

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen

Gerätübungen, volkstümliche Übungen und Turnspiele für die einzelnen
Schulklassen

Maul, Alfred

1910

VII. Übungen am Reck

Der Vorturner muß bei 2! den Übenden sofort an den Beinen fassen, um ein Umkippen zu vermeiden.

4. Wie Üb. 3, nur fällt bei 3! der Grätschfuß weg; an dessen Stelle tritt Rückwärtsdrehen mit Armstrecken in den Streckfuß = Rolle rückwärts, Vorschung und die Kehre.

5. Die Rolle rückwärts kann auch noch wie folgt begonnen werden:

a. Aus dem Grätschfuß vor den Händen Rücksenken auf die Arme mit hohem Beinheben zur Kipplage, alsdann Rückgreifen mit Hüftstrecken usw. wie bei 4.

b. Schwingen im Streckfuß, Rücksenken beim Vorschung in die Kipplage usw.

c. Rückschwung im Streckfuß mit Senken in den Oberarmhang, Vorschung und die Rolle rückwärts.

Die Rolle rückwärts führt mit Grifflösen und Ausbreiten der Arme und Griffassen mit gestreckten Hüften in den Oberarmhang.

VII. Übungen am Reck.*

Das Reck besteht aus 2 senkrechten Pfosten, zwischen denen sich eine wagerechte Stange befindet.

Die im Freien eingegrabenen Reckpfosten werden am besten aus Eichenholz gefertigt, im Boden etwa 100 bis 140 cm tief eingegraben und darin mittels Querschwellen und Streben befestigt. Über dem Boden läßt man sie etwa $2\frac{1}{2}$ m hervorragen. Im Turnsaal können sie aus Forstholz sein und mit dem unteren Ende auf den Fußboden, durch kleine Fußleisten daran festgehalten, aufgestellt und mit dem oberen Ende an einem etwa $4\frac{1}{2}$ m hohen freigespannten oder in der Saaldecke

* Über die allerneueste Bauart lese man am besten in den Katalogen der einschlägigen Gerätefabriken.

befindlichen Querbalken befestigt werden. Ihre Dicke mag etwa 15 cm betragen.

Die Reckstange ist am billigsten und bietet die meiste Sicherheit dar, wenn sie aus gewalztem Rundeisen von etwa 30—32 mm Dicke, je nach ihrer Länge, gefertigt ist. Teurer, aber noch vorteilhafter sind Stahlstangen. Ihre Länge, im Lichten, betrage etwa 240 bis 250 cm. Damit die Reckstange bis etwa 240 cm Höhe oder zu 80 cm Tiefe höher und niedriger gestellt werden kann, was für Schulturnzwecke unumgänglich nötig ist, empfiehlt es sich, die Enden der Reckstangen durch Bolzen in Nuten (Rinnen) zu befestigen, die an den Reckpfosten angebracht sind. Die Art der Befestigung der Reckstangen an den Pfosten ist in neuerer Zeit sehr verbessert und so gestaltet worden, daß ein Rütteln der Stangen beim Turnen daran so gut wie unmöglich ist. Doch würde die Beschreibung dieser Befestigungsweisen hier zuviel Raum wegnehmen. Es kann daher nur empfohlen werden, bei Anschaffung neuer Reckeinrichtungen sich an bewährte Muster in benachbarten Turnräumen zu halten oder sich an gute Fabriken von Turngeräten zu wenden usw.

In jedem Turnsaal und auf jedem Turnplatz sollten, wenn irgend möglich, 4 Recke nebeneinander aufgestellt sein.

Die Reckübungen sind teils Stütz-, teils Hang-, teils Übungen gemischter Art, wobei Stütz und Hang miteinander abwechseln. Die letzteren sind als die dem Reckturnen vorzugsweise eigentümlichen Übungen zu bezeichnen.

Handelt es sich um eine Übersicht über die Reckübungen, so kann man sich diese in folgender Weise einteilen: Reckspringen am niedern Reck; Stützübungen (Sitz, Streckstütz, Knickstütz); Hangübungen ohne Drehung um die Breiten- oder die Tiefenachse (ohne „Überdrehen“ vor-, rück-, seitwärts), und zwar: schwinglose Übungen im Streckhang, Schwingen im Streckhang, Übungen mit Armbeugen ohne oder mit Übergang in den Stütz, ohne oder mit Schwingung; endlich Übungen mit Drehung um die Breitenachse: gemischter Hang als Liegehang

mit den Füßen auf dem Boden (am niedern Reck) oder mit Beinhang (an Händen und Knieen, Knieliegehang, oder an Händen und Füßen u. dergl.), reiner Beinhang (Knie-, Fußhang), endlich reiner Handhang (Sturzhang, wenn die Beine höher als der Kopf sind, Wage usw.); alle diese Drehübungen ohne oder mit Wechsel von Hang und von Sitz oder Stütz.

Was die Bedeutung und Verwendbarkeit der Reckübungen für das Schulturnen anlangt, so vergleiche man das darüber im I. Teil dieses Buches, 5. Auflage, Abschnitt V, S. 222 u. f. (Betrieb der Hangübungen) Gesagte.

Erstes Turn-, 4. Schuljahr, Sexta.

Klassenaufgaben: Liegehang mit den Füßen auf dem Boden; Streckhang mit Ristgriff.

1. Gruppe. Liegehang, die Füße auf dem Boden.

Die Reckstange sei schulterhoch. Die Schüler, meistens je 4 zugleich an demselben Reck, stehen in vorgeneigter Haltung im Behenstand vor diesem in gleicher Stirnrichtung und haben das Reck bei gestreckten Armen mit Ristgriff gefaßt. Die Übungen werden alle als Gemeinübungen, zuerst nach Zuruf und mit einem Halt zwischen den einzelnen Bewegungen, sodann auch in einem vorher bestimmten Zeitmaß ausgeführt.

Ehe man mit dem eigentlichen Üben beginnt, lehrt man auch hier (S. Barrenübungen S. 111) die Schüler das Antreten ans Gerät, sowie das Wegtreten in der Weise, daß die weggehenden Schüler ihre nachfolgenden Kameraden nicht am schnellen Antreten hindern. Die wenigen zur Einübung dieser Ordnung nötigen Minuten werden durch den alsdann möglichen flotten Übungsbetrieb reichlich wieder eingebracht. Man hat beispielsweise 36 Schüler und nur 3 Recke, stellt deshalb an jedes Reck 12 Schüler in 3 Reihen von je 4 Schülern. Die 2. Viererreihe steht in 1 m Abstand hinter der 1., die 3.

ebenfalls hinter der 2. Ist nun die 1. Reihe mit ihrer Übung fertig, so machen die 4 Schüler eine Vierteldrehung ls. und laufen hintereinander an den beiden andern Reihen vorbei und schließen sich hinten an. Zugleich machen die in der 2. Reihe Stehenden eine Vierteldrehung rs. und laufen den abgehenden Kameraden nach, bis sie am Gerät angekommen sind. Die 3. Reihe, die nun in die Reihe der 2. vorgerückt ist, tut dergleichen, sobald die 2. mit dem Üben fertig sind. Haben sich die Schüler diese für das ganze Jahr gültige Ordnung gemerkt, so wird mit dem Turnen begonnen.

✓1. Wechsel von Stehen und von Liegehang vorlings mit den Füßen auf dem Boden.

1. Vorüb. Vorschreiten ls. und Kniebeugen rs. — 1! Vorschreiten rs. — 2! Der Körper befindet sich nun, völlig ausgestreckt, in schräger Haltung, die Arme sind straff gestreckt, das Kreuz hohl, der Blick nach oben, der Kopf jedoch nicht zu sehr hintenübergelegt, die geschlossenen Füße berühren mit der ganzen Sohle den Boden. Rücktritt ls. mit Kniebeugen ls. — 3! Aufrichten (mit Armbeugen) in die Grundstellung — 4! Das Ganze 3 mal wiederholt.

2. Vorüb. Vorschreiten in ununterbrochener Bewegung — 1! Ebenso Zurückschreiten — 2! Wiederholt.

Hauptüb. (Mit beiden Füßen zugleich) Vorspringen in den Liegehang vorlings — 1! Zurückspringen in die Ausgangsstellung mit möglichst kräftigem Armbeugen — 2! (Beide Füße springen gleichzeitig ab). Dasselbe in 4 Zeiten: 1. Vorsprung, 2. Verharren im Liegehang, 3. Zurückspringen in die Kniebeugstellung, 4. Grundstellung, 5.—12. das Ganze 2 mal wiederholt, 13.—16. Ablösen durch die Folgenden.

2. Hauptüb. Loslassen einer Hand im Liegehang vorlings. Die hangfreie Hand wird ohne Körperdrehung an den Oberschenkel angelegt.

a. Vorsprung — 1! Loslassen der l. Hand — 2! Zurückspringen ls. — 3! Zurückspringen — 4!

b. 1.—3. wie bei a, Loslassen rs. — 4! Zurückgreifen rs. — 5! Zurückspringen — 6! Das Ganze in 12, Ablösen in 4 Zeiten.

c. Vorsprung und Loslassen ls. — 1! Zurückgreifen und Rückspringen — 2! Dasselbe rs. — 3! — 4!

3. Hauptüb. Umkehren im Liegehang. Vorsprung in den Liegehang — 1! Eine halbe Drehung rs. mit Loslassen der l. Hand, die rasch auf die andere Reckseite übergreift — 2! (Die Vorderseite des Körpers ist jetzt dem Boden zugewendet, die Füße ruhen auf den Fußspitzen.) Auf gleichem Wege zurück zum Liegehang vorlings — 3! In die Grundstellung — 4! Jede Bewegung in der ersten von 2 Zeiten, das Ganze also in 16 Zeiten.

4. Hauptüb. Liegehang und Liegestütz seitlings.

a. Vorsprung wie bei 3. Mit einer Vierteldrehung ls. Loslassen der l. Hand und Aufstellen derselben auf dem Boden — 2! (Der l. Fuß ruht mit der äußeren Kante auf dem Boden, der r. Fuß auf dem l.). Seithochheben des r. Beines — 3! Beinsenken — 4! Zurückgreifen der l. Hand an das Reck mit Zurückdrehen — 5! Zurückspringen — 6! Mit Loslassen rs. — 7.—12!

b. Wie Üb. 4, nur statt des Beinhebens Anlegen des loslassenden r. Armes an die r. Leibesseite.

c. Wie b, aber mit dem Anlegen des Armes zugleich Beinheben seitwärts.

5. Hauptüb. Liegehang und Liegestütz vorlings.

a. Vorsprung — 1! Eine Vierteldrehung ls. mit Aufstellen der l. Hand auf dem Boden — 2! Nochmal eine Vierteldrehung ls. und Aufstellen auch der r. Hand in den Liegestütz vorlings — 3! (Kopf hoch, Hüften und Beine gestreckt.) Eine Vierteldrehung rs. und Fassen der Reckstange mit der r. Hand — 4! Vierteldrehung rs. und Fassen der Stange mit der l. Hand — 5! — Grundstellung — 6!

b. Wie a, jedoch erweitert durch Zuordnung von Arm- und Beintätigkeiten: Armheben und -senken, Beinheben und -senken, Knieheben und Beinstrecken, Seitspreizen u. a.

6. Hauptüb. Beinheben im Liegehang.

a. Sprung in den Liegehang — 1! Linkes Bein hochheben — 2! Beinsinken — 3! Rechtes Bein heben — 4! Beinsinken — 5! Grundstellung — 6!

b. Sprung in den Liegehang — 1! Loslassen der r. Hand (wie bei 2) und Beinheben ls. — 2! Rückbewegung — 3! Loslassen ls. und Beinheben rs. — 4! Rückbewegung — 5! Grundstellung — 6!

c. 1. wie bei a. Heben eines Knies gegen die Brust (das Bein in Hüft-, Knie- und Fußgelenk möglichst gebeugt) — 2! Hochstrecken desselben Beines — 3! Senken zum Beinschluß — 4! Widergleich — 5! — 7! Grundstellung — 8!

d. Wie c, nur das Beugen und Hochstrecken des gleichen Beines mehrmals nach einander.

7. Hauptüb. Griffwechseln im Liegehang.

a. Sprung in den Liegehang — 1! Griffwechseln ls. von Auf- zu Untergriff — 2! Rückbewegung ls. — 3! Dasselbe rs. — 4! — 5! Grundstellung — 6!

b. 1. und 2. wie bei a, dasselbe mit der r. Hand — 3! Rückbewegung ls. — 4! Rückbewegung rs. — 5! Grundstellung — 6!

8. Hauptüb. Armbeugen im Liegehang. Sprung in den Liegehang — 1! Armbeugen mit Zurückziehen der Füße bis die Stirn an der Reckstange ist — 2! Zurückschreiten in den Liegehang — 3! Grundstellung — 4! Dasselbe auch mit Untergriff.

1. Liegehang mit rückgestellten Füßen am scheitel- bis schulterhohen Reck.

1. Vorüb. Aus dem Seitstand unter dem Reck mit Aufgriff Kniebeugen rs. (so tief, daß die Arme ganz gestreckt und etwas belastet sind) und Rückstellen ls. (auf die Fußspitze) — 1! Nachstellen rs. (auf die Fußspitze) in den Liegehang rücklings — 2! (Kopf hoch, Kreuz hohl, Arme und Beine gestreckt). Zurückschreiten ls. — 3! Nachstellen rs. in die Ausgangsstellung — 4! Jede Bewegung in der ersten von 2 Zeiten.

Auch mit Einsetzen der Folgenden so, daß auf 1! und 2! Rückstellen ls., auf 3! — 4! Rückstellen rs. erfolgt; auf 5.—8. Verharren im Liegehang, 9.—12. Rückbewegung ls. und rs. und 13.—16. das Ablösen durch die Folgenden erfolgt.

2. Rückstellen ls. und sofort rs. — 1! Rückbewegung — 2!

3. Rückspringen in den Liegehang — 1! Heben des gestreckten l. Beines — 2! Senken — 3! Dasselbe rs. — 4! — 5! Grundstellung — 6! Jede Bewegung in der ersten von 2 Zeiten, das Ganze in 12 Zeiten, in den nächsten 4 das Ablösen.

4. Rückspringen in den Liegehang — 1! Vorspringen in den Liegehang — 2! Die beiden Bewegungen wiederholt — 3! — 5! In den Stand — 6! Taktausführung wie bei 3.

✓ 2. Liegehang in Verbindung mit Seitstütz vorlings.

1. Sprung in den Seitstütz — 1! Niedersprung rückwärts — 2! Vorsprung in den Liegehang — 3! Zurückspringen — 4! Seitstütz — 5! Niedersprung — 6! Mit Ablösen in 16 Zeiten: 1. und 2. Seitstütz, 3. und 4. Niedersprung (mit Anieugen und -strecken), 5.—6. Liegehang, 7. und 8. Zurückspringen, 9. und 10. Seitstütz, 11. und 12. Niedersprung, 13.—16. Ablösen.

Im Seitstütz beachte man: Kopf hoch, Schultern nicht gehoben, Kreuz hohl, Beine geschlossen, gestreckt, etwas nach hinten gehalten, Füße abwärts gestreckt. Um das Schwanken im Stütz zu vermeiden, müssen die Beine zugleich mit dem Aufsprung nach hinten gehalten und das Kreuz eingezogen werden.

2. Wie 1, aber Rückspringen in den Liegehang, statt Vorspringen.

2. Gruppe. Streckhang mit Ristgriff.

Die Reckstange sei bei diesen Übungen so hoch, daß der auf den Beinen stehende Schüler bei hochgestreckten Armen und Fingern sie gerade noch berühren kann, nicht höher. Kleinen

Schülern, die die Reckstange nicht im Sprung erreichen können, gestattet man, ein in den Reckspfosten angebrachtes Trittholz (Knagge) zum Aufsteigen zu benutzen.

Vorüb. Aus dem Seitstande unterhalb des Recks: Sprung in den Streckhang (hier wie bei allen Übungen in dieser Gruppe ist stets Streckhang mit Ristgriff gemeint), im Wechsel mit Niedersprung. Zuerst in 4, durch einen Halt voneinander getrennten Bewegungen: auf den Ruf: 1! halbes Kniebeugen mit Rückheben der Arme, Blick nach oben; auf 2! Aufsprung in den ruhigen Streckhang; Körperhaltung in diesem: Arme straff gestreckt, Kopf hoch, Kreuz hohl, die Beine gestreckt, geschlossen und etwas nach hinten gehalten, die Füße abwärts gerichtet; auf 3! leichtes Armwippen und Niedersprung in die Kniebeugstellung mit aufrechtem Oberkörper und mit schulterhoch vorgehobenen Armen, Blick geradeaus; auf 4! Aufrichten in die Grundstellung. Das Ganze ein- oder zweimal wiederholt. Alsdann dasselbe in nur 2 Bewegungen; auf 1! Aufsprung; auf 2! Niedersprung.

Hauptüb. Seithangeln mit Ristgriff von einem Reckende zum andern und dort niederspringen, das Ganze im Takt in 8 Schrittzeiten. Dazu folgende Vorübungen:

Der Lehrer, dem 4 Recke zur Verfügung stehen, teilt die Klasse der Größe nach in 4 gleich starke Abteilungen, stellt jede so auf, daß die Geübtesten zuerst antreten und der brauchbarste Schüler Vorturner ist.

1. Sprung (am einen Ende der Reckstange) in den Streckhang mit Ristgriff, Hangeln bis ans andere Ende und Niedersprung.

2. Dasselbe, jedoch mit Beachtung guter Körperhaltung (Kopf hoch, Kreuz hohl, Beine gestreckt und geschlossen, Fußspitzen abwärts gerichtet; gleichmäßiges Weitergreifen.

3. Wie vorher, jedoch diesmal nur 5 Griffe machen, dann Absprung. Die vorausgreifende Hand macht den 1. Griff.

4. Die vorige Üb. als Gemeinüb. nach Befehl. Auf 1! Aufsprung je 1 Schülers an jedem Reck in den Hang;

auf 2! Hangeln mit 5 Griffen, auf 3! Niedersprung der Übenden und Antreten der Folgenden an die Recke. Auf 1! Aufsprung der Zweiten und Begtreten der Ersten, die sich ihren Abteilungen hinten anschließen.

5. Wie die vorige Übung, doch nun soll sie in 8 Taktzeiten ausgeführt werden: 1. Streckhang, 2.—6. Hangeln, 7. Niedersprung mit Kniebeugen, 8. Grundstellung.

1. Hauptüb. Die vorige Übung als Gemeinübung im Takt, es turnen also 4 Schüler gleichzeitig (an jedem Reck einer); die Folgenden beginnen ohne weiteren Befehl in der 8. Zeit mit Kniebeugen und Armheben rückwärts und Aufsprung in den Hang in der 1. Zeit. Zur Belohnung auch wenn möglich mit Musikbegleitung.

2. Hauptüb. Seithangeln hin und sofort her; im übrigen wie vorher, aber jetzt werden 7 Griffe gemacht. Die sich folgenden Schüler springen dabei stets an dem entgegengesetzten Reckende auf; die Übung erfordert 16 Zeiten.

Solche Schüler, die beim „Üben in freier Weise“ ihre Aufgabe früher als die andern erlernt haben, können die folgenden Arten des Seithangelns erlernen:

1. Seithangeln mit Handschluß beim Nachgreifen.

2. Seithangeln bis ans Ende, Nieder- und Aufsprung mit einer halben Drehung und sofort Zurückhangeln auf der andern Reckseite.

3. Seithangeln hin und her mehrmals, auf Dauer; nicht zu lange!

4. Seithangeln mit raschen oder mit weiten Griffen.

5. Hangeln an Ort mit Weitergreifen der Hände nach entgegengesetzten Richtungen in den sog. Spannhang und Zurückhangeln.

6. Im Hang Loslassen einer Hand, rasches Seittiefsinken derselben bis zur Berührung des Oberschenkels und sofort wieder Erfassen des Recks, mit gestrecktem Arm auszuführen; auch mit langsamerer Bewegung.

Anmerkung. Wo wagerechte Leitern benützt werden können — solche brauchen aber für Knabenschulen nicht vorrätig gehalten zu

werden —, kann man die genannten Übungen auch mit Ristgriff an der Außenseite eines Leiterholmes ausführen lassen. Ferner kann man die oben genannten Übungen noch vermehren oder teilweise ersetzen durch folgende Übungen:

- a. Vorwärts oder rückwärts Hangeln mit Speichgriff an der Außenseite beider Leiterholme.
- b. Dasselbe mit Ellengriff zwischen zwei, einander nahe genug gelegten Leitern.

Zweites Turn-, 5. Schuljahr, Quinta.

Klassenaufgaben: Im Streckhang Knie- und Beinheben, Hangeln mit verschiedenen Griffarten, mit Griffwechseln, mit Drehungen (Zwangellengriff ausgeschlossen); Reckhöhe sprungreichhoch. Übungen im Liegehang rücklings am scheitelshohen Reck.

1. Gruppe. Knie- und Beinheben im Streckhang auf- oder ristgriffs.

1. Von 3—4 Schülern zugleich: Sprung in Hang — 1! Knieheben ls. (Oberschenkel und Fußsohle wagerecht, Unterschenkel lotrecht) — 2! L. Bein abwärts strecken — 3! Ebenso rs. — 4! — 5! Niedersprung — 6! Jede Bewegung in der 1. von 2 Zeiten = 12 Z., in den nächsten 4 Ablösen.

2. Wie 1, aber mit gleichzeitigem Heben beider Knie, auch mit längerem Verharren in der Kniehebbalte.

3. Sprung in Hang — 1! Rasches Vorspreizen des l. Beines und sofort wieder senken — 2! Dasselbe rs. — 3! Beide Bewegungen wiederholt — 4! — 5! Niedersprung — 6! Takt wie bei 1.

4. Sprung in Hang — 1! Langsam Beinheben ls. vorwärts — 2! Beinsenken — 3! Dasselbe rs. — 4! — 5! Niedersprung — 6! Takt wie bei 1.

5. Sprung in Hang — 1! Knieheben ls. — 2! Bein Strecken ls. vorwärts — 3! Kniebeugen ls. — 4! Bein Strecken abwärts — 5! Niedersprung — 6! Takt wie bei 1.

6. Wie 5, aber zuerst Bein= dann Knieheben.

Damit die Schüler bei den vorstehenden Übungen nicht ins Schwanken geraten, kann man sie am Rücken durch dahinterstehende Schüler stützen lassen.

2. Gruppe. Hangeln im Streckhang mit verschiedenen Griffarten.

1. Seithangeln mit Zwiagriff.

a. Die vorausgreifende Hand mit Aufgriff, die andere mit Untergriff. Im übrigen wie bei den Übungen 1—5 S. 226.

b. Die vorausgreifende Hand mit Unter-, die andere mit Aufgriff.

2. Seithangeln mit Untergriff. Dabei sollen die Schüler zuerst mit Zwiagriff aufspringen, in den Untergriff mit beiden Händen übergehen und dann erst das Hangeln beginnen.

Die Geübteren können noch folgende Übungen erlernen:

3. Vorwärtshangeln im Querhang mit Speichgriff, die r. oder l. Hand voraus, die andere nachgreifend.

4. Rückwärtshangeln, im übrigen wie bei 3, auch im Wechsel mit diesem.

5. Vor- oder Rückwärtshangeln mit Übergreifen (die greifende Hand bewegt sich an der andern vorüber), sonst wie vorher.

3. Gruppe. Griffwechsel im Streckhang.

1. Vorüb. Sprung in Hang aufgriffs — 1! Griffwechseln zu Untergriff ls. — 2! Aufgriff ls. — 3! Niedersprung — 4! Dasselbe mit Griffwechsel der r. Hand — 5! — 8! Zuerst in freier Weise zu üben, schließlich jede Bewegung in der 1. von 2 Zeiten = 16 Z.

2. Vorüb. Sprung in Hang — 1! Untergriff ls. — 2! Aufgriff ls. — 3! Untergriff rs. — 4! Aufgriff rs. — 5! Niedersprung — 6! In 12 Zeiten, 13.—16. Ablösen.

3. Vorüb. Sprung in Hang — 1! Untergriff ls. — 2! Untergriff rs. — 3! Aufgriff ls. — 4! Aufgriff rs. — 5! Niedersprung — 6! Takt wie vorher.

4. Vorüb. Seithangeln mit Aufgriff beginnend mit Griffwechseln

a. nur der vorausgreifenden Hand,

b. nur der nachgreifenden Hand.

Hauptüb. Seithangeln mit Griffwechsel bei jedem Griff. Im übrigen wie bei Üb. 1 S. 227.

4. Gruppe. Drehhangeln im Streckhang.

Das Drehhangeln wird schneller und sicherer erlernt, wenn man das dabei vorkommende Armkreisen zuerst als Freiübung in der offenen Aufstellung der Klasse einübt, z. B. 1. Armschwingen vorwärts hoch — 1! Armkreisen rs. nach außen — 2! Dasselbe ls. — 3! Kniebeugen mit Armsenken vorwärts schulterhoch — 4! Grundstellung — 5! Im Takt in 8 Zeiten.

Hauptüb. Sprung in den Streckhang mit Aufgriff am r. Ende der Reckstange — 1! Loslassen rs. mit einer halben Drehung ls. und nach kräftigem, schnellem Armkreisen rs. seitwärts nach unten und vorn vorüber nach oben, Aufgriff rs. auf der andern Reckseite jenseits der l. Hand — 2! Loslassen ls. mit halber Drehung rs. und nach Armkreisen ls. (wie zuvor rs.) Aufgreifen ls. auf der andern Reckseite jenseits der r. Hand — 3! Niedersprung — 4! Für jede Bewegung 2 Zeiten = 8 Zt. Einübung in freier Weise.

Die Hände sind bei dieser wie auch bei den folgenden Übungen weit (über Schulterbreite) auseinander zu halten. Das Armkreisen erfolgt stets unten durch. Die Schulter auf der Seite der loslassenden Hand bewegt sich dabei tief und stets vorwärts. Zur guten Ausführung gehört auch, daß das Kreisen möglichst ununterbrochen gemacht wird und daß nach jedem Greifen

einer Hand die andere ohne Zögern den Griff aufgibt. An kurzen Stangen ist es ratsam, die Übung hin- und nach einem Niedersprung sofort her ausführen zu lassen. Einsetzen der Folgenden in der 17. Zeit am l. Reckende.

Zur leichteren Erlernung des Walzdrehhangelns empfiehlt es sich, folgende Freiübung vorher durchzuturnen: Seitwärts Is. mit Armschwingen vorwärts hoch — 1! Rechts-umkehren auf dem l. Fußballen und sofort Seitwärts rs. mit Armkreisen rs. nach außen — 2! Links-umkehren auf dem r. Fußballen und sofort Seitwärts Is. mit Armkreisen Is. nach außen — 3! Schlußtritt rs. in die Kniebeugstellung mit Armsenken vorwärts schulterhoch — 4! Grundstellung — 5!

1. Hauptüb. Sprung am r. Reckende in den Streckhang mit Untergriff Is. und Aufgriff rs. — 1! Loslassen rs. und mit halber Drehung rs. und nach Armkreisen rs. seitwärts nach unten und hintenvorüber nach oben Untergriff rs. auf der gleichen Reckseite (beide Hände haben Untergriff) — 2! Loslassen Is. und mit halber Drehung rs. und nach Armkreisen Is. seitwärts nach unten und hintenvorüber und nach oben Untergriff Is. wieder auf der gleichen Reckseite — 3! Niedersprung — 4! In 8 Zeiten, Einsetzen der Folgenden in der 9. Zeit.

2. Hauptüb. Sprung in den Streckhang mit Aufgriff — 1! Loslassen rs. mit halber Drehung Is. und nach Armkreisen rs. seitwärts nach unten und vornvorüber nach oben, Untergriff rs. auf der andern Reckseite jenseits der l. Hand — 2! Loslassen Is. mit halber Drehung Is. und nach Armkreisen Is. seitwärts nach unten und hintenvorüber nach oben, Aufgriff Is. auf der gleichen Reckseite — 3! Niedersprung — 4!

Dies ist das sog. Drehhangeln seitwärts mit Walzdrehen. Die halben Drehungen werden dabei stets Is. oder stets rs. gemacht und die Hände bekommen beim Wiedererfassen des Recks stets gleichen Griff und zwar abwechselnd Auf- und Untergriff auf der gleichen Reckseite. Takt wie bei der vorigen Übung.

Bei ausreichender Zeit können noch folgende Übungen erlernt werden:

1. Mit halben Drehungen hin und her: Hangeln derselben Hand aus dem Seithang mit Ristgriff beider Hände in den Hang mit Zwiagriff derselben und wieder zurück. Z. B.: Sprung in den Streckhang ristgriffs; Loslassen ls. mit halber Drehung rs. und, nach einem Armkreisen ls. seitwärts nach unten und vorn vorüber nach oben, Ristgriff ls. auf der andern Reckseite jenseits der r. Hand; wieder Zurückgreifen ls. mit halber Drehung ls. an die frühere Stelle; Niedersprung; alsdann dasselbe mit Hangeln der r. Hand und mit Drehung ls. und rs.; das Ganze in 8 Bewegungen erst nach Zurs, später auch im Takte. Die Hände sind bei dieser und den folgenden Übungen gehörig weit auseinander zu halten.

b. Dasselbe auch in 6 Bewegungen, so daß dem Hinüber- und Herübergreifen der l. Hand erst das der r. Hand (oder umgekehrt) und dann erst der Niedersprung folgt.

2. Wie bei Üb. 1, aber mit Wechsel von Rist- und von Kammgriff beider Hände. Beide Hände sind hierbei stets auf derselben Reckseite.

3. Wie bei Üb. 1, aber aus dem Hang mit Kammgriff beider Hände in den Hang mit Zwiagriff. Der das erste mal loslassende Arm kreist dabei von der Seite nach hinten und erfaßt das Reck wieder mit Kammgriff.

4. Wie bei Üb. 3, aber mit Wechsel von Kamm- und von Ristgriff beider Hände.

Anmerkung: Stehen wieder wagerechte Leitern zur Verfügung, so können auch folgende Hangelübungen auf dieser Stufe vorgenommen werden:

- a. mit Griff einer Hand an der Außenseite eines Holmes, der andern Hand an den Sprossen (vor-, rück-, seitwärts; der gewöhnliche Ellengriff ist hier anwendbar);
- b. mit Griff einer Hand an der Außenseite eines Holmes, der andern an der Innenseite desselben oder des andern Holmes;
- c. mit Griff beider Hände an den Sprossen;

- d. mit Griff einer Hand an den Sprossen, der andern Hand an der Innenseite eines Holmes;
 - e. mit Griff beider Hände an den Innenseiten der Holme, ufm.
- Das Griffwechseln im Hang an der wagerechten Leiter ordne man übrigens auch in folgenden Arten an:
- a. Wechsel von Griff an der Außenseite eines Holmes und an der Sprosse;
 - b. von Griff an der Außen- und an der Innenseite der Holme;
 - c. von Griff an der Sprosse und an der Innenseite eines Holmes, ufm.

An der wagerechten Leiter sind Drehhangel-Übungen in größerer Menge leicht zu finden.

5. Gruppe. Übungen im Liegehang mit rückgestellten Beinen.

1. Reck Scheitelhoch. Aus dem Seitstand unter dem Reck mit Aufgriff Kniebeugen rs. und Rückstellen ls. — 1! Nachstellen rs. — 2! Loslassen der l. Hand und Vorheben oder Anlegen des Armes an die l. Leibesseite — 3! Zurückgreifen ls. — 4! Dasselbe mit der r. Hand — 5! — 6! Zurückschreiten ls. und rs. in die Ausgangsstellung — 7! — 8! Das Ganze in 12 Zeiten: 1. Rückstellen ls., Rückstellen rs., 3. und 4. Loslassen ls., 5.—6. Zurückgreifen ls., 7.—10. dasselbe rs., 11. Zurückschreiten ls. und 12. rs. in die Ausgangsstellung, 13.—16. Ablösen.

- 2. Wie 1, aber Griffwechseln einer Hand.
- 3. Wie 1, aber Rück- oder Seitheben eines Beines.
- 4. Wie 1, aber Vor- und wieder Rückstellen eines Beines.
- 5. Wie 1, aber Knieheben und wieder Strecken eines Beines.
- 6. Wie 1, aber eine halbe Drehung um die Längsachse mit Umgreifen einer Hand auf die vordere Reckseite. Die Füße ruhen alsdann auf den Fersen und der Rücken ist dem Boden zugewendet.

Drittes Turn-, 6. Schuljahr, Quart.

Klassenaufgaben: Hangzucken im Streckhang, Übungen mit Zwang-Ellengriff im Streckhang; Knieliegehang an dem kopfhohen Reck; Fellaufschwung.

1. Gruppe. Hangzucken im Streckhang.

Durch rasches kurzes Anziehen („Aufzucken“) der Arme wird der Körper etwas in die Höhe geschleudert, während dessen die Hände gleichzeitig den Griff aufgeben und auf der gleichen Stelle oder um ein mehr oder weniger kleines Stück weiter zur Seite wieder Griff fassen. Dabei sollen die Beine weder den Fersenschluß noch die straff gestreckte Haltung verlieren.

Vorüb. Hangzucken auf der Stelle mit Aufgriff, von 2 Schülern gleichzeitig an einem Reck; in freier Weise.

Hauptüb. Mit Aufgriff Hangzucken seitwärts. Erst in freier Weise und sodann im Zeitmaß des Gehens: 1. Aufsprung, 2.—6. Hangzucken, 7. und 8. Niedersprung mit Kniebeugen und -strecken. Einsetzen der Folgenden in der 9. Zeit.

Diese Übung hin und nach einem Zwischensprung wieder her. 16 Zeiten.

Diese Übung hin, aber statt dem Zwischensprung eine halbe Drehung im Hang auf die andere Seite und auf dieser zurück.

Für Geübtere:

1. Hangzucken seitwärts mit Zwiagriff (2 Arten), sonst wie bei der Hauptüb.

2. Hangzucken seitwärts mit Untergriff, sonst wie vorher. Mit ganz gestreckten Armen ist diese Übung weniger leicht als bei etwas gebeugten Armen.

3. Hangzucken im Querhang, r. oder l. Hand vorn.

Anmerkung. Ähnliche Übungen an der wagerechten Leiter mit Griff an der Außenseite der Holme.

2. Gruppe. Zwangellengriff im Streckhang.

Von 2 Schülern gleichzeitig an jedem Reck.

1. Vorüb. Sprung in den Streckhang mit Aufgriff rs. und Ellengriff ls. — 1! Niedersprung — 2! 2 mal wiederholt. Jede Bewegung in der 1. von 2 Zeiten = 12 Zeiten,

13.—16. Ablösen. Der Ellengriff ist am Reck die schwierigste Griffart. Die Schüler erhalten ihn am leichtesten, wenn man von ihnen verlangt, sie sollten die Hand, die Ellengriff fassen soll, vor dem Aufsprung so drehen, daß die innere Handfläche nach außen, der kleine Finger nach vorn gerichtet ist und daß sie beim Aufsprung die Stange jenseits ergreifen sollen. Im Hang ist dann der kleine Finger der mit Ellengriff fassenden Hand dem Daumen der andern Hand zugekehrt. Oder man läßt die Schüler im Streckhang mit Zwiengriff (Aufgriff rs., Untergriff ls.) die l. Hand eine ganze Drehung machen und dabei weiter nach außen greifen, wobei sie auf der gleichen Seite der Reckstange bleibt.

2. Vorüb. Wie 1, aber beim 2. Aufsprung hat die r. Hand Ellengriff, sonst wie 1.

1. Hauptüb. Sprung in den Hang mit Ellengriff ls. und Aufgriff rs. — 1! Loslassen rs. mit halber Drehung ls. und nach einem Armschwingen rs. ab- und aufwärts im Kreise Ellengriff rs. auf der andern Reckseite jenseits der l. Hand — 2! Loslassen ls. mit halber Drehung rs. nach einem Armschwingen ls. ab- und aufwärts im Kreise Ellen- oder Ristgriff ls. — 3! Niedersprung — 4! = Drehhangeln seitwärts mit Ellengriff. In 8 Zeiten, mit Einsetzen des Folgenden in der 9. Zeit, oder sofort wieder Zurückhangeln und Ablösen in der 17. Zeit.

2. Hauptüb. Unter der Mitte der Reckstange: Sprung in den Streckhang zwiengriffs, l. Hand Ellengriff, r. Hand Aufgriff — 1! Loslassen rs., eine ganze Drehung ls. im Hang am l. Arm und nach der Drehung Fassen der Reckstange mit der r. Hand mit Ellengriff — 2! Dasselbe mit Loslassen der l. Hand (Drehung rs.) — 3! Wie die 2. Bewegung — 4! Niedersprung — 5! Das Ganze im $\frac{3}{4}$ -Takt in 12 Zeiten. Die Schüler springen auf 12! in den Hang, sodann: 1.—3., 4.—6., 7.—9. je eine ganze Drehung, 10. Niedersprung in die Kniebeuge mit Vorheben der Arme, 11.

Aufrichten mit Armsenken, 12. Pause, oder einen Seitsschritt nach ls. mit raschem Schlußtritt rs., während welcher die folgenden Schüler in den Hang springen.

Die Übung kann auch so angeordnet werden, daß die Schüler auf 1! aufspringen, in der 2. und 3. Zeit ruhig hängen und nur 2 Drehungen machen. Während der Drehung wird der griffreie Arm abwärts gestreckt an den Körper angelegt.

Anmerkung. An der wagerechten Leiter ist eine besonders gute Übung dieser Art das Spannhangeln seitwärts mit Ellengriff an den Sprossen und mit Hin- und Herdrehen.

3. Gruppe. Knieliegehang am Scheitelhohen Reck.

1. Vorüb. Aus dem Querstande speichgriffs: Sprung mit Aufwärtsschwingen der gestreckten (sich etwas öffnen-) Beine an beiden Seiten des Reckes vorüber, bis die Knie etwa die Reckhöhe erreichen und sofort Zurücksenken in den Stand, 3 bis 4 mal wiederholt. Der Schüler steht dabei an dem einen Ende des Reckes in etwas vorgeneigter Stellung.

2. Vorüb. Aus dem Stande wie vorher, die Hände aneinander angegeschlossen, die rechte Hand die nähere: Sprung in den Querknieliegehang, das l. Knie an der l. Reckseite. Die Beine werden wie bei Üb. 1 aufgeschwungen, worauf sich das l. Bein zum Kniehang beugt und das r. sich in die wagerechte Haltung senkt, in der auch der ganze übrige Körper gehalten wird; die Arme bleiben gebeugt. Alsdann: Aufwärtsschwingen der Beine und Zurücksenken in den Stand.

3. Vorüb. Drehen aus dem Querliegehang an einem Knie, wie bei Üb. 2, in den Seitliegehang mit dem Knie zwischen den Händen, sodann Zurückdrehen. Hängt der Turner dabei am l. Knie, so greift er zuerst mit der r. Hand auf die l. Reckseite zwischen die l. Hand und das l. Knie, sodann, unter gleichzeitiger Drehung ls. um die Tiefenachse, mit der l. Hand auf die andere Seite des l. Knies. Der übrige Körper bleibt dabei völlig wagerecht. Arme ganz gestreckt, Kopf hoch.

Beim Zurückdrehen greift zuerst die l. Hand über die r. hinüber, sodann diese über jene hinweg auf die andere Reckseite.

1. Hauptüb. Nach der Drehung aus dem Quer- in den Seitknieliegehang, wie bei Üb. 3: Knieaufschwung* vorwärts, das Knie zwischen den Händen. Das bei der Drehung aus dem Quer- in den Seitliegehang wagerecht gebliebene hangfreie Bein wird alsdann nach oben gehoben und ohne Beugung im Knie ganz nach unten geschwungen; zugleich stemmen die Arme den Körper in den Reitsitz auf. Der Aufschwung soll schließlich mit dem ersten Tieffschwingen des hangfreien Beines zustande kommen, das fast bis zur wagerechten Haltung nach hinten schwingt. Schließlich sollen auch die Arme ganz gestreckt bleiben, so daß der Kopf den größten möglichen Kreis beschreibt. Im Seitsitz aufrechte Haltung, Strecken beider Beine und Füße! Schließlich kehrt der Schüler auf dem gleichen Wege zurück in den Stand.

Zu besserer Vorbereitung für diese, als eine Hauptaufgabe der Klasse anzusehende Übung kann unter Umständen dienen:

Mehrmals Auf- und Abschwingen des hangfreien, gestreckt bleibenden Beines in Verbindung mit Strecken und Beugen der Arme.

2. Hauptüb. Aufschwung wie bei der vorigen Übung, alsdann rasches Zurücksenken in den Knieliegehang und sofort wieder Aufschwingen; endlich Auspreizen des. l. Beines in den Stütz vorlings und Niedersprung rückwärts.

Für Geübtere: a. Aufschwung wie vorher, Rücksenken in den Knieliegehang, Durchhocken eines Beines nach dem andern (oder beider zugleich) und alsdann Knieaufschwung mit dem andern Bein.

b. Aufschwung wie vorher, Rücksenken in den Knieliege-

* Hier wie überall in diesem Buche ist statt des sonst üblichen Ausdrucks Weilaufschwung der den Knaben einleuchtendere Ausdruck Knieaufschwung gebraucht.

hang, Durchhocken des hangfreien Beines in den Kniehang beider Beine, aus diesem Rückwärtsdrehen in den Stand.

3. Knieaufschwung ls. vorwärts wie bei Üb. 1, darauf der Knieumschwung („Kniewelle“) rückwärts mit dem Knie zwischen den Händen. Griffwechseln ls. zum Untergriff und so dann Spreizen rs. vorwärts und Niedersprung mit einer Vierteldrehung ls.

Beim Knieumschwung wird der Körper rückwärts im Kreise um das Reck herumgeschwungen und der Schüler gelangt wieder in den Sitz mit aufrechter Haltung und gestreckten Beinen. Anfangs fällt es dem Schüler schwer, sich nach dem Umschwung sofort im Sitz zu halten; man gestatte daher ein Weiterschwingen in den Knieliegehang, woran sich sofort ein Knieaufschwung vorwärts anschließt. Der Lehrer achte darauf, daß der Schüler beim Beginn der Übung nicht nach unten, sondern kräftig nach hinten schwingt, daß die Arme vollständig gestreckt bleiben, und daß das Hangbein stark gekrümmt ist, damit es im Kniegelenk einen festen Halt während des Umschwunges an der Stange hat. Der Hilsegebende steht vor dem Reck, um ein Vorfallen des Übenden zu vermeiden oder ihm beim Schwung durch einen leichten Druck gegen die Schulter behilflich zu sein.

Anmerkung. Auch der Knieumschwung vorwärts, mit Kammgriff der Hände, kann für Geübtere zur Anwendung gebracht werden.

4. Gruppe. Felgaufschwung.

Versuchsweise: Felgaufschwung an dem kopf- bis scheitel- hohen Reck, sodann Felgabschwung vorwärts in den Stand. Dabei kommt es zunächst mehr auf das Gelingen des Aufschwunges als auf die Einhaltung einer bestimmten Körperhaltung an, was dagegen Aufgabe der nächsten Turnstufe ist. Diese Übung ist sowohl mit Kammgriff als auch mit Zwie- und mit Ristgriff zu versuchen.

1. Vorüb. Aus dem Seitstand unter dem Reck von 3—4 Schülern gleichzeitig: Sprung in den ruhigen Beugehang mit Untergriff — 1! Niedersprung in die Kniebeug-

stellung und Kniestrecken ohne Loslassen der Hände — 2! Zweimal wiederholt — 3!—6! Auf 6! Loslassen der Hände. Im Takt: 1. und 2. Beugehang, 3. und 4. Kniebeugen und -strecken, 5.—12. 2mal wiederholt, 13.—16. Ablösen. Oder auch so, daß dem Absprung sofort der Aufsprung folgt, also im $\frac{3}{4}$ -Takt. 10.—12. Ablösung oder im $\frac{4}{4}$ -Takt, so daß auf 1.—3. der Beugehang, auf 4. der Nieder- und Aufsprung erfolgt.

2. Vorüb. Wie 1 mit Zwi- und mit Ristgriff.

3. Vorüb. Sprung in den Beugehang untergriffs (wie bei 1) zugleich mit einem Vorschwung der Beine und mit dem Rückschwung Niedersprung (aufrecht) in die Kniebeugstellung und Kniestrecken — 1! Im $\frac{4}{4}$ -Takt: 1. Vor-, 2. Rückschwung, 3. Kniebeugen, 4. -strecken, 5.—12. dasselbe 2 mal, 13.—16. Ablösen.

4. Vorüb. Wie 3 mit Zwi- und Ristgriff.

5. Vorüb. Untergriffs, Sprung mit Knieheben und mit Rückwärtsdrehen in den Hocksturzhang (Kopf unten, Fußriste am Reck, Knie und Hüften stark gebeugt, Knie geschlossen möglichst nahe der Brust, Oberkörper nicht halb, sondern völlig gehoben) — 1! Aufwärtstrecken der Beine und sofort Weinsinken (mit Armbeugen) in den Beugehang, Niedersprung. Das Ganze zuerst in freier Weise, dann nach Befehl (als Gemeinübung von 3—4 Schülern gleichzeitig in 3 Bewegungen). Man lasse die Schüler nicht zu lange im Sturzhang verweilen und das Weinsinken in den Beugehang bei späteren Wiederholungen langsam ausführen.

6. Vorüb. Reck brusthoch. In freier Weise. Sprung in den Seitstütz vorlings mit Aufgriff; Griffwechseln zu Untergriff, Vorwärtsdrehen in den Liegehang auf dem Leib, wieder Aufrichten und Niedersprung.

7. Vorüb. Wie vorher, aber Vorwärtsdrehen bis zum Liegen auf den Oberschenkeln oder Knien.

8. Vorüb. Reck scheitelhoch. In freier Weise: Aus dem Seitstand mit Unter-Zwi- oder Ristgriff Sprung mit Vorwärts-

hochschwingen der geschlossen und gestreckt bleibenden Beine in den Sturzhang vorlings mit mehr oder weniger gebeugten Hüften, wobei die Oberschenkel das Reck berühren, und anfangs sofort, später auch nach einem kurzen Halt wieder Beinsinken mit gleichzeitigem Armbeugen in den Beugehang, Niedersprung; wiederholt mit der Aufgabe, die Beine immer höher hinaufzubringen und dabei als Ziel zu setzen, daß durch Mitwirkung der aufziehenden Arme der Körper gleich zum Hang im Hüftgelenk oder zum Liegen auf dem Bauch und sofort durch Aufstemmen der Arme in den Stütz gelangen, mit anderen Worten, daß

als Hauptüb. der sog. Felg- oder Bauchaufschwung gelernt werde. (Die Übung heißt Felgaufschwung wegen der Ähnlichkeit der Bewegung des Körpers mit der einer Radfelge.)

An den Felgaufschwung schließt sich der Absprung rückwärts oder der Felgabschwung vorwärts (d. h. Vorwärts-sinken in den Sturz- und in den Beugehang mit Niedersprung aus diesem) an. Dabei kommt es zunächst mehr auf das Gelingen des Aufschwunges, als auf die Einhaltung einer bestimmten Körperhaltung an; die gute Ausführung ist Aufgabe der nächsten Turnstufe. Der Felgabschwung ist sowohl mit Unter- als auch mit Zwie- oder Aufgriff zu versuchen.

Viertes Turn-, 7. Schuljahr, Unter-Tertia.

Klassenaufgaben: Beugehang, Sturzhang, Felg- und Knieaufschwung, Umschwung.

Reck bei allen Übungen dieses Turnjahres Scheitelhoch.

1. Gruppe. Felgaufschwung.

In diesem Jahr müssen die Schüler den Felgaufschwung aufgriffs sicher erlernen. Die bei der Übung vorkommenden Fehler: krumme und gespreizte Beine, gebeugte Hüften, Vorschwingen der Beine nach dem Aufschwung und

beim Aufrichten in den Stütz, Armbeugen im Seitstütz, hochgezogene Schultern usw. müssen nach und nach verschwinden. Damit die Schüler die zur guten Ausführung nötige Armkraft erlangen, empfiehlt sich die Wiederholung der 4. Gruppe des vorigen Turnjahres, besonders die Übungen im Beugehang. Bei Einübung des Felgauffschwunges gebe man zu jeder Wiederholung eine neue Vorschrift für gute Ausführung, z. B.

a. Felgauffschwung ohne weitere Vorschrift als die, ohne fremde Hilfe auf die Reckstange zu gelangen, gleichviel in welcher Haltung und Ausgangsstellung.

b. Mit Vortritt eines Beines und Vorspreizen des andern.

c. Mit gestreckten Armen im Seitstütz.

d. Mit schräg nach hinten gerichteten Beinen.

e. Mit gestreckten Hüften.

f. Mit guter Haltung im Seitstütz (Arme straff gestreckt, Kopf hoch, Brust gewölbt, Kreuz hohl, Beine und Füße gestreckt und schräg nach hinten gerichtet).

g. Von 2 Schülern gleichzeitig an jedem Reck (Gemeinübung).

h. Als Gemeinübung im Takt: 1.—4. Aufschwung, 5. Niedersprung in die Kniebeuge, 6. Strecken mit Loslassen der Hände.

i. Dasselbe mit Einsetzen der Folgenden in 8 Zeiten. 1.—6. wie bei i, 7. und 8. Seitsschritt ls. und Schlußtritt rs. Durch dieses Seitsschreiten kann der folgende Schüler ungehindert antreten und in der 9. Zeit seine Übung beginnen. Es turmt dabei an jedem Reck nur 1 Schüler.

k. Aus der Grundstellung mit geschlossenen Beinen; der Schüler steht dabei am besten unter der Reckstange.

Andere Formen des Felgauffschwunges sind:

a. Felgauffschwung aufgriffs, Niedersprung rückwärts (ohne den Griff aufzugeben) und sofort abermals Felgauffschwung oder -abschwung.

b. Wie a, aber nach dem Niedersprung 1 Seitsschritt ls. und Schlußtritt rs. und sofort abermals Felgauffschwung. Hierbei kann der folgende Schüler seinen 1. Felgauffschwung gleichzeitig mit dem 2. des ersten Schülers ausführen.

c. Wie a, aber nach dem Niedersprung sofort unter der Stange auf die andere Seite des Reckes eilen und von dort aus den Felgauffschwung wiederholen.

d. Die Übung c als Wettübung, indem der Lehrer sagt: ich will sehen, wer seinen 2. Felgauffschwung zuerst gemacht hat.

Felgauffschwung mit Anfügungen.

1. Felgauffschwung aufgriffs, Überspreizen ls. neben die l. Hand, Rücksenken in den Knieliegehang ls. und sofort der Knieauffschwung vorwärts, Zurückspreizen ls. und Felgabschwung vorwärts. Dem Überspreizen gehen folgende Übungen voraus:

a. Seit spreizen als Freiübung (s. Knabenturnen II. Teil V. Auflage S. 43).

b. Seit spreizen im Seitstütz vorlings, z. B. Sprung in den Seitstütz am brusthohen Reck — 1! 4 mal Seit spreizen ls. bis in wagerechte Haltung — 2! Niedersprung rückwärts — 3!

2. Felgauffschwung aufgriffs, Überspreizen ls. neben die l. Hand, Knieumschwung ls. rückwärts, Zurückspreizen ls. und der Felgauffschwung vorwärts in den Stand. Im Takt in 16 Zeiten: 1.—4. Felgauffschwung, 5. Überspreizen ls., 6. Umschwung, 7. und 8. Zurückspreizen, 9. und 10. Felgabschwung, 11. und 12. Kniebeugen und -strecken, 13.—16. Ablösen.

Der Knieumschwung zwischen den Händen muß dieser Übung vorausgehen.

3. Felgauffschwung aufgriffs, Vor- und Rückschwingen der Beine (bei mäßig gebeugten Armen) und beim 2. Vorschwung der Felgumschwung rückwärts (auch Felge genannt; bei der leichtesten Form liegt der Leib auf der Stange auf, er wird deshalb auch Bauchumschwung genannt), Felgabschwung vorwärts in den Stand. 1.—4. Felgauffschwung, 5. Vor-, 6. Rück-

schwungen, 7. und 8. Umschwung, 9. und 10. Felgabschwung, 11.—16. wie bei b. Beim Umschwung bleibt der möglichst gestreckte Körper dicht an der Stange und die Beine müssen nach dem Umschwung zurückgehalten werden. Dem Felgumschwung geht als Vorübung das mehrmalige Vor- und Rückschwungen der Beine im Seitstütz mit mäßigem Armbeugen beim Vorschwung voraus.

In gut geschulten Klassen können noch folgende Übungen, die sich auch sehr gut zum Taktturnen eignen, vorgenommen werden:

1. 1.—4. Felgaufschwung, 5.—8. Felgumschwung, 9.—12. Knieaufschwung neben die l. Hand mit Zurückspreizen, 13. und 14. Niedersprung in die Kniebeuge und Aufrichten, 15. und 16. Seitsschritt ls. und Schlußtritt rs., damit die Folgen den in der 17. Zeit einsetzen können.

2. Wie 1, aber statt Knieaufschwung, Knieumschwung ls. rückwärts.

3. Felgaufschwung, Knieaufschwung ls., Knieauf- oder Knieumschwung rs., sonst wie bei 1.

2. Gruppe. Knieaufschwung am scheitelshohen Reck.

1. Vorüb. Aus dem Seitstand mit Aufgriff Aufschwungen der Beine in den Sturzhang mit gebeugten Hüften und mit aufwärts gestreckten (am Reck anliegenden) Beinen; nach kurzem Verharren darin Beinsinken in den Beugehang, Niedersprung.

2. Vorüb. Sprung in den Sturzhang vorlings wie bei Üb. 1, sofort Seitsspreizen ls. und mit gestrecktem Bein unter der Reckstange hindurch in den Seit-Knieleiehang, das l. Knie ls. von den Händen, im übrigen wagerechte Körperhaltung wie bei Üb. 3, S. 236; alsdann, unter gleichzeitigem Heben und Anlehnen des r. Beines an das Reck, Zurückspreizen des dem r. Beine sich wieder anschließenden l. Beines und sofort Beinsinken in den Beugehang, zuletzt Niedersprung. Das

sprenzende und das andere Bein sollen dabei stets gestreckt bleiben.

1. Hauptüb. Knieaufschwung vorwärts mit dem l. Knie dicht neben der l. Hand. Anfang wie bei der vorigen Übung; der Aufschwung soll schließlich sofort nach dem Einhängen des stark gebeugten l. Knies bei dem ersten Tiefschwingen des r. Beines gelingen. Das schwingende Bein muß während der ganzen Übung gestreckt bleiben, einen Halbkreis von oben nach unten durchschwingen und nach dem Aufschwunge sich nicht mehr vorwärts bewegen, sondern zurückgehalten werden. Alsdann folge:

a. Zurücksinken in den Knieliegehang und Abschluß der Übung wie bei Vorüb. 2, oder

b. aus dem Stütz überspreizen rückwärts des l. Beines in den Seitstütz und Niedersprung rückwärts, oder

c. wie b, aber nach dem Überspreizen Fellaufschwung vorwärts in den Beugehang und weiter in den Stand.

2. Hauptüb. Knieaufschwung wie vorher, Zurücksinken in den Knieliegehang und sofort Wiederholung des Aufschwunges, zuletzt wie bei der vorigen Übung.

3. Hauptüb. Knieaufschwung wie vorher und alsdann der Knieumschwung rückwärts einmal, im übrigen wie bei der 1. Hauptüb.

Für Geübtere: 1. Knieaufschwung wie vorher, überspreizen rückwärts in den Seitstütz vorlings und sofort überspreizen vorwärts des andern Beines neben die Hände, Rücksinken in den Knieliegehang und abermals der Knieaufschwung vorwärts, usw.

2. Knieaufschwung wie vorher, überspreizen rückwärts mit Niedersprung und sofort a. der Fellaufschwung, oder b. der Knieaufschwung mit dem andern Beine.

3. Sprung in den Seit-Knieliegehang wie bei Vorüb. 2, Zwischenschwung und der Knieaufschwung rückwärts, Rücksinken in den Knieliegehang, Zurückspreizen ls. in den Sturzhang vorlings, Beugehang, Niedersprung. Diese Übung

erfordert einen kräftigen Schwung von hinten nach vorn, wodurch der Körper auf der entfernteren Seite des Recks zum Sitz auf einem Bein aufgeschwungen wird.

3. Gruppe. Durchhocken eines Beines.

1. Hauptüb. Aus dem Seitstand am Scheitelhohen Reck mit Aufgriff Aufschwingen der Beine in den Sturzhang vorlings mit gebeugten Hüften und aufwärts gestreckten Beinen, Durchhocken ls. und Knieaufschwung ls. vorwärts, langsam Zurücksetzen in den Knieliegehang, Durchhocken rs., Senken beider gestreckten Beine bei gebeugten Hüften in den Hang rücklings und Niedersprung.

2. Hauptüb. Aus dem Sturzhang vorlings mit Zwiagriff, die l. Hand Kammgriff, Durchhocken ls. und der Knieaufschwung ls. vorwärts, Auspreizen rs. vorwärts und mit einer Vierteldrehung ls. der Niedersprung (die l. Hand greift).

Die folgenden Übungen eignen sich hauptsächlich für geübtere Schüler.

1. Aus dem Sturzhang vorlings mit Untergriff Durchhocken ls. und Knieaufschwung vorwärts, Knieumschwung vorwärts (nur 1 mal) und Auspreizen rs. mit Niedersprung wie bei 2.

2. Aus dem Sturzhang vorlings mit Untergriff Durchhocken ls., Knieauf- und -umschwung vorwärts in einem Zug (aus dem Knieliegehang in den Sitz auf dem l. Schenkel), Auspreizen rs. in den Seititz auf beiden Beinen, Vorwärtsdrehen in den Knieliegehang, Durchhocken beider Beine in den Sturzhang, Beugehang, Niedersprung.

3. Aus dem Sturzhang vorlings mit Aufgriff Durchhocken ls., Knieaufschwung ls. vorwärts, Auspreizen rs. in den Seititz auf beiden Beinen, Rückwärtsdrehen in den Knieliegehang und weiter in den Rücklingshang, Niedersprung.

4. Anfang wie bei 3, aber zuletzt statt des Niedersprungs Zurückdrehen aus dem Rücklingshang mit Durchhocken in den Sturzhang vorlings, Beugehang, Niedersprung.

Fünftes Turn-, 8. Schuljahr, Ober-Tertia.

Klassenaufgaben: Leichte Verbindungen von Sturzhang mit Auf- und Umschwung am scheitelhohen Reck.

1. Gruppe. Übungsverbindungen, wobei ein Vorwärtsdrehen in den Sturzhang eintritt.

Das Verharren im Sturzhang vorlings mit gebeugten Hüften und gestreckten Beinen ist für die Schüler anfänglich schwer. Am leichtesten gelingt ihnen die Übung, wenn sie sich aus dem Seitstütz vorlings mit Untergriff durch Vorwärtsdrehen in die Haltung begeben können; doch ist es gut, noch folgende Vorübungen voranzuschicken:

1. Vorüb. Felgauffschwung mit Untergriff — 1! Vorwärtsdrehen in den Hochsturzhang (vergl. Üb. 5 S. 239) — 2! Kniestrecken und langsam Beinsenken in den Beugehang — 3! Niedersprung — 4!

2. Vorüb. Anfang wie bei 1, Vorwärtsdrehen in den Sturzhang mit Hochhalte des l. Beines (das r. liegt gestreckt am Reck an) — 2! Kniestrecken ls. und langsam Beinsenken in den Beugehang — 3! Niedersprung — 4!

1. Hauptüb. Anfang wie bei 1, Vorwärtsdrehen in den Sturzhang vorlings mit gebeugten Hüften und mit aufwärts gestreckten (am Reck anliegenden) Beinen — 2! Nach kurzem Verharren darin Beinsenken in den Beugehang — 3! Niedersprung — 4!

Dasselbe auch mit Zwie- und Aufgriff.

2. Hauptüb. Felgauffschwung mit Untergriff — 1! Vorwärtsdrehen in den Sturzhang vorlings — 2! Felgaufzug — 3! Felgabschwung vorwärts in den Beugehang und Niedersprung — 4!

3. Hauptüb. Felgauffschwung mit Aufgriff — 1! Vorwärtsdrehen in den Sturzhang — 2! Knieauffschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen und Zurückspreizen ls.

— 3! Felgabschwung vorwärts in den Beugehang und Niedersprung — 4!

4. Hauptüb. Felgauffschwung mit Unter- oder Aufgriff — 1! Vorwärtsdrehen in den Sturzhang — 2! Durchhocken beider Beine in den Rücklingshang — 3! Sodann a. Niedersprung — 4! oder b. Zurückhocken in den Sturzhang mit gestreckten Beinen und Beinsenken in den Beugehang — 4! Niedersprung — 5! oder c. Zurückhocken und Felgaufzug — 4! Niedersprung rückwärts — 5!

5. Hauptüb. Felgauffschwung mit Zwiagriff (Untergriff ls., Aufgriff rs.) — 1! Vorwärtsdrehen in den Sturzhang — 2! Durchhocken ls. und der Knieauffschwung ls. vorwärts — 3! Aus spreizen rs. vorwärts mit einer Vierteldrehung ls. und Niedersprung — 4!

Weitere Übungen mit Vorwärtsdrehen in den Sturzhang für Geübtere:

1. Sprung in den Sturzhang mit Aufgriff und unverweilt, sobald die gestreckten und geschlossenen Beine das Reck fast berühren, Einhängen des l. Knies neben der l. Hand und sofort der Knieauffschwung vorwärts und sofort Überspreizen ls. rückwärts in den Seitstütz — 1! Vorwärtsdrehen in den Sturzhang — 2! Felgaufzug — 3! Absprung rückwärts oder Felgabschwung vorwärts — 4!

2. 1! und 2! wie bei 1, sodann Knieauffschwung rs. vorwärts, das Knie rs. von den Händen und sofort Zurückspreizen rs. — 3! Felgabschwung vorwärts — 4!

3. 1! und 2! wie bei 1, sodann Durchhocken rs. und der Knieauffschwung rs. vorwärts — 3! Mit Rammingriff rs. Aus spreizen ls. vorwärts und Niedersprung mit einer Vierteldrehung rs.

4. 1! und 2! wie bei 1, sodann Durchhocken beider Beine in den Rücklingshang — 2! Zurückhocken in den Sturzhang, Knieauffschwung rs. vorwärts, das Knie rs. von den Händen — 3! Zurückspreizen rs. und der Felgabschwung in den Stand.

2. Gruppe. Verbindungen der Auf- und Umschwünge, wobei ein Rückwärtsdrehen in den Sturzhang vorlings eintritt.

1. Hauptüb. Felgauffschwung mit Aufgriff und sofort (ohne Halt) die Felge (Felg- oder Bauchumschwung) rückwärts, Niedersprung.

Soll die Übung in einem Zug gelingen, so muß sich der Schüler beim Felgauffschwung so hoch aufziehen, daß das Reck an der Nabelgegend liegt; dabei müssen die Hüften gestreckt und die Beine schräg aufwärts gerichtet sein; beim Beginn des Umschwunges beginnt der Oberkörper und mit eingezogenem Kreuz und gestreckten Hüften bewegt sich der Körper schnell um das Reck in den Seitstütz mit schräg nach hinten gerichteten Beinen, wobei die Drehung an den Oberschenkeln und das harte Aufschlagen auf den Leib zu vermeiden ist.

2. Hauptüb. Felgauffschwung mit Aufgriff und sofort (ohne Halt) Rückwärtsdrehen in den Sturzhang vorlings (d. h. dieselbe Bewegung, wie die erste Hälfte des Felgumschwungs rückwärts); dann erst trennen sich die Beine, wobei das l. Bein straff gestreckt unter der Stange hindurch schwingt und neben der l. Hand einhängt, während das r. Bein sich gestreckt an der Stange hält; hierauf erfolgt sofort mit kräftigem Schwung des r. Beines nach unten und hinten der Knieaufschwung ls. vorwärts, Zurückspreizen ls., Niedersprung rückwärts oder Felgabtschwung vorwärts.

3. Hauptüb. Felgauffschwung mit Aufgriff, Felge rückwärts, Rückwärtsdrehen in den Sturzhang und der Knieaufschwung ls. wie bei 2, Zurückspreizen ls., Niedersprung.

Knieaufschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, sodann:

a. Zurückspreizen ls. mit Rückwärtsdrehen in den Sturzhang vorlings, Knieaufschwung rs. vorwärts, das Knie rs. von den Händen, Zurückspreizen rs., Niedersprung.

b. Zurückspreizen ls. und die Felge rückwärts, Niedersprung rückwärts.

c. Der Knieumschwung ls. rückwärts, Zurückspreizen ls. mit Rückwärtsdrehen in den Sturzhang und der Knieaufschwung rs. vorwärts, das Knie rs. von den Händen, Zurückspreizen rs., Niedersprung.

Weitere Übungen mit Rückwärtsdrehen in den Sturzhang für Geübtere:

Felgaufschwung mit Aufgriff, sodann:

a. Rückwärtsdrehen in den Sturzhang und Knieaufschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls. mit Rückwärtsdrehen in den Sturzhang und der Knieaufschwung rs. vorwärts, das Knie rs. von den Händen, Zurückspreizen rs. und Niedersprung.

b. Rückwärtsdrehen in den Sturzhang und der Knieaufschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, sofort der Knieumschwung ls. rückwärts, Zurückspreizen ls. und Niedersprung.

c. Felge rückwärts, Rückwärtsdrehen in den Sturzhang und der Knieaufschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Knieumschwung ls. rückwärts, Zurückspreizen ls. und Niedersprung.

d. Rückwärtsdrehen in den Sturzhang und der Knieaufschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls. und die Felge rückwärts, Rückwärtsdrehen in den Sturzhang und der Knieaufschwung rs. vorwärts, das Knie rs. von den Händen, Zurückspreizen rs. und Niedersprung.

3. Gruppe. Sturzhang vorlings. (Für gutgeschulte Klassen.)

1. Aus dem Seitstand mit Unter-, Zwie- oder Aufgriff am scheitelhohen Reck Aufschwingen der Beine in den Sturzhang mit gebeugten Hüften und mit aufwärtsgestreckten (am Reck anliegenden) Beinen — 1! Nach kurzem Verharren

darin Beinsenken in den Beugehang — 2! Niedersprung — 3! Nach und nach sollen die Schüler dabei die Hüften im Sturzhang stärker gebeugt halten können, so daß sie schließlich nur noch mit den Unterschenkeln das Reck berühren.

2. Sturzhang vorlings — 1! Felgaufzug — 2! Zurück in die vorige Haltung — 3! Beinsenken in den Beugehang — 4! Niedersprung — 5!

3. Sturzhang vorlings — 1! Seit spreizen ls. unter dem Reck hin, Einhängen ls. neben der l. Hand in den Seitknieleugehang (das r. Bein wagerecht) — 2! Zurückspreizen ls. in den Sturzhang mit aufwärts gestreckten Beinen — 3! Beinsenken in den Beugehang — 4! Niedersprung — 5!

4. Wie übg. 3 mit der Abänderung, daß nach dem Einhängen des l. Beines der Knieaufschwung ls. vorwärts erfolgt, darauf langsames Zurücksinken in den Knieleugehang und Abschluß wie bei übg. 3.

5. Sturzhang vorlings — 1! Durchhocken ls. und der Knieaufschwung ls. vorwärts — 2! Rucksinken in den Knieleugehang, Zurückhocken ls. in den Sturzhang und Felgaufzug — 3! Niedersprung — 4!

6. Sturzhang vorlings — 1! Durchschieben zum sogen. Nest, d. h. Durchschieben der Knie und des Leibes zwischen den Armen hindurch in den Leugehang an den Fußrücken und Händen — 2! Zurückschieben in den Sturzhang und Felgaufzug — 3! Absprung rückwärts — 4!

7. Sturzhang vorlings — 1! Durchhocken ls., Durchschieben des Leibes zum (Nest-)Hang am r. Fußrücken und an den Händen (das l. Bein wagerecht) — 2! Zurückhocken ls. in den Sturzhang und Felgaufzug — 3! Niedersprung rückwärts — 4!

8. Sturzhang vorlings — 1! Durchhocken beider Beine in den Rücklingshang (Füße tief!) — 2! Zurückhocken in den Sturzhang und Felgaufzug — 3! Niedersprung rückwärts — 4!

Sechstes Turn-, 9. Schuljahr, Unter-Sekunda.

Klassenaufgaben: Am scheitelhohen Reck der Unterschwung und Übungen im Beugehang; ferner am reichhohen Reck Wiederholung der wesentlichsten Reckübungen der Tertia.

1. Gruppe. Unterschwung.

Der Unterschwung gehört, namentlich wenn er aus dem Seitstütz vorlings ausgeführt wird, zu einem der beliebtesten Absprünge vom Reck. Er dient in dieser Klasse in erster Linie als Anlaß zur Wiederholung der wichtigsten Übungen der Ober-Tertia, die durch seine Hinzufügung für die Schüler neuen Reiz gewinnen. Der Schüler erfäßt die scheitelhohe Reckstange mit Aufgriff. Nach einem Aufsprung wie zum freien Stütz schwingen die Beine bei völlig gestreckten Armen von hinten nach vorn unter der Stange durch, sich ihr so nähernd, wie dies beim Felgaufschwung der Fall ist (Schienbeine vor der Stange!), worauf sofort ohne Halt durch rasches Einziehen des Kreuzes und Anziehen der loslassenden Arme der Körper im hohen Bogen zum Niedersprung nach vorn gelangt. Geübte Schüler springen bis zu 3 m. Auf einen sicheren Niedersprung in die Kniebeugstellung mit aufrechter Körperhaltung und Armheben seitwärts schulterhoch mit nachfolgendem raschem Kniestrecken und Armsenken zum festen Stehen ist besonders zu achten. Um das Anschlagen der Stirn an die Stange zu vermeiden, müssen die Schüler ganz besonders darauf aufmerksam gemacht werden, daß während der ganzen Übung die Arme gestreckt bleiben müssen. Zweckmäßig ist es, hinter dem Reck in der Entfernung von 60—80 cm. eine Schnur erst nieder, später höher, endlich bis in Reckhöhe aufzuspannen, die bei dem Unterschwung übersprungen werden soll. Hierbei ist die Schnur auf verschiedenen Seiten der beiden Springpfeiler aufzulegen, um das Umreißen der Ständer zu vermeiden, wenn ängstliche Schüler den Griff beibehalten, statt ihn beim Über-

schwingen der Schnur aufzugeben und dadurch beim Rücksprung der Beine die Schnur herabziehen. Es ist daher praktischer, wenn man über einen wagerecht vorgehaltenen Stab springen läßt.

Für Geübtere: An der hüft- bis brusthohen Stange springt man zuerst völlig in den freien Stütz ohne oder mit einem kurzen Anlauf und Absprung beider Füße, z. B. Vorschritt ls. oder rs., sofort ein flacher Schrittsprung mit beiden Füßen und Sprung in den freien Stütz, Unterschwung.

Man übt zuerst den Unterschwung aus dem Stand, ohne dann mit vorausgehenden Übungen, sodann aus dem Seitstütz.

a. Unterschwung aus dem Stand.

1. Aus dem Seitstand mit Aufgriff: Sprung und Unterschwung; zuerst in freier Weise.

2. Wie 1 nach Befehl, um die Schüler an einen ruhigen und sicheren Niedersprung zu gewöhnen. Unterschwung in die Kniebeugstellung mit Armheben seitwärts — 1! Grundstellung — 2!

3. Die vorige Übung in 4 Zeiten: 1. Unterschwung, 2. Kniebeugen und Armheben, 3. Grundstellung, 4. Pause, 5. Einsetzen der Folgenden.

1. Hauptüb. Die vorige Übung mit Einsetzen der Folgenden in der 4. Zeit.

Für Geübtere. Der Unterschwung aus dem Stand mit Viertel- oder halber Drehung.

2. Hauptüb. Fellaufschwung mit Aufgriff, Niedersprung rückwärts ohne den Griff aufzugeben und sofort der Unterschwung.

3. Hauptüb. Knieaufschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückpreizen ls. mit Niedersprung rückwärts und sofort der Unterschwung.

Für Geübtere. 1. Fellaufschwung und sofort der Unterschwung.

2. Fellaufschwung, Knieaufschwung, Zurückpreizen ls., Niedersprung rückwärts, Unterschwung.

b. Unterschwung aus dem Seitstütz.

Das Rückwärtsdrehen des Körpers aus dem Seitstütz in den Sturzhang vorlings geschieht mit ganz gestreckten Armen, wobei das Beugen in den Hüften nicht zu früh eintreten darf. In dem kurzen Augenblick, wo sich die Beine im Sturzhang befinden, sind sie in der Kniegegend an der Stange angelegt. Aus dieser Haltung erfolgt ein energisches Vorstoßen der Beine mit kräftigem Hüftstrecken und Loslassen der Hände; dadurch wird der Körper in einem mehr oder weniger hohen Bogen zum Niedersprung nach vorn geführt, wobei noch eine Schnur oder ein Stab ohne Berührung überschungen werden kann.

1. Hauptüb. Felgausschwung mit Aufgriff und sofort (ohne Halt, wie auch bei den folgenden Übungen) der Unterschwung (aus dem Stütz ohne Zwischenniedersprung).

2. Hauptüb. Knie-(Well-)Ausschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls. in den Vorlingsstütz und Unterschwung.

3. Hauptüb. Felgausschwung, Felge rückwärts, Unterschwung.

1. Für Geübtere: Knieausschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls. und die Felge rückwärts, Unterschwung.

2. Felgausschwung, Überspreizen ls. neben der l. Hand mit Rücksenken in den Knieliegehang ls., Knieausschwung ls. vorwärts, Zurückspreizen ls. und Unterschwung.

3. Felgausschwung, Rückwärtsdrehen in den Sturzhang, vorlings, Knieausschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls. und Unterschwung.

4. Knieausschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, sofort der Knieumschwung ls. rückwärts, Zurückspreizen ls., Unterschwung.

5. Felgausschwung, Überspreizen ls. neben der l. Hand, Knieumschwung ls. rückwärts, Zurückspreizen ls., Unterschwung.

2. Gruppe. Beugehang.

Die Übungen im Beugehang sind für die turnerische Ausbildung von sehr großem Wert. Sie sind als Hauptaufgabe der Klasse zu betrachten und sollen die Hangkraft der Schüler in einer sie möglichst ansprechenden Weise ausbilden.

Reck scheitelhoch. Die Übungen beginnen, wenn nichts anderes gesagt ist, aus dem Seitstand vor dem Reck und werden, falls kein besonderer Griff vorgeschrieben ist, zuerst mit Untergriff erlernt, sodann mit Zwiagriff und endlich mit Aufgriff wiederholt, was unten bei den einzelnen Übungen nicht mehr besonders erwähnt ist.

a. Übungen im ruhigen Beugehang.

1. Vorüb. Von 2 Schülern gleichzeitig: Sprung in den Beugehang (Kopf hoch, Brust an der Stange, Kinn höher als die Stange, Kreuz hohl, Beine geschlossen, gestreckt und zurückgehalten, Füße abwärts gerichtet) — 1! Niedersprung — 2! Dreimal wiederholt — 3! — 8! Im Takt: 1.—6. Beugehang, 7. und 8. Niedersprung mit Kniebeugen und -strecken.

2. Vorüb. Griffwechseln im Beugehang:

a. einer Hand allein (mit Auf- und Niedersprung zusammen 4 Bewegungen. Sofort dasselbe mit der andern Hand. Jede Bewegung in der 1. von 2 Zeiten;

b. einer Hand nach der andern (6 Bewegungen = 12 Zeiten.

Hauptüb. Seithangeln im Beugehang in den oben erwähnten Griffarten, z. B. Sprung in den Beugehang — 1! 5 Griffe mit Beginn der vorausgreifenden Hand — 2! Niedersprung — 3! Das Ganze — Auf- und Niedersprung eingezeichnet — in 8 Zeiten mit Einsetzen der Folgenden in der 9 Zeit.

Für Geübtere:

1. Vor- und Rückwärtshangeln im Querbeugehang mit Speichgriff und mit Übergreifen.

2. Hangzucken seitwärts im Beugehang, sonst wie bei der Hauptüb.

3. Hangzucken vor- und rückwärts im Querbeugehang.

b. Felgauffschwung aus dem Beugehangschwingen.

1. Vorüb. Sprung in den Beugehang und sofort Vor- und Rückschwingen und Niedersprung rückwärts (gestreckte Beinhaltung); 2 mal wiederholt, das Ganze in 12 Zeiten: 1. Vor-, 2. Rückschwingen, 3. Absprung in die Kniebeuge, 4. Grundstellung, in der 12. Zeit Senken der Hände. Von 3—4 Schülern gleichzeitig an jedem Reck.

2. Vorüb. Wie die vorige Übung, aber 2 mal Vor- und Rückschwung = 6 Zeiten.

3. Vorüb. Wie vorher, aber 3 mal Vor- und Rückschwung = 8 Zeiten.

Für Geübtere: Schwingen im Beugehang mit Hangzucken seitwärts:

a. beim Vorschwung mit Untergriff,

b. beim Rückschwung mit Aufgriff,

c. beim Vor- und Rückschwung mit Zwiagriff, oder statt Hangzucken nur Weitergreifen einer Hand. Alle Übungen je in 8 Zeiten.

4. Vorüb. Sprung in den Sturzhang vorlings mit gebeugten Hüften, der Oberschenkel in der Nähe der Knie an das Reck gelehnt — 1! Nach kurzem Verharren in diesem Hang kräftiger Rückschwung der Beine mit gleichzeitigem Armbeugen, Schwingen im Beugehang und beim 2. Rückschwung der Niedersprung rückwärts.

5. Vorüb. Felgabschwung vorwärts (beginnend mit langsamem Vorwärtsdrehen in den Sturzhang und darauf folgendem Abwerfen der Beine (wie bei der vorigen Übung), Schwingen im Beugehang und Niedersprung rückwärts beim 2. Rückschwung.

1. Hauptüb. Schwingen im Beugehang untergriffs beim

2. Vorschwung Felgauffschwung — 1! Absprung rückwärts —

2! (1.—4. Schwingen und Aufschwung, 5.—6. Pause, 7. und 8. Niedersprung, Einsetzen der Folgenden in der 9. Zeit):

Vorüb. Felgaufschwung wie vorher, sodann Felgabschwung in den Beugehang, Rückschwung, Vor- und Rückschwung in diesem und Niedersprung rückwärts.

2. Hauptüb. Wie vorher, aber nach dem Felgabschwung Rück- und Vorschwung und abermals Felgaufschwung, sodann: a. Absprung rückwärts, b. der Unterschwung und c. der Felgabschwung vorwärts in den Stand.

3. Hauptüb. Schwingen im Beugehang aufgriffs, Felgaufschwung und sofort:

a. der Unterschwung,

b. Für Geübtere: Felge rückwärts, Unterschwung oder

c. Rückwärtsdrehen in den Sturzhang vorlings, Einhängen des l. Knies neben die l. Hand und Knieaufschwung ls. vorwärts, Zurückspreizen ls., Unterschwung.

c. Knieaufschwung aus dem Beugehangschwingen.

Hauptüb. Schwingen im Beugehang mit Aufgriff, nach dem 2. Vorschwung der Knieaufschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls. und a. Absprung rückwärts, b. der Unterschwung, c. der Felgaufschwung vorwärts.

Für Geübtere: Anfang wie bei der vorigen Übung, aber nach dem Zurückspreizen ls. der Felgabschwung vorwärts in den Beugehang und

a. der Knieaufschwung desgleichen oder

b. des andern Beines oder

c. der Felgaufschwung.

3. Gruppe. Knie-Felgaufschwung und Durchstoßen in den Hang rücklings am reichhohen Reck.

1. Knieaufschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls. und der Unterschwung.

2. Felgaufschwung, Unterschwung.

3. Felgaufschwung, Felge rückwärts, Unterschwung.

4. Felgauffschwung, Rückwärtsdrehen in den Sturzhang, Knieauffschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls. und Unterschwung.

5. Durchhocken beider Beine, Rückwärtsdrehen in den Rücklingshang, Zurückhocken in den Sturzhang, Felgaufzug, Unterschwung.

6. Durchhocken in den Rücklingshang, Zurückhocken in den Sturzhang, Knieauffschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls., Unterschwung.

7. Durchhocken in den Rücklingshang, Zurückhocken nur mit dem r. Beine, Knie- oder Mühlaußschwung ls. vorwärts zwischen den Händen, Ausspreizen rs. in den Seitßitz auf beiden Beinen, Sigwellabschwung rückwärts in den Rücklingshang, Niedersprung.

Siebentes Turn-, 10. Schuljahr, Ober-Sekunda.

Klassenaufgaben: Kehre und Flanke als Fechtsprung, Flanke, leichtere Übungen im Knickstütz und im Aufstemma, sowie Rippen am scheitelhohen Reck, Aufschwünge am reichhohen Reck, Schwingen im Streckhang.

1. Gruppe. Kehre und Flanke als Fechtsprung.

Den Sprüngen am Reck muß die gründliche Einübung der Vorübungen für das Freispringen vorausgegangen sein. S. Knabenturnen II S. 44.

1. Die Kehre als Fechtsprung aus dem Querstand am hüfthohen Reck.

Bei der Kehre rs. hat der Schüler das Reck rechts neben sich; mit dem vorgestreckten r. Arm erfaßt er die Stange, spreizt mit dem vorher auf die Behen rückgestellten r. Bein kräftig vorwärts und springt zugleich mit dem l. Fuß ab; die r. Hand macht dem über die Stange schwingenden Körper Platz und die l. erfaßt die Stange. Zur guten Ausführung

der Übung gehört: während des Überschwunges straff gestreckte und geschlossene Beine, vor dem Niedersprung rasch gestreckte Hüften und ein elastischer Niedersprung in die Kniebeugstellung mit Seitheben des r. Armes und raschem Aufrichten in die Grundstellung mit Armsenken.

2. Die Flanke als Fuchtsprung aus dem Querstand, die r. Hand an der Stange, der r. Fuß vorn, der l. zurückstehend; es spreizt das l. Bein vorwärts über das Reck bei gleichzeitigem Absprung des dem l. Bein sich anschließenden r. Beines. Anzustreben ist die im Flug auch in den Hüften völlig gestreckte Haltung des Körpers, der möglichst bis zur wagerechten Haltung heraufgeschwungen werden soll (Flanke mit Hüftstrecken); dazu kommt noch ein sicheres Niederspringen in die Kniebeugstellung mit Armheben seitwärts und strammem Aufrichten in die Grundstellung mit Armsenken.

2. Gruppe. Kniestütz auf einem Arm.

Reck brust- bis scheitelhoch. Die Übungen beginnen mit dem Aufsprung aus dem Seitstand von 2 Schülern gleichzeitig an 1 Reck. (Nur wenige derartige Übungen in 1 Stunde hintereinander.)

1. Vorüb. Mit einer Vierteldrehung rs. Sprung in den Kniestütz auf dem l. Arm (r. Arm hat Beugehang, l. Hand in der l. Achselhöhle, Kopf hoch, Kreuz hohl, Beine gestreckt und nach hinten) — 1! Niedersprung in die Kniebeuge und Kniestrecken ohne Loslassen der Hände — 2! Dasselbe rs. — 3! — 4! Wiederholt — 5! — 8! Jede Bewegung in der 1. von 2 Zeiten = 16 Zeiten.

2. Vorüb. Sprung in den Kniestütz auf dem l. Arm wie bei der 1. Üb. — 1! Tieffsenken der den Griff aufgebenden r. Hand — 2! Nach kurzem Verharren im Stütz Zurückgreifen der gesenkten Hand — 3! Niedersprung — 4! Takt wie bei 1.

3. Vorüb. Sprung in den Kniestütz auf dem l. Arm zugleich mit mäßig hohem Vorschwung der Beine, beim Rück-

schwung (Kreuz hoch!) Niedersprung in die Kniebeuge, Aufrichten ohne den Griff aufzugeben, und sofort dasselbe auf dem r. Arm. In 8 Zeiten: 1. Vor-, 2. Rückschwung, 3. Kniebeugen, 4. Strecken, 5.—8. dasselbe rs.

4. Vorüb. Sprung in den Knickstüz auf dem l. Arm zugleich mit Vorschwingen der Beine, Rückschwingen mit einer raschen Drehung in den Knickstüz auf dem r. Arm, Vor- und Rückschwingen in diesem Stüz, Niedersprung. In 6 Zeiten.

Für Geübtere. Dasselbe mit 2—3maligem Knickstüzwechsel.

Hauptüb. Sprung in den Knickstüz auf dem l. Arm mit Vorschwung und beim nächsten Rückschwung Aufstemma in den Streckstüz — 1! Unterschwung — 2!

Für Geübtere. a. Wie 4, aber statt Niedersprung Aufstemma in den Streckstüz.

b. Aufstemma aus dem Knickstüz wie bei der Hauptübung, sodann mäßiges Vorschwingen mit gleichzeitigem Armbeugen in den Knickstüz auf dem r. Arm und abermals Aufstemma in den Streckstüz, Unterschwung.

3. Gruppe. Schwungstemmen aus dem Beugehangschwingen.

1. Vorüb. Schwingen im Beugehang a. mit Unter-, b. mit Zwie-, c. mit Aufgriff, beim 3. Rückschwingen Niedersprung in die Kniebeuge und Kniestrecken mit Loslassen der Hände. Von 2 Schülern gleichzeitig an 1 Reck in 8 Zeiten, Einsetzen der Folgenden in der 9. Zeit.

2. Vorüb. Schwingen im Beugehang zwiegriffs (l. Hand Untergriff, Brust dicht an der Stange), beim 1. oder 2. Rückschwingen Aufstemma in den Knickstüz auf dem r. Arm, beim folgenden Rückschwung Aufstemma in den Streckstüz, Absprung rückwärts oder Unterschwung.

3. Vorüb. Dasselbe mit Aufgriff.

Hauptüb. 1. Schwingen im Beugehang untergriffs und beim 1. oder 2. Rückschwingen Aufstemma in den Streckstüz

(= Schwungstemmen aus dem Beugehang), sodann: a. Absprung rückwärts, b. Unterschwung, c. Felgabsschwung vorwärts.

2. Dasselbe mit Zwie- und Aufgriff.

3. Aufstemmen wie bei Hauptüb. 1, sodann Felgabsschwung vorwärts in den Beugehang, Rück- und Vorschwung, sodann a. Felgauffschwung, b. Knieauffschwung neben einer Hand.

Für Geübtere. Aufstemmen wie bei Hauptüb. 1, sodann Felgabsschwung vorwärts in den Beugehang, Rückschwingen und abermals Schwungstemmen in den Streckstüb.

4. Gruppe. Rippen.

Reck scheitelhoch. Die Übungen beginnen aus dem Seitenstand aufgriffs mit gestreckten Armen, zurückgestellten Füßen und dadurch schräger Körperhaltung.

1. Vorüb. Vorlaufen möglichst schnell und weit mit gestreckt bleibenden Armen in den Liegehang mit hohlem Kreuz und mit den Füßen auf dem Boden; nach kurzem Verharren Abstoßen der Füße in den Beugehang, Niedersprung oder nach dem Vorlaufen sofort zurück.

2. Vorüb. Vorspringen in den Liegehang, sofort Abstoßen der Füße mit raschem Heben der gestreckt bleibenden Beine gegen das Reck hin (die Unterschenkel die Reckstange fast berührend), Beinsenken in den Beugehang, Niedersprung.

3. Vorüb. Vorlaufen in den Liegehang, Beinheben wie bei 2, Einhängen des l. Knies ls. von den Händen, sofort der Knieauffschwung ls. vorwärts, Zurückspreizen ls., Niedersprung rückwärts. Statt aus dem Liegehang kann das Beinheben zum Knieliegehang auch nach einem Vorschwung mit vorgehobenen Beinen erfolgen.

1. Hauptüb. Vorlaufen in den Liegehang und Beinheben wie bei 2, stoßartiger Rückschlag der Beine mit Aufstippen in den Streckstüb, Absprung rückwärts. Dies ist das Rippen aus dem Vorlaufen.

Die Übung muß öfter mit Beihilfe des Vorturners wiederholt werden. Dieser faßt beim Rückschlag der Beine den

Turner am Rücken und an den Beinen und hilft ihm, sich in den Stütz zu erheben.

2. Hauptüb. Mit Vorspringen (mit einmaligem Abstoßen der geschlossenen Füße) in den Liegehang, Rippen in den Streckstütz, Unterschwung.

Für Geübtere. Rippen aus dem Vorschwingen mit Vorhebbalte der Beine, Vorschweben in den Streckstütz, Unterschwung.

5. Gruppe. Sturzkippen, auch Fall- oder Stützkippen genannt.

Vorübungen: Felgauffschwung aufgriffs am scheitelhohen Reck und sodann:

1. Rückfallen in den Sturzhang vorlings mit stark gebeugten Hüften und vollständig straff gestreckten Armen, so daß in diesem Hang mit Hochhebbalte der gestreckten Arme womöglich die Fußriste die Stange berühren, Senken der Beine und Niedersprung.

2. Rückfallen in den Sturzhang vorlings und der Knieaufschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspringen ls., Niedersprung rückwärts.

3. Rückfallen in den Sturzhang vorlings, Durchstoßen ls. und sofort Knieaufschwung ls. vorwärts, Griffwechsel ls. zu Untergriff und Ausspreizen rs. mit einer Vierteldrehung ls. zum Stand.

Hauptüb. Rückfallen in den Sturzhang vorlings, Vorpendeln des Oberkörpers — wobei die Beine die Stange nicht verlassen dürfen —, Rückpendeln und stoßartiger Rückschlag der Beine mit Aufkippen in den Streckstütz = Sturzkippen, Unterschwung.

Für Geübtere. 1. Vorlaufen oder Vorspringen in den Liegehang oder Vorschweben, Beinheben und sofort:

a. Einhängen des l. Knies ls. von den Händen, Knieaufschwung ls. vorwärts, Zurücksinken in den Knieliegehang, Zurückspreizen ls. in den Sturzhang, Rippen, Unterschwung.

b. Durchhocken ls. und Knieaufschwung ls. vorwärts, Rücksenken mit Zurückhocken ls., Sturzkippen, Unterschwung.

c. Durchhocken mit beiden Beinen und Kreuzaufschwung, Rücksenken mit Zurückhocken beider Beine, Sturzkippen, Unterschwung.

2. Rippen mit Vorspringen oder -laufen oder -schweben, Überspreizen ls., Rücksenken mit Rückspreizen ls., Sturzkippen, Unterschwung.

3. Rippen, Einspreizen ls. unter der l. oder r. Hand, Rücksenken mit Zurückhocken ls., Sturzkippe, Unterschwung.

6. Gruppe. Aufschwünge am hohen Reck aus dem Aufsprung.

Reck etwas über reichhoch. Die Übungen sind die gleichen, wie die der 3. Gruppe der Unter-Sekunda, nur beginnen sie hier aus dem Seitstand mit Sprung in den Streckhang und gleichzeitigem Vorhochschwingen der gestreckten Beine.

7. Gruppe. Schwingen im Streckhang.

Das Schwingen im Streckhang ist wegen seiner Gefährlichkeit mit der größten Vorsicht einzulüben. Ehe man mit der Einübung beginnt, muß am sprunghohen Reck aufgriffs der Sprung in den Beugehang, der Fellaufschwung und das Armbeugen und -strecken im ruhigen Hang fleißig geübt werden, damit die Schüler die zu einem schönen und sicheren Schwung holen so nötige Armkraft erlangen. Es genügt, wenn die Schüler auf dieser Stufe das richtige und schöne Schwingen erlernen; die Anfügungen an den Schwung sind der Unter-Prima vorbehalten.

a. Anfangs ordne man nach dem ersten Vor- und Rückschwung einen Niedersprung rückwärts an und mache darauf aufmerksam, daß das Loslassen der Hände erst am Ende des Rückschwunges — eigentlich erst in dem Augenblick, wenn der Vorschwung beginnt — und zugleich mit einem kräftigen Rückstoß der Hände und Seitsschwingen der Arme erfolgen soll, damit in aufrechter Körperhaltung niedergesprungen werden

kann. Diese Art des Niedersprunges gelte dann als Regel auch nach mehrmaligem Schwingen.

b. Das mehrmalige Hin- und Herschwingen mit Aufgriff erfordert bei jedem Rückschwung ein erneutes Aufgreifen der Hände, gleichsam ein Hangzucken auf der Stelle. Wird dies versäumt, so gleiten die Hände leicht von der Stange ab und ein schlimmer Sturz kann die Folge sein. Darum Vorsicht!

Der Anfänger dabei muß an dem einen Oberarm oder am Hosensbund leicht angefaßt werden, jedoch ohne ihn in seinen Bewegungen zu hemmen. Die Beine und Füße müssen während des Schwingens stets straff gestreckt und geschlossen bleiben. Bei guter Übung gelangt man zuletzt dahin, sowohl beim Rück- wie beim Vorschwung der Beine den Körper in wagerechte Haltung aufschwingen zu können. Sehr wichtig ist die Art und Weise, wie der Schwung, das „Schwungholen“, begonnen wird. Am empfehlendsten ist folgende Art:

Man beginnt mit dem Unterschwung am scheitelhohen Reck aus dem Stand in den Stand; darauf legt man die Stange allmählich immer höher und wiederholt den Unterschwung, bis das Reck sprunghoch ist; beim Unterschwung aus dem Ansprung am sprunghohen Reck bleiben nun aber die Hände griffest, der Unterschwung führt also nicht wie bisher in den Stand, sondern in den Streckhang, dem alsdann der Rückschwung und der Niedersprung folgt. Der Verlauf der Übung wäre: Sprung in den Beugehang aufgriffs mit gleichzeitigem Heben der gestreckten und geschlossenen Beine bis in die Nähe der Stange wie beim Felgaufschwung, sofort kräftiges Abwerfen der Beine nach vorn bis in die wagerechte Lage mit Armstrecken, Rückschwung (im Streckhang!) mit hohlem Kreuz, energisches Abstoßen der Hände und Niedersprung in aufrechte Haltung mit elastischem Kniewippen.

Erst nachdem die Schüler dieses einmalige Schwingen sicher können, folgt die Einübung des 2–3 maligen Hin- und Herschwingens, wobei die Hände wieder von neuem festen Griff fassen, die Beine kräftig nach vorn schwingen und das Kreuz

mit Beginn des Rückschwunges sofort eingezogen wird. Absprung wie bei der vorigen Übung. Damit die Schüler die Grifferneuerung bald lernen, übe man fleißig das

Hangzucken seitwärts mit Schwingen im Seithang:

a. bei jedem Rückschwung mit Aufgriff,

b. für Geübtere bei jedem Vorschwung mit Untergriff, oder bei jedem Vor- und Rückschwung mit Zwiegriff.

8. Gruppen. Rippen mit Aufhängungen mit Rückwärtsdrehen.

Rippen am scheitelshohen Reck in den Streckfuß und sofort:

1. Überspreizen ls. mit Rücksenken in den Knieliegehang, das l. Knie ls. von den Händen, Knieaufschwung vorwärts, Zurückspreizen ls., Unterschwung.

2. Überspreizen ls., Knieumschwung ls. rückwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls., Unterschwung.

3. Folge rückwärts, Unterschwung.

4. Rückwärtsdrehen in den Sturzhang, Einhängen des l. Knies ls. von den Händen, Knieaufschwung ls. vorwärts, Zurückspreizen ls., Unterschwung.

5. Sturzkippen, Unterschwung.

Für Geübtere: 1. Rückwärtsdrehen in den Sturzhang, Durchstoßen ls. und der Knie- oder der Hüftaufschwung ls. vorwärts; mit Kammgriff ls. und einer Vierteldrehung ls. Auspreizen rs. in den Stand.

2. Rückwärtsdrehen in den Sturzhang, Einhängen des l. Knies neben die l. Hand und Knieaufschwung rückwärts, Zurückspreizen ls., Unterschwung.

9. Gruppe. Rippen mit Aufhängungen mit Vorwärtsdrehen.

Rippen am scheitelshohen Reck in den Streckfuß und sofort:

1. Fellaufschwung in den Stand.

2. Vorwärtsdrehen in den Sturzhang mit gebeugten Hüften, Fellaufzug, Unterschwung.

3. Vorwärtsdrehen in den Sturzhang und sofort der Knieauffschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls., Unterschwung.

4. Felgabtschwung in den Beugehang, mit dem nächsten Vorschwung der Felgauffschwung, Unterschwung.

5. Felgabtschwung in den Beugehang, mit dem nächsten Vorschwung der Knieauffschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls., Unterschwung.

Für Geübtere. 1. Felgabtschwung in den Beugehang und sofort Schwungstemmen, aus diesem die Flanke ls.

2. Felge vorwärts, die Flanke ls.

10. Gruppe. Rippen mit Zwi- oder mit Untergriff.

Nur für Geübtere. Reck scheitelhoch.

1. Rippen mit Zwi-griff, Griffwechseln zu Aufgriff, Unterschwung.

2. Rippen mit Zwi-griff, l. Hand Untergriff, die Wende rs.

3. Rippen mit Zwi-griff, l. Hand Untergriff, Schraubenwelle rs. rückwärts, d. h. das l. Bein spreizt hinter dem r. vorüber über das Reck mit halber Drehung ls. mit Knieheben rs. neben die r. Hand mit Umschwung, Absprung rückwärts.

4. Rippen mit Untergriff, Griffwechseln zu Aufgriff, Unterschwung.

5. Rippen mit Untergriff, Kumpfsheben mit Beingrätchen, Anlegen der Fußristen an die Stange bei gestreckten Beinen und in dieser Haltung Abschwung vorwärts zum Stand = Ristabschwung.

6. Rippen mit Untergriff, Kumpfsheben mit Beingrätchen, Anlegen der Fußristen an die Stange mit gestreckten Beinen und in dieser Haltung (ohne Aufgabe des Risthanges!) Umschwung vorwärts in den Seitstütz = Ristwellumschwung vorwärts.

Reckes Turn-, 11. Schuljahr, Unter-Prima.

Klassenaufgaben: Übersprünge und Überschwünge am hüft- bis schulterhohen Reck aus Stand oder Stütz; die Aufschwünge aus dem Streckhang, dem Hangschwingen, der Hanglehre.

1. Gruppe. Flanke, Flankenschwung, Kehre und Wende.

Bei den Übungen dieser und der folgenden Gruppe kommt es hauptsächlich auf die Erweckung von Mut, Entschlossenheit und Selbstvertrauen an. Bevor man aber eine der zusammengesetzten Übungen ausführen läßt, muß man sich vergewissern, daß jeder einzelne Teil derselben gut geht. Hierauf soll die ganze Übung in einem Zug geturnt werden.

1. Flanke aus dem Seitstand mit Aufgriff. In 3 Zeiten: 1. Übersprung, 2. Niedersprung in die Kniebeuge mit Armheben seitwärts, 3. Grundstellung. Einsetzen der Folgenden in der 4. Zeit.

2. Flankenschwung in den Seitstütz zwischen den Händen, Absprung vorwärts.

3. Flankenschwung in den Seitstütz wie bei Übg. 2, Rückwärtsdrehen in den Liegehang an beiden Knien und sofort durch starkes Armbeugen bei hohl gehaltenem Kreuz und rascher, stoßartiger Bewegung der gestreckten Beine ein Sturzdrehen vorwärts zum Seitstütz = Kreuzaufschwung oder Fellaufschwung rücklings vorwärts. Man helfe anfänglich durch einen Druck nach oben, z. B. an der Schulter des Schülers und durch gleichzeitiges Halten der Beine nach.

Wird der Kreuzaufschwung mit kräftigem Schwung gemacht, so kann der Schüler, ohne die Stange mit dem Kreuz zu berühren, auf der andern Seite der Stange zum Stand gelangen = Kreuzüberschwung.

4. Aus dem Seitstütz vorlings mit Aufgriff Vor- und Rückschwung und die Flanke ls. Im $\frac{1}{4}$ -Takt: 1. Vor-,

2. Rück- und Überschwung, 3. Kniebeugen, 4. Strecken, Einsetzen der Folgenden in der 5. Zeit.

5. Aus dem Seitstütz vorlings mit Aufgriff, Flankenschwung in den Seitstütz auf beiden Beinen und Absprung vorwärts oder Rücksenken und Kreuzaufschwung wie bei Üb. 3.

6. Felgaufschwung mit Aufgriff und sofort die Flanke ls.

7. Knieaufschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls. in den Stütz und die Flanke rs.

Für Geübtere: 1. Knieaufschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen und sofort Überspreizen rs. unter dem l. Bein hin zur Flanke ls.

2. Rippen mit Aufgriff und sofort die Flanke ls.

3. Rippen mit Aufgriff, Flankenschwung ls. in den Seitstütz zwischen den Händen, Sitzwelle rückwärts, Absprung vorwärts.

2. Gruppe. Kehre, Wende am Hüft- bis Brusthohen Reck.

1. Die Kehre rs. aus dem Seitstand mit Aufgriff. In 3 Zeiten und Einsetzen der Folgenden in der 4. Zeit.

Für Geübtere: Die Kehre rs. mit einer Viertel- oder halben Drehung ls.

2. Im Seitstütz vorlings mit Aufgriff Vor- und Rückschwung und die Kehre rs. Im $\frac{1}{4}$ -Takt: 1. Aufsprung mit Vorschwung, 2. Rückschwung, 3. Überschwung und Kniebeuge, 4. Grundstellung.

Für Geübtere: Rippen und sofort die Kehre.

3. Die Wende nach rs. aus dem Seitstand mit Zwiagriff, l. Hand Untergriff, $\frac{3}{4}$ -Takt.

4. Aus dem Seitstütz vorlings mit Zwiagriff, l. Hand Untergriff, die Wende rs.

Für Geübtere: 1. Rippen mit Zwiagriff, l. Hand Untergriff und sofort die Wende rs.

2. Mit Zwiagriff, l. Hand Untergriff, Knieaufschwung rs. vorwärts, das Knie rs. von den Händen und sofort Überspreizen ls. unter der l. Hand hin zur Wende rs.

3. Gruppe. Freier Stütz mit Fegüberschwung am brust- bis schulterhohen Reck.

1. Sprung (mit oder ohne Anlauf oder von einem 1 m weit entfernten Sprungbrett ab) in den freien Stütz aufgriffs mit Rückschwingen der Beine möglichst bis zur wagerechten Körperhaltung, Niedersprung.

Aufgabe ist es, die Schüler dahin zu bringen, daß sie gleich zu richtiger Haltung in diesem Stütz gelangen können: Arme straff gestreckt, Kopf geradeaus, Schultern nicht gehoben, Kreuz hohl, Beine straff gestreckt, geschlossen und nach hinten gehalten, Füße abwärts gestreckt; nur die Hände berühren die Stange.

2. Sprung in den freien Stütz, Niedersprung rückwärts und sofort der Unterschwung.

3. Sprung in den freien Stütz und sofort (ohne Zwischenniedersprung) der Unterschwung.

4. Sprung in den freien Stütz und sofort Fegumschwung rückwärts, Unterschwung.

5. Sprung in den freien Stütz und sofort Fegumschwung in den freien Stütz und sofort Rückwärts-senken in den Stand mit einem kräftigen Rückstoßen des Körpers = Fegüberschwung in den Stand.

Diese Übung bereitet den Schülern anfänglich große Schwierigkeiten. Man muß sie darauf aufmerksam machen, daß sie kurz vor dem vollendeten Fegausschwung die Hände so drehen, daß sie im Stütz mit dem Unterarm fast einen rechten Winkel bilden. Darauf erfolgt ein kräftiger Stoß der Arme nach hinten, ein Einziehen des Kreuzes und ein Absprung nach hinten, ohne daß bei der ganzen Übung das Reck von einem andern Körperteil als von den Händen berührt wurde.

6. Fegüberschwung in den Stand mit weitem Niedersprung rückwärts.

7. Fegüberschwung in den Stand ohne Aufgeben des Griffes und sofort der Unterschwung.

8. Für Geübtere: Felgüberschwingung in den Stand ohne Aufgeben des Griffes, sofort Felgaufschwingung in den freien Stütz und Unterschwingung.

4. Gruppe. Schwingen im Streckhang.

Das Schwingen im Streckhang mit Anfügungen ist als die Hauptaufgabe in dieser Klasse anzusehen. Vorausgesetzt ist dabei, daß die Schüler das richtige Schwingen vollständig beherrschen. Außer den Übungen der 7. Gruppe der Ober-Sekunda sind für das „Schwungholen“ noch folgende Arten zu üben:

1. Art. Im Streckhang aufgriffs Beinschwingen vor- und rückwärts (dabei bewegt sich der Oberkörper in entgegengesetzter Richtung; beim Rückschwing der Beine wird er möglichst vor-, beim Vorschwing möglichst zurückgehoben); beim 2. oder 3. Vorschwing hohes Beinheben nahe an die Stange (wie beim Felgaufschwingung), sofort Abwerfen der Beine nach vorn und Rückschwing mit hohlem Kreuz, am Ende des Rückschwunges Niedersprung (Hilfe geben!).

2. Art. Aus kleiner Entfernung hinter dem Reck Sprung in den Streckhang aufgriffs; dem dadurch entstehenden Vorpendeln des Körpers folgt dessen Rückpendelung; an deren Ende geschehe rasches Aufschwingen in den (Sturz-)Hang mit mäßig gebeugten Armen, dem alsdann das Abwerfen der Beine nach vorn in den Streckhang und der Rückschwing mit Niedersprung an dessen Ende folgt.

1. Schwingen im Streckhang, wobei der Schwung durch eine der obengenannten Arten des Schwungholens eingeleitet wird. Man ordne aber stets eine bestimmte Zahl von Schwüngen an und mache besonders darauf aufmerksam, daß am Schluß der Übung oder bei eintretender Ermüdung der Niedersprung in dem Augenblick stattfinden muß, wenn die im Rückschwing befindlichen Beine den Vorschwing beginnen. Ein Loslassen der Hände beim Vorschwing könnte einen schlimmen Fall auf den Rücken herbeiführen.

2. Schwingen im Streckhang aufgriffs mit Hangzucken seitwärts bei jedem Rückschwung.

3. Schwingen im Streckhang zwiegriffs mit Seithangeln; beim Rückschwung greift die Hand, die Aufgriff hat, weiter, beim Vorschwung die andere. Dasselbe auch mit Hangzucken.

Für Geübtere: 1. Schwingen im Streckhang untergriffs ohne und mit Hangzucken seitwärts beim Vorschwung.

2. Schwingen im Streckhang aufgriffs, Armbeugen am Ende des Rückschwunges und Armstrecken am Ende des Vorschwunges.

5. Gruppe. Hangkehre beim Vorschwung.

Ist die Sicherheit im Schwingen durch die Übungen der 4. Gruppe erreicht, so läßt man zunächst beim Vorschwung Umkehren, d. h. eine halbe Drehung ausführen = Hangkehre beim Vorschwung, wobei die Drehung zweckmäßigerweise am Ende des Schwunges und möglichst rasch ausgeführt wird.

Die Hangkehre wird durch folgende Übungen vorbereitet:

1. Aus dem Streckhang aufgriffs: Eine halbe Drehung rs. um den r. Arm mit Übergreifen der sich zuvor tieffenkenden l. Hand auf die andere Reckseite mit Aufgriff und wieder Zurückdrehen und -greifen.

2. Aus dem Streckhang aufgriffs Drehhangeln seitwärts mit Greifen abwechselnd der l. und r. Hand wie bei Abg. 1. S. auch II. Turnjahr, 4. Gruppe S. 230.

3. Aus dem Streckhang zwiegriffs, r. Hand Untergriff, halbe Drehung ls. um den r. Arm mit Übergreifen der sich zuvor tieffenkenden l. Hand auf die andere Reckseite mit Untergriff und mit wieder Zurückdrehen und -greifen.

4. Drehhangeln seitwärts mit Greifen abwechselnd der l. und r. Hand wie bei Abg. 3.

1. Hauptüb. Schwingen im Streckhang aufgriffs und beim 2. Vorschwung die Hangkehre rs. (halbe Drehung rs. um den r. Arm mit Umgreifen ls. auf die andere Reckseite),

beim nächsten Rückschwung Griffwechseln rs. zu Aufgriff, Unterschwung.

2. Hauptüb. Schwingen im Streckhang aufgriffs mit Hangkehre bei jedem Vorschwung, wobei abwechselnd der r. und der l. Arm festhält (Schwungdrehhangeln).

3. Hauptüb. Schwingen im Streckhang zwiegriffs, r. Hand Untergriff, beim 2. Rückschwung die Hangkehre ls. um den r. Arm (d. h. halbe Drehung ls. mit Übergreifen der l. Hand auf die andere Reckseite in den Aufgriff beider Hände, mit dem nächsten Vorschwung der Unterschwung).

Für Geübtere:

1. Die Hangkehre rs. um den r. Arm beim 2. Vorschwung, beim folgenden Vorschwung die Hangkehre ls. um den l. Arm (= Zurückdrehen und -greifen der l. Hand), mit dem nächsten Vorschwung der Unterschwung.

2. Aufeinanderfolge der Hangkehre rs. und ls. um den r. Arm, darnach die Hangkehre ls. und rs. um den l. Arm.

3. Beim Vorschwung mit Ellengriff rs. und Aufgriff ls. die Hangkehre rs. um den r. Arm (die l. Hand greift dabei über mit Aufgriff), Vor- und Rückschwung mit Niedersprung.

4. Wie die vorige Übung, aber mit ganzer Drehung rs. (mäßiges Schwingen!).

5. Die Hangkehre aufgriffs mit gleichzeitigem Umgreifen beider Hände (hangzuckend). Auch mit gleichen oder mit ungleichen Drehungen.

6. Gruppe. Knieaufschwung aus dem Hangschwingen.

Vorbedingung: Die Schüler haben den Knieaufschwung am scheitel- und reich- und sprunghohen Reck geübt und sind im Streckhangschwingen vollständig sicher.

1. Schwingen im Streckhang aufgriffs und beim 2. Vorschwung der Knieaufschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls. und der Unterschwung.

Nach einem Schwungholen mit gestreckten Beinen schwingen diese gestreckt und geschlossen vorwärts wie beim Fellaufschwung

und trennen sich erst, wenn die Knie ganz nahe der Stange sind; hierauf spreizt das l. Bein vollständig gestreckt unter der Stange hindurch, das r. Bein legt sich an sie an, schwingt aber sofort nach vorn und hinten, während dessen legt sich das l. Bein mit Kniebeugen hart an der l. Hand an, und der Schüler gelangt, ohne daß der Kumpf die Stange berührt, in den Streckstütz, dem sofort das Zurückspreizen des gestreckten l. Beines in den Seitstütz folgt.

2. Knieaufschwung wie bei 1, sodann:

a. Knieumschwung ls. rückwärts, Zurückspreizen ls., Unterschwung.

b. Zurückspreizen ls., Felge rückwärts, Unterschwung.

c. Zurückspreizen ls., Sturzkippen, Unterschwung.

d. Für Geübtere: Zurücksinken in den Knieleiegehang, Zurückspreizen ls. in den Sturzhang, Kippen, Unterschwung.

3. Schwingen im Streckhang aufgriffs, beim 2. Vorschwung Durchhocken ls. zwischen den Händen und sofort Knieaufschwung vorwärts, sodann:

a. Zurücksinken, Durchhocken ls., Unterschwung.

b. Für Geübtere: Zurücksinken, Durchhocken ls., Kippen, Unterschwung.

4. Schwingen im Streckhang aufgriffs, beim 2. Vorschwung Durchhocken ls. zwischen den Händen und sofort der Knieaufschwung mit gestrecktem l. Bein — Mühlaufschwung ls. vorwärts, Abgänge wie bei a und b der vorigen Übung.

Für Geübtere: Anfang wie bei 1, aber nach dem Überspreizen (mäßiger) Rückschwung im Stütz und Senken mit gestreckten Armen in den Streckhang („Abwerfen rückwärts“) und mit dem darauffolgenden Vorschwung abermals der Knieaufschwung an dem gleichen oder dem andern Knie, Zurückspreizen, Unterschwung.

Die Schüler sind darauf aufmerksam zu machen, daß sie bei dem Abwerfen rückwärts einen mäßigen Schwung machen und daß sie sofort die Arme straff strecken, da beim Abspringen mit gebeugten Armen durch das Körpergewicht ein allzu starkes

Armstrecken stattfindet und sogar bei nicht sicherem Griff ein Abfliegen beim Vorschwung eintreten kann. Man Sorge daher für gute Hilfestellung.

7. Gruppe. Felgauffschwung aus dem Hangschwingen.

Vorbedingung: Beherrschung des Felgauffschwunges am schulter- bis reich- und sprunghohen Reck und sicheres Schwingen im Streckhang.

Schwingen im Streckhang aufgriffs und beim 2. Vorschwung der Felgauffschwung, Unterschwung.

Der Aufschwung ist mit gestreckten Beinen auszuführen; während des Aufrichtens in den Seitstütz ist das Kreuz hohl zu halten, wodurch die Hüften gestreckt bleiben; die Beine dürfen sich nicht krümmen und dürfen sich nur bis zur schräg nach hinten und unten gerichteten Haltung senken. Im Seitstütz: Arme gestreckt, Kopf hoch, Brust heraus, Kreuz hohl, Beine und Füße gestreckt!

An den Felgauffschwung füge sich sofort an:

1. Felge rückwärts und Unterschwung.

2. Sturzkippen und Unterschwung.

3. Rückwärtsdrehen in den Sturzhang, Knieaufschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls., Unterschwung.

4. Felgabschwung (vorwärts) in den Beugehang, mit dem nächsten Vorschwung abermals Felgauffschwung, Unterschwung.

5. Felgabschwung in den Beugehang mit angefügtem Schwungstemmen, Unterschwung.

Für Geübtere: Abwerfen rückwärts in den Streckhang und abermals Felgauffschwung, Unterschwung. (Vergl. die Bemerkung bei Übg. 5 der vorigen Gruppe.

8. Gruppe. Rippen aus dem Hangschwingen.

Vorbedingung: Sicheres Können der Rippe am Scheitel- hohen Reck mit Vorlaufen oder Vorschweben, der Sturzrippe

und eines ruhigen und sicheren Gangschwingens ohne und mit hohlem Kreuz.

Schwingen im Streckhang ristgriffs, beim 2. Vorschwung Beinheben in den Sturzhang vorlings (Unterschenkel in der Nähe der Füße an der Stange) und Aufstemmen in den Stütz = Schwungkippen in den Streckstütz, Unterschwung.

Der Verlauf des Rippens ist folgender:

- a. Sicheres Schwungholen.
- b. Ruhiges und nicht zu starkes Vorschwingen mit gestreckten und zurückgehaltenen Beinen und mit hohlem Kreuz.
- c. Beinheben im letzten Augenblick des Vorschwunges in den Sturzhang zum Aufkippen, wobei die Unterschenkel so nah wie möglich an die Stange kommen und die Arme gestreckt bleiben.
- d. Plötzlicher, stoßartiger und energischer Rückschlag der Beine mit Aufkippen in den freien Streckstütz.

Die Übung erfordert zum Gelingen häufige Versuche, um die einzelnen Bewegungen in geeigneter Weise, namentlich im rechten Augenblick, ausführen zu lernen; sie kann daher nur in freier Weise erlernt werden. Die Schüler sind immer wieder darauf aufmerksam zu machen, daß das Beinheben zum Aufkippen erst im letzten Augenblick des Vorschwunges stattfinden darf.

Anfügungen an das Schwungkippen:

1. Unterschwung.
2. Felge rückwärts (oder die freie Felge), Unterschwung.
3. Sturzkkippen, Unterschwung.
4. Sturzkkippen, Felge rückwärts, Unterschwung.
5. Felge rückwärts, Sturzkkippen, Unterschwung.

Für Geübtere:

1. Rippen, Felge rückwärts, Sturzkkippen, Felge rückwärts, Unterschwung.

2. Rippen, Sturzkippen, Felge rückwärts, Sturzkippen, Unterschwung.

3. Rippen, Mäßiger Rückschwung im Stütz mit Senken in den Streckhang (Abwerfen rückwärts) und mit dem darauffolgenden Vorschwung abermals Rippen, Unterschwung. (Vergl. die Bemerkung bei Üb. 5 der 6. Gruppe.)

4. Rippen mit Zwiagriff, Griffwechsel zu Aufgriff, Unterschwung.

5. Rippen mit Zwiagriff, l. Hand Untergriff, Viertel-drehung ls., Einhängen des r. Knies rs. von den Händen und mit Spreizen des l. Beines nach innen hinter dem r. vorüber Knieumschwung rückwärts = die Schraubenwelle rückwärts am r. Knie, Absprung rückwärts.

6. Rippen mit Zwiagriff, l. Hand Untergriff, Wende rs.

7. Felge rückwärts, Rippen mit Zwiagriff, l. Hand Untergriff, Griffwechseln ls. zu Aufgriff, Unterschwung.

Deuntes Turn-, 12. Schuljahr, Ober-Prima.

Klassenaufgaben: Aufziehen, Aufstemmen und Aufschwingen aus dem Streckhang in verschiedenen Verbindungen; Knickstütz-übungen, Schwungkippen mit verschiedenen Anfügungen, Hang-kehre mit Anfügungen und versuchsweise Schwungstemmen, Übersprünge und Überschwünge am Hüft- bis schulterhohen Reck aus Stand und Stütz.

Es ist in dieser Klasse der Nachdruck mehr auf die schwingungslosen, die sogen. Kraftübungen zu legen, an denen junge Leute dieses Alters in ihrem Kraftgefühl mehr Gefallen finden als die jüngeren Schüler. Als Hauptaufgaben sind zu betrachten: Der Felgaufschwung oder -aufzug, sowie das Aufstemmen aus dem Streckhang in den Stütz, der Wechsel von Streck- und Knickstütz. Daneben soll die Fertigkeit, das Schwungkippen in Verbindung mit andern Übungen ausführen zu können, weiter gepflegt werden.

1. Gruppe. Aufschwung aus dem Streckhang.

Reck sprunghoch. Die Übungen beginnen aus dem ruhigen Streckhang aufgriffs mit raschem Beinheben in den Sturzhang vorlings. Daran schließe sich:

1. Der Knie-(Well-)Aufschwung ls. vorwärts, das l. Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls., Unterschwung.

Für Geübtere. Seit spreizen ls. in den Knie liegehang, das l. Knie ls. von den Händen, sodann mit oder ohne Zwischenschwung der Knieumschwung (die „Welle“) ls. rückwärts in denselben Hang, Zurückspreizen ls., Sturztippen, Unterschwung.

2. Durchhocken ls., Knieaufschwung ls. vorwärts zwischen den Händen, Zurücksinken mit Zurückhocken ls., Unterschwung.

Für Geübtere. Durchhocken ls., Knieaufschwung ls. vorwärts zwischen den Händen, Zurücksinken mit Zurückhocken ls., Sturztippen, Unterschwung.

3. Felgaufschwung, Unterschwung.

4. Felgaufschwung, Sturztippen, Unterschwung.

Für Geübtere. Rippen, Unterschwung.

2. Gruppe. Beinschwingen und Fallen aus dem Stütz in den Hang.

Die Übungen beginnen aus dem Streckhang aufgriffs mit Beinschwingen vor- und rückwärts im Hüftgelenk. Der Oberkörper bewegt sich dabei in entgegengesetzter Richtung; beim Rückschwung der Beine möglichst vor-, beim Vorschwung möglichst zurückgehoben, an den 2. oder 3. Vorschwung der Beine schließe sich an:

1. Der Knieaufschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls. mit (senkrecht) Fallenlassen in den Streckhang und sofort mit dem nächsten Vorschwung der Beine der Knieaufschwung rs. vorwärts, das Knie rs. von den Händen, Zurückspreizen rs., Unterschwung.

2. Wie 1, aber mit Durchhocken eines Beines und mit dem Knieaufschwung zwischen den Händen.

3. Felgaufschwung, Fallenlassen in den Streckhang und abermals der Felgaufschwung, Unterschwung.

4. Felgaufschwung, Fallenlassen in den Streckhang und sofort der Knieaufschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls., Unterschwung.

5. Felgaufschwung, Fallenlassen in den Streckhang und sofort Durchhocken beider Beine in den Rücklingshang, sodann:

a. Niedersprung.

b. Für Geübtere: Zurückhocken beider Beine, Felgaufzug, Unterschwung.

Für Geübtere: Rippen, Fallenlassen in den Streckhang, und sofort:

a. Felgaufschwung, Unterschwung.

b. Rippen, Unterschwung.

3. Gruppe. Aufziehen aus dem Streckhang.

Reck sprunghoch. Die Übungen beginnen aus dem Streckhang. Sie müssen neben den Schwungübungen das ganze Jahr geübt werden.

1. Sprung in den Streckhang untergriffs — 1! Mehr oder weniger rasches Aufziehen in den Beugehang — 2! Langsam Senken in den Streckhang — 3! Dieses Aufziehen und Senken wiederholt nach Zählen — 4! — 7! Niedersprung — 8!

2. Die Übg. 1 mit Zwiagriff (2 Arten!).

3. Die Übg. 1 mit Aufgriff.

4. Die Übg. 1 mit Speichgriff aus dem Querstand, l. oder r. Hand vorn.

Bei Wiederholungen wird das Aufziehen und Senken gegen 8—10 mal ausgeführt.

5. Die Übungen 1—4 zugleich mit Vorheben und Senken eines Beines.

6. Streckhang untergriffs — 1! Beugehang — 2! Griffwechseln ls. zu Aufgriff — 3! Senken in den Streckhang — 4! Niedersprung und die Übung sofort wiederholt mit Griffwechseln rs. Das Ganze im Takt in 2×10 Zeiten.

7. Die Übg. 6 in den verschiedenen Griffarten.

8. Streckhang aufgriffs — 1! Beugehang — 2! Griffwechseln ls. zu Untergriff — 3! Wieder Zurückgreifen ls. — 4! Senken — 5! Niedersprung — 6! In 12 Zeiten.

9. Die Übg. 8 in den verschiedenen Griffarten.

10. Streckhang aufgriffs — 1! Beugehang — 2! Griffwechseln ls. — 3! Dasselbe rs. — 4! Senken — 5! Niedersprung — 6! Takt wie vorher.

11. Streckhang aufgriffs — 1! Beugehang — 2! Griffwechseln ls. — 3! Wieder Zurückgreifen ls. — 4! Griffwechseln rs. — 5! Wieder Zurückgreifen rs. 6! Senken — 7! Niedersprung — 8!

12. Streckhang — 1! Beugehang — 2! Griffwechseln ls. — 3! Dasselbe rs. — 4! Wieder ls. — 5! Dasselbe rs. — 6! Senken — 7! Niedersprung — 8!

13. Streckhang untergriffs — 1! Beugehang — 2! Erfassen des r. Handgelenkes durch die l. Hand — 3! sodann:

a. Senken in diese Haltung — 3! Niedersprung — 4!

b. Zurückgreifen ls. — 3! Senken — 4! Niedersprung — 5!

c. Senken in diese Haltung — 3! Aufziehen 4! Zurückgreifen ls. — 5! Senken — 6! Niedersprung — 7!

14. Streckhang untergriffs — 1! Beugehang — 2! Stellen der l. Hand auf die l. Hüfte — 3! Zurückgreifen ls. — 4! Senken — 5! Niedersprung — 6!

15. 1 und 2 wie vorher; Senken in den Streckhang am r. Arm — 3! Niedersprung — 4!

16. 1 und 2 wie vorher. Eine halbe Drehung im Beugehang auf die andere Reckseite — 3! Senken — 4! Niedersprung — 5!

17. Wie 16, nur eine ganze Drehung zum Beugehang auf dieselbe Reckseite zurück.

18. Streckhang aufgriffs — 1! Aufziehen in den Unterarmhang (am Ellenbogengelenk) ls. — 2! Zurück in den Streckhang — 3! Niedersprung — 4!

19. Streckhang aufgriffs — 1! Aufziehen in den Unterarmhang ls. (am Schultergelenk) ohne Aufgeben des Griffes der l. Hand — 2! Zurücksinken — 3! Niedersprung — 4!

20. Streckhang aufgriffs — 1! Aufziehen in den Oberarmhang ls. mit vorgestrecktem l. Arm — 2! Sonst wie bei Abg. 19.

4. Gruppe. Aufstemma am hohen Reck.

1. Streckhang aufgriffs — 1! Rasches Aufstemma in den Knicstütz auf dem l. Arm, die r. Hand bleibt griffest — 2! Zurücksinken in den Streckhang — 3! Niedersprung — 4!

2. Wie 1, aber bei 2! gibt die r. Hand den Griff auf und stellt sich auf die r. Hüfte.

3. Querstreckhang speichgriffs, r. Hand vorn — 1! Aufstemma in den Knicstütz auf dem r. Arm mit halber Drehung ls. — 2! Zurücksinken in den vorigen Hang — 3! Niedersprung — 4!

Für Geübtere: a. Wie 3, aber das Aufstemma geschieht in den Knicstütz auf der näheren, also der l. Hand.

b. 1. und 2. wie bei 3, sodann: Zurücksinken in den Hang und sofort mit einer ganzen Drehung rs. Aufstemma in den Knicstütz auf dem l. Arm (Knicstützwechsel im Hang vorlings) — 3! Sonst wie vorher.

4. Querstreckhang speichgriffs, r. Hand vorn — 1! Aufstemma in den Knicstütz auf dem r. Arm mit einer halben Drehung ls. — 2! Umgreifen der l. Hand zum Aufgriff — 3! Aufstemma in den Streckstütz — 4! Senken in den Knicstütz rs. — 5! Übergehen in den Beugehang beider Arme — 6! Senken in den Streckhang — 7! Niedersprung — 8!

5. Wie 4, aber mit Aufgriff aus dem Seitstreckhang beginnend.

6. Seitstreckhang aufgriffs — 1! Aufstemmen in den Knickstüz auf dem r. Arm — 2! Halbe Drehung ls., dabei Rückschwingen des gestreckten l. Armes und Erfassen der Stange durch diesen mit Untergriff in den Knickstüz rücklings — 3! Knickstüzwechsel (d. h. Beugen des gestreckten Armes und zugleich Strecken des andern) 2—4 mal = Wiegen im Knickstüz rücklings — 4! Zurücdrehen in den Knickstüz auf dem r. Arm — 5! Beugehang — 6! Streckhang — 7! Niedersprung — 8!

7. Seitstreckhang aufgriffs — 1! Aufstemmen in den Knickstüz auf dem r. Arm — 2! Halbe Drehung ls. in den Knickstüz rücklings — 3! Halbe Drehung ls. in den Knickstüz vorlings auf dem r. Arm und Aufstemmen in den Streckstüz — 4! Langsam Armbeugen in den Knickstüz beider Arme und Senken durch den Beugehang in den Streckhang mit vorgehobenen Beinen — 5! Niedersprung — 6!

8. Vor- und Rückwärtsschwingen der Beine im Streckhang aufgriffs (dabei bewegt sich der Oberkörper in entgegengesetzter Richtung wie die Beine) mehrmals oder nur einmal und am Ende des Vorschwunges rasches ungleich- oder (für Geübtere) gleichzeitiges Aufstemmen beider Arme in den Streckstüz („Ruckstemmen“) — 1! Langsam Vorwärtsdrehen in den Sturzhang mit gebeugten Hüften und gestreckten Armen — 2! Beinsenken in den Streckhang mit Vorhebbalte der Beine — 3! Beinsenken — 4! Niedersprung — 5!

Für Geübtere: a. Ruckstemmen in den Streckstüz — 1! Rasches Fallenlassen in den Streckhang und sofort abermals Ruckstemmen in den Stüz — 2! Unterschwung — 3!

b. Schwungloses Aufstemmen beider Arme zugleich aus dem Streckhang aufgriffs in den Streckstüz („Zugstemmen“), wobei die Hände mit den Handballen auf das Reck von Anfang an oder erst nach dem Aufziehen zum Beugehang aufgelegt werden, Unterschwung.

c. Zugstemmen wie bei 12, sodann auf gleiche Art Zurücksinken in den Streckhang, Niedersprung.

5. Gruppe. Hanglehre beim Vorschwung.

Schwingen im Streckhang aufgriffs und beim 2. Vorschwung die Hanglehre rs., d. h. eine halbe Drehung rs., die r. Hand griffest, die l. Hand greift auf die andere Reckseite aufgriffs (vgl. 5. Gruppe der UI) und sodann:

1. Knieaufschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls., Griffwechseln rs., Unterschwung.

2. Knieaufschwung rs. vorwärts, das Knie rs. von den Händen, Zurückspreizen rs., Wende ls.

Für Geübtere: a. Durchhocken rs., Mühlauffschwung rs. vorwärts, Untergriff rs. und Überspreizen ls. vorwärts mit einer Vierteldrehung rs., zum Stand.

b. Durchhocken ls., Mühlauffschwung ls. vorwärts, halbe Drehung rs. mit Umgreifen und mit Senken in den Seitknie-
liegehang am r. Knie, Knieaufschwung rs. vorwärts, Zurück-
spreizen rs., Unterschwung.

3. Schwungkippen, Griffwechseln rs., Unterschwung.

Für Geübtere: Schwungkippen, Schraubenwelle rückwärts am l. Knie, Griffwechseln rs., Unterschwung.

4. Felgaufschwung, Griffwechseln rs., Unterschwung.

Für Geübtere: Felgaufschwung, Griffwechseln rs., Felge rückwärts oder Sturzkippen, Unterschwung.

6. Gruppe. Rippen mit Felgüberschwung.

Die folgenden Übungen beginnen mit Schwungkippen beim 2. Vorschwung in den freien Stütz aufgriffs, dem der Felg-
überschwung in den Streckhang folgt (vergl. 3. Gr. für Unter-Prima); dem nächsten Vorschwung soll sich dann eine der
nachbenannten Übungen anschließen:

1. Knieaufschwung ls. vorwärts, das Knie ls. von den Händen, Zurückspreizen ls., Unterschwung.

2. Knie- oder Mühlauffschwung vorwärts zwischen den Händen, Rücksenken mit Zurückhocken, Unterschwung.

Für Geübtere. Wie 2, aber Sturzkippen vor dem Unterschwung.

3. Schwingkippen, Unterschwung.

4. Felgausschwung, Unterschwung.

Für Geübtere. Kreuzausschwung, Absprung vorwärts oder Rücksenken mit Durchhocken, Sturzkippen, Unterschwung.

5. Hangelehre rs. und sodann die Anfügungen wie bei der vorigen Gruppe.

7. Gruppe. Felgaufzug.

Der Felgaufzug, der ohne jeden Schwung durch ruhiges Beinheben aus dem Hang mit gleichzeitigem Armbeugen zur Ausführung kommt, bietet den Schülern durch das Heben der Beine anfänglich große Schwierigkeiten und muß durch folgende Vorübungen vorbereitet werden:

1. Knieheben im Streckhang aufgriffs von 2—3 Schülern gleichzeitig. S. 2. Turnjahr 1. Gruppe.

2. Langsames Beinheben vorwärts im Streckhang. Sonst wie bei Üb. 1.

3. Spreizhalte und Knieebhalte im Wechsel. Sonst wie oben.

4. Heben beider Knie bis zum Anrühren der Füße an die Reckstange (= Hochsturzhang), Beinstrecken und langsames Beinsenken in den Streckhang, Niedersprung.

5. Felgausschwung, Vorwärtsdrehen in den Sturzhang vorlings mit gebeugten Hüften und gestreckten Armen, Felgaufzug, Absprung rückwärts.

6. Felgausschwung und Sturzhang wie bei der vorigen Übung, sodann: Senken der Beine mit gestreckten Armen in die Vorhebbhalte, langsam Senken in den Streckhang, Niedersprung.

7. Streckhang, Heben der gestreckten Beine mit Schwung bis in den Sturzhang vorlings, langsam Senken in den Streckhang, Niedersprung.

8. Wie vorher, aber das Beinheben ohne Schwung.

9. Streckhang, Hocksturzhang, Bein Strecken und Felgaufzug, Felgabschwung in den Beugehang, Niedersprung.

10. Sprung in den Streckhang, Armbeugen und Felgaufschwung, Abgang wie bei Üb. 6.

Hauptübung. Streckhang aufgriffs und schwingungsloses Beinheben in den Sturzhang bei gestreckten Armen, Felgaufzug (auch „Kraftaufzug“ genannt), sodann:

a. Abgang wie bei Üb. 6.

b. Langsam Armbeugen in den Knickstüz beider Arme, langsam Senken in den Beugehang mit Vorhehalte der Beine und weiter in den Streckhang, Niedersprung.

c. Vorwärtsdrehen in den Sturzhang vorlings, Durchhocken in den Sturzhang rücklings (Körper gestreckt!), langsam Senken durch die flüchtige Hangwage (Geübtere führen die Hangwage aus) in den Rücklingshang, Niedersprung.

d. Vorwärtsdrehen in den Sturzhang vorlings, Durchhocken in den Sturzhang rücklings mit hohlem Kreuz, starkes Armbeugen mit Sturzdrehen vorwärts und Aufziehen zum Seitfuß = Kreuzaufzug oder Felgaufzug rücklings, Vorseiten in den Knickstüz rücklings und sofort mit oder ohne Schwung Aufstemma in den Rücklingsstüz, langsam Rückwärtsdrehen in den Rücklingshang, Niedersprung.

8. Gruppe. Durchhocken beider Beine und ganze Drehung im Rücklingshang.

1. Aus dem Streckhang mit Aufgriff Durchhocken beider Beine in den Rücklingshang, Loslassen der l. Hand und ganze Drehung rs. um den r. Arm in den Streckhang beider Arme, Niedersprung.

2. Die Üb. 1, erst rs. dann ls. ohne Zwischenniedersprung.

Für Geübtere. Wie 1, aber nach der Drehung statt des Niedersprungs Felgaufschwung und Unterschwung.

3. Felgaufschwung mit Aufgriff, Vorwärtsdrehen in den Sturzhang, Durchhocken beider Beine in den Rücklingshang,

Loslassen ls. und ganze Drehung rs. in den Streckhang beider Arme, Niedersprung.

Für Geübtere: Wie 5, aber nach der ganzen Drehung wieder der Felgausschwung, Unterschwung.

9. Gruppe. Hangkehre beim Rückschwung.

Vorübung. Sprung in den ruhigen Streckhang zwiegriffs, l. Hand Auf-, r. Hand Untergriff, eine halbe Drehung ls. um den r. Arm mit Übergreifen der sich zuvor tiefsenkenden l. Hand auf die andere Reckseite mit Aufgriff und wieder Zurückdrehen und -greifen.

1. Schwingen im Streckhang zwiegriffs, r. Hand Untergriff, Hangkehre ls. um den l. Arm beim Rückschwung (halbe Drehung ls. mit Umgreifen der l. Hand auf die andere Reckseite zu Aufgriff beider Hände, die l. Schulter bewegt sich dabei rückwärts), sodann:

- a. Rückschwung und Niedersprung.
- b. Rippen (= Drehkippen), Unterschwung.
- c. Rippen, freie Felge, Unterschwung.
- d. Rippen, Felgüberschwung in den Streckhang, Rippen, Unterschwung.
- e. Rippen, Felgüberschwung in den Streckhang, Hangkehre, Rippen und Wende.
- f. Sofort Einhängen des l. Knies ls. von den Händen und der Knieausschwung ls. vorwärts (= Drehknieausschwung aus dem Streckhang), Zurückpreizen ls., Unterschwung.
- g. Sofort Durchhocken ls. und der Knie- oder Mühlaufs-
schwung vorwärts zwischen den Händen, Rücksenken mit Zur-
rückhocken, Unterschwung.

h. Felgausschwung (= Drehfelgausschwung), Unterschwung.

Versuchsweise für Geübtere: a. Hangkehre ls. beim Rückschwung mit gekreuzten Armen, die r. Hand Unter-, die l. Hand Aufgriff (der r. Arm hinter dem l.) und sofort eine der oben genannten Übungen.

b. Schwingen im Streckhang aufgriffs, beim Rückschwung Hangkehre rs. um den r. Arm mit Umgreifen der l. Hand zu Aufgriff auf der andern Reckseite, die l. Schulter bewegt sich dabei vorwärts und sofort eine Anfügung.

10. Gruppe. Schwingstemmen.

Während bei den Übungen der vorigen Gruppe das Aufstemmen aus dem ruhigen Hang ausgeführt wurde, findet bei der Schwingstemme das Aufstemmen aus dem Schwingen beim Rückswunge statt. Die Übung erfordert einen sehr kräftigen Schwung, daher muß sicheres kräftiges und hohes Schwingen vorausgesetzt werden. Beim Erlernen des Schwingstemmens ist zuerst das Schwingholen mit Ansprung wie zum Unterschwung tüchtig zu üben. Die ersten Versuche im Schwingstemmen führen nicht in den freien, sondern in den gewöhnlichen Vorlingsstüz mit unmittelbarer Anfügung der Felge rückwärts, weil der Übende noch nicht hoch genug in den Streckstüz gelangt. Eine Schwingstemme kann als gut bezeichnet werden, wenn die Übung mit einem weitausgreifenden Schwingholen beginnt, der Rückschwung mit hohlem Kreuz bis in fast wagerechte Körperhaltung führt und die Übung mit dem ruhigen und freien Stüz mit straffgestreckten Armen, zurückgehaltenen, geschlossenen Beinen, gestreckten Füßen und hochgehobenem Kopf endet.

Sobald das Schwingstemmen in den freien Stüz gelingt, füge man für Geübtere eine der nachbenannten Übungen an:

1. Der Unterschwung in den Stand.
2. Der Unterschwung in den Streckhang, Rückschwung und abermals Schwingstemmen, Unterschwung.
3. Freie Felge, Unterschwung.
4. Freie Felge, Unterschwung in den Hang, Schwingstemmen, Unterschwung.
5. Sturztippen, Unterschwung oder eine Anfügung wie bei 3. und 4.
6. Felgüberschwung in den Stand.

7. Felglüberschwung in den Hang und sodann:

a. Felgaufschwung, Unterschwung.

b. Schwungkippen, Unterschwung.

c. Knieaufschwung neben oder zwischen den Händen, Unterschwung.

11. Gruppe. Übersprünge am fächerhohen Reck.

Wiederholung der Übungen der 1.—3. Gruppe der Unter-Prima, besonders als Anschluß an die Rippe in den freien Stütz. Außerdem bei guter Hilfestellung noch folgende Übungen: Rippen mit Aufgriff und sofort

1. Aufhocken des l. Beines in den Hockstand zwischen den Händen, Überspreizen rs. unter der r. Hand hindurch und Niedersprung vorwärts.

2. Durchhocken ls., Rückwärtsdrehen mit Zurückhocken ls., Sturzkippen, Unterschwung.

3. Aufhocken in den aufrechten Stand auf dem Reck, Absprung vorwärts.

4. Durchhocken in den Seitstütz auf beiden Beinen, Absprung vorwärts.

5. Die Hocke (in den Stand auf dem Boden).

Für Geübtere. 1. Aufgrätschen in den Grätschstand auf dem Reck mit grifffesten Händen, Rückwärtsdrehen mit Zurückgrätschen, Sturzkippen, Unterschwung.

2. Die Grätsche (in den Stand auf dem Boden).

VIII. Übungen an den Schaukelringen.*)

Das Gerät, früher auch Streckschaukel geheißen, besteht aus griffgerechten Ringen, die an Seilen an der etwa 5 bis 6 m hohen Saaldecke oder an einem ebenso hohen Querbalken aufgehängt sind (beste Höhe 5,50 m).

*) Bgl. I. Teil (5. Aufl.), S. 222.