Buley und Vogt.

Handbuch für Vorturner

I. Theil.

A. PICHLER'S WITWE & SOHN, WIEN.

Handbuch für Vorturner.

I. Theil.

Übungsfolgen für das Geräthetturnen in Turnvereinen.

In vier aufsteigenden Stufen

bearbeitet von

Wilhelm Buley und **Karl Vogt.**

Mit 76 Figuren.

Wien und Leipzig.
Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn,
Buchhandlung für pädagogische Literatur.

Handbuch für Vorturner.

I. Theil.

Uebungsfolgen für das Geräthetturnen in Turnvereinen.

In vier aufsteigenden Stufen

bearbeitet von

Wilhelm Buley und Karl Vogt.

I. Stufe

mit 19 Figuren.

Dritte Auflage.

Wien 1892.

Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn,
Buchhandlung für pädagogische Literatur u. Lehrmittel-Anstalt,
V. Margaretenplatz 2.

Vorwort zur ersten Auflage.

Zu einem erfolgreichen Turnen in Vereinen gehören bei dem Stande, den das Turnwesen insbesondere auf technischem Gebiete einnimmt, tüchtige Vorturner sicherlich zu den wichtigsten Erfordernissen.

Ist es nun an und für sich schwer, solche zu gewinnen, so ist es meist noch viel schwerer, dieselben zu erhalten.

Gründe der verschiedensten Art sind es, wodurch Vorturner irgend einem Vereine wieder entrückt werden. Bequemlichkeit, Mangel an Zeit zur ernstlichen Vorbereitung für jede Turnstunde, welche Arbeit aber unerläßlich ist, so ein Vorturner seiner Riege genügen, er selbst auf der Höhe seines Wirkens und Könnens bleiben soll, nehmen nicht den letzten Platz in der Reihe der Gründe ein.

Durch nachstehenden Antrag — „um das Geräthetturnen in unserem Turngau zu regeln und mustergiltig zu gestalten, wählt die Gauvorturnerschaft jährlich einen Ausschuss von drei Mitgliedern, welchem die Aufgabe zukommt, Muster-Uebungsfolgen auf Grund vorher zu bestimmender Schwierigkeitsstufen aufzustellen, und alle Monate durch die Gaumittheilungen zu veröffentlichen" —, eingebracht bei der Gauvorturner-Versammlung in Wels am 5. April 1885, glaubte die Linzer Vorturnerschaft diesem Uebelstande abzuhelfen.

Nach eingehender Besprechung kam die Versammlung dahin, die Gefertigten mit der Aufgabe zu betrauen, solche Muster-Uebungsfolgen in Form eines Werkchens herauszu-

geben, und dasselbe heftweise, d. h. Stufe für Stufe erscheinen zu lassen.

Dieser Aufgabe kommen nun die Unterzeichneten nach, indem sie das erste Heft der Oeffentlichkeit übergeben.

Bei der Herausgabe leitete sie vor allem der Gedanke, den Vorturnern ein handsames, bequemes und leichtfassliches Hilfsmittel für ihre Arbeit in die Hand zu geben, und sie insbesondere von dem oft zeitraubenden Studium, welches die für diesen Zweck sonst üblichen Bücher, so ausgezeichnet sie auch sind, erfordern, zu entbinden.

Die Uebungsfolgen sind so geordnet, dass sie ohne Bedenken der Reihe nach durchgenommen werden können, aber auch so zusammengestellt und gewählt, dass innerhalb derselben jedem strebsamen Vorturner seine Selbständigkeit gewahrt bleibt, als sich auf Grund der vorliegenden Uebungsfolgen immer wieder in dem gegebenen Rahmen weiterbauen lässt.

Wenn es den Verfassern gelungen wäre, durch diese Arbeit zur Hebung des Turnbetriebes in den oberen Classen der Mittelschulen und in den Turnvereinen wieder etwas beigetragen zu haben, sähen sie ihren Zweck erreicht.

Dass es geschehen möge, ist der aufrichtigste Wunsch der Verfasser.

Schließlich können es die Verfasser nicht unterlassen, ihrem Freunde Ludwig Pezolt, städtischem Kanzleidirector in Salzburg, für die große Freundlichkeit, die er ihnen durch abermalige Lieferung der sicherlich gelungenen Bilder erwies, hiemit auch öffentlich ihren wärmsten Dank auszusprechen.

Linz, Salzburg, im April 1885.

Die Verfasser.

Vorwort zur zweiten Auflage.

Mit Freude greifen die Verfasser zur Feder, um der zweiten Auflage nach ihrer Art ein kurzes Vorwort vorauszuschicken.

Wenn sich dieselben vor Augen halten, dass zu gleicher Zeit W. Frohberg, der sich im ganzen Turnvereinsleben einen guten Namen erworben, ein ähnliches Werkchen herausgab, wenn sie bedenken, wie tief das Merkbüchlein für Vorturner von L. Puritz seine Wurzeln geschlagen hat, so dürfte bei dem Umstande, als die große Auflage der I Stufe nach drei Jahren vergriffen ist, wohl ihre Freude begründet sein.

Dadurch scheint aber auch der Beweis geliefert, dass ihr erster Gedanke, „den Vorturnern für ihre Arbeit ein handsames, bequemes und leichtfassliches Hilfsmittel in die Hand zu geben, und sie insbesondere von dem oft zeitraubendem Studium, welches die für diesen Zweck sonst üblichen Bücher, so ausgezeichnet sie auch sind, erfordern, zu entbinden," zündete, dass es ihnen aber auch gelungen sein dürfte, **das Richtige bezüglich der Auswahl und Behandlung des Stoffes getroffen zu haben.**

Bei der Bearbeitung der nun vorliegenden zweiten Auflage haben sie daher unter möglichster Berücksichtigung der von Recenzenten ausgesprochenen Wünsche dem Buche seinen bisherigen Charakter zu wahren gesucht.

Die Veränderungen beziehen sich vorwiegend auf die Vermehrung der Figuren, ferner auf die Verbesserung mancher

turnerischer Ausdrücke und Satzwendungen, auf die Beschreibung der einzelnen Uebungen nur rechts oder nur links und auf die Aufnahme von einigen neuen Uebungsfolgen.

In diesem veränderten Kleide übergeben nun die Gefertigten das Werkchen ein zweitesmal der Oeffentlichkeit mit dem Wunsche, dass es überall gut aufgenommen werden möge, dass die alten Freunde ihm treu bleiben, neue es noch gewinnen möge, dass endlich demselben jene Kritik zutheil werden möge, die zum Nutzen und zur Förderung unserer edlen Turnerei beitragen kann, ja muss.

Da von jeder näheren Beschreibung der einzelnen Uebungen hier abgesehen ist, verweisen die Verfasser auf ihren „**Wegweiser durch das Gebiet der Geräthübungen**", Wien 1887, bei Pichler's Witwe und Sohn. Preis 30 kr.

Linz, Zell am See, im Februar 1888.

Die Verfasser.

Einleitung.

Es unterliegt keinem Zweifel, dass bei jeder größeren Arbeit, insbesondere aber bei solchen, die auf Monate, ja auf Jahre hinausreichen, ein bestimmter Plan zugrunde gelegt werden muss, um nicht ziellos an dieselbe zu gehen und bei derselben bleiben zu müssen.

Eine solche Arbeit übernimmt jeder Vorturner beim Antritte seines Amtes.

Auf wenigstens einige Monate wird ihm eine Riege übergeben. Soll er nun diese immer weiter vorwärts bringen, soll er in keine unliebsamen zugleich langweiligen Wiederholungen verfallen, soll er stets die Lust und Liebe zum Turnen wach erhalten, ja dieselbe steigern, so ist unbedingt nothwendig, dass er mit den Hauptregeln über den Betrieb des Turnens vertraut werde.

Zu diesem Zwecke seien hier die wichtigsten Grundsätze aufgestellt:

1. Trachte nach allen Richtungen **Herr über den Uebungsstoff zu werden**, übe demnach soviel du nur kannst.
2. Bereite dich für jede Turnstunde auf das **gewissenhafteste** vor.
3. Lege ein genaues Verzeichnis über die durchgenommenen Uebungen an, beachte hiebei auch **das Wie der Ausführung** der einzelnen Uebungen bei den Riegenmitgliedern, um bei der Wiederholung darauf Rücksicht nehmen zu können.

4. Richte die Wiederholungen passend ein und bringe sie in entsprechende Verbindung und Abwechslung mit dem Neuen.
5. Gestalte den Unterricht interessant, überhaupt so, dass die Bewegungslust erhalten bleibe, ja dass die Lust und Liebe zum Turnen immer mehr wachse und sich befestige.
6. Achte darauf, dass die Turnenden stets soviel als möglich gekräftigt den Turnplatz verlassen.
7. Gewöhne die Turnenden zur größten Genauigkeit und Strammheit bei Ausführung der Uebungen.
8. Turne die Uebungen demnach selbst mustergiltig vor, und sei äußerst streng gegen dich in Bezug auf das Verhalten vor und nach gethaner Uebung.
9. Das Kommen und Gehen zum und vom Geräthe geschehe von den Riegenmitgliedern bei einem und demselben Geräthe stets auf gleiche Weise und achte dabei auf die größte Ordnung.
10. Baue die Uebungen auf die gewissenhafteste Weise stufenmäßig auf, um ja allen Unglücksfällen vorzubeugen
11. Mache von Hilfen den richtigen Gebrauch.
12. Stelle die Riegenmitglieder an einem und demselben Geräthe stets gleich auf, und beachte dabei, dass alle den Uebenden genau sehen können.
13. Beim Geräthwechsel führe die Riegenmitglieder in strammer Ordnung zum neuen Geräthe.

Uebungsfolgen der ersten Stufe.

A. Barren.*)

I.

1. Sprung in den Quer**)-Streckstütz
   a) mit Auflegen der Hände auf den Holmen,
   b) mit Vorschwingen der Arme.
2. Uebung 1 und Rumpfdrehen rechts,***) Zurückdrehen und Niedersprung in den Stand.

---

*) Uebungsstoff der ersten Stufe am Barren:

1. Sprung in den Quer- und Seitstütz in Verbindung von Thätigkeiten des Leibes.
2. Schwingen im Streck-, Unterarm- und Beugestütz, auch in Verbindung von Thätigkeiten des Leibes.
3. Griffwechseln rechts und links im Wechsel im Seit- und Querstütz.
4. Stützeln im Streck- und Beugestütz.
5. Stützarmwippen 4mal.
6. Aufstippen aus dem Unterarmstütz im Wechsel rechts und links.
7. Liegestütz vor- und rücklings: a) mit Thätigkeiten des Leibes, b) mit Stützeln und Stützhüpfen, c) mit Armwippen, d) Wechsel von Unterarm- und Streckliegestütz, e) Schwebeliegestütz.
8. Reit-, Grätsch-, Innen- und Außenquersitz vor und hinter den Händen im Wechsel mit und ohne Zwischenschwung.
9. Oberarmhang: a) mit Beinthätigkeiten und Beinhalten, b) und Schwingen.
10. Ueberdrehen in Liege-, Sturz- (Abhängen) und Schwebehängen.
11. Wende und Kehre aus dem Stütz auch mit Drehungen vor dem Niedersprunge.
12. Im Querstande: Ein- und Ausspreizen rechts; Stützabgrätschen aus dem Liegestütz.
13. Aus dem Seitstande: Wendeaufsitzen auf den näheren Holm, Wendeschwung in den Querstütz.
14. Ueberschieben aus dem Querstande.
15. Schwingen in den Hockstand hinter der rechten Hand (hinter beiden Händen).

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

***) Die Uebungen sind der Einfachheit, der leichteren Auffassung und Uebersicht wegen nur rechts oder nur links beschrieben; es ist aber jede Uebung, die sich nach beiden Richtungen hin ausführen läßt, auch in beiden Formen darzustellen.

3. Sprung in den Stütz, Innensitz hinter der rechten Hand, Stütz, Innensitz hinter der linken Hand, Stütz, Niedersprung in den Stand
4. a) Sprung in den Stütz und sofort Innensitz hinter der rechten Hand,
   b) Niedersprung in den Stand,
   c) Uebung a hinter der linken Hand,
   d) Uebung b.
5. a) Sprung in den Stütz und sofort Innensitz hinter der rechten Hand,
   b) Innensitz hinter der linken Hand,
   c) wie a,
   d) wie b) u. s. f.
6. a) Uebung 5 a,
   b) Rückgreifen mit der rechten Hand,
   c) Spannstütz (Schrägstütz),
   d) Niedersprung in den Stand.
7. a) Uebung 5 a,
   b) Rückgreifen der rechten Hand,
   c) im Spannstütz Rückschwingen in den Innensitz hinter der linken Hand,
   d) wieder Rückgreifen der linken Hand u. s. w.

II.

1. Sprung in den Stütz und Vorspreizen rechts.
2. " " " " mit gleichzeitigem Vorspreizen rechts.
3. " " " " und Spreizen rechts in den Reitsitz vor der rechten Hand.
4. Sprung in den Stütz mit gleichzeitigem Spreizen rechts in den Reitsitz vor der rechten Hand.
5. Uebung 3 und 4 im Wechsel rechts und links.
6. a) Uebung 4,
   b) Spreizen auch des linken Beines in den Außenquersitz,
   c) Niedersprung in den Außenquerstand.
7. Sprung in den Stütz und sofort Kehrschwung in den Außenquersitz und Niedersprung in den Außenquerstand.
8. Kehre rechts aus dem Stande über den rechten Holm in den Außenquerstand.
9. Uebung 8 mit $^1/_1$ und $^1/_2$ Drehungen links vor dem Niedersprunge in den Stand.

III.

1. Sprung in den Stütz und Vorspreizen rechts.
2. „ „ „ „ „ „ beider Beine.
3. „ „ „ „ „ Schwingen im Stütz.
4. Schwingen im Stütz und beim Vorschwunge Vorspreizen rechts.
5. „ in den Reitsitz
   a) vor der rechten Hand,
   b) im Wechsel vor der rechten und linken Hand.
6. Uebung 5, aber in den Außenquersitz.
7. Reitsitzweschel vor der Hand ohne Zwischenschwung.
8. Reitsitz vor der rechten Hand im Wechsel mit Außenquersitz vor der linken Hand ohne Zwischenschwung.
9. Außenquersitzwechsel ohne Zwischenschwung.

IV.

1. Schwingen im Stütz.
2. „ „ „ mit Seitgrätschen am Ende des Vorschwunges.
4. Schwingen in den Grätschsitz vor den Händen.
3. a) Uebung 3,
   b) Vorgreifen der Hände und Ausschwingen der Beine in den Liegestütz vorlings,
   c) Niedersprung in den Stand in der Mitte des Barrens.
5. Uebung 4, aber im Liegestütz noch Rückspreizen rechts und links im Wechsel.
6. Uebung 4, aber im Liegestütz noch Vorheben der Arme rechts und links im Wechsel.
7. Uebung 4, aber im Liegestütz noch Vorheben des linken Armes und Rückspreizen des rechten Beines. (Schwebeliegestütz.)

V.

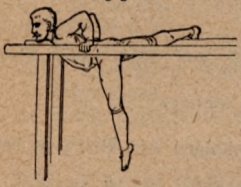
1. Schwingen im Stütz.
2. „ „ „ mit Rückspreizen beim Rückschwunge
   a) rechts,
   b) im Wechsel rechts und links.
3. Schwingen in den Reitsitz hinter der rechten Hand.
4. Reitsitzwechsel hinter der Hand mit Zwischenschwung.

5. Schwingen in den Außenquersitz hinter der rechten Hand und Niedersprung in den Außenquerstand.
6. Schwingen und Wende rechts in den Außenstand.
7. " " " " mit 1/4 Drehungen links vor dem Niedersprung in den Stand.

VI.

1. Schwingen im Stütz.
2. " " " und Seitgrätschen am Ende des Rückschwunges.
3. Schwingen in den Liegestütz vorlings und Niedersprung in den Stand in der Mitte des Barrens.
4. Uebung 3 und Armwippen im Liegestütz.

Fig. 1.



Liegestütz vorlings bei gebeugten Armen und Vorspreizen links.

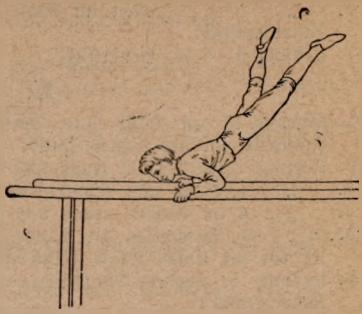
5. a) Uebung 3,
   b) Armbeugen und Vorspreizen links (Fig. 1),
   c) Armstrecken und Liegestütz auf beiden Holmen.
6. a) Uebung 3,
   b) Armbeugen,
   c) Vorschwingen beider Beine im Beugestütz und wieder Rückschwingen in den Liegestütz,
   d) Armstrecken.
7. Uebung 6 mit Vorspreizen rechts beim Vorschwunge.
8. Uebung 6 mit Grätschen beim Vorschwunge.
9. Fortgesetztes Schwingen im Beugestütz.

VII.

1. Unterarmstütz.
2. " und Vorspreizen
   a) rechts,
   b) mit beiden Beinen.
3. Unterarmstütz und Schwingen.
4. Unterarmstütz und Schwingen mit Seitgrätschen am Ende des Rückschwunges. (Fig. 2.)
5. Unterarmstütz und Schwingen in den Liegestütz vorlings.

6. Uebung 5 und Aufkippen im Wechsel rechts und links in den Liegestütz mit gestreckten Armen.
7. Uebung 5 und Aufkippen mit beiden Armen gleichzeitig in den Liegestütz mit gestreckten Armen.
8. Uebung 7 und Schwingen in den Grätschsitz vor den Händen.
9. Uebung 7 und Schwingen in den Liegestütz rücklings.
10. Uebung 9 und Rückschwingen in den Liegestütz vorlings.

Fig. 2.



Schwingen im Unterarmstütz mit Seitgrätschen am Ende des Rückschwunges.

VIII.

1. Sprung in den Stütz und Kehre rechts.
2. " " " " Vorschwingen in den Reitsitz vor der linken Hand und Kehre rechts.
3. Sprung in den Stütz, Vorschwingen in den Außenquersitz vor der linken Hand und Kehre rechts.
4. Sprung in den Stütz, Rückschwingen in den Reitsitz hinter der linken Hand, wieder Vorschwingen im Stütz und Kehre rechts.
5. Sprung in den Stütz, Rückschwingen in den Außenquersitz hinter der linken Hand, wieder Vorschwingen im Stütz und Kehre rechts.
6. Uebung 1—5 in Verbindung mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen links vor dem Niedersprunge in den Stand.

IX.

1. Armwippen im Stütz (4mal).
2. Unterarmstütz und Aufstemmen rechts in den Streckstütz.
3. " " " im Wechsel rechts und links in den Streckstütz.

4. Stützeln vorwärts (rückwärts) im Streckstütz.
5. Uebung 3 und Stützeln wie bei Uebung 4.
6. „ 5 „ Senken im Wechsel rechts und links in den Unterarmstütz.
7. Uebung 3—6 im Beugestütz.

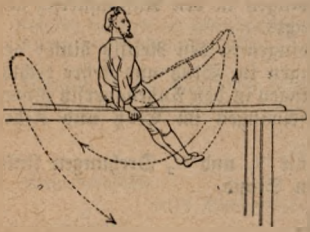
X.

1. Sprung in den Stütz und Vorschwingen der Beine in den Innensitz vor der rechten Hand.
2. Uebung 1 im Wechsel rechts und links.
3. „ 1, Stütz und Niedersprung in den Stand.
4. „ 3 im Wechsel rechts und links.
5. „ 1, Vorgreifen der Hände, Vorschwingen in den Innensitz vor der linken Hand, Stütz und Niedersprung in den Stand.
6. Uebung 5, wieder Vorgreifen der Hände, Vorschwingen und Kehre rechts.
7. Uebung 6 mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen links vor dem Niedersprunge in den Stand.

XI.

1. Schwingen im Stütz und Wende rechts.
2. Sprung in den Stütz, Vorschwingen in den Reitsitz vor der linken Hand, Rückschwingen im Stütz und Wende rechts.

Fig. 3.



Außenquersitz vor der linken Hand und Wende rechts.

3. Uebung 2 mit Außenquersitz. (Fig. 3.)
4. Schwingen in den Reitsitz hinter der linken Hand und Wende rechts aus dem Sitze.
5. Uebung 4 aus dem Außenquersitz hinter der linken Hand.
6. Reitsitzwechsel vor und hinter der linken Hand und Wende rechts.
7. Außenquersitzwechsel vor und hinter der linken Hand und Wende rechts.
8. Uebung 1—7 mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen links vor dem Niedersprunge in den Stand.

XII.

1. Aus dem Querstande mit Speichgriff an beiden Holmen Ueberdrehen rückwärts in den Querliegehang vorlings
   a) an dem rechten Knie,
   b) an beiden Knien mit gegrätschten Beinen.
2. In gleicher Weise wie bei 1 Ueberdrehen rückwärts in den Sturzhang mit Hockhalte der Beine.
3. Wechsel von Liegehang wie bei 1 aus dem Sturzhange mit Hockhalte der Beine.
4. Wie bei 1 Ueberdrehen in den Liegehang rücklings (Nest)
   a) an beiden Füßen,
   b) an dem rechten Fuße.
5. Mit Fassung wie bei 1 Ueberdrehen rückwärts in den Stand bei Hockhalte der Beine.
6. Aus dem Querstande rücklings mit Speichgriff an beiden Holmen Ueberdrehen vorwärts zu Liegehängen wie bei 1 und Stand.
7. Mit Fassung wie bei 1 Ueberdrehen rück- und vorwärts aus dem Stande in den Stand.

XIII.

1. Aus dem Querstande mit Speichgriff an beiden Holmen Ueberdrehen rückwärts in den Sturzhang (Abhang) mit gestreckten Beinen.
2. Ueberdrehen wie bei 1 in den Schwebehang.
3. Wechsel von Schwebe- und Sturzhang.
4. Uebung 3 und mit dem Strecken in den Sturzhang Armbeugen und mit dem Senken in den Schwebehang Armstrecken.
5. Uebung 4 mit Rumpfdrehen rechts beim Armbeugen und Zurückdrehen beim Armstrecken.
6. Aus dem Querstande Ueberschieben rücklings über den rechten Holm in den Außen-Unterarm-Seithang rücklings.
7. Uebung 6 in den Beugestütz rücklings.
8. „ 6 und 7 mit Ueberdrehen vorwärts aus dem Querstande rücklings im Barren.
9. Ueberdrehen rück- und vorwärts und mit dem Ueberdrehen vorwärts Ueberschieben wie bei Uebung 6 und 7.

XIV.

1. Schwingen im Stütz mit Knieheben rechts am Ende des Rückschwunges.
2. Uebung 1 mit Knieheben beider Beine.
3. Schwingen im Stütz mit Aufhocken in den Hockstand hinter den Händen bei gegrätschten Beinen und Wende links.
4. Schwingen im Stütz mit Aufhocken in den Hockstand rechts hinter der rechten Hand und Wende links.
5. Uebung 4 mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen rechts vor dem Niedersprunge in den Stand.
6. Schwingen im Stütz mit Aufhocken in den Hockstand rechts hinter der linken Hand und Wende rechts.
7. Uebung 6 mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen links vor dem Niedersprunge in den Stand.
8. Schwingen in den Reit-, Grätsch- oder Außenquersitz vor der Hand, Rückschwingen im Stütz, Aufhocken in den Hockstand wie bei 3—7 und Wende ohne Drehungen und mit Drehungen.

XV.

(Barren über Schulterhöhe.)

1. Quer-Oberarmhang mit vorgestreckten Armen.
2. Uebung 1 mit Vorspreizen
   a) rechts
   b) beider Beine.
3. Schwingen im Oberarmhange.
4. „ „ „ mit Vorspreizen rechts beim Vorschwunge.
5. Schwingen aus dem Oberarmhang in den Liegehang
   a) am rechten Knie,
   b) an beiden Knien mit gegrätschten Beinen.
6. Schwingen aus dem Oberarmhange in den Reit-, Grätsch- oder Außenquersitz vor der Hand.

XVI.

1. Am Ende des Barrens, Gesicht nach außen:
   Aus dem Streckstütz Schwingen in den Liegestütz vorlings
2. Uebung 1 und Abgrätschen vorwärts
   a) über den rechten Holm,
   b) über beide Holme.

3. Schwingen in den Liegestütz vorlings, Stützeln vorwärts bis an das Ende des Barrens, Abgrätschen wie bei Uebung 2.
4. Uebung 3 mit Stützhüpfen.
5. „ 3 „ langsamem Armbeugen und -strecken während des Stützelns.
6. Uebung 5 mit Stützhüpfen.

XVII.

(Barren brusthoch.)

1. Am Ende des Barrens, Gesicht gegen die Barrenmitte: Sprung in den Stütz mit Seitspreizen rechts.
2. Sprung in den Reitsitz auf dem rechten Holme mit Bogenspreizen rechts von außen nach vorn und Lüften der rechten Hand.
3. Einspreizen rechts von außen nach vorn über den rechten Holm in den Stütz.
4. Sprung in den Stütz und Bogenspreizen rechts über den rechten Holm von innen nach außen mit Lüften und Vorgreifen der rechten Hand in den Reitsitz hinter der rechten Hand.
5. Ausspreizen rechts von vorn nach außen über den rechten Holm.
6. Ein- und Ausspreizen rechts wie bei 3 und 5.
7. Einspreizen rechts und sofort Vorschwingen in den Reitsitz vor der linken Hand.
8. Uebung 7 und Ausspreizen rechts wie bei 5.
9. „ 7 in den Außenquersitz vor der linken Hand.
10. „ 9 und Ausspreizen rechts wie bei 5.
11. Einspreizen rechts, sofort Vorschwingen und Kehre links.
12. Uebung 11 mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen rechts vor dem Niedersprunge in den Stand.

XVIII.

(Barren brusthoch.)

1. Von der Seite des Barrens: Sprung in den Seitstütz vorlings mit Rist-, Kamm- oder Zwiegriff auf dem näheren Holme
   a) mit Anlaufen,
   b) mit Angehen,
   c) aus dem Stande.
2. Sprung in den Seitstütz mit Ristgriff und Griffwechsel in den Kammgriff (auch umgekehrt).

3. Sprung in den Seitstütz mit Ristgriff auf beiden Holmen.
4. „ „ „ „ „ Kammgriff auf dem näheren und Ristgriff auf dem entfernteren Holme.
5. Uebung 4 und Seitspreizen rechts.
6. „ 4 „ Spreizaufsitzen rechts in den Reitsitz auf dem näheren Holme.
7. Mit Anlauf Wendeaufsitzen auf den näheren Holm
8. „ „ Wende über den näheren Holm in den Stand im Barren.
9. Wendeschwung rechts in den Stütz im Barren.
10. Uebung 9 und Kehre rechts.
11. „ 10 mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen links vor dem Niedersprunge in den Stand.

XIX.

(Barren brusthoch.)

1. Von der Seite des Barrens mit Anlaufen Wendeschwung rechts über den näheren Holm in den Querstütz.
2. Uebung 1 und Vorschwingen in den Reitsitz vor der linken Hand.
3. Uebung 1 und Vorschwingen in den Außensitz vor der linken Hand.
4. Uebung 3, dann eine $^1/_4$ Drehung rechts um die Längsachse in den Seit-Liegestütz vorlings mit Stütz beider Hände auf dem ursprünglich entfernteren Holme.
5. Uebung 4, dann Aufknien
   a) rechts,
   b) auf beiden Knien auf den näheren Holm.
6. Uebung 4, dann Aufhocken in den Hockstand
   a) rechts,
   b) auf beiden Füßen auf den näheren Holm.
7. Uebung 4, dann Ueberhocken in den Seitsitz auf dem näheren Holme
   a) rechts,
   b) auf beiden Schenkeln.
8. Uebung 4, dann Hocke über den näheren Holm in den Stand im Barren.

XX.

(Barren brusthoch.)

1. Von der Seite des Barrens mit Anlaufen Sprung in den Seit-Liegestütz mit Ristgriff auf dem entfernteren Holme.

2. a) Uebung 1,
   b) Einspreizen rechts von außen nach vorn (linkes Bein bleibt auf dem Holme liegen), Ausspreizen in den Liegestütz auf beiden Beinen und Niedersprung rückwärts.
3. Uebung 2, aber mit Einspreizen von innen nach vorn.
4. a) Uebung 1,
   b) Kreisspreizen rechts über den näheren Holm von außen nach vorn und innen.
5. Uebung 4, aber mit Kreisspreizen von innen nach vorn und außen.
6. a) Uebung 4,
   b) Ueberspreizen rechts von außen nach vorn in den Seitsitz auf beiden Holmen, d. i. mit Quergrätschhalte der Beine, dann rechte Hand in den Kammgriff außerhalb neben dem rechten Knie und Absitzen mit Wendeschwung links.
7. a) Uebung 5,
   b) Ueberspreizen links in den Seitsitz auf beiden Holmen wie bei 4, links Kammgriff außerhalb neben dem linken Knie und Absitzen mit Wendeschwung rechts.
8. Uebung 6, vor dem Griffwechsel aber eine $^1/_2$ Drehung links im Seitsitze auf beiden Holmen und dann Absitzen wie bei 7.
9. Uebung 7, vor dem Griffwechsel aber eine $^1/_2$ Drehung rechts im Seitsitze auf beiden Holmen und hierauf Absitzen wie bei 6.

XXI.

1. Aus dem Querstande vorlings am Ende des Barrens Sprung in den Stütz mit Vorschwingen der Beine in den Schraubensitz vor der linken Hand (das rechte Bein spreizt von vorn nach innen über den linken Holm in den Schrägsitz).
2. Uebung 1 mit darauffolgender $^1/_4$ Drehung rechts um die Längsachse bei gleichzeitigem Weitergreifen der linken Hand auf den rechten Holm und entsprechendem Spreizen links in den Seit-Liegestütz auf beiden Händen und beiden Beinen.
3. Uebung 1, hierauf Weitergreifen der linken Hand auf den rechten Holm, Schraube links vorwärts ($^1/_2$ Drehung rechts) in den Reitsitz auf dem ursprünglichen linken Holm bei Stütz der Hände rücklings auf beiden Holmen und mit Kehrschwung links ab in den Stand im Barren.
4. Uebung 3 und Kehre links in den Außenquerstand.

5. Uebung 4, aber Kehre links mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.
6. Uebung 3, aber mit Schraube links vorwärts in den Grätschsitz. Aufschwingen der Beine und mit Kehre links ab in den Stand.
7. Uebung 6, aber aus dem Grätschsitze Vorgreifen mit beiden Händen, Einschwingen in den Stütz und Kehre rechts in den Außenstand
   a) ohne Drehung,
   b) mit $^1/_4$ ($^1/_2$) Drehungen links vor dem Niedersprunge.

B. Reck.*)

I.

1. Sprung in den Seitstreckhang mit Rist-, Kamm- oder Zwiegriff.
2. Uebung 1 und Seitgreifen rechts **) 3—4mal in den Spannhang, dann Seitgreifen in den Schlusshang.

*) Uebungsstoff der ersten Stufe am Reck:

1. Seit- und Querhang in allen Griffarten auch in Verbindung mit Beinhalten und Beinthätigkeiten.
2. Griffwechseln im Seit- und Querhange.
3. Hangeln und Hangzucken im Seit- und Querhange.
4. 1—3 im Seit- und Querbeugehange.
5. Hang an einem Arme.
6. Hangschwingen in allen Griffarten.
7. Kurzschwingen.
8. Armwippen im Seit- und Querhange.
9. Hangwechsel aus dem Handhange in den Unter-, Oberarmhang vorlings an einem Arme (beiden Armen).
10. Unter- und Oberarmhang vor- und rücklings mit Zuordnung von Beinthätigkeiten und Beinhalten.
11. Schwingen im Unter-, Oberarmhange vor- und rücklings, auch Hangeln und Hangzucken.
12. Hangstand vor- und seitlings mit Beinhalten und Beinthätigkeiten, mit Griffwechseln, Hangeln, Hangzucken, Armwippen, Hangwechsel.
13. Quer- und Seitliegehang vor- und rücklings, auch in Verbindung mit Griffwechseln, Armwippen, Schwingen, Liegehangwechseln.
14. Sturzhang (Abhang) vorlings, auch mit Beinthätigkeiten, Beinhalten, Hangeln.
15. Schwebehang, auch mit Beinthätigkeiten, Beinhalten, Hangeln.
16. Felgaufschwung vorlings.
17. Wellaufschwünge vorwärts.
18. Felgabschwung vorwärts.
19. Wellabschwung rück- und vorwärts.
20. Sitzabschwung rückwärts.
21. Mühlabschwung.
22. Ristabschwünge.
23. Durchhecken rück- und vorwärts im Hange.
24. Hang rücklings und Beinthätigkeiten.
25. Seitstütz mit Thätigkeiten der Beine, Griffwechseln, Stützeln.
26. Seitstütz und Sitz.
27. Felge vorlings rückwärts.
28. Welle rückwärts.
29. Speiche vorlings rückwärts.
30. Speiche rücklings vorwärts.
31. Mühle seitwärts.
32. Spreiz- und Kehraufsitzen.
33. Kniehang.
34. Unterschwung.

**) Siehe Fußnote Seite 1.

3. Uebung 1 und Hangeln in den Spannhang und Schlusshang wie bei 2.
4. Uebung 1 und Hangzucken in den Spannhang und Schlusshang wie bei 2.
5. Kurzschwingen*) im Seithange
6. Uebung 5 mit Seitwärtsgreifen bei jedem Vorschwingen wie bei 2, 3 und 4.

II.

1. Sprung in den Seitstreckhang mit Ristgriff, Hang an der rechten Hand und Sprung in den Stand.
2. Uebung 1 im Wechsel rechts und links.
3. Im Seithange Griffwechseln rechts aus Rist- in den Kammgriff und umgekehrt.
4. Uebung 3 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.
5. Im Seithange mit Ristgriff Griffwechseln rechts in den Kammgriff, Hang an der rechten Hand, $^1/_2$ Drehung links um die Längsachse und Seithang mit beiden Händen auf der anderen Reckseite und Niedersprung in den Stand.
6. Sprung in den Seitbeugehang mit Ristgriff.
7. Uebung 5 und nach der Drehung in den Seitbeugehang.

III.

1. Sprung in den Querbeugehang mit Speichgriff.
2. Uebung 1 und Knieheben links. (Fig. 4.)
3. „ 1 „ Vorspreizen links.
4. Ueberdrehen in den Querliegehang an beiden Händen und am linken Knie.
5. Uebung 4 und Armwippen (2—4mal).
6. „ 4 mit Hangwechsel: aus dem Handhange in den Unterarmhang links.
7. Uebung 6 und Stützen der rechten Hand auf die Hüfte mit einer $^1/_4$ Drehung rechts um die Längsachse des Körpers in den Querliegehang seitlings links.
8. Uebung 4 und Liegehangwechsel aus dem Kniehange links in den Kniehang rechts.

Fig. 4.

Querbeugehang mit Speichgriff und Knieheben links.

*) Kurzschwingen, d. i. Vor- und Rückschwingen der Beine mit Gegenschwingen des Rumpfes.

9. Uebung 7 als Liegehangwechsel von seitlings links in den seitlings rechts.

IV.

(Reck brusthoch.)

1. Aus dem Seitstande mit Ristgriff (Kamm-, Zwiegriff) Vorschwingen und Senken des Körpers in den Hangstand.
2. Uebung 1 und Knieheben rechts.
3. „ 1 „ Vorspreizen rechts.
4. „ 1 „ Griffwechseln rechts und links im Wechsel.
5. „ 4 bei Knieheb- oder Vorspreizhalte.
6. „ 1 mit Armwippen, 4mal.
7. „ 1 und Hangzucken in den Spannhang und zurück in den Schlusshang.
8. Uebung 7 mit Griffwechseln rechts und links im Wechsel.
9. „ 8 „ Knieheb- oder Vorspreizhalte rechts.
10. „ 1 und Hangeln in den Spannhang und zurück in den Schlusshang.
11. Uebung 10 mit Knieheb- oder Vorspreizhalte rechts.

V.

(Reck brusthoch.)

1. Wie Uebung 1 bei IV.
2. „ 1 und Hangwechsel aus dem Handhange in den Unterarmhang rechts.
3. Uebung 1, dann Hangeln in den Spannhang, Hangeln in den Schlusshang und Hangwechsel wie bei 2.
4. Uebung 1 und Hangwechsel mit beiden Armen gleichzeitig.
5. „ 1, dann Hangzucken in den Spannhang, Hangzucken in den Schlusshang und Hangwechsel wie bei 4.
6. Uebung 1 und Hangwechsel aus dem Handhange in den Oberarmhang rechts.
7. Uebung 5 mit Hangwechsel wie bei 6.

VI.

(Reck brusthoch.)

1. Hangeln seitwärts rechts in den Hangstand seitlings mit Ristgriff (Kamm-, Zwiegriff).
2. Uebung 1 mit Kniehebhalte links.

3. Uebung 1 und 2 mit Hangzucken.
4. „ 1—3 und eine $^1/_4$ Drehung um die Längsachse mit entsprechendem Griffwechsel in den Hang vorlings und wieder in den Hangstand seitlings.
5. Uebung 4 und Armwippen im Hangstande vorlings bis zum Anschultern.
6. Uebung 4 und Hangwechsel aus dem Hand- in den Unterarmhang rechts.

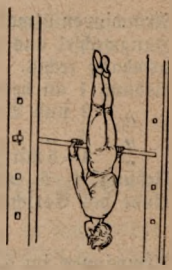
VII.

1. Sprung in den Seitstreckhang mit Rist-, Kamm- oder Zwiegriff und Knieheben beider Beine.
2. Sprung in den Seitbeugehang mit Knieheben beider Beine.
3. Ueberdrehen in den Sturzhang (Abhang) mit Hockhalte der Beine.
4. Uebung 3 und Durchhocken rechts in den Seitknieliegehang.
5. „ 4 „ Armwippen im Knieliegehange.
6. „ 4 „ Schwingen im Knieliegehange.
7. „ 4 „ „ und Armwippen beim Rückschwunge.
8. Wellaufschwung vorwärts.

VIII.

1. Ueberdrehen in den Sturzhang mit Hockhalte beider Beine.
2. Uebung 1, Strecken des rechten Beines aufwärts und wieder Beugen.
3. Uebung 2, Strecken beider Beine aufwärts und wieder Beugen.
3. Ueberdrehen in den Sturzhang vorlings mit gestreckten Beinen. (Fig. 5.)
5. Felgaufschwung vorlings mit Riftgriff.
6. „ „ „ „ und Griffwechseln rechts und links im Wechsel in den Kammgriff.
7. Uebung 6 und Felgabschwung vorwärts.
8. „ 6 „ Aufknien zwischen den Händen
   a) rechts,
   b) mit beiden Knien und wieder Senken in den Stütz vorlings.
9. Uebung 6 und Riftabschwung vorwärts hockend rechts.

Fig. 5



Sturzhang vorlings mit gestreckten Beinen.

10. Uebung 9 mit beiden Beinen.
11. Uebung 6 und Seitspreizen rechts.
12. „ 11 „ Ristabschwung links hockend zwischen den Händen, rechts spreizend.
13. Uebung 6 und Ristabschwung grätschend.

IX.

1. Sprung in den Seitstreckhang mit Ristgriff und Vorspreizhalte
   a) rechts,
   b) beider Beine.
2. Uebung 1 im Beugehange.
3. Ueberdrehen in den Seitschwebehang.
4. Uebung 3 und Spreizen rechts in den Knieliegehang. (Hände innerhalb neben dem rechten Knie.)
5. Uebung 4 und wieder Spreizen in den Schwebehang.
6. „ 4 „ Wellaufschwung.
7. „ 6 „ Wellabschwung rückwärts in den Liegehang.
8. „ 6 „ Griffwechsel in den Kammgriff und Wellabschwung vorwärts.
9. Uebung 6, eine ¼ Drehung links in den Reitsitz (Spaltsitz) und Mühlabschwung seitwärts.
10. Uebung 9 und Mühle seitwärts rechts.

X.

1. Armwippen (4mal) im Seithange mit Kamm- (Rist-, Zwie-) griff.
2. Hangwechsel aus dem Handhange mit Ristgriff in den Unterarmhang rechts.
3. Uebung 1 an beiden Armen.
4. „ 2 und Vor- und Rückschwingen
5. „ 3 „ „ „ „
6. „ 4—5 mit Hangzucken seitwärts rechts beim Rückschwunge.
7. Uebung 4—6 mit Spreizen, Knieheben oder Grätschen am Ende des Vorschwunges.

XI.

1. Armwippen im Seithange (4mal).
2. Uebung 1 mit Vorspreizen
   a) rechts,
   b) beider Beine.

3. Hangwechsel aus dem Handhange in den Unterarmhang mit beiden Armen gleichzeitig.
4. Uebung 3 mit Vorspreizen wie bei 2.
5. „ 3, dann Hangwechsel aus dem Unterarmhange in den Oberarmhang rechts.
6. Uebung 5 mit beiden Armen gleichzeitig.
7. Hangwechsel aus dem Handhange in den Oberarmhang rechts.
8. Uebung 7 mit beiden Armen gleichzeitig.
9. „ 7 und 8 und langsames Senken in den Streckhandhang mit Vorspreizen rechts.

XII.

(Reck kopfhoch.)

1. Sprung in den Seitstütz mit Ristgriff.
2. Uebung 1 und Stützeln seitwärts links.
3. „ 2 „ Seitspreizen rechts.
4. „ 3 „ Ueberspreizen rechts von außen nach vorn in den Seitsitz auf dem rechten Schenkel.
5. Uebung 1 und Ueberspreizen der Beine rechts und links nacheinander in den Seitsitz auf beiden Schenkeln.
6. Uebung 5 und Senken aus dem Seitsitze in den Unterarmhang rücklings.
7. Uebung 6 und Schwingen im Unterarmhange rücklings, auch mit Beinthätigkeiten oder Beinhalten.
8. Uebung 5 und Senken in den Oberarmhang rücklings bei seitgestreckten Armen.
9. Uebung 8 und Schwingen.

XIII.

(Reck kopfhoch).

1. Sprung in den Seitstütz mit Ristgriff.
2. Uebung 1 und eine $^1/_4$ Drehung links in den Quersitz auf dem rechten Schenkel.
3. Uebung 2 und weitere $^1/_4$ Drehung links in den Seitsitz auf beiden Schenkeln mit entsprechendem Umgreifen der Hände.
4. Uebung 3 und Sitzabschwung rückwärts.
5. „ 4 in den Hang rücklings.

6. Uebung 5 und Seit- oder Quergrätschen im Hang rücklings.
7. „ 6 „ Ueberdrehen vorwärts mit Durchhocken in den Beugehang vorlings.
8. Uebung 7 und Felgaufschwung vorlings aus dem Beugehange.

XIV.

(Reck reichhoch.)

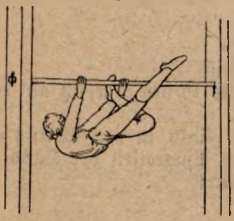
1. Felgaufschwung mit Ristgriff.
2. Uebung 1 und Senken in den Unterarmhang rechts.
3. „ 2 „ Unterarmhang an beiden Armen.
4. „ 3 „ Schwingen im Unterarmhange.
5. „ 1 „ Senken in den Oberarmhang bei gekreuzten Armen bei Fassung der Reckstange mit den Händen.
6. Uebung 5 und Schwingen im Oberarmhange.
7. Speiche vorlings rückwärts.

XV.

(Reck kopfhoch.)

1. Aus dem Seitstande mit Ristgriff Ueberdrehen in den Sturzhang mit Hockhalte der Beine.
2. a) Uebung 1,
   b) Durchhocken beider Beine rückwärts und Senken in den Hang rücklings,
   c) Niedersprung in den Stand.

Fig. 6.



Nest an dem rechten Fuße.

3. Ueberdrehen zum Nest an beiden Füßen.
4. Ueberdrehen zum Nest an dem rechten Fuße. (Fig. 6).
5. Ueberdrehen, Durchhocken beider Beine rückwärts in den Liegehang und Senken in den Kniehang an beiden Beinen.
6. Ueberdrehen, Durchhocken rechts und Senken in den Kniehang an dem rechten Knie, erst mit übergehängtem linken Beine, dann frei.

XVI.

(Reck kopfhoch.)

1. Aus dem Seitstande mit Ristgriff Ueberdrehen in den Seit-Knieliegehang rechts (Knie zwischen den Händen).
2. Uebung 1, Wellaufschwung, Bogenspreizen rechts von vorn nach außen in den Stütz vorlings und Niedersprung in den Stand.
3. Wellaufschwung wie bei 2, dann Ueberspreizen in den Seitsitz auf beiden Schenkeln und Sitzabschwung rückwärts in den Stand.
4. Uebung 3 und Senken in den Unterarmhang rücklings; Niedersprung in den Stand.
5. Uebung 4 und Schwingen im Unterarmhange rücklings.
6. „ 3 Senken in den Oberarmhang rücklings bei seitgestreckten Armen.
7. Uebung 6 und Schwingen im Oberarmhange rücklings.
8. „ 5 „ Speiche rücklings vorwärts.

XVII.

(Reck sprunghoch.)

1. Sprung in den Seitbeugehang mit Rist-, Kamm- und Zwiegriff.
2. Uebung 1 und Vorspreizen beider Beine.
3. Hangschwingen (gewöhnliches) im Seithange mit Rist-, Zwie- und Kammgriff.*)
4. Hangschwingen im Seithange mit Ristgriff und Handlüften mit der rechten Hand, auch mit beiden Händen beim Rückschwunge.
5. Hangschwingen im Seithange mit Ristgriff und Hangeln in den Spannhang und in den Schlusshang beim Rückschwunge.
6. Uebung 5 mit Hangzucken.
7. „ 3—6 auch in Verbindung mit Beinthätigkeiten
   a) am Ende des Vorschwungs,
   b) am Ende des Rückschwungs,
   c) am Ende des Vor- und Rückschwungs.

XVIII.

1. Felgaufschwung mit Ristgriff.
2. Uebung 1 und Schwingen im Stütz vorlings.
3. Uebung 2 und Felge vorlings rückwärts.

*) Mit Vorsicht zu üben. Als Vorübung dient das Schwingen mit Zwiegriff (rechts Kamm-, links Ristgriff).

4. Uebung 3 und Senken rückwärts in den Sturzhang mit Hockhalte beider Beine.
5. Uebung 4 und Durchhocken rechts in den Knieliegehang.
6. „ 5 „ Wellaufschwung vorwärts.
7. „ 6 „ Welle rückwärts.

XIX.

1. Ueberdrehen in den Seitschwebehang mit Ristgriff.
2. Uebung 1 und Spreizen rechts in den Liegehang, Knie außerhalb neben der rechten Hand.
3. Uebung 2 und Wellaufschwung vorwärts.
4. „ 3 „ Wellumschwung rückwärts.
5. „ 4 „ Wellabschwung rückwärts und Spreizen in den Schwebehang.
6. Uebung 5 und Felgaufschwung vorlings in den Unterarmstütz auf beiden Armen.
7. Uebung 6 und Schwingen im Unterarmstütz vorlings.
8. „ 7 „ Bauchfelge rückwärts.
9. „ 8 „ „ „ im Wechsel mit Felge vorlings rückwärts.

XX.

(Reck brusthoch.)

1. Sprung in den Seitstütz vorlings mit Rist-, Zwie-*) und Kammgriff.
2. „ „ „ „ mit Ristgriff und Seitspreizen rechts.
3. Uebung 1 und Kreuzen der Beine.
4. Sprung in den Stütz mit Bogenspreizen rechts von außen nach vorn bei griffesten Händen in den Seitsitz auf dem rechten Schenkel.
5. Uebung 4 mit Lüften der gleichseitigen Hand.
6. „ 4 „ „ „ ungleichseitigen Hand.
7. „ 4—6 und Wellumschwung rückwärts.

XXI.

(Reck reichhoch.)

1. Sprung in den Seitbeugehang mit Ristgriff.
2. Uebung 1 mit Vorspreizen beider Beine.
3. „ 1 und Ueberdrehen in den Seitschwebehang.
4. Unterschwung vorwärts über eine vorgespannte Schnur bis 1·5 *m* Höhe.

*) Mit der rechten Hand Kammgriff, mit der linken Hand Ristgriff.

C. Pferd.*)

A. Seitensprünge.

(Pferdhöhe 1·2 *m.*)

I.

1. Sprung in den freien Stütz
   a) mit Anlauf,
   b) mit Angehen,
   c) aus dem Stande.
2. Sprung in den freien Stütz mit Knieheben
   a) rechts,**)
   b) beider Knie.
3. Sprung in das Aufknien
   a) rechts,
   b) auf beiden Knien.
4. Sprung in das Aufknien auf beiden Knien und Kniesprung
   a) rückwärts,
   b) vorwärts.
5. Aufhocken in den Hockstand
   a) rechts,
   b) auf beiden Füßen.
6. Ueberhocken in den Sitz
   a) rechts,
   b) mit beiden Beinen.

---

*) Uebungsstoff der ersten Stufe am Pferd (Seitensprünge).

1. Sprung in den Stütz: a) aus dem Stande, b) mit Angehen, c) Anlaufen, d) auch in Verbindung von Thätigkeiten des Leibes.
2. Sprung in den freien Stütz, sonst wie bei 1.
3. Sprung in den Quer- und Seitsitz auf der gleichen Seite.
4. Spreiz-, Flanken-, Kehr- und Schraubenaufsitzen.
5. Schwebestütz.
6. Sitzwechsel vor (hinter) den Händen, Schere rück-, vorwärts.
7. Kniesprung rück- und vorwärts.
8. Hocke.
9. Wolfsprung.
10. Grätsche in den Stand.
11. Affensprung.
12. Flanke.
13. Kehre.

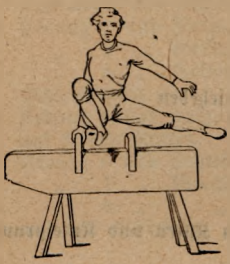
**) Sieh Fußnote Seite 1.

7. Ueberhocken
   a) rechts in den Stütz,
   b) mit beiden Beinen in den Stütz rücklings.
8. Hocke.

II.

1. Sprung in den freien Stütz wie bei I 1.
2. „ „ „ „ „ und Seitspreizen links.
3. Sprung in den freien Stütz und Knieheben rechts.
4. Sprung in den freien Stütz und Knieheben rechts und Seitspreizen links (Wolfschwung links).
5. Sprung in den Stütz mit Aufspreizen des linken Beines.
6. Sprung in das Aufknien rechts und Aufspreizen links.
7. Aufhocken rechts und Aufspreizen links (Aufwolfen links).
8. Ueberspreizen links und Ueberhocken rechts (Ueberwolfen links) in den Seitschwebestütz über der linken Pausche.
9. Wolfsprung links (Fig. 7).

Fig. 7.



Wolfsprung links.

III.

1. Sprung in den freien Stütz wie bei I 1.
2. „ „ „ „ „ mit Rumpfheben rückwärts.
3. „ „ „ „ „ „ Seitgrätschen.
4. „ „ „ „ „ „ Rumpfheben rückwärts und Seitgrätschen.
5. Aufgrätschen in den Grätschstand bei griffesten Händen.
6. „ „ „ „ mit Abstoßen der Hände und Rumpfstrecken.
7. Uebung 6 und Hüpfen in den Stand im Sattel.
8. „ 7 „ „ im Sattel mit einer $^1/_2$ Drehung links.
9. „ 6 mit einer $^1/_2$ Drehung links in den Stand im Sattel.

IV.

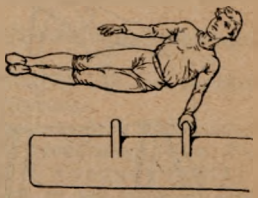
1. Sprung in den freien Stütz mit Knieheben rechts außerhalb der Arme.

2. Aufknien rechts auf dem Kreuze.
3. Aufhocken in den Hockstand rechts auf dem Kreuze.
4. „ „ „ „ auf beiden Füßen mit einer $^1/_4$ Drehung links auf dem Kreuze. (Affensprung rechts.)
5. Uebung 4 und Senken in den Seitstütz vorlings.
6. „ 5 „ Aufhocken rechts auf den Hals.
7. „ 6 mit Aufhocken beider Beine.
8. „ 4 und Affenstandwechsel.

V.

1. Sprung in den freien Stütz.
2. Uebung 1 und Flankenschwung rechts (Fig. 8).
3. Uebung 2 in den Seitliegestütz.
4. Flankenschwung rechts in den Seitsitz auf dem rechten Schenkel, erst auf das Kreuz, dann in den Sattel.
5. Uebung 4 in den Seitsitz auf dem linken Schenkel.
6. Flankenschwung wie bei 4 in den Seitsitz auf beiden Schenkeln.
7. Flanke rechts.

Fig. 8.



Flankenschwung rechts.

VI.

1. Sprung in den freien Stütz.
2. Uebung 1 mit einer $^1/_4$ Drehung links um die Längsachse und Zurückdrehen.
3. Uebung 2 mit Vorspreizen beider Beine.
4. Sprung mit einer $^1/_4$ Drehung links in den Quersitz auf dem rechten Schenkel im Sattel.
5. Uebung 4 und Sitzwechsel in den Reitsitz. (Dabei spreizt a) bei Stütz der Hände rücklings das rechte Bein im Bogen nach vorn, oder b) bei Stütz der Hände vorlings das rechte Bein im Bogen nach hinten über das Pferd.)
6. Uebung 4 und Sitzwechsel in den Quersitz auf der anderen Seite des Pferdes. (Dabei schwingen beide Beine geschlossen a) nach vorn über das Pferd, b) nach hinten.)

VII.

1. Sprung mit einer $^1/_4$ Drehung links in den Quersitz auf dem rechten Schenkel im Sattel.
2. Uebung 1 und eine weitere $^1/_4$ Drehung links in den Seitsitz auf beiden Schenkeln.
3. Sprung mit einer $^1/_2$ Drehung links in den Seitsitz auf beiden Schenkeln im Sattel.

Fig. 9.

Schraubenaufsitzen links rückwärts.

4. Sprung mit einer $^1/_4$ Drehung links in den Quersitz auf dem rechten Schenkel auf dem Kreuze.
5. Sprung mit einer $^1/_2$ Drehung links in den Seitsitz auf beiden Schenkeln auf dem Kreuze.
6. Uebung 5 und Ueberspreizen links bei gleichzeitiger $^1/_4$ Drehung links in den Reitsitz.
7. Uebung 4 und Schraubenaufsitzen links rückwärts.
8. Mit Anlaufen Sprung in den Stütz und sofort Schraubenaufsitzen links rückwärts (Fig. 9).

VIII.

1. Sprung in den freien Stütz und Seitspreizen rechts.
2. " " " " " " Aufspreizen "
3. Uebung 2 und Senken mit einer $^1/_4$ Drehung links bei Vorgreifen der gleichseitigen Hand auf die Vorderpausche in den Reitsitz im Sattel.
4. Spreizaufsitzen rechts mit Vorgreifen der gleichseitigen Hand auf die Vorderpausche.
5. Flankenschwung rechts in den Seitsitz auf dem rechten Schenkel im Sattel und Ueberspreizen links in den Seitsitz auf beiden Schenkeln.
6. Uebung 5 mit Ueberspreizen links in den Stütz rücklings und Vorspreizen rechts.
7. Flankenschwung rechts in den Sitz auf beiden Schenkeln im Sattel.

8. Flankenschwung rechts in den Stütz rücklings und Vorspreizen rechts.
9. Uebung 8 in einem Zuge ohne Unterbrechung.
10. „ 8 und eine $^1/_4$ Drehung links um die Längsachse mit Ueberspreizen rechts in den Reitsitz auf dem Halse. (Schraubenaufsitzen rechts vorwärts.)

IX.

1. Sprung in den Seitstütz mit Seitspreizen rechts.
2. „ „ „ „ „ Aufspreizen „
3. Uebung 2 und Senken mit einer $^1/_4$ Drehung links in den Reitsitz auf dem Kreuze.
4. Uebung 3 mit Senken in den Reitsitz bei Vorgreifen der rechten Hand auf die Vorderpausche.
5. Uebung 4 und Heben in den Querschwebestütz mit Kammgriff auf der Vorderpausche.
6. Uebung 5 und Schwingen im Schwebestütz rück- und vorwärts mit Schließen der Beine beim Rückschwunge.
7. Uebung 6 mit flüchtigem Kreuzen der Beine beim Rückschwunge.
8. „ 6 und Schere rechts beim Rückschwunge. (Anm. Bei der Schere rechts erfolgt eine $^1/_2$ Drehung rechts.)
9. Aus dem Reitsitze im Sattel heben in den Stütz bei Griff der Hände rücklings auf der Pausche, Vorschwingen der Beine bis zum Schließen derselben über dem Pferd und wieder Rückschwingen.
10. Uebung 9 und Kreuzen der Beine beim Vorschwunge.
11. „ 10 „ Schere rechts beim Vorschwunge.
12. Schere beim Rück- und Vorschwunge im Wechsel.

X.

1. Sprung in den freien Stütz mit Spreizen rechts nach innen vor dem linken Beine.
2. Spreizaufsitzen rechts mit Lüften der ungleichseitigen Hand.
3. Kehraufsitzen rechts in den Sitz im Sattel.
4. Uebung 3 in den Sitz auf dem Halse.
5. Kehrschwung rechts in den Quersitz auf dem linken Schenkel im Sattel.
6. Uebung 5 in den Quersitz auf dem Halse.
7. Kehre rechts.

B. Hintersprünge *) (ohne Pauschen).

(Pferdhöhe 1.2 *m.*)

I.

(Ohne Pauschen.)

1. Sprung in den Stütz
   a) aus dem Stande,
   b) mit Angehen,
   c) mit Anlaufen.
2. Sprung in den freien Stütz wie bei Uebung 1.
3. Uebung 2
   a) mit Seitspreizen rechts, **)
   b) mit Seitgrätschen.
4. Sprung in den Reitsitz auf dem Kreuze und Abgrätschen rückwärts.
5. Uebung 4 und Ueberspreizen rechts nach vorn mit einer $^1/_4$ Drehung links in den Seitsitz auf beiden Schenkeln.
6. Uebung 4 und Absitzen seitwärts mit Ueberspreizen rechts nach hinten.
7. Sprung in den Reitsitz im Sattel und Absitzen wie bei Uebung 5 und 6.

II.

(Ohne Pauschen.)

1. Sprung in den freien Stütz aus dem Stande, mit Angehen oder Anlaufen und Knieheben.
   a) rechts
   b) beider Knie.

---

*) Uebungsstoff der ersten Stufe am Pferd (Hintersprünge);

1. Sprung in den Querseitstütz vor-, rücklings, auch in Verbindung von Thätigkeiten des Leibes.
2. Sprung in den Seit-Reitsitz auf dem Kreuze im Sattel.
3. Sprung in den Knie-, Hock- u. Streckstand auf dem Kreuze, im Sattel.
4. Sprung in den Seitstütz und Wechsel von Stütz, Sitz und Stand.
5. Kehraufsitzen, Kehre.
6. Flankenschwung in den Sitz, Flanke.
7. Katzensprung.
8. Grätschschwebestütz.
9. Stützeln im Grätschschwebestütz.

**) Sieh Fußnote Seite 1.

2. Sprung in das Aufknien
   a) rechts,
   b) mit beiden Knien, mit Anlaufen, Angehen oder aus dem Stande.
3. Sprung in das Aufknien auf beiden Knien und Kniesprung rückwärts.
4 Uebung 3 und Kniesprung seitwärts rechts in den Stand neben dem Pferde.
5. Aufhocken in den Hockstand
   a) auf beiden Füßen,
   b) rechts und Absprung rückwärts.
6. Aufhocken in den Stand auf beiden Füßen auf dem Kreuz und Absprung seitwärts rechts.
7. Uebung 6 rechts mit Rückspreizen links.
8. „ 2—7 in den Sattel mit Anlaufen.

III.

(Ohne Pauschen.)

1. Sprung in den Seitstütz rechts auf dem Kreuze
   a) mit Anlaufen,
   b) mit Angehen,
   c) aus dem Stande.
2. Uebung 1 und Seitspreizen rechts.
3. „ 2 „ Aufspreizen rechts.
4. „ 3 „ Spreizaufsitzen bei griffesten Händen.
5. Sprung in den Seitstütz rechts und Spreizaufsitzen rechts bei griffesten Händen.
6. Uebung 5 mit Vorgreifen der gleichseitigen Hand.
7. „ 5 „ Lüften der gleichseitigen Hand.
8. Sprung in den Seitstütz rechts und eine $^1/_4$ Drehung links in den Quersitz auf dem rechten Schenkel.
9. Uebung 8 und Drehen in den Seitsitz auf beiden Schenkeln.
10. „ 1—9 mit Sprung in den Seitstütz im Sattel.

IV.

(Ohne Pauschen.)

1. Sprung in den freien Stütz mit Seitschwingen beider Beine links.
2. Sprung in den Quersitz auf dem rechten Schenkel.

3. Uebung 2 und bei Stütz der Hände rücklings Aufspreizen des rechten Beines gestreckt auf das Pferd.
4. Uebung 2 bei gleichzeitigem Aufspreizen des rechten Beines.
5. „ 2 und bei Stütz der Hände rücklings Ueberspreizen des rechten Beines in den Reitsitz.
6. Kehrschwung (Kehraufsitzen) rechts in den Reitsitz auf dem Kreuze.
7. „ rechts in den Quersitz auf dem linken Schenkel.
8. Kehre rechts.
9. Uebung 2—7 auf und über den Sattel.

V.

(Ohne Pauschen.)

1. Sprung in den freien Querstütz mit einer $^1/_4$ Drehung links und wieder Zurückdrehen vor dem Niedersprunge.
2. Uebung 1 mit Vorspreizen beider geschlossenen Beine und wieder Zurückdrehen vor dem Niedersprunge.
3. Sprung mit $^1/_4$ Drehung links in den Seitsitz auf beiden Schenkeln und Absprung vorwärts.
4. Uebung 1 mit Vorspreizen rechts.
5. Sprung in den Seitsitz auf dem rechten Schenkel mit einer $^1/_4$ Drehung links und Absitzen mit Ueberspreizen rechts von vorn nach außen.
6. Aus dem Seitsitz wie bei Uebung 5 noch eine $^1/_4$ Drehung links in den Reitsitz und Absitzen mit Ueberspreizen rechts von außen nach hinten.
7. Sprung rückwärts in den Reitsitz mit einer $^1/_3$ Drehung links.
8. Uebung 5, 6 und 7 in den Sitz auf dem Sattel.

VI.

(Ohne Pauschen.)

1. Sprung in den Reitsitz und Heben rückwärts in den Grätschschwebestütz.
2. Uebung 1 und Schwingen im Grätschschwebestütz.
3. Sprung in den Grätschschwebestütz.
4. Uebung 3 und Aufhocken rechts hinter den Händen.
5. „ 4 mit Aufhocken beider Beine.
6. „ 4 und 5 vor den Händen.
7. Katzensprung und Absprung seitwärts.

8. Uebung 7 und Senken in den Grätschschwebestütz.
9. „ 8 „ Stützeln vorwärts.
10. Katzensprung, Liegestütz vorlings nnd Abschwingen seitwärts.
11. Uebung 10 mit Abgrätschen über den Hals.
12. Katzensprung und Abgrätschen über den Hals.

VII.

(Ohne Pauschen.)

1. Sprung in den Seitstütz rechts.
2. Uebung 1 und Aufknien rechts, Senken in den Stütz und Niedersprung in den Stand.
3. Uebung 2 mit Aufknien auf beiden Knien.
4. „ 1 und Aufhocken rechts zwischen den Armen, Stütz und Niedersprung.
5. Uebung 4 mit Aufhocken beider Beine.
6. „ 1 und Aufhocken rechts mit einer $^1/_4$ Drehung links.
7. „ 6 „ Senken in den Quersitz auf dem rechten Schenkel und wieder Aufhocken in den Hockstand rechts.
8. Uebung 1 und Aufhocken in den Hockstand auf beiden Füßen außerhalb der Hände mit einer $^1/_4$ Drehung links.
9. Uebung 8 und Senken in den Quersitz auf dem linken Schenkel und wieder Aufhocken.

VIII.

(Ohne Pauschen)

1. Sprung in den Seitstütz rechts, eine $^1/_4$ Drehung links in den Quersitz auf dem rechten Schenkel.
2. Sprung in den Quersitz auf dem rechten Schenkel mit einer $^1/_2$ Drehung links.
3. Uebung 2, dann Sitzwechsel aus dem Quersitze auf dem rechten Schenkel in den Reitsitz hinter den Händen und Rückschwingen der Beine in den Quersitz auf dem linken Schenkel.
4. Uebung 2, dann Schwingen in den Reitsitz hinter den Händen und Schere rechts beim Rückschwunge (Fig. 10).

Fig. 10.

Schere rechts beim Rückschwunge.

5. Uebung 4 und die Schere rechts beim Vorschwunge.
6. „ 2 „ Seitspreizen links im Quersitze.
7. „ 6 „ Schraubenaufsitzen links rückwärts.
8. „ 7 „ Schere links beim Rückschwung.
9. „ 8 „ „ „ „ Vorschwunge.

IX.

(Ohne Pauschen.)

1. Sprung in den freien Seitstütz rechts.
2. Uebung 1 mit Flankenschwung rechts.
3. „ 2 „ Seitspreizen rechts.
4. „ 3 „ Aufspreizen „
5. Flankenschwung rechts in den Liegestütz seitlings.
6. „ „ „ „ Seitsitz auf dem linken Schenkel.
7. Uebung 6 in den Sitz auf beiden Schenkeln.
8. Flanke rechts.

X.

1. Sprung in den Seitsitz auf beiden Schenkeln mit einer $^1/_4$ Drehung links, Strecken in den Seitstütz rücklings und Niedersprung vorwärts.
2. Uebung 1 und im Stütz rücklings Seitspreizen, Vorspreizen oder Bogenspreizen rechts von vorn nach außen.
3. Sprung in den Seitstütz rücklings mit einer $^1/_4$ Drehung links, Ueberspreizen rechts von außen nach hinten in den Seitsitz auf dem linken Schenkel und Absitzen mit Ueberspreizen links von vorn nach außen.
4 Sprung in den Seitstütz rücklings mit einer $^1/_4$ Drehung links, eine $^1/_4$ Drehung rechts in den Querstütz, Zurückdrehen in den Stütz rücklings und Niedersprung.
5. Aus dem Seitstütze rücklings Schraubenaufsitzen links vorwärts.
6. Uebung 5 und aus dem Reitsitze Bogenspreizen rechts von außen nach hinten, mit einer $^1/_2$ Drehung rechts um die Längsachse wieder in den Reitsitz (Schraube rückwärts).

D. Tisch. *)

(Sämmtliche Uebungen **) mit Anlaufen.)

I.

(Tisch lang- oder breitgestellt.)

1. Sprung in den Stütz.
2. " " " freien Stütz.
3. " " " " " und Knieheben
   a) rechts, ***)
   b) beider Knie.
4. Aufknien
   a) mit einem Knie,
   b) mit beiden Knien.
5. Uebung 4, hierauf bei Stütz der Hände Aufschwingen der Beine mit einer $^1/_2$ Drehung links oder rechts um die Längsachse in den Seitsitz.
6. Aufhocken in den Hockstand
   a) auf einem Fuße,
   b) auf beiden Füßen.
7. Uebung 6 und Seitsitz wie bei Uebung 5.
8. Aufhocken rechts und Aufknien links und Seitsitz wie bei 7.
9. " in den Hockstand auf beiden Füßen, eine $^1/_2$ Drehung rechts im Hüpfen in der tiefen Hockstellung, hierauf Hüpfen in den Seitsitz.

II.

(Tisch lang- oder breitgestellt.)

1. Sprung in den freien Stütz und Seitspreizen rechts.
2. Aufspreizen rechts.
3. " " und Aufknien links.

---

*) Uebungsstoff der ersten Stufe am Tisch.

1. Sprung in den Stütz.
2. " " " freien Stütz, auch in Verbindung von Thätigkeiten des Leibes.
3. Aufhocken, -spreizen, -wolfen, -grätschen.
4. Affensprung.
5. Flanken-, Kehr-, Wendeschwung.

**) Bei Anfängern mit Vorsicht.

***) Sieh Fußnote Seite 1.

4. Aufspreizen rechts und Aufhocken links
5. Uebung 3 und 4 mit einer $^1/_4$ Drehung links.
6. „ 3 „ 4 Rückschwingen der Beine in den Liegestütz vorlings, endlich mit einer $^1/_4$ Drehung links Sitz auf beiden Schenkeln.

III.

(Tisch breitgestellt.)

1. Sprung in den freien Stütz.
2. Uebung 1 mit Rumpfheben rückwärts.
3. „ 2 „ Seitgrätschen.
4. Aufgrätschen bei stützfesten Händen.
5. „ mit Abstoßen der Hände und Rumpfstrecken.
6. Uebung 5, dann Hüpfen in den Stand mit Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung.
7. Uebung 6, eine $^1/_2$ Drehung rechts im Hüpfen in der tiefen Hockstellung, endlich Aufhüpfen in den Seitsitz auf beiden Schenkeln.
8. Uebung 5 und Hüpfen mit einer $^1/_2$ Drehung rechts in die tiefe Hockstellung und daraus Hüpfen in den Seitsitz auf beiden Schenkeln.

IV.

(Tisch breitgestellt.)

1. Sprung in den freien Stütz mit Knieheben rechts außerhalb der Arme.
2. Aufknien rechts außerhalb neben der rechten Hand.
3. Aufhocken rechts außerhalb neben der rechten Hand.
4. Affensprung rechts.
5. Uebung 4 mit einer $^1/_2$ Drehung links um die Längsachse.
6. „ 5 und Hüpfen in den Seitsitz auf beiden Schenkeln.

V.

(Tisch lang- oder breitgestellt.)

1. Sprung in den freien Stütz und Seitspreizen rechts.
2. Aufspreizen rechts.
3. Flankenschwung rechts.
4. „ „ in den Seitliegestütz.
5. „ „ in den Sitz auf beiden Schenkeln.
6. Uebung 5, Kreuzen der Beine und Aufstehen ohne Stütz der Hände.
7. Uebung 6, aber ohne Kreuzen der Beine.

(Tisch breitgestellt.)

1. Sprung in den freien Stütz mit einer $^1/_4$ Drehung links um die Längsachse und Zurückdrehen.
2. Kehrschwung rechts.
3. Sprung in den Quersitz auf dem rechten Schenkel.
4. Kehrschwung rechts in den Sitz auf beiden Schenkeln (Knie gestreckt).
5. Uebung 4, dann Heben in den Liegestütz rücklings.
6. Kehrschwung rechts in den Liegestütz rücklings.
7. Uebung 6 und Knieheben oder Vorspreizen rechts und links im Wechsel.

VII.

(Tisch breitgestellt.)

1. Kehrschwung rechts.
2. „ „ in den Liegestütz seitlings links.
3. Uebung 2, dann eine $^1/_4$ Drehung links in den Liegestütz vorlings.
4. Wendeschwung rechts in den Querliegestütz vorlings.
5. Uebung 4 und aus dem Liegestütz Wendeschwung rechts in den Seitliegestütz vorlings.
6. Wendeschwung rechts in den Seitliegestütz vorlings ($^1/_2$ Drehung um die Tiefenachse).
7. Uebung 6 und Kehrschwung rechts in den Seitsitz.
8. „ 6 aber Kehrschwung in den Seitliegestütz rücklings.

E. Freispringen.*)

I.

1. Aufsprung mit einem Fuße als Hochsprung zu mäßiger Höhe
   a) aus der Vorschrittstellung vom Brette,
   b) mit einem Vortritte.

---

*) Uebungsstoff der ersten Stufe im Freispringen.

1. Hochsprung bis zu 1 *m* Höhe.
2. Weitsprung bis zu 3 *m* Weite.
3. Uebung 1 und 2 mit Aufsprung
   a) eines Fußes;
   b) beider Füße.

   Uebung 3:
   a) aus der Vorschrittstellung;
   b) mit Angehen;
   c) mit Anlaufen.
5. Uebung 4 mit $^1/_2$ bis $^1/_2$ Drehungen nach dem Niedersprunge.
6. Uebung 5 mit Beinthätigkeiten während des Fliegens.

2. Uebung 1 als Weitsprung zu mäßiger Weite, wobei sowohl dieser Sprung als auch alle übrigen Sprünge dieser und der höheren Stufen, denen nicht eine besondere Beinthätigkeit zugeordnet ist, mit Vorspreizen beider Beine während des Fliegens zu erfolgen haben.

II.

1. Aufsprung mit einem Fuße als Hochsprung zu mäßiger Höhe
   a) mit zwei Schritten Angehen,
   b) mit drei Schritten Angehen.
2. Uebung 1 als Weitsprung zu mäßiger Weite.

III.

1. Aufsprung mit einem Fuße als Hochsprung mit Anlaufen; vorerst aber aus der Vorschrittstellung und mit Angehen als Wiederholung bis 1 *m* Höhe.
2. Uebung 1 als Weitsprung bis 3 *m* Weite.

IV.

1. Aufsprung mit beiden Füßen als Hochsprung zu mäßiger Höhe
   a) aus dem Stande,
   b) mit einem Vorhupf.
2. Uebung 1 als Weitsprung zu mäßiger Weite.

V.

1. Aufsprung mit beiden Füßen als Hochsprung zu mäßiger Höhe
   a) mit 2 Schritten Angehen,
   b) mit 3 Schritten Angehen.
2. Uebung 1 als Weitsprung.

VI.

1. Aufsprung mit beiden Füßen als Hochsprung mit Anlaufen; vorerst aber aus dem Stande und mit Angehen als Wiederholung.
2. Uebung 1 als Weitersprung.

VII.

1. Aufsprung mit einem Fuße als Hochsprung
   a) aus der Vorschrittstellung,
   b) mit Angehen und Anlaufen in Verbindung mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen beim Nachsprunge. *)
2. Uebung 1 als Weitsprung.

VIII.

1. Aufsprung mit beiden Füßen als Hochsprung aus dem Stande, mit Angehen und Anlaufen in Verbindung mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen beim Nachsprunge.
2. Uebung 1 als Weitsprung.

IX.

1. Aufsprung mit einem Fuße als Hochsprung aus der Vorschrittstellung, mit Angehen und Anlaufen mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen und Knieheben oder Seitgrätschen beim Nachsprunge.
2. Uebung 1 als Weitsprung.

X.

1. Aufsprung mit beiden Füßen als Hochsprung aus dem Stande, mit Angehen und Anlaufen mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen und Knieheben, Fersenheben oder Seitgrätschen beim Nachsprunge.
2. Uebung 1 als Weitsprung.

XI.

1. Aufsprung mit einem Fuße als Hochsprung aus der Vorschrittstellung, mit Angehen und Anlaufen mit Seitgrätschen oder Knieheben während des Fliegens.
2. Uebung 1 als Weitsprung.

XII.

1. Aufsprung mit beiden Füßen als Hochsprung aus dem Stande, mit Angehen und Anlaufen mit Seitgrätschen oder Knieheben während des Fliegens.
2. Uebung 1 als Weitsprung.

---

*) Dabei wird nach dem Niedersprung in die tiefe Hockstellung aus letzterer aufgehüpft und während des Fliegens die $^1/_4$ ($^1/_2$) Drehung rechts (links) ausgeführt.

XIII.

1. Aufsprung mit einem Fuße als Hochsprung aus der Vorschrittstellung, mit Angehen und Anlaufen mit Seitgrätschen oder Knieheben während des Fliegens und $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen beim Nachsprunge.
2. Uebung 1 als Weitsprung.

XIV.

1. Aufsprung mit beiden Füßen als Hochsprung aus dem Stande, mit Angehen und Anlaufen mit Seitgrätschen oder Knieheben während des Fliegens und $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen beim Nachsprunge.
2. Uebung 1 als Weitsprung.

XV.

1. Aufsprung mit einem Fuße als Hochsprung aus der Vorschrittstellung, mit Angehen und Anlaufen mit Seitgrätschen oder Knieheben während des Fliegens und mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen beim Nachsprunge in Verbindung mit Knieheben und Seitgrätschen.
2. Uebung 1 als Weitsprung.

XVI.

1. Aufsprung mit beiden Füßen als Hochsprung aus dem Stande, mit Angehen und Anlaufen mit Grätschen oder Knieheben während des Fliegens und $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen beim Nachsprunge in Verbindung mit Knieheben und Grätschen.
2. Uebung 1 als Weitsprung.

XVII.

1. Aufsprung mit einem Fuße als Hochsprung aus der Vorschrittstellung, mit Angehen und Anlaufen mit $^3/_4$ und ganzer Drehung beim Nachsprunge.
2. Uebung 1 als Weitsprung.

XVIII.

1. Aufsprung mit beiden Füßen als Hochsprung aus dem Stande, mit Angehen und Anlaufen mit $^3/_4$ und ganzer Drehung beim Nachsprunge.
2. Uebung 1 als Weitsprung.

F. Stabspringen.*)

I.

1. Antreten zur Stirnreihe — marsch!

Auf den weiteren Befehl: Sprungstäbe holen — marsch! führen alle eine ¼ Drehung rechts aus und ziehen zum Aufbewahrungsorte der Sprungstäbe. Daselbst nimmt sich jeder einen Sprungstab und zieht, denselben mit nach unten gekehrter Spitze auf der rechten Schulter bei gebeugtem rechten Arme tragend, wieder zurück auf den Uebungsplatz.

In gleicher Weise werden auf Befehl nach der Uebung die Stäbe wieder versorgt.

2. Stab beim Fuß.

Auf den Befehl: Stab neben den rechten**) Fuß stellen — stellt! wird die Stabspitze neben die äußere Fußkante des rechten Fußes gestellt, während gleichzeitig die rechte Hand den Stab in Schulterhöhe erfaßt.

Auf den Befehl: Stab zum Tragen heben — hebt! erfaßt die rechte (linke) Hand den Stab in Hüfthöhe und hebt ihn wieder auf die rechte Schulter.

3. Oeffnen der Stirnreihe seitwärts links bis zu einem Abstande von zwei Armlängen.

Auf den Befehl: marsch! nehmen alle den Stab in der Mitte und gehen, den Stab senkrecht tragend, mit Ausnahme des rechten Führers unter allmählichem Seitheben der Arme soweit links seitwärts, bis die Arme vollkommen gestreckt sind. Schließlich wird auf Befehl der Stab wieder neben den rechten Fuß gestellt.

4. Auslage

a) Auf Eins! erfaßt die rechte Hand bei hochgestrecktem Arme den beim rechten Fuße befindlichen Stab, während gleichzeitig die linke Hand in Kammhaltung den Stab bei gebeugtem Arme

---

*) Uebungsstoff der ersten Stufe im Stabspringen:
1. Vorübungen zum Sprunge.
2. Hochsprung bis zu 1 m Höhe.
3. Weitsprung bis zu 1 m Weite.

**) Siehe Fußnote Seite 1.

in Brusthöhe ergreift; auf Zwei! erfasst die rechte Hand den Stab wieder in Schulterhöhe und der linke Arm wird gleichzeitig in den Abhang gesenkt.

b) Auf Eins! wie Eins! bei a; auf Zwei! wird der rechte Arm unter Beibehaltung der Stabfassung und bei gleichzeitigem Ausfalle rückwärts soweit nach hinten gesenkt, dass sich die Stabspitze in Augenhöhe befindet (Auslage); auf Drei! Stand und Stellen des Stabes neben den rechten Fuß; auf Vier! wie Zwei! bei a

c) Uebung a und b in zwei Zeiten, so dass auf Eins! die Auslage und auf Zwei! Stab beim Fuß erfolgt.

5. Stab einsetzen.

a) Auf Eins! Auslage rechts; auf Zwei! Beugen des linken Knies und Strecken des rechten Knies; auf Drei! wieder Kniebeugewechsel; auf Vier! Stand und Stab neben den rechten Fuß.

b) Auf Eins! Auslage rechts; auf Zwei! Kniebeugewechsel und stoßweißes Niederstellen der Stabspitze vor die linke Fußspitze in der Entfernung von etwa 50 *cm* in der Weise, dass der rechte Arm schnell gebeugt und der linke Arm schnell gestreckt wird; auf Drei! Auslage rechts; auf Vier; Stand und Stab neben den rechten Fuß.

II.

1. Auslage rechts — übt!
2. Stabeinsetzen — übt!

Fig. 11.

Stabsprung mit 1/4 Drehung links.

3. Bogenspreizen.

Auf Eins! Senkrechtstellen des Stabes und zugleich Bogenspreizen rechts von hinten nach vorn an der rechten Seite des Stabes vorüber; auf Zwei! Bogenspreizen rechts nach hinten in die Auslage.

4. Auslage, Stabeinsetzen, Bogenspreizen in Aufeinanderfolge und im Wechsel.

5. a) Auslage, Stabeinsetzen, Bogenspreizen rechts bei gleichzeitigem Aufsprunge links;

b) Vorbeischwingen des Körpers an der rechten Seite des Stabes und Niedersprung vorwärts mit einer $^1/_4$ Drehung links. (Fig. 11.)

6. Uebung 5, Niedersprung mit einer $^1/_2$ Drehung links.
7. Uebung 5 und 6 mit Angehen, dann mit Anlaufen. Das Angehen und Anlaufen erfolgt mit Auslagehaltung des Stabes.
8. Uebung 7 über eine vorgespannte Schnur als Hochsprung bis 1 *m* und als Weitsprung bis 2 *m*.

Beim Hochsprung hat als Regel zu gelten, dass der Uebende nach dem Aufsprunge den Stab aus der senkrechten Haltung auf den Aufsprungsort zurückwirft.

G. Gewichtheben*)

a) mit beiden Händen.

a) Das mit beiden Händen zu hebende Gewicht soll „für die I. Stufe 18 *kg*" wiegen; es besteht aus einer eisernen Stange oder einem Kugelstabe;

b) das Gewicht ist zuerst mit beiden Armen vom Boden zur Senkhalte der Arme, und von da wiederholt ohne Ruhepause, langsam und frei bis zum vollen Hochstrecken der Arme zu heben;

c) der Uebende steht ruhig und in Grätschstellung und darf die Uebung weder durch Kniewippen, noch durch Rumpfwiegen unterstützen;

d) je zwei Hebungen gelten einen Punkt.**)

b) mit einer Hand.

a) Das Gewicht soll „für die I. Stufe 12 *kg*" wiegen;

b) die Last ist mit einem Arme, dem rechten oder dem linken, von Berührung einer 20 *cm* über dem Boden gespannten Schnur ohne Schwung und ohne Ausruhen wiederholt bis zur Hochstreckhalte des Armes zu heben;

---

*) Uebungsstoff der ersten Stufe im Gewichtheben:

1. Heben eines 18 *kg* schweren Kugelstabes oder einer Eisenstange mit beiden Händen.
2. Heben eines 12 *kg* schweren Kugelstabes oder einer Eisenstange mit einer Hand.
3. Heben dieser Gewichte
   a) mit beiden Händen;
   b) mit einer Hand auch in Verbindung von Beinthätigkeiten und Stellungen.

**) Handbuch der deutschen Turnerschaft, III. Auflage 1888.

c) je zwei Hebungen gelten einen Punkt.*)

Anmerkung. Der Absatz b ist, wie die Fußnote sagt, ganz nach der deutschen Wett-Turnordnung gehalten.

Beim Riegenturnen wird es aber entschieden nothwendig, das Heben des Gewichtes sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Arme vornehmen zu lassen. Ferner bleibt es dem Vorturner überlassen, sowohl beim Heben mit beiden Armen als mit einem Arme ein größeres Gewicht zur Uebung zu verwenden, nur soll es dahin kommen, dass alle Turner, welche die I. Stufe turnen, fähig sind, das 18 *kg*, beziehungsweise 12 *kg* schwere Gewicht tadellos stemmen zu können.

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

a) mit beiden Händen.

1. In der Vorbeughalte des Rumpfes Beugen und Tiefstrecken der Arme.
2. Uebung 1 in der Seitgrätschstellung.
3. In der Seitgrätschstellung bei Vorbeughalte des Rumpfes Seitschwingen der Arme.
4. Uebung 3 mit Kniebeugwechsel.
5. Vorhochheben der Arme.
6. „ „ „ dann Armbeugen, dass sich der Kugelstab hinter dem Genicke befindet und wieder Hochstrecken der Arme.
7. Uebung 6 mit Kniebeugen und -strecken.
8. In der Seitgrätschstellung Hochheben der Arme mit Speichgriff, Vorbeugen des Rumpfes und Durchschwingen der Arme zwischen den Beinen.
9. Hochheben oder Hochstrecken der Arme in Verbindung mit Zehenstand, Hockstellung, Schrittstellungen (Vor-, Seit-, Rück-, Kreuzschrittstellung), Auslagetritt oder Ausfall.
10. Gehen, Laufen, Hüpfen oder Drehen bei einer Hebhalte der Arme.

b) mit einer Hand.**)

1. Beugen und Tiefstrecken des rechten Armes.
2. Uebung 1 bei Vor- und Seitbeughalte des Rumpfes.

---

*) Handbuch der deutschen Turnerschaft, III. Auflage 1888.
**) Siehe Fußnote Seite 1.

3. Vor- und Rückschwingen des rechten Armes.
4. Seitschwingen des rechten Armes bei Vorbeughalte des Rumpfes.
5. In der Quergrätschstellung Kreisschwingen des rechten Armes.
6. Wie bei a 9 und 10 mit Hochheben oder Hochstrecken des rechten Armes.
7. Beugen und Vorstoßen oder Seitstoßen des rechten Armes, auch in Verbindung mit passenden Beinthätigkeiten und Stellungen.

H. Steinstoßen. *)

a) Das Gewicht des Steines beträgt „für die I. Stufe 8 *kg*";

b) es wird in beliebiger Stellung vom Standmale (Sprungbrette 2c.) aus gestoßen;

c) das Aufheben des Steines geschieht beliebig, der Stoß geschieht mit einer Hand, gleichviel ob rechts oder links;

d) jedem Theilnehmer sind zwei Stöße gestattet, deren bester gilt;

e) als Maß des Stoßes gilt die wagerechte Linie vom Ende des Standmales bis zu einer senkrechten auf den Anfang des Niederfalleindrucks gezogenen Linie. Weiterrollen des auffallenden Steines wird nicht gerechnet;

f) Vortritt über das Standmal macht den Wurf zum Fehlwurfe;

g) je 20 *cm* über 4 *m* Wurfweite gelten einen Punkt. **)

Anmerkung. Auch hier gilt das in der Anmerkung beim Gewichtheben mit einer Hand Gesagte.

Beim gewöhnlichen Steinstoßen z. B. rechts macht der Uebende einen Auslagetritt links vorwärts bis zum Rande der Grenze des Abwurfplatzes, gibt den Stein in die rechte Hand, streckt den rechten Arm nach hinten in die Schulterhöhe und stößt den Stein in einem mäßigen Bogen schrägaufwärts in die Weite bei gleichzeitigem Kniebeugen links und Kniestrecken rechts.

---

*) Uebungsstoff der ersten Stufe im Steinstoßen:

1. Stoßen mit einem 8 *kg* schweren Steine wenigstens bis zu 4 *m*.
2. Erschwerungen des Steinstoßens erfolgen, indem man dasselbe mit Angehen und Anlaufen vornehmen läßt.

**) Handbuch der deutschen Turnerschaft, III. Auflage 1888.

I. Klettergerüst. *)

I.

A. An einer Stange (Tau).

1. Heben in den Zehenstand, Hochstrecken beider Arme und Fassen der Stange, linke **) Hand oben.
2. Uebung 1 mit Knieheben rechts und Anlegen zum Kletterschlusse.
3. Uebung 2 mit Kreuzen des linken Beines über das rechte zum Kletterschlusse.
4. Kletterschluss links über rechts.
5. Uebung 4 mit Seitspreizen links, Kletterschluss und Niederspringen.
6. Uebung 4 mit Seitstrecken des linken Armes, Fassen der Stange wieder mit beiden Händen und Niedersprung.
7. Uebung 6 mit Vor- (Hoch-)strecken des linken Armes.

II.

1. Kletterschluss links über rechts, Hochgreifen links in den Streckhang, Tiefgreifen in den Beugehang und Abspringen rückwärts.
2. Uebung 1 mit Hochgreifen rechts und links im Wechsel.
3. „ 2 „ Uebergreifen.
4. Kletterschluss links über rechts, Knieheben und -Senken bei gekreuzten Beinen.
5. Kletterschluss links über rechts, Hochgreifen im Wechsel rechts und links in den Streckhang mit Nachgreifen, Knieheben, Kniesenken, Tiefgreifen in den Beugehang und Abspringen in den Stand.
6. Uebung 5 mit Uebergreifen.

---

*) Uebungsstoff der ersten Stufe am Klettergerüste

a) an einer Stange:

1. Kletterschluss.
2. Vorübungen zum Klettern und Klettern mit Nach- und Uebergreifen, mit Kletterschlusswechsel, mit Umkreisen.
3. Kletterschluss in Verbindung von Arm-, Beinthätigkeiten.

b) an zwei Stangen:

1. Streck- und Beugehang mit Beinhalten und Beinthätigkeiten.
2. Kletterschluss an der rechten (linken Stange, Kletterschlusswechsel an einer Stange, von einer Stange zur andern.
3. Klettern an zwei Stangen ohne und mit Kletterschlusswechsel.

c) Tau:

1. Uebung 1, 2 und 3 an einer Stange.
2. Uebung 1, 2 und 3 an zwei Stangen.
3. Hangeln aufwärts bis zu 3 m.

**) Siehe Fußnote Seite 1.

7. Kletterschluss links über rechts, Hochgreifen im Wechsel rechts und links in den Streckhang mit Nachgreifen, Knieheben bei gekreuzten Beinen, Hinausschieben des Körpers bei festem Kletterschlusse der Beine in den Beugehang und Niederspringen rückwärts.
8. Uebung 7 und Hochgreifen mit Uebergreifen.
9. „ 7 „ 8 fortgesetzt als Aufwärtsklettern.

Anmerkung. Beim Abwärtsklettern erfolgt die dem Aufwärtsklettern entgegengesetzte Bewegung.

10. Uebung 9 mit Umkreisen der Stange.

III.

1. Kletterschluss links über rechts, Kletterschlusswechsel in den Kletterschluss rechts über links und Abspringen rückwärts.
2. Kletterschluss links über rechts, Hochgreifen im Wechsel rechts und links mit Nachgreifen in den Streckhang, Kletterschlusswechsel wie bei 1, Tiefgreifen in den Beugehang und Niederspringen rückwärts.
3. Uebung 2 mit Hochgreifen im Wechsel rechts und links mit Uebergreifen.
4. Kletterschluss links über rechts, Hochgreifen im Wechsel rechts und links mit Nachgreifen, Knieheben mit Kletterschlusswechsel, Kniesenken mit Kletterschlusswechsel, Tiefgreifen in den Beugehang und Abspringen rückwärts.
5. Uebung 4 mit Uebergreifen.
6. Kletterschluss links über rechts, Hochgreifen im Wechsel rechts und links mit Nachgreifen, Knieheben mit Kletterschlusswechsel, Hinausschieben des Körpers in den Beugehang und Niederspringen rückwärts in den Stand.
7. Uebung 6 mit Uebergreifen.
8. Uebung 6 und 7 fortgesetzt als Aufwärtsklettern mit Kletterschlusswechsel.

Anmerkung. Das Abwärtsklettern erfolgt in ähnlicher Weise wie das Aufwärtsklettern.

9. Uebung 8 mit Umkreisen der Stange.

IV.

B. An zwei Stangen (Tauen).

1. Streckhang an zwei Stangen.

2. Uebung 1 und a) Heben eines Knies (beider Knie), b) Vorspreizen eines Beines (beider Beine).
3. Uebung 1 und 2 im Beugehange.
4. Hangeln an Ort im Streck- und Beugehange.
5. Uebung 4 mit Beinhalten und Beinthätigkeiten.

V.

1. Kletterschluſs links über rechts an der rechten Stange und Niedersprung in den Stand.
2. Uebung 1 mit Klettern auf- und abwärts.
3. „ 1 und Kletterschluſswechsel an der gleichen Stange.
4. „ 3 mit Klettern auf- und abwärts.

Fig. 12.

Klettern aufwärts.

5. Sprung in den Beugehang, Kletterschluſs an der rechten Stange, Beugehang und Niedersprung in den Stand.
6. a) Sprung in den Beugehang,
   b) Kletterschluſs an der rechten Stange,
   c) Beugehang,
   d) Kletterschluſs an der linken Stange,
   e) Beugehang und Niedersprung in den Stand.
7. Kletterschluſs an der rechten Stange, dann Kletterschluſs an der linken Stange u. s. w. Schließlich Niedersprung in den Stand.
8. Uebung 7 mit Klettern auf- und abwärts.

Anmerkung: Als specielle Uebung am Taue wäre noch vorzunehmen: das Hangeln aufwärts bis zu 3 *m*. Als Vorübungen hiezu sind vorzunehmen:

a) Streckhang, Beugehang;
b) Uebung a in Verbindung von Beinthätigkeiten und Beinhalten, insbesondere Seitspreizen und Seitgrätschen;
c) Klettern aufwärts (Fig. 12).

K. Schaukelringe. *)

I.

(Ringe sprunghoch.)

1. Sprung in den Streckhang.
2. Uebung 1 mit Vorspreizen
   a) rechts, **)
   b) beider Beine.
3. Kurzschwingen **) im Streckhange.
4. Uebung 3 mit Vorspreizen rechts am Ende des Vorschwunges.
5. „ 3 „ Seitgrätschen am Ende des Vor- oder Rückschwunges.
6. Schaukeln im Handhange mit Abstoßen der Füße rechts und links im Wechsel:
   a) in der Mitte des Vor- und Rückschwunges,
   b) nur in der Mitte des Vorschwunges,
   c) in Verbindung mit Vorspreizen oder Seitgrätschen am Ende des Vor- oder Rückschwunges.

---

*) Uebungsstoff der ersten Stufe an den Ringen:

1. Handhang mit gestreckten (gebeugten) Armen.
2. Unter-, Oberarmhang.
3. Uebung 1 und 2 in Verbindung von Beinthätigkeiten und Beinhalten.
4. Schwingen vor- und rückwärts, seitwärts und im Kreise in den Hangformen von 1 und 2.
5. Armwippen im Hange 4mal.
6. Schaukeln in den Hangformen von 1 und 2, auch in Verbindung mit Armwippen.
7. Hangschaukelsprung vorwärts (rückwärts) über eine Schnur bis zu 1·5 m Höhe.
8. Hangstand.
9. Uebung 8
   a) in Verbindung von Beinthätigkeiten,
   b) mit Armwippen,
   c) Vor-, Rück-, Seit- und Kreisschwingen,
   d) Hangwechsel.
10. Liegestütz vorlings mit Beinthätigkeiten und Beinhalten, Armwippen, Armseitstrecken rechts (links) auch im Wechsel rechts und links bei gebeugten Armen.
11. Ueberdrehen
    a) in den Liege-,
    b) Sturz-, (Ab-)
    c) Schwebehang,
    d) in den Hang rücklings,
    e) in den Stand rücklings:
       a) bei Hochhalte der Beine;
       b) bei gestreckten Beinen.
12. Liegehangwechsel.
13. Streckstütz mit Beinthätigkeiten und Beinhalten, mit Schwingen vor- und rückwärts.

**) Siehe Fußnote Seite 1.
***) Siehe Fußnote Seite 12.

II.

(Ringe schulterhoch.)

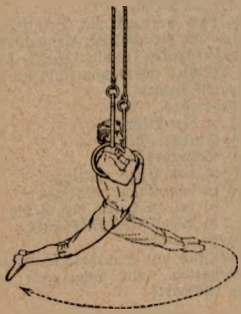
1. Senken rückwärts in den Hangstand.
2. Uebung 1 und Knieheben rechts im Hangstande.
3. „ 1 mit Senken in den Hangstand bei Kniehebhalte rechts.
4. „ 1—3 mit Senken vorwärts in den Hangstand.
5. Vor- und Rückschwingen im Hangstande, auch bei Kniehebhalte rechts.
6. Uebung 1—3 mit Senken seitwärts im Hangstande.
7. Seitschwingen im Hangstande.
8. Kreisschwingen rechts im Hangstande.

III.

(Ringe über kopfhoch.)

1. Unterarmhang
   a) rechts,
   b) an beiden Armen.
2. Uebung 1 mit Vor- und Rückschwingen.
3. Oberarmhang an beiden Armen (Ringe schulterhoch).
4. Uebung 3 mit Vor- und Rückschwingen.
5. „ 1 und 3 mit Schaukeln und Abstoßen der Füße rechts und links im Wechsel:
   a) in der Mitte des Vor- und Rückschwunges,
   b) nur in der Mitte des Vorschwunges,
   c) nur in der Mitte des Rückschwunges.

Fig. 13.



Kreisschwingen rechts im Oberarmhange.

IV.

1. Seitschwingen im Streckhange.
2. Kreisschwingen rechts im Streckhange.
3. Uebung 1 und 2 im Oberarmhange (Fig. 13).
4. Uebung 1 und 2 im Unterarmhange rechts, Handhange links.
5. Uebung 1 und 2 im Unterarmhange an beiden Armen.

V.

(Ringe kopfhoch.)

1. Sprung in den Beugehang.
2. Uebung 1 mit Knieheben (Vorspreizen) eines Beines (beider Beine), Seitgrätschen.
3. Vor- und Rückschwingen im Beugehange.
4. Uebung 3 in Verbindung
   a) mit Seitgrätsch-, Quergrätschhalte,
   b) Kniehebhalte eines Beines (beider Beine),
   c) mit Seitgrätschen, Knieheben oder Vorspreizen beim Vorschwunge.

VI.

(Ringe hüfthoch.)

1. Senken rückwärts in den Hangstand.
2. Uebung 1
   a) Vorspreizen rechts,
   b) Vorspreizen, Knieheben und Beinstoßen.
3. Senken seitwärts rechts in den Hangstand, auch mit Kniehebhalte links.
4. Armwippen im Hangstande vorlings.
5. Uebung 4 bei Knie- oder Vorspreizhalte rechts.
6. Armwippen im Hangstande seitlings, auch mit Seitstrecken eines Armes.
7. Hangwechseln im Hangstande vorlings:
   a) aus dem Handhange in den Unterarmhang rechts,
   b) im Wechsel rechts und links und
   c) an beiden Armen.

VII.

1. Armwippen im Hange (1—4mal).
2. Rückwärtsgehen (Vorwärtsgehen) mit Fassung der kopfhohen Ringe bis zur Hochstreckung der Arme, Aufsprung in den Beugehang, Durchschaukeln vorwärts (rückwärts), Senken am Ende des Vorschwunges (Rückschwunges) in den Stand und Loslassen der Ringe.
3. Uebung 1
   a) mit Seitgrätsch-,
   b) Kniehebhalte rechts (beider Beine),
   c) mit Vorspreizhalte eines Beines (beider Beine).

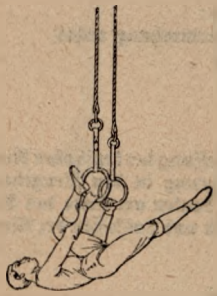
4. Uebung 2 mit Durchschaukeln im Beugehange vor- und rückwärts oder umgekehrt aus dem Stande in den Stand.
5. Uebung 4 mit Beinhalten.
6. „ 4 „ Grätschen, Knieheben, Spreizen am Ende des Vorschwunges (Rückschwunges).
7. Schaukeln im Beugehange fortgesetzt (Ringe brusthoch)
   a) mit Abstoßen der Füße im Wechsel rechts und links in der Mitte des Vor- und Rückschwunges,
   b) nur in der Mitte des Vorschwunges,
   c) „ „ „ „ „ Rückschwunges.
8. Uebung 7 in Verbindung mit Beinthätigkeiten
   a) am Ende des Vorschwunges,
   b) „ „ „ Rückschwunges,
   c) „ „ „ Vor- und Rückschwunges.

VIII.

(Ringe kniehoch.)

1. Streckliegestütz vorlings.
2. Uebung 1 in Verbindung mit Knieheben oder Rückspreizen rechts.
3. Uebung 2 im Beuge-Liegestütz.
4. „ 2 „ Unterarm-Liegestütz.
5. Armwippen im Liegestütz.

Fig. 14.



Liegehang linkes Bein auf dem rechten Arme.

6. Armwippen im Liegestütz bei Knieheb- oder Rückspreizhalte links.
7. Beuge-Liegestütz und Armseitstrecken
   a) rechts,
   b) im Wechsel rechts und links.

IX.

(Ringe reichhoch.)

1. Beugehang.
2. „ und Heben beider Knie.
3. Ueberdrehen rückwärts in den Sturzhang mit Hockhalte der Beine.
4. Ueberdrehen in den Liegehang, rechtes Bein von innen auf dem rechten Arme.
5. Ueberdrehen in den Liegehang, linkes Bein von innen auf dem rechten Arme (Fig. 14).

6. Uebung 3—5 und Senken in den Beugehang.
7. Uebung 3—6 und mit dem Senken in den Beugehang Vorspreizhalte eines Beines (beider Beine).

X.

(Ringe reichhoch.)

1. Mit Fassung der Ringe Rückwärtslaufen (Vorwärtslaufen), Aufsprung in den Beugehang, Durchschaukeln vorwärts (rückwärts) und Senken am Ende des Vorschwunges (Rückschwunges) in den Hang.
2. Uebung 1 fortgesetzt bis 4mal.
3. „ 2 mit Beinhalten, während des Durchschaukelns im Beugehange.
4. Uebung 2 mit Beinthätigkeiten beim Senken in den Streckhang.

XI.

(Ringe reichhoch.)

1. Schwingen im Beugehange mit Vorspreizen rechts beim Vorschwunge.
2. Uebung 1 mit Seitgrätschen.
3. „ 1 und Ueberdrehen beim Vorschwunge in den Liegehang, rechtes Knie von außen auf den rechten Arm gelegt.
4. Uebung 2 und Ueberdrehen beim Vorschwunge in den Schwebehang mit gegrätschten Beinen.
5. Uebung 3 und 4 und Senken in den Beugehang bei Vorspreizhalte rechts und beider Beine.
6. Uebung 3 und 4 und in den Schwebehang bei geschlossenen Beinen.

XII.

(Ringe kopfhoch.)

1. Ueberdrehen rückwärts in den Sturzhang (Abhang) mit Hockhalte der Beine.
2. Uebung 1 und Weiterdrehen in den Stand rücklings.
3. Ueberdrehen rückwärts mit Hockhalte der Beine aus dem Stande vorlings in den Stand rücklings.
4. Uebung 3 und wieder Ueberdrehen vorwärts mit Abstoß vom Boden in den Sturzhang mit Hockhalte der Beine.
5. Ueberdrehen rück- und vorwärts mit Hockhalte der Beine aus dem Stande in den Stand.

6. Ueberdrehen rück- und vorwärts mit Hockhalte der Beine in den Beugehang vorlings.
7. Uebung 6 in den Beugehang mit Vorspreizhalte rechts.
8. „ 7 mit Vorspreizhalte beider Beine.

XIII.

(Ringe schulterhoch.)

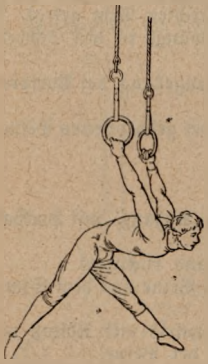
1. Ueberdrehen rückwärts in den Sturzhang (Abhang) mit Hockhalte der Beine und Hochstoßen des rechten Beines.
2. Uebung 1 und Hochstoßen beider Beine.
3. Ueberdrehen in den Sturzhang mit Hockhalte der Beine und Nest an beiden Fußristen und Zurückdrehen.
4. Uebung 3 und Nest an dem rechten Fußriste und Zurückdrehen.
5. „ 3 „ 4 und Weiterdrehen in den Stand rücklings.

XIV.

(Ringe hüft-, brusthoch.)

1. Sprung in den Stütz.
2. Uebung 1 in Verbindung
   a) mit Heben eines Knies (beider Knie),
   b) Seit- und Quergrätschen,
   c) Vorspreizen eines Beines (beider Beine).
3. Uebung 1 und Schwingen im Stütz vor- und rückwärts.
4. Uebung 3 in Verbindung von Beinthätigkeiten und Beinhalten.

Fig. 15.



Hang rücklings und Quergrätschen, linkes Bein vorn.

XV.

(Ringe reichhoch.)

1. Ueberdrehen in den Schwebehang.
2. Mit Abstoßen vom Boden Ueberdrehen rückwärts mit gestreckten Beinen in den Hang rücklings.
3. Uebung 2 und Seit- und Quergrätschen im Hange rücklings (Fig. 15), dann Niedersprung.
4. Ueberdrehen rück- und vorwärts mit gestreckten Beinen.

5. Uebung 4 und Seit- und Quergrätschen im Hange rücklings und Beinschließen.
6. Uebung 4 mit Quergrätschhalte der Beine.
7. „ 6 in den Knieliegehang rechts von innen
   a) an dem rechten Arme,
   b) „ „ linken „ .

XVI.

(Ringe kopfhoch.)

1. Sprung in den Beugehang.
2. Uebung 1 und Vorspreizen beider Beine.
3. Sprung in den Beugehang bei gleichzeitigem Vorspreizen der Beine.
4. Vorwärtsgehen mit Fassung der Ringe bis zur Hochstreckung der Arme, Rückwärtslaufen und Sprung in den Beugehang, Durchschaukeln im Beugehange mit Vorspreizen beider Beine am Ende des Vorschwunges und Niedersprung vorwärts in den Stand.
5. Uebung 4 über eine vorgespannte Schnur bis 1 *m* Höhe.
6. „ 4 „ „ niedrig vorgespannte Schnur zur mäßigen Weite.

XVII.

1. Ueberdrehen rückwärts in den Sturzhang (Abhang) mit gestreckten Beinen.
2. Uebung 1 und langsames Senken in den Hang rücklings und Niedersprung.
3. Uebung 2 und Ueberdrehen vorwärts, erst in den Sturzhang mit gestreckten Beinen, dann in den Hang vorlings.
4. Ueberdrehen rückwärts in den Hang rücklings, Ueberdrehen vorwärts in den Liegehang rechts von innen an dem rechten Arme, Liegehangwechsel von rechts in den Liegehang links von innen, ohne Senken der Beine.
5. Uebung 4 mit Liegehangwechsel von rechts innen an dem linken Arme in den Liegehang links innen an dem rechten Arme ohne Senken der Beine.
6. Uebung 4 mit Liegehangwechsel von rechts innen an dem rechten Arme in den Liegehang rechts außen an dem rechten Arme ohne Senken der Beine.

7. Uebung 4 mit Liegehangwechsel von rechts außen an dem rechten Arme in den Liegehang links außen an dem linken Arme ohne Senken der Beine.

XVIII.

(Ringe kopfhoch.)

1. Sprung in den Beugehang und Heben und Senken beider Knie.
2. Mit Fassung der Ringe Rückwärtsgehen, dann Vorwärtslaufen und Sprung in den Beugehang, Durchschaukeln rückwärts und Niederspringen am Ende des Rückschwunges.
3. Uebung 2 mit Knieheben in der Mitte des Rückschwunges.
4. „ 3 über eine hinter den Ringen aufgestellte Schnur zu mäßiger Höhe.

L. Leiter

a) wagrechte.*)

I.

1. Seithang mit Rist-, Speich- oder Ellgriff.
2. Uebung 1 mit Knieheben rechts (beider Knie).
3. „ 1 „ Hangeln an Ort.
4. „ 3 „ Kniehebhalte des rechten Knies (beider Knie).
5. „ 1 „ Hangeln seitwärts.
6. „ 5 „ Kniehebhalte rechts (beider Knie).
7. „ 5 „ Heben des rechten Knies, oder im Wechsel rechts und links oder mit Heben beider Knie.

---

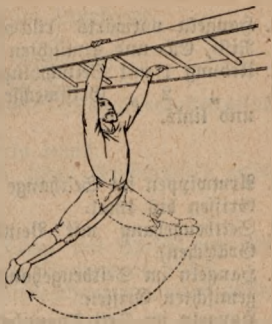
*) Uebungsstoff der ersten Stufe an der wagerechten Leiter:

1. Seit- und Querhang mit allen Griffarten, auch in Verbindung mit Beinthätigkeiten und Beinhalten.
2. Schwingen im Seit- und Querhange vor- und rückwärts, seitwärts rechts und links, im Kreise.
3. Hangeln mit Nach-, Uebergreifen.
4. Spannhangeln.
5. Drehhangeln.
6. Griffwechseln rechts, im Wechsel rechts und links.
7. Beugehang mit Speich-, Rist- und Kammgriff, auch in Verbindung von Beinthätigkeiten und Beinhalten.
8. Schwingen im Beugehange.
9. Hangeln im Beugehange mit den leichteren Griffarten.
10. Armwippen 4mal.
11. Ueberdrehen
    a) in den Liege-,
    b) Sturz- (Abhang),
    c) Schwebehang,
    d) aus dem Stande in den Stand.
12. Hangzucken mit leichten Griffarten.

II.

1. Querhang mit Rist-, Speich-, Ell- oder Kammgriff.
2. Uebung 1 und Vorspreizen rechts (beider Beine).
3. Uebung 1 und Vor- und Rückschwingen der Beine.
4. Uebung 1 und Seitschwingen der Beine (Fig. 16).
5. Uebung 1 und Kreisschwingen rechts der Beine.

Fig. 16.



Querstreckhang mit Ellgriff und Seitschwingen.

III.

1. Griffwechseln rechts, auch im Wechsel rechts und links im Querhange
   a) aus Rist- in den Speichgriff und umgekehrt,
   b) aus Rist- in den Ellgriff und umgekehrt.
2. Hangeln vorwärts (rückwärts) im Querhange mit Speich-, Rist-, Ellgriff, und zwar mit Nachgreifen.
3. Uebung 2 mit Griffwechsel
   a) einer Hand rechts,
   b) im Wechsel rechts und links wie bei 1.
4. Uebung 3 mit Knieheb-, Seitgrätsch- oder Quergrätschhalte der Beine.

IV.

1. Kurzschwingen *) vor- und rückwärts im Seithange mit Rist-Speich-, Ell-, Kamm- oder gemischten Griffen.
2. Griffwechseln im Seithange rechts und im Wechsel rech und links
   a) aus Speich- in den Ristgriff und umgekehrt,
   b) „ Kamm- in den Speichgriff oder umgekehrt.
3. Uebung 2 mit Kurzschwingen beim Vorschwunge.
4. Hangeln seitwärts rechts mit Griffwechsel wie bei 2.
5. Uebung 4 mit Kurzschwingen.

---

*) Siehe Fußnote Seite 12.

V.

1. Hangeln vorwärts (rückwärts) im Querhange mit Speich-, Rist-, Ell- und gemischten Griffen mit Uebergreifen.
2. Uebung 1 mit Seitschwingen.
3. „ 2 „ Griffwechseln rechts und im Wechsel rechts und links.

VI.

1. Armwippen im Seithange mit Kamm-, Rist- und gemischten Griffen bis 4mal.
2. Seitbeugehang mit Beinthätigkeiten (Knieheben, Spreizen, Grätschen).
3. Hangeln im Seitbeugehange mit Rist-, Speich-, Kamm- und gemischten Griffen.
4. Hangeln im Seit-Spannhange mit Rist-, Speich- und Ellgriff.
5. Uebung 3 mit Griffwechseln rechts und im Wechsel rechts und links.

VII.

1. Griffwechseln rechts und im Wechsel rechts und links im Querhange
   a) aus Speich- in den Ellgriff und umgekehrt,
   b) „ Rist- in den Kammgriff und umgekehrt.
2. Uebung 1 mit Hangeln vorwärts (rückwärts) erst mit Nachgreifen, dann mit Uebergreifen.
3. Uebung 1 im Seithange.
4. „ 3 mit Hangeln seitwärts rechts mit Nachgreifen.

VIII.

1. Schwingen vor- und rückwärts im Seit- und Querhange mit allen Griffarten.
2. Uebung 1 mit Beinthätigkeiten und Beinhalten.
3. „ 1 im Querhange mit Speichgriff und Hangeln vorwärts beim Vorschwunge.
4. Uebung 1 im Seithange mit Ristgriff und Hangeln seitwärts beim Rückschwunge.
5. Uebung 3 und 4 mit Beinthätigkeiten und Beinhalten.

IX.

1. Hangzucken vorwärts (rückwärts) im Querhange
   a) mit Speichgriff,
   b) eine Hand Rist-, die andere Speichgriff.
2. Uebung 1 im Seithange mit Riftgriff.
3. „ 1 und 2 mit Kurzschwingen.*) (Das Hangzucken erfolgt beim Vorschwunge.)
4. Uebung 1 und 2 mit Griffwechseln rechts.
5. „ 4 mit Kurzschwingen.*) (Das Griffwechseln erfolgt beim Vorschwunge.)

X.

1. Armwippen im Quer- und Seithange mit Speich- und Riftgriff in Verbindung mit Knieheben (Vorspreizen) rechts.
2. Ueberdrehen in den Quer- und Seitliegehang an beiden Händen und einem Knie.
3. Ueberdrehen in den Quer- und Seitsturzhang mit Hockhalte der Beine.
4. Durchhocken beider Beine im Hange, Senken rückwärts und Niedersprung.
5. Im Querhange Durchhocken und Liegehang rücklings (Nest) an beiden Beinen (einem Beine).
6. Ueberdrehen in den Seitsturz- und Seitschwebehang mit Rist- und Kammgriff.

b) Senkrechte Leiter.**)

I.

1. Steigen vorlings auf- und abwärts in allen Griffarten mit Nachtritt und Nachgreifen gleich- und ungleichseitig.
2. Uebung 1 mit Uebertritt und Uebergreifen.
3. „ 1 und 2 mit Griffwechseln rechts und im Wechsel rechts und links.

---

*) Siehe Fußnote Seite 12.

**) Uebungsstoff der ersten Stufe an der senkrechten Leiter:

1. Steigen vor- und rücklings auch außen mit Nachtritt (Uebertritt), gleich- und ungleichseitig in allen Griffarten.
2. Steigen im Hockstande.
3. Hüpfsteigen auf beiden Füßen (einem Fuße).
4. Streckhang rücklings in Verbindung von Beintätigkeiten und Beinhalten.
5. Abwärtshangeln mit Anlegen der Fußkanten an die Leiterholme.
6. Steigen mit Umkreisen der Leiter.
7. Drehsteigen.

4. Uebung 1—3 mit Hockhalte der Beine.
5. „ 1—4 bei gleichzeitigem Weitergreifen der Hände
6. „ 5 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.

II.

1. Hüpfsteigen auf- und abwärts in allen Griffarten bei gleichzeitigem Greifen beider Hände
2. Uebung 1 mit Hüpfen rechts.
3. „ 1—2 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.
4. „ 1—4 „ Hangeln abwärts mit Speich- und Ristgriff bei Anlegen der inneren Fußkanten der gegrätschten Beine.

III.

1. Streckhang rücklings mit Rist-, Speich-, Kamm- oder gemischten Griffen.
2. Uebung 1 in Verbindung mit Knieheben
   a) rechts,
   b) beider Beine,
   c) Vorspreizen rechts und beider Beine,
   d) Vorspreizhalte rechts und beider Beine,
   e) Beinstoßen rechts und beider Beine,
   f) Seitgrätschen in der Vorspreizhalte beider Beine.
3. Uebung 2 im Hange an einem Arme.
4. Wechselhang.

Fig. 17.

Steigen rücklings mit Ristgriff an den Sprossen mit Nachtritt gleichseitig.

IV.

1. Steigen außen auf- und abwärts mit Nach- und Uebertritt, gleich- und ungleichseitig mit Fassung der Holme oder der Sprossen.
2. Uebung 1 und Hangeln abwärts.
3. Steigen auf- und abwärts mit Umkreisen der Leiter.

V.

1. Steigen rücklings auf- und abwärts bei hochgehobenen Armen in allen Griffarten, mit Nachtritt und Uebertritt gleich- (Fig. 17.) und ungleichseitig.
2. Uebung 1 mit Griffwechseln rechts und im Wechsel rechts und links.

3. Uebung 1 mit rückgehobenen Armen mit Speich-, Rist- und Kammgriff.
4. Drehsteigen mit Drehen aus dem Stande vorlings in den Stand rücklings.

c) Schräge Leiter.*)

I.

1. Steigen vorlings (rücklings) an der Oberseite der Leiter mit Nachtritt und Nachgreifen in allen Griffarten gleichseitig.
2. Uebung 1 ungleichseitig.
3. „ 1 mit Uebertritt und Uebergreifen gleichseitig.
4. „ 3 ungleichseitig.

II.

1. Steigen vorlings (rücklings) an der Oberseite mit Nachtritt in allen Griffarten bei gleichzeitigem Weitergreifen der Hände.
2. Uebung 1 mit Uebertritt.
3. „ 1 „ Griff nur einer Hand.

III.

1. Hangstand vorlings an der Unterseite in allen Griffarten.
2. Griffwechseln rechts und links im Wechsel im Hangstande unten vorlings.
3. Armwippen im Hangstande unten vorlings.
4. Uebung 3 mit Griffwechseln rechts und links im Wechsel.
5. „ 1 und Steigen aufwärts in den Hock-Hangstand (Hände bleiben griffest).

---

*) Uebungsstoff der ersten Stufe an der schrägen Leiter:

1. Steigen vorlings (rücklings) an der Ober-, Unterseite der Leiter mit Nach-, Uebertritt, gleich- und ungleichseitig.
2. Steigen oben mit Griff nur einer Hand.
3. Steigen an der Außenseite mit leichten Griffarten.
4. Streck- und Beugehang in allen Griffarten:
   a) mit Beinthätigkeiten und Beinhalten,
   b) mit Schwingen,
   c) Griffwechseln rechts und im Wechsel rechts und links,
   d) mit Armwippen.
5. Hangeln in allen Griffarten mit Nach-, Uebergreifen.
6. Hangeln und Stützeln im Liegehange und Liegestütz mit Nach- und Uebergreifen.
7. Hangstand vorlings an der Unterseite mit Fassung beider Hände, einer Hand in Verbindung mit Arm- und Kniewippen.

6. Uebung 1 und Hangeln abwärts in den Hock-Hangstand bei feststehenden Füßen.
7. Uebung 6 im Stande auf einem Beine rechts mit Schräg-Vorspreizen links.

IV.

1. Streckhang vorlings (rücklings) an der Unterseite in allen Griffarten.
2. Uebung 1 mit Knieheben, Grätschen, Vor-, Rück-, Seitspreizen.
3. „ 1 „ Kurzschwingen *) vor- und rückwärts.
4. „ 3 „ Beinthätigkeiten beim Vor- oder Rückschwunge.
5. „ 1 „ Griffwechseln rechts und rechts und links im Wechsel.
6. Uebung 5 mit Kurzschwingen.*)
7. „ 1 „ Seitschwingen.
8. „ 7 „ Griffwechseln rechts und rechts und links im Wechsel.

V.

Die Uebungen unter IV. im Beugehange.

VI.

1. Hangeln vorlings auf- und abwärts an der Unterseite der Leiter mit Nachgreifen in allen Griffarten.
2. Uebung 1 mit Griffwechseln rechts und rechts und links im Wechsel.
3. Uebung 1 mit Seitschwingen.
4. Hangeln auf- und abwärts mit Uebergreifen bei Speich-, Rist- und gemischten Griffen.
5. Hangeln auf- und seitwärts mit Seitschwingen und Uebergreifen bei Speichgriff.

VII.

1. Hangeln auf- und abwärts im Liegehang auf der oberen Seite der Leiter mit Nach- und Uebergreifen in allen Griffarten.
2. Stützeln auf- und abwärts im Liegestütz mit Nach- und Uebergreifen in allen Griffarten.

---

*) Siehe Fußnote Seite 1.

VIII.

1. Steigen außen (an der Außenseite) vorlings mit Nachtritt mit Speich- und Ristgriff, gleich- und ungleichseitig.
2. Uebung 1 mit Uebertritt und Uebergreifen gleich- und ungleichseitig.
3. Uebung 1—2 mit Hangeln abwärts mit Ristgriff, auch in Verbindung mit Beinhalten.

M. Bock. *)

I.

(Bock langgestellt.)

1. Sprung in den Stütz
   a) aus dem Stande,
   b) mit Angehen,
   c) „ Anlaufen.
2. Sprung in den flüchtigen freien Stütz wie bei 1.
3. Uebung 2 mit Seitspreizen rechts.
4. „ 2 „ Seitgrätschen.
5. Sprung in den Reitsitz
   a) aus dem Stande,
   b) mit Angehen,
   c) „ Anlaufen und Absitzen rückwärts.
6. Uebung 5 und Absitzen seitwärts in den Stand neben dem Bocke mit Bogenspreizen rechts von außen nach hinten.
7. Uebung 6 mit Bogenspreizen rechts von außen nach vorn, eine $^1/_4$ Drehung links in den Seitsitz auf beiden Schenkeln und Absprung vorwärts.
8. Uebung 5 und Schließen der Beine nach vorn und Absprung vorwärts.

---

*) Uebungsstoff der ersten Stufe am Bocke:

1. Sprung in den Stütz, in den freien Stütz:
   a) aus dem Stande;
   b) mit Angehen;
   c) mit Anlaufen;
   d) in Verbindung von Beinthätigkeiten.
2. Spreiz- und Grätschaufsitze.
3. Sprung in den Knie- und Hockstand, Kniesprung rück- und vorwärts.
4. Sprung über den Bock:
   a) als Hochsprung bis 1·4 *m*;
   b) als Weitsprung bis 1 *m*.
5. Bocksprung mit $^1/_4$—$^1/_1$ Drehungen beim Nachsprunge.

9. Uebung 5 und Absprung vorwärts mit Abgrätschen.
10. Sprung über den Bock als Hochsprung bis 1·4 *m* Bockhöhe.

II.

(Bock langgestellt.)

1. Sprung in den freien Stütz mit Rumpfheben
   a) aus dem Stande,
   b) mit Angehen,
   c) „ Anlaufen.
2. Uebung 1 mit Rückschwingen der geschlossenen Beine.
3. Uebung 2 mit Seitgrätschen und Senken in den Reitsitz, endlich Abgrätschen.
4. Uebung 2 und Sprung über den Bock in die Weite bis 1 *m*.

III.

1. Hochsprung mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen beim Nachsprunge.
2. Uebung 1 als Weitsprung.
3. „ 1 „ Weithochsprung.

IV.

1. Hochsprung mit $^3/_4$ und $^1/_1$ Drehungen beim Nachsprunge.
2. Uebung 2 als Weitsprung.
3. „ 1 „ Weithochsprung.

V.

(Bock breitgestellt.)

1. Sprung in den freien Stütz und Knieheben
   a) beider Beine,
   b) des rechten Beines.
2. Sprung in das Aufknien
   a) auf beiden Knien,
   b) „ dem rechten Knie.
3. Sprung in das Aufknien auf beiden Knien und Kniesprung
   a) rückwärts,
   b) vorwärts.
4. Aufhocken in den Hockstand
   a) rechts,
   b) auf beiden Füßen.
5. Uebung 4 a) mit Aufknien links.

6. Aufhocken in den Stand auf dem Bocke
   a) auf beiden Füßen,
   b) „ einem Fuße.
7. Uebung 1—5 als Hochsprung.
8. „ 3—6 mit Absprung vorwärts und $^1/_4$ bis ganzen Drehungen links beim Nachsprunge.

VI.

(Bock breitgestellt.)

1. Spreizaufsitzen rechts mit stützfesten Händen, erst mit Anlaufen, dann mit Angehen, endlich aus dem Stande.
2. Kehraufsitzen rechts.
3. Flankenschwung rechts in den Seitsitz auf dem rechten Schenkel.
4. „ „ „ „ „ „ „ linken „
5. „ „ „ „ „ „ beiden Schenkeln.
6. Uebung 1—5 als Hochsprung.

VII.

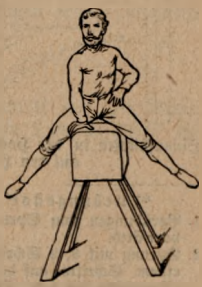
(Bock langgestellt.)

1. Sprung in den Seitstütz vorlings rechts.
2. Uebung 1 und Seitspreizen im Stütz.
3. „ 1 „ Schwingen im Stütz.
4. „ 3 „ Seitspreizen rechts.
5. „ 1 „ Spreizaufsitzen rechts.
6. „ 1 „ Kehraufsitzen rechts.
7. „ 1 „ Flankenschwung in den Sitz auf einem Schenkel.
8. Uebung 1 und Flankenschwung in den Sitz auf beiden Schenkeln.

VIII.

1. Sprung in den freien Stütz mit Stütz nur einer Hand.
2. Uebung 1 mit Seitgrätschen.
3. Sprung in den Reitsitz mit Stütz nur einer Hand.
4. Sprung über den Bock mit Stütz nur einer Hand zur mäßigen Höhe und Weite. (Fig. 18.)

Fig. 18



Bocksprung mit Stütz der rechten Hand bei Handstütz links auf der Hüfte.

N. Schrägbrett*) (Sturmbrett).

I.

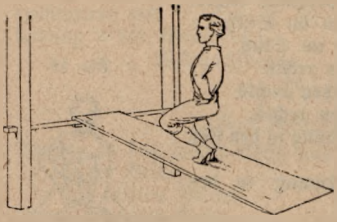
(Bretthöhe bis 1 *m*.)

1. Hinaufgehen mit 3 Schritten links, rechts, links, eine $^1/_2$ Drehung rechts in der Vorschrittstellung links auf der linken Fußspitze und Herabgehen vorwärts.
2. Uebung 1 mit Laufschritten auf dem Brette.
3. Mit Anlaufen Hinauflaufen in den Stand auf der oberen Brettkante und Niedersprung vorwärts in den Stand vor dem Brette.
4. Mit Anlaufen Hinauflaufen mit 3 Schritten rechts, links, rechts in die Vorschrittstellung rechts auf der oberen Brettkante und Niedersprung vorwärts.
5. Uebung 4 mit 2 Schritten.

II.

1. Hinaufhüpfen auf beiden Füßen bei Handstütz auf beiden Hüften, eine $^1/_2$ Drehung rechts und Herabhüpfen vorwärts.
2. Uebung 1 auf einem Fuße.

Fig. 19.



Hinaufhüpfen in der Hockstellung bei Handstütz auf den Hüften.

3. Hinaufhüpfen auf beiden Füßen (einem Fuße) und Herabhüpfen rückwärts.
4. Hinaufhüpfen auf beiden Füßen (einem Fuße) rückwärts und Herabhüpfen vorwärts.
5. Hinaufhüpfen auf beiden Füßen (einem Fuße) seitwärts und Herabhüpfen seitwärts.
6. Uebung 1—5 in der tiefen Hockstellung auf beiden Füßen. (Fig. 19.)

---

*) Uebungsstoff der ersten Stufe am Schrägbrette:

1. Vorübungen zum Sprunge seit- und vorwärts.
2. Sprung mit 3, 2 Schritten auch mit einem Schritte auf der Brettfläche (Bretthöhe bis 1 *m*, über eine vorgespannte Schnur als Hochsprung bis 1·5 *m*, als Weitsprung bis 1 *m*).
3. Sprung seitwärts mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen vor dem Niedersprunge.
4. Sprung vorwärts mit $^1/_4$—$^1/_2$ Drehungen beim Nachsprunge.
5. Hüpfen auf beiden Füßen (einem Fuße) vor-, rück- und seitwärts.
6. Hüpfen auf beiden Füßen in der Hockstellung vor-, rück- und seitwärts.

III.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung rechts auf der Brettfläche Sprung seitwärts links in den Stand neben dem Brette.
2. Uebung 1 mit 2 (3) Schritten auf der Brettfläche.
3. „ 1 „ $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen beim Nachsprunge.

IV.

1. Mit Anlauf Hinauflaufen in den Stand auf der oberen Brettkante, Niedersprung vorwärts und eine $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$ und ganze Drehung beim Nachsprunge.
3. Mit Anlauf Hinauflaufen mit 3 und 2 Schritten auf der Brettfläche in die Vorschrittstellung rechts auf der oberen Brettkante, Niedersprung vorwärts und eine $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$ und ganze Drehung beim Nachsprunge.
3. Mit Anlauf Hinauflaufen mit 3 und 2 Schritten und Sprung über die obere Brettkante in den Stand vor dem Brette.
4. Uebung 3 mit $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$ und ganze Drehung rechts beim Nachsprunge.

V.

1. Mit Anlaufen Hinauflaufen mit 1, 2, 3 Schritten und Niedersprung seitwärts links, auchrechts und $^3/_4$ und ganze Drehung beim Nachsprunge.
2. Uebung 1, aber mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen rechts (während des Fliegens) vor dem Niedersprunge.

VI.

1. Mit Anlauf Hinauflaufen mit 3, 2, 1 Schritt auf der Brettfläche und Sprung über eine vorgespannte Sprungschnur bis 1·5 *m* Höhe vom Boden.

Inhaltsverzeichnis.

K. und k. Hofbuchdruckerei Karl Prochaska in Teschen.