

Handbuch für Porturner.

I. Theil.

Uebungsfolgen für das Geräthe-Turnen
in Turnvereinen.

In vier aufsteigenden Stufen

bearbeitet von

Wilhelm Buley und Karl Vogt.

III. Stufe.

Mit 43 Figuren.

Dritte, vermehrte und verbesserte Auflage.

Wien 1896.

Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn,

Bearbeitung für pädagogische Literatur und Lehrmittel-Anstalt

V., Margaretenplatz 2.

Vt 180122
xx 002185025

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053108

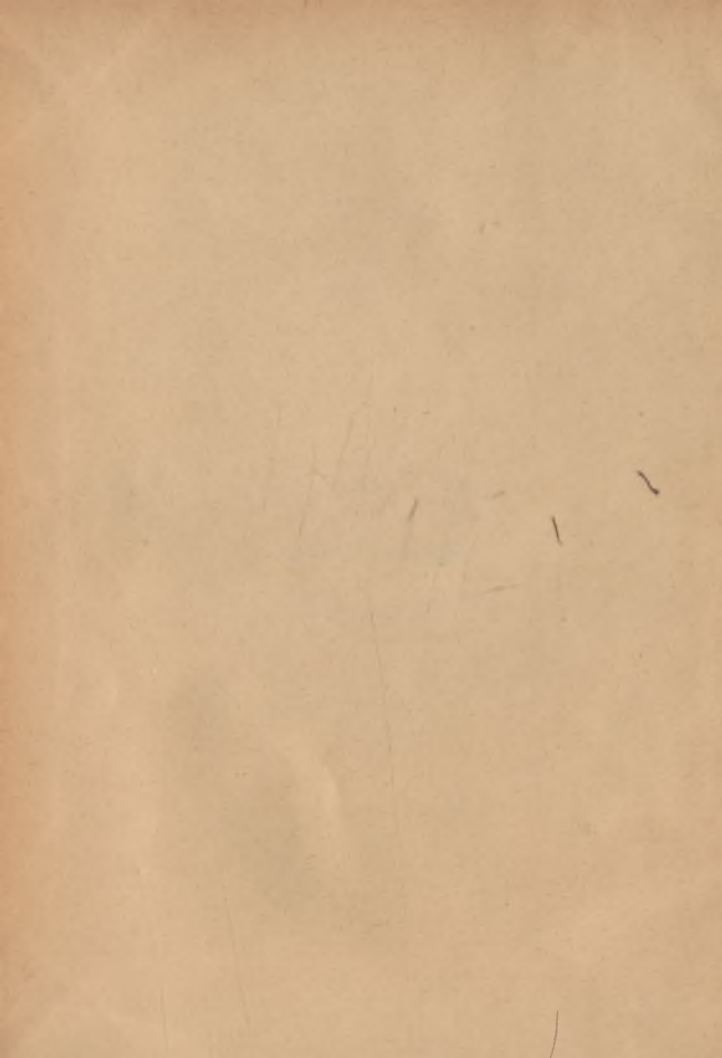
24626

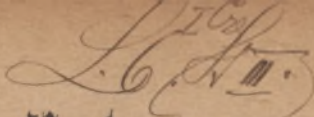


BIBLIOTEKA

UNIW. JAGIELL.

STUDJUM WYCH. FIZ. U. J.





Handbuch für Porturner.

I. Theil.

Uebungsfolgen für das Geräthe-Turnen in Turnvereinen.

In vier aufsteigenden Stufen

bearbeitet von

Wilhelm Buley und Karl Vogt.

III. Stufe.

Mit 43 Figuren.

Dritte, vermehrte und verbesserte Auflage.

Z BIBLIOTEKI

c. k. kursu naukowego gimnasty czeskiej

W KRAKOWIE

Wien 1896.

Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn,

Buchhandlung für pädagogische Literatur und Lehrmittel-Anstalt

V. Margaretenplatz 2.



393

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Uebungsfolgen der III. Stufe	1
A. Barren	1
B. Reck	25
C. Pferd	43
a) Seitensprünge	43
b) Hintersprünge	57
D. Tisch	68
E. Freispringen	72
F. Stabspringen	76
G. Gewichtheben	77
a) mit beiden Händen	77
b) mit einer Hand	77
H. Steinstoßen	77
I. Klettergerüst	78
K. Schaukelringe	81
L. Leiter	93
a) wagrechte	93
b) senkrechte	97
c) schräge	99
M. Bock	102
N. Schrägbrett (Sturmbrett)	106

Uebungsfolgen der dritten Stufe.

A. Barren.*)

I.

1. Im Stütz**) Vorschwingen mit Armwippen in den Innenquerfuß vor der rechten***) Hand, $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Innenquerfuß auf dem linken Schenkel, Rückgreifen mit beiden

*) Uebungsstoff der dritten Stufe am Barren:

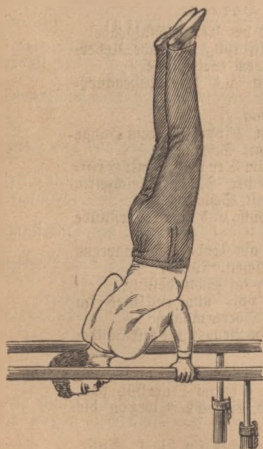
- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Handstand.2. Stützlage.3. Armwippen 14mal.4. Stützeln und Stützhüpfen im Streck- und Beugestütze mit Ellgriff ohne und mit Schwung.5. Schwingen in den Hand- und Unterarmstand.6. Stützhüpfen auf einem Arme.7. Griffwechseln im Beugestütze mit beiden Armen gleichzeitig.8. Sitzwechselübungen mit Stütz nur einer Hand.9. Rolle vorwärts und rückwärts aus dem Stütz in den Stütz.10. Aufklippen aus dem Oberarmhange.11. Handgehen.12. Armwippen mit Stützhüpfen und Vorspreizhalte beider Beine.13. Kreisspreizen in der Mitte des Barrens mit einem Beine (beiden Beinen). | <ol style="list-style-type: none">14. Wende aus der freien Stützlage.15. Hohe, Wolfsprung, Grätsche, Ueberschlag aus dem Seitstande.16. Eingrättschen aus dem Außenquerstande.17. Durchschwung.18. Aufstemmen, Rippe aus dem Hange ohne und mit Schwung.19. Stützlehre im Beugestütze mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig ohne und mit Schwung.20. Felgausschwung aus dem Querstande rücklings.21. Handstand am Ende des Barrens und Abgrättschen, Wende.22. Stützhüpfen im Schwebestütze.23. Hanglage vor- und rücklings im Hand- und Oberarmhange.24. Schwingen im Beugestütze mit Händeklappen. |
|---|--|

**) Da die meisten Uebungen zwischen den Holmen, also im Querstütz oder Querhang an beiden Holmen ausgeführt werden, so ist der Einfachheit wegen die Bezeichnung „Quer“ weggelassen.

***) Dem Vormorte zur II. Auflage entsprechend, welches für die I. Stufe 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.

- Händen, Rückschwingen mit Armwippen und Wende rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
2. Vorschwingen mit Armwippen und Stützkehre rechts beim Vorschwunge, dann Wende wie bei 1.
 3. Schwingen und Stützkehre rechts wie bei 2, in den Innensitz auf dem linken Schenkel, dann Wende wie bei 1.
 4. Vorschwingen mit Armwippen und Schere rechts beim Vorschwunge in den Reitsitz auf dem linken Holm, Rückgreifen der Hände, Einschwingen vorwärts, Rückschwingen mit Armwippen und Wende rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links.
 5. Übung 4 mit Schere in den Grätschsitz auf beiden Holmen
 6. Übung 2 und nach der Stützkehre, Schere rechts beim Vorschwunge in den Reitsitz auf dem linken Holm, Rückgreifen der Hände, Einschwingen vorwärts, Rückschwingen mit Armwippen und Wende rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
 7. Übung 6 mit Schere rechts beim Vorschwunge in den Grätschsitz.

Fig. 1.



Schulterstand rechts.

II.

1. Langsames Ueberdrehen vorwärts bei gestreckten Hüften in den Schulterstand rechts (Fig. 1.*)
2. Übung 1, dann langsames Zurückdrehen in den Beugestütz, Strecken der Arme mit Vorspreizen beider Beine.
3. Übung 2, dann Senken der Beine in den Reitsitz vor der rechten Hand und Kehre links mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
4. Übung 2, dann Senken der Beine in den Außenquersitz vor der rechten Hand.

*) Bei allen Übungen, bei denen das Abgehen, (Niedersprung, Absprung, Absitzen u. s. w. nicht angegeben ist, wird es dem Ermessen des Vorturners überlassen, eine passende Form zu wählen.

5. Übung 2, dann Rolle vorwärts aus dem Stütz in den Reitsitz vor der rechten Hand und Kehre wie bei Übung 3.
6. Übung 5 mit Rolle vorwärts in den Außenquersitz vor der rechten Hand.

III.

1. Schwingen im Stütz mit Armwippen beim Rückschwunge und Wende rechts.
2. Rückschwingen mit Armwippen, dann Spreizen rechts von außen nach vorn über den rechten Holm, wieder Rückschwingen mit Armwippen und Wende rechts.
3. Übung 2 und nach dem Uberspreizen sofort Schwingen in den Reitsitz vor der linken Hand, Einschwingen, Rückschwingen mit Armwippen und Wende wie bei 1.
4. Übung 3 bis in den Reitsitz vor der linken Hand, hierauf schnelles Borgreifen mit der linken Hand und sofort die Wende rechts aus dem Reitsitze.
5. Rückschwingen mit Armwippen, Spreizen rechts von außen nach vorn über den rechten Holm, hierauf Spreizen links von außen nach hinten über den linken Holm aus dem Stütz in den Stütz.
6. Übung 5 und nach dem Uberspreizen links Schwingen in den Reitsitz hinter der rechten Hand, Wende links.
7. Übung 6 mit Schwingen in den Außenquersitz hinter der rechten Hand.
8. Übung 7, statt des Schwingens in den Außenquersitz die Wende rechts.
9. Übung 8 und Wende mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.

IV.

1. Schwingen im Stütz mit Armwippen beim Vorschwunge.
2. Übung 1 mit Seitgrätschen am Ende des Vorschwunges.
3. Vorschwingen im Stütz mit Armwippen in den Grätschsitz vor den Händen, Borgreifen der Hände, Rückschwingen der Beine in den Beugeliegestütz, Stützhüpfen vorwärts in den Spannliegestütz (Füße bleiben an Ort), Stützhüpfen rückwärts in den Beugeliegestütz, Strecken der Arme und Wende rechts.

4. Übung 3 bei Rückspreizhalte des linken Beines.
5. " 3 " Kniehebbhalte
6. " 3 mit Schwingen aus " dem Grätschsitze in den Liegestütz bei gekreuzten Beinen (rechter Fuß auf dem linken Holm).
7. Übung 3 mit Schwingen aus dem Grätschsitze in den Liegestütz wie bei 6, bei Rückspreizhalte des linken Beines.

V.

1. Schwingen im Stütz mit Armwippen beim Rückschwunge mit Rückspreizen im Wechsel rechts und links am Ende des Rückschwunges.
2. Rückschwingen mit Armwippen und Spreizen des rechten Beines von außen nach vorn über den rechten Holm bei gleichzeitigem Spreizen des linken Beines in den Reitsitz vor der linken Hand, dann Kehre rechts über den rechten Holm mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
3. Übung 2 mit Schwingen in den Außenquersitz vor der linken Hand.
4. Rückschwingen mit Armwippen und Ueberspreizen des rechten Beines wie bei 2 und sofort Kehre links.
5. Übung 4 und Kehre links mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.
6. Rückschwingen mit Armwippen in den Außenquersitz hinter der rechten Hand, schnelles Rückgreifen rechts und Kehre links wie bei Übung 5.
7. Rückschwingen mit Armwippen und Kehrschwung links über den rechten Holm, d. i. von außen nach vorn, Rückschwingen, Vorschwingen und Kehre wie bei 5.
8. Übung 7 mit Kehrschwung in den Reitsitz vor der linken Hand, dann Kehre rechts mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
9. Übung 8 mit Kehrschwung in den Außenquersitz vor der linken Hand, dann Kehre wie bei Übung 8.
10. Rückschwingen mit Armwippen, Schwingen beider geschlossenen Beine über den rechten Holm von außen nach vorn und sofort die Kehre links. (Kehre über beide Holme).
11. Übung 10 und Kehre links mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.

VI.

1. Schwingen im Stütz mit Armwippen beim Rückschwunge.
2. Uebung 1 mit Kreuzen der Beine rechts über links am Ende des Vorschwunges.
3. Uebung 2 und Schere rechts beim Vorschwunge in den Grätschfig, Borgreifen der Hände und Wende.
4. Uebung 3 und nach dem Borgreifen der Hände, Rückschwingen der Beine in den Liegestütz vorlings. Zurückziehen des Körpers bei grifffesten Händen in den Spannliegestütz, (Fig. 2) Anziehen des Körpers in den Streckliegestütz und Wende.

Fig. 2.



Spannliegestütz.

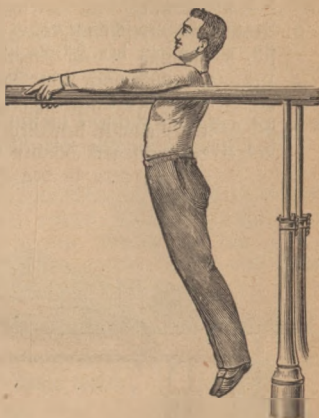
5. Uebung 4 und Senken aus dem Spannliegestütze in den Schwimmhang, dann Aufstemmen mit beiden Armen gleichzeitig in den Liegestütz und Wende.
6. Uebung 5 an einem Beine.
7. " 5 bei gekreuzten Beinen.
8. " 5 und Schwimmhang am linken Fuße und an der rechten Hand.

VII.

1. Schwingen im Oberarmhange bei vorgestreckten Armen (Fig. 3) und Aufstemmen beim Rückschwunge in den Streckstütz. (Schwungstemmen aus dem Oberarmhange.)
2. Uebung 1 mit Aufstemmen am Ende des Vorschwunges.

3. Uebung 2 fortgesetzt in der Weise, daß das Senken in den Oberarmhang am Ende des Rückschwunges erfolgt.
4. Uebung 1 dann Vorschwingen mit Armwippen und Kehre rechts mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.
5. Uebung 2, dann Rückschwingen mit Armwippen, Wende rechts mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
6. Uebung 1, dann Rolle vorwärts aus dem Stütz in den Stütz und Wende rechts wie bei Uebung 5.
7. Uebung 2, dann Rolle rückwärts aus dem Stütz in den Stütz und Kehre rechts wie bei Uebung 4.

Fig. 3.



VIII.

1. Schwingen im Stütz mit Oberarmhang bei vorgestreckten Armen. Armwippen beim Vorschwunge und Kehre rechts mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.
2. Schwingen wie bei 1 und Stützkehre rechts beim Vorschwunge, dann die Kehre wie bei 1.
3. Schwingen wie bei 1 in den Seitstütz auf dem rechten Schenkel vor der linken Hand, Borgreifen der Hände, Einschwingen, Vorschwingen mit Armwippen, Stützkehre am Ende des Vorschwunges und Kehre rechts wie bei 1.
4. Uebung 3 und nach dem Borgreifen der Hände wieder Vorschwingen mit Armwippen in den Seitstütz auf dem linken Schenkel vor der rechten Hand, Borgreifen der Hände, Stützkehre und Kehre wie bei 2.
5. Uebung 3 mit Vorschwingen in den Seitstütz auf beiden Holmen mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links bei Quergrätschhalte der Beine, rechtes Bein vor.

6. Übung 5, dann Borgreifen mit beiden Händen, Einschwingen und Vorschwingen mit Armwippen in den Seititz auf beiden Holmen bei Quergratschhalte der Beine mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts u. s. w.
7. Übung 5, dann aus dem Seititz bei Quergratschen der Beine auf beiden Holmen, Schraube links vorwärts, d. i. eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts mit Bogenspreizen links in den Seititz auf beiden Holmen, darnach Borgreifen der Hände, Einschwingen, Vorschwingen, Stützlehre und Kehre wie bei 1.

IX.

1. Stützarmwippen (8—12 mal).
2. Gleichzeitiges Aufstommen mit beiden Armen aus dem Oberarmhange bei vorgestreckten Armen in den Streckstütz, ohne Schwung, dann Stützhüpfen vorwärts (rückwärts) mit Kniehehalte beider Beine.
3. Übung 2 mit Vorspreizhalte rechts.
4. " 2 " " beider Beine.
5. " 2—4 im Beugestütze.
6. " 2—5 eine Hand EU-, die andere Speichgriff.
7. " 2—5 mit Ugriff.
8. " 2—7 " gleichzeitigem Griffwechseln beider Hände.

X.

1. Im Stütz Vorschwingen mit Armwippen in den Innenquersitz vor der rechten Hand, Rückschwingen mit Armwippen und Wende rechts in den Außenquerstand.
2. Rippe aus dem Oberarmhange, Vorschwingen mit Armwippen, dann Rolle rückwärts in den Stütz, Vorschwingen in den Innenquersitz vor der rechten Hand, dann Wende wie bei 1.
3. Übung 2 und Innensitzwechsel mit Fortbewegen vorwärts aus dem Innensitz vor der rechten Hand in den Innenquersitz vor der linken Hand mit Armwippen beim Vorschwunge und Wende wie bei 1.

4. Übung 3 und nach dem Sitzwechsel Rolle rückwärts in den Grätschsitz hinter den Händen, dann Wende in den Außenquerstand.
5. Übung 4 mit Rolle rückwärts in den Reitsitz hinter der rechten Hand und Wende über den linken Holm in den Außenseitstand.
6. Übung 5 mit Rolle rückwärts in den Außenquersitz hinter der rechten Hand.
7. Übung 5 mit Rolle rückwärts in den Außenquerstand.

XI.

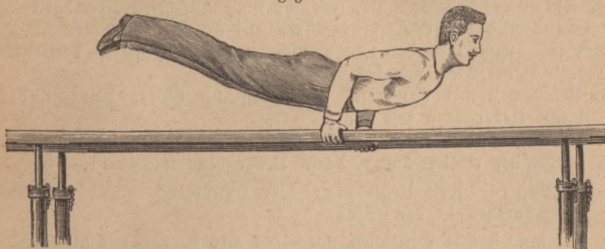
1. Aus dem Oberarmhange bei vorgestreckten Armen Ueberdrehen rückwärts in den Oberarmschwebhang und Rippe in den Streckstüz.
2. Aus dem Streckstüze Fallen rückwärts in den Oberarmschwebhang und Rippe in den Streckstüz.
3. Übung 2 und Rolle vorwärts aus dem Stüz in den Stüz und Wende rechts.
4. Übung 3 und Rolle vorwärts in den Reitsitz vor der rechten Hand, schnelles Borgreifen und Wende links.
5. Übung 4 und nach dem Borgreifen der Hände, Einschwingen und Vorschwingen mit Armwippen in den Reitsitz vor der linken Hand, schnelles Borgreifen der Hände und Wende links.
6. Übung 4 und 5 in den Außensitz.

XII.

1. Aus dem Querhange vorlings am Ende des Barrens gleichzeitiges Aufstemmen mit beiden Armen.
2. Übung 1 und Rolle vorwärts aus dem Stüz in den Stüz und Wende rechts.
3. Übung 1, dann Rolle vorwärts und rückwärts aus dem Stüz in den Stüz und Kehre rechts.
4. Ueberdrehen rück- und vorwärts im Hange, dann gleichzeitiges Aufstemmen mit beiden Armen und Rolle vorwärts und Wende wie bei 2.

5. Übung 4 mit Rolle vor- und rückwärts und Kehre rechts.
6. Ueberdrehen rückwärts mit gestreckten Beinen, Ueberdrehen vorwärts mit gestreckten Hüften, d. i. durch die Hangwage rücklings, gleichzeitiges Aufstemma mit beiden Armen, Rolle vor- und rückwärts und Kehre rechts.

Fig. 4.



Freie Stützlage.

7. Ueberdrehen rück- und vorwärts im Hange wie bei 6, gleichzeitiges Aufstemma mit beiden Armen, Rolle vorwärts, freie Stützlage (Fig. 4). Zurückdrehen in den Stütz und Kehre rechts.
8. Übung 7 mit Rolle rückwärts vor der Kehre rechts.

XIII.

1. Aus dem Seitstande vorlings mit Ristgriff auf dem näheren Holme Unterschwing (Ueberschwing) über den entferneren Holm in den Seitstand rücklings.
2. Übung 1 aus dem Seitstütze mit Ristgriff auf dem näheren Holme.
3. Rippe in den Seitstütz mit Abstoßen des rechten Fußes vom entferneren Holm, dann Unterschwing wie bei 1.
4. Übung 3 mit Abstoßen beider Füße vom entferneren Holme.
5. Sprung in den Seitstütz mit Ristgriff, Fallen rückwärts in den Hang bei Vorheben der Beine, Abstoßen mit dem rechten Fuße vom entferneren Holm, Rippe in den Stütz und Unterschwing wie bei 1.

6. Übung 5 mit Abstoßen beider Füße vom entfernteren Holm.
7. Übung 5 und 6, nach der Rippe in den Stütz Uberspreizen rechts in den Schwebestütz, dann Zurückspreizen und Unterschwung wie bei 1.

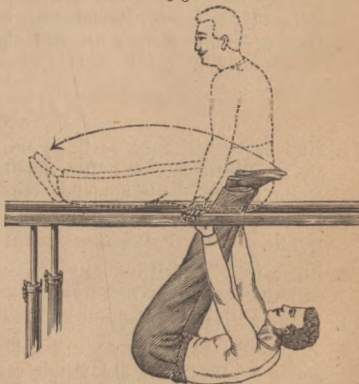
XIV.

1. Am Ende des Barrens, (Gesicht nach außen), Schwingen im Stütz und Uberschlag vorwärts mit gestreckten Armen.
2. Stütz, Fallen in den Oberarmschwebegang, Rippe in den Stütz und Uberschlag wie bei 1.
3. Übung 2 mit Rippe in den Hochstand hinter den Händen, dann Uberschlag wie bei 1.
4. Übung 2 mit Rippe in den Hochstand auf dem rechten Fuße hinter der rechten Hand, dann Uberschlag wie bei 1.
5. Übung 4, statt Uberschlag hier Handstand und langsames Zurückdrehen in den Stütz.
6. Übung 5 mit Grätschen vorwärts aus dem Handstande über einen Holm.
7. Übung 6 mit Grätschen vorwärts über beide Holme.

XV.

1. In der Mitte des Barrens Fallen rückwärts aus dem Streckstütze mit Vorspreizhalte beider Beine in den Schwebegang mit Ellgriff.
2. Übung 1 mit Rippe aus dem Schwebehange in den Oberarmhang.
3. Übung 2, dann Ueberdrehen rückwärts in den Oberarm-Schwebegang, Rippe in den Stütz und Wende rechts.
4. Übung 1 u. Rippe in den Streckstütz mit Vorspreizhalte beider Beine (Fig. 5).

Fig. 5.



Schwebegang mit Ellgriff u. Rippe in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine.

5. Übung 4 und Wende rechts.
6. Übung 4 und Schulterstand links und Wende rechts.
7. Übung 4 und Rolle vorwärts aus dem Stütz in den Stütz und Wende rechts.
8. Übung 7 und nach der Rolle vorwärts Schwingen in den Handstand, langsames Zurückdrehen in den Stütz und Kehre rechts.
9. Übung 4 und Schwingen in den Handstand.
10. Übung 9, dann Rolle vorwärts aus dem Handstande in den Stütz und Wende rechts.

XVI.

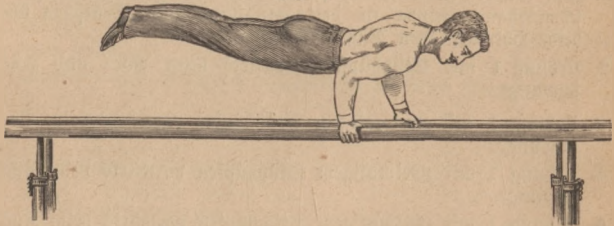
1. Im Streckstütze Stützhüpfen vorwärts beim Vorschwunge bis zum Ende des Barrens, Fallen rückwärts in den Oberarmschwebehang, Rippe in den Handstand und Grätschen über beide Holme in den Außenquerstand.
2. Übung 1 mit Stützhüpfen vorwärts beim Vor- und Rückschwunge.
3. Übung 1 mit zweimaligem Stützhüpfen vorwärts beim Vorschwunge.
4. Übung 1 mit zweimaligem Stützhüpfen vorwärts beim Rückschwunge.
5. Übung 1 mit zweimaligem Stützhüpfen vorwärts beim Rück- und Vorschwunge.
6. Übung 1—5 mit Stützhüpfen im Beugestütz.

XVII.

1. Am Ende des Barrens (Gesicht nach innen) Kehrschwung rechts aus dem Stande über den linken Holm in den Stütz. Schwingen in den Handstand, langsames Zurückdrehen in den Stütz und Kehre rechts.
2. Übung 1 und Uberschlag seitwärts aus dem Handstande in den Außenquerstand.
3. Kehrschwung wie bei 1, dann Rolle vorwärts, Schwingen in den Handstand und Uberschlag seitwärts.

4. Kehrschwung rechts über den linken Holm in den Reitsitz vor der rechten Hand, schnelles Borgreifen beider Hände, Rolle vorwärts, Schwingen in den Handstand und Uberschlag seitwärts.
5. Kehrschwung rechts wie bei 4 in den Außenquersitz vor der rechten Hand, dann schnelles Borgreifen beider Hände Rolle vorwärts, Handstand und Uberschlag seitwärts.
6. Kreiskehrschwung rechts über beide Holme aus dem Stande in den Stütz, Rolle vorwärts, Schwingen in den Handstand und Uberschlag seitwärts.
7. Übung 6 und nach dem Handstande Rolle rückwärts aus dem Stütz in den Stütz.
8. Übung 7 und die Rolle rückwärts in die Stützwage auf dem rechten Ellenbogen. (Fig. 6.)

Fig. 6.



Stützwage auf dem rechten Ellenbogen.

XVIII.

1. Von der Seite mit Anlaufen Wendeschwung über den näheren Holm in den Beugestütz, Stützkehre beim Vorschwunge und Kehre rechts mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Außenquerstand.
2. Übung 1 und nach der Stützkehre Rippe aus dem Oberarmhänge und Wende links mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Außenquerstand.
3. Übung 2 und nach der Rippe aus dem Oberarmhänge Spreizen rechts von außen nach vorn über den rechten Holm und Kehre links in den Außenquerstand.
4. Übung 3 und Kehre mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links.

5. Übung 3 und Kehrschwung links über den rechten Holm d. i. von außen nach vorn.
6. Übung 5 und Kehre rechts mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links.
7. Übung 5 und nach dem Kehrschwung links folgt Spreizen links von außen nach hinten über den linken Holm, dann Vorschwingen mit Armwippen und Kehre links mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.

XIX.

1. Von der Seite mit Anlaufen Wendeschwung rechts in den Stütz Vorschwingen mit Armwippen und Kehre rechts.
2. Übung 1 und Kehre mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
3. Wendeschwung rechts wie bei 1. in den Hockstand (Grätschhockstand) hinter den Händen, Einschwingen, Vorschwingen mit Armwippen und Kehre wie bei 2.
4. Wendeschwung rechts in den Hockstand auf dem rechten Fuße hinter der rechten Hand, dann Einschwingen, Vorschwingen mit Armwippen und Kehre wie bei 2.
5. Übung 4 mit Wendeschwung in den Hockstand auf dem linken Fuße hinter der rechten Hand, rechtes Bein außerhalb des Barrens.
6. Übung 5 mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse in den Seithockstand auf beiden Füßen auf dem ursprünglich entfernteren Holm, dann Zurückdrehen, Einschwingen, Vorschwingen mit Armwippen und Kehre wie bei 2.
7. Übung 6 mit Stützwechsel und weitere $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse, dann Einschwingen, Vorschwingen mit Armwippen und Kehre wie bei 2.

XX.

1. Von der Seite mit Anlaufs Wendeschwung rechts in den Stütz, Vorschwingen mit Armwippen, Kehrschwung rechts mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse in den Seitliegestütz vorlings und Stütz auf dem ursprünglich näheren Holm.

2. Übung 1 und Flanke links aus dem Liegestütz in den Stand im Barren.
3. Übung 2 und Ueberhocken rückwärts über den hinteren Holm in den Seitliegestütz vorlings.
4. Übung 3, dann Flanke rechts aus dem Seitliegestütz über beide Holme.
5. Übung 2, dann Flankenschwung rechts rückwärts über den hinteren Holm in den Seitliegestütz vorlings.
6. Übung 5, dann aus dem Liegestütz Kehrschwung rechts in den Grätschfuß vor den Händen.
7. Übung 6, dann Einschwingen, Rückschwingen mit Armwippen und Wendeschwung links mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts um die Längsachse in den Seitliegestütz wie bei 1.
8. Übung 7 und Hocke aus dem Seitliegestütz über beide Holme.

XXI.

1. Aus dem Querstande vorlings Kehrschwung rechts über den linken Holm in den Schraubensitz vor der rechten Hand, (Fig. 7), Schraube vorwärts in den Seitliegestütz vorlings mit Stütz auf dem ursprünglich linken Holme.

Fig. 7.



Schraubensitz vor der rechten Hand.

2. Kehrschwung und Schraube wie bei 1, mit gleichzeitigem Einspreizen des rechten Beines von außen nach vorn, dann Ausspreizen in den Seitliegestütz.
3. Kehrschwung wie bei 1, dann Schraube rechts vorwärts in den Seitfuß auf beiden Holmen mit Quergrätschhalte der Beine (rechtes Bein vorn), Rammgriff rechts, außen neben

dem rechten Knie, und Schraubenabsitzen rechts in den Außenquerstand.

4. Kehrschwung und Schraube wie bei 1, und sofort Kreispreizen des rechten Beines von außen nach vorn über den näheren Holm in den Seitliegestütz.
5. Übung 4 mit Kreispreizen des rechten Beines von innen nach vorn.
6. Übung 4 und nach dem Kreispreizen des rechten Beines von außen nach vorn sofort Kreispreizen des rechten Beines von innen nach vorn.
7. Kehrschwung wie bei 1, dann Schraube vorwärts mit gleichzeitigem Ein- und Weiterspreizen des rechten Beines in den Seititz auf beiden Holmen mit Quergrätschhalte der Beine, hierauf Absitzen wie bei 3.
8. Übung 4 und nach dem Kreispreizen des rechten Beines sofort Ueberspreizen des linken Beines in den Seititz auf beiden Holmen mit Quergrätschhalte der Beine, Kammgriff links außen neben dem linken Knie und Schraubenabsitzen.
9. Übung 8, dann im Seititz auf beiden Holmen Kammgriff links auf dem hinteren Holm innen neben dem rechten Bein, Schraube vorwärts ($\frac{1}{2}$ Drehung links um die Längsachse) wieder in den Seititz auf beiden Holmen (rechtes Bein vorn), hierauf Kammgriff rechts außen neben dem rechten Knie und Schraubenabsitzen.
10. Kehrschwung und Schraube wie bei 1, dann Kreispreizen des rechten Beines von außen nach vorn, Kreispreizen des linken Beines von innen nach vorn, Ueberspreizen des rechten Beines von außen nach vorn in den Seititz auf beiden Holmen mit Quergrätschen der Beine, Kammgriff rechts auf dem hinteren Holm innen neben dem linken Bein, Schraube vorwärts mit $\frac{1}{2}$ Drehung rechts wieder in den Seititz auf beiden Holmen, Kammgriff links außen neben dem linken Knie und Schraubenabsitzen.

XXII.

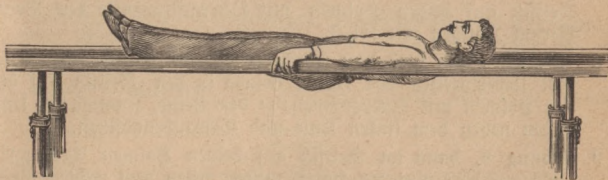
1. Rolle vorwärts fortgesetzt aus dem Stütz in den Stütz.
2. Rolle rückwärts sonst wie bei 1.
3. Rolle vorwärts, Handstand, Rolle rückwärts und Kehre rechts.
4. Übung 3 und nach der Rolle rückwärts Rippe aus dem Oberarmhange und Wende rechts.

5. Übung 3, aber nach der Rolle rückwärts Stützlehre rechts und Rehre rechts.
6. Übung 5 und nach der Stützlehre Rippe aus dem Oberarmhange und Wende rechts.

XXIII.

1. Rückschwingen im Oberarmhange bei rückwärts gestreckten Armen in die Oberarmhangwage vorlings.

Fig. 8.



Oberarmhangwage rüchlings.

2. Langsames Ueberdrehen vorwärts in die Oberarmhangwage vorlingslangsam Weiterdrehen in den Oberarmstand, Umgreifen und Weiterdrehen in den Oberarmhang bei vorwärts gestreckten Armen.
3. Übung 2 und Weiterdrehen aus dem Oberarmstande mit Vorgreifen in die Oberarmhangwage rüchlings. (Fig. 8).
4. Übung 3 und aus der Oberarmhangwage rüchlings Rolle rückwärts in den Stütz.
5. Übung 5 und nach der Rolle rückwärts Rippe aus dem Oberarmhange in den Stütz.
6. Übung 5 und nach der Rippe Senken in die freie Stütz wäge.

XXIV.

1. Schwingen im Stütz mit Armwippen beim Vorschwunge.
2. Übung 1 und Stützlehre rechts beim Vorschwunge in den Streckstütz.
3. Übung 2 und Vorpreis halte des rechten Beines nach der Stützlehre.

4. Übung 3 und Vorspreizhalte beider Beine nach der Stützlehre.
5. Übung 4 und Stützhüpfen vorwärts mit langsamem Beugen und Strecken der Arme bei Vorspreizhalte des rechten Beines.
6. Übung 5 bei Vorspreizhalte beider Beine.
7. Übung 3, dann Stützhüpfen vorwärts mit Armwippen beim Vorschwunge mit Unterbrechung des Schwunges am Ende des Vorschwunges und Vorspreizhalte des rechten Beines.
8. Übung 7 mit Vorspreizhalte beider Beine am Ende des Vorschwunges.

XXV.

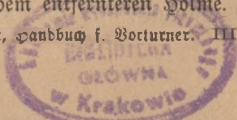
1. Stützeln vorwärts (rückwärts) mit Ellgriff und langsames Beugen und Strecken der Arme.
2. Übung 1 mit Griffwechseln aus dem Speich- in den Ellgriff.
3. Übung 1 mit Vorspreizhalte
 - a) eines Beines,
 - b) beider Beine
4. Übung 1—3 mit Stützhüpfen.
5. Übung 4 mit Schwung.
6. Stützhüpfen im Beugestütze auf dem rechten Arme.

XXVI.

1. Schwingen in den Handstand.
2. Übung 1 mit Armwippen beim Rückschwunge.
3. Übung 2 und nach dem Zurückdrehen aus dem Handstande sofort Stützhüpfen vorwärts beim Vorschwunge.
4. Übung 3 und nach dem Stützhüpfen vorwärts Unterbrechung des Schwingens und Vorspreizhalte des rechten Beines.
5. Übung 4 mit Vorspreizhalte beider Beine.
6. Übung 3—5 mit Schwingen und Armwippen.

XXVII.

1. Von der Seite mit Anlaufen Hocke über den näheren Holm mit Griff auf dem entfernteren Holme.



2. Ueberhocken in den Sitz auf dem entfernteren Holme mit Griff auf dem näheren Holme.
3. Übung 2 mit Griff auf dem entfernteren Holme.
4. Hocke über den Barren mit Griff auf dem entfernteren Holme.
5. Übung 4 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.
6. Übung 4 mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge, und sofort Aufhocken in den Hockstand auf dem näheren Holme.
7. Übung 6 und nach der Drehung Ueberhocken über den näheren Holm in den Stand im Barren.
8. Übung 7 und noch Ueberhocken über den hinteren Holm in den Außenseitstand vorlings.
9. Übung 8 mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung beim letzten Ueberhocken.

XXVIII.

1. Aus dem Außenquerstande vorlings Kehrschwung rechts über beide Holme in den Quersitz auf dem linken Schenkel vor der rechten Hand, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse in den Seitliegestütz vorlings mit Griff der Hände auf dem ursprünglich linken Holme.
2. Übung 1 und Flanke rechts über beide Holme in den Außenseitstand rücklings.
3. Übung 1 und Wende rechts mit Zwiegriff (linke Hand Kamm-, rechte Hand Ristgriff).
4. Übung 1 und Hocke über beide Holme.
5. Übung 1 und Uberschlag
 - a) mit gebeugten,
 - b) mit gestreckten Armen.
6. Kreiskehrtschwung rechts über beide Holme aus dem Stande in den Stütz, Vorschwingen in den Außenquersitz vor der rechten Hand, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Liegestütz vorlings, dann wie bei Übung 2—5.

XXIX.

1. Von der Seite mit Anlaufen und Stütz auf dem entfernteren Holm Flanke rechts in den Stand im Barren.

2. Mit Stütz wie bei 1 Flankenschwung rechts in den Innen-seitlich auf dem entfernteren Holme.
3. Übung 2, dann Flanke links in den Außenseitstand rücklings.
4. Übung 3 in einem Zuge.
5. Kreisflankenschwung rechts mit Stütz wie bei 1 über den näheren Holm in den Seitliegestütz vorlings.
6. Mit Stütz wie bei 1 Kreisflanke rechts über den näheren Holm.
7. Übung 5, dann Flanke rechts in den Außenseitstand.
8. Übung 5, dann Flankenschwung rechts in den Innenseitstütz und Flanke links in den Außenseitstand.
9. Übung 8 in einem Zuge.

XXX.

1. Aus dem Querstande, vorlings: Eingrätchen vorwärts aus dem Stande in den Stütz.
2. Übung 1 und Schwungstützen vorwärts mit Griffwechseln rechts und links im Wechsel.
3. Übung 2 mit Stützhüpfen vorwärts und gleichzeitiges Griffwechseln beider Hände.
4. Übung 2 und 3 im Beugestütze.
5. Übung 2 und 3 mit Armwippen beim Vorschwunge.
6. Übung 2—5 mit Beinhätigkeiten (Grätchen, Spreizen, Knieheben).

XXXI.

1. Schwingen in den Unterarmstand. (Fig. 9.)
2. Übung, 1 dann Zurückdrehen in den Unterarmstütz und Aufstemma in den Streckstütz beim Vorschwunge und Senken in den Unterarmstütz beim Rückschwunge.

Fig. 9.



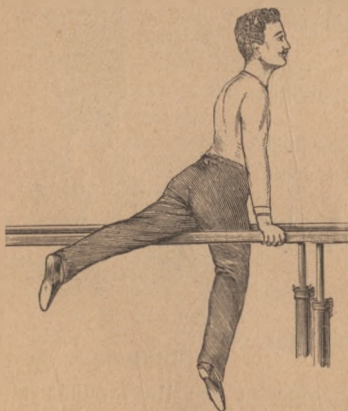
Unterarmstand.

3. Übung 2 und nach dem Aufstemmen Schwingen in den Grätschschwebestütz hinter dem rechten Arme.
4. Übung 3 und Stützhüpfen vorwärts (rückwärts) im Grätschschwebestütze.
5. Übung 3 in den Grätschschwebestütz hinter beiden Armen.
6. Übung 5 mit Stützhüpfen vorwärts (rückwärts) im Grätschschwebestütze.
7. Übung 2 und Schwingen in die Stützwage auf dem rechten Ellenbogen.
8. Übung 7 und Wagwechsel von dem rechten Ellenbogen auf den linken.

XXXII.

1. Schwingen in den Handstand.
2. Übung 1 und Zurückdrehen in den Schraubensitz hinter der

Fig. 10.



rechten Hand (Fig. 10.) und Wende links mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.

3. Übung 2 und Schraubensitzwechsel hinter der Hand ohne Zwischenschwung, dann Wende wie bei 2.
4. Übung 2 statt des Schraubensitzes hier den Schersitz (Fig. 11.)
5. Übung 3 mit Schersitzwechsel.
6. Stütz, dann Fallen rückwärts in den Schwebhang. Rippe in den Stütz, dann wie bei Übung 2—5.
7. Rippe wie bei 6, mit Schwingen in den Handstand, dann Sitzwechsel wie bei 2—5.

Schraubensitz hinter der rechten Hand.

XXXIII.

1. Von der Seite mit Anlaufen Kehrschwung links in den Stütz Rückschwingen in den Handstand und Uberschlag seitwärts links, d. i. eine $\frac{1}{2}$ Drehung um die Tiefenachse in den Außenquerstand. (Fig. 12.)

Fig. 11.



Scherfuß hinter der rechten Hand.

2. Kehrschwung links in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine, Ueberdrehen in den Handstand und Uberschlag seitwärts.
3. Kehrschwung links in den Stütz, Spreizen des linken Beines über den linken Holm von außen nach vorn, Handstand und Uberschlag seitwärts.
4. Übung 3 mit Kehrschwung rechts über den linken Holm von außen nach vorn.
5. Übung 3 mit Grätsche über beide Holme von hinten nach vorn.
6. Übung 3—5 bei gleichzeitiger Stützkehre mit dem Spreizen oder Grätschen.

XXXIV.

1. Am Ende des Barrens (Gesicht nach außen) Schwingen im Stütz und Uberschlag vorwärts mit gestreckten Armen.
2. Schwingen in den Handstand und Uberschlag.
3. Übung 2 und Wende rechts aus dem Handstande.
4. Rippe aus dem Oberarmhange und Uberschlag wie bei 2.
5. Übung 4 und Wende wie bei 3
6. Rolle rück- und vorwärts aus dem Stütz in den Stütz und Uberschlag wie bei 2.
7. Übung 6 mit Wende wie bei 3.

8. Fallen rückwärts aus dem Stütz in den Schwebegang mit Griff, Rippe in den Handstand und Uberschlag.
9. Übung 8 und aus dem Handstande Wende rechts

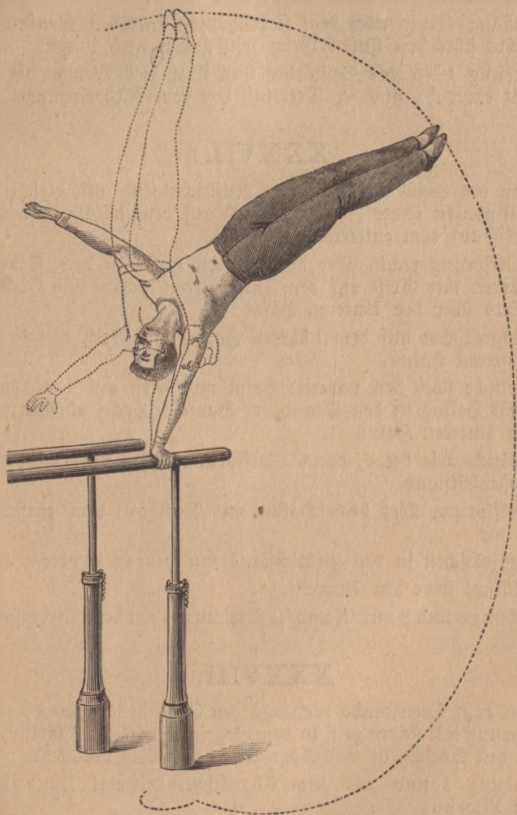
XXXV.

1. Aus dem Querstande vorlings, Einspreizen des rechten Beines über den rechten Holm von außen nach vorn in den Stütz, dann Ausspreizen des rechten Beines über den rechten Holm in den Stand.
2. Eingrättschen vorwärts in den Stütz und Ausgrättschen rückwärts in den Stand.
3. Einspreizen wie bei 1 Rückschwingen in den Handstand und aus demselben Uberschlag seitwärts.
4. Eingrättschen wie bei 2, Rückschwingen in den Handstand, Zurückdrehen in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine und Ausgrättschen wie bei 2.
5. Einspreizen wie bei 1, Rolle vorwärts und Uberschlag links seitwärts in den Außenquerstand.
6. Eingrättschen wie bei 2, Rolle vorwärts und rückwärts aus dem Stütz in den Stütz.
7. Einspreizen wie bei 1, Rolle vorwärts, Handstand Rolle rückwärts und Ausspreizen wie bei 1.
8. Eingrättschen wie bei 2, Rolle vorwärts, Handstand, Rolle rückwärts und Ausgrättschen wie bei 2.

XXXVI.

1. Von der Seite mit Anlaufen, Wendeschwung rechts in den Stütz im Barren mit Spreizen des rechten Beines über den entfernteren Holm von außen nach vorn, Rückschwingen im Stütz und Wende rechts mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
2. Übung 1 und nach dem Uberspreizen Rückschwingen in die freie Stützwage.
3. Übung 2 und aus der freien Stützwage langsames Ueberdrehen in den Handstand und Wende.

Fig. 12.



Ueberschlag seitwärts rechts d. i. eine $\frac{1}{2}$ Drehung um die Tiefenachse
in den Außenquerstand.

4. Uebung 1—3, oder statt des Spreizens Kehrschwung links über den rechten Holm von außen nach innen.
5. Uebung 4 und nach dem Kehrschwung links den Wendeschwung rechts über den linken Holm von außen nach innen.
6. Uebung 1—5 mit Stützlehre und statt der Wende die Kehre mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.

XXXVII.

1. Von der Seite mit Anlaufen Aufhocken links mit gleichzeitigem Aufspreizen rechts (Aufwolken) auf dem näheren Holme bei Griff auf dem entfernteren Holme.
2. Wolfsprung rechts über den näheren Holm in den Stand im Barren mit Griff auf dem entfernteren Holme und Hocke rückwärts über den hinteren Holm.
3. Aufgrätschen auf dem näheren Holme mit Griff auf dem entfernteren Holme.
4. Grätsche über den näheren Holm mit Griff auf dem entfernteren Holme in den Stand im Barren, Hocke rückwärts über den hinteren Holm.
5. Grätsche wie bei 4, dann Wolfsprung rechts vorwärts in den Außenseitstand.
6. Wolfsprung über beide Holme mit Griff auf dem entfernteren Holme.
7. Aufgrätschen in den Grätschstand auf dem entfernteren Holme.
8. Grätsche über den Barren.
9. Uebung 6 und 8 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.

XXXVIII.

1. Aus dem Querstande rücklings am Ende des Barrens Felgaufschwung mit Rammgriff in den Liegestütz vorlings, Griffwechseln in den Speichgriff und Abgrätschen vorwärts über beide Holme.
2. Uebung 1 und vor dem Abgrätschen einmal Händeklappen im Liegestütz.
3. Felgaufschwung in den Grätschsit, Griffwechseln ab, wie bei 1..
4. " " " " Reitsit, " " " " " 1

5. Felgausschwung in den Stütz und Auspreizen rechts vorwärts über den rechten Holm.
6. Felgausschwung in den Stütz und Ausgrätschen vorwärts.
7. " " " " Griffwechseln und Schwingen mit Armwippen beim Rückschwunge bei gleichzeitigem Händeklappen, und schließlich Ausgrätschen vorwärts.

XXXIX.

1. Aus dem Querstande vorlings am Ende des Barrens Ueberdrehen rückwärts in die Hangwage rücklings.
2. Übung 1, dann Ueberdrehen vorwärts und Aufstemmen mit beiden Armen in den Stütz.
3. Ueberdrehen in die Hangwage vorlings.
4. Übung 3 und Aufstemmen mit beiden Armen in den Stütz.
5. Ueberdrehen in die Hangwage rücklings, und Ueberdrehen vorwärts in die Hangwage vorlings.
6. Übung 5 und Aufstemmen mit beiden Armen in den Stütz.
7. Übung 6, dann Rolle vorwärts aus dem Stütz in den Stütz und Wende rechts in den Außenquerstand.
8. Übung 7 und nach der Rolle vorwärts die Rolle rückwärts.
9. Übung 8 und Ausgrätschen rückwärts über beide Holme in den Außenquerstand.

B. Reck. *)

I.

1. Vor- und Rückschwingen im Seitbeugehange mit Nistgriff und Seitgreifen rechts 2—4 mal bis zur Streckung des rechten Armes beim Rückschwunge.

*) Übungsstoff der dritten Stufe am Reck.

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Armwippen 14 mal. 2. Armwippen mit einem Arme rechts (links). 3. Schwingen im Seitbange und beim Rückschwunge Aufschlagen beider Hände auf die Oberschenkel. 4. Hanglehre mit gleichzeitigem Griffwechseln beider Hände, Hanglehre in den Unter- und Oberarmhang. | <ol style="list-style-type: none"> 5. Sturzhang mit Ellgriff. 6. Schwebehang mit Ellgriff. 7. Felgausschwung vorlings aus dem Hange. 8. Felgüberschwung vorlings. 9. Felgausschwung rücklings aus dem Hangschwingen. 10. Felgüberschwung rücklings. |
|---|---|

2. Übung 1 und Hangeln in den Spannhang nach außen.
- 3: Übung 2 mit Hangzucken.
4. Aus dem Seitbeugehange Hangzucken in den Spannhang nach außen, Beugen des rechten Armes und Erfassen des rechten Handgelenkes mit der linken Hand, Hangzucken links seitwärts im Streckhange.
5. Übung 4 mit Vorspreizhalte beider Beine.
6. " 4 ohne Fassung des Handgelenkes im Beugehange.
7. " 6 mit Vorspreizhalte beider Beine.

II.

1. Im Seitstreckhange mit Ristgriff Schwingen und Hangelehre fortgesetzt beim Vorschwunge.
2. Übung 1 mit Hangelehre links in den Unterarmhang rechts auf der anderen Reckseite bei griffester linker Hand.
3. Übung 2 in den Unterarmhang an beiden Armen.
4. " 2 " " Oberarmhang rechts.
5. " 2 " " " an beiden Armen.
6. " 2 " " flüchtigen Beugestütz auf dem rechten Arme.
7. " 1—6 mit Felgausschwung vorlings beim nächsten Vorschwunge nach der Hangelehre.

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 11. Felgausschwung mit Fassung einer Hand. 12. Wellausschwung vorwärts und Ueber-springen. 13. Purzelwelle. 14. Eihaußschwünge. 15. Ristwellen. 16. Durchhoden im Hangschwingen mit Nieder-springen weit rückwärts. 17. Schwingen im Hange rücklings, auch mit Hangeln und Hangzucken. 18. Drehstugeln im Beugestütze. 19. Felge vorlings vorwärts. 20. Speiche und Felge im Wechsel. 21. Klante, Wende, Rebre, Wolfssprung, Hode. Größte aus dem Stütz am hochgestellten Reck auch mit Rippe. | <ol style="list-style-type: none"> 22. Aufstemmen mit beiden Armen gleich-zeitig. 23. Rippe mit und ohne Schwung in Verbin-dung m. Aufsitzen u. Ueber-springen. 24. Schwungstemmen in allen Griffar-ten auch mit Aufsitzen. 25. Stützstützen im Querschwebestütze. 26. Sphäre rück- und vorwärts. 27. Kniehangswelle. 28. Stützwaage. 29. Hangwaage vor- und rücklings. 30. Felgausschwung in den Sitz und Stütz rücklings. 31. Niesenfelge rück- und vorwärts. 32. Freie Felge rückwärts. 33. Schwungklippe rücklings aus dem Liegehange und Hange. 34. Aufstemmen rücklings rechts (links). |
|--|--|

III.

1. Im Seitstreckhange mit Ristgriff Schwingen und beim Vorschwunge Durchhocken des rechten Beines, Wellaußschwung rechts bei gleichzeitigem Ueberspreizen des linken Beines und Niedersprung vorwärts in den Stand vor dem Neck.
2. Uebung 2 und Schraubenabsitzen.
3. Uebung 1 und nach dem Ueberspreizen eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in den Stütz vorlings.
4. Uebung 3 bei gleichzeitigem Bogenspreizen des linken Beines in den Seitstreck auf dem linken Schenkel (Schraube vorwärts).
5. Uebung 4, hierauf mit Rammgriff rechts eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in den Sitz auf dem rechten Schenkel, Wellabschwung rückwärts, eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts um die Tiefenachse mit Liegehangwechsel vom rechten Knie in den Liegehang am linken Knie und Wellaußschwung links (Drehwellumschwung).

IV.

(Neck hüft — brusthoch.)

1. Aus dem Seitstande mit Ristgriff Vorschwingen in den Hangstand vorlings, Felgaufzug, langsames Senken rückwärts aus dem Stütz in den Hangstand.
2. Uebung 1 und Senken nach dem Felgaufzuge rückwärts in den Schwebehang, Durchhocken beider Beine und langsames Senken in den Hangstand rücklings.
3. Uebung 2, dann Felgaufzug rücklings, Rammgriff, Senken vorwärts aus dem Sitze in den Liegehang, Durchhocken vorwärts und langsames Senken in den Hangstand vorlings.
4. Uebung 1 und nach dem Felgaufzuge Felge vorlings rückwärts.
5. Uebung 2 und nach dem Durchhocken der Beine im Hange Felgaufzug rücklings, schließlich langsames Senken vorwärts aus dem Stütz in den Hangstand rücklings.
6. Uebung 5 und nach dem Felgaufzuge rücklings Felge rücklings vorwärts.
7. Felgaufzug vorlings aus dem Hangstande vorlings, Felge vorlings rückwärts, langsames Senken rückwärts aus dem Stütz in den Schwebehang, Durchhocken, Felgaufzug rücklings, Rammgriff, Felge rücklings vorwärts, langsames Senken vorwärts

aus dem Stütz rücklings in den Hangstand rücklings, Durchhocken vorwärts in den Hangstand vorlings.

V.

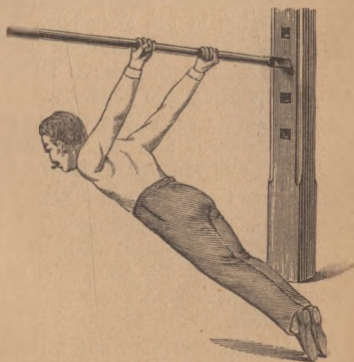
1. Mit Ristgriff Schwingen im Seithange. Hangwechsel aus dem Handhange in den Unterarmhang rechts und beim nächsten Rückschwunge Schwungstemmen.
2. Übung 1 mit Hangwechsel aus dem Handhange in den Unterarmhang an beiden Armen und Schwungstemmen.
3. Schwungstemmen aus dem Seitbeugehange.
4. " " " Seitstreckhange.
5. " " " fortgesetzt aus dem Unterarmhange rechts in der Weise, daß beim Rückschwunge das Schwungstemmen und beim nächsten Vorschwunge das Senken in den Unterarmhang erfolgt.
6. Übung 5 aus dem Unterarmhange an beiden Armen.
7. " 5 " " Beugehange.
8. " 5 " " Streckhange.

VI.

(Nacktschulterhoch.)

1. Im Seitbeugehange mit Ristgriff der rechten Hand, Hangzucken seitwärts rechts. Beugehang an beiden Händen und Vorspreizen beider Beine, Durchhocken beider Beine und langsames Senken in den Hangstand rücklings. (Fig. 13.)
2. Übung 1 und eine $\frac{1}{2}$ Drehung links um die Längsachse (rechte Hand greift um) in den Hangstand vorlings mit Zwangellgriff.

Fig. 13.



Hangstand rücklings.

3. Übung 2 und Felgauffschwung mit Zwangellgriff und Griffwechseln in den Ristgriff.
4. Übung 3 und langsames Ueberdrehen vorwärts aus dem Stütz vorlings mit gestreckten Hüften in den Hangstand vorlings (Felgaufschwung).
5. Übung 4 und langsames Durchhocken im Hange und Felgaufzug rücklings.
6. Übung 5 und langsames Ueberdrehen rückwärts aus dem Stütz rücklings bei gestreckten Hüften in den Hangstand rücklings.

VII.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen und beim Vorschwunge Durchhocken beider Beine in den Seitliegehang.
2. Übung 1 und Sitzaufschwung.
3. Schwingen wie bei 1, dann Ueberdrehen rückwärts beim Vorschwunge mit Grätschen in den Liegehang, Hände zwischen den Knien.
4. Übung 3 und Sitzaufschwung.
5. " 2 und Kniehangabschwung rückwärts aus dem Sitze.
6. " 4 " " " " " "
7. " 6 " mit dem Kniehangumschwunge eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in den Stütz vorlings.
8. Übung 7 und Felgüberschwung in den Hang.
9. " 8 " abermals Sitzaufschwung.

VIII.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen und beim Vorschwunge Niesensfelgauffschwung vorlings.
2. Übung 1, dann langsames Senken aus dem Stütz in den Streckhang bei Vorspreizhalte beider Beine.
3. Übung 2 und Durchhocken beider Beine in den Hang rücklings.
4. Übung 3, dann Ueberdrehen vorwärts mit gestreckten Hüften und Felgaufzug rücklings.
5. Übung 4, dann mit Kammgriff langsames Senken in den Hang rücklings.

6. Übung 5 mit langsamem Senten in die Hangwage rücklings bei Kniehebbhalte rechts.
7. Übung 6 mit Senten in die Hangwage rücklings bei gestreckten Beinen.

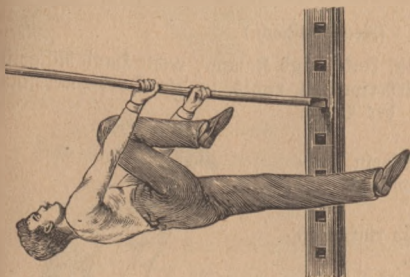
IX.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen, beim Vorschwunge Durchhocken mit dem rechten Beine und Wellaußschwung vorwärts, eine $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Sitz auf dem linken Schenkel, Ueberspreizen des rechten Beines und Niedersprung vorwärts.
2. Im Seithange mit Zwiegriff (rechte Hand Rist-, linke Kammgriff), Schwingen, beim Vorschwunge Wellaußschwung rechts vorwärts (Knie außerhalb neben der rechten Hand), eine $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Seititz auf dem linken Schenkel, Wellabschwung links rückwärts, Knieliegehangwechsel mit $\frac{1}{2}$ Drehung links um die Tiefenachse in den Seitknieliegehang vom rechten Knie mit Umgreifen der rechten Hand neben das rechte Knie, Wellaußschwung rechts (Drehwellumschwung) Ueberhocken des linken Beines und Niedersprung vorwärts.
3. Übung 2 in einem Zuge.
4. Im Seithange mit Griff wie bei 2, Schwingen, beim Vorschwunge Wellaußschwung rechts vorwärts (Knie außerhalb neben der rechten Hand), Wellabschwung rückwärts, eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts um die Tiefenachse mit Knieliegehangwechsel von rechts in den Seitliegehang links bei gleichzeitigem Wellaußschwung links, Ueberhocken des rechten Beines rechts und Niedersprung vorwärts.
5. Wellaußschwung rechts mit Griff wie bei 2, Ueberpreizen des rechten Beines rückwärts bei gleichzeitigem Ueberpreizen von innen nach vorn in den Seititz auf dem linken Schenkel, Wellumschwung rückwärts mit Drehung in den Stütz vorlings und Unterschwung.
6. Im Seithange mit Zwiegriff (rechte Hand Kamm-, linke Hand Ristgriff) Schwingen, Ueberdrehen beim Vorschwunge in den Seitliegehang am rechten Knie (Hände an der rechten Seite des rechten Knies), Wellaußschwung bei gleichzeitigem Ueberpreizen des linken Beines und Niedersprung vorwärts.
7. Übung 6, dann nach dem Ueberpreizen eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts um die Längsachse in den Stütz vorlings und Niedersprung mit Unterschwung.

8. Übung 7, aber vor dem Niedersprunge Bogenspreizen des linken Beines bei Drehung rechts in den Seitstz auf dem linken Schenkel, Unterhocken des rechten Beines u. Niedersprung vorwärts.

X.

Fig. 14.



Handwage vorlings mit Knieebhalte rechts.

1. Im Seithange Armwippen.
2. Aus dem Seithange mit Ristgriff Aufstemmen in den Beugestütz rechts.
3. Aus dem Seithange mit Ristgriff Aufstemmen in den Streckstüz mit beiden Armen im Wechsel rechts und links.
4. Aus dem Seithange mit Ristgriff Aufstemmen in den Streckstüz mit beiden Armen gleichzeitig.
5. Übung 4 und Felge vorlings vorwärts.
6. Übung 5 und Abschwung vorwärts in die Hangwage vorlings mit Hochhalte rechts. (Fig. 14.)
7. Übung 6 mit gestreckten Beinen.

XI.

1. Ueberdrehen in den Schwebehang mit Ristgriff und Rippe in den Beugestütz rechts.
2. Rippe aus dem Schwebehang in den Stüz vorlings.
3. Übung 2 fortgesetzt.
4. Rippe aus dem Schwebehang mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Unterarmhang rücklings.
5. Rippe wie bei 4, in den Beugestütz rücklings.
6. Übung 5, in den Streckstüz rücklings.

7. Übung 4—6, dann Seitstrecken der Arme, Senken in den Seitspannhang mit Zwangellgriff und Felgausschwung mit Griffwechseln in den Ristgriff.
8. Übung 7 und Felgüberschwung aus dem Stütz in den Stand.

XII.

(Neck kopfhoch.)

1. Sprung in den Stütz, linke Hand Kamm-, rechte Hand Ristgriff bei gleichzeitigem Ueberspreizen rechts in den Querschwebestütz bei Seitgrätschhalte der Beine.

(Fig. 15.)

Fig. 15.

2. Übung 1 und Stützeln vorwärts (rückwärts) mit Weitergreifen.

3. Stützhüpfen vor und rückwärts im Querschwebestütz.

4. Übung 3 mit Schwingen.

5. Schwingen im Querschwebestütz mit Seitgrätschhalte und Schließen der Beine am Ende des Rückschwunges.

6. Übung 5 und Schere rechts beim Rückschwunge.

7. Übung 6, dann Rückgreifen der Hände und Schere rechts beim Querschwebestütz bei Seitgrätschhalte der Beine.



XIII.

1. Felgausschwung mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links um die Längsachse in den Unterarmhang rücklings.
2. Übung 1 in den Beugestütz rücklings.
3. Übung 1 in den Seitstütz auf beiden Schenkeln.
4. Übung 4, dann mit Kammgriff (Knie zwischen den Händen), Sitzwelle vorwärts.
5. Übung 4 mit Griff zwischen den Knien.

6. Übung 4 mit Fassung der Knie unterhalb der Reckstange (Purzelwelle vorwärts). (Figur 16.)

Fig. 16.



Purzelwelle vorwärts.

Kniehangabschwung rückwärts.

7. Übung 4—6, dann nach dem einmaligen Sitzumschwunge Kniehangabschwung aus dem Sitz.

8. Übung 4—6 und nach dem einmaligen Sitzumschwunge Kniehangwelle rückwärts aus dem Sitz in den Sitz, schließlich

XIV.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen bei gestreckten Hüften.
2. Übung 1, mit schnellem Ueberdrehen in den Schwebhang am Ende des Vorschwunges.
3. Übung 2 bei gleichzeitigem Hangwechsel aus dem Hand- in den Unterarmhang beim Rückschwunge im Schwebhange
 - a) rechts,
 - b) an beiden Armen.
4. Übung 2 bei gleichzeitigem Aufstemmen in den Beugestütz
 - a) rechts,
 - b) beider Arme.
5. Übung 2 bei gleichzeitigem Aufstemmen beider Arme in den Streckstütz (Schwungkippe).
6. Übung 5 mit Zwiegriff.
7. „ 5 mit Kammgriff.
8. „ 5 mit gekreuzten Armen.

XV.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen und beim Vorschwunge Durchhocken beider Beine in den Hang rückwärts.

2. Übung 1 und nach dem Durchhocken Strecken in den Sturzhang rücklings und Felgaufzug rücklings.
3. Übung 2 und Felgauffschwung rücklings.
4. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen, Durchhocken beider Beine und Felgüberschwung rücklings in den Stand.
5. Übung 3 mit Rammgriff.
6. Übung 5 und langsames Senken vorwärts in die Handwage rücklings bei Hochhalte rechts.
7. Übung 6 in die Hangwage rücklings mit gestreckten Beinen.
8. Übung 7, und aus der Hangwage mit Schulterdrehung Senken in den Spannhang mit Zwangellgriff und Felgaufzug in den Stütz mit Ristgriff.

XVI.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen, Durchhocken beider Beine und Sitzaufschwung.
2. Übung 1 mit Sitzaufschwung in den Stütz bei Vorspreizhalte beider Beine.
3. Übung 2 und freier Felgumschwung rücklings rückwärts mit gebeugten Hüften wieder in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine.
4. Übung 3, dann Fallen rückwärts in den Schwebegang rücklings bei gleichzeitigem Durchhocken in den Schwebegang vorlings und Rippe in den Stütz.
5. Übung 4, dann freie Felge vorlings rückwärts in den Hang.
6. " 5 und Riesenselgauffschwung vorlings.
7. " 6, dann Abspringen rückwärts in den Hang, Durchhocken und Sitzaufschwung in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine und Niedersprung vorwärts in den Stand.

XVII.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen und beim Rückschwunge Knieheben rechts bei gleichzeitigem Aufschlagen mit der rechten Hand auf den rechten Schenkel.
2. Übung 1 mit Knieheben beider Beine und Aufschlagen mit beiden Händen auf beide Schenkel und wieder schnelles Ergreifen der Reckstange zur Fortsetzung des Schwunges.

3. Übung 2 und Schwunglippe.
4. " 3 und Felgüberschwung vorlings in den Hang.
5. Übung 4 und Wellaufschwung, rechtes Knie zwischen den Händen.
6. Übung 5, dann schnelles Griffwechseln in den Kammgriff und Mühle rechts vorwärts.

XVIII.

1. Felgaufzug rücklings mit Kammgriff.
2. Übung 1, dann Sitzabschwung vorwärts, schnelles Durchhocken vorwärts in den Schwebegang vorlings mit Kammgriff und Rippe in den Streckstütz.
3. Übung 2 und Ristabschwung vorwärts hockend
 - a) rechts (Fig. 17.)
 - b) mit beiden Beinen.
4. Übung 2 mit Ristabschwung rechts spreizend und links hockend.
5. " 2 mit Ristabschwung grätschend.
6. " 2 und Ristwelle vorwärts grätschend.

XIX.

1. Im Seitenge mit Ristgriff Schwingen und beim Vorschwunge Wellaufschwung rechts rückwärts (Knie außerhalb neben der rechten Hand), schnelles Spreizen in den Stütz vorlings und Niedersprung mit Unterchwung in den Stand vor dem Reck.
2. Übung 1, dann aus dem Stütz Abschwingen rückwärts in den Hang, Hangkehre beim Vorschwunge und wieder Wellaufschwung rückwärts.
3. Übung 1 und 2 mit Wellaufschwung, rechtes Knie zwischen den Händen.

Fig. 17.



Ristabschwung vorwärts rechts.

4. Übung 3, dann Wellabschwung rückwärts, schnelles Durchhocken in den Schwebegang vorlings und Rippe in den Stütz vorlings.
5. Übung 4 und Flankenschwung rechts in den Sitz auf beiden Schenkeln.
6. Übung 4 und Ueberhocken in den Sitz auf beiden Schenkeln.
7. " 4 und Flanke rechts in den Stand vor dem Beck.
8. " 4 und Hocke in den Stand vor dem Beck.

XX.

1. Schwungrippe.
2. " und Spreizauffitzen mit Lüften der gleichseitigen Hand.
3. " " " " " " ungleichseitigen "
4. " " Flankenschwung rechts in den Sitz auf beiden Schenkeln.
5. Schwungrippe und sofort Flanke rechts.
6. " " " Wende "
7. " " " Kehre "
8. " " " Ueberhocken
 - a) rechts,
 - b) beider Beine in den Seitensitz.
9. Schwungrippe und Hocke.
10. " u. sofort Aufgrätschen in den Grätschstand auf dem Beck.
11. " " " Grätsche.
12. " " " Ueberschlag vorwärts mit gebeugten Armen
13. " " " " " " gestreckten "
14. " " " Handstand und Wende rechts.

XXI.

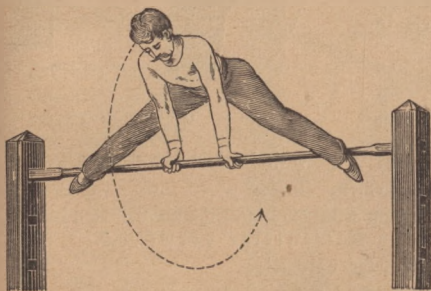
1. Aus dem Seithange mit Ristgriff schnelles Durchhocken beider Beine und Niedersprung in den Stand.
2. Übung 1 mit Schwingen im Hange und Durchhocken beim Vorschwunge und Niedersprung in den Stand.

3. Übung 2 mit einem Niedersprunge rückwärts in den Stand bei Einziehen des Kreuzes während des Fliegens (Unterschwingung rücklings).
4. Felgüberschwung in den Hang und Unterschwingung rücklings.
5. Schwungkippe, Felgüberschwung und Unterschwingung rücklings.
6. Schwungstemmen, Felgüberschwung und Unterschwingung rücklings.
7. Schwungstemmen, Rippe aus dem Stütz, Felgüberschwung und Unterschwingung rücklings.
8. Übung 5—7 und nach dem Felgüberschwung noch die Hanglehre beim Vorschwunge.

XXII.

1. Riesenfelg=Auffschwung mit Kammgriff, Sohlenabschwung vor-

Fig. 18.



- wärts aus dem Hochstande rechts auf dem Beck und Unterschwingung.
2. Übung 1 aus dem Hochstande auf beiden Füßen.
3. Übung 1 aus dem Grätschstande. (Fig. 18).
4. Übung 1—3 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.

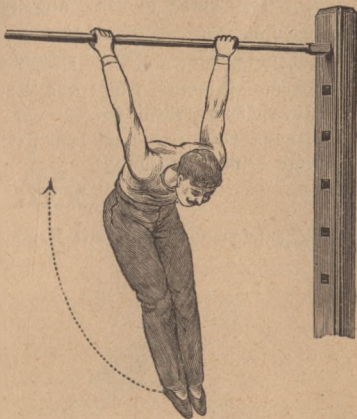
Sohlenabschwung vorwärts aus dem Grätschstande.

XXIII.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen und beim Vorschwunge Durchhocken in den Hang rücklings.
2. Übung 1 und Schwingen im Hange rücklings.
3. Übung 2 und beim Rückschwunge Felgauffschwung rücklings bei gestreckten Hüften.
4. Übung 1 und sofort beim nächsten Rückschwunge Felgauffschwung rücklings (Riesenfelgauffschwung rücklings). (Fig. 19).

5. Übung 4 und aus dem Stütz rücklings mit Kammgriff Abschwingen vorwärts in den Hang rücklings.
6. Übung 5 und sofort aus dem Hange rücklings Felgausschwingung rücklings (halber Riesenschwung rücklings, auch Rückenschabe genannt).
7. Übung 6 fortgesetzt.

Fig. 19.



Riesenschwung rücklings.

XXIV.

1. Schwingtipp mit Kammgriff.
2. Übung 1 und Riesenschwung vorwärts in den Hang
 - a) bei gebeugten,
 - b) bei gestreckten Armen.
3. Übung 2 und mit dem Rückschwunge Hangwechsel in den Unterarmhang an beiden Armen.
4. Übung 2 und mit dem Rückschwunge Schwingstemmen in den Stütz vorlings (halbe Riesenschwung vorwärts).
5. Übung 1 und Riesenschwung vorwärts.
6. " 5 und Ueberhocken in den Stütz rücklings.
7. " 6 und nach dem Ueberhocken halbe Riesenschwung rücklings.

XXV.

1. Schwingtipp mit Kammgriff.
2. Übung 1 und Hochkristwelle vorwärts rechts.
3. " 1 " " " mit beiden Beinen.
4. " 1 " " " rechts hockend, links spreizend (das linke Bein wird mit dem Fußriss an das Becken angelegt).

5. Übung 1, Ueberhocken des rechten Beines in den Sitz, Seit-
spreizen des linken Beines mit Anlegen des Fußristes und
Welle vorwärts.

Fig. 20.

6. Übung 5 mit
Fassung nur
der rechten Hand

7. Übung 1 und
Ristwelle vor-
wärts mit ge-
streckten und ge-
grätschten Beinen.

8. Übung 7 mit
geschlossenen
Beinen.

XXVI.

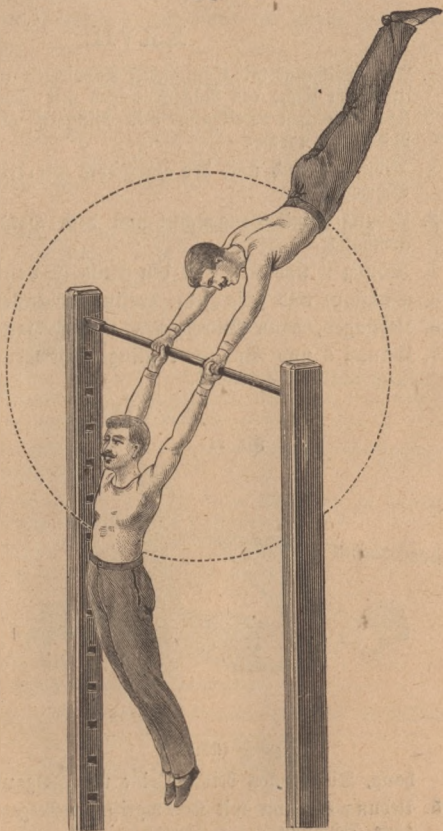
1. Aus dem Hange
rücklings Felg-
aufzug rücklings
mit gestreckten
Hüften .

2. Übung 1 und
eine $\frac{1}{2}$ Dre-
hung links um
die Längsachse
in den Stütz
vorlings.

3. Übung 2 und
halbe Riesen-
felge rückwärts.

4. Übung 3, dann
freie Felge vor-
lings rückwärts.

5. Übung 4 und
Riesenfelge rück-
wärts fortge-
setzt. (Fig. 20)



Riesenfelge rückwärts.

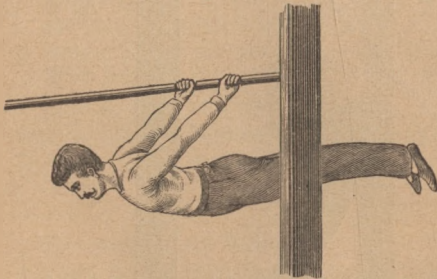
6. Schwungkippe in den Stütz, Fallen rückwärts in den Schwebegang, Durchhocken in den Hang rücklings, dann Übung 5.
7. Übung 6, statt der Schwungkippe die Schwungstemme.

XXVII.

1. Im Seithange mit Rammgriff Schwingen und eine $\frac{1}{2}$ Drehung links am Ende des Rückschwunges mit Umgreifen der rechten Hand in den Seithang mit Ristgriff (Hangkehre beim Rückschwunge).
2. Übung 1 und nach der Hangkehre sofort Ueberdrehen in den Schwebegang.
3. Übung 2 mit Hangwechsel aus dem Hand- in den Unterarmhang.
4. Übung 2 und Rippe in den Stütz (Drehkippe).
5. Drehkippe und freie Felge vorlings rückwärts in den Hang.
6. Übung 5, dann Durchhocken und Felgausschwung rücklings.
7. Übung 6 und Speiche rücklings vorwärts im Wechsel mit Felge rücklings vorwärts.

XXVIII.

Fig. 21.



Hangwage rücklings.

1. Felgaufzug vorlings.
2. Übung 1, dann Felge vorlings rückwärts ohne Schwung.
3. Übung 2, dann Felge vorlings vorwärts ohne Schwung.
4. Übung 3, dann langsames Senken rückwärts in den Schwebegang.

hang, Durchhocken beider Beine und Felgaufzug rücklings.

5. Übung 4, dann mit Rammgriff die Felge rücklings vorwärts ohne Schwung.

6. Übung 5, dann Følge rücklings rückwärts ohne Schwung.
7. " 6 und langsames Ueberdrehen rückwärts in die Hange-
wage rücklings. (Fig 21.)
8. Übung 7, dann Durchhocken vorwärts im Hange und Hange-
wage vorlings.

XXIX.

1. Ueberdrehen in den Siegehang mit Zwiagriff (rechts Kamm-,
links Ristgriff, beide Knie zwischen den Händen). Einziehen des
Kreuzes bei einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts um die Längsachse des
Leibes bei gleichzeitigem Aufstemmen mit dem rechten Arme in
den Beugestütz.
2. Übung 1, Senken in den Hange, eine ganze Drehung links um
die Tiefenachse des Leibes und wieder Aufstemmen in den
Beugestütz auf dem linken Arme.
3. Ueberdrehen in den Seitliegehang wie bei 1 mit Kammgriff,
Aufstemmen im Wechsel rechts und links in den Beugestütz auf
beiden Armen rücklings.
4. Übung 3 und sofort schnelles Senken vorwärts aus dem Beuge-
stütze in den Schwebegang rücklings und Rippen in den Beuge-
stütz rücklings an beiden Armen (Rippe rücklings).
5. Übung 4 und aus dem Beugestütze rücklings Vorschwingen
in den Hange rücklings.
6. Übung 5 und im Hange rücklings beim Rückschwunge schnelles
Ueberdrehen in den Schwebegang rücklings.
7. Übung 6 mit Rippe in den Stütz rücklings (Schwungkipp e
rücklings aus dem Stütz rücklings).

XXX.

1. Schwungstemmen mit Ristgriff.
2. Übung 1 und halbe Riesenselge rückwärts.
3. Übung 2 wieder Schwingen rückwärts in den Streckhang
und Hangekehr links in den Unterarmhang rechts.
4. Übung 3 in den Unterarmhang an beiden Armen.
5. " 3 in den Beugestütz rechts.
6. " 2 in den Streckstüz (Drehschwungstemmen).
7. " 1 und Riesenselge rückwärts und Drehschwungstemmen.

8. Übung 7 und nach dem Drehschwungstemmen wieder Riesenfelge rückwärts (Riesenfelge rückwärts mit $\frac{1}{2}$ Drehungen).

XXXI.

1. Armwippen im Seithange mit Fassung des rechten Handgelenkes.
2. Übung 1 bei Vorspreizhalte beider Beine.
3. Übung 5 und 2 ohne Fassung des Handgelenkes.
4. Ueberdrehen in den Sturzhang mit Fassung des rechten Handgelenkes.
5. Übung 4 ohne Fassung des Handgelenkes.
6. Felgaufzug vorlings mit Fassung des rechten Handgelenkes.
7. Felgausschwung ohne Fassung des rechten Handgelenkes.
8. Aufstemmen in den Beugestütz mit Fassung des rechten Handgelenkes.
9. Übung 8 mit Drehstützeln im Beugestütze.

XXXII.

1. Schwungstemmen mit Ristgriff und Ueberspreizen des rechten Beines von außen nach vorn bei griffesten Händen, Wellabschwung rückwärts, Schwebegang und Rippe in den Stütz vorlings.
2. Übung 1 und Flanke rechts.
3. Übung 1 und Ueberspreizen des rechten Beines von außen nach vorn, Lüften der gleichseitigen Hand.
4. Schwungstemmen mit Ristgriff, Ueberspreizen des rechten Beines von innen nach vorn bei Lüften der ungleichseitigen Hand, Wellabschwung rückwärts, Durchhocken in den Schwebegang vorlings, Rippe und Aufhocken in den Stand auf dem Recke.
5. Übung 4 mit Hoche.
6. Übung 4 mit Aufgrätschen in den Stand auf dem Recke.
7. Übung 4 mit Grätsche.

XXXIII.

1. Schwunglippe mit Kammgriff, hohes Rückschwingen und Niedersprung in den Stand.

2. Schwungklippe mit Kammgriff, hohes Rückschwingen und Senken in die Stützwaage auf dem rechten gebeugten Arme.
3. Übung 2 in die Stützwaage auf beiden gebeugten Armen.
4. Schwungklippe mit Kammgriff in die freie Stützwaage.
5. Übung 4 und Riesensfelge vorwärts.
6. Schwungklippe mit Kammgriff und sofort Riesensfelge vorwärts.
7. Übung 6, dann eine $\frac{1}{2}$ Drehung links im Handstande um die Längsachse und Riesensfelge rückwärts.

C. Pferd.*)

A. Seitensprünge.

Die Übungen der ersten und zweiten Stufe bei einer Pferdshöhe von 1·6 m oder bei einer Pferdshöhe von 1·2 m, aber einer Entfernung des Sprungbrettes bis zu 1·3 m.

I.**)

1. Vor- und Rückschwingen des rechten Beines ***) Ueberhocken rechts vorwärts und Ueberspreizen rechts von außen nach hinten in den Seitstütz vorlings.

*) Übungsstoff der dritten Stufe am Pferde (Seitensprünge)

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Übungen der ersten u. zweiten Stufe bei einer Pferdshöhe von 1·6 m oder bei einer Pferdshöhe von 1·2 m, oder einer Entfernung des Sprungbrettes bis zu 1·3 m. 2. Kreisspreizen (Kreisrücken) beider Beine. 3. Vor- und Zurückschwingen beider geschlossenen Beine und anschließend Hocke, Wollsprung, Grätsche, Aufsätze, Plante, Kehre, Wende. 4. Übung 3 mit Drehungen vor dem Niedersprünge. | <ol style="list-style-type: none"> 5. Handstand und Hocke, Wollsprung, Grätsche, Wende, Plante, Kehre. 6. Grätsche in den Seitstütz oder Stützwaage, Waagewechsel. 7. Stützwaage, Waagewechsel. 8. Diebsprung, Freisprung in den Sitz und Stand 9. Ueberschlag mit gestreckten Armen. 10. Doppelwende, Doppelkehre ohne u. mit Vor- und Zurückschwingen eines Beines (beider Beine) 11. Sitzwechselübungen mit Stütz nur einer Hand. 12. Festsprünge. |
|---|---|

**) Diese Übungsfolge und die folgenden kommen bei einer Pferdshöhe von 1·2 m zur Darstellung.

***) Diese Übungsfolge und alle folgenden können mit Anlaufen, Angehen aus dem Stande und theilweise auch aus dem Stütz zur Darstellung gelangen.

2. Übung 1, sofort Aufknieen mit beiden Beinen und Kniesprung vorwärts.
3. Übung 2 und Hocke.
4. Vor- und Rückschwingen, und Ueberhocken wie bei 1, dann Ueberspreizen rechts von vorn nach innen in den Seitstütz vorlings, darauf Aufknieen mit beiden Beinen und Kniesprung in den Hockstand auf dem Sattel.
5. Übung 4, statt des Kniesprunges die Hocke.
6. Vor- und Rückschwingen des rechten Beines, Kreispreizen des linken Beines von außen nach vorn in den Stütz vorlings und Hocke.
7. Übung 6 mit Kreispreizen des rechten Beines von innen nach vorn.
8. Übung 1—7, mit Vor- und Zurückschwingen beider geschlossenen Beine.

II.

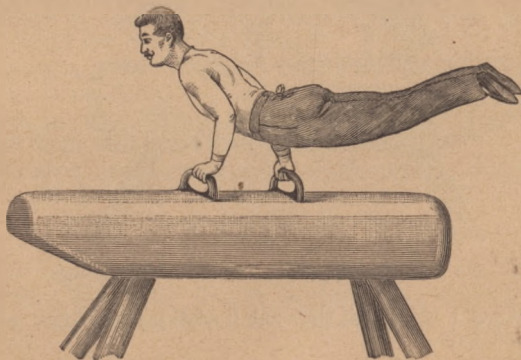
1. Vor- und Rückschwingen des rechten Beines, Ueberhocken des rechten Beines rechts bei gleichzeitigem Ueberspreizen des linken Beines in den Schwebestütz über der Vorderpausche bei Seitgrätschhalte der Beine.
2. Übung 1, dann Ueberhocken des rechten Beines rückwärts, Vor- und Rückschwingen des linken Beines, Ueberspreizen des rechten Beines von außen nach vorn in den Seitstütz mit Quergrätschhalte und Ueberhocken des rechten Beines rückwärts in den Stütz vorlings.
3. Übung 2 mit Ueberspreizen des linken Beines von innen nach vorn, dann Ueberhocken des linken Beines rückwärts.
4. Übung 1, dann Ueberhocken des rechten Beines rückwärts, Vor- und Rückschwingen des linken Beines, Kreispreizen des rechten Beines von außen nach innen in den Stütz vorlings.
5. Übung 4 mit Kreispreizen des linken Beines von innen nach außen.
6. Übung 4 und nach dem Vor- und Rückschwingen des linken Beines Flankenschwung rechts in den Seitstütz rücklings bei Vorspreizhalte beider Beine.
7. Übung 6 und Hocke rückwärts.

8. Übung 1 - 7 mit Vor- und Zurückschwingen beider geschlossenen Beine beim Beginne der Übung.

III.

1. Grätsche mit Anlaufen.
2. Uebergrätschen in den Sitz im Sattel.
3. Uebergrätschen über den Sattel in den Stütz rücklings bei Vorspreizhalte beider Beine.
4. Übung 3 und Ueberhocken rückwärts in den Stütz vorlings.
5. " 4 " Flanke rechts.
6. " 4 " Kehre rechts.
7. " 4 " Wende " (Fig. 22.)

Fig. 22.



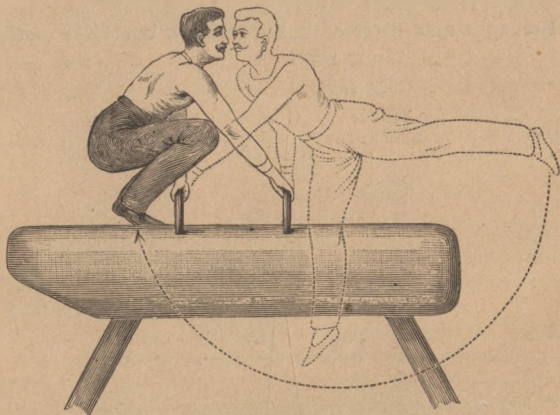
Wende rechts.

8. Übung 4 und Wolfsprung rechts.
9. " 4 " Grätsche.
10. " 4 " Ueberschlag.
 - a) mit gebeugten,
 - b) mit gestreckten Armen.

IV.

1. Vor- und Rückschwingen des rechten Beines und Aufhocken in den Affenhockstand auf dem Halse, dann Affenhockstandwechsel mit Drehung rechts und Grätschen über den Hals.
2. Vor- und Rückschwingen rechts und links im Wechsel, dann Affenhockstand, Affenhockstandwechsel und Grätschen wie bei 1.

Fig. 23



Mit Schraubentrüchswingen links in den Affenhockstand.

3. Übung 1 und 2, mit Vor- und Zurückschwingen beider geschlossenen Beine.
4. Übung 1 und 2 mit Schraubenvor- und Rückschwingen (Fig. 2!).
5. Übung 1 und 2 und statt des Vor- und Rückschwingens das Ueberspreizen des rechten Beines rechts von außen nach innen und sofort Ueberspreizen von vorn nach außen, dann Affenhockstand, Affenhockstandwechsel und Abgrätschen.
6. Übung 5 mit Ueberspreizen des linken Beines von innen nach vorn, dann Ueberspreizen des linken Beines von vorn nach innen

7. Übung 6, statt des Ueberspreizens das Kreisspreizen des linken Beines von innen nach vorn.
8. Übung 7 mit Kreisspreizen des rechten Beines von außen nach vorn.

V.

1. Sprung in den Stütz mit Ueberspreizen des rechten Beines von außen nach vorn mit Quergrätschhalte der Beine, sofort wieder Ueberspreizen rechts von vorn nach außen in den Stütz vorlings und Flankenschwung links in den Stütz rücklings.
2. Übung 1 und mit dem Flankenschwung links sofort Ueberspreizen des rechten Beines von außen nach hinten, eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts und Schraubenabsitzen vorwärts.
3. Übung 2 und nach der $\frac{1}{2}$ Drehung Schraube links vorwärts in den Reitsitz auf dem Halse.
4. Übung 1, dann Kreisspreizen mit dem rechten Beine im Stütz rücklings von außen nach hinten.
5. Übung 1, dann Kreisspreizen des linken Beines von innen nach hinten.
6. Übung 4 und Schraube rechts vorwärts in den Reitsitz auf dem Halse.
7. Übung 5 und Schraube links vorwärts in den Reitsitz auf dem Kreuze.

VI.

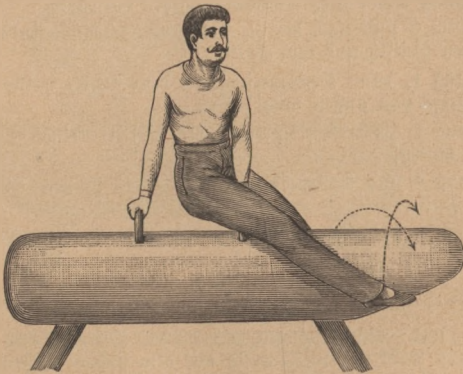
1. Vor- und Rückschwingen des rechten Beines und Wendeschwung links in den Quersitz auf dem rechten Schenkel.
2. Vor- und Rückschwingen des rechten Beines und Wendeschwung links.
3. Vor- und Zurückschwingen beider Beine rechts im Wechsel mit links.
4. Vor- und Zurückschwingen beider Beine rechts und Wende links.
5. Vor- und Rückschwingen des rechten Beines, dann Vor- und Zurückschwingen beider Beine links und Wende rechts.
6. Übung 5 und Wende rechts mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
7. Übung 5 und Wendeschwung rechts in den Stütz vorlings.

8. Übung 7, dann Aufknien mit beiden Beinen und Kniesprung.
9. " 8, statt des Aufknien's das Aufhocken in den Hockstand.
10. " 9, statt des Aufhockens die Hocke.

VII.

1. Vor- und Rückschwingen des rechten Beines, Ueberhocken rechts in den Stütz mit Quergrätschhalte der Beine und Schere beim Seitenschwunge links (Fig. 24).
2. Übung 1 mit Vor- und Rückschwingen beider Beine.

Fig. 24.



Schere beim Seitenschwunge links.

3. Übung 1 Schraubenvor- und Rückschwingen mit dem linken Beine
4. Vor- und Rückschwingen des rechten Beines, Vor- und Zurückschwingen beider Beine links, Ueberhocken mit dem linken Beine links und Schere beim Seitenschwunge rechts.
5. Vorschwingen rechts, Schraubenvor- und Rückschwingen mit dem linken Beine Ueberhocken rechts und Schere beim Seitenschwunge rechts.

6. Schraubenvor- und Rückschwingen mit dem linken Beine Vor- und Zurückschwingen beider Beine links, Ueberhocken mit dem linken Beine und Schere beim Seitenschwunge rechts.
7. Schraubenvor- und Rückschwingen mit dem linken Beine Vor- und Rückschwingen mit dem linken Beine, Vor- und Zurückschwingen beider Beine rechts. Ueberhocken mit dem rechten Beine und Schere beim Seitenschwunge links.

VIII.

1. Vor- und Rückschwingen beider Beine rechts.
2. Uebung 1 im Wechsel rechts und links.
3. Vor- und Rückschwingen beider Beine rechts und Flankenschwung links in den Stütz rücklings.
4. Uebung 3, dann Schraube links vorwärts in den Reitsitz auf dem Kreuze.
5. Uebung 3 und Ueberhocken rückwärts in den Stütz vorlings.
6. Uebung 5 und Schraube links rückwärts in den Reitsitz auf dem Kreuze.
7. Vor- und Rückschwingen beider Beine rechts und Kreisflanke links.
8. Uebung 7, dann Ueberhocken vorwärts in den Stütz rücklings und Schraube links vorwärts in den Reitsitz auf dem Kreuze.
9. Uebung 7 und sofort Schraube rechts rückwärts in den Reitsitz auf dem Halse.

IX.

1. Sprung in den Stütz mit Kreisspreizen des rechten Beines von außen nach vorn.
2. Uebung 1 mit Kreisspreizen von innen nach vorn.
3. Kreisflanke rechts.
4. Uebung 1 und sofort Kreisflanke rechts.
5. Uebung 1 und 2 und Schraube rechts rückwärts in den Reitsitz auf dem Halse.

6. Übung 1 dann Kreisflankenschwung rechts und Schraube links rückwärts in den Reitsitz auf dem Kreuze.
7. Übung 2, dann Kreisflankenschwung links und Schraube rechts rückwärts in den Reitsitz auf dem Halse
8. Sprung in den Stütz mit Kreispreizen des rechten Beines von außen nach vorn, sofort Kreisflankenschwung rechts bis in den Stütz rücklings ($1\frac{1}{2}$ Kreis), Ueberhocken rückwärts in den Stütz vorlings und Schraube rechts rückwärts in den Reitsitz auf dem Halse.
9. Übung 8 mit Kreispreizen des rechten Beines von innen nach vorn.
10. Übung 8 und 9, aber nach dem Ueberhocken rückwärts Ueberdrehen in den Handstand und Ueberschlag.

X.

1. Sprung in den Stütz mit Ueberspreizen des rechten Beines von außen nach vorn, sofort Schere beim Seitenschwunge links zum Vorschwingen links.
2. Übung 1, dann Rückschwingen links und Flanke rechts.
3. Übung 1, dann Rückschwingen links, Kreispreizen mit dem rechten Beine von außen nach vorn und Flanke rechts.
4. Übung 3 mit Kreispreizen mit dem linken Beine von innen nach vorn.
5. Übung 1, dann Rückschwingen links und Kreisflanke rechts
6. Übung 1, dann Rückschwingen links, Kreispreizen mit dem rechten Beine von außen nach vorn und Kreisflanke rechts.
7. Übung 6 mit Kreispreizen des linken Beines von innen nach vorn.

XI.

1. Vor- und Rückschwingen beider Beine rechts und Kehrschwung rechts in den Reitsitz im Sattel.
2. Übung 1 mit Kehrschwung rechts in den Reitsitz auf dem Halse.
3. Übung 2, dann Schere rechts beim Vorschwunge mit Stütz nur einer Hand.

4. Übung 3, dann Schere rechts beim Rückschwunge mit Stütz nur einer Hand.
5. Vor- und Rückschwingen beider Beine rechts und Kehre rechts mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.
6. Vor- und Rückschwingen beider Beine rechts, Kehrschwung rechts mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Stütz vorlings.
7. Übung 6 und Schere beim Seit Schwunge.

XII.

1. Bei Stütz der Hände auf dem Kreuze Ueberspreizen des rechten Beines von innen nach vorn in den Seitstüz auf dem rechten Schenkel, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Reitstüz, Absitzen rückwärts in den Querstand hinter dem Pferde, sofort Kagensprung in den Hockstand auf dem Kreuze und Grätsche über den Hals.
2. Übung 1 mit Ueberspreizen des rechten Beines in den Seitstüz mit Quergrätschhalte der Beine, dann Abgrätschen beim Seit Schwunge rechts mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links vor dem Niedersprunge in den Querstand, hierauf Kagensprung und Grätsche wie bei 1.
3. Ueberspreizen und Abgrätschen wie bei 2 in einem Zuge (Spreize rückwärts), dann Kagensprung und Grätsche wie bei 1.
4. Übung 3 und nach dem Kagensprung Affenstandwechsel, dann Grätsche über das Kreuz.
5. Übung 3 und 4 statt der Grätsche aber den Ueberschlag.
6. Übung 4, statt des Ueberschlagens aber die Wende rechts aus dem Handstande.

XIII.

1. Hocke über das Kreuz mit Stütz der linken Hand auf der Hinterpausche und der rechten auf dem Kreuz.
2. Übung 1 mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
3. Ueberhocken mit Stütz wie bei 1 mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Seitstüz vorlings, rechte Hand greift auf die Vorpausche.
4. Übung 3 und Hocke.

5. Übung 4 in einem Zuge (Kreis hohe).
6. Übung 5 in den Stütz rücklings (Kreis hochschwung links) und Schraube links vorwärts in den Reitsitz auf dem Halse.
7. Übung 6, dann Heben zum Vorschwingen rechts, Rückschwingen rechts in den Seitstütz vorlings und Hohe.
8. Übung 7 und Hohe mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.

XIV.

1. Vor- und Rückschwingen des rechten Beines, Ueberspreizen des linken Beines von außen nach vorn in den Stütz mit Quergrätschhalte, Ueberspreizen des rechten Beines von hinten nach innen in den Stütz rücklings.
2. Übung 1 und aus dem Stütz rücklings Flankenschwung rechts rückwärts in den Stütz vorlings.
3. Übung 2 und sofort Ueberhocken vorwärts in den Stütz rücklings mit Vorspreizhalte beider Beine.
4. Übung 3 und Kehrschwung rechts in den Reitsitz auf dem Kreuze.
5. Übung 4 mit Kehrschwung in den Seitstütz auf dem Kreuze.
6. Übung 4 mit Kreiskehrschwung in den Reitsitz auf dem Kreuze.
7. Übung 6 mit Kreiskehrschwung in den Quersitz auf dem linken Schenkel auf dem Kreuze.
8. Übung 3 und Kreislehre rechts.

XV.

1. Kreispreizen des rechten Beines von außen nach vorn mit $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Seitstwebestütz über der Vorderpausche, (die rechte Hand stützt mit Ellgriff auf der Vorderpausche, die linke Hand auf dem Halse und greift bei der Drehung auf die Hinterpausche). Rückschwingen des rechten Beines mit Drehung rechts und Borgreifen der linken Hand auf den Hals und Kehrschwung rechts in den Reitsitz auf dem Halse.
2. Übung 1 mit Kehrschwung in den Quersitz auf dem linken Schenkel auf dem Halse.
3. Übung 1 und Kehre rechts über den Hals.
4. Übung 3 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.

5. Übung 1 mit Kreislehrschwung rechts in den Reitsitz auf dem Halse.
6. Übung 5 in den Quersitz auf dem linken Schenkel auf dem Halse.
7. Übung 1 und Kreislehre rechts.
8. Übung 7 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.

XVI.

1. Vor- und Rückschwingen beider Beine rechts, Ueberhocken in den Stütz rücklings, Ueberhocken in den Stütz vorlings und Flanke rechts.
2. Vor- und Rückschwingen beider Beine rechts, Ueberwölfen links in den Stütz rücklings. Ueberhocken rückwärts in den Stütz vorlings und Wolfsprung rechts.
3. Vor- und Rückschwingen beider Beine rechts, Uebergrätschen in den Stütz rücklings, Ueberhocken rückwärts in den Stütz vorlings und Grätsche.
4. Übung 1 und nach dem Ueberhocken rückwärts in den Stütz vorlings Ueberdrehen in den Handstand und Hocke.
5. Übung 4 und Wolfsprung rechts aus dem Handstande.
6. Übung 4 und Grätsche aus dem Handstande.

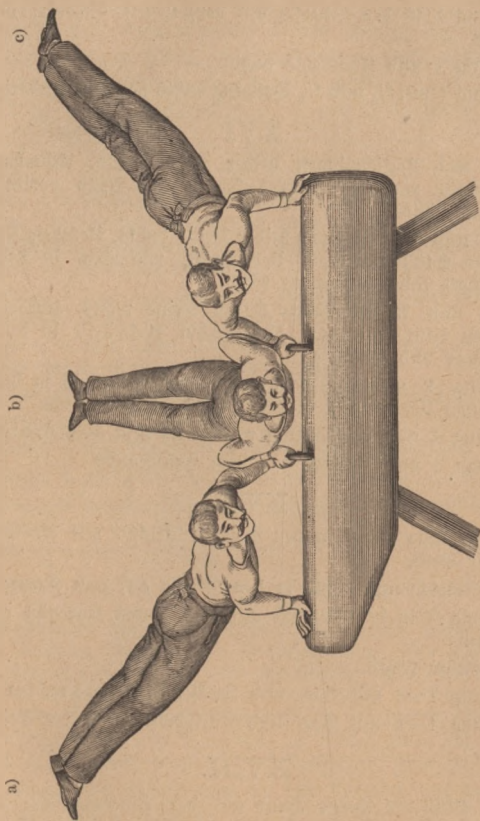
XVII.

1. Kehrschwung rechts in den Stütz rücklings mit Vorspreizhalte beider Beine.
2. Kreislehrschwung rechts in den Reitsitz auf dem Kreuze.
3. Übung 2 in den Quersitz auf dem linken Schenkel auf dem Kreuze.
4. Kreislehre rechts.
5. Übung 1—4 mit Vor- und Rückschwingen des rechten Beines.
6. Übung 1—4 mit Vor- und Rückschwingen beider Beine.

XVIII.

1. Mit Stütz der linken Hand auf der Hinterpausche und der rechten auf dem Kreuz, Wolfsprung rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.

Fig. 25.



a) Stützwage auf dem rechten
Ellbogen.

b) Freie Stützwage.

c) Stützwage auf dem linken
Ellbogen.

2. Kreiswolffschwung rechts, $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Wolfstand
rechtes Bein hockend auf dem Sattel und linkes Bein spreizend
auf dem Halse.
3. Kreiswolffschwung rechts in den Seitenschwebestütz über der
Vorderpausche.
4. Kreiswolffsprung rechts.
5. " " mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links
vor dem "Niedersprunge".
6. Uebung 5, dann sofort Spreize links über das Kreuz.
7. Uebung 5, dann sofort Spreize rechts rückwärts über das Kreuz.

XIX.

1. Wende rechts.
2. Wendeschwung rechts mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in den
Stütz vorlings.
3. Kreiswendeschwung rechts in den Reitsitz auf dem Halse.
4. Uebung 3 in den Quersitz auf dem linken Schenkel auf dem
Halse.
5. Kreiswende rechts.
6. Uebung 1—5 mit Vor- und Rückschwingen des linken Beines.
7. Uebung 1—5 mit Vor- und Rückschwingen beider Beine.

XX.

1. Sprung in den Handstand.
2. Uebung 1 und langsames Zurückdrehen in die Stützwage auf
dem rechten Ellbogen. (Fig. 25 a.)
3. Uebung 1 und langsames Zurückdrehen in die freie Stützwage.
(Fig. 25 b.).
4. Uebung 2 und 3 und wieder Ueberdrehen in den Handstand
5. Uebung 4 und Flanke rechts.
6. " 4 und Kehre rechts.
7. " 4 und Wende rechts. (Fig. 26).

8. Uebung 4 und Hocke.
9. „ 4 und Wolfsprung rechts.
10. „ 4 und Grätsche.

XXI

1. Aufsprung mit dem linken Fuße (Fechtsprung) und Spreiz-aussitzen rechts in den Reitsitz im Sattel bei Stütz nur der linken Hand auf der Vorderpausche.
Fig. 26.



Wende rechts aus dem Handstande.

in den Sitz auf die Pauschen) = halber Diebsprung.

2. Kehrschwung rechts in den Reitsitz auf dem Halse mit Aufsprung links und Stütz nur der rechten Hand auf der Vorderpausche.
3. Flankenschwung rechts mit Fechtsprung in den Sitz auf beiden Schenkeln auf dem Kreuze.
4. Flanke rechts mit Fechtsprung.
5. Kehre rechts mit Fechtsprung.
6. Wende rechts mit Fechtsprung.
7. Aufhocken in den Hockstand auf beiden Füßen mit Fechtsprung.
8. Hocke mit Fechtsprung.
9. Wolfsprung rechts mit Fechtsprung.

XXII.

1. Aufsprung links und Ueberhocken des rechten Beines in den Seitsitz auf dem rechten Schenkel (die Hände stützen erst nach dem Senken

2. Übung 1 in den Sitz auf beiden Schenkeln (Diebsprung in den Sitz auf beiden Schenkeln).
3. Freisprung über das Pferd mit Abstoßen der Hände während des Uberschwingens der Beine. (Diebsprung).
4. Übung 3 als Weitsprung.

XXIII.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung rechts Freisprung in den Stand auf dem Pferde.
2. Übung 1 in den Sitz auf beiden Schenkeln.
3. Freisprung über das Pferd als Weitsprung, auch mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.

B. Hintersprünge*).

Die Übungen der ersten und zweiten Stufe bei einer Pferdshöhe von 1.5 m oder bei einer Pferdshöhe von 1.2 m und Entfernung des Sprungbrettes bis 1.3 m.

I.**)

(Mit Pauschen.)

1. Mit flüchtigem Stütz auf der Vorderpausche Sprung in den Reitsitz auf dem Halse ***).

*) Übungsstoff der dritten Stufe am Pferde (Hintersprünge).

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Übungen der ersten und zweiten Stufe bei einer Pferdshöhe von 1.5 m oder bei einer Pferdshöhe von 1.2 m und einer Entfernung des Sprungbrettes bis 1.3 m. 2. Riesensprung vorwärts. 3. Rechtsprünge. 4. Scherenauffitzen vorwärts, seitwärts, rückwärts. 5. Kagenriensprung. 6. Hocke in den Sitz auf dem Halse, Hockriensprung. 6. Scherriensprung. | <ol style="list-style-type: none"> 8. Kagenriensprung rückwärts auf den Hals. 9. Affensprung auf den Hals. 10. Spreize rückwärts. 11. Stützwage. 12. Sprung in den Seitstütz und Hogen- und Kreispreizen mit beiden Beinen. 13. Uberschlag in den Sitz auf dem Halse. 14. Kreiswende und Kreislehre. 15. Freisprung in den Sitz auf dem Halse. 16. Vor- und Zurückschwingen beider Beine und Ubersprünge. |
|---|--|

**) Bei dieser und den nachstehenden Übungsfolgen ist die Pferdshöhe 1.2 m.

***) Diese Übungsfolge und alle folgenden können mit Anlaufen, Angehen, aus dem Stande und theilweise auch aus dem Stütz zur Darstellung gelangen.

2. Übung 1 mit Stütz auf dem Halse.
3. Mit Stütz auf dem Halse, Sprung in den Quersitz auf dem rechten Schenkel.
4. Mit Stütz wie bei 3, Scherauffitzen links rückwärts.
5. Übung 4, dann Heben in den Schwebestütz mit Stütz auf beiden Pauschen, Vor- und Rückschwingen des rechten Beines und Flankenschwung links in den Stütz rücklings.
6. Übung 5 und Ueberhocken rückwärts in den Stütz vorlings.
7. " 6 und Flanke rechts.
8. " 6 und Wende "
9. " 6 und Kehre "

II.

(Ohne Pauschen.)

1. Aufknien beider Beine, Kniesprung in den Hockstand auf dem Pferde und Grätschen über den Hals.
2. Aufknien rechts, Kniesprung in den Hockstand auf beiden Füßen und Grätschen über den Hals.
3. Aufhocken in den Hockstand auf dem Sattel und Grätschen über den Hals.
4. Hocke in den Reitsitz im Sattel, Aufhocken rückwärts und Grätschen über den Hals.
5. Aufhocken in den Hockstand auf dem Halse und Absprung vorwärts.
6. Hocke in den Reitsitz auf dem Halse und Grätschen aus dem Sitze.
7. Riesensprung mit Stütz auf dem Halse.
8. Hockriesensprung mit Stütz auf dem Halse.

III.

(Mit Pauschen.)

1. Sprung in den Seitstütz rechts mit Stütz auf den Pauschen, Vor- und Rückschwingen des rechten Beines. Flankenschwung links in den Stütz rücklings.

2. Übung 1 und nach dem Flankenschwunge links in den Stütz rücklings, sofort Uberspreizen des rechten Beines von außen nach hinten in den Seitstütz mit Quergrätschhalte drr Beine.
3. Übung 2 und Uberspreizen des linken Beines von vorn nach außen und Schrauben rückwärts links in den Reitsitz auf dem Halse.
4. Übung 1, dann Uberspreizen des rechten Beines von außen nach hinten bei gleichzeitiger $\frac{1}{2}$ Drehung rechts um die Längsachse in den Seitstütz auf dem rechten Schenkel, darauf Uberspreizen des linken Beines von hinten nach außen und Niedersprung.
5. Übung 1 und Flankenschwung rechts rückwärts in den Stütz vorlings.
6. Übung 5 und Schraube links rückwärts in den Reitsitz auf dem Halse.

IV.

(Ohne Pauschen.)

1. Kehrschwung rechts in den Reitsitz im Sattel mit Fehtsprung.
2. Übung 1 in den Reitsitz auf dem Halse.
3. Kehre rechts mit Fehtsprung
 - a) über den Sattel,
 - b) über den Hals.
4. Übung 3 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
5. Kehrschwung rechts mit Fehtsprung über das Pferd mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Seitstütz vorlings und Flanke links.
6. Übung 5 mit Wende rechts aus dem Stütz.
7. " 5 mit Kehre rechts aus dem Stütz.
8. " 5—7 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.

V.

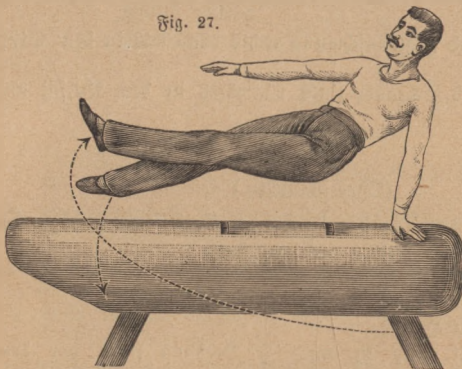
(Ohne Pauschen.)

1. Uberspreizen des rechten Beines in den Quersitz auf dem rechten Schenkel.

2. Übung 1 und Schraube links vorwärts in den Reitsitz.
3. Ueberspreizen des rechten Beines mit gleichzeitigem Ueberspreizen des linken Beines von vorn nach innen in den Reitsitz (Scheraussitzen rechts vorwärts).
 - a) in den Sitz auf dem Kreuze,
 - b) in den Sitz im Sattel.
 - c) in den Sitz auf dem Halse. (Fig. 27).

4. Scheraussitzen vorwärts in den Reitsitz auf dem Halse, dann Heben in den Schwebestütz, Vor- und Rückschwingen des rechten Beines u. Kehrschwung rechts in den Reitsitz auf dem Kreuze.

Fig. 27.



!Scheraussitzen rechts vorwärts in den Sitz auf dem Halse.

5. Übung 4 mit Kehre rechts.
6. Übung 4 mit Flanke links.
7. Übung 4 mit Wende links.
8. Übung 7 und Wende mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.

VI.

(Ohne Pauschen.)

1. Sprung in den Grätschschwebestütz über dem Sattel.
2. Übung 1 und Stützhüpfen rückwärts beim Rückschwunge.
3. Scheraussitzen vorwärts.
4. Übung 3, dann Heben in den Grätschschwebestütz und Stützhüpfen vorwärts beim Rückschwunge.
5. Übung 2 und 4 und nach einem 2—4 maligen Stützhüpfen rückwärts oder vorwärts Schwingen in die Stützwage auf beiden Ellenbogen.

6. Übung 5 in die Stützwaage auf dem rechten Ellenbogen bei Stütz des anderen Armes.

VII.

(Mit Pauschen.)

1. Mit Wendeschwung rechts Aufhocken in den Affenhockstand auf dem Halse.
2. Übung 1 und Grätschen über das Kreuz
3. Übung 1 und Affenstandwechsel mit Drehung links vom Halse auf das Kreuz, schließlich Grätschen über den Hals.
4. Übung 3, aber nach dem Affenstandwechsel abermals Stützwechsel, darauf Senken in den freien Seitstütz vorlings und sofort die Hocke über den Sattel.
5. Übung 4 und WOLFFSPRUNG rechts aus dem Stütz.
6. " 4 " Flanke rechts aus dem Stütz.
7. " 4 " Wende rechts aus dem Stütz.

VIII.

(Mit Pauschen.)

1. Mit Wendeschwung rechts Schraubenaussitzen links rückwärts in den Reitsitz auf dem Halse.
2. Übung 1 ohne Senken in den Reitsitz bei grifffesten Händen und sofort Rückschwingen mit Niedersprung in den Seitstand vorlings (Schrauben vor- und Rückschwingen links).
3. Übung 2, und sofort Ueberspreizen des linken Beines von außen nach vorn in den Seitstütz vorlings mit Quergratschhalte, dann Ueberhocken des linken Beines rückwärts.
4. Übung 2, sofort Kreisspreizen des linken Beines von außen nach vorn in den Stütz vorlings und Hocke vorwärts über den Sattel.
5. Übung 2, sofort Kreisspreizen des linken Beines von außen nach vorn mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts um die Längsachse in den Seitstütz auf beiden Schenkeln im Sattel und Hocke rückwärts über den Sattel.
6. Übung 2 und Flankenschwung links in den Stütz rücklings und Hocke rückwärts über den Sattel.

7. Uebung 5 und aus dem Stütz rücklings Flankenschwung rechts rückwärts in den Stütz vorlings, dann Hocke vorwärts über den Sattel.

IX.

(Mit Pauschen.)

1. Flankenschwung rechts in den Stütz rücklings zwischen den Pauschen.
2. Uebung 1 und Ueberspreizen mit dem linken Beine von außen nach hinten in die Quergrätschhalte
3. Uebung 2, und Schraube rechts rückwärts in den Reitsitz auf dem Kreuze.
4. Uebung 2, dann Kreispreizen mit dem rechten Beine von außen nach hinten und Schraube rechts rückwärts in den Reitsitz auf dem Kreuz.
5. Uebung 1, dann sofort Kreispreizen mit dem rechten Beine von innen nach hinten.
6. Uebung 5 und Schraube rechts vorwärts in den Reitsitz auf dem Kreuze.
7. Uebung 1, dann Flanke links rückwärts.
8. Kreisflanke rechts.

X.

(Ohne Pausche.)

1. Wendeschwung rechts mit Aufsprung und Stützen links (Fechtsprung) in den Liegestütz vorlings.
2. Wendeschwung rechts in den Reitsitz mit Fechtsprung.
3. Wendeschwung wie bei 1 in den Quersitz auf dem linken Schenkel.
4. Wende rechts mit Fechtsprung.
5. Uebung 4 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{3}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
6. Wendeschwung wie bei 1, und mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Stütz vorlings auf beiden Armen.
7. Kreiswendeschwung rechts in den Reitsitz.
8. Uebung 7 in den Quersitz auf dem linken Schenkel.
9. Kreiswende rechts.

XI.

(Mit Pauschen.)

1. Mit Flankenschwung rechts Ueberspreizen des rechten Beines von außen nach vorn in den Seitstüz zwischen den Pauschen mit Quergrätschhalte der Beine, sofort Schere beim Seitsschwingen links zum Vorschwingen links, Rückschwingen des linken Beines und Flanke rechts.
2. Uebung 1, dann mit dem Rückschwingen des linken Beines den Flankenschwung rechts in den Stüz rücklings und Schraube rechts vorwärts in den Reitsitz auf dem Kreuze.
3. Uebung 2, dann aus dem Stüz rücklings Flanke links rückwärts.
4. Uebung 1, dann mit dem Rückschwingen des linken Beines die Kreisflanke rechts.
5. Uebung 4 statt der Kreisflanke den Kreisflankenschwung in den Stüz vorlings und Schraube links rückwärts in den Reitsitz auf dem Halse.
6. Uebung 5 und vor dem Kreisflankenschwung das Kreispreizen des rechten Beines von außen nach vorn.
7. Uebung 6 mit Kreispreizen des linken Beines von innen nach vorn.
8. Kehrschwung rechts über das Pferd mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in den Quersitz auf dem rechten Schenkel.
9. Kreiskehrschwung in den Reitsitz auf dem Kreuze.
10. Uebung 9 in den Quersitz auf dem linken Schenkel.
11. Kreiskehr rechts.

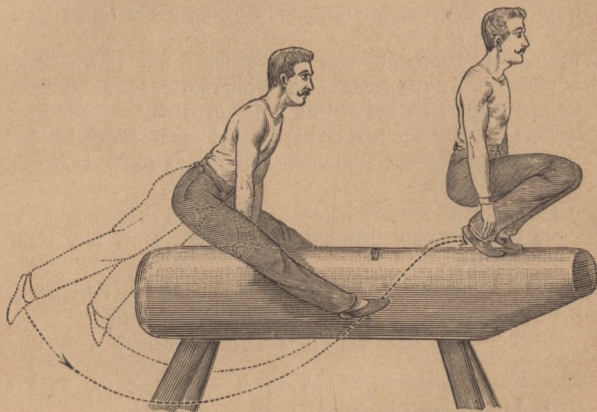
XII.

(Ohne Pauschen.)

1. Riesensprung vorwärts.
2. Aufhocken in den Hockstand auf dem Halse.
3. Hockriesensprung.
4. Razensprung auf den Hals. (Fig. 28.)
5. Razenriesensprung.
6. Scherauffitzen rechts rückwärts auf den Hals.
7. Scherriesensprung rückwärts.

8. Scherauffitzen rechts vorwärts auf den Hals.
9. Scherriesensprung vorwärts.

Fig. 28.



Kagensprung auf den Hals.

XIII.

1. Wende rechts.
2. Übung 1, aber mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.
3. Kreiswendeschwung rechts in den Seitstütz vorlings.
4. Übung 3 und Wende rechts aus dem Stütz.
5. Kreiswendeschwung rechts in den Keititz auf dem Kreuze.
6. Übung 5 in den Dueritz auf dem linken Schenkel.
7. Kreiswende rechts.

XIV.

(Ohne Pauschen.)

1. Kehre rechts mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.
2. Übung 1 mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts.
3. Kreiskehrschwung rechts in den Seititz auf beiden Schenkeln.
4. Kreiskehrschwung rechts in den Quersitz auf dem rechten Schenkel.
5. Kreiskehrschwung rechts in den Reitsitz auf dem Kreuze.
6. Kreiskehrschwung rechts in den Quersitz auf dem linken Schenkel.
7. Kreiskehr rechts.

XV.

(Ohne Pauschen.)

1. Sprung in den Seititz auf dem rechten Schenkel mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in der Weise, dass das rechte Bein unter den abstoßenden Händen durchspreizt, und die Hände innerhalb neben dem Oberschenkel stützen, dann Uberspreizen des rechten Beines nach außen nach hinten und Niedersprung in den Seitstand vorlings.
2. Übung 1 in einem Zuge Spreize rückwärts rechts.
3. Sprung rückwärts in den Reitsitz
 - a) auf dem Sattel,
 - b) auf dem Hals.
4. Sprung rückwärts bei gleichzeitigem Aufhocken rechts in den Hochstand hinter den Händen.
5. Übung 4 mit Aufhocken beider Beine in den Stand (Kagensprung rückwärts.)
6. Kagensprung rückwärts und Grätschen vorwärts über das Kreuz.
7. Übung 6 mit Kagensprung auf das Kreuz.

XVI.

(Ohne Pauschen.)

1. Uberschlag mit gebeugten Armen in den Reitsitz im Sattel.
2. Übung 1, Aufhocken in den Stand und Uberschlag mit gebeugten Armen über den Hals.

3. Übung 2 und Ueberschlag mit gestreckten Armen über den Hals.
4. Übung 1 in den Reitsitz auf dem Halse, dann wie bei 2 und 3.
5. Freisprung rechts in den Reitsitz auf dem Kreuze, dann Aufhocken in den Stand und Ueberschlag über den Hals
 - a) mit gebeugten,
 - b) mit gestreckten Armen.
6. Übung 5 in den Reitsitz im Sattel.
7. " 5 " " " auf dem Halse.
8. Freisprung rechts in den Stand auf dem Kreuze, dann Ueberschlag wie bei 5.
9. Übung 8, Freisprung in den Stand auf dem Sattel, dann Ueberschlag über den Hals mit gestreckten Armen.

XVII.

(Mit Pauschen.)

1. Mit Wendeschwung rechts Vorschwingen mit beiden Beinen Rückswingen in den Affenhockstand auf dem Kreuze und Hocke über den Hals.
2. Vorschwingen wie bei 1, dann Rückswingen der Beine mit Ueberspreizen des rechten Beines von innen nach vorn in den Stütz mit Quergrätschhalte der Beine, Seitenschwingen der Beine nach links mit Aufhocken in den Hockstand, mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf dem Kreuze und Hocke über den Hals.
3. Vorschwingen wie bei 1, dann Rückswingen der Beine, Flankenschwung links in den Stütz rücklings, Ueberhocken rückwärts, sofort Affenhocke in den Hockstand auf dem Kreuze und Hocke über den Hals.
4. Übung 3, statt des Ueberhockens rückwärts das Ueberwölfen,
5. Übung 3, statt des Ueberhockens hier Flankenschwung rechts.
6. Vorschwingen wie bei 1, dann Kreisflanke links, Affenhocke in den Hockstand auf dem Kreuz und Hocke über den Hals.
7. Übung 6 in einem Zuge.

XVIII.

(Ohne Pauschen.)

1. Sprung in den Seitfuß auf dem rechten Schenkel mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links.
2. Übung 1, dann Stütz der Hände innerhalb neben dem Knie, Ueberspreizen des rechten Beines von vorn nach außen bei gleichzeitigem Ueberspreizen des linken Beines von innen nach vorn.
3. Übung 3 in einem Zuge (Scheraussitzen seitwärts).
4. Sprung in den Reitsitz mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links (Sprung rückwärts in den Reitsitz).
5. Sprung in den Liegestütz vorlings in der Weise, daß nach dem Aufsprung mit beiden Füßen eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit Grätschen erfolgt, und dann sofort die Beine in den Liegestütz vorlings aufgeschwungen werden.
6. Übung 5 mit Kreuzen der Beine und Scheraussitzen links.
7. Übung 6 in einem Zuge. (Drehscheraussitzen.)

XIX .

(Mit Pauschen.)

1. Kreiswendeschwung rechts in den Reitsitz auf dem Kreuze, Rückschwingen der Beine und Niedersprung in den Seitstand vorlings.
2. Übung 1 und sofort Hocke über den Sattel.
3. " " " " Wolfsprung links.
4. " " " " Flanke "
5. " " " " Kehre "
6. " " " " Wende "
7. " " " " Ueberschlag mit gebeugten Armen.
8. " " " " " " gestreckten "
9. " " " " Handstand.
10. " " " " " und Wende rechts.
11. " " " " " " Hocke.
12. " " " " " " Grätsche.

D. Tisch.*)

(Sämmtliche Uebungen mit Anlaufen.)

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

I.

(Tisch breitgestellt.)

1. Aufknieen mit Rückschwingen der geschlossenen Beine auf dem entfernteren Tischrande und Kniesprung in den Seitensitz auf dem Tischrande.
2. Uebung 1 und Kniesprung in den Stand vor dem Tisch.
3. Uebung 2 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.
4. Ueberhocken links und Aufknieen rechts mit Rückschwingen der geschlossenen Beine, dann Kniesprung ohne und mit Drehung vor dem Niedersprunge in den Stand vor dem Tisch.
5. Hocke mit Rückschwingen der geschlossenen Beine mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.
6. Hocke wie bei 5 über die linke nähere Tischcke.
7. Hocke wie bei 5 über die linke entferntere Tischcke.

II.

(Tisch breitgestellt.)

1. Ueberwollen rechts über die linke nähere Tischcke mit Rückschwingen der geschlossenen Beine in den Sitz auf dem linken Tischrande.
2. Wolfsprung rechts über die linke nähere Tischcke.

*) Uebungsstoff der III. Stufe am Tisch.

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Uebungen der II. Stufe bei höher gestelltem Tische oder größerer Entfernung des Sprungbrettes. 2. Hocke, Wolfsprung, Spreize. Grätsche mit Rückschwingen der geschlossenen Beine ohne Drehung und mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen. | <ol style="list-style-type: none"> 3. Kreisflanke. 4. Kreislehre. 5. Kopf- und Handstand. 6. Rolle. 7. Ueberschlag. 8. Kreisprung in den Stand auf dem Tische und über den Tisch. |
|--|---|

**) Sämmtliche Uebungen am Tisch kommen mit Anlaufen zur Darstellung

3. Übung 2 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
4. Wolfsprung rechts in den Stand vor dem Tische.
5. Übung 4 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
6. Übung 4 und 5 mit Rückschwingen der geschlossenen Beine.
7. Übung 4—5 mit Wolfsprung über die linke entferntere Tischcke.

III.

(Tisch breitgestellt.)

1. Ueberspreizen des rechten Beines über die linke nähere Tischcke in den Seitsitz auf dem rechten Schenkel.
2. Spreize rechts über die linke nähere Tischcke.
3. Übung 2 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links, auch rechts vor dem Niedersprunge.
4. Übung 1—3 mit Rückschwingen der geschlossenen Beine.
5. Uebergrätschen in den Seitsitz auf beiden gestreckten und geschlossenen Beinen.
6. Übung 6 in den Sitz auf dem entfernteren Tischrande.
7. Übung 6 und 7 mit Rückschwingen der geschlossenen Beine.
8. Grätsche in den Stand vor dem Tisch.
9. Übung 8 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge
10. Übung 9 mit Rückschwingen der geschlossenen Beine.
11. Übung 9—11 über die linke entfernte Tischcke.

IV.

(Tisch langgestellt.)

1. Wendeschwung rechts in den Quersitz auf dem linken Schenkel auf dem linken Tischrand.
2. Wende rechts über den linken Tischrand.
3. Übung 2 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.

4. Wende rechts über die linke entfernte Tischcke.
5. Uebung 4 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
6. Wende rechts in den Stand vor dem Tische.
7. Uebung 6 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.
8. Uebung 2 und 4 aus dem Handstande.

V.

(Tisch langgestellt.)

1. Flankenschwung rechts in den Seitß auf dem linken Schenkel auf dem entfernteren Tischrande.
2. Flanke rechts über den entfernteren Tischrand.
3. Uebung 2 mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
4. Flanke rechts über die linke entfernte Tischcke.
5. Uebung 4 mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
6. Flankenschwung rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links um die Breitenachse in den Querliegestük seitlings links.
7. Uebung 6 in den Sitz auf beiden Schenkeln auf dem näheren Tischrande.
8. Kreisflanke rechts.

VI.

(Tisch langgestellt.)

1. Kehrschwung rechts in den Seitß auf dem linken Schenkel auf dem entfernteren Tischrande.
2. Kehre rechts in den Stand vor dem Tische.
3. Uebung 2 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
4. Uebung 3 mit Drehungen rechts vor dem Niedersprunge.
5. Kehre rechts über den rechten Tischrand und einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.
6. Kehrschwung rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts um die Längenachse in den Quersitz auf beiden Schenkeln auf dem näheren Tischrande.
7. Kreiskehre rechts.

VII.

(Tisch langgestellt.)

1. Sprung in den Kopfstand (Fig. 29), Rolle vorwärts mit Kreuzen der Beine in den Stand und Wende rechts in den Stand vor dem Tische.

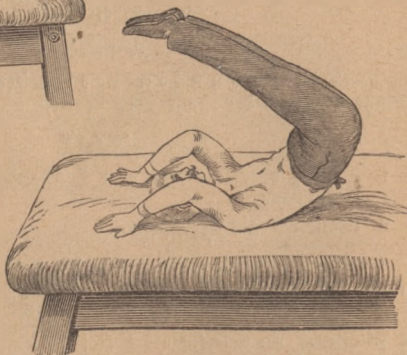
Fig. 29.



Kopfstand*

2. Übung 1 und Wende mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor den Niedersprunge.
3. Sprung in den Kopfstand, Rolle vorwärts mit geschlossenen Beinen. (Fig. 30) in den Stand, dann Wende wie bei 2.
4. Übung 1 und 3 und nach der Rolle Ueberdrehen in den Handstand, dann Wende rechts in den Stand vor dem Tische.
5. Rolle wie bei 1 und 3, dann Handstand und Ueberschlag vorwärts in den Stand vor dem Tische.

Fig. 30.



Rolle vorwärts aus dem Kopfstande.

6. Sprung in den Handstand auf der linken näheren Tisch-ecke und Wende rechts.
7. Ueberschlag
a) mit gebeugten,
b) mit gestreckten Armen über die linke nähere Tisch-ecke.

8. Wendeschwung rechts in den Seithandstand und Wende rechts über den linken Tischrand.
9. Uebung 8 und Ueberschlag aus dem Handstande.

VIII.

(Tisch breitgestellt.)

1. Freisprung rechts in den Hockstand auf beiden Füßen auf dem Tische, dann Hocke in den Stand vor dem Tische.
2. Freisprung rechts in den Stand auf dem Tische, dann Wolfssprung rechts in den Stand vor dem Tische.
3. Freisprung wie bei 2, dann Grätsche in den Stand vor dem Tische.
4. Uebung 3, statt des Grätschens die Flanke rechts.
5. " 3, " " " " Kehre "
6. " 3, " " " " den Handstand und Wende rechts.
7. Uebung 6 und Ueberschlag aus dem Handstande.
8. Freisprung rechts in den Sitz auf beiden gestreckten Beinen.
9. Freisprung rechts in den Sitz auf dem entfernteren Tischrande.
10. Freispringen rechts über den Tisch in den Stand vor dem Tische.

E. Freispringen.*)

I—XLI.

Die Uebungen der zweiten Stufe zu größerem Maße bezüglich der Höhe und Weite,

XLII.

1. Sprung vorwärts aus dem Hockstande in den Hockstand als Hochsprung.
2. Uebung 1 als Weitsprung.

*) Uebungsstoff der dritten Stufe im Freispringen:

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Uebungen der zweiten Stufe zu größerem Maße bezüglich der Höhe und Weite. 2. Weitsprung mit Anlaufen und Aufsprung rechts (links) bis zu 5 m. | <ol style="list-style-type: none"> 3. Hochsprung mit Anlaufen und Aufsprung rechts (links) bis zu 1.5 m. 4. Rechtsprung als Hochsprung. 5. Froschsprung. 6. Sprünge aus dem Hockstande. 7. Fortgesetzte Sprünge über 2 Schnüre |
|---|---|

XLIII.

1. Sprung rückwärts aus dem Hockstande in den Hockstand als Hochsprung.
2. Übung 1 als Weitsprung.

XLIV.

1. Sprung seitwärts aus dem Hockstande in den Hockstand als Hochsprung.
2. Übung 1 als Weitsprung.

XLV.

Übungsfolgen XLII—XLIV, aber mit Seitgrätschen und wieder schließen während des Fliegens.

XLVI.

Übungsfolgen XLII—XLV mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.

XLVII.

Sprung aus der tiefen Hockstellung über eine vorgespannte Schnur in der Weise, daß nach dem Aufsprunge ein schnelles Strecken des Körpers und der Niedersprung mit Stütz der Hände auf dem Boden beim schnellem Anziehen der Knie zur Hockstellung erfolgt (s o g e n a n n t e r F r o s c h s p r u n g).

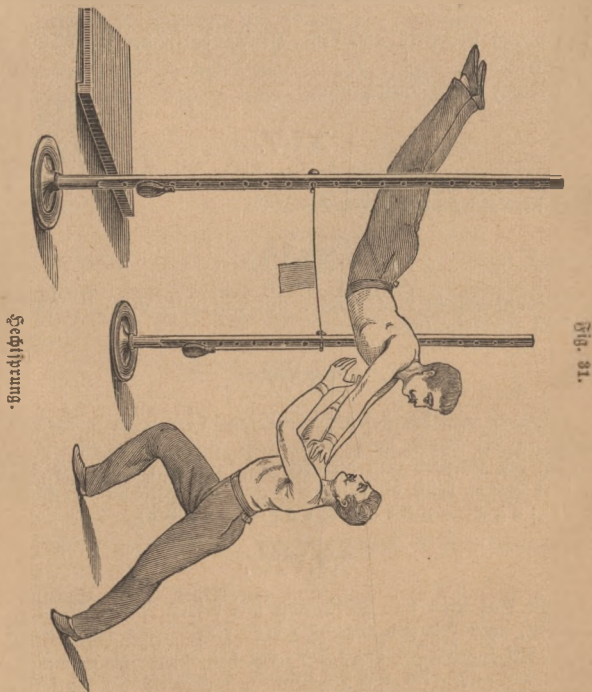
XLVIII.

Mit Anlaufen und Aufsprung mit beiden Füßen Sprung in der Weise, daß der Uebende nach dem Aufsprunge bei gestrecktem Körper mit Vorstrecken der Arme auf die Schultern des Hilfegebenden greift und, sich auf ihn stützend, den Niedersprung ausführt = (H e c h t s p r u n g). Der Hilfegebende steht etwa in der Entfernung von 1—2 Schrittlängen hinter der Schnur, das Gesicht dem Springenden zugewendet. (Fig. 31.)

XLIX.

Vorbereitung. Aufstellung von 2 Paaren Freispringel in einer Entfernung von 2–2,5 m. von einander.

1. Mit Anlaufen Sprung rechts über die nähere Schnur und sofort Aufsprung mit beiden Füßen und Springen über die entferntere zweite Schnur als Hochsprung.



2. Übung 1 mit Knieheben oder Seitgrätschen beim Sprunge über die entferntere Schnur.

3. Uebung 1 mit Knieheben oder Seitgrätschen beim Sprunge über die nähere Schnur.
4. Uebung 1 mit Knieheben oder Seitgrätschen beim Sprunge über beide Schnüre.

L.

Aufstellung der Freispringel wie vorher bei XLIX.

1. Mit Anlaufen Sprung rechts über die nähere Schnur und dann sofort Sprung mit Aufsprung beider Füße über die entferntere Schnur mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
2. Mit Anlaufen Sprung rechts über die nähere Schnur mit einer $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) Drehung rechts und Sprung mit Aufsprung beider Füße seitwärts (rückwärts) über die entferntere Schnur.
3. Uebung 1 und 2 in Verbindung mit Knieheben oder Seitgrätschen nach dem Aufsprunge.

LI.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung mit beiden Füßen Sprung über die nähere Schnur, dann sofort über die entferntere Schnur.
2. Uebung 1 in Verbindung mit Knieheben oder Seitgrätschen, ohne und mit Drehungen.

LII.

1. Mit Anhinken rechts Hinksprung über die nähere Schnur in den Stand und sofort Sprung mit Aufsprung beider Füße über die entferntere Schnur.
2. Uebung 1, beim Sprunge über die entferntere Schnur Knieheben, Grätschen, ohne und mit Drehungen vor dem Niedersprunge.

LIII.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung beider Füße Sprung über die nähere Schnur, auch in Verbindung mit Knieheben oder Seitgrätschen in den Stand auf dem rechten Fuße und sofort Hinksprung rechts über die entferntere Schnur mit Weiterhinken nach dem Niedersprunge rechts.
2. Hinksprung rechts erst über die nähere Schnur, dann sofort über die entferntere Schnur und Weiterhinken.

LIV.

Lauffprung, erst über die nähere Schnur, dann sofort über die entferntere Schnur,

LV.

1. Sprung rechts mit Anlaufen als Hochsprung bis 1.5 m.
2. Übung 1 als Weitsprung bis 5 m.

F. Stabspringen.*)

I—V.

Die Übungen der zweiten Stufe zu größeren Mäßen bezüglich der Höhe, Weite und Tiefe.

VI.

1. Bogensprung mit $\frac{3}{4}$ Drehung um den Stab vor dem Niedersprunge.
2. Übung 1 mit einer ganzen Drehung.
3. " 1 und 2 mit Schwingen über eine vorgespannte Schnur als mäßiger Hochsprung.

VII.

1. Sprung durch 2 eng gestellte Freispringel als Hochsprung.
2. Übung 1 als Weitsprung.

VIII.

1. Fenstersprung als Hochsprung.
2. Übung 1 als Weitsprung.

IX.

1. Gewöhnlicher Sprung als Hochsprung bis 2.5 m.
2. Übung 1 als Weitsprung bis 4 m.

*) Übungsstoff der dritten Stufe im Stabspringen:

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Übungen der zweiten Stufe zu größerem Maße bezüglich der Höhe, Weite und Tiefe 2. Hochsprung bis zu 2.5 m. | <ol style="list-style-type: none"> 3. Weitsprung bis zu 4 m. 4. Bogensprung mit $\frac{3}{4}$ und $\frac{1}{4}$ Drehungen. 5. Fenstersprung. |
|--|---|

G. Gewichtheben. *)

a) Mit beiden Händen.

1. Das mit beiden Händen zu hebende Gewicht soll „für die dritte Stufe 30 kg.“ wiegen; es besteht aus einer eisernen Stange oder einem Kugelstabe.
2. 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.
3. Der Hebende steht ruhig und in Grätschstellung und darf die Übung weder durch Kniewippen, noch durch Rumpfwiegen unterstützen.
4. Je zwei Hebungen gelten einen Punkt. **)

b) Mit einer Hand.

1. Das Gewicht „soll für die dritte Stufe 20 kg“ wiegen.
 2. 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.
 3. Je zwei Hebungen gelten einen Punkt. **)
- Ann. Als weitere Übungen siehe die Übungen der I. und II. Stufe, die mit den oben angegebenen Gewichten ein- und durchzuüben sind.

H. Steinstoßen. *)

1. Das Gewicht des Steines beträgt „für die dritte Stufe 15 kg“,
2. Es wird in beliebiger Stellung vom Standmale (Sprungbrette zc.) aus gestoßen.

*) Übungsstoff der dritten Stufe im Gewichtheben:

1. Heben eines 20 kg schweren Kugelstabes oder einer Eisenstange mit beiden Händen.
2. Heben eines 20 kg schweren Kugelstabes oder einer Eisenstange mit einer Hand.
3. Andere Formen des Hebens mit diesen Gewichten:

a) Mit beiden Händen.

b) mit einer Hand,

c) a und b in Verbindung mit Beinhätigkeiten und verschiedenen Stellungen mit Gehen, Hüpfen und Drehen. Stoff aus dem Gebiete der Hantelübungen.

**) Handbuch der deutschen Turnerschaft, IV. Auflage 1892.

*) Übungsstoff der dritten Stufe im Steinstoßen:

1. Stoßen mit einem 15 kg. schweren Steine wenigstens bis zu 4m.
2. Andere Formen des Steinstoßens, so
3. B. mit Angehen und Anlaufen.

Fig. 32.

Kletterschluss seitlings
rechts.

3. Das Aufheben des Steines geschieht beliebig. der Stoß geschieht mit einer Hand, gleichviel ob rechts oder links.
4. Jedem Theilnehmer sind zwei Stöße gestattet, deren bester gilt.
- 5 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.
6. Vortritt über das Standmal macht den Wurf zum Fehlwerfe.
7. Je 20 cm über 4 m Wurfweite gelten einen Punkt.**)

I. Klettergerüst.***)

I.

A. An einer Stange.

1. Klettern mit Kletterschluß links oder umgekehrt bei Fassung nur einer Hand.
2. Übung 1 mit Kletterschlußwechsel.
3. Übung 1, aber mit Kletterschluß seitlings rechts. (Fig. 32).
4. Kletterschluß rücklings.

***) Handbuch der deutschen Turnerschaft. IV. Auflage 1892.

***) Übungsstoff der dritten Stufe am Klettergerüst:

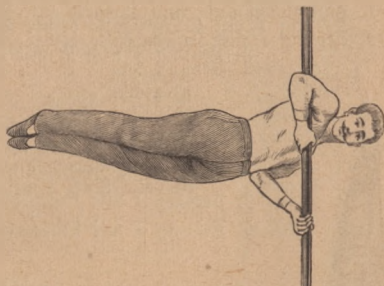
- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hangzucken an einer Stange (zwei Stangen) ohne und mit Beinhalten, ohne und mit Schwung. 2. Klettern mit Griff nur einer Hand. 3. Hangeln und Hangzucken im Sturz. Schwebebehangen an 2 Stangen. 4. Fahne mit gestreckten Armen. | <ol style="list-style-type: none"> 5. Klettern und Kletterschluß rücklings. 6. Hangwage an zwei Stangen. 7. Steigen auf- und abwärts im Hangstande. 8. Stützheln und Stützklippen in der Stützsehne. |
|--|--|

5. Übung 4 und Kletterschlusswechsel.
6. Klettern auf= und abwärts mit Kletterschluss rücklings.
7. Übung 6 mit Kletterschlusswechsel.

II.

1. Stützletterschluss mit Stütz nur einer Hand.
2. Übung 1 und Kletterschlusswechsel.
3. Übung 1 und 2 mit Klettern auf= und abwärts.
4. Fahne auf dem rechten Ellenbogen (Fig. 33.) dann Stützeln auf= und abwärts.
5. Klettern aufwärts, Fahne u. Stützhüpfen abwärts.

Fig. 33.



Stützflagge auf dem rechten Ellenbogen.

III.

1. Sturzklettern auf= und abwärts mit Kletterschluss rechts (Fig. 34.) oder umgekehrt mit Weitergreifen beider Hände gleichzeitig.
2. Übung 1 mit Kletterschlusswechsel.
3. Übung 1 aber mit Abwärtsgleiten bei seitgestrecktem rechten Arme.
4. Übung 2 und Abwärtsgleiten mit seitgestreckten beiden Armen.

IV.

1. Hangzucken auf= und abwärts.
2. Hangeln auf= und abwärts mit übergehängtem rechten Beine über dem rechten Arme.

3. Steigen aufwärts und abwärts im Hangstande, erst mit Nachgreifen, dann mit Ubergreifen.
4. Fahne mit gestreckten Armen.

V.

B. An zwei Stangen.

1. Hangzucken auf- und abwärts mit Knieebhalte rechts.
2. Übung 1 mit Knieebhalte beider Beine,
3. Übung 1 und 2, mit Vorspreizhalte
 - a) rechts,
 - b) beider Beine.
4. Hangzucken auf und abwärts
 - a) beim Vorschwunge,
 - b) beim Rückschwunge.
5. Übung 4 mit Knieebhalte rechts.
6. Übung 4 mit Quergrätschhalte.

Fig 34.



Schwungklettern.

VI.

1. Sturzklatterschluss an der rechten Stange und Klettern auf- und abwärts mit Nachgreifen.
2. Übung 1 mit Kletterabschlusswechsel an derselben Stange.
3. Übung 1 mit Kletterabschlusswechsel von einer Stange zur andern.
4. Übung 1—3 mit Ubergreifen.
5. Übung 1—3 mit Weitergreifen beider Hände gleichzeitig.

VII.

1. Sturzspannklatterschluss, Knie von innen.
2. Übung 1, aber Knie von außen. (Fig. 35.)
3. Übung 1 und 2 mit Klettern auf- und abwärts mit Nachgreifen.

4. Übung 3 mit Weitergreifen.
5. Übung 3 mit Weitergreifen beider Hände gleichzeitig.

VIII.

Fig. 35.

1. Ueberdrehen in den Sturzhang und langsames Weiterdrehen in die Hangwage rücklings.
2. Übung 1 und langsames Zurückdrehen in die Hangwage vorlings.
3. Schwebegang u. Hangeln auf- und abwärts.
4. Übung 3 im Sturzhang mit gestreckten Beinen.
5. Übung 3 und 4 mit Handzucken auf- und abwärts.

Klettertau.

Die geeigneten Übungen, welche an den Kletterstangen geübt wurden.

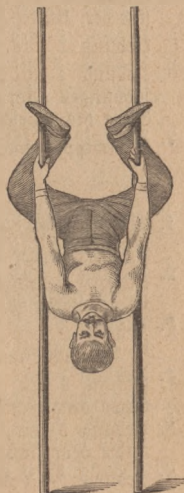
Hangeln aufwärts.

K. Schaukelringe. *)

I.

1. Beugehang an einem Arme rechts
2. Übung 1 im Wechsel rechts und links.

Sturzspann-Kletterschluss.



- *) Übungsstoff der dritten Stufe an den Schaukelringen:
- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hangarmwippen mit beiden Armen 14mal, mit einem Arme. 2. Ueberdrehen mit Durchschlagen beider Beine. 3. Abgrätschen im Fange und beim Vorschaukeln. 4. Seitstrecken beider Arme. 5. Hangschaukelsprung über eine Schnur vorwärts, rückwärts als Hochsprung und Weitsprung. 6. Liegestütz und Vorstrecken beider Arme, Vorstrecken des einen, Rückstrecken des anderen Armes, Vorstrecken und Ausbreiten. | <ol style="list-style-type: none"> 7. Ueberdrehen rück- und vorwärts aus dem Fange vorlings (rücklings) mit gestreckten Hüftene 8. Ueberdrehen in den Handstand mit gestreckten Armen. 9. Armseitstrecken im Stütz. 10. Schwingen im Stütz mit Beugen und Strecken der Arme. 11. Stütz auf einem Arme. 12. Seitliegestütz im Wechsel mit Schwimmbang. 13. Stütz-Schaukelsprung. 14. Schaukeln im Stütz mit Beugen und Strecken der Arme. |
|--|--|

3. Übung 2 mit ganzer Drehung um die Längsachse vor jedem Wechselhange.
4. Schaukeln im Beugehange rechts bei Fassung des Handgelenkes mit der linken Hand.
5. Übung 1 und 2 mit Schaukeln.
6. Übung 4 mit Beugen des rechten Armes am Ende des Rückschwunges (Vorschwunges) und Senken in den Streckhang am Ende des Vorschwunges (Rückschwunges).
7. Armwippen im Hange an einem Arme rechts.

II.

1. Senken rückwärts in den Hangstand vorlings und langsames Ausbreiten der Arme.
2. Übung 1 und Wechsel aus dem Hangstande vorlings in denselben rücklings.
3. Übung 2 und Ueberdrehen vorwärts mit gestreckten Beinen in den Hangstand vorlings.
4. Übung 3 mit Durchschlagen des rechten Beines von innen unter dem rechten Ringe.
5. Übung 3 mit Durchschlagen des rechten Beines von innen unter dem linken Ringe.
6. Übung 1—5 mit Beinhalten.

III.

1. Hangwechsel aus dem Handhange in den Unterarmhang rechts, Aufstemmen rechts in den Unterarmstütz, Senken in den Unterarmhang rechts, Senken in den Streckhang.
2. Hangwechsel aus dem Handhange in den Unterarmhang an beiden Armen gleichzeitig, Aufstemmen mit beiden Armen gleichzeitig in den Unterarmstütz, Senken in den Unterarmhang an beiden Armen, Senken in den Streckhang.
3. Aus dem Handhange Aufstemmen mit beiden Armen gleichzeitig in den Stütz.
4. Schaukeln und Hangwechsel wie bei 1 am Ende des Rückschwunges.
5. " " " " " 1 " " " Vorschwunges.
6. " " " " " 2 " " " Rückschwunges.

7. Schaukeln und Hangwechsel wie bei 2 am Ende des Vorschwunges.
8. " " Aufstemmen " " 3 " " " Rückschwunges.
9. " " " " " 3 " " " Vorschwunges.

IV.

1. Kreisschwingen rechts im Streckhange und langsames Beugen der Arme ohne Unterbrechung des Kreisschwingens.
2. Übung 1 und Armseitstrecken rechts im Beugehange.
3. " 2 und langsames Aufstemmen rechts in den Beugestütz.
4. " 3 mit Aufstemmen im Wechsel rechts und links in den Streckstütz.
5. Übung 1 und langsames Aufstemmen mit beiden Armen in den Beugestütz.
6. Übung 1—5 und langsames Senken in den Streckhang.

V.

1. Aufstemmen mit beiden Armen gleichzeitig in den Beugestütz.
2. Übung 1 und Seitstrecken des rechten Armes im Beugestütze.
3. Übung 2 und Schwingen vor- und rückwärts, auch in Verbindung mit Beinhätigkeiten und Beinhalten.
4. Übung 2 und Seitsschwingen.
5. " 2 und Kreisschwingen.
6. " 2 mit Schaukeln.
7. " 6 in Verbindung mit Beinhätigkeiten.

VI.

1. Senken rückwärts in den Hangstand vorlings, Ueberdrehen rückwärts mit gestreckten Hüften in den Sturzhang, Zurückdrehen mit gestreckten Hüften wieder in den Hangstand vorlings.
2. Übung 1, aber aus dem Sturzhange Weiterdrehen in den Hangstand rücklings.

3. Wechsel des Hangstandes vorlings und rücklings mit Ueberdrehen rück- und vorwärts bei gestreckten Hüften.
4. Übung 3 und beim Ueberdrehen vorwärts Aufstemmen mit beiden Armen in den Stütz.
5. Übung 4 und Ueberdrehen vorwärts aus dem Stütz in den Hangstand vorlings.
6. Aus dem Hangstande vorlings Felgausschwung in den Stütz.
7. Übung 6 und Ueberdrehen rückwärts aus dem Stütz in den Hangstand rücklings.
8. Hangstand vorlings, Felgausschwung, Ueberdrehen rückwärts aus dem Stütz in den Hangstand rücklings, Ueberdrehen vorwärts und Aufstemmen mit beiden Armen, Ueberdrehen vorwärts aus dem Stütz in den Hangstand vorlings.
9. Hangstand vorlings, Felgausschwung, Felgumschwung rückwärts, Ueberdrehen rückwärts aus dem Stütz in den Hangstand rücklings, Ueberdrehen vorwärts mit Aufstemmen mit beiden Armen in den Stütz, Felgumschwung vorwärts, Ueberdrehen vorwärts aus dem Stütz in den Hangstand vorlings.

VII.

1. Armwippen im Hange.
2. Aufstemmen in den Streckstütz mit beiden Armen.
3. Übung 2, dann Schaukeln im Stütz durch Heben und Senken der gestreckten Beine.
4. Übung 3 mit Schaukeln im Beugestütze.
5. Schwingen im Stütz fortgesetzt mit Armwippen beim Vorschwunge (Rückschwunge).
6. Übung 5 mit Schaukeln.
7. Übung 6 und schnelles Armwippen am Ende des Vor- und Rückschaukelns.

VIII.

1. Beugeliegestütz und Vorstrecken der Arme im Wechsel rechts (Fig. 36.) und links in der Weise, daß dem Vorstrecken des rechten Armes das Beugen des linken Armes entspricht und umgekehrt.

2. Beugeliegestütz und Vorstrecken beider Arme.
3. Übung 2, dann Ausbreiten beider Arme.

4. Beugeliegestütz,
Vorstrecken des
rechten Armes u.
Seitstrecken des
linken Armes,

Fig. 36.

5. Beugeliegestütz
auf dem rechten
Arme, dann Vor-
strecken des rechten
Armes und Rück-
spreizen des rech-
ten Beines (der
linke Arm ist frei
zu heben.)



Beugeliegestütz.

6. Beugeliegestütz bei
vorgestreckten Bei-
nen und Seit-
strecken eines Armes.

7. Übung 6 und Seitstrecken beider Arme.

IX.

1. Ueberdrehen in den Schwebhang mit Hochhalte der Beine und Vorstoßen
 - a) des rechten Beines,
 - b) beider Beine.
2. Ueberdrehen rückwärts mit Hochhalte in den Hang rücklings ($\frac{3}{4}$ Drehung um die Breitenachse) und Beinstoßen rückwärts
 - a) rechts und links im Wechsel,
 - b) beider Beine.
3. Ueberdrehen rückwärts in den Sturzhang mit Hochhalte rechts und Weiterdrehen rückwärts in die Hangwage rücklings.
4. Übung 3, dann langsames Ueberdrehen vorwärts in die Hangwage vorlings.
5. Ueberdrehen rückwärts im Streckhange mit gestreckten Hüften.
6. Ueberdrehen rück- und vorwärts im Streckhange mit gestreckten Hüften.

7. Ueberdrehen rückwärts in den Hang rücklings und aus demselben Ueberdrehen vorwärts in die Hangwage rücklings mit gestreckten Beinen.
8. Ueberdrehen rückwärts mit gestreckten Hüften in die Hangwage rücklings.
9. Übung 8 und langsames Ueberdrehen vorwärts in die Hangwage vorlings.
10. Ueberdrehen rückwärts mit gestreckten Hüften in die Hangwage rücklings, dann Ueberdrehen vorwärts mit gestreckten Hüften in die Hangwage vorlings.

X.

1. Ueberdrehen in den Liegehang, rechtes Knie von innen auf dem rechten Arme, und Schwingen darin.
2. Übung 1 und Wellausschwung vorwärts.
3. Ueberdrehen in den Liegehang, rechtes Knie von innen auf dem linken Arme, und Schwingen darin.
4. Übung 3 und Wellausschwung vorwärts.
5. " 2 " Welle vorwärts.
6. " 4 " " " " rückwärts.
7. " 1 " Wellausschwung rückwärts.
8. " 3 " " "

XI.

1. Ueberdrehen rückwärts aus dem Streckhange mit gestreckten Hüften in den Sturzhang, dann Weiterdrehen mit Aufstemma beider Arme in den Stütz (Fellausschwung).
2. Übung 1, dann aus dem Stütz Ueberdrehen vorwärts in den Schwebehang, darauf langsames Senken in den Streckhang mit Vorspreizhalte beider Beine und schließlich Aufstemma mit beiden Armen.)
3. Ueberdrehen rückwärts mit gestreckten Hüften aus dem Hange in den Stand, dann Aufsprung, Ueberdrehen vorwärts und Aufstemma mit beiden Armen.
4. Ueberdrehen rückwärts mit gestreckten Hüften in den Hang rücklings, dann Ueberdrehen vorwärts und Aufstemma mit beiden Armen.

5. Übung 1 mit Ueberdrehen vorwärts bei gestreckten Hüften und Aufstemmen mit beiden Armen.
6. Übung 4 mit Seitgrätschen, Quergrätschen im Hange rücklings.
7. Ueberdrehen rückwärts in die Hangwage rücklings, dann Ueberdrehen vorwärts in die Hangwage vorlings und Aufstemmen mit beiden Armen.

XII.

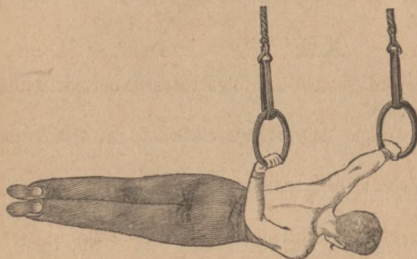
1. Aufstemmen mit beiden Armen und Ueberdrehen vorwärts aus dem Stütz in den Hang.
2. Übung 1 und im Hange Ueberdrehen rückwärts in den Hang rücklings.
3. Übung 2, dann Ueberdrehen vorwärts und Aufstemmen mit beiden Armen.
4. Übung 3 und Ueberdrehen rückwärts aus dem Stütz in den Hang rücklings.
5. Übung 4, dann mit Schulterdrehen in den Hang vorlings und Felgauffschwung in den Stütz.
6. Übung 5, und Felge rückwärts.
7. Übung 6, dann Ueberdrehen vorwärts aus dem Stütz in den Hang, Hangwechsel aus dem Hange vorlings in den rücklings durch Schulterdrehung und Ueberdrehen vorwärts und Aufstemmen mit beiden Armen,
8. Übung 7, und Felge vorwärts.

XIII.

1. Ueberdrehen in den Schwebehang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts um die Längsachse.
2. Übung 1, dann Loslassen des linken Ringes und Hang an der rechten Hand bei rückgestrecktem linken Arme (Fahne vorlings).
3. Ueberdrehen in den Sturzhang, dann langsames Weiterdrehen rückwärts in die Hangwage mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse in den Hang an dem rechten gebeugten Arme bei gestrecktem linken Arme (Fahne rücklings.) (Fig. 37).
4. Fahne vorlings und rücklings im Wechsel.

5. Aufstemmen mit beiden Armen, dann Ueberdrehen vorwärts in den Schwebhang und Fahne vorlings und rücklings im Wechsel.

Fig. 37.



Fahne rücklings.

6. Aufstemmen mit beiden Armen, dann Felge vorwärts, Ueberdrehen vorwärts aus dem Stütz in den Sturzhang und Fahne rücklings.

7. Übung 6, aber nach nach der Felge vorwärts, hier die Felge rückwärts, dann Ueberdrehen in den Sturzhang u. s. w, wie bei 6.

XIV.

1. Ueberdrehen in den Schwebhang und Rippe in den Stütz.
2. Übung 1 und Armwippen im Stütz.
3. Übung 1 " " " " bei gleichzeitigem Seitstrecken des linken Armes.
4. Übung 1 und langsames Seitheben beider Arme.
5. " 2—4 mit Vorspreizhalte des rechten Beines.
6. " 2—4 " " beider Beine.

XV.

1. Schnelles Ueberdrehen rückwärts mit Grätschen unter dem rechten Ringe (die linke Hand bleibt griffest) aus dem Stande in den Stand.
2. Übung 1 mit Grätschen unter beiden Ringen, (beide Hände geben die Fassung auf) aus dem Stande in den Stand.
3. Ueberdrehen rückwärts in den Hang rücklings, schnelles Ueberdrehen vorwärts in den Hang vorlings, dann wieder schnelles

Ueberdrehen rückwärts und Grätschen

- a) wie bei 1,
b) wie bei 2.

4. Übung 3 und mit dem Ueberdrehen vorwärts Durchschlagen des rechten Beines gleichseitig, Grätschen wie bei 1 und 2.
5. Übung 4 mit Beindurchschlagen ungleichseitig.
6. " 4 " beider geschlossenen Beine.
unter dem rechten Knie."

XVI.

1. Gangschaukelsprung vorwärts
a) als Hochsprung über eine vorgespannte Sprungschnur,
b) als Weitsprung " " " "
2. Übung 1 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.

XVII.

1. Schaukeln und Ueberdrehen rückwärts in den Gang rücklings beim Rückschwunge (Vorschwunge) und Ueberdrehen in den Liegehang, rechtes Knie von innen auf dem rechten Arme beim Vorschwunge (Rückschwunge).
2. Übung 1 mit Durchschlagen des rechten Beines aus dem Liegehang.
3. Übung 1 und Liegehang, rechtes Knie von innen auf dem linken Arme.
4. Übung 3 mit Durchschlagen des rechten Beines aus dem Liegehang.
5. Übung 1 und Liegehang an beiden geschlossenen Knien auf dem rechten Arme.
6. Übung 5 mit Durchschlagen beider Beine aus dem Liegehang.
7. Übung 1 und in den Liegehang, rechtes Knie von außen auf dem rechten Arme.
8. Übung 7 mit Durchschlagen des rechten Beines aus dem Liegehang,

XVIII.

1. Gangschaukelsprung rückwärts über eine hintergespannte Schnur als Hochsprung.

2. Übung 1 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen.
3. „ 1 und 2 als Weitsprung.
4. „ 1—3, aber mit Ueberdrehen rückwärts in der Weise daß am Ende des Vorschwunges das Ueberdrehen in den Sturzhang und am Ende des Rückschwunges der Niedersprung rückwärts in den Stand erfolgt.

XIX.

1. Schaukeln mit Abstoßen im Streckstüze mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links beim Vorschwunge (Rückschwunge) und Zurückdrehen beim nächsten Vorschwunge (Rückschwunge).
2. Übung 1 im Beugestüze.
3. „ 1 im Unterarmstüze.
4. „ 1—3 mit Drehen ohne Abstoßen vom Boden.
5. „ 4 mit Schaukeln nur durch Beinheben und Beinsenken aus dem ruhigen Stütz.

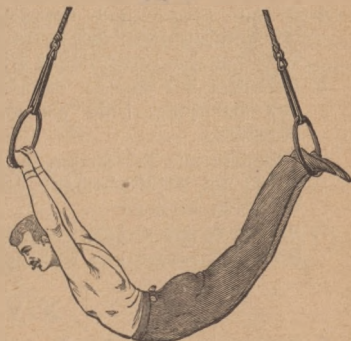
XX.

1. Schaukeln, Ueberdrehen in den Sturzhang mit Hochhalte der Beine und Beinstoßen in den Sturzhang mit gestreckten Beinen und schnelles Hocken
 - a) am Ende des Vorschaukelns,
 - b) am Ende des Rückschaukelns,
 - c) am Ende des Vor- und Rückschaukelns bei gleichzeitigem Armwippen.
2. Übung 1 aus dem Schwebehange in den Sturzhang mit gestreckten Beinen und wieder Senken in den Schwebehang.
3. Schaukeln und Ueberdrehen am Ende beim Rückschaukeln in den Hang rücklings und beim Vorschaukeln in den Hang vorlings.
4. Aufstemma mit beiden Armen am Ende des Rückschaukelns (Vorschaukelns) und Ueberdrehen vorwärts am Ende des Vorschaukelns (Rückschaukelns) aus dem Stütz in den Hang.
5. Rippe aus dem Schwebehange in den Stütz am Ende des Rückschaukelns (Vorschaukelns) und Ueberdrehen vorwärts am Ende des Vorschaukelns (Rückschaukelns) aus dem Stütz in den Hang.

XXI.

1. Ueberdrehen rückwärts zum Neste an der rechten Hand und an dem linken Fuße.
2. Übung 1 und hierauf beide Hände an einem Ringe und beide Fußriste in dem anderen Ringe = Schwimmhang. (Fig. 38).
3. Übung 2, dann Armwippen im Schwimmhange.
4. Übung 2, dann Aufstemmen in den Liegestütz.
5. Übung 4, dann Armwippen im Liegestütze.
6. Übung 4, dann Vorstrecken der Arme in den Spannliegehang.
7. Fortgesetzte ganze Drehung rechts um die Längsachse (Schwimmhangswelle).

Fig. 38.



Schwimmhang.

XXII.

1. Schaukeln mit Ueberdrehen am Ende des Vorschaukelns (Rückschaukelns) in den Sturzhang mit Hochhalte der Beine, auch mit gestreckten Beinen und Weiterdrehen in den Streckhang mit Schulterdrehung am Ende des Rückschaukelns (Vorschaukelns).
2. Übung 1 mit Ueberdrehen in den Schwebehang und aus demselben Weiterdrehen mit Schulterdrehung in den Hang vorlings.
3. Übung 1 und 2 und Aufstemmen mit beiden Armen beim nächsten Vorschaukeln (Rückschaukeln).
4. Übung 1 und 2, dann Rippe in den Stütz beim nächsten Vorschaukeln (Rückschaukeln).
5. Übung 4, dann Felge vorwärts während des Schaukelns.

XXIII.

1. Schaukeln mit Speiche rückwärts im Oberarmhange.
2. " " " vorwärts im Unterarmhange.
3. " " " rückwärts im Unterarmhange.
4. " " " vorwärts im Unterarmhange am Ende des Vorschaukelns (Rückschaukelns) und Aufstempfen mit beiden Armen in den Unterarmstütz beim Rückschaukeln (Vorschaukeln).
5. Schaukeln mit Speiche vorwärts im Unterarmhange rechts und Handhange links am Ende des Vorschaukelns (Rückschaukelns).
6. Schaukeln mit Ueberdrehen in den Schwebegang und Weiterdrehen mit Schultordrehung am Ende des Rückschaukelns. in den Gang vorlings.
7. Übung 6 und Grätschen mit Ueberdrehen rückwärts am Ende des Vorschwunges und Niedersprung in den Stand.

XIV.

1. Aufstempfen mit beiden Armen gleichzeitig und Armwippen im Stütz.
2. Aufstempfen wie bei 1 und Beugen der Arme in den Beugestütz auf dem rechten Arme (die linke Hand gibt die Fassung auf).
3. Übung 2 im Wechsel rechts und links.
4. Schaukeln und Aufstempfen in den Stütz, dann Armwippen
 - a) am Ende des Rückschaukelns,
 - b) am Ende des Vorschaukelns,
 - c) am Ende des Vor- und Rückschaukelns
5. Übung 4 und Stütz-Schaukelnsprung
 - a) beim Vorschaukeln,
 - b) beim Rückschaukeln.
6. Übung 5 über eine vorgespannte Sprungseile als Hochsprung.

XXV.

1. Aufstempfen mit beiden Armen und freie Stützlage.
2. Aufstempfen wie bei 1, Ueberdrehen in den Beugehandstand mit Anlegen der äußeren Fußkanten an die Seiten der Seile

bei gegrätschten Beinen und Zurückdrehen in die freie Stütz-
wage.

3. Übung 2 und im Beugehandstande Seitstrecken des rechten Armes.
4. Übung 3 mit Seitstrecken beider Arme.
5. Aufstemma mit beiden Armen, Ueberdrehen in den Beugehandstande. Stemmen in den Handstand mit gestreckten Armen.
- 6 Übung 5, dann Senken in den Beugehandstand und freie Stütz-
wage.

L. Leiter.

a) Wagrechte.*)

I.

1. Spannhangeln seitwärts im Seithange in allen Griffarten in der Weise, dass das Nachgreifen in den Beugehang erfolgt.
2. Übung 1 mit Vorspreizhalte
 - a) des rechten Beines,
 - b) beider Beine.
3. Übung 1 und 2 mit Griffwechseln.

II.

1. Hangeln vorwärts (rückwärts) im Querhange in allen Griffarten mit langsamem Beugen und Strecken der Arme und Uebergreifen.
2. Übung 1 mit Vorspreizhalte
 - a) des rechten Beines,
 - b) beider Beine. (Fig. 39).
3. Übung 1 und 2 mit Griffwechseln.

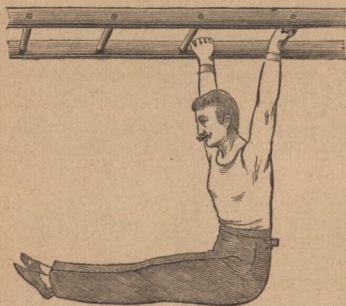
*) Übungsstoff der dritten Stufe an der wagrechten Leiter

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hangeln und Hangzuden mit Beugen und Strecken der Arme. 2. Hangzuden im Stredhange an einem Arme, Griffwechseln. 3. Griffwechseln mit beiden Händen gleichzeitig im Schwunge. 4. Hangzuden im Sturz- und Schwebhange. | <ol style="list-style-type: none"> 5. Hangzuden mit Auslassen von Sprossen, auch mit Schwung. 6. Hangwagen. 7. Hangzuden und Griffwechseln mit beiden Händen gleichzeitig ohne und mit Schwung. 8. Hanglehre ohne und mit Schwung. 9. Aufstemma, Rippe, Schwungstemmen. |
|---|--|

III.

1. Hangzucken vorwärts (rückwärts) im Duerhange in allen Griffarten.
2. Uebung 1 im Seithange seitwärts rechts.

Fig. 39.



Hangeln mit Zwiagriff (rechte Hand Ellgriff
linke Hand Kammgriff) und mit Vorspreizhalte
beider Beine.

3. Uebung 1 und 2 mit Vorspreizhalte.
 - a) des rechten Beines
 - b) beider Beine.
4. Uebung 1—3 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.

IV.

1. Hangzucken seitwärts rechts im Seithange in allen Griffarten
 - a) beim Rückschwunge,
 - b) beim Vorschwunge,
 - c) beim Rück- und Vorschwunge.

2. Uebung 1 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.

V.

1. Hangzucken vorwärts (rückwärts) im Duerhange in allen Griffarten
 - a) beim Vorschwunge,
 - b) beim Rückschwunge,
 - c) beim Vor- und Rückschwunge.
2. Uebung 1 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.

VI.

1. Hangzucken vorwärts (rückwärts) im Duerhange in allen Griffarten mit Auslassen von Sprossen.
2. Uebung 1 im Seithange seitwärts.
3. „ 1 und 2 mit Beinhalten.

VII.

1. Hangeln vorwärts (rückwärts) im Querbeugehange in allen Griffarten mit zweimaligem Borgreifen (Rückgreifen).
2. Übung 1 mit Beinhalten.
3. Übung 1 und 2 mit Griffwechseln.

VIII.

1. Hangzucken vorwärts im Querbeugehange mit allen Griffarten
 - a) beim Vorschwunge,
 - b) beim Rückschwunge,
 - c) beim Vor- und Rückschwunge.
2. Übung 1 im Seithange.
3. Übung 1 und 2 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.

IX.

1. Hangzucken vorwärts (rückwärts) im Querhange an einem Arme mit Speich- und Ristgriff.
2. Übung 1 mit Beinhalten.
3. Griffwechseln im Hange an einem Arme.
4. Übung 3 mit Hangzucken.
5. Übung 3 und 4 mit Beinhalten.

X.

1. Hangkehre im Querhange in allen Griffarten.
2. Übung 1 im Seithange.
3. " 1 und 2 mit Beinhalten.
4. " 1—3
 - a) beim Vorschwunge,
 - b) beim Rückschwunge.

XI.

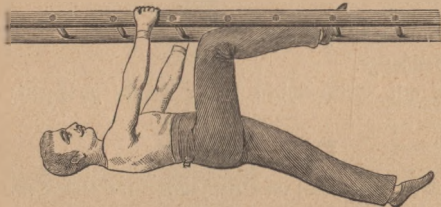
1. Ueberdrehen in den Querhangstand mit allen Griffarten an beiden Händen und an den auf eine Sprosse gestemmten Füßen

dann Hangzucken kopfwärts (fußwärts), so dass beide Füße gleichzeitig gegen die andere Sprosse nachgezogen und gestemmt werden.

2. Übung 1, nur mit Aufstemmen eines Fußes. (Fig. 40).
3. Übung 1 und 2 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.

XII.

Fig. 40.



Querhangstand an beiden Händen mit Speichgriff an dem rechten Fuße.

1. Hangeln im Quersturzhange mit Hochhalt in allen Griffarten.
2. Übung 1 mit Griffwechseln.
3. Übung 1 und 2 mit Hangzucken.
4. Übung 1—3

im Quergrätschschwebhange.

5. Hangzucken im Seitsturzhange mit Kammgriff.

XIII.

1. Aufstemmen aus dem Seithandhange mit Ristgriff in den Beugestütz rechts.
2. Übung 1 mit Aufstemmen im Wechsel rechts und links in den Streckstütz.
3. Übung 2 und Aufstemmen mit beiden Armen gleichzeitig.
4. Aufstemmen (Rippe) mit beiden Armen gleichzeitig mit Anspringen und Abstoßen des rechten Fußes vom entfernteren Holm.
5. Übung 4, mit Abstoßen beider Füße.
6. Schwungstemmen aus dem Seithange mit Ristgriff.

XIV.

1. Ueberdrehen in den Seit- oder Querhang rücklings in allen Griffarten und Hangeln darin.
2. Übung 1 mit Beinhalten.
3. Übung 1 und 2 mit Griffwechseln nur einer Hand.

XV.

1. Hangwage rücklings mit Beinhalten.
2. " vorlings " "
3. Übung 1—2 mit Beinhätigkeiten.

b) Senkrechte Leiter.*)

I.

a) An einer Leiter:

1. Steigen vorlings auf- und abwärts mit Uebertritt und gleichzeitigem Auslassen einer Sprosse und bei Fassung nur einer Hand in jeder Griffart.
2. Übung 1 mit Griffwechseln.
3. Übung 1 und 2 mit Hochhalte der Beine.

II.

1. Hüpfsteigen auf- und abwärts auf beiden Füßen mit Ueberhüpfen einer Sprosse und bei Fassung nur einer Hand.
2. Übung 1 im Hüpfen auf einem Fuße.
3. " 2 im Wechsel rechts und links.
4. " 1—3 mit Hochhalte der Beine.

*) Übungsstoff der dritten Stufe an der senkrechten Leiter:

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hangzucken auf- und abwärts. 2. Handsabne. 3. Stütz und Anlegen der inneren Fußkanten an die Holme. | <ol style="list-style-type: none"> 4. Senken im Stütz bei gestreckten Armen bis zur Vorbehalte der Arme. 5. Zwischen zwei Leitern: Hangeln, Hangzucken, Ueberdrehen, Wagen. |
|--|---|

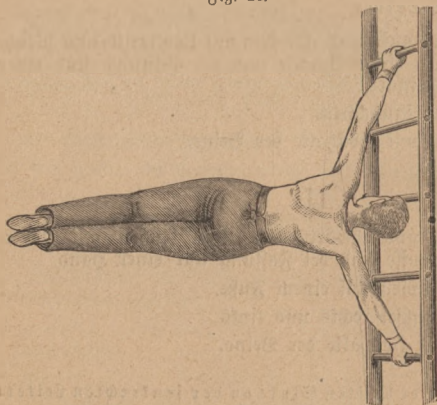
III.

1. Hangeln aufwärts in allen Griffarten, dann Hangzucken abwärts.
2. Hangeln wie bei 1, dann Hangzucken abwärts mit Fassung nur einer Hand.
3. Hangzucken auf- und abwärts.
4. " aufwärts und Hangzucken abwärts mit Fassung nur einer Hand.

IV.

1. Sprung in den Stütz mit Anlegen der Füße bei gegrätschten Beinen.
2. Übung 1 und langsames Senken in den Streckhang.
3. " 2 mit Senken in den Streckhang bei gestreckten Armen.

Fig. 41.



Fahne mit gestreckten Armen.

4. Übung 3 mit Senken bis zur Vorhebbhalte der Arme.
5. Übung 1 und Armwippen im Stütz.
6. Fahne mit gestreckten Armen. (Fig. 41).

V.

b) Zwischen zwei Leitern:

1. Hangeln auf- u. abwärts mit Nachgreifen und Uebergreifen.
2. Übung 2 mit Beinhätigkeiten u. Beinhalten.
3. Hangzucken auf- und abwärts in leichten Griffarten.
4. Übung 1-3 mit Schwingen.

VI.

1. Ueberdrehen in den Schwebegang.
2. " in " Sturzhang.
3. Wechsel vom Schweb- und Sturzhang.
4. Ueberdrehen in den Hang rücklings.
5. Hangwage rücklings.
6. " vorlings.
7. Wechsel der Hangwagen.
8. Hangeln auf- und abwärts im Sturz- und Schwebegange.

c) Schräge Leiter.*)

I.

1. Steigen rücklings an der Oberseite der Leiter mit Auslassen einer Sprosse in allen Griffarten gleich- und ungleichseitig
2. Übung 1 mit gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände.
3. Übung 1 mit Griff nur einer Hand.
4. Freisteigen rücklings an der Oberseite der Leiter.

II.

1. Steigen vorlings an der Unterseite der Leiter in allen Griffarten, mit gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände.

*) Übungsstoff der dritten Stufe an der schrägen Leiter:

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hüpfsteigen auf der Ober- und Unterseite der Leiter auf beiden Füßen (einem Fuße) mit Auslassen von Sprossen. 2. Freisteigen mit Auslassen von Sprossen. 3. Steigen unten vorlings mit Griff nur einer Hand. 4. Hangeln rücklings mit doppeltem Weitergreifen. 5. Hangzuden vorlings, rücklings a) mit Weinhätigkeiten und Weinhalten, b) mit Schwingen, c) mit Griffwechseln, d) mit Auslassen von Sprossen. | <ol style="list-style-type: none"> 6. Hangeln und Hangzuden in Sturz- und Schwebegängen. 7. Aufstemma fortgesetzt aus dem Liegegange in den Liegestütz im Wechsel rechts und links mit beiden Armen gleichzeitig. 8. Hangzuden im Liegegange. 9. Stüßhüpfen im Liegestütze. 10. Stüßhüpfen im Liegestütze rücklings, auch mit Griffwechseln. 11. Stüßhüpfen im Sturzliegestütze. 12. Freisteigen rücklings. |
|--|--|

2. Übung 1 mit Griffwechseln.
3. „ 1 und 2 mit Hochhalte der Beine.
4. „ 1—3 mit Griff nur einer Hand.

III.

1. Ueberdrehen in den Sturz- u. Schwebhang mit allen Griffarten.
2. Übung 1 mit Griffwechseln im Wechsel rechts und links.
3. „ 1 und 2 mit Hangeln auf- und abwärts
4. „ 3 mit Hangzucken.

IV.

1. Hüpfsteigen rücklings an der Oberseite der Leiter
 - a) auf beiden Füßen,
 - b) auf einem Fuße.
2. Übung 1 mit Griff nur einer Hand.
3. Hüpfen aufwärts vorlings an der Oberseite der Leiter ohne Fassung
 - a) auf beiden Füßen,
 - b) auf einem Fuße.

V.

1. Hangeln rücklings auf- und abwärts an der Unterseite mit Auslassen einer Sprosse und Nachgreifen.
2. Übung 1 mit Beinhalten.
3. „ 1 „ Beinhaltungen.
4. „ 1—3 mit Griffwechseln.

VI.

1. Hangzucken im Liegehang an der Oberseite in allen Griffarten mit Auslassen einer Sprosse.
2. Übung 1 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.
3. „ 1 und 2 mit Griff nur einer Hand.
4. Aufstemmen aus dem Liegehang in den Liegestütz im Wechsel rechts und links.

5. Übung 4 mit Aufstemmen beider Arme gleichzeitig.
6. Übung 5 fortgesetzt.

VII.

1. Stükeln auf- und abwärts im Liegestüke rücklings an der Oberseite in allen Griffarten.
2. Übung 1 mit Griffwechseln.
3. " 1 mit Stükhüpfen.
4. " 3 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.
5. " 1—4 mit Auslassen einer Sprosse.

VIII.

1. Hangzucken auf- und abwärts an der Außenseite mit Ristgriff.
2. Übung 1 mit Zwiegriff.
3. Übung 1 und 2 mit Feinhalten und Beinhätigkeiten.
4. Hangzucken auf- und abwärts an der Unterseite in allen Griffarten mit Seitshwingen.
5. Übung 4 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.

IX.

1. Steigen im Hangstande rücklings an der Unterseite mit Uebertritt in allen Griffarten (Fig. 42) mit Griffwechsel rechts und links im Wechsel.
2. Übung 1 mit Greifen beider Hände gleichzeitig.
3. Übung 2 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.
4. Übung 1—3 mit Auslassen einer Sprosse (Uebertritt).

Fig. 42.



Steigen rücklings an der Unterseite der Leiter mit Speichgriff an den Holmen.

X.

1. Stühhüpfen auf= und abwärts im Sturzliegestütze vorlings an der Oberseite.
2. Übung 1 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.
3. Senken aus dem Sturzliegestütze in den Liegehang, alsdann wieder Aufstemmen in den Liegestütz
 - a) im Wechsel rechts und links,
 - b) mit beiden Armen gleichzeitig.

XI.

1. Hangzucken vorlings auf und abwärts an der Unterseite in allen Griffarten beim Rückschwunge (mäßiger Schwung).
2. Übung 1 rücklings beim Vorschwunge.
3. „ 1 und 2 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.
4. „ 1—3 mit Auslassen einer Sprosse.

XII.

1. Hüpfsteigen vorlings an der Oberseite mit Auslassen von Sprossen
 - a) auf beiden Füßen,
 - b) auf einem Fuße.
2. Übung 1 an der Unterseite.
3. Freisteigen vorlings an der Oberseite mit Auslassen von Sprossen.
4. Freisteigen rücklings an der Oberseite mit Nach- und Uebertritt.
5. Hüpfen vorlings aufwärts auf beiden Füßen über 2 Sprossen ohne Fassung.

M. Bodk.*)

Die Übungen der ersten und zweiten Stufe bei einer Bodhöhe von 1·8 m.

*) Übungsstoff der dritten Stufe am Bock:

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Übungen der ersten und zweiten Stufe bei einer Bodhöhe von 1·8 m. 2. Weitsprung bis 2 m. 3. Hochsprung bis 2 m. 4. Bodsprung in die Höhe und Weite mit Stütz nur einer Hand. (Höhe und Weite größer als in der zweiten Stufe.) | <ol style="list-style-type: none"> 5. Sprünge über eine vor (hinter) dem Bock gespannte Schnur bis 0·5 m über Bodhöhe. 6. Freier Bodsprung mit Aufsprung beider Füße ohne und mit Drehungen. 7. Freisprung über den Bock. (Beine bleiben nach dem Aufsprunge geschlossen.) |
|--|---|

I.

1. Mit Anlaufen Sprung über den Bock als Hochsprung bis 2 m Bockhöhe.
2. Sprung über den Bock als Weitsprung bis 2 m bei einer Bockhöhe von 1.5 m.
3. Übung 1 und 2
 - a) mit Angehen,
 - b) aus dem Stande.

II.

1. Hochsprung mit $\frac{3}{4}$ Drehung vor dem Niedersprunge.
2. Übung 1 als Weitsprung.
3. " 1 " Weithochsprung.
4. " 1—3 mit Stütz nur einer Hand.

III.

(Bock breitgestellt).

1. Uebergrätschen in den Seitfuß auf beiden Schenkeln.
2. Übung 1 mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den Quersitz auf dem rechten Schenkel.
3. Übung 1 mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung in den Stütz vorlings.
4. " 3 und Sprung über den Bock aus dem Stütz.
5. " 3 " Flanke rechts.
6. " 3 " Kehre "
7. " 3 " Wende "
8. " 3 " Hocke.
9. " 3 " Ueberschlag.

IV.

(Bock langgestellt).

1. Ueberspreizen des rechten Beines mit Drehen in den Stütz vorlings, alsdann Grätsche über den Bock in den Seitstand rücklings.
2. Kehrschwung rechts mit Drehen in den Stütz vorlings, und Grätsche über den Bock in den Seitstand rücklings.
3. Wendeschwung rechts über den Bock mit Drehen in den Stütz vorlings, dann Grätsche über den Bock in den Seitstand rücklings.
4. Wende rechts über den Bock und sofort Grätsche über den Bock in den Seitstand rücklings.
5. Kehre rechts mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge in den Seitstand rücklings und sofort Grätsche über den Bock rückwärts in den Seitstand vorlings.
6. Übung 1—6 mit allmählichem Höherstellen des Bockes.

V.

(Bock langgestellt). ¶

1. Mit Anlaufen und Aufsprung beider Füße freier Bocksprung mit Seitgrätschen der Beine zu mäßiger Höhe.
2. Übung 1 als Weitsprung.
3. " 1 und 2 als Freisprung mit geschlossenen Beinen.
4. " 1—3 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.

VI.

(Bock breitgestellt).

1. Hocke als Weitsprung.
2. Übung 1 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.
3. " 2 als Hochsprung.
4. " 1—3 mit Stütz nur einer Hand.

VII.

(Bock breitgestellt).

1. WOLFFSPRUNG rechts.
2. FLANKE rechts.
3. WENDE "
4. REHRE "
5. UEBERSCHLAG.
6. UEBUNG 1—5 als WEITSPRUNG.
7. UEBUNG 1, 3 und 4 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ DREHUNG.

VIII.

(Bock breitgestellt).

1. KREISSPREIZEN mit dem rechten Beine von außen nach vorn.
2. KREISSPREIZEN mit dem rechten Beine von innen nach vorn.
3. KREISSFLANKE rechts.
4. UEBUNG 1—3 in den Stütz vorlings und sofort Grätsche über den Bock.
5. UEBUNG 1—4 mit Hocke.
6. UEBUNG 1—5 mit allmählichem Höherstellen des Bockes.

IX.

(Bock langgestellt).

1. SPRUNG rückwärts über den Bock und über eine vor dem Bocke gespannte Sprungsehnur als Hochsprung.
2. UEBUNG 1 als WEITSPRUNG. (Die Ehnur wird allmählich vom Bocke weiter entfernt).

X.

(Bock langgestellt).

1. SPRUNG über den Bock und über eine vor dem Bocke gespannte Sprungsehnur als Hochsprung.
2. UEBUNG 1 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ DREHUNG vor dem Niedersprunge.

XI.

(Bock breitgestellt).

1. Hocke über eine hinter dem Bocke gespannte Sprungschnur als Hochsprung.
2. Übung 1 als Weitsprung (die Schnur und das Sprungbrett werden in Bockhöhe allmählich weiter vom Bocke entfernt).

N. Schrägbrett*) (Sturmbrett).

Die Übungen der ersten und zweiten Stufe bei einer Bretthöhe von 1·6 m.

I.**)

1. Mit Anlaufen und Aufsprung rechts auf der Brettfläche Hochsprung über eine vorgespannte Sprungschnur bis 2·4 m Höhe.
2. Übung 1 als Weitsprung über eine in gleicher Höhe mit der oberen Brettkante gespannte Sprungschnur bis 3 m Weite.

II.

1. Sprung rechts mit Anlaufen und Niedersprung schräg vorwärts mit einer $\frac{3}{4}$ und ganzer Drehung vor dem Niedersprunge als Weitsprung.
2. Übung 1 als Weitsprung.

III.

1. Mit Anlaufen Hochsprung über eine vorgespannte Sprungschnur mit $\frac{3}{4}$ und ganzer Drehung vor dem Niedersprunge.
2. Übung 1 als Weithochsprung.

*) Übungsstoff der dritten Stufe am Schrägbrette:

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Übungen der ersten und zweiten Stufe bei einer Bretthöhe von 1·6 m 2. Hochsprung über eine vorgespannte Schnur bis zu 2·4 m, Weitsprung bis zu 3 m. 3. Hoch- und Weitsprung vorwärts mit $\frac{3}{4}$ und $\frac{1}{4}$ Drehungen vor dem Niedersprunge. | <ol style="list-style-type: none"> 4. Sprung schräg vorwärts mit $\frac{3}{4}$ und $\frac{1}{4}$ Drehungen vor dem Niedersprunge und mit Aufsprung beider Füße. 5. Fenster sprung. 6. Grätsche, Wolfsprung, Hocke, Wende, Flanke, Kehre, Ueber Schlag über die obere Brettkante und von der Seite. |
|--|---|

**) Diese und die nachstehenden Übungsfolgen kommen bei einer Bretthöhe von 1·3 m zur Darstellung.

IV.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung beider Füße von der Brettfläche Niedersprung in den Stand neben dem Brette mit einer $\frac{3}{4}$ und ganzer Drehung vor dem Niedersprunge als Hochsprung.
2. Uebung 1 als Weitsprung.

V.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung beider Füße auf der Brettfläche Hochsprung über die obere Brettflanke mit einer $\frac{3}{4}$ und ganzer Drehung vor dem Niedersprunge.
2. Uebung 1 als Weitsprung.

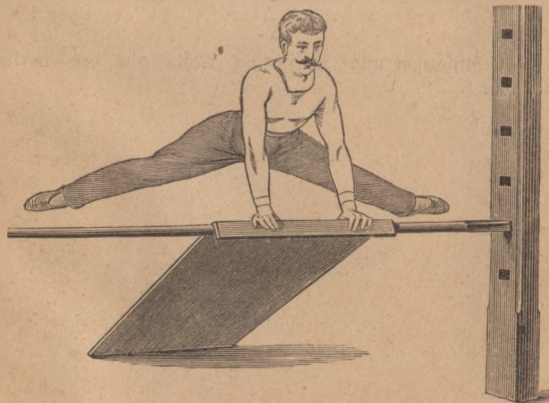
VI.

Die Uebungsfolgen II—V. mit Grätschen, Knieheben, Fersenheben vor dem Niedersprunge.

VII.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung beider Füße etwa von der Mitte der Brettfläche und bei Stütz der Hände auf der oberen Brettflanke Grätsche (Fig. 43) über das obere Brettende.

Fig. 43.



Grätsche über das obere Brettende.

2. Übung 1 und Wolfsprung rechts.
3. Übung 1 und Hocke.
4. Übung 1 und Ueberschlag mit gebeugten Armen.
5. Übung 4 und Ueberschlag mit gestreckten Armen.
6. Übung 1—5 mit allmählichem Höherstellen des Brettes.

VIII.

1. Mit Anlaufen und Aussprung rechts auf der Brettfläche Hochsprung durch zwei enggestellte Freispringel.
2. Übung 1 als Weitsprung.

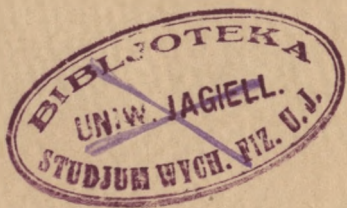
IX.

1. Mit Anlaufen und Aussprung beider Füße etwa von der Mitte der Brettfläche und Stütz der Hände auf der oberen Brettkante Flanke rechts.
2. Übung 1 und Kehre rechts über die obere Brettkante.
3. Übung 1 und Wende rechts über die obere Brettkante.
4. Übung 1 und Handstand, dann Wende rechts über die obere Brettkante.
5. Übung 1—4 mit allmählichem Höherstellen des Brettes.

X.

Mit Anlaufen und Aussprung rechts auf der Brettfläche Fenstersprung.





**KOLEKCJA
SWF UJ**

393

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053108