



**Schwebende Reiter (Doppelgespann)**  
Ein «Pferd» bewegt sich im Wechselschritt auf Knien und Händen mit einem auf dem Rücken stehenden Reiter vorwärts. Der Rücken des Trägers ist wagerecht, der Kopf im Nacken. Der schwebende Reiter steht mit einem Fuß zwischen den Schulterblättern, mit dem anderen auf dem Kreuzbein. Versucht einmal, während der Vorwärtsbewegung ohne Hilfe stehen zu bleiben!

In der Mitte: Schulterstand  
Einer liegt auf dem Rücken mit angezogenen Knien und gegrätschten Beinen. Der andere faßt die Knie des Untenliegenden, schiebt seine Schulter in die schräg vorgebrachten Hände des Unteren und wirft die Beine zum Schulterstand hoch. Arme und Körper sind straff zu halten. Kopf im Nacken!

Das Wochenende soll seelische Entspannung von den Sorgen des Alltags und körperlichen Ausgleich gegenüber der einseitigen Berufsarbeit bringen. Deshalb sind Wochenende und Gymnastik nicht voneinander zu trennen. Entweder verlebt man das Wochenende sporttreibenderweise — ich erinnere nur an die Ruderer und Paddler im Sommer und an die Skiläufer im Winter —, oder wenn man seine Erholung örtlich mehr gebunden, im Wald, am Wasser, vielleicht sogar im Wochenendhäuschen verbringt, bedient man sich im Wechsel mit der notwendigen Ruhe der Gymnastik und des Spiels, um für die so schnell

# Gymnastik im Wochen- Ende

Von Heinrich Meusel  
Dipl. Turn- und Sportlehrer

«Gymnastik ist Arbeit im Gewande jugendlicher Freude»  
(Guts Muths 1793)



**Überschlag über die Bank**  
Einer kniet auf allen Vieren mit wagerechtem Rücken (Bank). Der andere steht davor und geht durch den flüchtigen Handstand mit einer Drehung um die Breitenachse (Überschlag) über dieses Hindernis. Dabei sind Arme und Körper gestreckt und gespannt zu halten

wieder hereinbrechende Arbeitswoche mit der nötigen Spannkraft geladen zu sein.

Die Frage nach dem „Wie“ dieser gymnastischen Ausgleichsarbeit ist leicht gelöst, da uns aus der Wissenschaft der Leibesübungen die