

4. Die Hocke in den Stand auf dem Pferde oder über das Pferd.
5. Kehrauffitzen und Kehre als Fehrsprung (mit schrägem Anlauf und mit Absprung eines Fußes) oder als Hintersprung mit Absprung beider Füße.
6. Wendeauffitzen und Wende ebenso (wie bei Üb. 5).
7. Die Spreize.
8. Scherauffitzen vorwärts und die Schere als Längensprung.

VI. Übungen am Barren.*)

Der Barren besteht aus zwei gleichlaufenden wagerechten Holmen, die auf je zwei Ständern ruhen.

Die Holme, wenigstens bei den dem Schulturnen dienenden Barren, sollten stets 3 m lang sein, damit an ihren Enden gleichzeitig zwei Turner üben können. Sie werden am zweckmäßigsten aus Eichenholz gemacht. Im Querschnitt seien sie eirund, in senkrechter Richtung $5\frac{1}{2}$, in wagerechter Richtung 4 cm dick. Über die Ständer läßt man sie 30 cm weit vorragen. Jene sind in die Holme eingezapft und bei im Freien eingegrabenen Barren durch ein eisernes, über den Holm gelegtes und in ihn bündig eingelassenes, an den Ständern beidseitig angeschraubtes, etwa 4 cm breites Band befestigt. Die Ständer seien von Eichenholz, in der Richtung der Holme 10 cm breit, unten etwa 8 cm dick und nach oben sich bis zur Holmendicke (4 cm) verjüngend. Alle Kanten an den Ständern wie an den Holmen seien abgerundet.

Auf freien Turnplätzen gräbt man die Ständer in den Boden etwa 90 cm tief ein und verbindet je ein Ständerpaar an den einzugrabenden Teilen durch kreuzweis aufgenagelte starke Leisten oder Bretter, das eine auf der vorderen, das andere auf der hinteren Seite der Ständer.

Für den Turnsaal hat man jetzt meistens tragbare eiserne Barren, die höher und niedrer, enger und weiter gestellt werden können.**)

*) Vergl. I. Teil (4. Aufl.) S. 207 u. f.

***) Gute Barren dieser Art liefert unter andern Schlosser Bürofe in Hannover zu 140 Mk.