

Seitensprünge am Pferde.

1a.

4. Zug.

(Hüftthoch).

(Sprünge zum Stütz mit Anlauf).

1. Sprung in den Seitstütz vorlings, Abhurten zum Stand auf dem Brett.
2. Desgl. und Stützeln an Ort.
3. Desgl. und wechselseitiges Seitspreizen.
4. Desgl. und wechselseitiges Fersenheben.
5. Desgl. und Seitgrätschen.
6. Desgl. und Fersenheben beider Beine.
7. Desgl. und Kumpfheben.

1b.

(Sprünge zum Stütz aus dem Stande).

1. Sprung in den Seitstütz vorlings, Abhurten zum Stand auf dem Brett.
2. Sprung in den freien Seitstütz vorlings. (Ohne Anlegen der Schenkel).
3. Desgl. mit gleichzeitigem Seitspreizen.
4. Desgl. mit gleichzeitigem Seitgrätschen.
5. Desgl. mit gleichzeitigem Fersenheben beider Beine.
6. Desgl. mit gleichzeitigem Knieheben beider Beine.
7. Übung 2 mit Rückschwingen der Beine.

Die nur für eine Seite angegebenen Uebungen sind auch nach der andern zu üben.