

~~Diass~~

Doppel

Uebungstafeln

für das

Riegenturnen.

Herausgegeben

von

dem Vorstande der Berliner Turnerschaft.

Berlin 1879.

Mayer & Müller.

Frantzösische Straße 38.

~~Dc 146~~

Dieses Buch
ist zurückzugeben
bis zum:

Buch
Nr. **Z 1579**

	ALTBESTAND	
	Buch älter als 100 Jahre	

0 0521

LG 39/218/68 V 5/20

*In Carl Neumann's Verlag,
Leipzig*

Uebungstafeln

für das

Riegenturnen.

Herausgegeben

von

dem Vorstande der Berliner Turnerschaft.



Berlin 1879.

Maner & Müller.

Französische Straße 38.

~~D. 448~~

Bibliothek

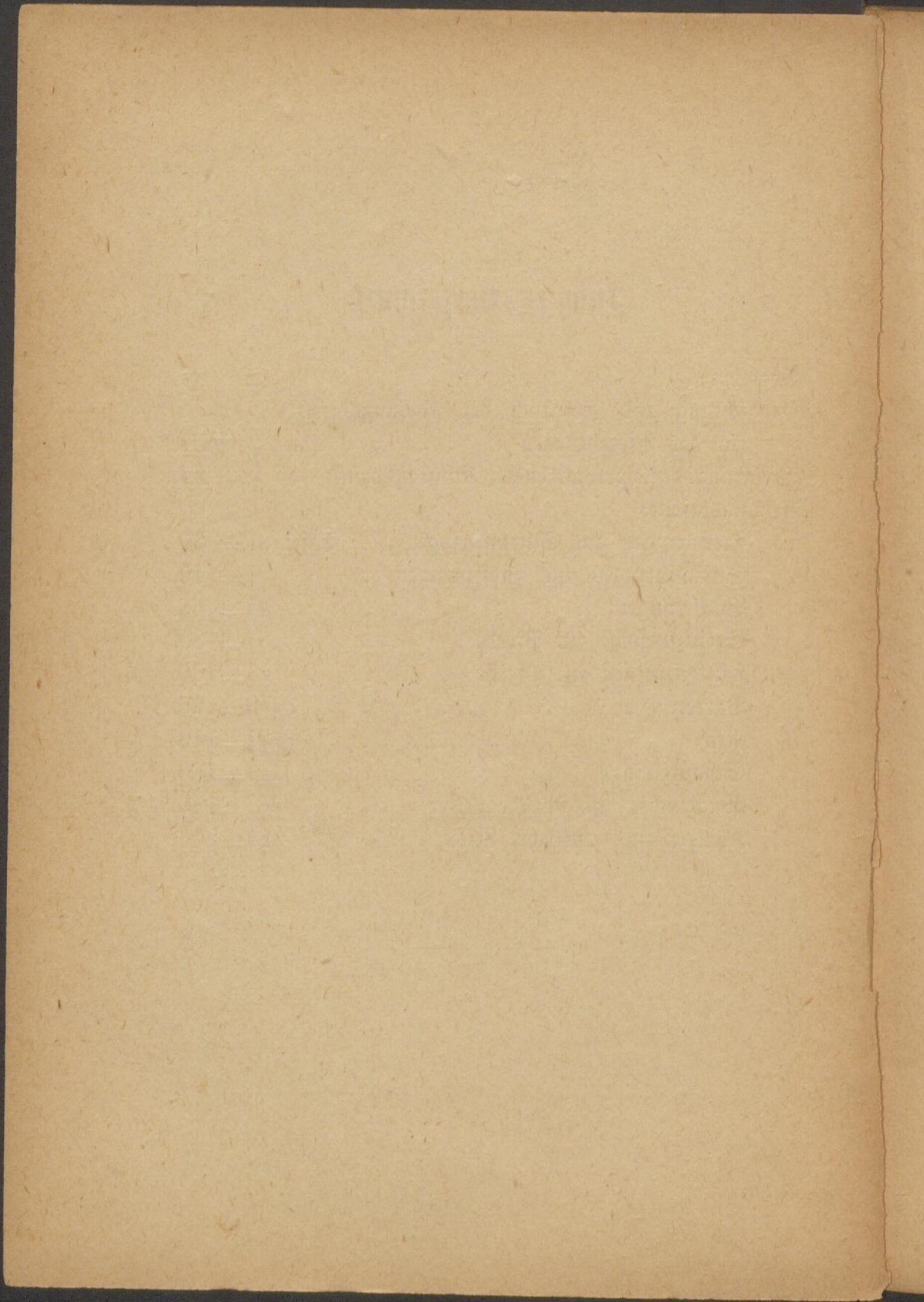
P. I. Zwse Lwiczau

Z 1 579

~~12320~~

Inhalts-Verzeichniß.

Vorwort	S.	V.
Einrichtung und Gebrauch der Uebungstafeln für das Kiegenturnen	"	VIII.
Erklärung der vorkommenden Kunstausdrücke	"	XI.
Uebungstafeln:		
Freispringen und Sturmspringen	Tafel	1— 20.
Sturmspringen und Tieffspringen	"	21— 40.
Bockspringen	"	41— 60.
Seitensprünge am Pferde	"	61— 80.
Hintersprünge am Pferde	"	81—100.
Barren	"	101—120.
Reck	"	121—140.
Schaukelringe	"	141—160.
Wagerechte und schräge Leiter	"	161—180.
Klettern und senkrechte Leiter	"	181—200.



V o r w o r t.

In dem Bestreben, den Turnunterricht in den Jugendabtheilungen der Berliner Turnerschaft auf eine möglichst hohe Stufe zu heben, hatten sich vor einiger Zeit mehrere Lehrer des Vereins¹⁾ zusammengethan zur Ausarbeitung von Uebungstafeln, welche der Vorturner Stunde für Stunde der Reihe nach in die Hand bekommen und abturnen sollte. Nach deren vorläufiger Vollendung setzte der Vorstand einen Ausschuß²⁾ zu ihrer Durchsicht und endgiltigen Gestaltung ein, der sich bemüht hat, der Vorlage Einheitlichkeit in Ordnung und Ausdruck zu geben.

¹⁾ Roehn (Frei-, Sturm- und Tieffspringen); R. Thiele (Bockspringen); Siepelt (Seitensprünge am Pferd); Leuenberg (Hintersprünge am Pferd, Reck, Klettern und senkrechte Leiter); Goldacker (Barren); Schramm (Schaukelringe); Fleischmann (wagerechte und schräge Leiter).

²⁾ Fleischmann, Gerlach, Goldacker, Leuenberg, Roehn.

Dieses Werk liegt jetzt im Drucke fertig vor und wird ohne Zweifel binnen wenigen Monaten eingeführt sein. Dadurch wird die sonst dem häufig urtheilslosen Ermessen der Vorturner überlassene Auswahl der Uebungen zu einer geordneten und zweckentsprechenden gemacht, und wiewgleich jene an Selbstständigkeit verlieren, indem sie künftig nur das leibliche Werkzeug dessen sind, der die Uebungen dachte, so wird doch der Turnbetrieb im Ganzen, wie wir hoffen, nur gewinnen. Selbst die Schwierigkeit, welche sich der neuen Einrichtung dadurch in den Weg stellen wird, daß die Schüler die Uebungsbezeichnungen anfangs nicht verstehen, wird mit Hilfe der Lehrer überwunden und zur Quelle neuen Fortschritts werden. Denn unsere jugendlichen Turner werden gezwungen, sich allmählich in unsere Turnsprache einzuleben; sie werden ferner die große Mannigfaltigkeit der Uebungen nach verwandtschaftlichen Rücksichten ordnen und beherrschen, kurzum sie werden vorturnen lernen.

Indem wir um eine wohlwollende und nachsichtige Aufnahme bitten, übergeben wir hiermit diese „Uebungstafeln für das Ringturnen“ der Oeffentlichkeit und bemerken nur noch, daß ein Gr-

saß einzelner derselben durch bessere, deshalb mit Leichtigkeit ausgeführt werden kann, weil sie für den Gebrauch einzeln auf Pappe gezogen sind.

Wenngleich dieses Werk zunächst nur für unser eigenes Bedürfnis geschrieben ist, so wird es doch ohne Zweifel überall da, wo ähnliche Verhältnisse obwalten, mit Nutzen Verwendung finden können, und namentlich dürften Schulen, denen es sich durch die zeitliche Vertheilung des Stoffes, sowie durch den Fortschritt vom Leichteren zum Schwereren ganz besonders anschließt, nicht ohne Vortheil von ihm Gebrauch machen.

Möge unser Streben nach Hebung des Jugendturnens gekrönt sein durch den Erfolg.

Berlin, 25. Dezember 1878.

Der Vorstand.

Einrichtung und Gebrauch der Übungstafeln für das Riegenturnen.

Es sind für vier verschiedene Fertigkeitsstufen oder Züge Übungsgruppen aufgestellt worden. Jedes der folgenden 10 Geräthe oder Geräthgruppen:

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| 1. Reck | Bock |
| 2. Schaukelringe | Pferd, Seitensprünge |
| 3. Leiter, wagerecht
und schräg | Sturm- und Tief-
springen |
| 4. Klettern u. Leiter,
senkrecht | Pferd, Hintersprünge |
| 5. Barren | Frei- u. Sturmspringen |

ist mit 5 Stunden bedacht worden. Da jedesmal 10 Gruppen ausgearbeitet worden sind, bleiben für jede Stunde zwei Gruppen zur Wahl und sind auf dieselbe Seite unter a und b gedruckt. Wird jedesmal in der oben angedeuteten Weise ein Ober-

und ein Unterkörpergeräth verbunden, so kehrt jedes Geräth nach 5 Abenden, jede Tafel nach 25 Abenden wieder. Wenn also z. B. ein Halbzug die Turnordnung mit „Schaufelringe“ beginnt, so turnt er am 1. Abend des Vierteljahres „Schaufelringe 1a oder 1b“; am 6. Abend „Schaufelringe 2a oder 2b“; am 21. Abend „5a oder 5b“ und am 26. Abend endlich oder erstem des nächsten Vierteljahres wieder „Schaufelringe 1a oder 1b“. Dabei hat man sich vorzustellen, daß ein großer Theil der Turner nun nicht wieder von vorn anzufangen braucht, sondern in den nächst höheren Zug versetzt werden kann.

Zusammengehörige Ober- und Unterkörpergeräthgruppen sind auf die Vorder- und Rückseite derselben Tafel geklebt und sind zu dem Zwecke die für das Aufziehen bestimmten Exemplare des Werkes nur einseitig bedruckt.

Vor Beginn des Kiegenturnens erhält jeder Vorturner die ihm grade zukommende Tafel, turnt die eine der auf jeder Seite stehenden Gruppen vor und liefert sie am Schluß wieder ab.

Endlich erwähnen wir noch, daß jede Turn-

abtheilung so vieler Exemplare bedarf, als die Zahl der gleiche Geräthe turnenden Riegen beträgt.

In Bezug auf die Turnordnung im Einzelnen verweisen wir auf den zum Schluß beigefügten Plan, sowie auf die nun folgende Erklärung der in der Turnsprache vorkommenden Kunstausdrücke, welche dem „Merkbüchlein für Turner von Dr. Ed. Angerstein“ entnommen ist.

Erklärung der vorkommenden Kunstausdrücke.

Vorwärts heißt jede Bewegung nach der Richtung des Gesichtes hin.

Rückwärts heißt eine Bewegung, die nach dem Rücken hin sich richtet.

Seitwärts ist eine Bewegung, die nach der rechten oder linken Seite geht.

Vorlings heißt eine Stellung in Bezug auf ein Geräth, wobei der Turner das Geräth vor sich hat.

Rücklings heißt die Stellung, bei welcher der Turner das Geräth hinter sich hat, **seitlings**, wenn er es zur Seite hat.

Körperachsen unterscheidet man beim Turnen drei: die **Längengachse** vom Scheitel zu den Füßen; **Breitenachse** von rechts nach links durch die Schultern oder Hüften; **Tiefengachse** von vorn nach hinten, von der Brust- oder Bauchwand, wagerecht zur Rückenwand des Körpers.

Quer heißt eine Stellung des Lebenden zum Geräth, wenn seine Breitenachse sich mit der Längengachse des Geräthes rechtwinklig schneidet, z. B. Querstand, Quersitz, Querstüb, Querhang. Sind aber

beide Linien gleichlaufend, so heißt die Stellung seitlich, oder in Zusammensetzungen Seitstellung, z. B. Seitsitz, Seitstütz, Seithang.

Einseitig heißt eine Bewegung, die nur einen Theil des Körpers der rechten oder linken Seite bethätigt, während der entsprechende der andern Seite außer Thätigkeit bleibt.

Wechselfeitig heißt die Bewegung, wenn sie abwechselnd unmittelbar hintereinander in gleicher Weise einen Körpertheil der rechten und der linken Seite bethätigt.

Gleichseitig ist eine Bewegung, die zwei entsprechende Körpertheile der rechten und linken Seite, z. B. beide Arme, zugleich in derselben Weise bethätigt, oder auch eine Bewegung, die zugleich zwei verschiedene Körpertheile derselben Seite, z. B. den rechten Arm und das rechte Bein bethätigt.

Die Hände können folgende Stellungen als Lagen oder Griffe einnehmen.

Speichhaltung, Speichgriff, bei wagerechter Haltung der Arme, wenn die Daumenseite der Hand oben liegt; im Hange, wenn die Daumenseite nach hinten, im Stütz, wenn sie nach vorn gerichtet ist.

Ellenhaltung, Ellgriff, wenn die Kleinfingerseite der Hand so gerichtet ist, wie beim Speichgriff die Daumenseite.

Risthaltung, Ristgriff, wenn der Handrücken so gerichtet ist, wie beim Speichgriff die Daumenseite. Der Ristgriff wird auch Aufgriff genannt.

Kammhaltung, Kammgriff, wenn die innere Handfläche so gerichtet ist, wie bei der Speichlage die Daumenseite. Der Kammgriff wird auch Untergriff genannt.

Zwiegriff heißt eine Handstellung, bei der jede Hand eine andere Stellung hat.

Hang. Der Körper wird durch irgend einen oder mehrere Körpertheile (gewöhnlich Hand oder Arm, aber auch Bein oder Fuß) an dem Geräthe so gehalten, daß die Last des Körpers unterhalb des Unterstützungspunktes liegt.

Anhang. Hang mit dem Kopf nach oben.

Abhang. (Beine gestreckt oder gebeugt). Hang mit dem Kopf nach unten.

Hangeln. Wechselseitiges Greifen der Körpertheile, an welchen man hängt, z. B. der Hände (r. und l. im Wechsel); an Ort, oder mit Fortbewegung vorw., rückw., seitw.

Hangzucken. Gleichzeitiges Greifen der Körpertheile, an denen man hängt, z. B. beider Hände (gleich-

handig); an Ort oder mit Fortbewegung vorw., rückw., seitw. Ebenso heißt — wenn man nur an einer Hand, einem Arm, einem Bein, einem Fuß hängt — das einhandige, einarmige u. s. w. Greifen Hangzucken.

Stütz. Der Körper ruht auf den durch Thätigkeit der Streckmuskeln auf dem Geräthe nach oben stützenden Armen.

Stützeln. Wechselarmiges Greifen im Stütz, wie Hangeln im Hang.

Stützhüpfen. Gleicharmiges Greifen im Stütz oder Bewegen im Stütz auf einem Arm, wie Hangzucken im Hang.

Die vorzugsweise vorkommenden Stützarten können sein:

1. Liegestütz.
2. Streckstütz.
3. Knickstütz (Beugestütz).
4. Unterarmstütz.
5. Gemischter Stütz.
6. Schwebestütz.

Die vorzugsweise vorkommenden Hangarten können sein:

1. Handhang.
2. Handgelenkhang.
3. Unterarmhang.
4. Oberarmhang.
5. Kniehang.
6. Liegehang.
7. Gemischter Hang.

Im **Liegestütz** und **Liegehang** liegt außer den Körpertheilen, mittelst deren man stützt oder hängt, noch ein Körpertheil an oder auf dem Geräth.

Unter **gemischtem Stütz oder Hang** versteht man diejenige Stütz- oder Hangart, bei welcher der eine Arm diese, der andere jene Stütz- oder Hangart einnimmt, z. B. Streckstütz mit rechtem und Unterarmstütz mit linkem Arm.

Schwebestütz bezeichnet diejenige Haltung, wenn der Körper möglichst lange nur durch die Arme in der Schwebelage gehalten wird.

Der Sitz kann sein:

- a. Reit- und Grätschsitz (an jeder Seite des Geräthes ein Bein).
- b. Quersitz auf einem Schenkel (beide Beine an einer Seite).
- c. Seitensitz auf beiden Schenkeln (beide Beine an derselben Seite).
- d. Seitensitz auf einem Schenkel (auf jeder Seite ein Bein).

Aus allen Arten des Stützes, Hanges und Sitzes springt man nieder:

Zum Stande neben dem Geräthe vor-, rück- oder seitwärts.

Aus allen Arten des Standes auf einem Geräthe springt man nieder:

- a. Zum Stande neben dem Geräthe vor-, rück- oder seitwärts.
- b. Zum Knieen auf dem Geräthe (bei Pferd, Bock).
- c. Zum Sitz in die eine oder andere Art.

Druckfehler = Verbesserung.

- Tafel 33, Zeile 2 von oben lies: Mit vorgelegtem Freisprungbrett.
- " 42 2a, 4. Uebung fehlt Komma hinter Reitsitz.
- " 64 4b, 8. " lies $\frac{1}{4}$ statt $\frac{1}{2}$ Drehung.
- " 67 2a, 4. " " den statt dem Sattel.
- " 68 3a, 8. " fehlt Semikolon hinter Wechsel.
- " 81 4a, 9. " lies Beine statt Beider.
- " 83 3a, 4. " lies zum statt zu Seitstütz.
- " 89 4a, 6. " " anderen statt andere.
- " 92 2a, 7. " " Knieen statt Knien.
- " 101 1a, 5. " " Quergrätschhalte statt Quergrätschhalten.
- " 123 3b, 8. " " Schwunges statt Sprunges.
- " 128 3a, Ueberschrift lies: (Wellaufzug und Sitzabschwung, Seitliegehang an einem und beiden Knieen aus dem Schwingen im Seithang).
- " 140 5a, 7. Uebung lies: Schwungstemmen nach vorausgegangenem Rückschwunge aus dem Stütz und $\frac{1}{2}$ Drehung beim Vorschwunge (Drehungstemmen aus dem Stütz).
- " 141 1b, 2. Uebung lies Kniee statt Knie.
- " 142 2b, 3. " " von statt vom Hangstand.
- " 163 3a, 6. " " Außenseithange statt Außenhange.
- " 168 3b, 1. " " den statt dem Holmen.
- " 183 3a, 6. " " Klettern statt Kletterm.
- " 192 2a in der Ueberschrift lies oder statt der Hangzucken.
- " 196 1b, Uebung zu lesen Siegehangeln.
- " 199 4b, 2. Zeile lies Unterseite statt Untenseite.

1. Sprung vorwärts mit geschlossenen Füßen ohne Schnur.
2. Dasf. über eine niedrig gelegte Schnur.
3. Dasf. mit Abriicken des Sprungbrettes; das Sprungbrett wird nach jedem Sprunge eine Hand breit weiter gerückt. Wenn eine Entfernung erreicht ist, in welcher der größte Theil der Turner nicht mehr über die Schnur springt, dann werden die vorletzten Sprünge wiederholt und dabei auf bessere Haltung gesehen*).

1b.

1. } wie oben 1a.
2. }
3. Die Schnur wird nach jedem Sprunge 5 cm. höher gelegt, nach je zwei Sprüngen wird das Sprungbrett weiter gerückt. Im Uebrigen wie oben.

*) Die hier beim Freispringen gegebene Anweisung in Bezug auf die Wiederholung resp. Haltung während der Uebung, sowie das Verhalten nach dem Niedersprung, findet auf die Uebungen aller Geräthe Anwendung.

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

Freispringen.

2a.

4. Zug.

1. Spreizsprung vorw. ohne Schnur aus der Grundstellung.
2. Dasf. aus der Vorschrittstellung.
3. Spreizsprung vorw. mit drei Schritten Anlauf.
4. Dasf. mit vollem Anlauf. Das Sprungbrett wird nach je 2 Sprüngen (einmal rechts, dann links) 1 dm. weiter gerückt.

2b.

- 1—4. Wie oben.
5. Die Schnur wird nach je 2 Sprüngen 5 cm höher gelegt und nach je vier Sprüngen wird das Brett weiter abgerückt.

Wenn der größte Theil der Turner nicht mehr über die Schnur springt, werden die vorletzten Sprünge mit besserer Haltung wiederholt.

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

Freispringen.

3a.

4. Zug.

1. Spreizsprung vorw. aus Vorschrittstellung über eine niedrig gelegte Schnur.
2. Dasf. mit geringem Anlauf.
3. Dasf. mit vollem Anlauf.
4. Das Brett wird nach je zwei Sprüngen (einmal rechts, dann links) weiter abgerückt. — $1\frac{1}{2}$ Körperlängen weit sollen erreicht werden.

3b.

Dieselben Uebungen wie oben ohne Sprungbrett. Der Absprungsort wird durch einen Kreidestrich oder einen daneben gelegten Gegenstand bezeichnet.

Wenn der größte Theil der Turner nicht mehr über die Schnur springt, werden die vorletzten Sprünge mit besserer Haltung wiederholt.

Es ist streng darauf zu sehen, daß die Turner nach dem Niedersprung sich erst aus der Kniebeuge aufrichten, stillstehen und dann bei Seite treten.

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

Freispringen.

4 a.

4. Zug.

1. Spreizsprung mit geringem Anlauf über eine niedrig gelegte Schnur.
2. Dasf. mit vollem Anlauf.
3. Nach je zwei Sprüngen (erst rechts, dann links) wird die Schnur 5 cm höher gelegt.

4 b.

1. Spreizsprung mit Anlauf über eine niedrig gelegte Schnur.
2. Abwechselnd nach jedem Sprunge wird die Schnur höher gelegt, dann das Sprungbrett weiter abgerückt.

Wenn der größte Theil der Turner nicht mehr über die Schnur springt, werden die vorletzten Uebungen mit besserer Haltung wiederholt.

Es ist streng auf einen guten, ruhigen Niedersprung zu achten.

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

1. Hinauflaufen mit zwei Schritten bis zur Brett-
kante. Absprung vorw. spreizend.
2. Sprung mit Anlauf und zwei Schritten.
3. Desgl. über eine in Bretthöhe gelegte Schnur.
4. Desgl. mit Höherlegen der Schnur nach je zwei
Sprüngen.

5b.

1. Sprung mit Anlauf und zwei Schritten über eine
niedrig gelegte Schnur.
2. Desgl. mit Vergrößerung der Weite des Sprunges
nach je zwei Sprüngen.

Es ist darauf zu achten, daß die Turner mit
nur zwei Schritten über das Brett springen und den
Sprung mit guter Haltung, namentlich auch beim
Niedersprung ausführen. Alle Sprünge sind rechts
und links zu üben.

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

1. Sprung mit geschlossenen Beinen aus dem Stande vorw. über die Schnur.
2. Dasf. seitwärts.
3. Dasf. rückwärts.
4. Dasf. vorw. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung.
5. Dasf. seitw. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung.
6. Dasf. rückw. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung.
- 7., 8., 9. Dasf. vorw., seitw. und rückw. mit Anhocken der Beine.
- 10., 11., 12. Dasf. vorw., seitw. und rückw. mit Anfersen der Beine.
13. Dasf. vorw. mit Anhüpfen über die Schnur.
14. Dasf. mit Anhocken oder Anfersen.

1b.

1. Sprung vorw. aus dem Hockstand zum Hockstand, ohne Schnur.
2. Dasf. über eine niedrig gelegte Schnur.
3. Dasf. mit flüchtigem Strecken des Körpers während des Sprunges.
4. Nach jedem Sprunge wird die Schnur höher gelegt.
Wenn der größte Theil der Turner nicht mehr über die Schnur springt, wird dieselbe wieder niedrig gelegt und es werden die Sprünge aus dem Hockstandhüpfen wiederholt.

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

1. Spreizsprung aus dem Stande vorw. ohne Schnur.
2. Dasf. seitw.
3. Dasf. rückwärts.
4. Dasf. vorw. mit Absprung rechts und $\frac{1}{4}$ -Drehung rechts.
5. Dasf. vorw. mit Absprung links und $\frac{1}{4}$ -Drehung rechts.
6. Dasf. seitw. und $\frac{1}{4}$ -Drehung.
7. Dasf. rückw. und $\frac{1}{4}$ -Drehung.
8. Dieselben Uebungen aus dem Stande über die Schnur, wobei die Höhe oder Weite des Sprunges allmählig gesteigert wird.

2 b.

1. Hinksprung vorw. aus dem Stande mit Niedersprung auf beide Beine über eine niedrig gelegte Schnur.
2. Dasf. seitwärts.
3. Dasf. rückwärts.
- 4., 5., 6. Dieselben Hinksprünge mit Niedersprung auf das Standbein.
- 7., 8., 9. Dasf. mit Niedersprung auf das Hangbein.
10. Die Sprünge 1.—9. mit Anhinken.

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

Freispringen.

3a.

3. Zug.

1. Spreizsprung vorw. aus dem Stande über die Schnur.
2. Dasf. mit Höherlegen der Schnur.
3. Dasf. mit Anlauf.
4. Dasf. mit Höherlegen der Schnur nach je zwei Sprüngen (einmal rechts, dann links). Hüfthöhe soll erreicht werden.

3b.

- 1.--3. Wie oben.
4. Abwechselnd nach jedem Sprunge Höherlegen der Schnur und Weiterabrücken des Brettes.

Wenn der größte Theil der Turner nicht mehr über die Schnur springt, dann sind die Sprünge mit besserer Haltung zu wiederholen.

Es ist beim Niedersprung streng darauf zu achten, daß der Turner sich erst aufrichtet, still steht und dann bei Seite tritt.

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

1. Spreizsprung vorw. aus dem Stande über die Schnur.
2. Dasf. mit Weiterabrücken des Brettes.
3. Dasf. mit Anlauf.
4. Dasf. mit Weiterabrücken des Brettes nach je zwei Sprüngen (rechts und links). Zwei Körperlängen weit sollen erreicht werden.

Wenn der größte Theil der Turner nicht mehr über die Schnur springt, dann werden die Sprünge ohne Brett wiederholt.

4b.

1. Lauffsprung von zwei Sprungbrettern mit Weiterlaufen nach dem Niedersprung, ohne Schnur.
2. Dasf. mit gleichbeinigem Niedersprung.
3. Dasf. über eine niedrig gelegte Schnur.
4. Nach jedem Sprunge wird das eine oder andere Sprungbrett weiter abgerückt.

Wenn der größte Theil der Turner die Sprünge nicht mehr leistet, werden die Bretter wieder näher gelegt und obige Sprünge von drei Sprungbrettern wiederholt.

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

Sturmspringen. 5 a.

3. Zug.

(Ohne Schnur. / Brett anfangs hüfthoch).

1. Sprung mit Anlauf und zwei Schritten.
2. Desgl. mit Höherlegen des Brettes nach je zwei Sprüngen.

5 b.

1. Sprung mit Anlauf und zwei Schritten über eine in Bretthöhe gelegte Schnur.
2. Desgl. mit Höherlegen der Schnur.
3. Desgl. mit Vergrößerung der Weite.
4. Nach jedem Sprunge wird abwechselnd die Schnur höher gelegt oder die Weite vergrößert.

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

Freispringen.

1a.

2. Zug.

1. Spreizsprung vorw. aus dem Stande mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen über eine niedrige Schnur.
2. Dasf. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach außen.
3. u. 4. Dasf. mit Anlauf.
5. Nach jedem Sprunge wird das Brett weiter abgerückt.

Wenn der größte Theil der Turner die Sprünge mit Drehungen nicht mehr leistet, fallen letztere fort.

1b.

1. Lauffprung von drei Sprungbrettern mit Weiterlaufen nach dem Niedersprung über eine niedrig gelegte Schnur.
2. Dasf. mit gleichbeinigem Niedersprung.
3. Nach jedem Sprunge wird je eins der drei Sprungbretter weiter abgerückt,

oder:

es wird nach jedem Sprunge eins der drei Sprungbretter um eine Brettbreite rechts oder links seitwärts aus der Anlaufsbahn gerückt.

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

Freispringen.

2a.

2. Zug.

1. Spreizsprung vorw. aus dem Stande über eine Schnur.
2. Dasf. mit Höherlegen der Schnur.
3. Dasf. mit Anlauf.
4. Nach jedem Sprunge wird die Schnur höher gelegt. Brusthöhe soll erreicht werden.

2b.

1.—3. Wie oben.

4. Nach jedem Sprunge wird abwechselnd die Schnur höher gelegt, oder das Brett weiter abgerückt.

Wenn der größte Theil der Turner nicht mehr über die Schnur springt, werden die Sprünge ohne Brett wiederholt.

Es ist streng darauf zu achten, daß die Turner nach dem Niedersprung sich erst aufrichten, still stehen und dann bei Seite treten.

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

1. Spreizsprung vorw. aus dem Stande über eine niedrig gelegte Schnur.
2. Dasf. mit Abrücken des Sprungbrettes.
3. Dasf. mit Anlauf.
4. Nach jedem Sprunge wird das Brett weiter abgerückt. $2\frac{1}{2}$ Körperlängen sollen erreicht werden.

3 b.

(Zwei Schnüre sind erforderlich. Die erste Schnur liegt dicht hinterm Sprungbrett, die zweite dicht vorm Niedersprungsort auf den Ständern).

1. Spreizsprung vorw. über beide Schnüre (Graben- oder Wall sprung). Die Schnüre nah zusammen und niedrig.
2. Dasf. mit weiterer Entfernung der Schnüre.
3. Dasf. mit Höherlegen der ersten Schnur.
4. Dasf. mit Höherlegen der zweiten Schnur.
5. Nach jedem Sprunge wird abwechselnd die Entfernung der Schnüre vergrößert, die erste oder die zweite Schnur höher gelegt.

Es ist streng auf guten Niedersprung mit ruhigem Stand nach der Kniebeuge zu achten.

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

(Zwei über einander gelegte Schnüre sind erforderlich, die Ständer werden eng zusammen gerückt).

1. Spreizsprung vorw. über eine Schnur mit Vorschwingen der Arme mit Anlauf.
2. Dasf. mit flüchtigem Vorbeugen des Körpers.
3. Dasf. zwischen beiden Schnüren hindurch, die untere Schnur liegt niedrig, die obere in Kopfhöhe. (Fenstersprung.)
4. Dasf. mit Höherlegen der unteren Schnur.
5. Dasf. mit Tieferlegen der oberen Schnur.
6. Nach jedem Sprunge wird abwechselnd die untere Schnur höher oder die obere tiefer gelegt.

4b.

(Statt der Sprungsnur ist ein Bock erforderlich).

1. Spreizsprung vorw. zum gleichbeinigen Stand auf dem Bock; vorw. abspreizen.
2. Dasf. zum Stand auf einem Bein, mit Vorspreizen des andern Beines vorw. abspringen.
3. Dasf. schneller mit nur flüchtigem Stand.
4. Freisprung über den Bock mit Vorspreizen.
5. Dasf. mit flüchtigem Anhocken der Beine.
6. Dasf. mit Grätschen der Beine.
7. Abwechselnd Neb. 4., 5., 6. wiederholen bei Weiterabrücken des Sprungbrettes.

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

Sturmspringen. 5a.

2. Zug.

(Brett anfangs brusthoch).

1. Sprung mit Anlauf und zwei Schritten über eine in Bretthöhe gelegte Schnur.
2. Desgl. mit Höherlegen des Brettes.
3. Nach jedem Sprunge wird das Brett etwas höher gelegt, die Schnur wird nicht weiter abgerückt, aber stets in Bretthöhe belassen.

5b.

(Brett hüfthoch).

1. Sprung mit Anlauf und zwei Schritten über eine in Bretthöhe gelegte Schnur.
2. Desgl. mit Vergrößerung der Weite.
3. Desgl. mit Höherlegen der Schnur. Nach jedem Sprunge wird abwechselnd die Schnur höher oder weiter gelegt.

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

Freispringen.

1a.

1. Zug.

1. Spreizsprung vorw. aus dem Stande über eine Schnur.
2. Dasf. mit Abrücken des Sprungbrettes.
3. Dasf. mit Anlauf.
4. Nach jedem Sprunge wird das Sprungbrett weiter abgerückt. Es sollen mehr wie $2\frac{1}{2}$ Körperlängen erreicht werden.

1b.

1. Ballsprung (Grabensprung) über zwei Schnüre mit Anlauf.
2. Dasf. mit Steigerung der Weite zwischen den beiden Schnüren.
3. Dasf. mit Höherlegen der ersten Schnur.
4. Dasf. mit Höherlegen der zweiten Schnur.
5. Die Ueb. 2, 3, 4 sind mit Steigerung der Weite und Höhe zu wiederholen.

Wenn der größte Theil der Turner nicht mehr über die Schnur springt, werden die Uebungen ohne Brett wiederholt.

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

1. Sprung vorw. mit Anlauf und gleichbeinigem Absprung ohne Schnur.
2. Dasf. mit Stütz der Hände auf die Schultern des am Niedersprungsort stehenden Vorturners. (Hechtsprung).
3. Dasf. über eine niedrig gelegte Schnur (Hechtsprung).
4. Nach jedem Sprung wird die Schnur höher gelegt.

2b.

(Zwei Schnüre sind erforderlich, von denen jede auf besonderen Ständern ruht. Die Ständer werden nah zusammengerückt. Die erste Schnur, zunächst dem Sprungbrett, liegt niedrig, die zweite hoch).

1. Fenstersprung mit Anlauf.
2. Dasf. mit Höherlegen der ersten Schnur.
3. Dasf. mit Höherlegen der zweiten Schnur.
4. Dasf. mit geringer Steigerung der Weite zwischen den Schnüren.
5. Die Ueb. 2. 3. 4 wiederholen, bis der größte Theil der Turner nicht mehr durch die Schnüre springt; dann dasselbe mit Höherlegen der ersten und Tieferlegen der zweiten Schnur.

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

Freispringen.

3a.

1. Zug.

1. Spreizsprung vorw. aus dem Stande über die Schnur.
2. Dasf. mit Höherlegen der Schnur.
3. Dasf. mit Anlauf.
4. Nach jedem Sprunge wird die Schnur höher gelegt. Brusthöhe soll mindestens erreicht werden.

3b.

1. Spreizsprung vorw. aus dem Stande über die Schnur.
2. Dasf. mit Höherlegen.
3. Dasf. mit Abrücken des Sprungbrettes.
4. u. s. w. Dasf. mit Anlauf. Nach jedem Sprunge wird die Höhe und Weite gesteigert.

Wenn der größte Theil der Turner nicht mehr über die Schnur springt, dann werden die Sprünge ohne Brett wiederholt.

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

(Drei hinter einander gelegte Sprungbretter und zwei über einander gelegte Schnüre sind erforderlich).

1. Fenstersprung von zwei Sprungbrettern.
2. Dasf. von drei Sprungbrettern.
3. Dasf. mit Vergrößerung der Sprungweiten.
4. Dasf. mit Höherlegen der unteren Schnur.
5. Dasf. mit Tieferlegen der oberen Schnur.
6. Die Neb. 3, 4, 5 wiederholen.

4b.

(Drei Schnüre und zwei Paar Ständer sind erforderlich. Auf den ersten Ständern, zunächst dem Sprungbrett, liegt eine Schnur niedrig, auf den andern liegen zwei Schnüre über einander).

1. Wall-, Fenstersprung.
2. Dasf. mit Vergrößerung der Wallbreite.
3. Dasf. mit Verkleinerung des Fensters durch die untere Schnur.
4. Dasf. durch die obere Schnur.
5. Die Neb. 2, 3, 4 abwechselnd zu steigern.

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

Sturmspringen. 5a.

1. Zug.

1. Sprung mit Anlauf und einem Schritt bei vorgelegtem kleinen Freisprungbrett über eine in Bretthöhe gelegte Schnur.
2. Desgl. mit Abrücken des kleinen Brettes.
3. Desgl. mit Höherlegen des Sturmbrettes.
4. Desgl. mit Höherlegen der Schnur.
5. Desgl. mit Vergrößerung der Weite des Sprunges.
Dann wieder Ueb. 2, 3 u. f. w.

5b.

(Brett anfangs brusthoch, ohne Schnur).

1. Sprung mit Anlauf und gleichbeinigem Aufsprung zum Liegestütz vorlgs. mit Griff auf der Brettkante.
2. Sprung mit Hocke über das Brett.
3. Desgl. mit Wolfsprung.
4. Desgl. mit Grätsche.
5. Desgl. mit Flanke.
6. Desgl. mit Kehre.
7. Desgl. mit Ueberschlag.

Dann dieselben Uebungen mit Höherlegen des Brettes.

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

Sturmspringen. 1a.

4. Zug.

(Ohne Schnur).

1. Hinaufschreiten bis zur Brettkante mit drei Schritten. Kehrt und Zurückschreiten.
2. Hinaufschreiten mit drei Schritten. In Schrittstellung kehrt und nach einem Schritt mit Spreizen vorw. niederspringen.
3. Hinaufhüpfen bis zur Brettkante und vorw. gleichbeinig niederspringen.
4. Mit Anlauf und drei Schritten bis zur Brettkante laufen. Absprung vorw. mit Spreizen.
5. Sprung über das Brett mit Anlauf und zwei Schritten.
6. Desgl. mit Vergrößerung der Weite nach je zwei Sprüngen.

1b.

1. Hinaufschreiten bis zur Mitte des Brettes. Absprung gleichbeinig nach der Seite.
2. Desgl. Absprung r. spreizend nach der rechten Seite.
3. Hinaufhüpfen bis zur Mitte des Brettes. Absprung gleichbeinig nach der Seite.
4. Desgl. Absprung links spreizend nach der rechten Seite.
5. Mit Anlauf und zwei Schritten (l. r.) bis zur Mitte des Brettes laufen. Absprung links spreizend nach der l. Seite.
6. Desgl. Abspr. links spreizend nach der rechten Seite.
7. Ueb. 5. u. 6. mit Vergrößerung der Niedersprungsweite nach je zwei Sprüngen wiederholen.

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

Sturmspringen. 2a.

4. Zug.

1. Sprung mit Anlauf und drei Schritten über eine Schnur.
2. Desgl. mit zwei Schritten.
3. Desgl. nach je zwei Sprüngen wird die Weite des Sprunges vergrößert.

Das Sprungbrett wird mäßig hoch und die Schnur ungefähr in Höhe der Brettkante gelegt.

2b.

1. Hinaufhüpfen bis zur Mitte des Brettes und Absprung gleichbeinig nach der Seite.
2. Desgl. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach außen.
3. Desgl. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen.
4. Hinauflaufen mit Anlauf und zwei Schritten (r. l.) bis zur Mitte des Brettes und Absprung mit Spreizen rechts nach der rechten Seite.
5. Desgl. l. r. und Absprung mit Spreizen links nach der rechten Seite.
6. Neb. 4 u. 5 über eine niedrige Schnur, deren Entfernung nach je zwei Sprüngen vergrößert wird.

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

Tieffpringen.

3a.

4. Zug.

1. Sprung vorw. aus dem Sitz mit geschlossenen Beinen durch Abdrücken mit den Händen.
2. Dasf. mit flüchtigem Vorschwingen der Beine während des Abdrückens mit den Händen.
3. Spreizsprung vorw. aus der Grundstellung.
4. Neb. 2 u. 3 mit Steigerung der Höhe.

3b.

1. Sprung vorw. aus der kleinen Kniebeuge.
2. Desgl. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung.
3. Sprung vorw. aus dem Hockstande mit geöffneten Knieen.
4. Desgl. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung.
5. Dieselben Uebungen mit Steigerung der Höhe.

Die Uebungen beginnen aus einfacher und endigen aus doppelter Schulterhöhe.

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

Tieffspringen.

4a.

4. Zug.

1. Sprung vorw. aus der Grundstellung, Absprung gleichbeinig.
2. Desgl. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung.
3. Sprung vorw. aus der Schlußstellung, Absprung gleichbeinig, Niedersprung mit geöffneten Knieen.
4. Desgl. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung.
5. Dieselben Uebungen mit Steigerung der Höhe.

4b.

1. Sprung vorw. aus dem Sitz mit geschlossenen Beinen durch Abdrücken mit den Händen und flüchtigem Vorschwingen der Beine.
2. Desgl. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung.
3. Spreizsprung vorw. aus der Schrittstellung.
4. Dieselben Uebungen mit Steigerung der Höhe.

Die Uebungen beginnen aus einfacher und endigen aus doppelter Schulterhöhe.

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

Tieffspringen.

5 a.

4. Zug.

1. Spreizsprung vorw. aus der Grundstellung.
2. Desgl. in die Weite, ohne Schnur.
3. Spreizsprung vorw. aus der Schrittstellung.
4. Desgl. in die Weite, ohne Schnur.
5. Uebung 1—4 mit Steigerung der Höhe.

5 b.

1. Sprung vorw. aus der Grundstellung, Absprung gleichbeinig.
2. Desgl. in die Weite, ohne Schnur.
3. Sprung vorw. aus der Schlußstellung, Absprung gleichbeinig, Niedersprung mit geöffneten Knien.
4. Desgl. in die Weite, ohne Schnur.
5. Uebung 1—4 mit Steigerung der Höhe.

Die Uebungen beginnen aus einfacher und endigen aus doppelter Schulterhöhe.

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

Sturmspringen. 1a.

3. Zug.

1. Hinauflaufen bis zur Brettkante. Absprung mit Spreizen und $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen.
2. Desgl. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach außen.
3. Sprung mit Anlauf und zwei Schritten über eine niedrig gelegte Schnur.
4. Desgl. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen.
5. Desgl. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach außen.
6. Neb. 3.—5. mit Vergrößerung der Weite des Sprunges.

Wenn der größere Theil der Turner die Drehungen nicht mehr ausführt, werden die weiteren Sprünge ohne Drehungen geübt.

1b.

1. Sprung mit Anlauf und zwei Schritten spreizend.
2. Desgl. über eine in Bretthöhe gelegte Schnur.
3. Desgl. mit Vergrößerung der Weite des Sprunges nach je zwei Sprüngen.

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

Sturmspringen. 2 a.

3. Zug.

1. Sprung mit Anlauf und zwei Schritten, spreizend.
2. Desgl. über eine Schnur.
3. Desgl. mit Höherlegen der Schnur nach je zwei Sprüngen.

2 b.

1. Hinauflaufen mit zwei Schritten (r. l.) bis zur Mitte des Brettes. Absprung rechts spreizend nach der rechten Seite.
2. Desgl. rechts spreizend nach der linken Seite.
3. Ueb. 1. u. 2. über eine niedrige Schnur, die nach je zwei Sprüngen höher gelegt wird.

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

Tieffspringen.

3a.

3. Zug.

1. Sprung aus dem Streckhange am Tieffspringbrette oder an der unteren Seite der schrägen Leiter.
2. Desgl. mit Knieheben.
3. Desgl. mit Ferseheben.
4. Desgl. mit Seitgrätschen.
5. Desgl. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung.
6. Übung 1—5 mit Steigerung der Höhe.

3b.

1. Streckhang mit Ristgriff der linken Hand an einer Sprosse der senkrechten Leiter, die rechte Hand ergreift in Bauchhöhe eine andere Sprosse. Dann Tieffsprung durch Lüften der linken und Abdrücken mit der rechten Hand.
2. Desgl. entgegengesetzt.
3. Übung 1 u. 2 mit Steigerung der Höhe.

Mit den Sprüngen aus dem Streckhange ist aus doppelter Körperhöhe der Uebenden zu beginnen.

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

1. Sprung vorw. aus dem Hockstande mit geöffneten Knien.
2. Desgl. seitw.
3. Desgl. rückw.
4. Desgl. vorw. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung.
5. Desgl. vorw. mit $\frac{1}{2}$ -Drehung.
6. Desgl. seitw. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach außen.
7. Desgl. seitw. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen.
8. Übung 1—7 mit Steigerung der Höhe.

4b.

1. Spreizsprung vorw. aus der Grundstellung.
2. Desgl. seitw.
3. Desgl. vorw. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen.
4. Desgl. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach außen.
5. Desgl. seitw. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen.
6. Desgl. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach außen.
7. Übung 1—6 mit Steigerung der Höhe.

Die Übungen beginnen aus einfacher und endigen aus doppelter Scheitelhöhe.

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

1. Sprung vorw. aus der Schlußstellung, Absprung gleichbeinig, Niedersprung mit geöffneten Knien.
2. Desgl. mit Knieheben.
3. Desgl. mit Seitgrätschen.
4. Sprung seitw. aus der Grundstellung.
5. Desgl. rückw.
6. Desgl. vorw. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung.
7. Desgl. vorw. mit $\frac{1}{2}$ -Drehung.
8. Desgl. seitw. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach außen.
9. Desgl. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen.
10. Übung 1—9 mit Steigerung der Höhe.

5b.

1. Sprung vorw. aus der Schlußstellung über eine niedrig vorgelegte Schnur. Absprung gleichbeinig, Niedersprung mit geöffneten Knien.
2. Spreizsprung vorw. aus der Grundstellung über die Schnur.
3. Üb. 1 u. 2 mit Weiterabrücken der Schnur.
4. Desgl. mit Steigerung der Höhe.
5. Nach je zwei Sprüngen wird abwechselnd die Schnur weiter gerückt, und die Höhe gesteigert.
Die Übungen beginnen aus einfacher und enden aus doppelter Scheitelhöhe.

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

Sturmspringen. 1a.

2. Zug.

1. Sprung mit Anlauf und zwei Schritten, über eine Schnur.
2. Desgl. mit Knieheben beim Niedersprunge (also nach dem Spreizen).
3. Desgl. mit Seitgrätschen.
4. Sprung mit Anlauf und zwei Schritten (r. l.) und $\frac{1}{4}$ -Drehung nach rechts.
5. Desgl. mit $\frac{1}{2}$ -Drehung nach links.
6. Desgl. ohne Drehung und Vergrößerung der Weite nach jedem Sprunge.

1b.

1. Sprung mit Anlauf und zweimaligem gleichbeinigen Aufsprung. Absprung gleichbeinig nach der Seite.
2. Desgl. mit erst ein-, dann gleichbeinigem Aufsprung.
3. Desgl. mit erst gleich-, dann einbeinigem Aufsprung (r.). Absprung links spreizend nach der linken Seite.
4. Desgl. Absprung links spreizend nach der rechten Seite.
5. Sprung mit Anlauf und zweimaligem gleichbeinigem Aufsprung. Absprung vorw. gleichbeinig.
6. Desgl. mit erst ein-, dann gleichbeinigem Aufsprung. Absprung vorw. gleichbeinig.
7. Desgl. mit erst gleich-, dann einbeinigem Aufsprung. Absprung vorw. mit Spreizen.
8. Dieselben Uebungen mit Vierteldrehungen.

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

Sturmspringen. 2a.

2. Zug.

1. Sprung mit Anlauf und zwei Schritten über eine in Bretthöhe gelegte Schnur.
2. Desgl. mit Vergrößerung der Weite nach jedem Sprunge.

2b.

(Zwei hinter einander gelegte Schnüre sind erforderlich).

1. Wall sprung mit zwei Schritten über zwei höher als die Brettkante gelegte Schnüre.
2. Desgl. mit Vergrößerung der Weite.
3. Desgl. mit Höherlegen der vorderen Schnur.
4. Desgl. mit Höherlegen der hinteren Schnur.

Nach jedem Sprunge wird abwechselnd die Weite vergrößert, oder die vordere oder hintere Schnur höher gelegt.

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

Sturmspringen. **3a.**

2. Zug.

(Mit vorgelegtem Freisprungbrett).

1. Mit Anlauf, Absprung vom Freisprungbrett und zweimaligem Aufspringen auf das Sturmsprungbrett. Sprung über die Brettkante.
2. Desgl. über eine in Bretthöhe vorgelegte Schnur.
3. Desgl. mit nur einem Schritt auf dem Sturmsprungbrett.
4. Desgl. mit Höherlegen der Schnur nach jedem Sprunge.

3b.

(Mit vorgelegtem Freisprungbrett).

1. Sprung über die Brettkante mit Anlauf und Absprung vom kleinen und einmaligem Aufspringen auf das große Brett.
2. Desgl. über eine in Bretthöhe gelegte Schnur.
3. Desgl. mit Weiterabrücken des kleinen Brettes nach jedem Sprunge.

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

1. Sprung vorw. aus dem Aufknieen mit besonderer Hülfeleistung des Vorturners.
2. Desgl. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung.
3. Desgl. seitw.
4. Desgl. seitw. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach außen.
5. Desgl. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen.

Die Uebungen beginnen aus Brust- und endigen aus Scheitelhöhe.

4b.

1. Sprung vorw. aus dem Hinkstande auf dem rechten Fuße. Niedersprung gleichbeinig.
2. Dasf. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung r. (Drehung nach außen).
3. Dasf. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung l. (Drehung nach innen).
4. Sprung rechts seitw. aus dem Hinkstande auf dem linken Fuße.
5. Dasf. aus dem Hinkstande auf dem rechten Fuße.
6. Ueb. 4 mit $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ -Drehung rechts.
7. Ueb. 4 mit $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ -Drehung links.
8. Ueb. 5 mit $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ -Drehung rechts.
9. Ueb. 6 mit $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ -Drehung links.

Die Sprünge beginnen aus der Scheitelhöhe.

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

1. Sprung vorw. aus der Schlußstellung mit Knieheben.
2. Desgl. mit Ferseheben.
3. Desgl. mit Seitgrätschen.
4. Desgl. mit Vorschwingen beider Beine.
5. Desgl. mit ganz gestrecktem Körper.
6. Übung 1—5 seitwärts mit $\frac{1}{4}$ -Drehung nach vorn.
7. Übung 1—5 mit $\frac{1}{2}$ -Drehung.

5b.

1. Spreizsprung vorw. aus der Grundstellung über eine mäßig hoch vorgelegte Schnur.
2. Desgl. mit Weiterabrücken der Schnur.
3. Desgl. mit Höherlegen der Schnur.
4. Desgl. mit Steigerung der Höhe.
5. Nach jedem Sprunge wird die Schnur abwechselnd weiter und höher gelegt.

Die Übungen beginnen aus $1\frac{1}{2}$ -facher Scheitelhöhe.

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

Sturmspringen. 1a.

1. Zug.

1. Sprung mit Anlauf und zwei Schritten über eine in Bretthöhe gelegte Schnur.
2. Desgl. mit einem Schritt.
3. Desgl. mit Vergrößerung der Weite nach jedem Sprunge.

Wenn der Sprung nicht mehr mit einem Schritt ausgeführt werden kann, dann sind zwei Schritte gestattet.

1b.

1. Sprung mit Anlauf und zwei Schritten über eine in Bretthöhe gelegte Schnur.
2. Desgl. mit einem Schritt und vorgelegtem Freisprungbrett.
3. Desgl. mit Knieheben.
4. Desgl. mit Ferseheben.
5. Desgl. mit Vergrößerung der Weite nach jedem Sprunge, womit abwechselnd Knie- und Ferseheben verbunden wird.

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

Sturmspringen. 2a. 1. Zug.

1. Sprung mit Anlauf und zwei Schritten über eine in Bretthöhe gelegte Schnur.
2. Desgl. mit einem Schritt.
3. Desgl. mit Höherlegen der Schnur nach jedem Sprunge.

Wenn der Sprung mit einem Schritt nicht mehr ausgeführt werden kann, dann sind zwei Schritte gestattet.

2b.

(Brett anfangs brusthoch).

1. Sprung mit Anlauf und einem Schritt über eine in Bretthöhe gelegte Schnur.
2. Desgl. mit Höherlegen der Schnur und des Brettes nach jedem Sprunge.

Wenn der Sprung mit einem Schritt nicht mehr ausgeführt werden kann, dann sind zwei Schritte gestattet.

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

Sturmspringen. **3a.**

1. Zug.

1. Sprung mit Anlauf und einem Schritt über eine in Bretthöhe gelegte Schnur.
2. Desgl. mit Vergrößerung der Weite.
3. Desgl. mit Höherlegen der Schnur.

Nach jedem Sprunge wird abwechselnd die Weite vergrößert oder die Schnur höher gelegt. Wenn der Sprung mit einem Schritt nicht mehr ausgeführt werden kann, dann sind zwei Schritte gestattet.

3b.

(Zwei über einander gelegte Schnüre sind erforderlich).

1. Fenstersprung durch beide Schnüre.
2. Desgl. mit Zusammenrücken der Pfeiler.
3. Desgl. mit Tieferlegen der oberen Schnur.
4. Desgl. mit Höherlegen der unteren Schnur.

Nach jedem Sprunge wird abwechselnd die untere Schnur höher oder die obere Schnur tiefer gelegt. Die Sprünge sind mit Anlauf und nur einem Schritt zu üben.

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

Tieffspringen.

4a.

1. Zug.

1. Spreizsprung vorw. aus Grundstellung mit $\frac{1}{2}$ -Drehung nach innen.
2. Desgl. mit $\frac{3}{4}$ od. $\frac{1}{4}$ -Drehung nach außen.
3. Desgl. seitw. mit Drehung wie Übung 1, 2.
4. Desgl. rückw. mit $\frac{1}{4}$ od. $\frac{1}{2}$ -Drehung.
5. Spreizsprung vorw. mit Knieheben.
6. Desgl. mit Ferseheben.
7. Desgl. mit Seitgrätschen.
8. Übung 1—5 mit Steigerung der Höhe oder $\frac{1}{4}$ -Drehung.

4b.

1. Sprung vorw. aus der Schlußstellung über eine Schnur, die in Höhe des Sprungbrettes liegt.
2. Spreizsprung vorw. ebenso.
3. Üb. 1. u. 2. mit Weiterabrücken der Schnur.
4. Desgl. mit Höherlegen der Schnur.
5. Desgl. mit Steigerung der Höhe.

Die Übungen beginnen aus $1\frac{1}{2}$ -facher Scheitelhöhe.

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

1. Sprung vorw. aus dem Hockstande.
2. Desgl. rückw.
3. Ueb. 1 mit $\frac{1}{2}$ -Drehung.
4. Ueb. 2 mit $\frac{1}{2}$ -Drehung.
5. Sprung vorw. aus dem Hockstande auf dem rechten Beine, das linke hängt neben dem Sprungbrette.
6. Dasf. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung rechts (Drehung nach außen).
7. Dasf. mit $\frac{1}{4}$ -Drehung links (Drehung nach innen).
8. Sprung links seitw. aus dem Hockstande auf dem rechten Beine.
9. Dasf. aus dem Hockstande auf dem linken Beine; das rechte ist zur Waghälfte vorgehoben.
10. Sprung rückw. aus dem Hockstande auf dem rechten Beine.

5b.

1. Sprung vorw. aus dem Sitz durch Abschnellen ohne Gebrauch der Hände.
2. Desgl. mit Knieheben.
3. Desgl. mit Ferseheben.
4. Desgl. mit Seitgrätschen.
5. Dieselben Uebungen mit $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{4}$ -Drehung mit Steigerung der Höhe.

Die Uebungen beginnen aus $1\frac{1}{2}$ -facher Scheitelhöhe.

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

Bock.

1a.

4. Zug.

(Hüftthoch).

(Uebgn. aus dem Stand).

1. Sprung in den freien Stütz aus der kleinen Kniebeuge.
2. Dasf. mit Grätschen.
3. Dasf. mit Kreuzen der Beine.
4. Sprung zum Reitsitz, vorw. niederspringen.
5. Sprung über den Bock.

1b.

(Hüftthoch).

(Uebgn. aus dem Stande).

1. Sprung in den freien Stütz und Knieheben eines Beines.
2. Dasf. mit beiden Beinen.
3. Aufknieen eines Beines.
4. Dasf. mit beiden Beinen, Niedersprung zurück auf das Brett.
5. Uebg. 4, Absprung vorw. (Muthsprung).
6. Uebg. 3, das Hangbein an der Seite und Absprung vorw.

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

Bock.

(brusthoch).

2a.

4. Zug.

(Uebgn. mit Anlauf).

1. Sprung in den freien Stütz aus der kleinen Kniebeuge.
2. Dasf. mit Grätschen.
3. Dasf. mit Kreuzen der Beine.
4. Sprung zum Reitsitz vorw. niederspringen.
5. Sprung über den Bock.

2b.

(brusthoch).

(Uebgn. mit Anlauf).

1. Sprung in den freien Stütz und Knieheben eines Beines.
2. Dasf. mit beiden Beinen.
3. Aufknieen eines Beines.
4. Dasf. mit beiden Beinen, Niedersprung zurück auf das Brett.
5. Uebg. 4, Absprung vorw.
6. Uebg. 3, das Hangbein an der Seite und Absprung vorw.

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

Bock.

3a.

4. Zug.

Grätschsprünge mit allmähligem Höherstellen des Bockes. Jeder Sprung ist zweimal zu machen; der Bock ist einmal lang, einmal breit gestellt.

3b.

Grätschsprünge weit mit Anlauf, der Bock steht lang.

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

Bock.

4a.

4. Zug.

(brusthoch).

(Flankensprünge mit Anlauf).

1. Sprung in den freien Stütz mit Flankenbewegung.
2. Sprung in den Quersitz auf einem Schenkel.
3. Flanke zum Stand rücklings.
4. Flanke rechts, Niedersprung auf der linken Seite des Bockes.
5. Flanke zum Stütz rücklings.

4b.

(Rehrsprünge mit Anlauf).

1. Sprung in den freien Stütz mit Rehrbewegung.
2. Sprung zum Seitsitz auf dem Bock.
3. Dasf. zum Quer-Stütz rücklings.
4. Dasf. zum Stand rücklings.
5. Kehre über den Bock zum Stand an der Seite.

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

Bock.

(brusthoch).

5 a.

4. Zug.

Kranke über den Bock mit allmählichem Seitwärtsrücken des Brettes nach der entgegengesetzten Seite.

5 b.

Kehre mit Anlauf über den Bock, mit allmählichem Seitwärtsrücken des Bockes nach der entgegengesetzten Seite.

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

(brusthoch).

(Uebgn. mit Anlauf).

1. Sprung in den freien Stütz; die Beine geschlossen.
2. Dasf. mit Seitwärtspreizen eines Beines.
3. Dasf. mit Grätschen.
4. Dasf. mit Knieheben eines Beines.
5. Desgl. mit beiden Beinen.
6. Dasf. mit Fersenheben eines Beines.
7. Desgl. mit beiden Beinen.
8. Dasf. mit Kumpfheben und wieder Strecken vor dem Niedersprung.

1b.

(breit).

(Uebgn. mit Anlauf).

1. Sprung zum Knieen auf beiden Beinen, Niedersprung vorw. (Muthsprung).
2. Sprung zum Knieen auf einem Beine, Heben des anderen zur Baghalte, Absprung vorwärts. —
3. Dasf. und Kniesprung zum Stand auf dem Bock.
4. Sprung zum Hockstand auf einem Beine.
5. Dasf. auf beiden Beinen.
6. Hocke über den Bock.
7. Wolfsprung.
8. Hocke über den lang gestellten Bock.

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

Bot.

(lang und breit).

2a.

3. Zug.

Grätschsprünge hoch.

2b.

(lang).

Grätschsprünge weit.

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

Bock.

3 a.

3. Zug.

Freisprung über den Bock.

Spreizend, grätschend und hockend, mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehg. und mit Weiterabrücken des Brettes.

3 b.

Hocksprünge über einen allmählig höher zu stellenden Bock, auch mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ -Drehung vor dem Niedersprunge.

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

Bock.

4a.

3. Zug.

Grätschsprünge, über eine allmählig höher zu legende Sprungschnur zwischen dem Bock und dem Niedersprungsort.

4b.

Hocksprünge mit Weiterabrücken des Brettes, auch mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprünge.

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

Bock.

5a.

3. Zug.

Grätschsprünge, über eine allmählig höher zu legende Sprungschnur zwischen dem Brett und Bock.

5b.

Grätschsprünge hoch mit Auflegen eines Kiffens.

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

Bot.

1a.

2. Zug.

Grätschsprünge hoch und weit.

1b.

Hocksprünge ein- und beidbeinig, hoch und weit,
zum Stütz und Stand rücklings.

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

1. Sprung zum Reitsitz mit Aufgreifen einer Hand.
2. Sprung zum Reitsitz mit Aufgreifen einer Hand, und Abspringen eines Beines.
3. Dasf. über den Bock (Fechtsprung).
4. Ueb. 4 mit Aufgreifen der rechten Hand und $\frac{1}{4}$ Drehung links.
5. Ueb. 4 mit Aufgreifen der rechten Hand und $\frac{1}{4}$ Drehung rechts.
6. Dasf. mit halber Drehung.
7. Fechtsprung über einen schräg gestellten Bock.

2b.

1. Sprung in den freien Stütz mit Spreizen von innen nach außen.
2. Dasf. mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Seitsitz auf einem Schenkel.
3. Dasf. mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Reitsitz.
4. Dasf. über den Bock (Rückwärtsprung).
5. Dasf. ohne Drehung (Scheersprung).
6. Grätschsprung über den Bock, $\frac{1}{4}$ Drehung vor dem Niedersprunge.
7. Dasf. mit $\frac{1}{2}$ Drehung.
8. Hocke mit $\frac{1}{4}$ Drehung.
9. Dasf. mit $\frac{1}{2}$ Drehung.

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

Kehre über den Bock zum Stand an der entgegengesetzten Seite des ~~Pferdes~~. *Locken*

Dasselbe mit Abrücken des Brettes nach derselben oder nach der entgegengesetzten Seite.

3b.

1. Sprung aus dem Stande in den freien Stütz, mit Kumpfheben und wieder Strecken vor dem Niedersprung.
2. Sprung aus dem Stand in den freien Stütz.
3. Neb. 1 mit Drehung um die Breitenachse und gebeugten Armen (Uberschlag).
4. Dasf. mit gestreckten Armen.
5. Uberschlag aus dem Stand auf dem Bock.
6. Uberschlag mit Anlauf und gebeugten Armen.
7. Dasf. mit gestreckten Armen.

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

Bock.

4a.

2. Zug.

Hoche und Grätsche über eine zwischen den Bock und den Niedersprungsort gelegte Schnur.

4b.

Hoche und Grätsche über eine zwischen das Brett und den Bock gelegte Schnur.

Desgl. durch zwei vor dem Bock über einander angebrachte Schnüre. (Fenstersprung).

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

Bock.

5a.

2. Zug.

Rückwärtsprünge mit allmähligem Höherstellen
des Bockes.

Dasselbe mit Abrücken des Brettes.

5b.

Grätschsprünge hoch mit Auflegen eines Kiffens
und mit möglichst weit hinter dem Bock stattfindendem
Niedersprung.

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

Bot.

1a.

1. Zug.

Grätschsprünge hoch und weit.

1b.

Hocksprünge ein- und beidbeinig, hoch und weit,
zum Stütz und Stand rücklings.

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

(Sprünge über zwei hintereinander gestellte Böcke).

1. Sprung mit zweimaligem Aufgreifen zum Liegestütz.
2. Dasf. zum Reitsitz auf dem zweiten Bock.
3. Dasf. über beide Böcke.
4. Sprung mit einmaligem Aufgreifen zum Liegestütz.
5. Dasf. zum Reitsitz auf dem zweiten Bock.
6. Dasf. über beide Böcke.
7. Sprung über beide Böcke mit $\frac{1}{4}$ Drehung.
8. Dasf. mit $\frac{1}{2}$ Drehung.

2b.

(Sprünge über zwei hintereinander gestellte Böcke).

1. Sprung mit zweimaligem Aufgreifen zum Liegestütz; Abhocken vorw.
2. Dasf. mit einmaligem Aufgreifen.
3. Dasf. zum Stand auf dem zweiten Bock, mit zweimaligem Aufgreifen.
4. Desgl. mit einmaligem Aufgreifen.
5. Hocke über beide Böcke mit zweimaligem Aufgreifen.
6. Desgl. mit einmaligem Aufgreifen.
7. Sprung zum Liegestütz und Abscheeren.
8. Sprung rückw. über beide Böcke.

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

Bock.

3a.

1. Zug.

Grätschsprünge über zwei hintereinander gestellte, allmählig auseinander zu rückende und höher zu stellende Böcke.

3b.

Hocke wie in 3a.

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

Bock.

4 a.

1. Zug.

Sechsprünge über einen allmählig höher zu stellenden Bock.

4 b.

Grätsch- und Hocksprünge ohne Gebrauch der Hände mit Absprung eines und beider Beine.

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

Rückwärts- und Scheersprünge hoch und weit.

5b.

1. Grätschsprung aus dem Rückschweben.
2. Hocke aus dem Rückschweben.
3. Ueberschlag mit gebeugten Armen.
4. Dass. mit gestreckten Armen.
5. Abwenden aus dem Handstand.
6. Abhocken " " "
7. Abgrätschen " " "
8. Abscheeren " " "

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

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. Uebung 2 mit Rückschwingen der Beine.

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

Seitensprünge am Pferde.

2a.

4. Zug.

(Hüftthoch).

(Aufknieen mit Anlauf.)

1. Aufknieen mit einem Bein auf den Sattel, Absprung zum Stand auf dem Brett. Die Hände bleiben griffest.
2. Desgl. auf das Kreuz oder den Hals.
3. Desgl. auf den Sattel; das andere Bein kniet nach.
4. Desgl., jedoch kniet das andere Bein auf das Kreuz oder den Hals nach.
5. Desgl. auf den Sattel; darauf Rückwärtsstrecken des Beines und Aufknieen mit dem anderen; fortgesetzt.
6. Desgl. mit beiden Beinen auf den Sattel.
7. Gleichzeitiges Aufknieen des einen Beines auf den Sattel und des anderen auf das Kreuz oder den Hals.
8. Aufknieen mit beiden Beinen auf das Kreuz oder den Hals. (Alle Absprünge gleich dem in der Uebung 1.)

2b.

(Aufknieen und Aufhocken mit Anlauf.)

1. Aufknieen mit beiden Beinen auf den Sattel, Absprung vorwärts.
2. Desgl. auf das Kreuz oder den Hals.
3. Desgl. mit einem Bein auf das Kreuz oder den Hals und dem anderen auf den Sattel.
4. Aufhocken mit einem Bein zum Stand auf dem Sattel, Absprung zum Stand auf dem Brett. Die Hände bleiben griffest.
5. Desgl. zum Stand auf dem Kreuz oder Hals.
6. Uebung 4, dann Aufrichten des Körpers u. Absprung vorw.
7. Aufhocken mit beiden Beinen zum Stand auf dem Sattel, Absprung zum Stand auf dem Brett. Die Hände bleiben griffest.
8. Desgl. mit Aufrichten des Körpers, Absprung vorwärts.

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

Seitensprünge am Pferde.

3 a.

4. Zug.

(Hüftthoch).

(Spreizauffsitzen von innen nach außen.)

1. Spreizauffsitzen eines Beines zum Reitsitz auf dem Kreuz oder Hals, Spreizabsitzen desselben Beines zum Stand auf dem Brett.
2. Desgl. auf dem Sattel.
3. Desgl. zum Seitsitz auf einem Schenkel auf dem Kreuz oder Hals.
4. Desgl. auf dem Sattel.
5. Übung 1, jedoch das Absitzen mit dem anderen Beine zum Stand vorlings.
6. Übung 2 mit dem Absitzen in der Übung 5.
7. Übung 3, jedoch das Absitzen mit dem anderen Beine zum Stande rücklings.
8. Übung 4 mit Absitzen wie in der Übung 7.

3 b.

Die Übungen von 1—6 sind gleich denen in der Gruppe 3 a, nur werden dieselben aus dem Stande zum Stütz ausgeführt.

Darauf folgt:

7. Spreizauffsitzen des rechten Beines von außen nach innen mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Seitsitz auf dem linken Schenkel auf dem Kreuz, Spreizabsitzen desselben Beines zum Seitstütz rücklings.
8. Desgl. auf dem Sattel.

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

Seitensprünge am Pferde.

4a.

4. Zug.

(Hüftthoch).

(Hocke mit Anlauf.)

1. Hocke mit einem Beine zum Seitstüz auf einem Schenkel auf dem Sattel, Spreizabsitzen mit demselben Beine zum Seitstüz vorlings.
2. Desgl., sodann Spreizabsitzen mit dem anderen Beine zum Stüz rücklings.
3. Desgl. und $\frac{1}{4}$ Drehung zum Reitsitz; Spreizabsitzen wie in der Uebung 1.
4. Desgl. und $\frac{1}{2}$ Drehung zum Seitstüz auf einem Schenkel; Spreizabsitzen mit dem anderen Beine zum Seitstüz vorlings.
5. Hocke mit beiden Beinen über den Sattel zum Seitstüz rücklings.
6. Desgl. zum Stand rücklings.
7. Desgl. mit kräftigem Abstoß der Hände und sofortigem Strecken des Körpers.
8. Desgl. mit Hockhalte der Beine bis zum Niedersprunge.

4b.

(Aufknieen und Hocken mit Anlauf.)

1. Aufknieen mit beiden Beinen auf den Sattel, Absprung vorwärts.
2. Desgl., Aufsprung zum Stand auf dem Sattel.
3. Hocke mit beiden Beinen nach einander zum Stüz rücklings.
4. }
5. } Uebungen 5, 6, 7, 8 in der Gruppe 4a.
6. }
7. }
8. Hocke mit $\frac{1}{4}$ Drehung vor erfolgtem Niedersprunge.

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

(Hüftthoch).

(Spreizauffsitzen mit Anlauf).

1. Spreizauffsitzen auf den Sattel mit dem rechten Beine v. außen nach innen z. Seitssitz a. d. rechten Schenkel; Zurückhocken mit demselben Beine z. Stand a. d. Brett.
2. Uebung 1, sodann Hocke m. d. l. Beine z. Stütz rücklings.
3. Spreizauffsitzen a. d. Kreuz m. d. linken Beine v. innen n. außen zum Seitssitz a. d. linken Schenkel; Spreizabsitzen m. dem rechten Beine zum Stütz rücklings.
4. Dasf. mit Spreizauffsitzen auf den Sattel.
5. Ueb. 3, jedoch d. Absitzen m. demf. Beine z. Stütz vorlgs.
6. Uebung 4 mit dem Absitzen in der Uebung 5.
7. Uebung 3, jedoch zum Reitsitz a. d. Kreuz. Abgrätschen.
8. Desgl. a. d. Sattel, darauf $\frac{1}{4}$ Drehung rechts u. Hocke mit dem linken Beine zum Stütz rücklings.

5b.

(Beinthätigkeiten u. Spreizauffsitzen im Seitstütz rücklings).

1. Knieheben beider Beine.
2. Seitspreizen.
3. Vorspreizen.
4. Spreizauffsitzen a. d. Sattel m. d. linken Beine v. außen nach innen zum Seitssitz auf d. rechten Schenkel; Hocke mit demselben Beine zum Stütz rücklings.
5. Uebung 4 zum Reitsitz auf dem Kreuz. Abgrätschen.
6. Uebung 5 auf dem Sattel; Spreizabsitzen m. d. rechten Beine zum Querstand neben dem Pferde.
7. Uebung 4 mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Seitssitz auf dem linken Schenkel, Spreizauffsitzen auf das Kreuz wie in Spreizabsitzen mit dem rechten Beine zum Stütz rücklings.
8. Dasf. mit Spreizauffsitzen auf den Sattel.

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

Seitensprünge am Pferde.

1a.

3. Zug.

(Hüftthoch).

(Hocke aus dem Stand oder Stütz).

1. Hocke aus d. Stütz m. d. rechten Beine z. Seitenschwebestütz, darauf Nachhocken m. d. link. Beine z. Stand rücklgs.
2. Übung 1 und Zurückhocken mit demselben Beine zum Stand auf dem Brett.
3. Übung 1, darauf gleichzeitiges Zurückhocken des rechten Beines u. Vorwärtshocken des linken Beines; fortgesetzt. (Gaffel.)
4. Hocke aus dem Stande über den Sattel.
5. Desgl. z. Seitstütz rücklgs u. Hocke rückw. z. Stütz vorlgs.
6. Hocke aus dem Stütz vorlings zum Stütz rücklings.
7. Übung 6, darauf Zurückhocken beider Beine nacheinander zum Stütz vorlings.
8. Hocke m. beiden Beinen nacheinander z. Stütz rücklgs; Zurückhocken beider Beine nacheinander z. Stütz vorlings.

(brusthoch).

1b.

(Hocke mit Anlauf).

1. Hocke über den Sattel, die Hände greifen a. die Pauschen.
2. Desgl. über das Kreuz; die linke Hand greift auf die Hinterpausche, die rechte auf das Kreuz.
3. Desgl. beide Hände greifen auf das Kreuz.
4. Desgl. über den Sattel; die rechte Hand greift auf die Hinterpausche, die linke auf den Sattel.
5. Desgl., beide Hände greifen auf den Sattel.
6. Aufknieen auf den Sattel mit sofortigem Absprung vorwärts.
7. Desgl. mit sofortigem Sprung zum Stand auf dem Sattel und Absprung vorwärts.

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

Seitensprünge am Pferde.

2a.

3. Zug.

(über Hüft hoch).

(Flanke mit Anlauf).

1. Sprung in den freien Stütz mit Seitenschwingen der Beine bei möglichst gestrecktem Körper.
2. Flanke rechts zum Seitliegestütz, Absprung zum Seitstand rücklings.
3. Flankenauffitzen auf das Kreuz zum Seitstüz auf dem rechten Schenkel.
4. Desgl. auf dem Sattel zum Seitstüz auf dem linken Schenkel.
5. Flanke rechts auf das Kreuz zum Seitstüz auf beiden Schenkeln.
6. Flanke zum Seitstüz rücklings.
7. Desgl. zum Seitstand rücklings.

2b.

(brusthoch).

(Flanke mit Anlauf).

1. Flanke rechts zum Seitliegestütz, Absprung zum Seitstand rücklings.
2. Desgl. zum Seitstüz rücklings.
3. Desgl. zum Seitstand rücklings.
4. Flanke rechts, die linke Hand greift auf die Hinterpausche, die rechte auf das Kreuz.
5. Desgl., die rechte Hand greift auf die Vorderpausche, die linke auf den Hals.
6. Desgl. beide Hände greifen auf den Hals.

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

Seitensprünge am Pferde.

3a.

3. Zug.

(über Hüftloch).

(Aufknieen und Aufhocken mit Vorschweben).

1. Aufknieen m. d. linken Beine a. d. Sattel u. Vorschweben mit d. rechten; Absprung z. Stand a. d. Brett.
2. Desgl. rechts und links im Wechsel.
3. Übung 1, jedoch Aufhocken.
4. Übung 3 im Wechsel rechts und links.
5. Aufhocken m. d. linken Beine z. Stand auf dem Kreuz u. Vorschweben m. d. rechten; dann zurück z. Stütz vorlgs. u. Hocke über den Sattel.
6. Desgl. rechts u. links im Wechsel; Absprung wie vorher.
7. Aufknieen m. d. linken Bein a. d. Sattel u. Einschweben rechts, dann zurück z. Stütz vorlings und Flanke rechts zum Stand rücklings.
8. Desgl. rechts u. l. im Wechsel: Absprung m. Flanke links.

3b.

(Schraubenauffitzen mit Anlauf).

1. Schraubenauffitzen rückw. a. d. Kreuz m. $\frac{1}{2}$ Drehung links zum Seitensitz auf dem rechten Schenkel.
2. Desgl. m. $\frac{3}{4}$ Drehung zum Reitsitz.
3. Desgl. m. $\frac{1}{4}$ Drehung z. Seitensitz a. d. linken Schenkel.
4. }
5. } Übung 1, 2, 3 auf dem Sattel.
6. }
7. Hocke mit dem rechten Bein, dann Zurückspreizen desselben Beines über das Kreuz und Schraubenauffitzen rückwärts zum Reitsitz auf dem Hals.
8. Hocke mit beiden Beinen zum Stütz rücklings, darauf Schraubenauffitzen vorwärts zum Reitsitz auf dem Kreuz.

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

Seitensprünge am Pferde.

4a.

3. Zug.

(über Hüft hoch).

(Spreizauf- und absitzen mit Anlauf).

1. Spreizaufliegen auf das Kreuz mit dem rechten Beine von außen nach innen u. $\frac{1}{2}$ Drehung z. Seitensitz auf dem linken Schenkel; Spreizabsitzen desselben Beines zum Stütz rücklings.
2. Desgl. zum Seitensitz auf dem Sattel.
3. { Übung 1 u. 2, jedoch das Spreizabsitzen mit dem
4. { linken Beine zum Stütz vorlings.
5. Spreizaufliegen auf den Hals mit dem rechten Beine von außen nach innen über beide Pauschen zum Seitensitz auf dem rechten Schenkel.
6. Desgl. mit dem linken Beine von innen nach außen.
7. { Übung 5 u. 6, jedoch zum Reitsitz.
8. {

4b.

(Wolfsprung, Grätsche mit Anlauf).

1. Wolfsprung mit Flankenschwung zum Stand auf dem Pferde. Ein Bein hockt auf den Sattel, das andere spreizt auf das Kreuz oder den Hals.
2. Desgl. über das Pferd zum Stand rücklings.
3. Desgl. m. Kehrschwung zum Stand auf dem Pferde.
4. Desgl. über das Pferd z. Querstand neben demselben
5. Grätsche zum Grätschstand auf dem Pferde.
6. Übung 5 und Sprung auf den Sattel z. Schlußstande; Absprung vorwärts.
7. Grätsche über das Pferd; die Hände greifen auf die Pauschen.
8. Desgl., jedoch stützen die Hände auf den Sattel.

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

Seitensprünge am Pferde.

5 a.

3. Zug.

(brusthoch).

(Vor- und Einschweben).

1. Vorschweben rechts.
2. Desgl. rechts und links im Wechsel.
3. Vorschweben rechts und Spreizaussitzen auf den Hals mit dem linken Bein von außen nach innen zum Seitensitz auf dem linken Schenkel.
4. Desgl. auf den Sattel.
5. } Übung 3 u. 4 jedoch zum Reitsitz.
6. }
7. Einschweben rechts. (Das rechte Bein spreizt über d. Kreuz mit Hüften der rechten Hand in den Sattel u. sofort wieder zurück.)
8. Desgl. rechts und links im Wechsel.

(über hüfthoch).

5 b.

(Hoche, Flanke, Vor- und Einschweben in Verbindung mit Schraubenaussitzen).

1. Hoche mit dem rechten Bein zum Seitenschwebestütz und Schraubenaussitzen vorwärts mit dem linken Beine z. Reitsitz auf dem Hals.
2. Hoche mit beiden Beinen, dann Schraubenaussitzen wie in der Ueb. 1.
3. Flanke links zum Stütz rücklings und Schraubenaussitzen wie in der Ueb. 1.
4. Vorschweben rechts und Schraubenaussitzen rückwärts m. demselben Beine z. Reitsitz auf dem Sattel.
5. Desgl. auf dem Hals.
6. Einschweben rechts u. Schraubenaussitzen w. in d. Ueb. 4.
7. Desgl. auf dem Hals.
8. Spreizaussitzen mit dem rechten Bein und $\frac{1}{2}$ Drehung zum Seitensitz auf dem linken Schenkel u. Schraubenaussitzen vorwärts m. demsel. Bein z. Reitsitz a. d. Kreuz.

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

Seitensprünge am Pferde.

1a.

2. Zug.

(brusthoch).

(Kehrauffsitzen und Kehre mit Anlauf).

1. Kehrauffsitzen mit dem linken Beine zum Reitsitz auf dem Kreuz.
2. Desgl. auf dem Sattel.
3. Desgl. über beide Pauschen zum Reitsitz auf dem Hals.
4. Kehrauffsitzen auf das Kreuz mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Seitensitz auf dem rechten Schenkel.
5. Übung 4 mit Kehrauffsitzen auf den Sattel.
6. Kehre zum Querstand.
7. Drehkehre.

1b.

(Vorschweben mit angehängten Übungen).

1. Vorschweben rechts und links im Wechsel mit jedesmaligem Schließen der Beine.
2. Vorschweben rechts und Kehrauffsitzen mit demselben Beine zum Reitsitz auf dem Hals.
3. Desgl. auf dem Sattel.
4. Übung 2 mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Seitensitz auf dem rechten Schenkel.
5. Desgl. auf dem Sattel.
6. Vorschweben rechts und Flanke über den Hals zum Stütz rücklings.
7. Desgl. mit Schraubenauffsitzen vorwärts zum Reitsitz auf dem Kreuz.
8. Vorschweben r. u. Kehre über d. Hals z. Querstand.

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

Seitensprünge am Pferde.

2 a.

2. Zug.

(hüftthoch).

(Kreise aus dem Stande).

1. Kreis des rechten Beines von außen nach innen zum Seitstand vorlings.
2. Desgl. zum Seitstütz.
3. Uebung 1 von innen nach außen zum Seitstand.
4. Desgl. zum Seitstütz.
5. Uebung 1 mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Seitstütz rücklings.
6. Ueb. 5 u. Schraubenauffsitzen vorw. z. Reitsitz a. d. Kreuz.
7. Ueb. 4 u. Schraubenauffsitzen rückw. z. Reitsitz a. d. Hals.

2 b.

(brustthoch.)

(Verbindungen von Hocke, Flanke, Spreizauf- und -absitzen.)

1. Hocke mit d. rechten Beine u. sofortiges Spreizabsitzen desselben Beines über das Kreuz zum Stütz vorlings.
2. Uebung 1 jedoch das Spreizabsitzen über den Hals.
3. Spreizaufsitzen mit d. rechten Beine von außen nach innen u. sofort. Zurückhocken dess. Beines z. Stütz vorlgs.
4. Desgl. v. innen n. außen und sofortiges Zurückhocken.
5. Flanke über das Kreuz zum Stütz rücklings u. Hocke rückwärts zum Stütz vorlings.
6. Hocke über d. Sattel z. Stütz rücklings u. Flanke zurück.
7. Flanke über das Kreuz zum Stütz rücklings, zurück über den Hals zum Stütz vorlings.
8. Flanke über das Kreuz zum Reitsitz auf dem Hals.

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

Seitensprünge am Pferde.

3 a.

2. Zug.

(Hüftthoch).

(Diebsprung mit Anlauf).

1. Halber Diebsprung zum Seitwärts auf einem Schenkel.
2. Desgl. mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Reitsitz.
3. Desgl. mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Seitwärts auf einem Schenkel.
4. Ganzer Diebsprung zum Stütz rücklings.
5. Desgl. zum Stand.
6. Dieselben Uebungen mit Höherstellen des Pferdes.
7. Desgl. mit Abbrücken des Brettes.

3 b.

(Fechtsprünge mit Anlauf).

1. Spreizauffitzen auf das Kreuz zum Seitwärts auf dem rechten Schenkel; die linke Hand greift auf die Hinterpausche, der Absprung erfolgt mit dem linken Beine.
2. Dasgl. mit Spreizauffitzen auf den Sattel; die linke Hand greift auf die Vorderpausche.
3. Kehrauffitzen zum Reitsitz auf dem Kreuz; die linke Hand greift auf die Hinterpausche, der Absprung erfolgt mit dem rechten Beine.
4. Desgl. auf dem Sattel. Die linke Hand greift auf die Vorderpausche.
5. Kehre über das Kreuz.
6. Flanke zum Liegestütz seitlings auf dem Kreuz. Die linke Hand greift auf die Vorderpausche, der Absprung erfolgt mit dem linken Beine.
7. Flanke über das Kreuz.

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

Seitensprünge am Pferde.

4a.

2. Zug.

(über Hüfthoch).

(Hocke mit Anlauf).

1. Hocke über den Sattel; die rechte Hand greift auf das Kreuz, die linke auf den Hals.
2. Hocke m. Rückschweben, d. Hände greifen a. d. Pauschen.
3. Desgl. mit Waghälte der Beine nach dem Durchhocken.
4. Hocke mit $\frac{1}{2}$ Drehung vor erfolgtem Niedersprunge.
5. Hocke über das Kreuz mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Aufknieen auf dem Sattel; die linke Hand greift auf die Hinterpausche, die rechte auf das Kreuz. (Vorübung zur Doppelhocke.)
6. Desgl. zum Hockstand auf dem Sattel.
7. Hocke m. $\frac{1}{2}$ Drehung l. diesseits des Pferdes z. Stand auf d. Sattel; d. r. Hand greift auf d. Vorderpausche.
8. Desgl. zum Stand jenseits des Pferdes. (Hocke rückwärts).

4b.

(Wolffsprung und Grätsche mit Anlauf).

1. Wolffsprung über das Kreuz mit Kehrschwung. Das linke Bein hockt über den Sattel, das rechte spreizt über das Kreuz.
2. Desgl. mit Wendeschwung.
3. Grätsche, die rechte Hand greift auf das Kreuz, die linke auf den Hals.
4. Grätsche über das Kreuz, die linke Hand greift auf die Hinterpausche, die rechte auf das Kreuz.
5. Übung 4, beide Hände greifen auf das Kreuz.
6. Grätsche zum Stütz rücklings.
7. Grätsche a. d. Stütz vorlgs. z. Stand auf d. Pferde.
8. Desgl. zum Stütz rücklings.

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

Seitensprünge am Pferde.

5 a.

2. Zug.

(Hüftthoch).

(Wendeauffsitzen und Scheeren).

1. Wendeauffsitzen auf das Kreuz.
2. Desgl. auf den Sattel.
3. Uebung 1, dann Scheere im Rückschwingen.
4. Uebung 2, " " rückwärts im Rückschwingen.
5. Uebung 2, " " im Vorschwingen.
6. Uebung 2, " " vorwärts im Vorschwingen.
7. Uebung 2, " " " " Rückschwingen.
8. Spreizauffsitzen m. d. rechten Beine über d. Kreuz zum Schwebestütz im Sattel und Scheerauffsitzen auf d. Hals.

(Hüftthoch.)

5 b.

(Kreise mit Griff der r. Hand auf die Vorderpausche und $\frac{1}{2}$ Drehung links; d. l. Hand nimmt anfangs Stütz auf dem Hals).

1. Halber Kreis des rechten Beines; Rückspitzen des linken Beines zum Stütz vorlings.
2. Desgl. und Schraubenauffsitzen rückwärts auf den Hals, Abgrätschen.
3. Halber Kreis des rechten Beines und Schraubenauffsitzen vorwärts zum Reitsitz auf dem Kreuz.
4. Ganzer Kreis d. rechten Beines z. Stand auf d. Brett.
5. Uebung 4 m. Schraubenauffsitzen vorwärts auf d. Kreuz.
6. Sprung zum Schwebestütz, d. l. Hand greift zwischen d. Beinen auf die Hinterpausche. Absprung beliebig.
7. Halber Kreis mit dem linken Beine, Durchhocken mit demselben Beine und Flanke rückwärts über den Hals.

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

Seitensprünge am Pferde.

1a.

1. Zug.

(brusthoch).

(Hocke und Grätsche mit Anlauf).

1. Hocke über den Sattel zum Seitstand rücklings.
2. Desgl. aus dem Rückschweben der Beine.
3. Desgl. zum freien Seitstütz rücklgs. u. Waghälte d. Beine.
4. Uebg. 3 aus dem Rückschweben.
5. Grätsche zum Seitstand rücklgs.
6. Grätsche zum Seitstütz rücklgs.
7. Grätsche mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Seitstütz vorlings.
8. Uebg. 5 aus dem Rückschweben.
9. Grätsche zum Seitstütz rücklgs., Hocke rückw. z. freien Stütz vorlings u. Grätsche vorw. zum Seitstand rücklgs.

1b.

(brusthoch).

(Hocke u. Grätsche. Alle Uebungen außer Ueb. 6 m. Anlauf).

1. Hocke über den Sattel mit $\frac{1}{2}$ Drehung jenseits des Pferdes zum Seitstand vorlings.
2. Desgl. mit Drehung diesseits des Pferdes.
3. Hocke wie in Ueb. 2 zum Seitstütz vorlgs. u. Hocke vorw. zum Seitstand rücklgs.
4. Grätsche m. $\frac{1}{2}$ Dreh. jenseits d. Pferdes z. Seitstd. vorlgs.
5. Desgl. zum Seitstütz vorlings.
6. Grätsche aus d. Seitstütz vorlgs. zum Seitstütz rücklgs.
7. Grätsche m. $\frac{1}{2}$ Dreh. diesf. d. Pferdes z. Seitstd. vorlgs.
8. Hocke zum Stütz rücklgs., dann Hocke rückw. u. Grätsche vorw. zum Seitstütz rücklgs. fortgesetzt.

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

Seitensprünge am Pferde.

2a.

1. Zug.

(brusthoch).

(Kehre mit Drehungen, Doppelkehre und Kehre aus Quersitz und Reitsitz).

1. Kehre über d. Hals (d. h. Kehre rechts) z. Querstand neben dem Hals.
2. Dasf. mit $\frac{1}{2}$ Drehung links (nach innen).
3. Kehre über den Hals und Spreizauffitzen rechts auf das Kreuz (Doppelkehrauffitzen).
4. Kehre über den Hals und das Kreuz zum Querstand neben dem Hals (Doppelkehre).
5. Kehre rechts über den Hals mit Griff der rechten Hand auf die Hinter-, der linken auf die Vorderpausche aus dem Reitsitz auf dem Kreuz.
6. Dasf. mit Griff beider Hände auf die Vorderpausche,
7. Ueb. 6 aus dem Quersitz auf dem Kreuz.

2b.

(Kehrauffitzen, Kehre und Doppelkehre aus dem Vorschweben, Rückschweben und Finte).

1. Vorschweben mit dem linken Bein und Kehrauffitzen links auf das Kreuz.
2. Desgl. u. Kehrauffitzen r. auf d. S. ($\frac{1}{2}$ Dreh. links).
3. Rückschweben m. d. r. Bein u. Kehrauff. auf d. Kreuz.
4. Vorschweben mit beiden Beinen nach links (Finte) und Kehrauffitzen auf das Kreuz. 278,4
5. Dasf. und Kehre links.
6. Kehrauffitzen links über d. Kreuz auf d. Hals (Doppelkehrauffitzen) aus dem Stand.
7. Kehre links über das Kreuz und den Hals (Doppelkehre) aus dem Stand.))
8. Dasf. aus dem Seitstütz vorlings.
9. Dasf. aus dem Vorschweben links.

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

(Vorschweben mit einem oder beiden Beinen und angehängten Flanken, Rückschweben und Flanke).

1. Vorschweben r. u. Flanke über d. H. z. Seitstand rücklgs.
2. Dassel. zum Seitstütz rücklings., dann Flanke rückw. z. Seitstand vorlings.
3. Vorschweben rechts u. Kreisflanke über den Hals und das Kreuz zum Seitstand vorlings.
4. Vorschweben r. m. beiden Beinen (Finte r.) u. zurück z. Seitstd. vorlgs., dann dass. nach l., im Wechsel fortgesetzt.
5. Finte rechts und Flankenauffsitzen (rechtes oder linkes Bein vorn) auf den Hals. Spreizabsitzen.
6. Finte rechts und Flanke über den Hals.
7. Finte r. u. Flanke über den Hals u. d. Kreuz (Kreisfl.).
8. Rückschweben links und Flanke links über den Hals.

3b.

(brusthoch.)

(Flanke mit Kreis und Scheere seitwärts aus Anschreiten).

1. Flanke über den H., halber Kreis r. von außen n. innen und Rückspitzen des l. Beins zum Seitstand vorlings.
2. Dassel. u. Kreis rechts v. außen n. innen z. Seitst. rücklgs.
3. Fl. l. z. Seitstütz rücklgs.; dann Kr. l. v. innen n. außen.
4. Flankenauff. l. z. Seitlichwebestütz im S., l. Bein vorn; dann Scheere r. seitw. z. Seitlichwebestütz im S. Die Scheere kann n. d. l. Seite unmittellb. wiederh. werden.
5. Flankenauff. wie in Ueb. 4 u. Scheere r. seitw. m. $\frac{1}{4}$ Dreh. l. z. Reitsitz auf d. Kreuz. Abkehren über den Hals.
6. Flankenauff. z. Seitlichwebestütz über d. S., r. Bein vorn; dann Scheere r. sw. z. Seitlichwebestütz üb. d. S.
7. Desgl. und Scheere r. seitw. m. $\frac{1}{4}$ Dreh. r. z. Reitsitz auf dem Kreuz. Abgrätichen (oder auch Scheere rückw. im Vorschwingen z. Reitsitz im S. u. Kehre üb. d. H.).
8. Flankenauff. wie bei Ueb. 6 u. Scheere r. seitw. mit $\frac{1}{2}$ Dreh. l. z. Seitlich m. d. r. Schenkel auf d. Kreuz.

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

Seitensprünge am Pferde.

4a.

1. Zug.

(brusthoch).

(Wendeauffitzen, Wende- und Ueberschlag. Übung
1—6 mit Anlauf).

1. Wendeauffitzen rechts auf das Kreuz.
2. Dassel. auf den Sattel.
3. Wende rechts.
4. Wende rechts mit $\frac{1}{2}$ Drehung links (Drehwende).
5. Ueberschlag m. gebeugten Armen u. Aufsetzen d. Nackens.
6. Dassel. ohne Aufsetzen des Nackens.
7. Ueberschlag mit gebeugten Armen aus dem Seitstand vorlings.
8. Ueberschlag mit gestreckten Armen aus dem Seitstand auf dem Sattel.

4b.

(brusthoch).

(Wendeauffitzen, Wende- und Ueberschlag).

1. Vorschweben rechts u. Wendeauffitzen links auf d. Hals.
2. Dassel. auf den Sattel.
3. Vorschweben rechts und Wende links.
4. Vorschweben r. m. beiden Beinen (Finte) u. Wende l.
5. Ueberschlag mit gebeugten Armen aus dem Anlauf.
6. Desgl. mit gestreckten Armen.
7. Desgl. aus dem Seitstand vorlings.
8. Ueberschlagswende.

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

(Hüfthoch).

(Die r. Hand greift auf die Vorderpausche, die l. bleibt anfangs stützfrei und greift dann auf d. Hinterp. Kreise mit halber Dreh. l. u. angehängten Ueb. Alle Ueb. aus d. Stand od. m. Anschreiten).

1. Halber Kreis r. vorw. z. Seitenschwebestütz, l. Bein vorn.
2. Kreis r. vorw. mit $\frac{3}{4}$ Drehung links zum Querstand.
4. Kreis r. vorw., d. r. Hd. bleibt griffest u. Schraubenauss. rückw. auf d. Hals, währ. d. l. Hd. auf d. H. übergreift.
5. Ueb. 4 und Kehre über den Hals.
6. Halber Kreis r. vorw. mit nur $\frac{1}{4}$ Dreh. l. z. Querschwebestütz u. Scheere beim Vorschwingen vorw. zum Reitsitz auf d. Hals m. $\frac{1}{2}$ Dreh. l., Kehre über d. Kreuz.
7. Ueb. 6, aber die Scheere mit $\frac{1}{2}$ Drehung rechts.
8. Halber Kreis l. rückw. zum Seitenschwebestütz, r. Bein vorn, Unterspreizen l. zum Seitstütz rücklings.
9. Kreis l. rückw. zum Seitstand rücklings.
10. Halber Kreis l. rückw. und Scheere r. seitw.

5b.

(Brusthoch.)

1. Kehre l. über d. Kr. z. Reitsitz auf dem H. Scheere beim Vorschwingen u. Kehrabf. üb. d. Kr. m. Griff beider Hände auf die Hinterpausche.
2. Kehre l. über das Kreuz und den Hals (Doppelkehre).
3. Kehraufsitzen l. auf den H.; dann Kehraufsitzen l. über das Kr. auf den H. u. Abgrätschen (Doppelkehraufsitzen).
4. Kehraufs. l. auf den H. u. Kehre l. über d. Kr. und den H.
5. Wendeaufsitzen l. zum Reitsitz auf dem Hals mit Kammgriff beider Hände auf der Vorderpausche.
6. Wende l. mit demselben Griff.
7. Desgl. Wende l. u. Spreizauss. r. z. Reitsitz auf d. S.
8. Dasgl. mit Kehre r. über Sattel.
9. Wende l., l. Hd. Ristgriff, Kammgriff auf der Vorderpausche und Spreizaufsitzen l. in den S. mit $\frac{1}{2}$ Dreh.
10. Wende l. mit dems. Griff u. Wendeaufs. l. in den Sattel.

Die nur f. eine Seite angegeb. Ueb. sind auch nach d. and. zu üben.

Hintersprünge am Pferde.

1a.

4. Zug.

(hüfthoch).

(Sprünge aus dem Stande in den Stütz).

1. Sprung in den Querstütz vorlings.
2. Desgl. und Spreizen seitw.
3. Desgl. und Spreizen rückw.
4. Desgl. u. Spreizen d. l. Beines vor d. recht. hin.
5. Desgl. u. Spreiz. d. l. Beines hint. d. recht. hin. } *Zug*
6. Desgl. und Seitgrätschen.
7. Desgl. und Knieheben eines Beines.
8. Desgl. und Fersenheben eines Beines.
9. Desgl. und Knieheben beider Beider. *een*
10. Desgl. und Fersenheben beider Beine.

1b.

Die vorstehenden Uebungen aus dem Stande am
brusthohen Pferde.

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

Hintersprünge am Pferde.

2 a.

4. Zug.

(Hüftthoch).

(Sprünge in den Seit- und Querstütz mit Anlauf).

1. Sprung zum Seitstütz vorlings.
2. Sprung zum Seitstütz rücklings.
3. Sprung zum Querstütz an der Seite, Hände vorn.
4. Desgl., die Hände stützen hinter dem Körper.
5. Sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Querstütz rückl. hinter dem Pferde.
6. Sprung zum Seitstütz vorl., dann Aufknieen mit einem Bein.
7. Desgl., dann Aufknieen mit beiden Beinen.

2 b.

Die vorstehenden Uebungen am Brusthohen Pferde
und mit Abrücken des Brettes.

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

Hintersprünge am Pferde.

3 a.

4. Zug.

(hüfthoch).

(Sprünge zum Seit- und Querstüz und Aufknieen mit Anlauf).

1. Sprung z. Querstüz u. Aufknieen m. einem Bein.
2. Desgl. mit beiden Beinen; dann Wechsel zwischen Aufknieen und Reitsitz auf dem Kreuz, nach der Seite hin ab.
3. Desgl., dann Wechsel zwischen Aufknieen und Liegestüz, ab wie bei 2.
4. Sprung zu Seitstüz mit gleichzeitigem Aufknieen eines Beines.
5. Desgl. auf der rechten Seite, mit gleichzeitigem Aufknieen beider Beine, ab mit Kniesprung zum Stand rückw.
6. Desgl. auf der linken Seite mit gleichzeitigem Aufknieen beider Beine, Kniesprung zum Stand auf dem Pferde u. Absprung vorw. od. rückw.

3 b.

Die vorstehenden Uebungen am brusthohen Pferde und mit Abücken des Brettes.

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

Hintersprünge am Pferde.

4 a.

4. Zug.

(hüftthoch).

(Sprünge zum Querstütz an der Seite u. Schraubenaussitzen vorwärts und rückwärts mit Anlauf).

1. Sprung zum Querstütz an der Seite u. Schraubenaussitzen vorwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Seitensitz auf einem Schenkel.
2. Desgl. und Schraubenaussitzen vorw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Reitsitz.
3. Desgl. und Schraubenaussitzen vorw. mit $\frac{3}{4}$ Drehung zum Reitsitz auf einem Schenkel.
4. Sprung zum Querstütz an der Seite und halbe Drehung nach innen, Schraubenaussitzen rückwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Seitensitz auf einem Schenkel.
5. Desgl. und Schraubenaussitzen rückw. mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Reitsitz.
6. Desgl. und Schraubenaussitzen rückw. mit $\frac{3}{4}$ Drehung zum Seitensitz auf einem Schenkel.

4 b.

Die vorstehenden Uebungen am brusthohen Pferde und mit Abbrücken des Brettes.

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

(Hüfthoch).

(Sprünge zum Reitsitz, Seitstütz und Grätschsprung mit Anlauf).

1. Sprung zum Reitsitz auf dem Kreuz, hierauf Wechsel zwischen Reitsitz und Liegestütz und aus diesem nach der Seite ab.
2. Desgl. auf dem Kreuz, hierauf Wechsel zwischen Reitsitz und Hockstand auf einem Bein, aus dem Reitsitz ab.
3. Desgl. auf dem Sattel, Liegestützen vorw. bis zum Halse hin und Abgrätschen vorw.
4. Dasf. mit Aufrichten zum Stande auf dem Pferde und Absprung vorw. mit Seitgrätschen.
5. Sprung zum Seitstütz vorl., Spreizauffitzen mit dem rechten Beine zum Reitsitz und Spreizabfitzen.
6. Sprung zu nur flüchtigem Seitstütz, Spreizauffitzen mit dem linken Beine, Wechsel zwischen Reitsitz und Hockstand auf beiden Beinen und aus dem Reitsitz ab.
7. Grätschsprung zum Streckitz oder Liegestütz rückl., dann mit Beinkreuzen und $\frac{1}{2}$ Drehung zum Reitsitz.
8. Grätschsprung zur Strecklage rückl.

5b.

Die vorstehenden Uebungen am brusthohen Pferde und mit Abrücken des Brettes.

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

(hüfthoch).

(Sprünge zum Reitsitz und Liegestütz mit Anlauf).

1. Sprung zum Reitsitz auf dem Sattel mit Stütz-
hüpfen von Kreuz auf den Sattel, hierauf Wechsel
zwischen Reitsitz und Liegestütz.
2. Desgl. mit einmaligem Aufgreifen beider Hände
nebeneinander, dann Wechsel zwischen Reitsitz und
Streck Sitz mit gekreuzten Beinen.
3. Desgl. auf dem Hals mit Stützhüpfen vom Sattel
auf den Hals, dann Scheere im Rückschwingen.
4. Desgl. mit einmaligem Aufgreifen, dann Scheere
wie vorher.
5. Sprung zum Liegestütz mit Stützhüpfen vom Kreuz
auf den Sattel, Absprung vorw. mit Seitgrätschen
aus dem Stande auf dem Pferde.
6. Desgl. mit Stützhüpfen vom Sattel auf den Hals,
Abgrätschen oder Abhocken vorw.

1b.

Die vorstehenden Uebungen am brusthohen Pferde
und mit Abrücken des Brettes.

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

Hintersprünge am Pferde.

2a.

3. Zug.

(Hüftthoch).

(Sprünge mit Drehung zum Seit- und Reitsitz
mit Anlauf).

1. Sprung mit $\frac{1}{4}$ Drehung rechts zum Seitsitz mit dem rechten Schenkel auf dem Kreuz, dann Stützen seitw. bis zum Halse, das Bein vorn spreizt nach außen ab.
2. Dasf. mit Sitz auf dem Sattel.
3. Dasf. mit Sitz auf dem Halse.
4. Sprung mit $\frac{1}{4}$ Drehung rechts zum Seitsitz mit dem linken Schenkel auf dem Kreuz; Stützen seitw. bis zum Halse, das Bein vorn spreizt nach innen ab.
5. Dasf. zum Sitz auf dem Sattel.
6. Sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Reitsitz auf dem Kreuz, Rückwärtssprung.

2b.

Die vorstehenden Uebungen am brusthohen Pferde
und mit Abrücken des Brettes.

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

Hintersprünge am Pferde.

3 a.

3. Zug.

(hüfthoch).

(Spreizübungen mit Anlauf).

1. Spreize von außen nach innen zum Quersitz auf dem rechten Schenkel, das rechte Bein liegt auf dem Kreuz.
2. Desgl. zum Querstüz auf der linken Seite.
3. Desgl. zum Querstand an der linken Seite.
4. Desgl. mit $\frac{1}{4}$ Drehung nach innen zum Seitstand vorlgs.
5. Spreize zum Quersitz auf dem rechten Schenkel, dann Schraubenaussitzen vorw. zum Reitsitz.
6. Desgl., dann Schraubenaussitzen rückw. zum Reitsitz.
7. Spreizaussitzen rechts von innen nach außen, ab mit Kehre aus dem Reitsitz.

Kupferst.

3 b.

Die vorstehenden Uebungen am brusthohen Pferde und mit Abrücken des Brettes.

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

Hintersprünge am Pferde.

4a.

3. Zug.

(hüfthoch).

(Sprünge zum Seitstütz; Grätschschwebestütz).

1. Sprung zum Seitstütz an der rechten Seite, die linke Hand greift auf das Kreuz, die andere auf die Hinterpausche, Spreizauffitzen mit dem linken Beine auf das Kreuz und Abschwingen zum Stand vorlings hinter dem Pferde.
2. Desgl., die linke Hand greift auf die Hinter-, die andere auf die Vorderpausche; Absprung vorw. aus dem Hockstand auf dem Sattel.
3. Übung 2 mit Aufknieen eines Beines, das Bein hinten hockt nach vorn, dann Absprung vorw. aus dem Knieen auf einem Bein.
4. Desgl. mit Aufknieen beider Beine und demselben Absprunge.
5. Sprung zum Grätschschwebestütz auf dem Kreuz und Stützeln an Ort.
6. Desgl. mit Griff der einen Hand auf das Kreuz, der andere auf die Hinterpausche, dann Abschwingen zum Stand vorlings hinter dem Pferde.

4b.

Die vorstehenden Uebungen am brusthohen Pferde.

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

Hintersprünge am Pferde.

5a.

3. Zug.

(Hüftthoch).

(Hockstandübungen mit Anlauf).

1. Sprung zum Hockstand auf d. r. Bein, d. Bein geht zwischen den Armen hindurch.
2. Desgl. zum Streckstand auf d. r. Bein.
3. Desgl. zum Hockstand auf d. rechten Bein, das Bein geht um den Arm herum.
4. Dasf. z. Streckstand auf d. rechten Bein.
5. Desgl. zum Hockstand auf beiden Beinen, dieselben gehen geschlossen zwischen den Armen hindurch, dann Hockstandwechsel vor und hinter den Händen.
6. Desgl. d. Beine gehen um d. Arme herum (Katzensprung), Aufrichten u. Absprung z. Stand rückl. vor d. Pferde.

Niedersprung
zum Querstand
an der linken
Seite.

5b.

Sprünge an einem mit Pauschen quer und einem zweiten ohne Pauschen lang gestellten Pferd. (brusthoch).

(Hocke über d. erste Pferd m. Anlauf u. daran sich schließendem Liegestütz, Aufsitzen od. Scheere auf dem zweiten).

1. Hocke über das erste Pferd zum Streckstz auf dem zweiten, Rehrabsitzen aus dem Reitsitz.
2. Desgl. zum Reitsitz auf dem zweiten, Rehrabsitzen.
3. Desgl. z. Liegest. rückl. a. d. zweit.; Rehrabs. a. d. Reits.
4. Desgl. zum Liegestütz rücklgs., dann Scheere vor den Händen und Wendeabsitzen.
5. Desgl. z. Stand auf d. zweiten, Absprung vorw. mit Seitgrätschen.
6. Desgl. z. Quersitz auf d. zweiten, Schraubenaufsitzen vorw. z. Reitsitz u. Hocke üb. d. erste z. Seitstand rückl.
7. Desgl. m. Scheeraufsitzen auf d. zweiten, dann wieder Hocke über das erste zum Seitstand rücklgs.

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

Hintersprünge am Pferde.

1a.

2. Zug.

(hüfthoch).

(Spreize von außen nach innen u. Grätschsprung mit Anlauf).

1. Spreize mit dem rechten Beine zum Querstand an der linken Seite.
2. Desgl. mit $\frac{1}{4}$ Drehung links zum Seitstand rückl. an der linken Seite.
3. Dasf. zum Seitstütz rücklgs.
4. Dasf. mit $\frac{1}{4}$ Drehung rechts zum Seitstand vorlgs. an der linken Seite.
5. Dasf. zum Seitstütz vorl., Schraubenauffitzen vorw. u. Wendeabfitzen.
6. Grätschsprung zum Liegestütz seitlings ($\frac{1}{4}$ Drehung).
7. Grätschsprung mit Scheere im Vorschwingen zum Reitsitz auf dem Kreuz.

1b.

(Spreize von innen nach außen mit Anlauf).

1. Spreize mit dem rechten Beine von innen nach außen zum Reitsitz auf dem rechten Schenkel.
2. Desgl. mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Reitsitz auf dem Sattel.
3. Desgl. zum Seitstütz vorl. an der r. Seite; und Flanke ab.
4. Desgl. zum Seitstand vorlgs. an der rechten Seite.
5. Desgl. ohne Dreh. z. Querstand an d. r. Seite.
6. Dasf. mit $\frac{1}{2}$ Drehung links.
7. Desgl. mit $\frac{1}{2}$ Dreh. z. Liegestütz vorl., Scheere z. Reitsitz.

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

Hintersprünge am Pferde.

2a.

2. Zug.

(Hüftthoch).

(Hock- und Kagensprünge mit Anlauf).

1. Hocke mit beiden Beinen zum Streckfuß auf dem Kreuz.
2. Desgl. zum Reitsitz.
3. Desgl. und angehängte Scheere vor den Händen.
4. Hocke m. weitem Borgreifen d. Hände z. Hockst. auf d. Hals.
5. Hocke m. d. rechten Bein zum Stand an d. linken Seite.
6. Desgl. mit beiden Beinen.
7. Kagensprung zum Stand auf dem Sattel (die Beine in den Knien schwach gebeugt schwingen um d. Arme herum).
8. Desgl. auf dem Hals.

2b.

(Hüftthoch mit Pauschen).

(Sprünge zum Reitsitz od. Grätschschwebestütz mit Anlauf).

1. Sprung zum Reitsitz auf dem Kreuz und Griff auf die Hinterpausche, dann Scheere im Rückschwingen.
2. Desgl. zum Grätschschwebestütz.
3. Desgl. zum Reitsitz im Sattel.
4. Sprung zum Reitsitz im Sattel mit Griff auf die Vorderpausche, dann Scheere vorw. im Rückschwingen.
5. Desgl. zum Grätschschwebestütz.
6. Desgl. zum Reitsitz auf dem Hals.
7. Sprung zum Grätschschwebestütz mit Griff der einen Hand auf die Hinter- der andern auf die Vorderpausche, Flanke od. Kehre ab.

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

Hintersprünge am Pferde.

3a.

2. Zug.

(Hüftloch).

(Kehrrübungen mit Anlauf als Fechtsprünge; Stütz des linken Armes und Aufsprung des rechten Beines).

1. Sprung zum Reitsitz auf dem Kreuz od. Sattel.
2. Desgl. zum Quersitz auf dem linken Schenkel.
3. Spreizaufliegen.
4. Kehrauffliegen.
5. Kehre.
6. Kehre zum Quersitz auf dem rechten Schenkel und Schraubenauffliegen vorw.

3b.

(Flankenübungen mit Anlauf als Fechtsprünge; Stütz des linken Armes und Aufsprung des linken Beines).

1. Sprung zum Stütz vorl. auf der rechten Seite.
2. Sprung zum Reitsitz, das Gesicht nach dem Aufsprungsorte hin. ($\frac{1}{2}$ Drehung.)
3. Sprung zum Kniegestütz seitl., Abgrätschen seitw. (Quergrätschen).
4. Desgl. zum Kniegestütz vorl. ($\frac{1}{2}$ Dreh.), Abgrätschen mit Stütz der linken Hand.
5. Flanke zum Seitstand rückl.
6. Flanke zum Seitstütz rückl., Flanke rückw.

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

Hintersprünge am Pferde.

4a.

2. Zug.

(hüfthoch).

(Kehrauffsitzen und Kehre mit Anlauf).

1. Kehrauffsitzen zum Reitsitz.
2. Desgl. zum Strecksitze.
3. Kehre zum Quersitz.
4. Kehre zum Querstande.
5. Drehkehre zum Querstand.
6. Desgl. zum Quersitz. (Gesicht nach dem Aufsprungsort hin.)
7. Kehrwende zum Querstande.

4b.

(mit Pauschen).

(Kehrauffsitzen und Kehre mit Anlauf).

1. Kehre mit Griff auf das Kreuz.
2. Kehrauffsitzen mit Griff auf die Hinterpausche.
3. Kehre zum Quersitz mit Griff auf die Hinterpausche.
4. Desgl. zum Querstand.
5. Drehkehre zum Querstand mit Griff auf die Hinterpausche.
6. Desgl. zum Stütz vorlings im Sattel, Hohe ab.
7. Kehrwende mit Griff auf die Hinterpausche.

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

Hintersprünge am Pferde.

5a.

2. Zug.

(Hüfthoch).

(Sprünge zum Liegestütz und über das Pferd mit Anlauf hinweg; Riesensprünge).

1. Sprung z. Liegestütz vorl. m. Stützhüpfen v. Kreuz auf die Vorderpausche, Uberschlag aus dem Reitsitz.
2. Desgl. mit Stützhüpfen vom Kreuz auf den Hals.
3. Sprung z. Liegestütz vorl. m. Griff gleich auf d. Vorderpausche ab m. Uberschl. aus d. Quergrätschstell. a. d. Pf.
4. Desgl. mit Stütz gleich auf dem Hals.
5. Sprung über das Pferd hinweg mit Stützhüpfen vom Kreuz auf den Hals.
6. Desgl. mit Stütz gleich auf dem Hals.

5b.

Sprünge an einem mit Pauschen quer und einem zweiten ohne Pauschen lang gestellten Pferde.

(Kehre, Kehrwende u. Kehrscheere zum Sitz oder Liegestütz auf dem zweiten und Kehre über beide Pferde).

1. Kehre über das Kreuz des ersten Pferdes zum Reitsitz auf dem zweiten, Kehrabsetzen.
2. Desgl. z. Quersitz an der linken Seite auf d. zweiten.
3. Kehre üb. beide Pf. z. Querst. an d. l. Seite d. zweiten.
4. Kehre zum Liegestütz rückl. über das erste Pferd, Uberschlag aus dem Reitsitz.
5. Kehrwende zum Liegestütz vorl. auf dem zweiten, Abgrätschen über das erste Pferd, wobei eine Hand auf die Vorderpausche, die andere auf den Hals stützt.
6. Kehrscheeraufsitzen auf das zweite; Liegestütz u. Grätsche über das erste zum Seitstand rücklgs.

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

Hintersprünge am Pferde.

1a.

1. Zug.

(brusthoch mit Pauschen).

(Aus dem Schwebestütz mit Vorschweben, Spreiz- oder Schraubenauffitzen, Kehre, Flanke u. f. w.).

1. Sprung zum Schwebestütz rechts mit Vorschweben des rechten Beines, die linke Hand stützt auf das Kreuz, die rechte auf die Hinterpausche, dann Zurückschwingen zum Stand vorlgs. auf dem Brett.
2. Desgl. u. Spreizauffitzen m. d. r. Beine auf das Kreuz.
3. Desgl. und Schraubenauffitzen rückw.
4. Desgl. und Flanke über das Kreuz.
5. Desgl. und Kehre über das Kreuz.
6. Desgl. und Hocke oder Wolfsprung über das Kreuz.

1b.

(Sprünge zum Querschwebestütz und angehängte Uebungen mit Anlauf).

1. Sprung zum Querschwebestütz, d. l. Hand greift auf d. Hinterpausche, die r. auf die Vorderpausche u. Spreizauffitzen m. d. l. Bein von innen nach außen auf d. Hals.
2. Desgl. und Schraubenauffitzen rückw. auf den Hals.
3. Desgl. und Hocke oder Wolfsprung über den Sattel.
4. Desgl. und Flanke über den Hals.
5. Desgl. und Kehre über den Hals.
6. Desgl. und Wende über den Hals.

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

Hintersprünge am Pferde.

2 a.

1. Zug.

(brusthoch).

(Kehrauffsitzen und Kehre mit Griff auf eine oder beide Pauschen mit Anlauf).

1. Kehrauffsitzen auf d. Sattel m. Griff auf d. Hinterpausche.
2. Desgl. Kehre.
3. Kehrauffsitzen auf d. Hals m. Griff auf d. Vorderpausche.
4. Desgl. Kehre.
5. Kehrauffsitzen auf den Hals mit Griff auf die Hinter- und Vorderpausche.
6. Kehre über den Hals mit demselben Griff.
7. Desgl. zum Stande rücklgs. vor d. Pferde mit Griff auf den Hals (Niesenkehre).

2 b.

(Wendeauffsitzen und Wende mit Griff auf das Kreuz, auf eine oder beide Pauschen mit Anlauf).

1. Wende rechts zum Viegestütz vorlings, beide Hände stützen auf das Kreuz, Abgrätschen vorw.
2. Desgl. Wendeauffsitzen rechts.
3. Desgl. Wende rechts zum Querstand.
4. Wende rechts zum Viegestütz vorlgs., die linke Hand greift auf das Kreuz, die rechte auf die Hinterpausche, oder die linke auf die Hinter-, die rechte auf die Vorderpausche, Abgrätschen oder Uberschlag vorw.
5. Desgl. Wendeauffsitzen rechts.
6. Desgl. Wende rechts zum Querstand an der l. Seite.

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

Hintersprünge am Pferde.

3a.

1. Zug.

(brusthoch).

(Sprünge zum Schwebestütz und angehängte Scheeraufsitzen mit Anlauf).

1. Sprung zum Schwebestütz auf dem Sattel und Scheere rückw. im Rückschwingen.
2. Desgl. zum Sitz auf dem Sattel.
3. Sprung zum Schwebestütz auf dem Hals und Scheere im Rückschwingen zum Sitz auf dem Hals.
4. Desgl. auf dem Sattel u. Scheere vorw. im Vorschwgn.
5. Hocke mit Scheeraufsitzen auf den Hals.
6. Kehrscheeraufsitzen.
7. Rückwärtsprung zum flüchtigen Stütz und angehängte Scheere im Rückschwingen (Doppeldrehe).

3b.

(Sprünge zum Sitz mit gleich angehängten Kehren und Flanken mit Flanken).

1. Sprung zum Reitsitz auf dem Sattel mit Griff auf die Vorderpausche und gleich angehängte Kehre über d. Hals.
2. Dasf. zum Sitz auf dem Kreuz mit Griff auf die Hinter- und Vorderpausche.
3. Dasf. z. Sitz auf d. Kr. m. Griff nur auf d. Vorderpausche.
4. Sprung zum Quersitz auf dem Kreuz mit Griff auf die Vorderpausche und Kehre über den Hals.
5. Flankenaufsitzen zum Liegestütz seitlings.
6. Flanke zum Seitstand rücklgs.

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

Hintersprünge am Pferde.

4a.

1. Zug.

(brusthoch).

(Riesensprünge vorw. mit Anlauf).

1. Riesensprg. vorw. m. Stützhüpfen v. Kreuz a. d. Hals.
2. Desgl. m. Stütz nur auf dem H. bei wäger. geh. Körper.
3. Desgl. mit Stütz auf dem S. bei senkr. gehalt. Körper.
4. Hochriesensprung mit Stützhüpfen vom Kreuz a. d. H.
5. Desgl. mit Stütz nur auf dem Hals.
6. Wolfriesensprung mit Stützhüpfen v. Krz. a. d. Hals.
7. Desgl. mit Stütz nur auf dem Hals.

4b.

(Riesensprünge vorw. und rückw. mit Anlauf).

1. Riesensprünge. vw. v. auß. n. innen z. Querstd. neb. d. H.
2. Desgl. zum Stand seitwärts vor dem Hals.
3. Scheerriesensprung vorw. mit Stütz auf dem Hals, die Beine kreuzen im Rückschwingen.
4. Riesensprung seitw. m. Griff der einen Hd. auf das Krz., d. and. a. d. Hals z. Stand seitlgs. v. d. Pferde; $\frac{1}{4}$ Drehung und Quergrätschen mit dem Aufsprünge.
5. Rabenriesensprung mit Vorschwingen der Beine bei geringer Kniebeugung, die Hände greifen auf den Hals.
6. Scheerriesensprung im Vorschwingen.
7. Riesensprung rückw. mit Griff der einen Hand auf d. Kreuz, der andern auf d. Hals zum Stand vorlings; $\frac{1}{2}$ Drehung bei dem Aufsprünge.
8. Desgl. mit Stütz der Hände auf dem Hals und eine halbe Drehung über dem Pferde zum Stand vorlgs.

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

Hintersprünge am Pferde.

5a.

1. Zug.

(brusthoch).

(Rolle und Ueberschlag).

1. Bärensprung (Ueberschlag aus dem Anschultern).
2. Ueberschlag ohne Anschultern nach der Seite hin.
3. Rolle z. Reit- oder Quersitz auf dem Kreuz oder dem Hals. (Ueberschlag mit Aufsetzen des Nackens.)
4. Ueberschlag zum Reitsitz auf dem Sattel bei anfangs gestreckten, aber nachgebenden Armen.
5. Riesenüberschlag über die ganze Länge des Pferdes mit Stützhüpfen vom Kreuz auf den Hals.
6. Desgl. mit Stütz nur auf dem Hals.

5b.

Sprünge an einem mit Pauschen quer und einem zweiten ohne Pauschen lang gestellten Pferde.

1. Grätsche über das erste Pferd zum Streck Sitz auf dem zweiten, dann aus Reitsitz Hohe rückw. über das erste.
2. Desgl. z. Reitsitz a. d. zweiten, Scheere zum Viegestütz vorlgs. u. Grätsche üb. d. erste z. Seitstande rücklings.
3. Grätsche über d. erste Pferd z. Viegestütz rücklgs. auf d. zweiten, Aufrichten z. Stande u. Uberschl. üb. d. H. d. zw.
4. Grätsche über das erste Pferd m. Scheeraufsitzen auf das zweite, Flanke über das erste.
5. Grätsche rückw. z. Reitsitz a. d. zw. Pferde, Grätsche m. Rückschwingen über d. erste z. Seitstande rücklings.
6. Kehrwendeaufsitzen a. d. zweite, Doppelkehre über d. erste.
7. Wendeaufsitzen auf das zweite und Wende zurück über das erste.
8. Wende über beide Pferde.
9. Ueberschlagswendeaufsitzen auf das zweite Pferd und Ueberschlag über das erste.

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

(Beinthatigkeiten im Streckstutz).

1. Knieheben rechts und links.
2. Heben beider Kniee.
3. Fersenheben rechts und links.
4. Heben beider Fersen.
5. Quergrätschhalten, im Wechsel rechtes oder linkes Bein nach vorn.
6. Armbeugen und -strecken.

1b.

(Sitzwechsel).

1. Reitsitzwechsel vor der Hand mit Zwischenschwung.
2. Desgl. hinter der Hand.
3. Reitsitzwechsel vor und hinter der Hand auf demselben Holm (Halbmond.)
4. Desgl. auf beiden Holmen (Schlange im Wechsel.)
(Diese Reitsitzwechsel werden mit Spreizauf- und absetzen geübt).
5. Quersitzwechsel vor der Hand mit Zwischenschwung.
6. Grätschsitzwechsel vor und hinter den Händen.

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

(Sitzwechsel mit Fortbewegung).

1. Reitsitzwechsel vorwärts auf demselben Holm (Halbmond vorwärts).
2. Dasselbe rückwärts (Halbmond rückwärts).
3. Uebg. 1, auf beiden Holmen im Wechsel (Schlange vorwärts).
4. Desgl. rückw. (Schlange rückw.).
5. Grätschsitzwechsel vorwärts.
6. Desgl. rückwärts.

2b.

(Uebungen im Liegestreckstütz vorlings).

1. Beinheben rechts und links.
2. Armheben ebenso.
3. Armbeugen und -strecken.
4. Stützen am Ort.
5. Dasselbe vorwärts.
6. Desgl. rückwärts.

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

(Biegestreckstütz rücklings).

1. Wechsel von Biegestütz vorlgs. und rücklgs.
2. Beinheben rechts und links im Biegestütz rücklgs.
3. Desgl. Armbeugen und -strecken.
4. Desgl. Stützeln an Ort.
5. Dasselbe rückwärts.
6. Dasselbe vorwärts.

3 b.

(Schwingen im Streckstütz).

1. Schwingen im Streckstütz.
2. Dasselbe mit Seitgrätschen nach beendetem Rückschwunge.
3. Desgl. beim Vorschwunge.
4. Desgl. beim Rück- und Vorschwunge.
5. Schwingen mit Quergrätschhalte der Beine.
6. Desgl. mit Ferseheben beim Rückschwunge.

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

(Auschwünge in der Mitte des Barrens).

1. Wende aus dem Streckstütz.
2. Wende aus dem Reitsitz vor der Hand.
3. Desgl. aus dem Außenquersitz.
4. Desgl. aus dem Grätschsitz vor den Händen.
5. Kehre aus dem Streckstütz.
6. Desgl. aus dem Reitsitz hinter der Hand.
7. Dasselbe aus dem Außenquersitz.
8. Desgl. aus dem Grätschsitz hinter den Händen.

4b.

(Streckstützeln).

1. Streckstützeln an Ort.
2. Dasselbe vorwärts.
3. Dasselbe rückwärts.
4. Dasselbe vorwärts, jede Hand greift zweimal.
5. Desgl. rückwärts.
6. Stützeln vorwärts bis zur Mitte, $\frac{1}{2}$ Drehung in zwei Zeiten, dann rückwärts.

(Die erste Hälfte der Drehung zum Seitstütz, die andere Hälfte zum Querstütz rücklings).

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

(Übungen am Ende des Barrens).

1. Auspreizen aus dem Liegestreckstütz vorlings.
2. Dasselbe aus dem Streckstütz rücklings.
3. Dasselbe aus dem Stande vorlings zum Stande.
4. Kehrschwung zum Außenquersitz vor der Hand,
Schraubenaussitzen vorwärts zum Grätschsitz.
5. Sprung zum Stütz vorlings und Auflegen des
rechten Beines auf dem linken Holm;
Schraubenaussitzen vorwärts zum Grätschsitz.
6. Ueberschlag aus dem Grätschsitz. (Hülfe!)

5b.

(Schwingen mit Streckstützeln).

1. Stützeln vorwärts beim Rückschwunge.
2. Desgl. beim Vorschwunge.
3. Desgl. rückwärts beim Rückschwunge.
4. Dasselbe beim Vorschwunge.
5. Desgl. vorwärts beim Rück- und Vorschwunge.
6. Dasselbe rückwärts.

(Diese Übungen können bis zur Mitte des Barrens ausgeführt werden, Kehre oder Wende als Ausschwingung).

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

(Bein- und Rumpftätigkeiten im Streckstück).

1. Beinheben bis zur Waghälfte, rechts und links.
2. Knieheben und -strecken vorwärts, rechts und links.
3. Übung 1 und Seitwärtsführen des Beines nach außen.
4. Rumpfhében.
5. Rumpfdrehen rechts und links.
6. Armbeugen bis zum Anmunden vor der Hand und Armstrecken.

1b.

(Sitzwechsel).

1. Reitsitzwechsel vor der Hand, ohne Zwischenschwung.
2. Dasselbe hinter der Hand.
3. Außenseitsitzwechsel vor der Hand ohne Zwischenschwung.
4. Dasselbe hinter der Hand mit Zwischenschwung.
5. Dasselbe vor und hinter der Hand auf demselben Holm (Halbmond).
6. Uebg. 5 auf beiden Holmen im Wechsel (Schlange).

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

(Lieggestütz = Uebungen vorlings).

1. Kumpfsheben im Liegestreckstütz vorlings durch Heranziehen der Beine.
2. Aufklippen ungleicharmig a. d. Liegeunterarmstütz.
3. Liegestreckstützhüpfen vorlings vorw., Ausgrätschen am Ende des Barrens.
4. Desgl. vorlings rückwärts.
5. Liegekniestützeln vorlings vorwärts.
6. Desgl. rückwärts.

2 b.

(Streckstützschwingen).

1. Streckstützschwingen mit Kreuzen der Beine nach beendetem Rückschwunge.
2. Desgl. beim Vorschwunge.
3. Desgl. beim Rück- und Vorschwunge.
4. Streckstützschwingen mit Quergrätschhalte u. Wechsel derselben beim Rückschwung.
5. Desgl. beim Vorschwung.
6. Desgl. beim Rück- und Vorschwung.

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

(Ausschwünge aus der Mitte des Barrens).

1. Drehwende aus dem Streckstütz.
2. Wende aus dem Reitsitz hinter der Hand.
3. Desgl. aus dem Unterarmstütz.
4. Kehre aus dem Streckstütz mit $\frac{1}{2}$ Dreh. nach außen.
5. Kehre aus dem Reitsitz vor der Hand.
6. Desgl. aus dem Unterarmstütz.

3b.

(Stütze[n] und Streckstützhüpfen).

1. Streckstütze[n] vorwärts mit Kniehehalte eines Beines.
2. Desgl. rückwärts.
3. Streckstütze[n] vorwärts beim Vor- u. Rückschwunge mit Seitgrätschen der Beine beim Rückschwung.
4. Dasf. rückwärts.
5. Streckstützhüpfen vorwärts.
6. Dasf. rückwärts.

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

(Spreiz-Übungen am Ende des Barrens; Ueberschlag).

1. Aus dem Stand vorlings: Kreis d. recht. Beines über den rechten Holm von außen nach innen.
2. Übung 1 und Spreizen des linken Beines zum Reitsitz vor der Hand auf dem linken Holm.
3. Uebg. 2 zum Außenquersitz vor der Hand, dann Schraubenaussitzen vorwärts zum Grätschsitz.
4. Ausspreizen aus dem Unterarmstütz rücklings.
5. Dassel. aus dem Knickstütz rücklgs.
6. Ueberschlag aus dem Ueberheben mit gebeugten Hüften und Armen.

4b.

(Knickstütz-Übungen).

1. Knickstützeln vorwärts.
2. Desgl. rückwärts.
3. Grätschsitzwechsel vorwärts mit Beugen der Arme.
4. Desgl. rückwärts.
5. Schwingen im Knickstütz.
6. Dassel. und Strecken der Arme beim Vorschwung, Wende ab.

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

(Unterarmstütz - Uebungen).

1. Aufkippen ungleicharmig aus dem Unterarmstütz zum Knickstütz.
2. Dasf. gleicharmig, dann Strecken der Arme und Streckstützeln vorwärts.
3. Uebg. 2 mit Streckstützeln rückwärts.
4. Aufkippen beim Rückschwg. z. Knickstütz, Strecken der Arme beim Vorschwg., Wende ab.
5. Dasf. beim Vorschwg. zum Knickstütz, Strecken der Arme beim Rückschwung, Kehre ab.
6. Dasf. beim Rückschwung zum Streckstütz, Kehre ab.

5 b.

(Knickstütz - Uebungen).

1. Knickstützhüpfen vorwärts.
2. Dasf. rückwärts.
3. Knickstützhüpfen vorwärts beim Vorschwung.
4. Desgl. beim Rückschwunge.
5. Desgl. rückwärts beim Rückschwunge.
6. Rolle vorwärts aus dem Knickstütz zum Grätschfuß.

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

(Arm- und Beinhätigkeiten).

1. Vorheben und Seitwärtsführen des recht. Beines über den link. Holm. *Luian*
2. Heben beider Beine, dann Strecken ders. zur Waghalte.
3. Vorwärts-Heben beider Beine zur Waghalte.
4. Grätschschwebestütz. (Beide Beine werden zur Waghalte vorwärts gehoben, darauf gegrätscht).
5. Armbeugen bis z. Anmunden hint. d. Hd. u. Armstrecken.
6. Armbeugen und -strecken mit Kniehebhalte eines Beines.
7. Desgl. beider Beine.
8. Desgl. mit Waghalte beider Beine.

1 b.

(Sitzwechsel- und Stütz-Übungen).

1. Außenquersitzwechsel hint. der Hand ohne Zwischenschwg.
2. Außenquersitzw. vorwärts auf dems. Holm. (Halbmond).
3. Uebg. 2. im Wechsel auf beiden Holmen. Bei beiden Uebungen Uberschlag am Ende aus gleichem Sitz).
4. Stützstüzhüpfen an Ort mit Zusammenschlagen der Hände.
5. Stützstüzhüpfen vorlings vorwärts.
6. Dassel. rückwärts.
7. Aufkippen gleicharmig aus dem Stützarmstütz.
8. Stützstütz vorlings, Zurückschieben des Körpers zur Strecklage und Aufstemma ungleicharmig.

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

(Schwingen).

1. Schwingen mit Rumpfhoben.
2. Dasf. mit Fersehehalte.
3. Dasf. mit Kniehehalte.
4. Dasf. mit gestreckt bleibendem Hüftgelenk.
5. Dasf. mit Aufhocken des rechten Beines auf den rechten Holm hinter der Hand.
6. Desgl. auf dem linken Holm.
(Bei Uebg. 5 u. 6 befindet sich das Hangbein während des Hochstandes außerhalb des Barrens).
7. Schwingen mit Armwippen beim Vorschwunge.
8. Dasf. beim Rückschwunge.

2b.

(Stüteln und Stützhüpfen).

1. Streckstüteln an Ort mit Schulterberühren.
2. Dasf. vorw. mit Kniehehalte beider Beine.
3. Desgl. rückwärts.
4. Dasf. vorw. mit Waghhalte eines Beines.
5. Desgl. rückwärts.
6. Streckstützhüpfen vorw. m. Kniehehalte ein. Beines.
7. Desgl. rückwärts.
8. Streckstützhüpfen vorwärts mit sich allmählig bis zum Knickstüz beugenden Armen.

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

(Ausfchwünge in der Mitte des Barrens).

1. Kehre aus d. Streckstüz mit $\frac{1}{2}$ Drehung n. innen. (Drehkehre).
2. Kehre aus dem Außenseitstüz vor der Hand.
3. Kehrwende aus dem Unterarmstüz.
4. Kehre aus dem Knickstüz.
5. Wende aus dem Querstand im Barren.
6. Desgl. aus dem Außenquersitz hinter der Hand.
7. Drehwende aus dem Streckstüz.
8. Desgl. aus dem Unterarmstüz.
9. Desgl. aus dem Knickstüz.

3b.

(Streckstüzhüpfen mit Schwung).

1. Streckstüzhüpfen vorwärts beim Vorschwunge.
2. Desgl. beim Rückschwunge.
3. Desgl. beim Vor- und Rückschwunge.
4. Dasf. rückwärts beim Rückschwunge.
5. Desgl. beim Vorschwunge.
6. Desgl. beim Rück- und Vorschwunge.
7. Dasf. vorw. beim Rückschwunge mit gleichzeitigem Seitgrätschen.
8. Desgl. rückwärts.

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

(Unterarmstütz = Uebungen).

1. Schwingen mit Auflegen der Oberarme beim Rückschwunge. (Sägemann).
2. Schwingen mit Aufkippen beim Rückschw., Kehre ab.
3. Desgl. beim Vorschw., Wende ab.
4. Desgl. beim Rückschw., fortgesetzt mit Niederlassen zum Unterarmstütz beim Vorschwgn.
5. Uebg. 4 umgekehrt.
6. Aufkippen beim Rückschwge. und Stützhüpfen vorwärts beim Vorschwge.
7. Dasf. beim Vorschwge. und Stützhüpfen vorwärts beim Rückschwunge.
8. Uebg. 7 mit Stützhüpfen rückwärts.

4b.

(Kreise und Kehren aus dem Querstande am Ende des Barrens).

1. Kreis des rechten Beines über den rechten Holm von außen nach innen und des linken Beines über den linken Holm von innen nach außen.
2. Desgl. des rechten Beines über den linken Holm von innen nach außen.
3. Desgl. des rechten Beines über den rechten Holm und Kehre über den linken Holm.
4. Kehraufsitzen zum Außenquersitz auf dem erst. Holm.
5. Dasf. zum Reitsitz auf dem ersten Holm.
6. Desgl. zum Grätschsitz.
7. Kehre zum Stütz.
8. Desgl. zum Reitsitz auf dem zweiten Holme.
9. Desgl. zum Außenquersitz auf dem zweiten Holme und Schraubenaufsitzen vorw.

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

(Oberarmhangsübungen, Rollen, Rippen und Stemmen).

1. Schwingen im Oberarmhang.
2. Desgl. m. Aufstemmen b. Rückschwunge, Kehre ab.
3. Dasf. beim Vorschwunge, Wende ab.
4. Rolle vorw. aus Streckstütz zum Grätschitz.
5. Rolle rückw. aus d. Oberarmhang zum Grätschitz.
6. Desgl. zum Knickstütz, Strecken der Arme beim Vorschwung, Drehwende ab.
7. Aufkippen am Ende des Barrens mit aufgelegtem Handgelenk.
8. Desgl. Aufstemmen.

5b.

(Schwingen und Stützhüpfen mit Armbeugen und -strecken; Schulterstand.

1. Streckstützhüpfen vorw. mit Armbeugen im Anfange und Strecken am Ende des Vorschwunges.
 2. Desgl. beim Rückschwunge.
 3. Nebg. 2 mit Stützhüpfen rückwärts.
 4. Knickstützschwingen mit Armwippen am Ende des Vorschwunges.
 5. Desgl. beim Rückschwunge.
 6. Knickstützschwing. 3. Schulterstand auf ein. Holm.
 7. Desgl. auf beiden Holmen.
 8. Wechsel des Schulterstandes von rechts nach links.
- (Der Kopf befindet sich bei 6, 7, 8 innerhalb d. Barrens).

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

(Scheersitzwechsel, Scheeren und Biegestütz).

1. Scheersitzwechsel hinter der Hand von einem zum andern Holm, das äußere Bein oben.
2. Desgl. das äußere Bein unten.
3. Scheersitzwechsel auf einem Holm.
4. Scheere rückwärts aus dem Streckstütz.
5. Desgl. vorwärts.
6. Desgl. rückwärts mit Armbeugen h. Rückschw. g.
7. Dasselbe vorwärts beim Vorschw. g.
8. Biegestütz vorlings; durch Zurückziehen des Körpers Fall i. d. Schwimmhg. u. Aufstamm. ungleich- od. gleicharmig.
9. Biegestreckstütz vorlings; Armbeugen und -strecken mit einem Arm.

1b.

(Streckstützen und -stützhüpfen).

1. Streckstützen vorwärts mit Schulterberühren.
2. Dasselb. rückwärts.
3. Streckstützhüpfen vorwärts mit Kniehehalt. beid. Beine.
4. Dasselb. rückwärts.
5. Streckstützhüpfen vorwärts bis zur Mitte, dann eine halbe Drehung und Stützhüpfen rückwärts.
6. Nebg. 5, rückwärts beginnend.
7. Stützhüpfen vorwärts bis zur Mitte mit sich allmählig beugenden Armen, sich streckenden Armen bis zum Ende des Barrens.
8. Desgl. rückwärts.

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

(Kreise am Ende aus dem Stand vorlings und in der Mitte aus dem Stütz).

1. Kreis des rechten Beines von außen nach innen über beide Holme.
2. Einspreizen des rechten Beines über den linken Holm hinter dem linken Bein hin.
3. Kehre über beide Holmen.
4. Kehre über einen Holm von außen nach innen z. Stütz und mit Benutzung des Schwunges dasselbe über den anderen Holm. (Achte von außen.)
5. Dasselbe in umgekehrtem Sinne. (Achte von innen.)
6. Kreis des rechten Beines über den recht. Holm vorwärts in der Mitte des Barrens.
7. Desgl. mit dem recht. Bein über den link. Holm vorw. (entweder vor oder hinter dem linken Bein hin).
8. Kreis beider Beine vorwärts über einen Holm.
9. Ueb. 7 aus dem Kniegestreckstütz vorlings.

2b.

(Ueberschlagen am Ende des Barrens).

1. Ueberschlag aus dem Reitsitz.
2. Dasf. aus der Wage auf beiden Armen.
3. Dasf. durch Abstoßen mit einem auf den Barren gestellten Fuße.
4. Dasf. aus dem Unterarmstütz.
5. Dasf. aus dem Kniestütz.
6. Dasf. aus dem Streckstütz mit gestreckt bleib. Armen.
7. Dasf. aus dem Unterarmstütz und sich streckend. Armen.
8. Handstehen, Ueberschlagwende.

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

(Oberarmhangs-Uebungen).

1. Aufstemma ungleicharmig ohne Schwung.
2. Desgl. gleicharmig zum Knickstüz.
3. Aufstemma beim Rückschw., fortgesetzt, Kehre ab.
4. Desgl. beim Vorschwg., Wende ab.
5. Uebg. 3 mit Stüzhüpfen vorwärts beim Vorschwg.
6. Uebg. 4 desgl. beim Rückschw.
7. Wende aus dem Oberarmhange.
8. Desgl. Kehre.

3b.

(Grätschen aus dem Stand vorlings).

1. Grätsche vorwärts zum Grätschsiß vor den Händen.
2. Daß. zum Stüz. (Eingrätschen).
3. Grätsche rückwärts zum Stand. (Ausgrätschen).
4. Ausgrätschen aus dem Stüz rücklings zum Stand.
5. Desgl. aus dem Unterarmstüz.
6. Desgl. aus dem Knickstüz.
7. Grätsche vorwärts aus dem Stüz zum Stüz in der Mitte.
8. Daß. aus dem Biegestreckstüz vorlings.

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

(Rippen = Aufstemmen).

1. Rippen aus dem Oberarmhang zum Streckstütz.
2. Desgl. fortgesetzt.
3. Desgl. mit Streckstützhüpfen vorwärts beim Rückschw. g.
4. Desgl. vorwärts.
5. Rippe am Ende des Barrens mit Ellgriff.
6. Desgl. rückw. aus dem Hangstand rücklgs. zum Stütz rückl.
7. Aufstemmen mit Ristgriff.
8. Streckstütz, Beugen der Arme, Kreis des recht. Armes rückwärts, Aufstemmen und Streckstützeln vorwärts, dann zurück in den Knickstütz und nun führt die gleiche Bewegung der linke Arm aus. (Halber Löwengang vorwärts).

4b.

(Rollen).

1. Rolle vorwärts aus dem Streck- zum Knickstütz.
2. Dasselbe aus dem Knickstütz, fortgesetzt.
3. Rolle aus dem Streckstütz und Oberarmhangkippe.
4. Rolle rückwärts aus dem Oberarmhang zum Knickstütz.
5. Desgl. aus dem Streckstütz.
6. Schwingen im Streckstütz, beim Beginn des Vorschwungs Fall auf den Oberarm u. Rolle rückw. z. Stütz, Kehre ab.
7. Rolle vorwärts aus dem Stande im Barren bei rückwärts aufgelegten Armen zum Grätschsitze vor der Hand. (Hüftgelenk gebeugt.)
8. Rolle rückwärts, bei seitwärts ausgebreiteten Armen.

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

(Innenseitstand - Uebungen).

1. Rechtspreizen des rechten Beines über den hinteren Holm zum Liegestütz auf dem rechten Schenkel.
2. Linkspreizen des rechten Beines zum Liegestütz auf dem rechten Schenkel.
3. Hocke rückwärts zum Liegestütz vorlings; Kreis eines Beines von außen nach innen.
4. Flanke über den hinteren Holm zum Liegestütz vorlings; Schraubenaussitzen rückwärts zum Grätschsiß.
5. Kehraussitzen zum Grätschsiß.
6. Grätsche über den hint. Holm zum Liegestütz vorlings.
7. Desgl. zum Stande.
8. Hocke rückwärts zum Liegestütz; dann Hocke vorwärts über beide Holme.

5 b.

(Seitensprünge mit Anlauf). (Die Hände greifen bei diesen Uebungen zuerst auf den ersten Holm, dann greift eine Hand hinüber zu dem zweiten, oder aber, jede Hand greift sofort auf einen Holm).

1. Sprung zum Liegestütz vorlings; die Hände greifen auf den ersten, dann den zweiten Holm.
2. Kehraussitzen zum Grätschsiß.
3. Desgl. zum Reitsiße auf dem zweiten Holm.
4. Kehre zum Querstütz im Barren, mit Benutzung desselben Schwunges, Wende ab.
5. Wendeaussitzen zum Reitsiße auf dem ersten Holm.
6. Desgl. zum Grätschsiße.
7. Wende zum Querstütz im Barren, mit Benutzung desselben Schwunges, Kehre ab.
8. Wende über beide Holme.

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

(reichhoch).

(Beinthätigkeiten im Streckhang).

1. Knieheben eines und beider Beine im Seit- und Querhange.
2. Vorstrecken eines Beines aus der Kniehebbalte.
3. Heben eines Beines zur Vorhebbalte.
4. Seitgrätschen und Schließen bei wagerecht gehobenen Beinen.
5. Heben eines und beider gebeugten Beine so hoch, bis der Fußrücken die Reckstange berührt.
6. Armwippen mit Kammgriff.

1b.

(Armwippen mit Beinthätigkeiten).

1. Armwippen mit Ristgriff oder Kammgriff.
2. Desgl. und Knieheben.
3. Desgl. und Fersenheben.
4. Desgl. und Knieheben des einen und Spreizen seitwärts des anderen Beines.
5. Desgl. und Seitgrätschen.
6. Desgl. und Quergrätschen.

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

(Scheitelhoch).

(Unter- und Oberarmhangsübungen).

1. Unterarmhang an einem und an beiden Armen.
2. Desgl. Oberarmhang.
3. Wechsel zwischen Streckhang u. Unterarmhang.
4. Wechsel zwischen Streckhang u. Oberarmhang.
5. Unterarmhang rückl.
6. Wechsel zwischen Unterarmhang vorl. und rückl. mittelst $\frac{1}{2}$ Drehung ohne Schwung.

2b.

(Schwingen im Seithange mit Beinthätigkeiten und Griffwechsel).

1. Schwingen im Seithange mit Seitgrätschen und Schließen der Beine beim Vor- und Rückschw.
2. Dasf. mit Quergrätschhalte der Beine.
3. Desgl. mit Seitgrätschhalte.
4. Hangeln an Ort mit Griffwechsel beim Rückschwunge.
5. Desgl. beim Vorschwunge.
6. Desgl. mit Seit- oder Quergrätschhalte der Beine u. Griffwechsel beim Vor- od. Rückschwunge.

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

(reichhoch).

(Hangeln).

1. Hangeln seitw. mit Rist-, Kamm- oder Zwiegriff.
2. Hangeln seitw. zum Spannhang der Arme.
3. Hangeln vorw. mit Nachgreifen.
4. Dasf. mit Uebergreifen.
5. Dasf. rückw. mit Nachgreifen.
6. Dasf. mit Uebergreifen.

3b.

(Hangeln mit Beinthätigkeiten, mit Drehen und mit Schwingen).

1. Hangeln seitw. im Beugehg. mit Quergrätschhalte.
2. Hangeln vorw. im Beugehg. mit Seitgrätschhalte und Nachgreifen.
3. Hangeln rückw. im Beugehang mit Kniehebbhalte eines Beines und Uebergreifen.
4. Hangeln mit $\frac{1}{2}$ Drehung vorw.
5. Dasf. rückw.
6. Hangeln seitw. am Ende jedes Rückschwunges.
7. Desgl. am Ende jedes Vorschwunges.
8. Uebg. 6 u. 7 mit Vor- und Nachgreifen am Ende jedes Sprunges.

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

(brusthoch).

(Übungen im Seit- und Querliegehang).

1. Seitliegehang an Händen und Fußristen vorlings.
2. Desgl. mit Strecken und Beugen eines u. beider Beine nach oben.
3. Seitliegehang an einem Knie, die Hände innerh.
4. Desgl. die Hände zu beiden Seiten.
5. Wechsel aus dem Seitliegehang an einem Knie zum Querliegehang.
6. Hangeln im Seitliegehang an einem Knie.

4b.

(scheitelhoch).

(Seit- und Querliegehang, Schwingen in demselben und Wellaufschwung).

1. Seitliegehang aus d. Ansprunge, d. Hände innerh. oder zu beiden Seiten.
2. Querliegehang an beid. Kniegelenken aus d. Anspr.
3. Schwingen im Seitliegehang.
4. Wellaufschw. vorw., Hände innerhalb.
5. Dass., die Hände zu beiden Seiten.
6. Wellaufschw. vorw. aus dem Ansprunge, die Hände innerhalb oder zu beiden Seiten.

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

(schulterhoch).

(Felgauffschwünge aus dem Stande und Abschwünge in verschiedener Weise).

1. Felgauffschw. aus d. Stande mit Kammgriff, ab mit Felgabschw. vorw.
2. Desgl. mit Zwiagriff, Stützeln seitw., Felgabschw. vorw. mit Gegenleg. eines Fußristes zw. d. Händ.
3. Desgl. mit Ristgriff, Stützeln seitw., Felgabschw. vorw. u. Spreizhalte eines Beines gegen das Reck.
4. Felgauffschw. mit engem Griff, $\frac{1}{2}$ Dreh. z. Stütz rücklg. und Sitzabschw.
5. Felgauffschw. mit weitem Griff, $\frac{1}{2}$ Dreh. z. Stütz rücklg., Stützeln seitw. und Felgabschw. rückw.
6. Felgauffschw., Ueberspreiz. eines Beines z. Seititz auf einem Schenkel, die Hände zu beiden Seiten, Stützeln seitw. und Absprung vorw. durch Ueberspreizen des andern Beines.

5 b.

(schulterhoch).

(Unterschwünge).

Unterschwünge aus dem Stande über eine mit der Stange gleichlaufende Schnur, erst in die Höhe, dann in die Weite.

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

(reichhoch).

(Hangeln im Streck- und Unterarmhange und Hangzucken).

1. Hangeln seitw. mit ungleichhändigem Griffwechsel.
2. Desgl. im Unterarmhang an dem einen und mit Kammgriff am andern Arm.
3. Hangeln seitw. an beiden Unterarmen.
4. Hangzucken seitw. mit Rist- oder Kammgriff.
5. Hangeln vorw. wie in Uebg. 2 mit Uebergreifen.
6. Hangeln rückw. ebenso.
7. Hangzucken vorw.
8. Desgl. rückw.

1 b.

(reichhoch).

(Hangzucken mit Schwingen und Hangeln und Hangzucken mit Schwingen im Unterarmhang).

1. Hangzucken mit Ristgriff beim Rückschwung.
2. Hangzucken mit Kammgriff beim Vorschwunge.
3. Hangzucken zum Spannhang der Arme mit Ristgriff beim Rück- und mit Kammgriff beim Vorschwunge.
4. Hangzucken seitw. mit Ristgriff beim Rückschwunge.
5. Hangzucken seitw. mit Griffwechsel nur einer Hand beim Rückschwunge.
6. Dasf. beim Vorschwunge.
7. Hangeln seitw. im Unterarmhang beim Rückschwunge.
8. Hangzucken seitw. im Unterarmhang beim Rückschwunge.

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

(Schulterhoch).

(Seit- und Querliegehangübungen).

1. Seitliegehng. rücklgs., die Füße zwischen den Händen.
2. Dasf., die Füße außerhalb der Hände.
3. Dasf., einen Fuß zwischen, den and. außerb. d. Hände.
4. Dasf. an nur einem Fuße.
5. Querliegehangstand vorlgs. mit Speichgriff, die Füße an den Reckständer gestemmt.
6. Drehung aus dem Querliegehang vorlgs. zum Querliegehang rücklgs. (Schwimmgang).
7. Querliegehang seitl., Hände an der rechten, Beine an der linken Seite der Stange.
8. Querliegehang rückl. an nur einer Hand und nicht gleichseitig. Bein.

2b.

(Brusthoch).

(Schwingen im Seit- und Querliegehang an einem und Schwingen im Seitliegehang an beiden Knieen).

1. Schwingen im Seitliegehang an einem Bein u. Wechseln aus dem Hang am rechten Knie zum Hang am linken, Hände innerhalb.
2. Schwingen im Seitliegehang, die Hände außerhalb.
3. Uebg. 1 im Querliegehang.
4. Schwingen im Seitliegehang an beiden Knieen mit Rist- oder Kammgriff, die Beine zwischen den Armen.
5. Desgl., die Arme zwischen den Beinen.
6. Desgl., ein Bein zwischen, eins außerhalb der Arme.
7. Desgl., beide Beine neben den Armen auf derselben Seite.

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

(reichhoch).

(Wellaufzug und Sitzabschwung an einem und beiden Knieen aus dem Schwingen im Seithang).

1. Wellaufzug vorw., die Hände innerhalb.
2. Dassel., die Hände zu beiden Seiten.
3. Dassel. mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Seitfuß auf dem andern Schenkel.
4. Dassel., die Hände innerhalb, dann Ueberspreizen des andern Beines und Sitzabschwung.
5. Dassel., die Hände zu beiden Seiten, dann Ueberspreizen des andern Beins und Sitzabschwung.
6. Seitliegehang aus dem Schwingen im Seithang bei beendeter Vorschwunge, Hände innerhalb.
7. Dassel., die Hände zu beiden Seiten.
8. Seitliegehang an beiden Knieen aus dem Schwingen im Seithg. bei beendeter Vorschwge., d. Hde. z. bd. Seit.

3b.

(Wellauffschwung vor- und rückw. und Kniewelle rückw.).

1. Wellauffschwung vorw. aus dem Querliegehg. vorlgs.
2. Dassel. rückw. aus dem Seitliegehang, das Bein zwischen den Händen.
3. Dassel., die Hände innerhalb.
4. Wellauffschwung vorw. aus Seitliegehang am linken Knie mit nur einem, dem rechten Arm.
5. Kniewelle rückw., die Hände zu beiden Seiten.
6. Dassel., die Hände innerhalb.
7. Dassel. mit Wechsel des Beines nach vorausgegangener $\frac{1}{2}$ Drehung, die Hände zu beiden Seiten.
8. Dassel., die Hände umfassen das Bein.

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

(Schulterhoch),

(Übungen im Kniehang).

1. Kumpfsheben im Seitkniehang.
2. Hang an beiden Knien mit Fußfassen.
3. Hang an einem Knie.
4. Hang an einem Knie, das andere umschlingt den Fußriss des Hangbeines.
5. Hang an einem Knie und Waghälte des Körpers.
6. Hang an einem Knie im Wechsel r. und l.
7. Hang an beiden Knien mit Fortbewegung seitw.
8. Schwingen im Seitkniehang.

4b.

(Hurten im Stütz).

1. Hurten mit Armwippen.
2. Desgl. mit ungleichartigem Griffwechsel.
3. Hurten, mit Gegenlegen eines Fußrisses, außerhalb oder zwischen den Armen.
4. Hurten mit Gegenlegen beider Fußrisse, grätschend außerhalb, hockend innerhalb der Arme.
5. Hurten zum Sitz mit $\frac{1}{2}$ Drehung zwischen oder außerhalb der Arme.
6. Hurten mit Stüteln seitw.
7. Hurten mit Stützhüpfen seitw.
8. Hurten aus dem Stütz rücklings.

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

(scheitelhoch).

(Felgauffschwge. ohne u. m. Schwg. u. Abschwge. in versch. Weise).

1. Felgauffschw. m. Kammgr., ab m. Uebersprz. eines Beines.
2. Felgauffschw. m. Kammgr., ab m. Anristen des inneren Beines und Spreizhalte des andern.
3. Felgauffschwung mit Kammgriff, ab mit Anristen beider Beine zwischen den Armen.
4. Felgauffschw. m. Kammgr., ab m. Anrist. beid. grätsch. Beine.
5. Felgauffschwung mit Zwiagriff, $\frac{1}{2}$ Drehung zum Stütz rücklings und Felgabschwung rückwärts.
6. Felgauffschwung mit Ristgriff, ab mit Felgunterschwg.
7. Felgauffschwung mit Ristgriff aus dem Schwingen im Seitbeugehg.; rückw. ab aus dem Stütz vorlings.
8. Felgauffschw. m. Ristgr. a. d. Schwg. i. Seitstreckhg., $\frac{1}{2}$ Dreh. z. Stütz rückl. u. Felgabschw. rückw. z. Hang rückl., dann ab.

5b.

(brusthoch).

(Uebungen im Abhang mit Armwippen, und nach einem Felgauffschwunge Fall in den Abhang).

1. Abhang rücklgs. und Armwippen mit Ristgriff.
2. Abhang rücklgs. und bei jedesmaligem Armwippen Strecken des Leibes zum Sturzhang rücklings.
3. Im Sturzhang rücklings Armwippen.
4. Felgauffschwung rücklgs. aus dem Schwingen im Abhange rücklgs., Absprung vorw.
5. Felgauffschwung zum Stütz vorlgs. und Fall in den Abhang vorlings mit Anristen.
6. Dass. und Fall in den Abhang rücklgs. m. geb. Hüften.
7. Dass. und Fall in den Hang rücklgs.
8. Uebg. 6 mit Strecken zum Sturzhang rücklings.

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

(reichhoch).

(Hangeln und Hangzucken im Abhang).

1. Hangeln seitw. mit Rist- oder Kammgriff, im Abhang vorlgs., die Reckstange zwischen den Beinen.
2. Desgl. die Beine vorn.
3. Hangeln seitw. im Abhang rücklgs.
4. Hangeln vorw. mit Uebergreifen im Abhang, die Beine grätschend zu beiden Seiten der Hände.
5. Dasf. rückw.
6. Hangeln seitw. und Griffwechsel im Abhang vorl., die Reckstange zwischen den Beinen.
7. Dasf. im Abhang rücklgs. mit gebeugten Hüften.
8. Hangzucken seitw. ebenso.

1b.

(reichhoch).

(Hangzucken mit Griff- u. Hangwechsel ohne u. mit Schwgn.).

1. Hangzucken mit Griffwechsel im Seithang aus Zwie- zu Zwiegriff.
2. Desgl. aus Rist- zu Kammgriff.
3. Hangzucken seitw. mit Griffwechsel aus Rist- zu Kammgr.
4. Hangzucken seitwärts an einem Arm, mit Rist- oder Kammgriff.
5. Hangzucken im Querhang u. Griffwechsel mit $\frac{1}{2}$ Dreh. aus Speichgriff zu Speichgriff.
6. Hangzucken mit Hangwechsel aus Streckhang mit Ristgriff zu Unterarmhang und zurück.
7. Dasf. aus Beugehang mit Ristgr. zu Oberarmhg. u. zurück.
8. Desgl. aus Streck- zu Oberarmhang und zurück bei jedesmaligem Rückschwingen.
9. Dasf. aus Streck- zu Oberarmhang.

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

(Schulterhoch).

(Knie- und Mühlwellauffschwünge und Felgauffschwung rückl.).

1. Kniellauflschwung vorm., die Hände außerhalb.
2. Dassel. rückw.
3. Mühlauflschwung vorm., die Hände innerhalb.
4. Dessel. rückw., die Hände innerhalb.
5. Dessel. vorm. aus dem Abhang, die Reckstange zwischen den Beinen.
6. Dassel. rückw.
7. Dessel. seitw. aus dem Abhang.
8. Felgauffschwung zum Stütz rückl. (Kreuzauflschwung), Kniehangabschwung aus dem Seitstz.
9. Felgauffschwung (langsam) rücklgs., ab wie vorher.

2b.

(Sitzauflschwünge vorm. und Sitzwellumschwung).

1. Sitzauflschwung vorm. aus dem Seitliegehang, die Hände zu beiden Seiten.
2. Dessel. vorm., die Hände zwischen den Beinen.
3. Dessel. vorm., ein Bein zwischen den Händen.
4. Dessel. vorm., beide Beine neben den Händen auf derselben Seite.
5. Sitzwellumschwung rückw., die Hände zu beid. Seiten.
6. Dessel. vorm., die Hände ebenso.
7. Dessel. rückw., die Hände zwischen den Beinen.
8. Dassel. vorm.

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

(Schulterhoch).

(Knie- und Mühlwellen).

1. Kniewelle rückw., die Hände zu beiden Seiten.
2. Dasf. vorw.
3. Dasf. rückw., die Hände außerhalb.
4. Dasf. rücklgs. vorw.
5. Dasf. rückw.
6. Mühlwelle seitw. mit beiden Händen oder nur einer, auch die Hände hinter dem Leibe.
7. Dasf. vorw., die Hände zu beiden Seiten.
8. Dasf. rückw., die Hände innerhalb.
9. Mühlwellwechsel mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung über der Stange.

3 b.

(Felgen vorlings, rücklings, vorw. und rückw.).

1. Felge vorlgs. rückw.
2. Desgl. frei.
3. Desgl. vorlgs. vorw.
4. Desgl. rücklgs. vorw.
5. Desgl. vorlgs. vorw. aus dem Unterarmstütz mit Erfassen der Beine (Bauchwelle).
6. Dasf. rückw.
7. Rückenwelle vorw. (Kreuzwelle).
8. Dasf. vorw.
9. Speiche vorlgs. rückw. (Brustwelle).
10. Desgl. rücklgs. vorw. (Rückenwelle mit ausgebreiteten Armen).

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

(brusthoch).

(Hocke mit einem Bein, Ueberspreizen und Kreise und als Absprung Hocke, Flanke, Kehre).

1. Hocke aus dem Stütz oder Stand mit einem Bein zum Sitz auf einem Schenkel, $\frac{1}{4}$ Dreh. u. Scheere rückw.
2. Desgl., Scheere nach der Innenseite, und das Bein hinten spreizt nach außen vor.
3. Ueberspreizen von außen nach innen, zurückspreizen nach innen, dann Hocke z. Stand auf d. Reck u. Absprg. vorw.
4. Dasf., $\frac{1}{2}$ Drehg., zurückspreiz. n. auß. u. Hocke vorw.
5. Ueberspreizen von innen nach außen, das Bein hinten spreizt nach innen vor.
6. Dasf., $\frac{1}{2}$ Drehung und das Bein vorn spreizt nach innen zurück.
7. Kreis eines Beines von außen n. innen, ab mit Flanke.
8. Dasf. von innen nach außen, ab mit Kehre.

4b.

(brusthoch).

(Uebersprünge).

1. Hocke aus dem Stütz, Stand oder Anlauf z. Std. mit ein. Beine auf d. Reck, Absprg. vorw. n. erfolgt. Strckg. d. Körper.
2. Hocke über das Reck.
3. Wolfsprung zum Stand auf dem Reck.
4. Wolfsprung über das Reck.
5. Grätsche.
6. Flanke.
7. Kehre.
8. Wende.

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

(reichhoch).

(Aufstemmen ohne und Rippen mit Schwung).

1. Armbeugen u. -strecken im Seithg. m. Rist- u. Kammgr.
2. Aufstemmen ungleicharmig aus dem Beugehang, erst zum Knick-, dann zum Streckstütz.
3. Desgl. aus dem Streckhang.
4. Desgl. gleicharmig aus dem Unterarmhang.
5. Schwingen im Seithang u. Ankippen beim Vorschwung.
6. Rippen zum Stütz ungleicharmig.
7. Rippen zum Streckstütz gleicharmig.
8. Rippen aus dem Stütz mit Fall in den Abhang vorlings fortgesetzt.

5b.

(reichhoch).

(Griffw., Vor- u. Rückschwingen u. angefügte Uebungen).

1. Griffwechsel, aus Ristgriff m. $\frac{1}{2}$ Dreh. b. Vorschwunge.
2. Desgl. in Verbindung mit Wellauflschwung vorw., die Hände innerhalb.
3. Desgl. in Verbindung mit Wellauflschwung, die Hände zu beiden Seiten.
4. Desgl. in Verbindung mit Felgaufschwung.
5. Desgl. in Verbindung m. Durchschw., z. Seitliegeh., dann Felgaufschw. rücklgs. und Felgabschw. rückw.
6. Desgl. in Verbindung mit Rippen zum Stütz.
7. Griffwechsel aus Zwiegriff mit $\frac{1}{2}$ Drehung beim Rückschwung um die Kammgriffhand.
8. Desgl. in Verbindung mit Wellauflschwung vorw., die Hände innerhalb.

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

(reichhoch).

(Aufschwünge aus dem Schwingen im Seithange).

1. Mühlaußschwung, Hände innerhalb, aus dem Schwingen im Seithang.
2. Dasf., das Bein zwischen den Händen.
3. Desgl. Kreuzaußschwung mit Ristgriff.
4. Dasf. mit Kammgriff.
5. Desgl. Kniwellaußschwung rückw., die Hände innerh.
6. Dasf., das Bein zwischen den Händen.
7. Desgl. Grätschaußschwung vorw.
8. Dasf. rückw.

1b.

(reichhoch).

(Ruck- und Schwungstemmen).

1. Ruckstemmen mit Zwiagriff
2. Desgl. mit Ristgriff
3. Desgl. mit Kammgriff
4. Desgl. mit Ellgriff
5. Desgl. mit einer Hand und umfaßtem Handgelenk
6. Schwungstemmen mit Zwiagriff
7. Desgl. mit Ristgriff
8. Desgl. mit Kammgriff
9. Desgl. mit Ellgriff

Ab-
 weberschwung,
 rückw. Hode mit
 Rist- u. Kammgriff, Glanke,
 Kehre oder Wende.

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

(Schulterhoch).

(Aufschwünge aus dem Abhang, vorher Stütz).

1. Fall in den Abhang vorl., aus dem Stütz, dann Kniellaufschw. vorw., die Hände innerh.
2. Desgl., die Hände zu beiden Seiten.
3. Desgl. u. Kniellaufschw. rückw., d. Hände innerh.
4. Dasf., die Hände zu beiden Seiten.
5. Desgl. mit Müllaufschw. vorw., d. Hände innerh.
6. Dasf. rückw., die Hände wie Uebg. 2.
7. Desgl. m. Grätschlaufschw. vorw., u. Felgaufschw. in den Hang rücklgs., dann ab.
8. Desgl. mit Felgaufschw. rücklgs.

2b.

(Schulterhoch).

(Rippen aus dem Abhang und Uebersprünge).

1. Fortgesetzt Rippen aus dem Abhang vorlgs.
2. Rippen aus dem Abhang und Hocke.
3. Dasf. und Grätsche.
4. Dasf. und Wolfsprung.
5. Dasf. und Hocke.
6. Dasf. und Kehre.
7. Dasf. und Wende.
8. Dasf. und Ueberschlag.

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

(reichhoch).

(Schwungstemmen zum flüchtigen Stütz, Felgüberschwung und verschiedene Aufschwünge).

1. Schwungstemmen zum flüchtigen Stütz, Felgüberschw. und Kniwellaufschwung, d. Bein zwisch. den Händen.
2. Desgl. u. Kniwellaufschw., die Hände innerhalb.
3. Desgl. u. Mühlaußschw., die Beine zwisch. d. Händen.
4. Dasf., die Hände innerhalb.
5. Desgl. und Felgaufschwung.
6. Desgl. und Felgaufschwung rücklings.
7. Desgl. und Sitzaufschwung vorwärts.
8. Desgl. und Schwungstemmen.

3b.

(reichhoch).

(Kippen aus dem Abhang rücklings).

1. Aufkippen aus dem Abhang rücklings nach vorausgeg. Schwingen zum Stütz rücklings mit Ristgriff.
2. Dasf. mit Kammgriff.
3. Dasf. mit Kammgriff, Felge rückl. vorw. und Felge vorlgs. rückw. abwechselnd nach $\frac{1}{2}$ Drehung.
4. Durchhocken aus dem Streckhang vorlgs. zum Abhang u. gleichzeitiges Aufkippen z. Stütz vorlgs. m. Ristgr. nach $\frac{1}{2}$ Drehg. Felge rücklgs. rückw. und Felge vorlgs. vorw. abwechselnd.
5. Rippe rückw. aus dem Schwingen im Seitstreckhang.
6. Fortges. Kippen aus Stütz vorlgs. (Kippen vorl. vw.)
7. Aus Stütz rücklgs. Senken z. Hg. rücklgs. u. Ruckst. rückl.
8. Kippen aus dem Schwingen im Streckhange rücklings (aus dem Stütz beginnend).

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

(reichhoch).

(Rippen in Verbindung mit Ueberspreizen und Ueberhocken und angefügte Wellen).

1. Rippe aus dem Schwingen im Seithang, Ueberspreizen von außen n. innen und Kniewelle vorw.
2. Desgl., Ueberspreizen von innen nach außen und Kniewelle vorw.
3. Desgl., Ueberhocken eines Beines zwischen den Händen und Kniewelle rückw.
4. Desgl. Hocke zum Sitz rücklgs. und Sitzwelle rückw.
5. Dasf. vorw.
6. Rippen mit Kammgriff und Ristwelle hockend.
7. Desgl. und Ristwelle grätschend.
8. Desgl. und Ristwelle, das eine Bein spreizt.
5—8 ab mit Hocke, Flanke oder Wende.

4b.

(schulterhoch).

(Hang- und Stützwage vorlings und rücklings).

1. Hgwage. rücklgs. dch. Senken d. Leibes a. d. Sturzbg. rückl.
2. Dasf. und Heben zum Sturzhang rücklings.
3. Hangwage rücklgs. aus dem Stütz rücklgs., vorh. Aufstemmen z. Stütz u. $\frac{1}{2}$ Drehg. zum Stütz rücklings.
4. Dasf., vorher Aufstemmen zum Knickstütz u. $\frac{1}{2}$ Drehg. zum Knickstütz vorlings.
5. Hgwage. vorl. dch. Senken d. Leibes a. d. Sturzbg. vorl.
6. Dasf. durch Heben aus dem Streckhang vorlgs.
7. Wechsel d. Hgwage. vorlgs. u. rücklgs. m. durchhock. Beinen.
8. Stützwage als freie Wage od. auf beid. untergestemmt. Ellenbogen, auch Hin- u. Herdrehen in der Wage von einem auf den and. Arm, ab mit Flanke.

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

(reichhoch).

(Griffwechsel mit $\frac{1}{2}$ Drehung beim Vorschwung, verschiedene Aufschwünge u. Absprünge).

1. Griffwechsl. m. $\frac{1}{2}$ Drehg. beim Vorschwg., Flgausschw. u. Hde.
2. Desgl., Knieellaufschwung u. mit Unterschwung ab.
3. Desgl., Mühlaußschwung und mit Ueberspreizen des and. Beines von innen nach außen ab.
4. Desgl., Flgaußschwung und mit Grätsche ab.
5. Desgl., Rippe und mit Flanke ab.
6. Desgl., Rippe und mit Wende ab.
7. Aus dem Schwungstemmen am Ende des Vorschwungs mit $\frac{1}{2}$ Drehung (Drehschwungstemmen aus Stütz).
8. Desgl. aus dem Hang (Drehschwungst. aus d. Hang).

5b.

(reichhoch).

(Aufstemmen aus dem Hang rücklings).

1. Ungleicharmiges Aufstemmen aus dem Unterarmhang rücklings zum Knickstütz rücklings.
2. Aufstemmen rücklgs. rückw. zum Knickstütz aus Seitliegehg. rücklings. an beiden Knien.
3. Ungleicharmiges Aufstemmen rückw. aus d. Hang rücklgs.
4. Senken aus dem Sturzhang rücklgs. zum Hang rücklgs. und Aufstemmen rücklgs. rückw.
5. Gleicharm. Aufstem. m. Hangzuck. a. d. Unterarmhg. rückl. zum Hang rückl. m. ausgebreitet aufgelegten Armen oder zum Knickstütz rücklings.
6. Aufstemmen aus der Querhangwage rücklgs. z. Knickstütz auf ein. od. beid. Armen (Schraubenaufstemmen).
7. Dasß. m. Knickstützwechsel von d. recht. zur link. Seite.
8. Stützeln im Knickstütz mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.

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

(sprunghoch).

(Beinthätigkeiten im Streckhange).

1. Seitgrätschen.
2. Quergrätschhalte im Wechsel (das rechte oder linke Bein nach vorn).
3. Knieheben eines Beines.
4. Knieheben beider Beine.
5. Fersenheben eines Beines.
6. Fersenheben beider Beine.

1b.

(reichhoch).

(Beinthätigkeiten im Streck- und Beugehange).

1. Sprung in d. Beugehang; langs. Strecken d. Arme.
2. Sprung in d. Beugehg. mit gleichz. Heben beider Knie; langs. Strecken der Arme und Knie.
3. Vorheben eines Beines im Streckhange.
4. Fersenheben eines Beines im Beugehange.
5. Dass. beidbeinig.
6. Wechsel von Knie- und Fersenhebhalte im Streckhange.

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

(brusthoch).

(Übungen im Hangstande).

1. Hangstand vorlings (Gesicht nach oben, die Füße stehen unterhalb der Ringe fest; der Körper neigt sich langsam zurück bis die Arme gesenkt; das Kreuz hohl.
2. Hangstand rücklings mit hochgehobenen Armen. (Hierbei neigt sich der Körper vor; die Körperhaltung wie bei 1.).
3. Hangstand seitlings. (Der Körper neigt sich nach der Seite hin.
4. Wechsel des Hangstandes mit Rück-, Vor- u. Seitneigen durch jedesmaliges Aufrichten zum Streckstande.
5. Knieheben eines Beines im Hangstand vorlings.
6. Desgl. Vorheben eines Beines.
7. Desgl. Knieheben.
8. Desgl. Seitgrätschen. (Die Beine schließen sofort wieder.)

2b.

(brusthoch).

1. Hangstand vorlings, fortgesetzt. (Wird ausgeführt durch Aufrichten und wieder Rückneigen.)
2. Desgl. rücklings mit hochgehobenen Armen.
3. Wechsel vom Hangstand vorlings und rücklings.
4. Desgl. von seitlings rechts und seitlings links.
5. Kreisen im Hangstande.
6. Ausbreiten der Arme im Hangstand vorlgs.
7. Wechsel von Hangstand vorlings und rücklings durch Ausbreiten der Arme.
8. Armwippen im Hangstande vorlgs.
9. $\frac{1}{2}$ Drehung links im Hangstande vorlgs.

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

(bequem reichhoch).

(Übungen mit Schaukelschwung).

1. Vor- und Rückschaukeln mit 3 (2) Lauffschritten.
2. Übq. 1 mit Abstoß beim jedesmaligen Vorschwg.
3. Desgl. beim Rückschwunge.
4. Vor- u. Rückschaukeln, Abstoß mit geschlossenen Füßen bei jedem Schwunge.

3 b.

(bequem reichhoch).

1. Vor- u. Rückschaukeln vor u. zurück mit 1 Lauffschritt.
2. wie 1 mit Abstoß beim jedesmal. Vorschwunge.
3. Desgl. beim Rückschwunge.
4. Schaukeln, Abstoß mit geschlossenen Füßen beim jedesmal. Vorschwunge.
5. Desgl. beim Rückschwunge.
6. Schaukeln, Abstoß mit nur einem Bein.

(Hier sowohl wie bei a ist der Absprung, bei vollem Schwunge, zu vermeiden).

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

(schulterhoch).

(Rumpftätigkeiten im Hange).

1. Drehen zum Abhange mit gebeugten Hüft- und Kniegelenken.
2. Desgl. mit gestreckten Knien.
3. wie 2 und Strecken des Hüftgelenkes (Sturzhange).
4. Seit- u. Quergrätschen d. Beine im Sturzhange.
5. Liegehang des linken Beines auf dem link. Arme.
6. Dasj. mit dem linken Beine auf dem recht. Arme.
7. Seitliegehang rücklgs. (Nest.)

4b.

(schulterhoch).

(Rumpftätigkeiten im Hange).

1. Drehen zum Abhange mit gebeugten Hüften.
2. Uebg. 1, dann Strecken u. Beug. des Hüftgelenkes fortgesetzt.
3. Kniewippen im Sturzhange.
4. Ueberdrehen zum Stande rücklgs. u. wieder zurück mit gebeugten Hüften.
5. Schulterdrehen zum Hangstande rücklgs. u. zurück, fortgesetzt.
6. Drehen vorw. aus dem Hangstande rücklgs. zum Abhange.

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

(reichhoch).

1. Armbeugen und -strecken.
2. Vor- und Rückschwingen der Beine, an ruhenden Ringen im Streckhange.
3. Schaukeln mit Abstoß eines Beines h. jedesmal. Vor- und Rückschwunge.
4. Schaukeln m. Sprung in d. Beugehg. h. Vorschw.
5. Desgl. beim Rückschwunge.

(Bei 4 und 5 Abstoß mit einem Lauffschritt).

5 b.

(reichhoch).

1. Armbeugen mit gleichzeit. Knieheben beid. Beine.
2. Schwingen der Beine rechts u. links seitwärts an ruhenden Ringen im Streckhange.
3. Vor- und Rückschwingen der Beine an ruhenden Ringen im Beugehange.
4. Schaukeln mit Sprung in den Beugehang beim Vorschwunge.
5. Desgl. beim Rückschwunge.

(4 und 5 Abstoß mit geschlossenen Füßen).

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

Schaukelringe.

1a.

3. Zug.

(reichhoch).

(Hangübungen ohne Schaukelschwung).

1. Sprung in d. Beugehg. mit gleichzeitigem Ferse=heben beider Beine.
2. Heben beider Kniee im Beugehange.
3. Armbeugen mit gleichzeit. Knieheben beid. Beine.
4. Armbeugen m. Knieheben, Armstrecken m. Ferse=heben beider Beine.
5. Schwingen der Beine rechts und links seitwärts an ruhenden Ringen im Beugehange.
6. Kreisschwingen im Streckhange.

1b.

(reichhoch).

1. Sprung in den Beugehang, in demselben greifen beide Hände einen Ring; langs. Streck. der Arme.
2. Sprung in den Beugehang, Streck. an ein. Arm.
3. Kniebeugen und Vorwärtsstrecken eines Beines im Streckhange.
4. Dasf. mit beiden Beinen.
5. Seitwärtsstrecken eines Armes im Beugehange, fortgesetzt.
6. Dasf. abwechselnd rechts u. links, fortgesetzt.

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

(unterhüft hoch).

(Lieggestütz-Übungen).

1. Liegestütz vorlgs. durch Vorneigen des Körpers.
2. Dasf. durch Rückschreiten.
3. Desgl. rücklgs. durch Rückneigen des Körpers.
4. Dasf. durch Vorschreiten.
5. Armbeugen und -strecken im Liegestütz vorlgs.
6. Fersehoben eines Beines im Liegestütz vorlgs.

2b.

1. Liegestütz vorlgs. durch Rückspringen.
2. Dasf. rücklgs. durch Vorspringen.
3. Hüpfen zur Grätschstellung und zurück zur Schlußstellung im Liegestütz vorlgs.
4. Seitstrecken eines Armes im Liegekniegestütz vorlgs.
5. Armbeugen und -strecken im Liegestütz rücklgs.
6. Armbeugen mit gleichzeitigem Heben eines Beines im Liegestütz vorlgs.

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

(reichhoch).

1. Unterarmhang mit einem, Beugehang mit dem andern Arme.
2. Unterarmhang mit beiden Armen.
3. Liegehang beider Beine auf dem einen Arme.
4. Desgl., Wechsel von rechts n. links ohne Senken der Beine.
5. Seitliegehang rücklgs. an einem Beine.
6. Schaukeln m. Armbeugen b. Vorschwg. u. Strecken b. Rückschw. (Abstoß beid. Beine nach einander).
7. Desgl. umgekehrt.

3b.

(bequem reichhoch).

1. Unterarmhang mit einem, Beugehang mit dem andern Arme, im Wechsel rechts und links.
2. Schwingen im Unterarmhang mit beiden Armen an ruhenden Ringen.
3. Unterarmhangwechsel vorlgs. und rücklgs. durch Vor- und Rückschultern.
4. Liegehang d. recht. Beines auf d. recht. Arme, Senken des Beines u. sofort. Wiederheb. des andern zum Liegehang auf dem linken Arme.
5. Desgl. ungleichseitig.
6. Schaukeln mit einer halb. Dreh. um die Längsachse beim Vorschwung.

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

(Schulterhoch).

(Unterarmhangsübungen).

1. Unterarmhangwechsl. vorlgs. u. rücklgs. durch Vor- und Rückschultern.
2. Kreisfliegen im Unterarmhang.
3. Schaukeln im Unterarmhang mit einem u. Beugehang mit dem andern Arme.
4. Schaukeln im Unterarmhang mit beiden Armen.
5. Schaukeln im Unterarmhange mit Vorschultern b. Vorschwunge und jedesmaligem Abstoß d. Beine.
6. Dasf. beim Rückschwunge.

4b.

1. Aufstehen aus Unterarmhang zu Unterarmstütz.
2. Vor- und Rückfliegen der Beine im Unterarmstütz an ruhenden Ringen.
3. Schaukeln im Unterarmhang, Wechsel des Hanges aus vorlgs. zu rücklgs. durch Vor- u. Rückshult. beim Vorschwunge.
4. Desgl. beim Rückschwunge.
5. Sprung zum Streckstütz, in demselben Knieheben beider Beine.
6. Armbeugen und -strecken im Streckstütz.

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

Schaukelringe.

5a.

3. Zug.

(bequem reichhoch).

1. Schaukeln mit Armwippen beim Vorschwunge.
2. Desgl. beim Rückschwunge.
3. Schaukeln im Beugehang.
4. Schaukeln mit Hangwechsel; b. Vorschwg. Drehg. rückw. z. SturzHg. m. gebeugt. Beinen, b. Rückschw.
5. Senken zum Streckhange, Schaukeln m. Ueberheb. (b. Vorschwg.) d. rechten Beines zum LiegeHg. auf dem rechten Arme.

5b.

(bequem reichhoch).

1. Schaukeln mit Armwippen beim Vorschwunge.
2. Desgl. beim Rückschwunge.
3. Schaukeln im Beugehang mit gleichzeitiger Kniehebhalte.
4. Schaukeln im Abhange mit gebeugt. Beinen. Das Aufschwingen soll beim Vorschwg. geschehen.
5. Schaukeln mit Ueberheben des rechten Beines zum Liegehang auf dem rechten, und des linken Beines zum Liegehang auf dem linken Arme, beim Vorschwunge.

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

(bequem reichhoch).

1. Im Beugehange Seitwärtsstreck. d. recht. Armes.
2. Desgl. Vorwärtsstrecken des rechten Armes.
3. Ueberdrehen rückw. z. Seitliegehg. rücklgs.; beide Beide an beiden Ringen. (Sattel oder Nest).
4. Heben der Beine mit gestreckt bleibenden Armen zum Abhang mit gebeugten Beinen.
5. Schauk. m. Hangwechsl. b. Vorschwg., Aufschwing. z. Abhg. m. grätschend. Beinen, b. Rückschw. Niederlassen zum Streckhange.
6. Schaukeln im Abhang m. flüchtigem Strecken des Körpers beim Vorschwg.

1b.

1. Langsames Senken d. Körpers mit hohlem Kreuz aus d. Sturzhange z. Streckhange rücklgs.
2. Armwippen im Abhange.
3. Ueberdrehen rückw. z. Nest; eine Hand an einem, ein Bein an dem andern Ringe.
4. Schaukeln m. Hangwechsel, beim Rückschw. zum Abhang, beim Vorschwg. zum Streckhg.
5. Desgl. mit grätschenden Beinen.

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

(reichhoch).

1. Im Streckhange: Kreis des recht. Beines üb. den recht. Arm von innen nach außen.
2. Desgl. im Wechsel rechts u. links, ohne Berührg. des Fußbodens.
4. Vor- und Rückschwingen der Beine im Beugehg., dann Ueberdreh. rückw. z. Stand; Hüften gebeugt.
5. Schaukeln im Beugehg. mit Seitwärtsstreck. eines Armes beim Vorschwing.
6. Desgl. beim Rückschwung.

2b.

1. Im Beugehange: Kreis des recht. Beines üb. den rechten Arm von innen nach außen.
2. Desgl., des rechten Beines über d. linken Arm.
3. Uebg. 1 u. 2, im Wechsel.
4. Schaukeln im Abhg. mit flüchtigem Strecken des Körpers beim Rückschw. g.
5. Schaukeln im Beugehang mit Seitwärtsstrecken eines Armes beim Vor- u. Rückschw. g.

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

(schulterhoch.)

1. Ueberheben rückw. mit Schulterdrehen rückw.
2. Desgl. vorw. zum Abhang.
3. Dasf. zum Stande.
4. Sprung zum Streckstütz; in demselben Beinheben rechts und links.
5. Sprung zum Streckstütz; Vor- u. Rückschwingen der Beine in demselben, die Ringe hint. d. Körper.
6. Schaukeln im Beugehang, Ueberdrehen rückw. zum Nest, beide Beine an beiden Ringen.

3 b.

(reichhoch).

1. Ueberheben mit Schulterdrehen rückwärts z. Hang.
2. Schulterdrehen vorwärts zum Abhang, dann langsames Senken der Beine bis zur Waghalte vorlgs.
3. Schulterdrehen rückw. aus dem Abhang zum Abhang mit gebeugten Beinen.
4. Dasf. vorw. aus dem Stande zum Beugehang.
5. Schaukeln mit Beughalte des einen u. Seitstreckhalte des andern Armes.
6. Schaukeln im Abhg. mit flüchtigem Strecken des Körpers beim Vor- und Rückschw. g.

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

(schulterhoch).

1. Heben beider Beine bis zur Waghalte vorwärts im Streckstütz.
2. Seitwärtsstrecken eines Armes im Knickstütz.
3. Vorwärtslaufen mit Sprung in den Knickstütz, Strecken der Arme beim Rückschw.
4. Desgl. umgekehrt.
5. Vorwärtslaufen mit Sprung in den Streckstütz, Ueberdrehen vorw. z. Abhg. u. langs. Senk. der Beine bis zur Waghalte.
6. Rückwärtslaufen mit Sprung in den Knickstütz, Seitwärtsstrecken eines Arm. bei jedem Vorschw.

4b.

(schulterhoch).

1. Ueberdrehen vorw. aus d. Streckstütz zum Abhg.; Schulterdrehen rückw. zum Beugehg.
2. Vor- u. Rückschwingen der Beine im Knickstütz.
3. Vorwärtslaufen mit Sprung in den Streckstütz, in demselben Armwippen beim Vorschwg.
4. Dasf. umgekehrt.
5. Aufstemma mit einem Arme aus dem Beugehg. z. Knickstütz, der andere Arm bleibt im Beugehg.
6. Aufstemma. ungleicharm. aus d. Beugehg. z. Knickstütz.

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

(reichhoch).

1. Langsames Senken des gestreckt. Körpers aus dem Sturzhang z. Streckhg. rücklgs., darauf Zurückheben mit gebeugten Hüften zum Abhang.
2. Aufstemma mit einem Arm zum Knickstüz; der andere Arm bleibt im Beugehang.
3. Aufstemma ungleicharmig zum Knickstüz.
4. Schaukeln mit Beugehg. des einen, Seitstreckhalte des andern Armes.
5. Schaukeln im Abhang mit flüchtigem Strecken des Körpers bei jedem Schwunge.

5b.

(reichhoch).

1. Senken des gestreckten Körpers aus dem Sturzhang zur Wage rücklings.
2. Aufschw. mit gestreckt bleibend. Körp. z. Sturzhg.
3. Aufstemma aus dem Liegehang des recht. Beines auf dem rechten Arm.
4. Aufstemma gleicharmig zum Knickstüz.
5. Aufkippen vorwärts aus dem Abhang.
6. Schaukeln im Abhang, Schulterdrehen rückwärts beim Rückschwunge.

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

Schaukelringe.

1a.

1. Zug.

(reichhoch).

(Die Ringe bequem reichhoch).

Schaukeln im Streck- oder Beugehang mit Absprung über eine vorgelegte Schnur; weit, hoch oder weit und hoch. Abstoß der Beine, geschlossen oder nacheinander.

1b.

(reichhoch).

Schaukeln im Streck-, Beuge- oder Abhang mit Absprung über eine vorgelegte Schnur; weit, hoch, oder hoch und weit. Abstoß der Beine, geschlossen oder nacheinander.

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

(scheitelhoch).

1. Armwippen im Querliegehang vorlings.
2. Aufstemmen aus dem Seitliegehang zum Stütz, das rechte Bein auf dem rechten Arm.
3. Aufstemmen gleicharmig zum Knickstütz.
4. Aufkippen vorwärts zum Knickstütz.
5. Aufstemmen, Niederlassen in den Abhang und Schulterdrehen rückw. z. Abhg. mit gebeugt. Beinen.
6. Schulterdrehen vorw. aus d. Abhg. z. selben Hange.

2b.

(reichhoch).

1. Armwippen im Querliegehang rücklgs.
2. Aus d. Querliegehg. vorl. Dreh. z. gleich. Hange rückl.
3. Aufstemm. aus d. Streckhg. z. Streckstütz, fortges.
4. Aufkipp. vorw. aus d. Abh. z. Knickstütz, Ueberdreh. vorw. z. Abhg. und Aufkippen in den Streckstütz.
5. Armbeugen im Abhg. u. Unterstemmen der Hände zum Bauchhang.
6. Felgausschwung mit Unterstemmen der Hände zum Stütz.

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

(reichhoch).

1. Schaukeln im Abhang, Schulterdrehen rückw. beim Rückschw. zum Streckhang.
2. Dassel. mit Schulterdrehen beim Vorschwunge.
3. Schaukeln mit Seitwärtsstreck. eines Armes beim Vor- und Rückschwung.
4. Schaukeln mit Armwippen beim Vor- und Rückschwung mit Kniehehalte beider Beine.
5. Aufstemmaen beim Vorschwung zum Knickstüz, fortgesetzt.
6. Desgl. beim Rückschwung.

3 b.

(reichhoch).

1. Schaukeln im Abhang, Schulterdrehen rückwärts beim Rückschwung zum Abhang.
2. Desgl. beim Vorschwung.
3. Schulterdrehen vorwärts beim Vorschwung aus dem Streckhang zum Abhang.
4. Aufstemmaen beim Vorschwung zum Streckstüz.
5. Desgl. beim Rückschwung.

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

(reichhoch).

1. Aufstemmen zum Streckstütz aus dem Streckhang, fortgesetzt.
2. Aufkippen vorwärts, fortgesetzt.
3. Aufkippen vorw., Ueberdrehen vorw. z. Abhang. und Schulterdrehen rückw. zum Beugehang.
4. Felgauffschw. mit Unterstemm. der Hände z. Stütz.
5. Mit Schaukeln: Kreis des recht. Beines über den recht. Arm von innen nach außen beim Vorschw. g.
6. Desgl. beim Rückschwung.

4b.

(reichhoch).

1. Freier Felgauffschwung zum Stütz.
2. Aufkippen rückwärts zum Stütz.
3. Schraubenaufstemmen.
4. Felge vorlings vorwärts.
5. Mit Schaukelschwung Aufkippen vorwärts beim Vorschwunge.
6. Desgl. beim Rückschwunge.

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

Schaukelringe.

5a.

1. Zug.

(reichhoch).

1. Felgauffschwung zum Stütz.
2. Mit Schaukelschwung, Aufstemmen beim Rückschwung zum Streckstütz.
3. Desgl. beim Vorschwung.
4. Aufkippen vorwärts beim Vorschwung.
5. Dasf. beim Rückschwung.
6. Aufstemmen beim Rückschwung; Ueberdrehen vorw. beim Vorschwung zum Abhg. u. Aufkippen beim Rückschwung.

5b.

(reichhoch).

1. Felge rückwärts.
2. Aufstemmen ungleicharmig aus dem Hang rücklgs.
3. Aufstemmen zum Streckstütz; aus der Stützwaage, Niederlassen zur Hangwaage rücklings.
4. Mit Schaukelschwung, Aufkippen rückwärts beim Vorschwung.
5. Desgl. beim Rückschwung.
6. Schulterdrehen vorwärts beim Rückschwunge; Aufstemmen beim Vorschwung oder umgekehrt.

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

(Streckhang.)

1. Außenseithang m. Rist- oder Kammgriff d. Hände an den Holmen. Vier- bis sechsmal auf- und niederspringen.
2. Querhang mit Kamm- oder Ristgriff an einer Sprosse. Vier- bis sechsmal auf- und niederspringen.
3. Querhang mit Speichgriff an d. Holmen u. Drehen abwechselnd rechts u. links um die Längsaxe d. Körpers.
4. Seith. an zw. Sprossen m. Speichgriff u. Seitgrätschen.
5. Querhang mit Speichgriff an den Holmen und Knieheben rechts oder links.
6. Außenseithang mit Rist- oder Kammgriff an d. Holmen und Knieheben beider Beine.
7. Ueb. 5 mit Spreizen vorwärts.

1b.

(Hangeln im Streckhange.)

1. Außenseithang an einem Holme m. Ristgriff u. Hangeln an Ort.
2. Querhang mit Speichgriff an den Holmen u. Hangeln vorw. und rückw.
3. Außenseithang und Hangeln der rechten Hand nach rechts zum Spannhang und wieder zurück.
4. Querhang an den Holmen und Hangeln der rechten Hand vorw. und wieder zurück.
5. Seithang an zwei Sprossen mit Speichgriff u. Hangeln seitwärts mit Nachgreifen.
6. Querhang. Die rechte Hand mit Speichgriff am rechten Holm, die linke mit Ristgriff auf einer Sprosse und Hangeln vorwärts und rückwärts.

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

(Hangeln im Streckhange und Griffwechsel).

1. Hangeln vorw. u. rückw. m. Nachgreifen u. Ristgriff an den Sprossen.
2. Hangeln m. Griffwechsel a. Ort a. d. Seithange a. e. Holme m. Ristgr. z. Seithge. a. zw. Sprossen m. Speichgr.
3. Desgl. a. d. Seithange an den Sprossen m. Speichgriff z. Außenseithange an d. vorderen Holme m. Kammgriff.
4. Desgl. aus dem Querhange an den Holmen m. Speichgriff zum Querhange an den Sprossen m. Ristgriff.
5. Hangeln vorw. im Querhange an den Sprossen mit Knieebhalte eines Beines.
6. Hangeln vorwärts im Querhange an den Holmen mit Knieebhalte eines Beines.

2 b.

(Vor- und Rückschwingen im Streckhange).

1. Vor- und Rückschwingen im Außenseithange mit Ristgriff auf einem Holme.
2. Übung 1 mit Seit- oder Quergrätschen beim Vor- od. Rückschwunge.
3. Vor- und Rückschwingen im Querhange m. Speichgriff an beiden Holmen.
4. Desgl. mit Seitgrätschen.
5. Vor- und Rückschwingen im Querhange mit Ristgriff auf einer Sprosse.
6. Vor- und Rückschwingen im Seithange mit Speichgriff an zwei Sprossen.

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

(Schwingen im Streckhange, Armbeugen u. =strecken).

1. Seitwärtschwingen im Außenseithg. mit Ristgriff.
2. Vor- u. Rückschw. im Innenseithange mit Rist- oder Kammgriff.
3. Kreischw. im Seithg. an 2 Spross. m. Speichgr.
4. Vor- u. Rückschwingen im Seithange an 2 Sprossen mit Ellgriff.
5. Vor- und Rückschwingen im Querhange. Die rechte Hand am rechten Holme mit Speichgriff, die linke an einer Sprosse mit Ristgriff.
6. Armbeugen u. =strecken im Außenhange mit Ristgriff.

3b.

(Hangeln im Streckhange).

1. Hangeln seitw. im Außenseithg. an einem Holme mit Ristgriff und Ueberhingreifen.
2. Hangeln seitwärts im Außenseithange an einem Holme mit Ristgriff, Nachgreifen u. Seitspreizen.
3. Desgl. mit Vorspreizen.
4. Desgl. mit Knieheben.
5. Hangeln seitw. im Seithg. an den Sprossen mit Speichgriff u. Auslassen einer od. mehrerer Sprossen.
6. Hangeln vorwärts im Querhange an d. Sprossen mit Ristgriff, Nachgreif. od. Auslassen einer Sprosse.
7. Desgl. rückwärts.

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

Schräge Leiter. 4a.

4. Zug.

(Steigen auf= und abw. auf der Oberseite d. Leiter).

1. Auf= u. Absteig. vorlgs.; Griff beid. Hnde. a. d. Holm.
2. Auf= u. Absteig. rückl.; Griff beid. Hände a. d. Holm.
3. Aufsteigen vorlings und Absteigen rücklings und entgegengesetzt; Griff wie bei Uebg. 1 und 2.
4. Die Uebungen 1—3. Griff der einen Hand auf einem Holme, der andern auf einer Sprosse.
5. Die Uebg. 1—3; Griff beid. Hände auf d. Spross.
6. Die Uebg. 1—3 m. Auslassen ein. od. mehrer. Spross.

4b.

(Steigen auf= und abw. auf der Oberseite der Leiter).

1. Auf= u. Absteigen vorlings mit Nachtreten; Griff beider Hände auf den Holmen.
2. Auf= u. Abst. rückl. m. Nachtret.; Griff w. b. Uebg. 1.
3. Die Uebungen 1 u. 2 mit Griff beider Hände auf den Sprossen.
4. Auf= und Absteigen mit Kniewippen; Griff wie bei den Uebungen 1 u. 2 oder bei Uebung 3.
5. Auf= u. Absteigen mit Schrittwechseln; Griff wie bei den Uebungen 1—3.
6. Auf= u. Absteigen mit Spreizen seitw. od. rückw.

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

Schräge Leiter. 5 a.

4. Zug.

(Steigen auf= u. abw. an der Unterseite der Leiter).

1. Auf= u. Abst.; Griff d. Hände auf den Sprossen.
2. Auf= u. Absteig.; Griff d. Hände an den Holmen.
3. Auf= u. Absteigen; Griff der einen Hand an ein. Holme, der andern auf einer Sprosse.
4. Die Uebg. 1—3 mit Uebergreifen u. Ueberschreit. einer Sprosse.
5. Armbeugen und =strecken im Hangstande; Griff beider Hände auf den Sprossen.
6. Armbeugen und =strecken im Hangstande; Griff beider Hände an den Holmen.

5 b.

(Beugehang, Beinthätigkeiten im Streckhange an der Unterseite der Leiter).

1. Sprung in d. Beugehg. m. Ristgr. auf ein. Sprosse.
2. Desgl. mit Speichgriff an den Holmen.
3. Desgl. mit Speichgriff der rechten Hand an dem rechten Holme, der linken auf einer Sprosse.
4. Uebung 3 entgegengesetzt.
5. Sprung in den Streckhang und Knieheben eines Beines.
6. Desgl. mit Knieheben beider Beine.
7. Desgl. mit Beinheben schräg vorwärts.
8. Desgl. mit Seitgrätschen.

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

(Schwingen und Hangeln im Seitstreckhange).

1. Schwingen seitwärts im Außenseithange an einem Holme mit Ristgriff.
2. Dasf. mit Hangeln seitwärts.
3. Schwingen seitw. im Seithange an d. Sprossen mit Speichgriff.
4. Dasf. mit Hangeln seitwärts.
5. Dasf. mit Auslassen mehrerer Sprossen.
6. Vor- u. Rückschwingen im Seithg. an d. Sprossen.
7. Dasf. mit Hangeln seitwärts.

1 b.

(Schwingen und Hangeln im Querstreckhange).

1. Vor- und Rückschwingen im Querhange an den Holmen mit Speichgriff.
2. Dasf. mit Vorwärtshangeln beim Vorschwunge.
3. Dasf. mit Rückwärtshangeln beim Rückschwunge.
4. Hangeln vorw. im Querhg. mit Ristgr. an einer Sprosse u. Nachgreifen beim Vorschwunge.
5. Desgl. beim Rückschwunge.
6. Hangeln rückw. im Querhange mit Ristgr. an ein. Sprosse und Nachgreifen beim Rückschwunge.
7. Desgl. beim Vorschwunge.

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

(Vor- u. Rückschw. im Streckhange m. Griffwechsel).

1. Vor- u. Rückschw. im Außenseithg, an ein. Holme mit Ristgriff. Beim Vorschw. greift die rechte Hand zum Speichgriff an eine Sprosse, beim Rückschw. greift dieselbe wieder zurück.
2. Vor- und Rückschwingen im Seithange an zwei Sprossen mit Speichgriff. Beim Vorschw. greift die rechte Hand z. Kammgriff an den vorliegend. Holm, beim Rückschw. greift dieselbe wied. zurück.
3. Vor- u. Rückschwingen im Querhg. an d. Holmen m. Speichgr. B. Vorschw. gr. d. r. Hand z. Ristgr. an e. Sprosse, b. Rückschw. gr. dies. wied. zur. an d. Holm.
4. Vor- u. Rückschw. im Querhg. an d. Holmen m. Speichgr. B. Vorschw. gr. d. r. Hand z. Ristgr. an e. Sprosse, b. Rückschw. gr. d. l. Hand an dies. Sprosse.
5. Nebg. 4 ftges. (d. h. wied. zur. z. Speichgr. an d. Holm.).

2 b.

(Armbeugen u. =strecken mit Beinthätigkeiten).

1. Armbeugen u. Knieheben eines Beines im Außenseithange mit Ristgriff an einem Holme.
2. Dasf. und Knieheben beider Beine.
3. Dasf. und Fersenheben eines Beines.
4. Dasf. und Fersenheben beider Beine.
5. Dasf. und Vorheben eines Beines.
6. Dasf. und Vorheben beider Beine.

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

(Seitschwingen im Streckhange mit Griffwechsel).

1. Hangeln an Ort mit gleichseitigem Seitschw. und Speichgriff an zwei Sprossen.
2. Dasf. ungleichseitig.
3. Seitschwing. m. Speichgr. an zwei Spross. u. Griffw. gleichseit. z. Außenseithg. an d. rückl. liegend. Holme.
4. Nebg. 3 mit Griffwechsel zum Innenseithang an dem vorliegenden Holme.
5. Seitschwing. m. Ristgr. an d. Innenseite ein. Holm. u. Griffw. (gleichf.) z. Seithg. m. Speichgr. an 2 Sprss.

3 b.

(1—4 Hgln. im Querhg. m. gebeugt. Arm., 5—8 Hgln. währ. d. Schwingens im Querhg. mit gestreckten Armen).

1. Hangeln vorw. im Beugehg. mit Speichgriff an dem Holmen.
2. Dasf. rückwärts.
3. Hangeln vorw. m. Nachgreif. u. Ristgr. an d. Spross.
4. Dasf. rückw.
5. Hangeln vorwärts im Streckhange beim Vorschw. mit Speichgr. an d. Holm. u. Seitgrätschh. d. Beine.
6. Hangeln rückwärts beim Rückschwunge ebenso.
7. Übung 5 u. 6 mit Quergrätschhalte der Beine.

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

Schräge Leiter. 4a. 3. Zug.

(Steigen und Hüpfsteigen auf der Oberseite der Leiter).

1. Freisteigen vorlings aufwärts und abwärts.
2. Freisteigen rücklings aufwärts und abwärts.
3. Hüpfen mit Wechsel der Schrittstellung aus d. Stande auf zwei Sprossen; die Hände auf den Sprossen.
4. Hüpfsteigen z. Hockstde. v. Spr. zu Spr., d. H. a. d. Spr.
5. Hüpfsteigen z. Hockstande mit Ueberhüpfen einer oder mehrerer Sprossen, die Hände auf den Sprossen.
6. Dass., die Hände auf den Holmen.
7. Hüpfsteigen auf dem rechten Beine im Streckstande, das linke zur Rückhehalte.
8. Uebg. 7 zum Hockstande des Standbeines.

Vor dem jedesmaligen Weiterhüpfen streckt das Standbein aus dem Hockstande zum Streckstande.

4b.

(Griffwechsel und Armwippen an der Unterseite der Leiter).

1. Sprung in den Streckhang mit Ristgr. an ein. Sprosse u. Hangeln m. Griffwechsel v. Spr. zu Holm u. zurück.
2. Desgl. u. Hangzuck. m. Griffwechsel v. Spr. zu Holmen.
3. Desgl. u. Hangzucken mit Griffwechsel zu den Holmen, darauf Hangeln u. Griffwechsel z. Spr. m. Kammgr.
4. Hangeln mit Griffwechsel vom Holm zur Sprosse mit Kammgriff und zurück.
5. Sprung in den Beugehang mit Speichgriff an den Holmen, als Wettübg. hinsichtl. d. Dauer d. Beugehgs.
6. Armwippen mit Speichgriff an den Holmen.
7. Armwippen mit Kammgriff an den Sprossen.

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

(Schwingen im Oberarmhang und im Streckstütz zwischen zwei Leitern).

1. Vor- und Rückschwingen im Oberarmhang zwischen zwei Leitern, je eine Hand mit Ristgriff auf einer Sprosse der Nebenleiter.
2. Uebg. 1 und Grätschen beim Rückschwunge.
3. Uebg. 1 und Grätschen beim Vorschwunge.
4. Uebg. 1 und Grätschen beim Vor- und Rückschwunge.
5. Vor- und Rückschwingen im Streckstütz zwischen zwei Leitern, die Hände stützen auf je eine Sprosse der beiden Leitern.
6. Uebg. 5 mit Grätschen beim Vorschwunge.
7. Uebg. 5 mit Grätschen beim Rückschwunge.
8. Uebg. 5 mit Grätschen beim Vor- und Rückschwunge.

5b.

(Hangeln im Streckhange an der Unterseite der Leiter).

1. Hangeln zum Spannhange durch Aufwärtsgreifen mit der rechten und Abwärtsgreifen mit der linken Hand, Hände auf den Holmen.
2. Auf- u. Abwärtshangeln an den Sprossen mit Ristgriff und Nachgreifen.
3. Desgl. mit Uebergreifen auf die nächst höhere Sprosse.
4. Desgl. mit Griff der rechten Hand auf den rechten Holm, der linken auf die Sprossen.
5. Desgl., und während des Hangels greifen die Hände aus einer Griffart in die andere.
6. Desgl. mit gleichzeitigem Seitschwingen, die Hände greifen auf die Holme.
7. Desgl., die Hände greifen auf die Sprossen.

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

(Hangzucken mit Schwingen).

1. Hangzucken seitw. im Außenseithg. m. Ristgr. an einem Holme.
2. Dasf. mit Grätschen, Bein-, Fersen- od. Knieheben.
3. Hangzucken seitw. im Außenseithg. m. Ristgr. an einem Holme u. Vor- u. Rückschwingen.
4. Hangzuck. seitw. im Außen- u. Innenseithg.; die rechte Hand mit Ristgriff an einem Holme, die linke mit Speichgriff an einer Sprosse.
5. Hangzuck. vorw. od. rückw. im Querhg. m. Speichgr.
6. Desgl. mit Seitgrätsch- oder Kniehebhalte.
7. Desgl. vorw. bei jedem Vorschwunge.
8. Desgl. rückw. bei jedem Rückschwunge.

1b.

(Übungen im Liege-Hangstand.)

1. Liegehangstand vorlings aus dem Querhänge mit Griff der Hände an den Holmen, die Füße gegen eine Sprosse gestemmt.
2. Dasf. mit Griff der Hände an einer Sprosse.
3. Üb. 1 mit Anstemmen eines Fußes.
4. Üb. 2 mit Anstemmen eines Fußes.
5. Üb. 1 mit Armbeugen und =strecken.
6. Üb. 1 mit Kniebeugen und =strecken.
7. Üb. 2 mit Armbeugen und =strecken.
8. Üb. 2 mit Kniebeugen und =strecken.

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

(Hangeln im Beugehange).

1. Hangeln seitw. i. Beugehange i. Außenseithge. m. Ristgr.
2. Hangeln seitwärts im Beugehange im Außen- u. Innen-
seithange; die rechte Hand m. Ristgriff an einem Holme,
die linke mit Speichgriff an einer Sprosse.
3. Hangeln seitwärts im Beugehange mit Kammgriff an
der äußern Holmseite.
4. Hangeln seitwärts im Beugehange mit Ristgriff an d.
inneren Holmseite.
5. Hangeln seitw. i. Beugehge. m. Speichgr. a. d. Sprossen.
6. Hangeln vorwärts oder rückwärts im Beugehange m.
Speichgriff an den Holmen.
7. Dasf. mit Seitgrätschhalte.
8. Dasf. mit Quergrätschhalte.
9. Dasf. mit Kniehebhalte.

2b.

(Bermischtes).

1. Armwippen i. Außenseithange m. Ristgriff als Wettübung.
2. Dasf. im Innenseithange mit Kammgriff an d. Außen-
seite eines Holmes.
3. Aufstemmen a. d. Außenseithange m. Ristgriff z. Streckst.
4. Vor- und Rückschwingen im Streckhange zwischen zwei
Reitern mit Ristgriff an den Sprossen.
5. Ueb. 5 mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Sturzhange.
6. Im Sturzhange Armwippen.
7. Uebung 4 mit Drehung zum Hange rücklings mit ge-
beugten Hüften.

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

(Hangeln aufwärts und abwärts im Beugehange an der Unterseite der Leiter).

1. Hangeln aufwärts und abwärts im Beugehange mit Speichgriff an den Holmen.
2. Desgl. mit Ristgriff u. Nachgreifen an d. Spross.
3. Ueb. 2 mit Kammgriff an den Sprossen.
4. Ueb. 2 mit Zwiegriff an den Sprossen.
5. Hangeln aufw. und abw. im Beugehange mit Nachgreifen; die rechte Hand m. Speichgriff am recht. Holme, die linke mit Ristgriff an der Sprosse.
6. Ueb. 5 mit Kammgriff und Nachgreifen an einer Sprosse und Speichgriff an einem Holme.
7. Desgl. mit Ristgriff und Uebergreifen.

3b.

(Hangzucken an der Unterseite der Leiter).

1. Hangzuck, aufw. u. abw. mit Speichgr. an d. Holm.
2. Desgl. mit Ristgriff d. ein. Hand an ein. Sprosse und Speichgriff der andern an einem Holme.
3. Desgl. mit Ristgriff beider Hände an ein. Sprosse.
4. Hangzucken wie in Ueb. 1 mit Wechsel des Griffes nur d. ein. Hd. v. Holm z. Sprosse m. Ristgr. u. zur.
5. Hangzucken wie in Ueb. 3 mit Wechsel des Griffes nur der einen Hand v. Sprosse zum Holm u. zur.
6. Desgl. mit Griffwechsel beider Hände von den Sprossen zu den Holmen und zurück.

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

(Hangeln im Liegehange; Stützen im Liegestütze auf der Oberseite der Leiter).

1. Hangeln im Liegehange mit Vor- u. Nachgreif.
2. Dasf. mit Uebergreifen.
3. Dasf. mit Uebergreifen über zwei Sprossen.
4. Stützen im Liegestütze an Ort.
5. Stützen im Liegestütze auf- u. abwärts mit Vor- und Nachgreifen.
6. Dasf. mit Uebergreifen.
7. Aufstemmen ungleicharmig aus dem Liegehange zum Liegestütz.

4b.

(Hangeln und Stützen zwischen je zwei Leitern auf der Oberseite der Leiter).

1. Hangeln auf- und abwärts mit Nachgreifen.
2. Desgl. beim Vor- oder Rückschwunge.
3. Hangeln auf- und abwärts mit Nachgreifen und gleichseitigem Knieheben.
4. Stützen an Ort.
5. Dasf. aufwärts.
6. Dasf. mit gleichseitigem Knieheben.
7. Stützen aufwärts beim Vor- oder Rückschwunge.

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

(Auf der Ober- und Unterseite der Leiter.)

1. Steigen aufw. a. d. Oberf. m. Umtritt um d. rechten Holm z. Hange an d. Unterseite u. Abwärtshangel a. d. Holmen.
2. Steigen aufwärts an der Unterseite der Leiter mit Umtritt um den rechten Holm zum Biegehang vorlings a. der Oberseite und Abwärtshangeln.
3. Steigen aufw. auf der Oberseite mit Umtritt um den rechten Holm z. Hang an d. Unterseite u. Abwärtshangeln mit Griffwechsel v. d. Holmen z. d. Sprossen u. umgekehrt.
4. Steigen aufwärts an der Unterseite mit Umtritt um den rechten Holm zum Biegestütz an der Oberseite und Abwärtstüßeln.

5 b.

1. Beugehang mit Speichgriff an den Holmen als Dauerhang. (Wettübung.)
2. Beugehang mit Ristgriff an einer Sprosse als Dauerhang. (Wettübung.)
3. Beugehang m. Kammgriff an einer Sprosse m. Grätschwaghalte der Beine.
4. Desgl. mit Ristgriff und Kniehebbhalte.
5. Hangeln im Biegehang aufwärts bis etwa z. Mitte der Leiter und Uberschlag aus dem Biegen rücklings.
6. Stützeln im Biegestütz aufwärts bis etwa z. Mitte der Leiter u. Uberschlag aus dem Biegen rücklings.

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

(Hangeln und Hangzucken).

1. Hangeln im Beugehange mit Kammgriff u. Nachgreifen an den Sprossen vorwärts oder rückwärts.
2. Hangzucken im Beugehange mit Kammgriff an den Sprossen vorwärts oder rückwärts.
3. Hangeln mit Drehen und Griffwechsel aus dem Außenseithange zum Querhange an den Sprossen u. zurück, fortgesetzt mit Drehen rechts u. l. u. m. Hgln. v. Ort.
4. Desgl. aus dem Seithge. an zwei Sprossen z. Querhge. an beiden Holmen und zurück, fortgesetzt mit Drehen rechts und links und mit Hangeln von Ort.
5. Hangzucken aus d. Außenseithange mit Ristgriff zum Seithange mit Speichgriff an zwei Spross. u. zurück.
6. Desgl. aus d. Querhge. mit Ristgriff an ein. Sprosse zum Querhange mit Speichgriff an beiden Holmen.
7. Desgl. aus dem Seithange an zwei Sprossen zum Querhange mit Speichgriff an beiden Holmen.

1b.

(Hangeln und Hangzucken ohne und mit Schwung zwischen zwei Leitern).

1. Hangeln erst vorw. dann rückw. mit Ristgriff an den Sprossen.
2. Dasj. mit Speichgriff an den Holmen.
3. Dasj. mit Ellgriff.
4. Hangzucken erst vorw. dann rückw. mit Ristgriff an den Sprossen.
5. Dasj. mit Ellgriff an den Holmen.
6. Hangeln vorw. od. rückw. beim Vor- od. Rückschwung mit Ristgr. an den Sprossen od. Ellgr. an d. Holmen.
7. Hangzucken ebenso.

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

(Hangzucken mit Beinhätigkeiten und Hangzucken mit Schwingen).

1. Hangzucken seitwärts im Außenseithange mit Grätschhalte der Beine.
2. Dasf. mit Vorhebbhalte der Beine.
3. Dasf. mit Kniehebbhalte.
4. Dasf. mit Vor- und Rückschwingen.
5. Die Uebungen 1—3 im Beugehang.
6. Hangzucken vorwärts mit Speichgriff an beiden Holmen und Grätschhalte der Beine.
7. Dasf. mit Vorhebbhalte der Beine.
8. Dasf. mit Kniehebbhalte.
9. Dasf. mit Vor- und Rückschwingen.
10. Dasf. rückwärts.

2b.

(Uebungen im Liegestütz auf der Leiter. Hinauf gelangt man mit Felgaufzug oder vermittelst des ungleicharmigen und gleicharmigen Aufstimmens).

1. Stützeln vorw. oder rückw. im Liegestütz vorlsg. mit Griff auf den Holmen.
2. Dasf. mit Griff auf den Sprossen und Uebergreifen.
3. Dasf. mit Auslassen einer oder mehrerer Sprossen.
4. Stützhüpfen vorw. oder rückw. im Liegestütz vorlings mit Griff auf den Holmen.
5. Dasf. mit Griff auf den Sprossen.
6. Stützeln oder Stützhüpfen im Liegestreck- oder Knickstütz zwischen zwei Leitern mit Griff auf den Holmen oder Sprossen.

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

(Hangzucken aufwärts und abwärts im Beugehange an der Unterseite der Leiter).

1. Hangzucken aufwärts und abwärts im Beugehange mit Speichgriff an beiden Holmen.
2. Dasf. mit Ristgriff an den Sprossen.
3. Dasf. mit Zwiigriff an den Sprossen.
4. Dasf. mit Speichgriff der rechten Hand am Holme und Ristgriff der linken an einer Sprosse.
5. Dasf. mit Ristgriff an zwei verschiedenen Spross.
6. Ueb. 5 mit Zwiigriff.

3b.

(Hangeln und Hangzucken aufwärts an der Unterseite der Leiter).

1. Hangeln aufwärts mit Auslassen und Nachgreifen einer Sprosse (Ristgriff).
2. Dasf. mit Auslassen zweier Sprossen.
3. Uebung 1 mit Uebergreifen.
4. Hangeln aufwärts mit Kammgriff u. Nachgreifen.
5. Dasf. mit Uebergreifen.
6. Hangzucken aufwärts mit Griff an den Sprossen und Auslassen einer solchen.

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

(Hangeln und Hangzucken im Liegehange, Stützeln und Stützhüpfen im Liegestütz auf der Oberseite der Leiter).

1. Hangeln mit Uebergreifen über eine Sprosse.
2. Dasf. mit Uebergreifen über zwei Sprossen.
3. Dasf. mit Uebergreifen über drei Sprossen.
4. Hangzucken zur nächsten Sprosse.
5. Hangzucken zur zweitnächsten Sprosse.
6. Stützeln mit Uebergreifen über eine Sprosse.
7. Stützeln mit Uebergreifen über zwei Sprossen.
8. Stützhüpfen von Sprosse zu Sprosse.

4b.

(Bermischtes auf der Oberseite der Leiter).

1. Wechsel zwischen Liegestütz vorlings und Strecklage vorlings.
2. Gleicharmiges Aufstemmen aus der Strecklage vorlgs. zum Liegestreckstütz.
3. Übung 2 fortgesetzt mit Fortbewegung nach oben.
4. Stützeln aufwärts mit Kammgriff und Nachgreif. im Liegestütz rücklgs.
5. Dasf. mit Uebergreifen.
6. Stützeln aufwärts mit Ristgriff und Nachgreifen in der Strecklage vorlgs., den Kopf unten, die Beine oben.
7. Dasf. mit Uebergreifen.

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

Schräge Leiter. 5a.

1. Zug.

(Übungen im Hange an einer Holmenseite und Wechsel desselben zum Hang an der Unter- oder Oberseite der Leiter).

1. Steigen auf- und abwärts an der Holmenseite.
2. Dasf. mit Ueberschreiten einer oder mehrerer Sprossen.
3. Hangeln auf- und abwärts an einer Holmenseite mit Nachgreifen.
4. Dasf. mit Uebergreifen.
5. Ebenso Hangzucken auf- und abwärts.
6. Aus dem Hangeln an einer der Leiterseiten mit Drehen z. Hangeln an der Unterseite der Leiter und entgegenges.
7. Wechsel zwischen Hang an der Holmenseite und Liegehang auf der Oberseite.
8. Dasf. und Liegestütz auf der Oberseite.

5b.

(Rippen, Stemmen und Handstehen zwischen zwei Leitern. Die Oberarme liegen auf den Holmen).

1. Rippen zum Knickstütz.
2. Desgl. zum Streckstütz.
3. Desgl. fortgesetzt.
4. 5. 6. Uebg. 1, 2 und 3 mit Schwung.
7. Aufstemmen beim Rückschwg., auch fortgesetzt zu üben.
8. Desgl. beim Vorschwung.
9. Handstehen, vorher werden die Füße auf die Sprossen gestellt, Abstoß erfolgt mit einem oder beiden Beinen.
10. Armbeugen und -strecken im Handstehen, B. grätschend.

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

(Klettervorübungen an einer Stange).

1. Aufhüpfen in den Streckhang mit Kletterschluß, die r. Hand oben, das r. Bein vorn.
2. Desgl. i. Beugehg., d. l. Hand o., das l. Bein vorn.
3. Im Streck- od. Beugehang mit Kletterschluß Knieheben ein- oder beidbeinig.
4. Wechsel zwischen Streck- u. Beugehang und gleichzeitig des Kletterschlusses.
5. Fersenheben (Beinkreuz., Grätsch. u. f. w.) i. Streckhg.
6. Im Hange ohne Kletterschluß Armbeugen u. -strecken.
7. Im Hange mit Kletterschluß Aufgeben des Griffes mit der einen und beiden Händen.
8. Hang an einem und Stütz am andern Arm mit oder ohne Kletterschluß.

1b.

(Klettervorübungen an zwei Stangen).

1. Kletterschluß an einer, Streck- oder Beugehang jedoch an zwei Stangen.
2. Kletterschluß an der mittleren, Streck- oder Beugehang an den beiden Nebenstangen.
3. Hang mit Gegenstemmen der Beine von innen (die Füße außen) gegen beide Stangen.
4. Desgl. mit Gegenlegen der Beine v. auß. (d. Füße innen).
5. Im Hge. Wechsel d. unt. 1—4 angef. Kletterschlußarten.
6. In diesen Kletterschlußarten Aufgeb. d. Griff. mit der ein. u. beid. Händ., auch Hinübergr. d. r. Hd. z. link.
7. Knieheben (Fersenheben, Beinkreuzen, Grätschen u. f. w.) im Streckhange.
8. Hang an der einen u. Stütz an der and. Stange.

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

(Klettern auf- und abwärts an einer festen und beweglichen Stange).

1. Klettern an einer festen Stange mit Nachgreifen.
2. Desgl. mit Uebergreifen.
3. Desgl. mit Kletterschlußwechsel.
4. Klettern an einer Schaukelstange, wie in der Übung 1.
5. Desgl. wie in Üb. 2.
6. Desgl. wie in Üb. 3.

2b.

(Klettern auf und abwärts an einer schrägen Stange und an einem Tau).

1. Klettern an einer schrägen Stange mit Nachgreifen.
2. Desgl. mit Uebergreifen.
3. Desgl. mit Kletterschlußwechsel.
4. Klettern an einem Tau mit Nachgreifen.
5. Desgl. mit Uebergreifen.
6. Desgl. mit Kletterschlußwechsel.

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

(Klettern auf- und abwärts an zwei und drei senkrechten Stangen).

1. Klettern mit Schluß an einer, die Hände jedoch an zwei Stangen.
2. Dasj. mit Kletterschlußwechsel.
3. wie in Ueb. 2 mit Kletterschlußwechsel von der einen zur anderen Stange.
4. Klettern an zwei Stangen mit Gegenstemmen der Beine von innen (Füße außen) mit gleichzeitiger Thätigkeit der Beine und ungleichzeitiger der Arme.
5. Desgl. mit Anlegen der Beine von außen (Füße innen) mit ungleichzeitiger Thätigkeit der Beine und gleichzeitiger der Arme.
6. Klettern mit Schluß an der mittleren Stange, die Hände jedoch an den beiden Nebenstangen.

3b.

Die vorstehenden Uebungen 1—6 an den schrägen Stangen.

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

(Auf- und Abwärtssteigen).

1. Auf- und Abwärtssteigen im Seitstande vorlings mit Nachgreifen und Nachtreten, die Hände mit Ristgriff auf den Sprossen.
2. Dasf. mit Auslassen einer Sprosse.
3. Dasf. mit gewöhnlichem Uebergreifen u. Uebertreten.
4. Dasf. mit Auslassen einer Sprosse.
5. Dasf. mit gewöhnlichem Uebergreifen und Uebertreten, die Hände an den Holmen.
6. Dasf. mit Auslassen ein und mehrerer Sprossen.

4b.

(Auf- und Absteigen).

1. Auf- und Abwärtssteigen im Seitstande vorlgs. mit Nach- oder Uebertreten und gleichhandigem Höhergreifen.
2. Desgl. mit Griff nur einer Hand.
3. Desgl. im Querstand vorlgs. mit Nachgreifen und Nachtreten und Auslassen einer Sprosse, die Hände mit Speichgriff an der Sprosse oder an dem nächst. Holm.
4. Desgl. mit Uebergreifen und Uebertreten, die Hände wie vorher.
5. Hüpfen auf- und abwärts im Seitstand vorlings und Nachgreifen, die Hände auf den Sprossen oder an den Holmen.
6. Dasf. mit gleichhandigem Höhergreifen.

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

(Übungen mit feststehenden Füßen oder Händen).

1. Auf- und Abwärtssteigen im Seitstand vorlings mit Nachtreten bei feststehenden Händen.
2. Desgl. mit Uebertreten.
3. Abwärtshängeln mit Nachgreifen bei feststehenden Füßen, die Beine werden gebeugt.
4. Desgl. mit Uebergreifen.
5. Hüpfen auf- und abwärts bei feststehend. Händen.
6. Hangzucken ab- und aufwärts bei feststehenden Füßen.

5 b.

Vorstehende Übungen 1—6 an der Strickleiter mit Griff der Hände an den Stricken.

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

(Klettern mit Nach- oder Uebergreifen an einer Reihe senkrechter Stangen).

1. Klettern aufwärts an der ersten, dann seitwärts in wagerechter Richtung und an der letzten herab.
2. Desgl., dann seitwärts in schräger Richtung zur letzten herab.
3. Klettern aufwärts in schräger Richtung bis zur letzten und an dieser herab.
- 4., 5. und 6. wie Übung 1, 2 und 3 mit Kletter-
schlußwechsel.

1b.

Vorstehende Übungen 1 — 6 an den schrägen Stangen.

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

(Klettern an einer Reihe senkrechter Stangen, die Beine mit Schluß an einer und mit Gegenstemmen derselben von innen an zwei Stangen).

1. Klettern aufwärts an den beid. ersten mit Schluß an einer, die Hände an zwei Stangen, dann seitwärts in wagerechter Richtung und an den beiden letzten herab.
2. Desgl., dann seitwärts in schräger Richtung zur letzten herab.
3. Klettern aufwärts an zwei Stangen in schräger Richtung zu den letzten und an diesen herab.
- 4., 5., 6. wie Üb. 1, 2 und 3, doch mit Gegenstemmen der Beine von innen (Füße außen).

2 b.

Vorstehende Übungen 1 — 6 an den schrägen Stangen.

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

(Steigen und Hüpfen mit Hangeln und Hangzucken am Knotentau).

1. Klettern aufwärts an einem Knotentau, herab im Sitz mit Hangeln.
2. Desgl. mit Kletterschlußwechsel.
3. Hüpfen und Hangeln aufwärts, herab im Sitz mit Hangzucken.
4. Im Sitz Hangzucken aufwärts, herab mit Hüpfen und Hangzucken.
5. Steigen und Hangeln auf- und abwärts.
6. Wie Uebg. 1, dann seitwärts in wagerechter Richtung am letzten herab.
7. Wie Uebg. 2, dann seitwärts in schräger Richtung zum letzten herab.

3 b.

(Klettern am Tau).

1. Klettern auf- und abwärts mit Schluß an einem und Griff an zwei Tauen.
2. Desgl. mit Kletterschlußwechsel am selben Tau.
3. Desgl. von einem zum andern Tau.
4. Klettern aufwärts an dem ersten Tau, dann seitwärts in wagerechter Richtung und am letzten herab.
5. Desgl., dann in schräger Richtung zum letzten herab.
6. Klettern aufw. in schräger Richtung zum letzten und an diesem herab.

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

1. Auf- und Abwärtssteigen im Seitstand rücklgs. mit Nachgreifen und Nachtreten, die Hände hüft- hoch an den Holmen oder auf den Sprossen.
2. Dasf. mit Uebergreifen und Uebertreten.
3. Dasf. mit einem Arm im Stütz, dem andern im Hang und Nachtreten.
4. Dasf. mit Uebertreten.
5. Wie Ueb. 1, beide Arme aber senkrecht über dem Kopfe.
6. Dasf. mit Uebergreifen und Uebertreten.
7. Auf- und Abwärtssteigen im Querstand rücklgs. mit Nachgreifen und Nachtreten.
8. Dasf. mit Uebergreifen und Uebertreten.

4 b.

Vorstehende Uebungen 1—6 an der Oberseite der schräg gespannten, 5 und 6 auch an der senkrechten Strickleiter.

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

(Aufsteigen und Abwärtshangeln).

1. Aufsteigen im Seitstand vorlgs. mit Uebergreifen und Uebertreten u. Auslassen zweier und mehrerer Sprossen, Abwärtshangeln mit Nachgreifen, die Hände an den Sprossen, die Beine liegen grätisch an.
2. Dasf. mit Auslassen einer Sprosse.
3. Dasf. mit Auslassen zweier u. mehrerer Sprossen.
4. Dasf. mit Uebergreifen.
5. Dasf. mit Uebergreifen u. Auslassen einer Sprosse.
6. Dasf. mit Uebergreifen an den Holmen.

5 b.

Vorstehende Uebungen 1—6 an der Strickleiter.

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

(Aufsteigen und Abwärtshängeln und Hangzucken).

1. Klettern aufwärts an einer senkrechten Stange od. Tau und Hängeln abwärts mit Nachgreifen.
2. Dasf. mit Uebergreifen.
3. Wie Ueb. 1, die Beine beim Hängeln neben der Stange (Tau).
4. Wie Ueb. 2, die Beine grätschend.
5. Klettern aufwärts wie in Ueb. 1 und Hangzucken abwärts.
6. Dasf. und Hangzucken abwärts mit grätschenden Beinen.

1b.

Vorstehende Uebungen 1 — 6 an den schrägen Stangen.

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

(Aufwärtsklettern und Abwärtshängeln der =Hang=
zucken).

1. Klettern aufwärts an zwei senkrechten Stangen oder Tauen mit Kletterschluß an der einen, die Hände an zwei Stangen (Tauen) und Hängeln abwärts.
2. Aufwärts wie in Übung 1 mit Kletterschlußwechsel an derselben Stange (Tau) und Hängeln abwärts mit Seitgrätschhalte der Beine.
3. Aufwärts wie in Übung 1 mit Kletterschlußwechsel von einer zur andren Stange (Tau) und Hängeln abwärts mit Quergrätschhalte der Beine.
4. Klettern aufwärts an zwei senkrechten Stangen mit Gegenstemmen der Beine von innen und Hängeln abwärts mit Kniehehalte eines Beines.
5. Aufwärts wie in Übung 4 mit Gegenlegen der Beine von außen und Hängeln abwärts mit Kniehehalte beider Beine.
6. Klettern aufwärts mit Hang an der einen und Stütz an der anderen Stange und Hangzucken abwärts, die Beine mit Kletterschluß an der Hangseite, mit Gegenstemmen von innen, oder mit Gegenlegen von außen.

2b.

Vorstehende Übungen 1 — 6 an den schrägen Stangen.

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

(Wettklettern).

1. Wettklettern auf- und abwärts bei einmaligem Erklettern der senkrechten Stange.
2. Desgl. bei mehrmaligem Erklettern der senkrechten Stange.
3. Desgl. bei einmaligem Erklettern mit Schluß an der einen und Griff an zwei Stangen.
4. Wie Übung 3 bei mehrmaligem Erklettern.
5. Wettklettern auf- und abwärts bei einmaligem Erklettern mit Schluß an der mittleren, die Hände an den beiden Nebenstangen.
6. Wie Übung 5 mit Kletterschlußwechsel und zweimaligem Erklettern.
7. Wettklettern auf- und abwärts bei einmaligem Erklettern zweier Stangen mit Gegenstemmen der Beine von innen.
8. Wie Übung 7 bei mehrmaligem Erklettern zweier Stangen.

3 b.

Vorstehende Übungen 1—6 am Tau.

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

(Aufsteigen und Abwärtshangeln und =hangzucken im
Seit- und Querhange).

1. Aufsteigen vorlgs. mit Umtritt, die Hände auf den Sprossen oder Holmen, abwärts mit Hangzucken, die eine Hand auf der Sprosse, die andere am Holm.
2. Aufsteigen wie in Ueb. 1, abwärts mit Hangzucken, die Hände auf den Sprossen.
3. Aufsteigen wie in Ueb. 1, abwärts mit Hangzuck., die Hände an den Holmen.
4. Aufsteigen ebenso, abwärts mit Hangzucken im Wechsel von Sprosse zu Holmen und umgekehrt.
5. Aufsteigen ebenso, abwärts mit Hangeln im Querhange vorlgs. mit Uebergreifen, die Hände an den Sprossen.
6. Aufsteigen ebenso, abwärts mit Hangzucken im Querhange vorlgs.
7. Aufsteigen ebenso, abwärts mit Hangeln und wechselndem Stütz an einem Arm.

4 b.

Vorstehende Uebungen 1—7 an der Strickleiter.

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

(Aufwärtshangeln und =stützeln, Abwärtshangeln und =hangzucken ohne und mit Schwung).

1. Hangeln vorlgs. aufwärts mit dem einen und Stützeln mit dem andern Arm, dann Hangeln abwärts zwischen zwei Leitern mit Uebergreifen an den Sprossen.
2. Aufwärts wie in Ueb. 1, abwärts mit Hangzucken zwischen zwei Leitern.
3. Aufwärts ebenso, abwärts mit Borgreifen beim Rückschwunge und Nachgreifen beim Vorschwunge.
4. Aufwärts ebenso, abwärts mit Vor- und Nachgreifen beim Rückschwunge.
5. Aufwärts ebenso, abwärts mit Borgreifen beim Vor- und Nachgreifen beim Rückschwunge.
6. Aufwärts ebenso, abwärts mit Vor- und Nachgreifen beim Vorschwunge.
7. Aufwärts ebenso, abwärts mit Hangzucken beim Rückschwunge.
8. Aufwärts ebenso, abwärts mit Hangzucken beim Vorschwunge.

5 b.

Vorstehende Uebungen 1—8 an der senkrechten Strickleiter dazu Aufsteigen im Seitstande vorlgs. mit Nachgreifen u. Nachtreten an der Unterseite der schräg gespannten Strickleiter.

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

(Klettern an der Oberseite der schrägen Stangen).

1. Klettern aufw. auf der Oberseite an einer schräg. Stange und vorlgs. oder rücklgs. Abrutschen.
2. Dasf. mit Schluß an einer, Griff an zw. Stang.
3. Dasf. mit Kletterschlußw. von ein. z. and. Stange.
4. Dasf. an zw. Stang. mit Gegenstemmen d. Beine von innen (Füße außen).
5. Dasf. mit Gegenleg. d. Beine v. auß. (Füße innen).
6. Wie Neb. 1, dann seitw. in wagerechter Richtung bis zur letzten Stange u. an dieser Abrutschen.
7. Klettern aufw. in schräger Richtung zur letzten Stange hin und an dieser Abrutschen.

1b.

(Piegheangeln an schrägen Stangen).

1. Piegheangeln aufwärts und abwärts mit beiden Beinen an der Unterseite einer schrägen Stange.
2. Dasf. mit einem Bein.
3. Dasf. u. Piegheangw. (r. l.) nach jedem Weitergreifen an einer Stange.
4. Piegheangeln an zwei schrägen Stangen, die Beine von außen aufgelegt.
5. Piegheangeln an zwei schrägen Stangen u. Piegheangwechsel m. ein. Bein nach jedem Weitergreifen.
6. Piegeln. vorl. auf d. Oberf. zweier schräg. Stang., die Füße lieg. mit d. inn. Fußkante auf d. Stang.

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

(Klettern an schrägen Stangen im Hang und Stütz).

1. Klettern aufw. an einer schrägen Stange m. Hang des ein. u. Stütz d. and. Armes u. AbwärtsHangn.
2. Dasf. an zwei schrägen Stangen.
3. Dasf. an einer Schaukelstange.
4. Dasf. an zwei Schaukelstangen.
5. Hang. vorl. aufw. an ein. schräg. Stange u. Abklett.
6. Auf- u. Abhang. seitw. m. Aufleg. d. unteren Armes.
7. Hangeln seitw. von einer Stange zur anderen in gleichbleibender Höhe.

2b.

(Aufwärts-Hangeln an zwei schrägen Stangen).

1. Hangeln vorlgs. aufw. an zwei schrägen Stangen und Abklettern.
2. Desgl. rücklgs. aufw.
3. Desgl. vorl. aufw. m. Seitenschw. gleich- u. ungleichf.
4. Hangeln aufwärts an der ersten, dann seitw. in wagerechter Richtung und an der letzten herab.
5. Desgl. und in schräger Richtung zur letzten herab.
6. Desgl. aufwärts in schräger Richtung und an der letzten herab.

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

(Aufwärtshangeln mit Schwung an zw. schräg. Stang.).

1. Hang. aufw. an zwei Stang. mit Borgreif. beim Rückschw. u. Nachgr. beim Vorschw., Abklettern.
2. Dasf. mit Vor- u. Nachgreifen b. Rückschwunge.
3. Dasf. mit Borgreif. b. Vor- u. Nachgr. b. Rückschw.
4. Dasf. mit Vor- und Nachgreifen beim Vorschw.
5. Hangzucken aufw. beim Vorschwunge, Abklettern.
6. Dasf. beim Rückschwunge.
7. Dasf. beim Vor- und Rückschwunge.
8. Hangzucken rücklgs. aufw. an zwei Stangen, Abrutschen vorlgs. auf der Oberseite.

3b.

(Klettern an dem Tau und der Schaukelstange).

1. Hangeln aufwärts an einem Tau, Abklettern.
2. Dasf. an zwei Tauen.
3. Hangzucken aufwärts an einem Tau, Abklettern.
4. Dasf. an zwei Tauen.
5. Klettern auf- und abwärts am Tau mit Hang nur eines Armes.
6. Verkehrt Klettern auf- und abwärts am Tau, die Füße oben, der Kopf unten.
7. Hangeln aufw. an einer Schaukelstange, Abklettern.
8. Hangzucken aufw. an zwei Schaukelstangen, Abklettern.

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

(Hangeln im Seit- und Querhange).

1. Hangeln im Querhange vorlgs. aufw. mit Nachgr., die Hände auf den Sprossen.
2. Dasf. mit Uebergreifen.
3. Dasf., die Hände an den Holmen.
4. Hangeln im Querhange vorlgs. aufw. mit Nach- oder Uebergreifen.
5. Hangeln im Seithange vorlgs. aufw. zwischen zwei Leitern mit Nachgreifen.
6. Dasf. mit Uebergreifen.

4 b.

Vorstehende Uebungen 1—6 an der senkrechten sowie an der Untenseite der schräg gespannten Strickleiter.

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

(Hangzucken mit Schwung zwischen zwei Leitern und ohne Schwung vor einer Leiter).

1. Hangzucken auf= u. abwärts zwischen zwei Leitern.
2. Dasf. beim Vorschwunge.
3. Dasf. beim Rückschwunge.
4. Dasf. beim Vor= und Rückschwunge.
5. Hangzucken im Seithang vorlgs. auf= u. abwärts., die Hände an den Sprossen.
6. Dasf. mit Griffwechsel von den Sprossen zu den Holmen.

5b.

1. Auf= und Abwärtshangeln zwischen zwei Leitern im Abhang mit gebeugtem Hüftgelenk u. Nachgr.
2. Dasf. mit Uebergreifen.
3. Auf= und Abwärtshangeln zwischen zwei Leitern, mit Knieehalte beider Beine und Nachgreifen.
4. Dasf. mit Uebergreifen.
5. Dasf. mit Knieehalte des einen und Waghhalte des andern Beines und Nachgreifen.
6. Dasf. mit Uebergreifen.
7. Dasf. mit Waghhalte beider Beine und Nachgreif.
8. Dasf. mit Uebergreifen.

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

