Flanke rechts mit Aufsprung und Stöh wie bei 1.

XIII.

(Ohne Pauschen.)

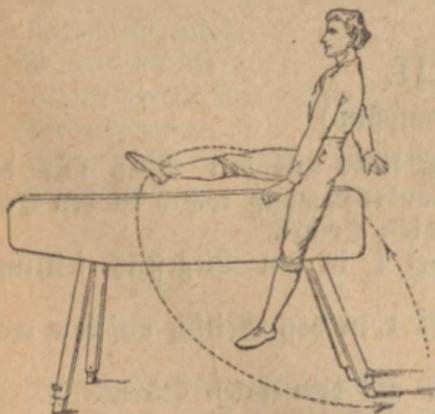
1. Mit Anlaufen Kehre rechts.
2. Übung 1 mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
3. Kehrschwung rechts über das Kreuz mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Seitstütz vorlings.
4. Übung 3 und Flankenschwung rechts in den Sitz auf dem rechten Schenkel.
5. Übung 4 mit Flankenschwung rechts in den Sitz auf dem linken Schenkel.
6. Übung 3 und Flanke rechts aus dem Stütz.
7. Übung 6 mit Kehre rechts.
8. " 7 mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.

XIV.

(Ohne Pauschen.)

1. Sprung in den Reitsitz auf dem Kreuze.
2. Sprung in den Reitsitz bei gleichzeitigem Aufspreizen des rechten Beines auf das Pferd.
3. Mit Anlaufen Ueberspreizen rechts über das Pferd in den Quersitz auf dem rechten Schenkel.

Fig. 10.



Spreize rechts.

4. Mit Anlaufen Spreize rechts (Fig. 10) in den Querstand neben dem Pferde.
5. Übung 4 mit $\frac{1}{4}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.
6. Übung 5 in den Seitstütz vorlings.
7. Übung 6 und Wendeauffitzen links.
8. Übung 6, und Wendeschwung links über das Pferd in den Quersitz auf dem rechten Schenkel.
9. Übung 6 u. Wende links.

XV.

(Ohne Pauschen.)

1. Sprung in den freien Stütz mit Rumpfsheben rückwärts.
2. Übung 1 mit Aufstellen des Kopfes.
3. " 2 und Ueberpurzeln vorwärts bei gleichzeitigem Seitgrätschen in den Reitsitz.
4. Übung 3 fortgesetzt als Rolle vorwärts.
5. Uberschlag vorwärts mit gebeugten Armen ohne Aufstellen des Kopfes in den Reitsitz.
6. Uberschlag vorwärts in den Querstand rechts neben dem Pferde mit Aufstützen der linken Schulter (Bärensprung).

XVI.

(Mit Pauschen.)

1. Sprung in den Seitstütz an der rechten Seite des Pferdes und sofort Vor- (und Rück-)schwingen des rechten Beines, Affenhocke links in den Stand auf dem Kreuze und Abgrätschen über den Hals.
2. Vorschwingen wie bei 1, Uberspreizen links von außen nach vorn mit Lüften der gleichseitigen Hand in den Seitabwehrtütz, Ueberhocken links rückwärts in den Seitstütz vorlings, Affenhocke links und Abgrätschen vorwärts wie bei 1.
3. Übung 2 mit Uberspreizen rechts von innen nach vorn mit Lüften der ungleichseitigen Hand.
4. Vorschwingen wie bei 2, Kreisspreizen links von außen nach innen, Affenhocke links in den Stand auf dem Kreuze und Abgrätschen über den Hals.
5. Übung 4 mit Kreisspreizen rechts von innen nach außen.
6. Übung 4 und 5 mit Affenstandwechsel vor dem Abgrätschen über das Kreuz.

D. Tisch. *)

(Sämmtliche Uebungen mit Anlaufen.)

Die Uebungen der ersten Stufe bei höher gestelltem Tische oder bei größerer Entfernung des Sprungbrettes.

I.

(Tisch breitgestellt.)

1. Sprung in den freien Stütz mit Rückschwingen der geschlossenen Beine.
2. Uebung 1 mit Knieheben.
 - a) rechts.
 - b) beider Kniee.
3. Uebung 1 und Aufknien
 - a) rechts.
 - b) auf beiden Knien.
4. Uebung 3, a) und Kniesprung in den Stand auf dem Tisch.
5. " 3, b) " " " " Sitz " " ent-
fernteren Tischrande,
6. Aufhocken in den Hockstand mit Rückschwingen der geschlossenen Beine.
 - a) auf einem Fuße.
 - b) auf beiden Füßen.
7. Uebung 6, b) und Hüpfen in den Sitz auf beiden Beinen auf dem entfernteren Tischrande.
8. Ueberhocken mit Rückschwingen der geschlossenen Beine in den Seititz auf dem entfernteren Tischrand.

*) 1. Die Uebungen der ersten Stufe bei höher gestelltem Tische oder größerer Entfernung des Sprungbrettes.
 2. Sprung in den freien Stütz mit Rückschwingen der geschlossenen Beine.
 3. Uebung 2 in Verbindung von Weintätigkeiten.
 4. Aufbecken, -wolsen, -grätzen mit Rückschwingen der geschlossenen Beine.
 5. Flanke, Kehre und Wende ohne Drehung und mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.

II.

(Tisch langgestellt.)

1. Sprung in den freien Stütz mit Rückschwingen der geschlossenen Beine.
2. Uebung 1 und Aufspreizen rechts.
3. " 1 " " " und Aufknien links.
4. " 1 " " " " " Aufhocken "
5. Ueberhocken rechts über die nähere linke Tischdecke in den Quersitz auf dem rechten Schenkel.
6. Wolfsprung links über die nähere linke Tischdecke in den Stand neben dem Tisch.
7. Uebung 6 mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.

III.

(Tisch langgestellt.)

1. Sprung in den freien Stütz mit Rückschwingen der geschlossenen Beine.
2. Uebung 1 mit Seitgrätschen.
3. " 1 " Aufgrätschen in den Grätschstand auf dem Tisch.
4. " 3 dann Hüpfen vorwärts mit Beinschließen in die tiefe Hochstellung.
5. Uebung 4, dann Hüpfen vorwärts in den Sitz auf dem entfernteren Tischrande.
6. Uebung 3, dann Hüpfen mit einer $\frac{1}{8}$ Drehung links mit Beinschließen in die tiefe Hochstellung, Stützen vorwärts in den Liegestütz (Hände auf der linken entfernteren Tischdecke) und Abgrätschen über die Tischdecke.
7. Uebung 6 mit Abgrätschen aus der tiefen Hochstellung.
8. " 3 " einer $\frac{1}{8}$ Drehung links und Grätsche aus dem Grätschstande über die linke entferntere Tischdecke.

IV.

(Tisch breitgestellt.)

1. Sprung in den freien Stütz mit Rückschwingen der geschlossenen Beine.
2. Wendeschwung rechts in den Querliegestütz vorlings.

3. Wendeschwung rechts und Aufknien
 - a) auf einem Knie,
 - b) auf beiden Knien.
4. Wendeschwung rechts und Aufhocken
 - a) auf einem Fuße,
 - b) auf beiden Füßen (Affensprung).
5. Wendeschwung rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung um die Tiefenachse in den Seitliegestütz vorlings.
6. Wendeschwung wie bei 5 und Aufknien
 - a) auf einem Knie,
 - b) auf beiden Knien.
7. Wendeschwung wie bei 5 und Aufhocken
 - a) auf einem Fuße,
 - b) auf beiden Füßen.

V.

(Tisch breitgestellt.)

1. Flankenschwung rechts in den Seitstz auf beiden gestreckten Beinen.
2. Flankenschwung rechts in den Seitstz auf dem entfernteren Tischrande.
3. Flanke rechts.
4. " " mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
5. Flankenschwung rechts mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Breitenachse in den Seit-Liegestütz seitlings links.
6. Flankenschwung wie bei 5 in den Querstz auf dem linken Tischrande.
7. Flanke rechts über die linke nähere Tischdecke.
8. Übung 7 mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.

VI.

(Tisch breitgestellt.)

1. Kehrschwung rechts in den Querstz auf beiden gestreckten Beinen.
2. " " " " dem linken Schenkel auf dem "entfernteren" Tischrande.
3. Kehre rechts.
4. Kehre rechts mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.

5. Kehrschwung links in den Seitfuß auf beiden gestreckten Beinen.
6. " " " " " dem rechten Schenkel auf dem linken Tischrande.
7. Kehre links über die linke Tischdecke.
8. " " " " " mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.

VII.

(Tisch breitgestellt.)

1. Wendeschwung rechts in den Liegestütz vorlings.
2. " " " " " Quersitz auf dem linken Schenkel auf dem entfernten Tischrande.
2. Wende rechts.
4. " " " mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
5. Wendeschwung rechts mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Tiefenachse in den Seit-Liegestütz vorlings.
6. Wendeschwung wie bei 5 in den Seitfuß auf dem linken Schenkel auf dem linken Tischrande.
7. Wende rechts über die linke nähere Tischdecke.
8. Übung 7 mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.

E. Freispringen. *)

I.

1. Aufsprung mit dem rechten Fuße als Hochsprung
 - a) aus der Vorschrittstellung rechts auf dem Brette.
 - b) mit einem Vortritt rechts und einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge. Die Drehung erfolgt während des Fliegens.
2. Übung 1 als Weitsprung.

*) Übungsstoff der zweiten Stufe im Freispringen:

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Mit Anlaufen und Weitsprung bis zu 4 m, Hochsprung bis zu 1.3 m. 2. Mit Anlaufen Weithochsprung. 3. Übung 1 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge. 4. Übung 1 und 3 in Verbindung von Weinhätigkeit, wie z. B. Grätschen, Knieheben, Ferseheben. | <ol style="list-style-type: none"> 5. Übung 1-4 mit Aufsprung beider Füße. 6. Paß- und Hinksprung. 7. Sprung seit- und rückwärts. 8. Sprung über zwei Schnüre. 9. Sprung zwischen zwei enggestellten Freispringeln. 10. Fenstersprung. 11. Fortgesetzte Sprünge. |
|--|---|

II.

1. Aufsprung mit dem rechten FuÙe als Hochsprung und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge
 - a) mit zwei Schritten Angehen,
 - b) mit 3 Schritten Angehen.
2. Uebung 1 als Weitsprung.
3. " 1 " Weithochsprung.

III.

1. Aufsprung mit dem rechten FuÙe als Hochsprung mit Anlaufen und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.
2. Uebung 1 als Weitsprung.
3. " 1 " Weithochsprung.

IV.

Die Uebungen 1—2 der I. Uebungsfolge mit $\frac{1}{2}$ Drehungen.

V.

Uebung 1—3 der II. Uebungsfolge mit $\frac{1}{2}$ Drehungen rechts.

VI.

Uebung 1—3 der III. Uebungsfolge mit $\frac{1}{2}$ Drehungen rechts.

VII.

1. Aufsprung mit beiden FüÙen als Hochsprung
 - a) aus dem Stande,
 - b) mit einem Vortritt rechts und einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.
2. Uebung 1 als Weitsprung.

VIII.

1. Aufsprung mit beiden FüÙen als Hochsprung
 - a) mit 2,
 - b) mit 3 Schritten Angehen und einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.
2. Uebung 1 als Weitsprung.
3. " 1 als Weithochsprung.

IX.

1. Aufsprung mit beiden Füßen als Hochsprung mit Anlaufen und einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.
2. Übung 1 als Weitsprung.
3. „ 1 als Weithochsprung.

X.

Die Übung 1—2 der VII. Übungsfolge mit $\frac{1}{2}$ Drehungen rechts.

XI.

Die Übung 1—3 der VIII. Übungsfolge mit $\frac{1}{2}$ Drehungen rechts.

XII.

Die Übung 1—3 XI. Übungsfolge mit $\frac{1}{4}$ Drehungen rechts.

XIII.

Die Übung 1—2 der I. Übungsfolge.

a) mit Seitgrätschen,

b) Knieheben während des Fliegens.

XIV.

Die Übung 1—3 der II. Übungsfolge wie bei XIII, auch mit Drehungen.

XV.

Die Übung 1—3 der III. Übungsfolge wie bei XIV.

XVI.

Die IV. Übungsfolge wie bei XIV.

XVII.

Die V. Übungsfolge mit Seitgrätschen, Knieheben zc.

XVIII.

Die VI. Übungsfolge mit Seitgrätschen, Knieheben zc.

XIX.

Die VII. Übungsfolge mit Seitgrätschen, Knieheben, Fersenheben zc., erst ohne, dann mit Drehung.

XX.

Die VIII. Übungsfolge mit Seitgrätschen, Knieheben, Fersenheben zc., erst ohne, dann mit Drehung.

XXI.

Die IX. Übungsfolge mit Seitgrätschen, Knieheben, Fersenheben zc., erst ohne, dann mit Drehung.

XXII.

Die X. Übungsfolge mit Seitgrätschen, Knieheben, Fersenheben zc.

XXIII.

Die XI. Übungsfolge mit Seitgrätschen, Knieheben, Fersenheben zc.

XXIV.

Die XII. Übungsfolge mit Seitgrätschen, Knieheben, Fersenheben zc.

XXV.

1. Sprung seitwärts rechts mit Aufsprung beider Beine als Hochsprung.
2. Übung 1 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprunge als Weitsprung.
3. Übung 1 und 2 mit $\frac{3}{4}$ und ganzen Drehungen beim Nachsprunge.

XXVI.

Die Übungen 1—2 der XXV. Übungsfolge mit Seitgrätschen, Knieheben, Fersenheben zc. beim Nachsprunge.

XXVII.

Die Übungen 1—3 der XXV. Übungsfolge mit Seitgrätschen, Knieheben, Fersenheben zc. während des Fluges beim Ubersprunge.

XXVIII.

1. Sprung seitwärts rechts mit Aufsprung beider Beine auf dem Brette als Hochsprung mit $\frac{1}{4}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.
2. Übung 1 als Weitsprung.

XXIX.

Die XXVIII. Übungsfolge mit $\frac{1}{2}$ Drehungen.

XXX.

Die XXVIII. Übungsfolge mit Grätschen, Knieheben, Fersenheben u. vor dem Niedersprunge.

XXXI.

Die XXIX. Übungsfolge mit Grätschen, Knieheben, Fersenheben u. vor dem Niedersprunge.

XXXII.

1. Sprung rückwärts mit Aufsprung beider Beine als Hochsprung.
2. Übung 1 als Weitsprung.

XXXIII.

Die XXXII. Übungsfolge mit Grätschen, Knieheben, Fersenheben u. beim Nachsprunge.

XXXIV.

Die XXXIII. Übungsfolge mit Grätschen, Knieheben, Fersenheben u. während des Fluges beim Ubersprunge.

XXXV.

Die XXXII. Übungsfolge mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen rechts vor dem Niedersprunge.

XXXVI.

Die XXXIII. Übungsfolge mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen rechts.

XXXVII.

Die XXXIV. Übungsfolge mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen rechts.

XXXVIII.

1. Sprung rechts mit Anlaufen als Weitsprung bis 4 m.
2. Übung 1 als Hochsprung bis 1·3 m.
3. " 1 als Weithochsprung.

XXXIX.

1. Sprung rechts mit Anlaufen als Hochsprung über 2 vorge-spannte Sprungschnüre, welche etwa in der Entfernung von 1—1·3 m hintereinander gespannt sind.
2. Übung 1 als Weithochsprung.
3. Übung 1 und 2, aber mit Aufsprung beider Beine.

XL.

1. Sprung rechts mit Anlaufen als Hochsprung durch zwei eng gestellte (bis zur Schulterbreite) Freispringel.
2. Übung 1 als Weitsprung.
3. " 1 und 2, aber mit Aufsprung beider Beine.

XLI.

1. Sprung rechts mit Anlaufen als Hochsprung durch zwei eng gestellte Freispringel und zwei allmählich höher und tiefer gespannte Sprungschnüre (Fenster sprung).
2. Übung 1 als mäßiger Weitsprung.
3. " 1 und 2, aber mit Aufsprung beider Beine.

F. Sprungstab. *)

I.

1. Hochsprung über eine vorgespannte Schnur bis zu 1·5.
2. Weitsprung bis zu 3 m.

*) Übungsstoff der zweiten Stufe im Stabspringen:

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hochsprung bis zu 1·5 m. 2. Weitsprung bis zu 3 m. 3. Sprünge in die Höhe und Weite ohne Drehung. 4. Sprünge in die Höhe und Weite mit Hinübernehmen des Stabes. | <ol style="list-style-type: none"> 5. Sprünge mit 2 Stäben. 6. Reitsprung. 7. Sprünge auf und über passende Geräte. 8. Fortgesetzte Sprünge. |
|--|--|

Anmerkung. Beim Hochsprunge wird der Stab gewöhnlich in der Weise erfaßt, daß die Entfernung von der unteren Stabspitze bis zum Griffe mit der unteren Hand der Schnurhöhe entspricht. Selbstverständlich muß beim Weitspringen zu größerem Maße der Stab auch entsprechend weit vom untern Stabende gehalten werden.

II.

1. Hochsprung ohne Drehung.
2. Weitsprung ohne Drehung.
3. Fortgesetzte Sprünge in der Weise, daß nach dem Sprunge links sofort das andere Stabende eingesetzt wird und der Sprung rechts folgt. Zu dieser Uebung muß der Stab in der Mitte gehalten werden.

III.

1. Hochsprung mit Hinübernehmen des Stabes.
2. Uebung 1 als Weitsprung.

IV.

1. Sprünge in den Stand auf passende Geräthe (Pferd, Boß 2c.) mit allmählicher Steigerung der Höhe des Geräthes.
2. Sprünge über passende Geräthe, sonst wie bei 1.

V.

1. Sprünge von passenden Geräthen (Pferd, Boß, Tieffspringel 2c.) als Tieffprung mit allmählicher Steigerung des Absprunges durch Höherstellen des Geräthes.
2. Uebung 1, zwischen zwei Stäben; welche mit den Händen oben erfaßt und in der Weise eingesetzt werden, daß die Entfernung der Stabspitzen von einander etwa 5 Schulterbreiten beträgt.
3. Uebung 1 als sogenannter Reitsprung in der Weise ausgeführt, daß der Uebende das obere Stabende erfaßt, den Stab vorlings einsetzt und nach dem Absprunge seitwärts, so daß der Stab sich zwischen den Beinen befindet; Niedersprung wie gewöhnlich ohne Drehung.

G. Gewichtheben. *)

A) Mit beiden Händen.

- a) Das mit beiden Händen zu hebende Gewicht soll „für die zweite Stufe 25 kg“ wiegen; es besteht aus einer eisernen Stange oder einem Kugelstabe;
- b) das Gewicht ist zuerst mit beiden Armen vom Boden zur Senkhalte der Arme und von da wiederholt ohne Ruhepause langsam und frei bis zum vollen Hochstrecken der Arme zu heben;
- c) der Hebende steht ruhig und in Grätschstellung und darf die Übung weder durch Kniewippen, noch durch Rumpfwiegen unterstützen;
- d) je zwei Hebungen gelten einen Punkt.**)

B) Mit einer Hand.

- a) Das Gewicht soll „für die zweite Stufe 16 kg“ wiegen;
- b) die Last ist mit einem Arme, dem rechten oder linken, von Berührung einer 20 cm über dem Boden gespannten Schnur ohne Schwung und ohne Ausruhen wiederholt bis zur Hochstreckhalte des Armes zu heben;
- c) je zwei Hebungen gelten einen Punkt.**)

Beim Liegenturnen ist es entschieden nothwendig, das Heben des Gewichtes sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Arme vornehmen zu lassen. Ferner bleibt es dem Vorturner anheimgestellt, sowohl beim Heben mit beiden Armen als mit einem Arme ein größeres Gewicht zu verwenden, nur soll es dahin kommen, daß alle Turner, welche die II. Stufe turnen, fähig sind, das 25 kg, beziehungsweise 16 kg schwere Gewicht tadellos stemmen zu können.

*) Übungsstoff der zweiten Stufe im Gewichtheben:

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Heben eines 25 kg schweren Kugelstabes oder einer Eisenstange mit beiden Händen. 2 Heben eines 16 kg schweren Kugelstabes oder einer Eisenstange mit einer Hand. | <ol style="list-style-type: none"> 3. Andere Formen des Hebens mit diesen Gewichten: a) mit beiden Händen, b) mit einer Hand, c) a und b in Verbindung von Weinhaltungen und Stellungen (Stoff aus dem Gebiete der Pantellübungen). |
|---|--|

***) Handbuch der deutschen Turnerschaft, VI. Auflage 1893.

Weitere Übungsbeispiele möge der Vorturner aus dem Gebiete der Hantelübungen wählen, z. B.:

a) mit beiden Händen.

1. Die Übungen der I. Stufe mit dem vorhin angegebenen Gewichte.
2. Armheben und -senken, Armbeugen und -strecken im Liegen auf dem Rücken bei vollkommen ausgestrecktem Körper
 - a) mit dem Gewichte für die I. Stufe,
 - b) mit dem Gewichte für die II. Stufe.

b) mit einer Hand.

1. Die Übungen der I. Stufe mit dem Gewichte für die II. Stufe.
2. Die Übungen unter 2 a).

H. Steinstoßen.

- a) Das Gewicht des Steines beträgt „für die zweite Stufe 12 kg“;
- b) es wird in beliebiger Stellung vom Standmale (Sprungbrette etc.) aus gestoßen;
- c) das Aufheben des Steines geschieht beliebig; der Stoß geschieht mit einer Hand, gleichviel ob rechts oder links;
- d) jedem Teilnehmer sind zwei Stöße gestattet, deren bester gilt;
- e) als Maß des Stoßes gilt die wagrechte Linie vom Ende des Standmales bis zu einer senkrechten auf den Anfang des Niederfalleindrucks gezogenen Linie. Weiterrollen des auffallenden Steines wird nicht gerechnet;
- f) Vortritt über das Standmahl macht den Wurf zum Fehlwurf;
- g) je 20 cm über 4 m Wurfweite gelten einen Punkt.**)

*) Übungsstoff der zweiten Stufe im Steinstoßen:

1. Stoßen mit einem 12 kg schweren | 2. Andere Formen des Steinstoßens, so
Steine wenigstens bis zu 4 m. | z. B. mit Anheben und Anlaufen.

**) Handbuch der deutschen Turnerschaft, VI. Auflage 1893.

I. Klettergerüst. *)

I.

A. An einer Stange.

1. Kletterschluss links und Hochgreifen mit beiden Händen gleichzeitig in den Streckhang.
2. Kletterschluss wie bei 1 und Seitstrecken des linken Armes (Fig. 11).
3. Kletterschluss wie bei 1 und Seitstrecken beider Arme.
4. Übung 2 und Hochgreifen mit beiden Händen.
5. " 3 mit Aufwärtsklettern.
6. " 4 mit Kletterschlusswechsel.

Fig. 11.



Kletterschluss links mit Griff der rechten Hand und Seitstrecken des linken Armes.

II.

1. Kletterschluss seitlings rechts bei Fassung der Stange mit beiden Händen, rechte Hand oben.
2. Übung 1 und Seitstrecken des linken Armes.
3. Übung 1 und Seitspreizen des linken Beines.
4. Übung 1 und Seitstrecken des linken Armes und Seitspreizen des linken Beines.
5. Übung 1 und 3 mit Aufwärtsklettern
 - a) mit Nachgreifen,
 - b) mit Ubergreifen,
 - c) mit gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände.

*) Übungsstoff der zweiten Stufe am Klettergerüst:

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Klettern mit gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände. 2. Wankerklettern. 3. Spannklettern. 4. Klettern mit Kletterschluss seitlings. 5. Stützklettern. | <ol style="list-style-type: none"> 6. Sturzklettern. 7. Hangeln im Beugehange. 8. Ueberbrehen in den Sturz- und Schwebhang, Hang rücklings an zwei Stangen. |
|---|--|

III.

1. Kletterschluss rechts bei Stütz der Arme Stützkletter-
schluss).
2. Stützklettern mit Nachgreifen.
3. " " Ubergreifen.
4. " " gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände.
6. Übung 2—4 mit Kletterschlusswechsel.
6. Stützfahne auf dem rechten Ellbogen.

IV.

1. Mit Fassung der Stange in Kopfhöhe Ueberdrehen in den
Sturzhang.
2. Übung 1 und Kletterschluss rechts.
3. " 2 " Seitstrecken des rechten Armes.
4. " 2 " Kletterschlusswechsel.
5. " 2 " Aufwärtsklettern
a) mit Nachgreifen,
b) mit Ubergreifen.
6. Übung 5 mit Kletterschlusswechsel.

V.

1. Sprung in den Beugehang.
2. Übung 1 und Hangeln an Ort.
3. Auf- und Abwärtshangeln im Beugehange
a) mit Nachgreifen,
b) mit Ubergreifen.
4. Aufwärtshandeln und Hangzucken abwärts im Beugehange.

VI.

B. An zwei (mehreren) Stangen (Lauen).

1. Beugehang an zwei Stangen.
2. Übung 1 mit Hangeln an Ort.
3. " 2 mit Beinhalten oder Beinhätigkeiten.
4. Hangeln auf- und abwärts im Beugehange.
5. Übung 4 mit Beinhalten oder Beinhätigkeiten.
6. " 5 mit Hangzucken abwärts im Beugehange.

VII.

1. Klettern auf- und abwärts mit gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände, Beine an der rechten Stange.
2. Übung 1 mit Kletterschlusswechsel an der gleichen Stange.
3. " 1 " " " von einer Stange zur andern.
4. Klettern von einer Stange zur andern in wagrechter Richtung als Wanderklettern.
5. Übung 4 mit Klettern schrägauf- und schrägabwärts.

VIII.

1. Spannletterschluss an 2 Stangen
 - a) beide Knie von innen an den Stangen,
 - b) beide Knie von außen an den Stangen,
 - c) ein Knie von außen, das andere von innen an den Stangen.
1. Übung 1 und Kletterschlusswechsel.
3. " 1 und 2 mit Klettern auf- und abwärts
 - a) mit Nachgreifen,
 - b) mit Uebergreifen,
 - c) mit gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände.
4. Übung 3 und Hangeln abwärts.
5. " 4 und Hangzucken abwärts.

IX.

1. Ueberdrehen in den Sturzhang mit Hochhalte der Beine.
2. Übung 1 und Hochstoßen der Beine.
 - a) im Wechsel rechts und links,
 - b) mit beiden Beinen.
3. Ueberdrehen in den Sturzhang mit gestreckten Beinen.
4. Übung 3 und Quergrätschen der Beine.
5. " 2 " Kletterschluss an der rechten Stange.
6. " 5 mit Kletterschlusswechsel
 - a) an einer Stange,
 - b) von einer Stange zur andern.
7. Übung 6 und langsames Senten in den Schwebegang.
8. " 7 " " " " Beugehang, auch Streckhang bei Vorspreizhalte
 - a) eines Beines,
 - b) beider Beine.

9. Übung 1—6, dann langsames Senken rückwärts in den Hang rücklings.
10. Übung 9, dann Ueberdrehen vorwärts in den Stand.
11. „ 9 und 10 mit Beinhätigkeiten im Hange rücklings.

K. Schaukelringe. *)

I.

1. Streckhang mit Speichgriff an beiden Ringen, Hang an dem rechten Ring mit Griff beider Hände, Hang an beiden Ringen und Niedersprung.
2. Übung 1 im Wechsel.
3. Übung 1 bei Fassung des rechten Handgelenkes mit der linken Hand.
4. Übung 1 mit Senken des linken Armes in den Abhang zum Hange an der rechten Hand.

*) Übungsstoff der zweiten Stufe an den Schaukelringen.

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hand-, Unter-, Oberarm-, Beugehang an einer Hand, einem Arme, auch im Wechsel rechts und links. 2. Hangarmwippen 8mal. 3. Beugehang und Seit-, Vor-, Hochstrecken des rechten Armes. 4. Übung 2 und 3 mit Schaukeln. 5. Schaukeln nur durch Beinheben. 6. Hangschaukelsprung über eine vorgespannte Schnur bis zu 2 m Höhe, auch als Weitsprung, endlich beides mit $\frac{1}{2}$ und $\frac{1}{4}$ Drehungen. 7. Hangstand weiter entwickelt. 8. Liegestütz bei gebeugten Armen und Vorstrecken eines Armes, Seitstrecken beider Arme. 9. Ueberdrehen aus dem Beuge- und Streckhange mit gestreckten Beinen ohne Schwung rück- und vorwärts in den Liege-, Schweb-, Sturzhang, in den Hang rücklings und in den Stand. 10. Beugestütz mit Beinhätigkeiten, Beinhalten, Schwingen vor- und rück- | <ol style="list-style-type: none"> wärts, seitwärts, hin und her, Kreis schwingen, mit Armseitstrecken rechts. 11. Schaukeln im Beugestütz ohne und mit Beinhalten. 12. Ueberdrehen vor- und rückwärts aus dem Stütz. 13. Schaukeln und Ueberdrehen in den Liege-, Schweb-, Sturzhang und in den Hang rücklings. 14. Schulterdrehung im Hange. 15. Speiche rückwärts im Unter- und Oberarmhange. 16. Ueberdrehen in den Handstand mit gebeugten Armen. 17. Übung 16 und Seitstrecken des rechten Armes. 18. Stützarmwippen 4mal. 19. Ueberdrehen und Beindurchschlagen rechts. 20. Schaukeln mit $\frac{1}{2}$ Drehungen. 21. Schaukeln im Kniehange. 22. Sigwelle. |
|--|---|

5. Übung 4 im Wechsel rechts und links.
6. " 5 mit ganzer Drehung rechts um die Längsachse.
7. Übung 1—6 mit Vorspreizhalte
 - a) des rechten Beines,
 - b) beider Beine.

II.

(Ringe schulter — brusthoch.)

1. Bei Fassung eines Ringes mit der rechten Hand unter gleichzeitigem Umsassen des rechten Handgelenkes mit der linken Hand Niederlassen rückwärts in den Hangstand.
2. Übung 1 und Knieheben links.
3. " 1 und Niederlassen rückwärts in den Hangstand mit Knieebhalte links.
4. Übung 1—3 mit Niederlassen vorwärts in den Hangstand.
5. Vor- und Rückschwingen im Hangstande mit Fassung wie bei 1.
6. Übung 5 mit Knieebhalte links.
7. " 1—3 mit Niederlassen seitwärts rechts in den Hangstand.
8. Seitenschwingen im Hangstande mit Fassung wie bei 1.
9. Kreisschwingen rechts im Hangstande mit Fassung wie bei 1.

III.

1. Unterarmhang rechts und Handhang links, Senken des linken Armes in den Abhang, wieder Handhang links und Nieder sprung in den Stand.
2. Unterarmhang rechts und links im Wechsel mit Unterarmhang an beiden Armen.
3. Übung 1 und 2 im Oberarmhange.
4. Armwippen im Unterarmhange.
5. Wechsel vom Unterarmhange vorlings in den Unterarmhang rücklings.
6. Schwingen im Unterarmhange rücklings.
7. Übung 5 mit Schwingen. (Beim Rückschwunge in den Hang rücklings, beim Vorschwunge in den Hang vorlings.)
8. Schaukeln im Unterarmhange rücklings.
9. Übung 5 mit Schaukeln. (Beim Vorschwunge in den Hang vorlings, beim Rückschwunge in den Hang rücklings.)

IV.

1. Seitsschwingen im Beugehange.
2. Uebung 1 mit langsamen Strecken und Beugen der Arme.
3. Kreisschwingen rechts im Beugehange.
4. Uebung 3 mit langsamen Strecken und Beugen der Arme.
5. Kreisschwingen rechts im Unterarmhange rücklings.
6. Uebung 5 im Wechsel mit Unterarmhang vorlings.
7. " 5, dann Hangwechsel in den Unterarmhang vorlings, in den Beugehang und endlich in den Streckhang ohne Unterbrechung des Kreisschwingens.

V.

1. Beugehang und Seit-, Vor- oder Hochstrecken des linken Armes.
2. Uebung 1 im Wechsel rechts und links.
3. " 1 mit Beinthatigkeiten und Beinhalten (Knie-, Fersenheben, Spreizen, Grätschen, Kreuzen der Beine).
4. Beugehang, Vor- und Rücksschwingen im Beugehange und Seit-, Vor- oder Hochstrecken des linken Armes beim Rück- und wieder Beugen beim Vorschwunge und umgekehrt.
5. Uebung 4 mit Beinhalten und Beinthatigkeiten (letztere wie bei Uebung 3).
6. Schaukeln im Beugehange und Seit-, Vor- oder Hochstrecken wie bei Uebung 4.

VI.

1. Vorschwingen der Beine in den Hangstand (Knie brustschulterhoch) und Ueberdrehen in den Liegehang (rechtes Knie von innen auf dem rechten Arme), Zurückdrehen in den Hangstand und Stand.
2. Uebung 1 und Liegehang, rechtes Knie von innen auf dem linken Arme.
3. Uebung 1 und Liegehang, rechtes Knie von außen auf dem rechten Arme.
4. Uebung 1 und Ueberdrehen in den Grätschschwebegang.
5. " 1 " " " " Schwebegang mit geschlossenen Beinen.
6. Uebung 1 und Ueberdrehen in den Sturzhang mit gestreckten Beinen.

7. Übung 1—6 und Ueberdrehen in den Hangstand rücklings.
8. " 7 und Beinhätigkeiten im Hangstande rücklings.

VII.

1. Hang-Armwippen bis 8mal.
2. Schaukeln aus dem ruhigen Hange ohne Abstoßen nur durch Knieheben und -senken.
3. Übung 2, nur durch Heben der gestreckten Beine und wieder Senken.
4. Übung 2 und 3 mit Armwippen.

VIII.

(Ringe knie—hüfthoch.)

1. Armwippen im Liegestütze in der Weise, daß mit dem Beugen des linken Armes ein Seitheben des rechten Armes erfolgt.
2. Übung 1 mit Knieheben oder Rückspreizen rechts.
3. Beugeliegestütz (Knickliegestütz) und Seitstrecken beider Arme.
4. " und Vorstrecken eines Armes.
5. " Vorstrecken des rechten Armes, Seitheben des rechten Armes, Vorschwingen des rechten Armes, Beugen des rechten Armes und Stand.

IX.

(Ringe kopfhoch.)

1. Beugehang und Vorspreizen beider Beine.
2. Ueberdrehen in den Schwebegang mit gestreckten Beinen.
3. Ueberdrehen in den Sturzhang mit Abstoßen vom Boden.
4. Übung 3, dann Senken in den Schwebegang, Sturzhang und Zurückdrehen vorwärts in den Stand.
5. Ueberdrehen in den Sturzhang wie bei 3, Zurückdrehen in den Schwebegang, Liegehang, rechtes Knie von innen auf dem rechten Arme langsames Zurückdrehen in den Beugehang, Vorspreizen beider Beine, schließlich Stand.
6. Übung 5 und Liegehang, rechtes Knie von innen auf dem linken Arme.
7. Übung 5 und Liegehang, rechtes Knie von außen auf dem rechten Arme.

8. Übung 6 und nach dem Liegehang in den Schwebegang, in den Sturzhang mit gestreckten Beinen und Zurückdrehen in den Beugehang mit Vorspreizen beider Beine, schließlich Stand.
9. Übung 8 mit Liegehang wie bei 6.
10. " 8 " " " " 7.

X.

1. Beugehang und Armseitstrecken links.
2. Armwippen mit
3. Übung 2 mit Armseitstrecken im "Wechsel" rechts und links.
4. Übung 2 mit Schaukeln und beim Rückschwunge (Vorschwunge) in den Beugehang mit Armseitstrecken und am Ende des Vorschwunges (Rückschwunges) Senken in den Streckhang.
5. Übung 4 mit Beinthatigkeiten beim Senken in den Streckhang.
6. " 4 " Beinhaltcn während des Durchschwungens im Beugehange.

XI.

1. Vor- und Rückschwungen im Streckhange mit Vorspreizen rechts beim Vorschwunge.
2. Übung 1 mit Seitgrätschen.
3. Übung 1 mit Ueberdrehen rückwärts bei gestreckten Armen in den Liegehang, rechtes Knie von innen auf dem rechten Arme, Ueberdrehen rückwärts und Niedersprung.
4. Übung 3 und Liegehang, rechtes Knie von innen auf dem linken Arme.
5. Übung 3 und Liegehang, rechtes Knie von außen auf dem rechten Arme.
6. Übung 3—5 mit Ueberdrehen in den Hang rücklings und Ueberdrehen vorwärts und Niedersprung in den Stand.

XII.

(Ringe reichhoch.)

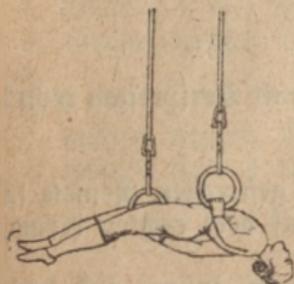
1. Aus dem Beugehange Ueberdrehen in den Schwebegang mit gestreckten Beinen.
2. Aus dem Streckhange Ueberdrehen in den Schwebegang mit gestreckten Beinen und Armen.

3. Uebung 1 und 2 mit Ueberdrehen in den Sturzhang.
4. Uebung 1 und 2 mit Ueberdrehen rückwärts und Niedersprung in den Stand.
5. Uebung 1 und 2 mit Ueberdrehen in den Hang rücklings.
6. Uebung 1 und 2 mit Ueberdrehen rückwärts und vorwärts aus dem Hange in den Hang.
7. Uebung 6 mit Seitgrätschen, Quergrätschen im Hange rücklings.

XIII.

1. Ueberdrehen aus dem Hange zum Nest,
 - a) an beiden Händen und beiden Füßen,
 - b) an einem Fuße an beiden Händen,
 - c) an dem linken Fuße und der rechten Hand.

Fig. 12.



Liegewagehang
über der rechten Hand.

2. Ueberdrehen in den Liegehang, rechtes Bein von innen (auch von außen) auf dem rechten Arme, dann Loßlassen des Ringes mit der linken Hand und Hang an einem Arme.
3. Uebung 2, aber nach dem Loßlassen wieder Fassen zum Hange an beiden Ringen.
4. Ueberdrehen in den Sturzhang mit gestreckten Beinen und Liegehangwage über der rechten Hand. (Fig. 12.)

XIV.

(Ringe schulterhoch.)

1. Sprung in den Stütz.
2. Uebung 1 und Beugen der Arme in den Beugestütz.
3. Sprung in den Beugestütz.
4. Uebung 3 und Beinhätigkeiten (Fersen-, Knieheben, Grätschen, Spreizen).
5. Schwingen im Beugestütz.
6. Uebung 5 mit Beinhalten.
7. " 5 " Beinhätigkeiten.

8. Schaukeln im Beugestütze [Ringe brusthoch] mit Abstoßen
 - a) in der Mitte des Vor- und Rückschwunges,
 - b) in der Mitte des Rückschwunges.
9. Übung 8 in Verbindung mit Weinhätigkeiten (Grätschen, Fersen-, Knieheben, Spreizen) und Weinhalten beim Rückschwunge.

XV.

1. Ueberdrehen rück- und vorwärts aus dem Hange in den Hang.
2. " rückwärts in den Hang rücklings, Ueberdrehen vorwärts in den Beugehang und Armseitstrecken links.
3. Übung 2 und Beugehang an dem rechten Arme.
4. Ueberdrehen rückwärts in den Hang rücklings, Ueberdrehen vorwärts in den Liegehang, rechtes Knie von innen auf dem rechten Arme.
5. Übung 4 und Weindurchschlagen rechts und schnelles Wiedergreifen des Ringes, bevor die Beine in den Hang kommen.
6. Übung 4 und Liegehang, rechtes Knie von innen auf dem linken Arme.
7. Übung 6 mit Weindurchschlagen.

XVI.

1. Hangschaukelsprung vorwärts als Hochsprung über eine vorgespannte Schnur bis 1·5 m Höhe.
2. Übung 1 mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
3. Hangschaukelsprung vorwärts als Weitsprung.
4. Übung 3 mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.

XVII.

1. Ueberdrehen rückwärts in den Hang rücklings, Ueberdrehen vorwärts in den Schwebegang, Liegehang, rechtes Knie von außen auf dem rechten Arme, Schwebegang und Weindurchschlagen rechts von innen an der rechten Hand.
2. Übung 1 und Weindurchschlagen rechts von innen an der linken Hand.

3. Übung 1 und aus dem Schwebehange Beindurchschlagen von außen nach innen.
4. Übung 1--3 und nach dem Beindurchschlagen Beugehang mit Armseitsrecken rechts.

XVIII.

1. Gangschaukelsprung rückwärts über eine hintergespannte Schnur bis 1.5 m Höhe.
2. Übung 1 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen.
3. " 1 und 3 als Weitsprung rückwärts.

XIX.

1. $\frac{1}{2}$ Drehung links im Streckhange um die Längsachse mit einem kurzen und schnellen Rucke.
2. Schaukeln im Streckhange mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links beim Vorschwunge und Zurückdrehen am Ende des nächsten Vorschwunges mit Abstoßen
 - a) in der Mitte des Vor- und Rückschwunges,
 - b) nur beim Vorschwunge.
3. Übung 2 im Oberarmhange.
4. " 2, erst rechts Handhang, links Unterarmhang, dann im Unterarmhange an beiden Armen.
5. Übung 2—4 im Beugehange.
6. " 2—5 ohne Abstoßen.

XX.

1. Schaukeln im Streckhange und Ueberdrehen beim Vor- oder Rückschwunge in den Siegehang, rechtes Knie von innen auf dem rechten Arme.
2. Übung 1 und Siegehang, rechtes Knie von innen auf dem linken Arme.
3. Übung 1 und Siegehang, rechtes Knie von außen auf dem rechten Arme.
4. Übung 1 und Grätschschwebhang.
5. " 1 und Sturzhang mit Hochhalte der Beine.
6. " 1 und Nest
 - a) an beiden Händen und beiden Füßen,
 - b) an beiden Händen und einem Fuße.

XXI.

1. Ueberdrehen mit Fassung oberhalb der Ringe, Einhängen der Knie in die Ringe und Hangeln aufwärts in den Sitz, Senken in den Liegehang mit Hangeln abwärts, Zurückziehen der Beine aus den Ringen und Senken in den Stand.
2. Übung 1 und Ueberdrehen vorwärts aus dem Sitze in den Liegehang mit Griffwechseln.
3. Übung 2 und Sitzwelle vorwärts mit entsprechendem Griffwechseln.
4. Ueberdrehen wie bei 1—3 während des Schaukelns.
5. Kniehang
 - a) an beiden Beinen,
 - b) an einem Beine.
6. Übung 5 und Schwingen im Kniehange.
7. Schaukeln und Ueberdrehen in den Kniehang, wie bei 5.

XXII.

1. Schaukeln und Ueberdrehen in den Schwebegang mit geschlossenen Beinen.
2. Übung 1 in den Sturzhang mit gestreckten Beinen.
3. Schaukeln und Ueberdrehen in den Hang rücklings.
4. Übung 3 mit Beinhalten im Hange rücklings.
5. " 3 mit Beinthatigkeiten im Hange rücklings am Ende des Vor- und Rückschwunges.
6. Schaukeln und Ueberdrehen am Ende des Rückschwunges in den Grätschschwebegang und am Ende des Vorschwunges Zurückdrehen in den Streckhang.
7. Übung 6 mit geschlossenen Beinen.

XXIII.

1. Hangwechsel aus dem Unterarmhange vorlings in den Unterarmhang rücklings, Ueberdrehen vorwärts in den Unterarmhang vorlings.
2. Übung 1 fortgesetzt mit Schwung als Speiche vorwärts im Unterarmhange.
3. Hohes Schwingen im Oberarmhange.

4. Übung 3 und Umschwung rückwärts als Speiche im Oberarmhange.
5. Übung 4 fortgesetzt.
6. Hohes Schwingen im Streckhange.
7. Übung 6 und Überdrehen rückwärts wieder in den Hang mit Seitstrecken der Arme und Schulterdrehung.

XXIV.

(Ringe kopfhoch.)

1. Armwippen im Stütz 4mal.
2. Stütz mit Vorspreizen beider Beine.
3. Stütz und Heben rückwärts in den Schwebestütz.
4. Stütz und Überdrehen vorwärts in den Beugehang erst mit Hochhalte, dann mit gestreckten Beinen.
5. Stütz und Überdrehen rückwärts in den Hang rücklings erst mit Hochhalte, dann mit gestreckten Beinen.
6. Übung 4 und Überdrehen rückwärts aus dem Beugehange in den Stand.
7. Übung 5 und Überdrehen vorwärts aus dem Hange rücklings in den Stand.
8. Übung 6 und wieder Überdrehen vorwärts.
9. " " " " rückwärts.

Fig. 13.



Beugehandstand.

XXV.

1. Vor- und Rückschwingen im Beugestütze.
2. Seitsschwingen im Beugestütze.
3. Kreisschwingen rechts im Beugestütze.
4. Seitstrecken des rechten Armes im Beugestütze.
5. Stütz und Überdrehen vorwärts in den Beugehandstand (Fig 13).
6. Übung 5 und Seitstrecken des rechten Armes.
7. Übung 5 und Seitstrecken der Arme im Wechsel rechts und links.

L. Leiter.

a) Wagrechte.*)

I.

1. Hangeln seitwärts links mit Rist- und Rammgriff (auch mit gemischten Griffen) in der Weise, daß die linke Hand mehr als Schulterbreite links seitwärts greift (Spannhang nach außen) und hierauf die rechte Hand bis zum Schlußhange (Spannhang nach innen) nachgreift. (Spannhangeln.)
2. Uebung 1 mit Speich- und Ellgriff. Die nachgreifende Hand erfaßt die gleiche Sprosse.
3. Uebung 1—2 mit Beinhalten.
4. " 1—2 " Beinhätigkeiten.
5. " 1—2 mit Seitsschwingen.

II.

1. Querbeugehang mit Speich-, Rist- oder Rammgriff und langsames Senken in den Streckhang.
2. Uebung 1 mit Beinhalten.
3. " 1 " Kurzschnwingen.
 - a) vor- und rückwärts,
 - b) seitwärts hin und her,
 - c) im Kreise rechts.

III.

1. Im Seit- oder Querbeugehange Griffwechsel rechts und links im Wechsel
 - a) aus dem Rist- in den Rammgriff oder umgekehrt,

*) Uebungsstoff der zweiten Stufe an der wagrechten Leiter:

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hangeln im Streck- und Beugehange in Verbindung von Beinhätigkeiten, Beinhalten, Schwingen, zweimaligem Borgreifen, mit Armtreisen. 2. Hangeln und Hangzucken im Unter- und Oberarmhange vor- und rückwärts. 3. Drehhangeln. | <ol style="list-style-type: none"> 4. Gleichzeitiges Griffwechseln mit beiden Händen. 5. Armwippen 8mal. 6. Hangeln im Liege-, Sturz- und Schwebehange. 7. Hangzucken mit Rist- und Rammgriff im Querhange, auch mit Schwingen. |
|---|---|

- b) aus dem Speich= in den Ugriff oder umgekehrt,
 - c) in Verbindung mit Beinhalten,
 - d) in Verbindung mit Beinthätigkeiten.
4. Hangeln vorwärts (rückwärts) im Querbeugehange mit Speich=, Rist=, Kammgriff mit Uebergreifen.
 3. Uebung 2 in Verbindung
 - a) mit Griffwechseln,
 - b) mit Beinhalten,
 - c) mit Beinthätigkeiten.

IV.

1. Im Seithange mit Rist=, Speich=, U= oder Kammgriff, Hangeln seitwärts beim Rückschwunge.
2. Uebung 1 mit Griffwechseln.
3. " 1 und 2 mit Beinhalten.
4. " 1 " 2 " Beinthätigkeiten am Ende des Vorschwunges.

V.

1. Hangeln im Querhange mit Uebergreifen vorwärts (rückwärts) mit Speich=, Rist=, U= oder Kammgriff
 - a) beim Vorschwunge,
 - b) beim Rückschwunge,
 - c) beim Vor- und Rückschwunge.
2. Hangeln wie bei 1 mit Seitsschwingen.
3. Uebung 1 mit Beinhalten.
4. " 1 " Beinthätigkeiten.

VI.

1. Armwippen (8mal) im Seithange.
2. Hangeln im Seit- und Querhange in allen Griffarten mit langsamem Beugen und Strecken der Arme.
3. Uebung 1 mit Beinhalten.
4. " 1 " Beinthätigkeiten.
5. " 1—4 mit Griffwechseln.

VII.

1. Hangeln vorwärts (rückwärts) im Querhange in allen Griffarten mit zweimaligem Borgreifen (Rückgreifen).

2. Übung 1 mit Beinhalten.
3. " 1 " Beinhätigkeiten.
4. " 1 " Griffwechseln.

VIII.

1. Schwingen im Seit- und Querbeugehange mit allen Griffarten.
2. Übung 1 mit Beinhätigkeiten und Beinhalten.
3. " 1 und 2 mit Hangeln vorwärts (rückwärts) mit Nachgreifen.
4. Übung 1 und 2 im Seithange mit Hangeln seitwärts beim Rückschwunge.
5. Übung 4 mit Beinhätigkeiten und Beinhalten.

IX.

1. Hangzucken vorwärts (rückwärts) im Querhange mit Rist-, Ramm- oder Ellgriff.
2. Hangzucken seitwärts im Seithange mit Speich-, Ell- oder Rammgriff.

X.

1. Griffwechseln mit beiden Händen gleichzeitig im Seit- und Querhange aus jeder Griffart in eine andere.
2. Übung 1 mit Beinhätigkeiten und Beinhalten.
3. " 1 und 2 mit Hangzucken von Ort.

XI.

1. Ueberdrehen aus dem Seit- oder Querhange vorlings in den Hang rücklings.
2. Übung 1 und Beinhätigkeiten im Hange rücklings.
3. " 1 und 2 und Zurückdrehen im Hange vorlings.
4. Ueberdrehen in den Querhangstand in allen Griffarten mit beiden Händen und den auf eine Sprosse gestemmen Füßen.
5. Übung 4 mit Beinhätigkeiten rechts.
6. " 4 " Armthätigkeiten rechts.
7. " 4 " Hangeln kopfwärts oder fußwärts
 - a) mit Nachgreifen und Nachtritt gleich- oder ungleichseitig.
 - b) mit Uebergreifen und Uebertritt gleich- und ungleichseitig.
 - c) mit Griffwechseln.

XII.

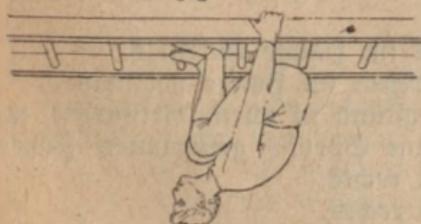
1. Aus dem Seithange mit Ristgriff Ueberdrehen in den Sturzhang vorlings und rücklings.
2. Übung 1, dann Hangeln seitwärts.
3. " 1 und 2 mit Beinhätigkeiten und Beinhalten.
4. Felausschwung vorlings aus dem Seithange.
5. Felgaufzug rücklings aus dem Sturzhange rücklings.
6. Übung 4 und 5, dann Schwingen in den Querliegestütz vorlings auf der Leiter.
7. Übung 6 und Stüßeln und Stüßhüpfen im Liegestütz kopf- und fußwärts.

XIII.

1. Hangwechseln im Seithange mit Ristgriff in den Unterarmhang
 - a) rechts,
 - b) an beiden Armen.
2. Übung 1 mit Hangwechsel aus dem Hang in den Oberarmhang
 - a) rechts
 - b) an beiden Armen.
3. Übung 1 und 2, dann Hangeln seitwärts.
4. " 3 mit Beinhätigkeiten und Beinhalten.
5. " 3 und 4 mit Hangzuden seitwärts.

XIV.

Fig. 14.



Sturzhang mit Hochhalte der Beine.

1. Ueberdrehen aus dem Querhange mit allen Griffarten in den Sturzhang mit Hochhalte der Beine. (Fig. 14.)
2. Übung 1, dann Hangeln vorwärts (rückwärts) mit Nachgreifen.
3. Ueberdrehen in den Seit-schwebhang mit allen Griffarten.
4. Übung 3, dann Hangeln seitwärts.
5. Übung 2—4 mit Griffwechseln.

XV.

1. Hangeln vorwärts (rückwärts) im Querhange mit Armkreisen
 - a) von Sprosse zu Sprosse,
 - b) mit Auslassen einer Sprosse,
 - c) mit Auslassen mehrerer Sprossen.
2. Drehhangeln mit Drehung links aus dem Ristgriff an der innern Seite eines Holmes in den Rammgriff.
3. Drehhangeln mit Drehung links aus dem Seithange mit Ristgriff in den Seithang mit Zwang-Elgriff ohne und mit Armkreisen.

XVI.

1. Hangzucken seitwärts im Seithange mit Ristgriff beim Rückschwunge.
2. Übung 1 mit Zwiegriff, rechte Hand Rist-, linke Hand Speichgriff.
3. Übung 1 und 2 mit Beinhätigkeiten und Beinhalten.
4. Hangzucken vorwärts (rückwärts) im Querhange mit Speichgriff
 - a) beim Vorschwunge,
 - b) beim Rückschwunge.
5. Übung 4 mit Zwiegriff, rechte Hand Speich- und linke Hand Ristgriff oder umgekehrt.
6. Übung 4 und 5 mit Beinhätigkeiten und Beinhalten.

b) Senkrechte Leiter. *)

I.

1. Steigen vorlings auf- und abwärts in allen Griffarten mit Weitertritt über je 2 Sprossen gleich- und ungleichseitig.
2. Übung 1 Griffwechseln.

*) Übungsstoff der zweiten Stufe an der senkrechten Leiter:

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Übung 1 der I. Stufe mit zweimaligem Uebertritt. 2. Übung 2 der I. Stufe mit Hochhalte der Beine. 3. Woge im Kniehange. | <ol style="list-style-type: none"> 4. Sitzsteigen. 5. Hangeln mit Nach- und Uebergreifen. 6. Durchwinden. 7. Steigen mit Griff nur einer Hand. |
|--|--|

3. Übung 1 und 2 mit Hochhalte der Beine.
4. " 1—3 mit gleichzeitigem Weitergreifen der Hände.
5. " 4 mit Griffwechseln der Hände gleichzeitig.

II.

1. Hüpfsteigen auf- und abwärts mit Hüpfen auf beiden Füßen und Auslassen einer Sprosse in allen Griffarten mit gleichzeitigem Weitergreifen der Hände.
2. Übung 1 und Hüpfen auf einem Fuße rechts.
3. " 1 und 2 mit Griffwechseln der Hände gleichzeitig.
4. " 1—3 mit Hochhalte der Beine.
5. " 1—4 und Hangzucken abwärts mit Speich- und Ristgriff bei Anlegen der inneren Fußkanten an den Holmen (Grätschhalte der Beine).

III.

1. Sitzsteigen auf- und abwärts.
2. Sitzsteigen aufwärts bis zur reichhohen Sprosse, alsdann Senken in den Kniehang
 - a) an beiden Beinen,
 - b) an einem Beine.
3. Übung 2, Stük der Hände auf einer unteren Sprosse, Zurückziehen der Beine in den Hangstand und Abpurzeln in den Stand auf dem Boden.
4. Sitzsteigen wie bei 2, Einhängen der Fußriste im Sitz an eine untere Sprosse und Senken in die Wage.
5. Durchwinden aus dem Stande rücklings in der Weise, daß bei hochgehobenen Armen und bei Rückbeugen des Rumpfes der Körper durch die Leiter mit entsprechender Hilfe der Hände und Beine erst in den Sitz, dann in den Stand geschoben wird. Durch eine $\frac{1}{2}$ Drehung in den Stand rücklings auf einer Sprosse kann die Übung als Aufsteigen mit Durchwinden fortgesetzt werden.

IV.

1. Steigen außen vorlings auf- und abwärts mit zweimaligem Weitertritt gleich- und ungleichseitig mit Fassung eines Holmes oder der Sprossen.
2. Übung 1 aufwärts und Hangzucken abwärts.

3. Hüpfsteigen auf beiden Füßen außen mit gleichzeitigem Weitergreifen der Hände an einem Holme oder an einer Sprosse.
4. Übung 1 auf einem Fuße.

V.

1. Steigen auf- und abwärts mit Griff nur einer Hand in jeder Griffart
 - a) mit Nachtritt,
 - b) mit Uebertritt.
2. Hüpfsteigen auf beiden Füßen mit Griff wie bei 1.
3. " auf einem Fuße rechts mit Griff wie bei 1.
4. Hüpfsteigen mit Hochhalte der Beine.
 - a) mit Griff beider Hände,
 - b) mit Griff nur einer Hand.

VI.

1. Hangeln auf- und abwärts mit Anlegen der Füße an den Holmen (Grätschhalte der Beine) in allen Griffarten mit Nachgreifen.
2. Übung 1 mit Uebergreifen.

c) Schräge Leiter. *)

I.

1. Steigen vorlings an der Oberseite der Leiter mit Uebertritt über je 2 Sprossen in allen Griffarten gleich- und ungleichseitig.
2. Übung 1 mit gleichzeitigem Weitergreifen der Hände.
3. " 1 mit Griff nur einer Hand.

*) Übungsstoff der zweiten Stufe an der schrägen Leiter:

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Steigen oben, unten und außen vorlings und oben rücklings mit Vortritt über je zwei Sprossen auch mit gleichzeitigem Weitergreifen der Hände, und mit Griff nur einer Hand. 2. Hüpfsteigen auf einem Fuße (beiden Füßen) mit gleichzeitigem Weitergreifen der Hände. | <ol style="list-style-type: none"> 3. Griffwechseln mit beiden Händen gleichzeitig im Streck- und Beugehange. 4. Hangeln unten vorlings mit Vortritt über je zwei Sprossen rücklings mit Nach- und Uebergreifen. 5. Hangeln und Stüteln im Liegehange und Liegestütze mit Weitergreifen über je zwei Sprossen. |
|--|---|

II.

1. Steigen vorlings an der Unterseite in allen Griffarten, gleich- und ungleichseitig mit Nachtritt und Uebertritt.
2. Uebung 1 mit Griffwechseln.
3. " 1 und 2 mit Hochhalte der Beine.

III.

1. Streck- und Beugehang vorlings (rücklings) und Griffwechseln mit beiden Händen gleichzeitig an der Unterseite der Leiter
2. Uebung 1 mit Armwippen.
3. " 1 und 2 mit Beinhalten.
4. " 1 und 2 mit Beinhätigkeiten.

IV.

1. Hüpfsteigen vorlings an der Oberseite der Leiter
 - a) auf beiden Füßen,
 - b) auf einem Fuße.
2. Uebung 1 mit Griff nur einer Hand.
3. " 1 an der Unterseite der Leiter.

V.

1. Hangeln rücklings auf- und abwärts an der Unterseite mit Nachgreifen in allen Griffarten.
2. Uebung 1 mit Griffwechseln.
3. " 1 und 2 mit Beinhalten.
4. " 1 " 2 " Beinhätigkeiten.
5. " 1—4 mit Weitergreifen.
6. " 1—5 " Seitsschwingen.

-
- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 6. Hangeln außen mit Uebergreifen. 7. Hangeln vor- und rücklings mit Beinhätigkeiten und Beinhalten. 8. Steigen unten rücklings im Hangstande. 9. Stützen im Liegestütze rücklings mit Nach- und Uebergreifen. | <ol style="list-style-type: none"> 10. Stützen im Sturzliegestütze mit Nach- und Uebergreifen. 11. Abpurzeln aus dem Sturzliegestütze. 12. Wendeabschwingen. 13. Freisteigen. 14. Hangzucken mit leichten Griffarten. 15. Hangeln mit Schwingen. |
|---|--|

VI.

1. Hangeln auf- und abwärts im Liegehange an der Oberseite in allen Griffarten mit Griffwechseln.
2. Hangzucken im Liegehange an der Oberseite in allen Griffarten.
3. Übung 2 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.
4. „ 1—3 mit Weitergreifen über je 2 Sprossen.

VII.

1. Stüteln auf- und abwärts im Liegestütze vorlings an der Oberseite in allen Griffarten
 - a) mit Nachgreifen,
 - b) mit Ubergreifen. (Fig. 15.)
2. Übung 1 mit Griffwechseln.
3. Stühhüpfen auf- und abwärts im Liegestütze vorlings in allen Griffarten.
4. Übung 3 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.
5. Übung 3 mit Weitergreifen über je 2 Sprossen.

Fig. 15.

Liegestütz vorlings
und Stüteln auf-
wärts.

VIII.

1. Hangeln außen mit Ristgriff und Ubergreifen.
2. Hangeln auf- und abwärts an der Unterseite mit Weitergreifen über je 2 Sprossen mit Speich- und Ristgriff.
3. Übung 2
 - a) mit Beinhalten
 - b) „ Beinhätigkeiten.

IX.

1. Steigen im Hangstande rücklings an der Unterseite in allen Griffarten
 - a) mit Nachtritt,
 - b) mit Uebertritt.
2. Stüteln auf- und abwärts im Liegestütze rücklings an der Oberseite mit Nachgreifen.
3. Übung 2 mit Ubergreifen.

X.

1. Stützeln auf- und abwärts im Sturz-Liegestütze vorlings an der Oberseite
 - a) mit Nachgreifen.
 - b) mit Ubergreifen.
2. Übung 1 mit Griffwechseln.
3. „ 1 und 2, alsdann Wendeschwung in den Stand auf dem Boden neben der Leiter, erst von geringer Höhe, dann mit allmählicher Steigerung des Tiefsprunges.
4. Freisteigen an der Oberseite, alsdann Senken in den Kniehang an beiden Beinen. Stütz der Hände über dem Kopfe, worauf die Beine in den Sturz-Liegestütz gehoben werden und dann Abpurzeln rückwärts in den Stand, erst von geringer Höhe, dann mit allmählicher Steigerung des Tiefsprunges.

XI.

1. Hangzuden vorlings auf- und abwärts an der Unterseite in allen Griffarten.
2. Übung 1 rücklings.
3. „ 1 und 2 mit Beinhalten und Beinthatigkeiten.
4. „ 1—3 mit Griffwechseln mit beiden Händen gleichzeitig.

M. Bodk. *)

Die Übungen der ersten Stufe bei einer Bodhöhe von 1.6 m.

I.

(Bodk langgestellt)

1. Mit Anlaufen Sprung über den Bodk als Hochsprung bis zu 1.8 m Bodhöhe.

*) Übungsstoff der zweiten Stufe am Bodk.

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Übungen der ersten Stufe bei einer Bodhöhe von 1.6 m. 2. Hochsprung bis zu 1.8 m. 3. Weitsprung bis zu 1.5 m bei einer Bodhöhe von 1.3 m. 4. Hocke in den Stand auf beiden Füßen, auf dem rechten Fuße, Hocke in den Sitz, Hocke in den Stand rücklings. 5. Wolsprung, Planke, Kehre, Wende, Uberschlag bei gebeugten Armen. | <ol style="list-style-type: none"> 6. Hochsprung vorwärts in die Höhe und Weite mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge. 7. Sprung seit- und rückwärts. 8. Sprung über eine vor- oder hintergespannte Schnur bis zu 1.6 m Höhe, 1.3 m Weite. 9. Freier Hochsprung als Weitsprung bei 1.2 m Bodhöhe. |
|---|---|

2. Mit Anlaufen Sprung über den Bod als Weitsprung bis 1·5 m bei einer Bodhöhe von 1·3 m.
3. Übung 1 und 2
 - a) mit Angehen,
 - b) aus dem Stande.

II.

(Bod langgestellt.)

1. Hochsprung mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.
2. Übung 1 als Weitsprung.
3. " 1 " Weithochsprung.
4. " 1—3, auch mit Stütz nur der rechten Hand und irgend einer Thätigkeit des linken Armes.

III.

(Bod breitgestellt.)

1. Sprung über den Bod mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge, sofort wieder Aufsprung und Spreizauffitzen rechts mit stützfesten Händen.
2. Übung 1 mit Kehrauffitzen rechts.
3. " 1 " Flankenschwung rechts in den Seitfuß auf dem rechten Schenkel.
4. Übung 1 mit Flankenschwung rechts in den Seitfuß auf beiden Schenkeln.

IV.

(Bod langgestellt.)

1. Uberspreizen rechts mit Anlaufen in den Quersitz auf dem rechten Schenkel.
2. Spreize rechts.
3. Kehrschwung rechts in den Quersitz auf dem linken Schenkel.
4. Kehre rechts in den Querstand seitlings.
5. Flankenschwung rechts in den Sitz auf beiden Schenkeln.
6. Flanke rechts in den Seitstand rücklings.
7. Wende-Auffitzen rechts.
8. Wendeschwung rechts in den Quersitz auf dem linken Schenkel.
9. Wende rechts in den Querstand.

V.

(Bock langgestellt.)

1. Mit Anlaufen und Aufsprung rechts freier Bocksprung (mit Seitgrätschen) zu mäßiger Weite und Höhe (Bockhöhe bis 1·2 m).
2. Mit Anlaufen und Aufsprung rechts, Freisprung in den Stand auf dem Bock.
3. Mit Anlaufen und Aufsprung rechts Freisprung mit geschlossenen Beinen über den Bock zu mäßiger Weite und Höhe.

VI.

(Bock breitgestellt.)

1. Aufhocken in den Hockstand auf dem rechten Fuße.
2. Übung 1 in den Hockstand auf beiden Füßen.
3. Ueberhocken in den Seitßiß
 - a) auf den rechten Schenkel,
 - b) auf beiden Schenkeln.
4. Hocke.
5. Übung 1—4 als Hochsprung.

VII.

(Bock breitgestellt.)

1. Wollsprung rechts.
2. Flanke rechts.
3. Wende "
4. Kehre "
5. Ueberschlag.
6. Übung 1—5 mit mäßiger Steigerung der Bockhöhe.

VIII.

(Bock langgestellt.)

1. Mit Anlaufen Sprung in den freien Stütz und Kumpfdrehen links.
2. Übung 1 mit Quergrätschen, rechtes Bein vor.

3. Sprung in den Seitritt auf dem rechten Schenkel mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links.
4. Sprung seitwärts über den Bock als Hochsprung.
5. Übung 4 als Weitsprung.

IX.

(Bock langgestellt.)

1. Sprung über den Bock und über eine vor dem Bocke befindliche Schnur als Hochsprung. (Die Schnur liegt zwischen Bock und dem Niedersprungsorte straff gespannt auf den Fretspringeln auf und ist ungefähr 0.5 m vom Bocke entfernt.)
2. Übung 1 als Weitsprung. (Die Schnur wird allmählich vom Bocke weiter entfernt.)

X.

(Bock langgestellt.)

1. Mit Anlaufen und Aufsprung mit beiden Füßen Sprung rückwärts in den Reitsitz.
2. Mit Anlaufen und Aufsprung mit beiden Füßen Sprung rückwärts über den Bock als Hochsprung.
3. Übung 2 als Weitsprung.

XI.

(Bock langgestellt.)

1. Sprung über eine hinter dem Bocke d. i. zwischen dem Bocke und dem Aufsprungsorte befindliche Sprungsschnur und über den Bock als Hochsprung. (Die Schnur wird allmählich höher gelegt.)
2. Übung 1 als Weitsprung. (Die Schnur wird etwa in Bockhöhe allmählich immer weiter vom Bocke entfernt.)

N. Schrägbrett*) (Sprungbrett).

Die Uebungen der ersten Stufe bei einer Bretthöhe von 1·4 m.

I.

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

II.

1. Mit Anlaufen Hochsprung über eine vorgespannte Sprungschnur mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.
2. Uebung 1 als Weitsprung.

III.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung rechts Niedersprung neben dem Brette mit einer $\frac{3}{4}$ und ganzen Drehung vor dem Niedersprunge.
2. Uebung 1 als Hochsprung über eine (zwei) neben dem Brette gespannte Sprungschnur (Sprungshüre)

IV.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung beider Füße Niedersprung in den Stand neben dem Brette.
2. Uebung 1 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.
3. " 1 und 2 über eine neben dem Brette gespannte Schnur als Hochsprung.

V.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung beider Füße von der Brettfläche Sprung über die obere Brettkante in den Stand rücklings.

*) Uebung 8 ff der zweiten Stufe am Schrägbrette:

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Uebungen der ersten Stufe bei einer Bretthöhe von 1·4 m. 2. Hochsprung über eine vorgespannte Schnur bis zu 2 m. 3. Weitsprung über eine vorgespannte Schnur bis zu 1·5 m. 4. Sprung seitwärts mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge. | <ol style="list-style-type: none"> 5. Sprung seitwärts und vorwärts mit Aufsprung beider Füße. 6. Sprung vorwärts mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge. 7. Wendeschwung (Hochsprung) über eine vorgespannte Schnur. |
|---|---|

**) Die Höhe des Brettes beträgt 1 m; die Zahl der Lauffschritte auf dem Brette 2 Schritte, auch nur 1 Schritt.

2. Übung 1 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.
3. " 1 und 2 über eine vorgespannte Schnur.

VI.

Die Übungsfolge II mit Grätschen, Knieheben und Fersenheben vor dem Niedersprunge.

VII.

Die Übungsfolge III mit Grätschen, Knieheben und Fersenheben vor dem Niedersprunge.

VIII.

Die Übungsfolge IV mit Grätschen, Knieheben und Fersenheben vor dem Niedersprunge.

IX.

Die Übungsfolge V mit Grätschen, Knieheben und Fersenheben vor dem Niedersprunge.

X.

Die Übungsfolge VI mit Grätschen, Knieheben und Fersenheben vor dem Niedersprunge.

XI.

Vorbereitung: Etwa 50 cm von dem unteren Brettende wird eine Sprungschnur quer über das Brett gespannt.

1. Wendeschwung rechts.

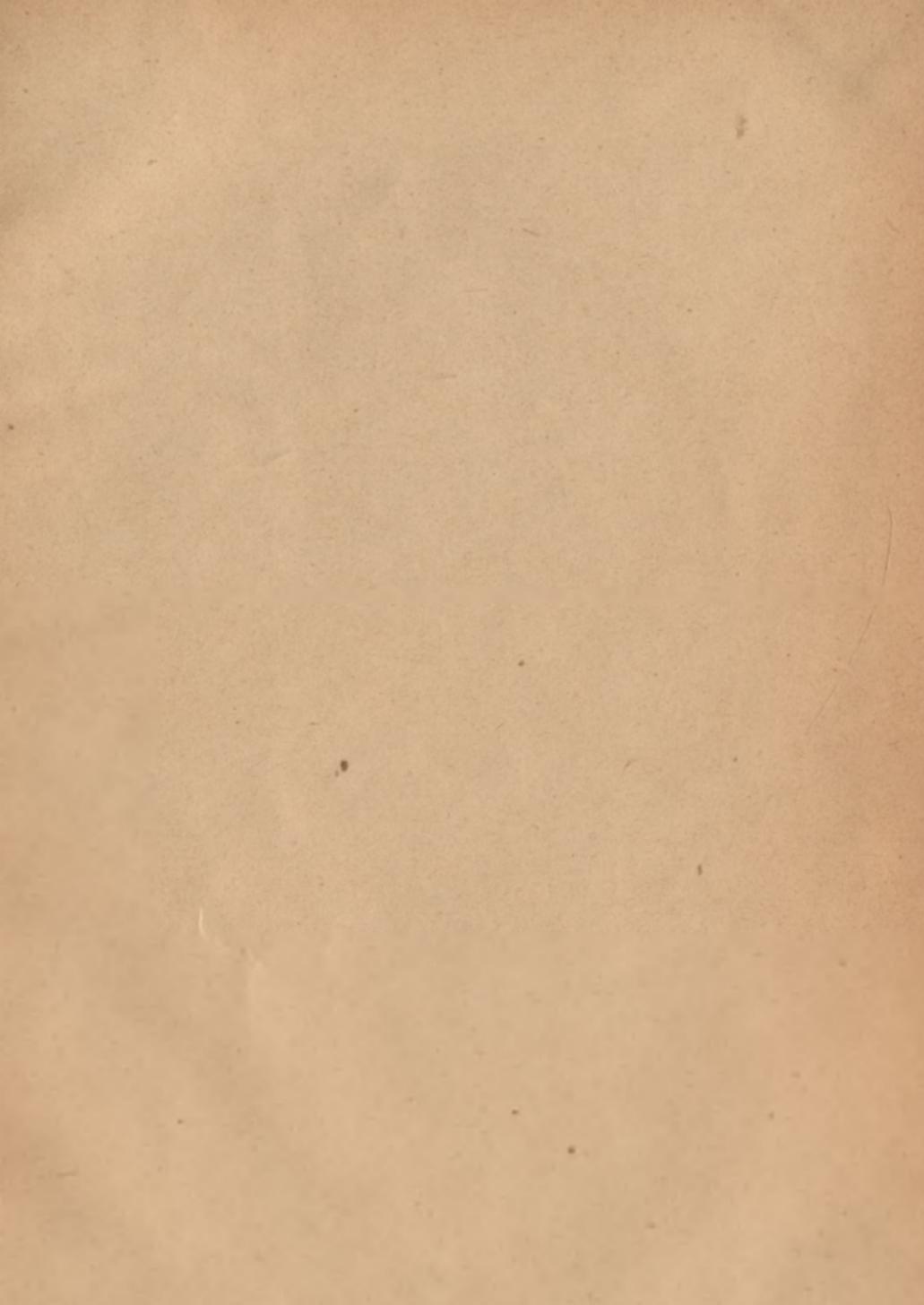
Der Übende springt mit Anlaufen und Aufsprung beider Füße auf das untere Brettende auf und schwingt sich bei Stütz der Hände ungefähr im oberen Drittel der Brettfläche mit hohlem Kreuze in den Stand rechts neben dem Brette.

2. Übung 1 als Hochsprung. (Die Schnur wird allmählich höher gelegt.)

XII.

1. Von der Seite mit Anlaufen Wende rechts über das untere Brettende.
2. Übung 1 über das obere Brettende.
3. " 1 und 2 aber als Flanke.
4. " 1 und 2 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.







**KOLEKCJA
SWF UJ**

392

Biblioteka GI. AWF w Krakowie



1800053061