

Stützsprung における形態発生に関する一考察 (小学校教材の取り扱いとの関連において)

太 田 昌 秀*

(昭和63年10月28日受理)

要 旨

跳馬運動の特性は支持跳躍運動と言われ、その技術は足のジャンプ (толчок ногами) と手のジャンプ (толчок руками) によって発展する体系を有する。そのため、足のジャンプは手でジャンプした後の第二飛躍局面での変化に有利ならしめるための補助的動作であり、それは踏切以前の助走の分野まで変化を起し、ロンダートの現象が出現した¹⁶⁾。

これまでのスポーツ・ルールの変遷等に基づき、これらの技術がどのように変容したかについて、モルフォロギ的の考察方法を用い、跳馬運動の持つ技術の内包概念を明らかにした。

KEY WORDS

Gerätturnen	器械運動	Stützsprung	支持跳躍
Formgenese	形態発生	Morphologie	形態学

1. 緒 言

跳馬運動は中世のナイト (knight) による乗馬術 (Voltigieren) から発展したと言われ、訓練用に作られた木馬に跳び乗ったり、跳び降りたり、馬上で向きを変えたりする運動を行っていた。馬上での転向運動などが後にあん馬運動へと発展し、跳び乗りや跳び降りが跳び越しに変容し、跳馬運動へと発展した³⁾⁶⁾⁹⁾。

跳馬運動の特性としては、手で支持して跳び越すことがあげられる。この運動に対し、わが国では跳馬運動、跳び箱運動と言ったように「馬」または「箱」などの器械を表す言葉が用いられているが、ドイツでは Stützsprung (支持跳躍)、ソ連でも同様に опорные прыжки (支持跳躍) と言ったように運動の機能面を表す語が用いられている¹⁾⁻²⁾¹¹⁾¹³⁾⁻¹⁴⁾¹⁶⁾。

このように、跳馬運動の技術は乗馬術にはじまり、スポーツ・ルールや器械・器具の変遷と相俟って大きく変化してきた。

跳馬の技術は支持跳躍という運動特性から見て、第二飛躍局面における変化が主体となり、助走や第一飛躍局面における体勢の変化は手段としての要素が強いと考えられる。

わが国においては、長い間体操競技の「跳馬運動」としての発展と、スウェーデン体操の影響を強くうけた、学校体育の「跳び箱運動」としての発展と二つの方向性が存在してきた。そ

* 生活・健康系教育講座

のため、運動を表記する技の術語も異なるまま今日まできた。このことは、他のスポーツ種目では考えられないことである⁶⁾⁻⁷⁾。

2. 研究目的

本研究は Stützsprung (支持跳躍) における技術の形態発生 (Formgenese) を系統発生的 (Phylogenetisch) な観点からとらえ次の点についてモルフォロジー的考察を加え、説明することを目的とする¹⁰⁾。

1. 開脚跳びが Stützsprung (支持跳躍) の技術体系に技として位置づけられるか。
2. 横向き跳び越し系 (Seitsprung) と切り返し系 (Gradesprung) との間にどのような技術的関連が存在するか。
3. 回転系の技術において、第二飛躍局面の発展に伴って準備局面 (Vorbereitungsphase) である助走、踏切り及び第一飛躍局面にどのような変化が現れるか。

3. 技術の変遷

1 跳馬の器械における変遷

跳馬の器械はこれまで長年にわたり、大きく変化してきた。

1661年 J.G.Paschen 著

乗馬術の教本 (Kurze, jedoch grundlegende Beschreibung des Voltigierens)

A

1719年 A. Doyle 著

乗馬術の簡明な解説 (Kurze und deutliche Auslegung der Voltigierkunst)

B

1795年 G.U.A.Vieth 著

序説体育事典 (Versuch einer Encyclopädie der Leibübungen, II Band)

C

1816年 F.L. Jahn 著

ドイツ体操術 (Die deutsche Turnkunst)

D

これらの著書によると、いろいろな器械の変遷が伺われる (図 1A, B, C, D 参照)³⁾⁻⁴⁾¹⁴⁾。

近代オリンピックにおいても、1928年に開催された第9回アムステルダム・オリンピック大

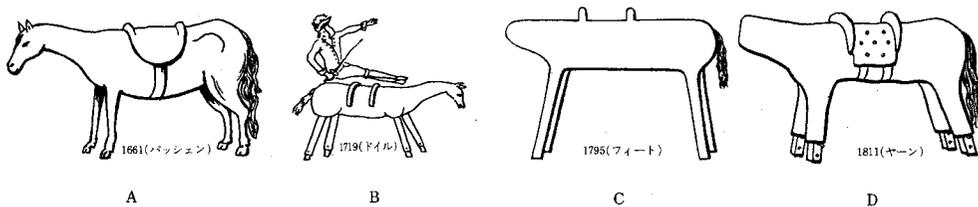


図1 跳馬における器械の変遷

会の規定演技は鞍馬の把手を握って、跳び越しが行われていた (図2)¹⁵⁾。

第二次世界大戦後のオリンピックにおける器械について減点ラインを比較すると、8本のラ

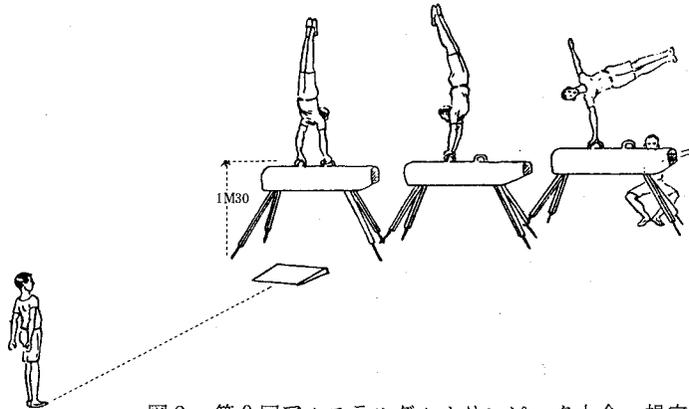


図2 第9回アムステルダムオリンピック大会 規定演技

インから6本、4本、2本と減り、1976年のモントリオール・オリンピック大会には1本になり、1980年のモスクワ・オリンピック大会以降は減点ラインは無くなった (図3)⁷⁾¹⁷⁾。

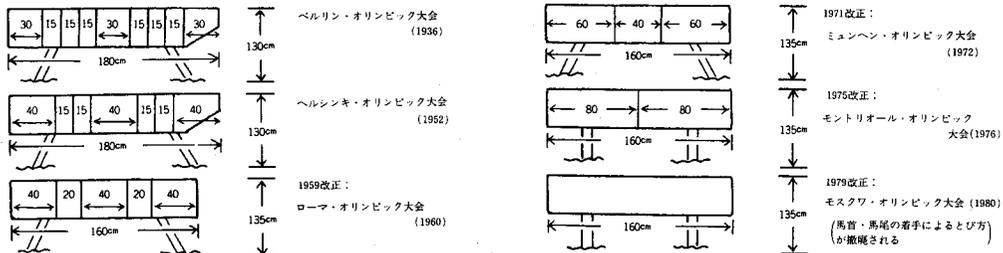


図3 減点ラインの変遷

2 姿勢規定に関する変遷

とび箱運動はスウェーデン体操の器械として用いられ、世界的に普及したのは、第一次世界大戦以後であると言われている。このころ古典的なスウェーデン体操や鋳型化したドイツ体操に反旗をひるがえし、オーストリアの自然体育やドイツのリズム体操が台頭してきた。

とび箱運動におけるスウェーデン体操の特徴は姿勢規定であり、斜め跳び、垂直跳び、水平跳びなど、空中での姿勢が要求された。

1942年に出版された海軍体操教範の中に跳躍運動として次のような運動がとり上げられている⁵⁾。

閉脚垂直跳

跳箱ヲ横ニ置ク、助走シ両足尖ニテ強ク踏切り両手ニテ跳箱ヲ下方ニ壓シ膝ヲ屈ゲ跳越シ直ニ膝ヲ伸シ垂直トナリ著地ス (図4-A)。

開脚垂直跳

跳箱ヲ縦ニ置ク、助走シ両足尖ニテ強ク踏切り両手ニテ跳箱ノ手前ヲ下方ニ壓シ脚ヲ開キ

體ヲ垂直ニ保チ跳越ス (図 4-B)。

開脚斜跳

跳箱ヲ縦ニ置ク、助走シ両足ニテ強ク踏切り脚ヲ開キ箱ノ中央ニ両手ヲ著キ下方ニ強ク壓シ體ヲ前ニ傾ケ跳越ス (図 4-C)。

閉脚斜跳

跳箱ヲ横ニ置ク、助走シ両足尖ニテ強ク踏切り両手ニテ箱ヲ下方ニ強ク壓シ脚ヲ閉チタル儘體ヲ前ニ傾ケ跳越ス (図 4-D)。

閉脚水平跳

跳箱ヲ横ニ置ク、助走シ両足尖ニテ強ク踏切り脚ヲ揃エ體ヲ水平ニ保チ両手ヲ著キ體ヲ起シ跳越ス (図 4-E)。

学校体育においても同様にスウェーデン体操の影響を強くうけ姿勢規定が重視された教育が成されていた⁶⁾。

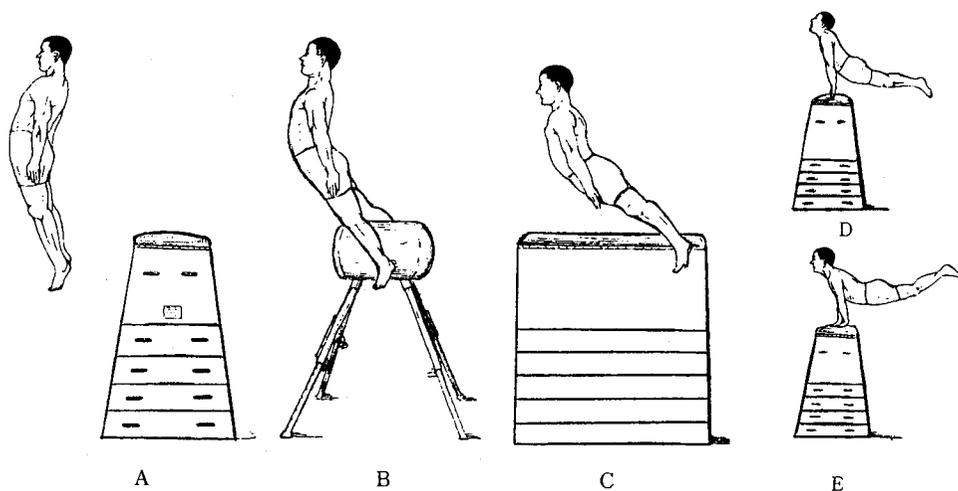


図 4 海軍体操教範の跳躍運動

3 入射角に関する変遷

Horst Pönisch は 1960 年に出版された著書「Stützsprung」の中に支持跳躍の技を次のように分類している¹⁴⁾。

切り返し系技群 (Gerade Sprünge)

- 開脚跳び (Grätsche) , かかえこみ跳び (Hocke)
- 羊跳び (Schafhocke) , おおかみ跳び (Wolfsprung)
- 屈身跳び (Bücke) , 挟み跳び (Grätsche rückwärts)
- 伸身跳び (Hecht)

横跳び系技群 (Seitsprünge)

- 横向き跳び (Flanke) , 下向き跳び (Wende)
- 上向き跳び (Kehre)

回転跳び系技群 (Überschläge)

前転とび (Handstandüberschlag vorwärts)

前転跳び前方宙返り (Handstandüberschlag vorwärts mit anschließender Luftrolle vorwärts)

側転跳び (Handstandüberschlag seitwärts)

横跳び系技群の下向き跳びは腰を高くしてひねりを加えると側転跳びに変化するが、その他の横向き跳び、上向き跳びは技術の発展性に乏しい。

切り返し系技群においては、足のはねあげがだんだん高くなれば回転系技群に発展する。しかしながら、足のはねあげが高ければ高いほど着手時における切り返しが困難になる。

F.I.G. (国際体操連盟) の採点規則によると、跳馬における着手時の体線入射角度について次のような変遷が見られる (図5)¹⁷⁾。

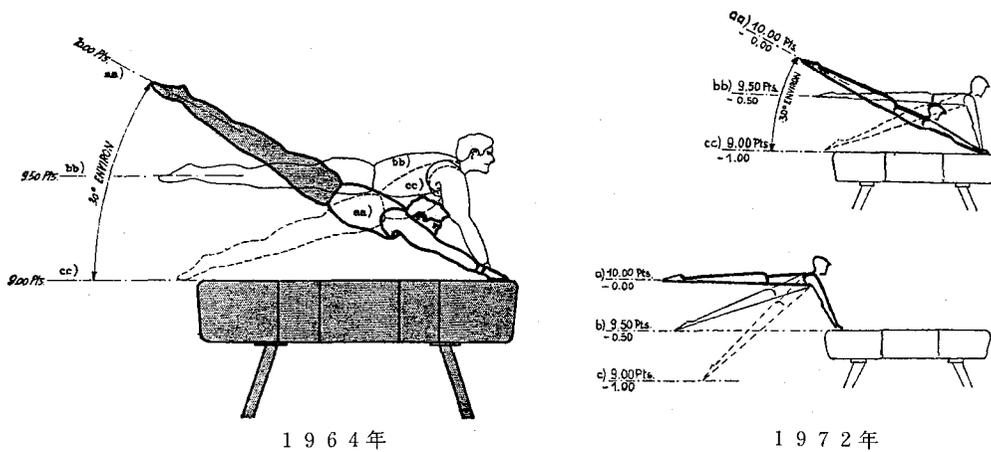


図5 跳馬の着手時における体線入射角度の変遷

男子では、1964年に馬首における入射角の要求が30度であったのが、1972年には馬尾における水平の要求が成され、1979年にはラインがなくなり、入射角は20度が要求されるようになり、1985年にはそれに対する具体的な要求は無くなった。

4 切り返し系技群と回転系技群の各時代における分布

1958年以降1985年までのF.I.G.採点規則の6回にわたる改訂において、切り返し系技群と回転系技群の分布を見ると次のようになる (図6)¹⁷⁾。

表1及び図6によると男子も女子もF.I.G.の規則の改訂に従って技の数が増し、切り返し系と回転系の技の比率において回転系のわざが増してきている。特に女子においては1985年には切り返し系の技はまったく無くなった。

男子においては馬尾着手の技よりも、馬首着手の技の方が増加し、1979年以降には減点ラインが消滅し、回転系の技が80%を占めるに至った。

男子においては、近年まで切り返し系の技が規定課題の主流を占めていたが、女子においては切り返し系の技に比較して、特に回転系の技の発展がめざましく、規定課題においても、1954年ローマ・世界選手権大会及び1960年ローマ・オリンピック大会のさいの「開脚跳び」と1966

表1 切り返し系技群と回転系技群の分布の経緯

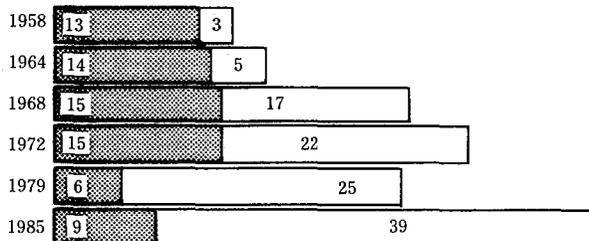
男子

		1958	1964	1968	1972	1979	1985
切り返し系	馬首	7	7	7	6	6	9
	馬尾	6	7	9	7		
回転系	馬首	3	3	10	14	25	39
	馬尾	0	2	7	9		

女子

		1964	1968	1977	1979	1985
切り返し系		15	8	2	11	0
回転系	第一局面無変化	3	12	17	33	25
	第一局面ひねり		2	7	13	10
	第一局面宙返り			3	3	3
	助走局面ロンダート					7

男子



女子

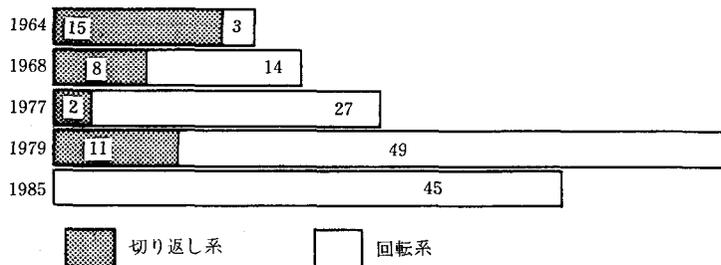


図6 切り返し系技群と回転系技群の分布の経緯

年ドルトムント・世界選手権大会のさいの「倒立1/4ひねり転向跳び」以外はすべて、回転系の技で占められている。このことは切り返し系の技において突き放しの技術が困難であり、女子には負担が大きいことと、跳馬が横向きに置かれているために、着手体勢が男子に比べて不利であることを物語っている¹⁷⁾。

5 切り返し系の技術の歴史の変容

F.I.G.の採点規則による、各年代ごとの切り返し系の技の分布について考察すると、表2に見られるように、男子においても女子においても同様に切り返し系の技が年々減少し、女子においては1985年には完全に消滅している。

技が消滅して行く現象を見ると、上向き跳び越し系や横向き跳び越し系の技が消え、次いで開脚跳び系や挟み跳び系の技が消え、さらにかかえこみ跳び系や屈身跳び系の技が順に消え、

表2 切り返し系の技術の歴史の変容

男子 国際体操連盟 (FIG) の採点規則による各年代ごとの切り返し系の技の分布

1964年	1968年	1972年	1979年	1985年
挟み跳び系 開脚跳び系 かかえこみ跳び系 屈身跳び系 伸身跳び系	挟み跳び系 開脚跳び系 かかえこみ跳び系 屈身跳び系 伸身跳び系	開脚跳び系 かかえこみ跳び系 屈身跳び系 伸身跳び系	屈身跳び系 伸身跳び系	屈身跳び系 伸身跳び系

女子 国際体操連盟 (FIG) の採点規則による各年代ごとの切り返し系の技の分布

1964年	1968年	1972年	1979年	1985年
上向き跳び系 横跳び越し系 開脚跳び系 かかえこみ跳び系 屈身跳び系 伸身跳び系	開脚跳び系 かかえこみ跳び系 屈身跳び系 伸身跳び系	伸身跳び系	伸身跳び系	

最後に伸身跳び系の技が生き残った。このことから、技術を系統発生的観点からとらえると、横向き跳び越し系の技群は発展性に乏しく開脚やかかえこみの体勢は屈身または伸身の体勢に吸収されることが解明できる。

6 第一飛躍局面並びに助走における技術変化について

跳馬運動において、踏切りから着手までの第一飛躍局面での変化には二つの方向が考えられる。第一には負荷条件としての入射角の要求であり、第二には第一飛躍局面での体勢の変化、すなわち、ひねりや宙返り等である。

さらに女子においては近年、助走における変化が著しい。助走からロングートをし、踏切板には後ろ向きの体勢で踏切り、後転跳びから後ろ向き着手により、次の第二飛躍局面での後方宙返りを容易にしている。このことは女子の跳馬が横向きに置かれているために、男子に比べて着手の条件が不利である。そのために、手の突き放しによる、回転モーメントをより多く得るための方法として、ロングートの工夫が成されたものと考えられる。

表1の女子の技の分布によると、1964年には第一飛躍局面において無変化であったものが1968年にはひねりが加えられ、1977年にはそれが宙返りに発展したものがとり上げられ、さらに1985年に助走からロングートをして踏み切る技術が出現した。

表3はそれぞれの跳び越しにおける回転度数を模式図にしたものである。

上向き跳び越しの場合は着手までの局面で、左右軸の周りに後方へ回転し、着手後は前方へ回転する。切り返し系の跳び越しにおいてはそれとは逆に着手前には前方へ回転し、着手後に再び後方へ回転する。前転跳びや側転跳びの場合は着手までに半回転し倒立位になり着手後着地までに、さらに同一方向に半回転する。これらを基本としてさらに前方宙返りや後方宙返り、又は前方2回宙返りなどの技へと発展する。女子の場合には助走の部分に変化をつけ、ロンダ

一トで1回転をし、踏切板に入る技術が用いられるようになった。

このようにして回転度数が増し、その中にひねりが加えられ、運動体勢はかかえこみ、屈身、伸身と変化し、それにつれて難度が高まっていく。

近年は男子も女子も図7における、前転跳び前方宙返りや側転跳び後方宙返りよりも高度な技で、競われている。

7 小学校教材、跳び箱との関連について

小学校体育における跳び箱運動は1913年以降、跳上下、台上前転、など跳び箱運動とは直接関係のない運動や、垂直跳び、斜め跳び、水平跳びのような姿勢規定に基づいた跳び越しが成されていた。これらはスウェーデン体操などの領域において、障害物を跳び越す体操(Hindernisübungen)として盛んに行われてきた⁹⁾。体操術語としては開脚跳び、閉脚跳びなどの用語が用いられてきたが、前述の技術発達史からも伺われるように、開脚跳びは閉脚跳びに吸収され、閉脚跳びはかか

えこみ跳び、屈身跳び及び伸身跳びの用語で表現されるべきである。足を開く、閉じる、と言うことは根本的な問題ではなくすべての技は当然足を閉じて行われるべきものであり、足を閉じると跳び箱が邪魔をして足が跳び箱に引っ掛かるような場合に足を開いて跳ぶのが楽な方法である。その意味から開脚跳びは閉脚跳びへのプロセスであると考えるのが妥当である。切り返し技群の技は、最終的には伸身跳び(Hechtsprung)へと発展する。かかえこみは膝が伸びれば屈身になり、腰が伸びれば羊跳びになり、膝と腰が伸びれば伸身跳びになる。これらの体勢の変化は、姿勢的簡潔性(Prägnanztendenz)の原理に基づいて技術が高度化されていく³⁾⁸⁾¹²⁾。

跳び方	助走から着地までの飛躍局面				着地
	助走	踏切り	第一飛着局面	第二飛着局面	
上向き跳び越し					
横向き跳び越し					
切り返し系の跳び越し (屈身跳び・伸身跳び)					
前転跳び					
側転跳び					
前転跳び前方宙返り					
側転跳び後方宙返り					
前転跳び前方2回宙返り					
ロングアート・後転跳び					
ロングアート・後転跳び 後方宙返り					

図7 跳馬運動における回転構造

4. 総合的考察

中世の乗馬術(Voltigieren)は跳び乗り、跳び降り、跳び越し、転向などの運動に発展し後に「あん馬」と「跳馬」に分割された。わが国においてはドイツ体操とともにスウェーデン体操が移入され、学校では跳び箱が主に用いられるようになった。跳び方としては垂直跳び、ななめ跳び、水平跳びなど姿勢規定が強く要求された。

器械運動がスポーツの領域として扱われるようになってからも、依然としてスウェーデン体操的な考え方は根強く、克服スポーツとしてのニュアンスが強く、高さへの挑戦が学習目標として掲げられてきた。

そのため、支持跳躍 (Stützsprung) として最も大切な手はねの技術 (толчок руками) がないがしろにされ、より高いものをまたぎ越す Hindernistübungen (障害体操) として、いわば陸上競技的な要素が強かった。

ドイツやオーストリーなどを中心としたヨーロッパにおいては、ボックスや小さい跳び箱を用いて、突き手を重視した初心者指導がなされている。体操競技においても技術の形態発生を見ると初期においては第二飛躍局面を重視した跳び方が主流を占め、世界のレベルが高まるに従って次第に第一飛躍局面に負荷 (Belastung) が加えられ、着手時における入射角の要求が高まってきた。その後時代が進むにつれ男子では着手位置の制限がはずされ、減点ラインが次第に減少し、1980年にはついに減点ラインが撤廃された。このように、切り返し系の技は回転系の技に徐々に移行していった。

跳馬運動の技術を系統発生的観点からとらえると、Gerade Sprung (切り返し系の技) における、かかえこみ跳びや屈伸跳びは伸身跳びに吸収され、さらに伸身跳びは回転系の技に発展する。これらの技の発展経路を踏まえて技術体系を考えると次のようになる。(図8)。

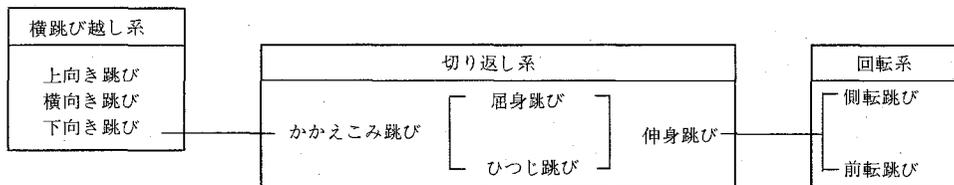


図8 支持跳躍の技術体系

小学校などの教材としての跳び箱運動を考えると、どのように運動を教材としてアレンジするべきかが問題となる。

長年の技術発達史的考察から体系や技術の方向性を生み出すことはできるが、初心者における教材のアレンジの仕方は、むしろ技術の系統発生的な系列をたどったメニューを用いることが大切であると考えられる。すなわち、横向き跳びや切り返し跳びのいろいろな技を開脚で学習し基礎を作ることが大切である。

5. 結 語

Stützsprung (支持跳躍) における技術の形態発生を系統発生的な観点からとらえ、次のようなことが明らかにされた。

1. 切り返し系の技 (Geradesprung) で、かかえこみ跳び (Hocke)、屈伸跳び (Bücke) などの技は伸身跳び (Hecht) の技術に吸収される。

開脚跳びにおける開脚動作は補助的動作であり、Stützsprung (支持跳躍) の技術体系に「開

脚跳び」を技として位置づけることは妥当ではない。

2. 切り返し系の技 (Geradesprung) は第一飛躍局面における足先のはねあげが大きくなるに従って回転系の技へ発展する。
3. 着手部分において、跳馬のたて向き (男子用) と横向き (女子用) の状況によって、着手前の第一飛躍局面の変化に異なる現象が現れる。

すなわち、回転系の技 (Überschlag) には馬背着手体勢において、前向き、横向き、後ろ向きの三局面が存在する。女子において後ろ向き着手の場合は、踏切りから着手までの間に1/2ひねりを用いる場合と、助走から踏切りに入るさいに、側方倒立回転とび (Radwende) を用いる場合との二通りがあり、後者の助走からの側方倒立回転とび (Radwende) を用いる方法が、第二飛躍局面における回転モーメントを得るために有利であると考えられる。

引用文献

- 1) Bertram, A. Deutsche Turnsprache 1967 6 Auflage Wilhelm Limpert Verlag pp. 117-120
- 2) Brykin, A.T. Turnen und Gymnastik Band II 1956 Sportverlag pp. 163-165
- 3) Gaulhofer, K. Natürliches Geräteturnen 1927 In: *Natürliches Turnen* Bd. II 1949 Verlag für Jugend und Volk Wien pp. 2-3
- 4) Jahn, F.L./Eiselen, E. Die Deutsche Turnkunst 1960 Sportverlag p. 15, pp. 38-46
- 5) 海軍體操教範, 1942, 兵用圖書株式会社, pp. 180-189
- 6) 金子明友, 體操競技のコーチング, 1974, 大修館書店, pp. 70-78, 87-88
- 7) 金子明友, 教師のための器械運動指導シリーズ, 跳び箱・平均台運動, 1987, 大修館書店, p. 8, 44
- 8) 文部省指導書 (小学校) 1947, 1949, 1958, 1968, 1977
- 9) Mehl, E. Zur Geschichte des Kunststiles beim Geräteturnen 1926 In: *Natürliches Turnen* Bd. IV 1956 pp. 124-129
- 10) Meinel, K. Bewegungslehre 1962 2 Auflage Volk und Wissen Volkseigener Verlag pp. 106-109
- 11) Müge, H./Benedix, G. Die Bezeichnungen der Grätturnen 1951 4 Auflage pp. 92-109
- 12) 永井道明, 學校體操要義, 1913, 大日本圖書株式會社, pp. 456-470
- 13) Орлов, Л. П. Гимнастика 1958 Физкультура и спорт pp. 500-515
- 14) Pönisch, H. Stützsprünge 1960 Sportverlag pp. 6-7
- 15) 高木武夫, 體操競技, 1932, 目黒書店, p. 111
- 16) Украина, М. Л. Спортивная гимнастика 1965 Физкультура и спорт pp. 416-420
- 17) F.I.G. Wertungsvorschriften 1958, 1964, 1968, 1972, 1985

参考文献

- (1) Borrmann, G. Gerätturnen 1957 Sportverlag

- (2) Börrman, G. Gerätturnen 1972 Volk und Wissen Volkseigener Verlag
- (3) Брыкин, А. Т. Гимнастика 1950 Физкультура и спорт
- (4) Dörrer, H. J. Von der Spielform zur Leistung 1969 Pohl-Druckerei
- (5) Knirsch, K. Gerätturnen mit Kindern 1976 CD-Verlagsgesellschaft
- (6) Koch, K. Springen und Überschlagen-Hechiten und Rollen 1963 Verlag Karl Hofmann Schorndorf
- (7) Koch, K. Vom Bockspringen zu den Längssprüngen 1965 Verlag Karl Hofmann Schorndorf
- (8) Колгановский, Л. П. /Рциладзе, Г. В. Спортивная Гимнастика 1953 Физкультура и спорт
- (9) Kunath, A. Die Bezeichnungen der Gerätübungen 1928 6 Auflage
- (10) Layr, E. Wie Lehrt und lernt man Boden und Geräteturnen 1956 Österreichischer Bundesverlag
- (11) 宮田覺造, 正改學校體操教授要目の精神と其實施上の注意, 1926, 日本體育學會
- (12) 中島光廣・太田昌秀・吉田茂・三忠忠雄, 器械運動指導のハンドブック, 1979, 大修館書店
- (13) Rieling, K. Gerätübungen 1967 Volk und Wissen Volkseigener Verlag
- (14) 體育研究協會, 學校體操教授指針, 1936
- (15) Украна, М. Л. /Попова, Н. К. Спортивная Гимнастика 1962 Физкультура и спорт
- (16) Украна, М. Л. Гимнастика 1977 Физкультура и спорт
- (17) Шлемин, А. Спортивная гимнастика 1961 Физкультура и спорт

Eine phylogenetische Betrachtung über die Bewegung an der Stützsprung

Masahide OHTA

ZUSAMMENFASSUNG

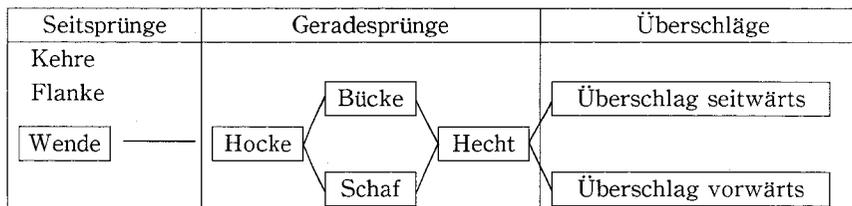
Im Gerätturnen hat sich allmählich ein festes System und eine bestimmte Klassifizierung der Sprünge durchgesetzt, die abhängig von der eigentlichen Struktur des Sprunges ist, also jener Körperhaltung und Bewegung, die der Übende nach dem Absprung und nach erfolgtem Stütz über dem Gerät ausführt.

Das Wichtigste ist und bleibt, wie weit und wie hoch kann man nach einem Handstütz fliegen, Welche Zusatzbewegungen kann man in dieser Zeit noch einflechten, trotzdem sicher und gekonnt landen und stehen. Fünfundneunzig Prozent der Sprünge sind auf die zweite Flugphase konzentriert.

Die Hauptaufgabe dieser Arbeit besteht darin, die Technik der Stützsprung von phylogenetische Standpunkt besser zu betrachten.

Wir haben die Übungstechnik von der Stützsprung durch die Wertungsverschriften von F.I.G. betrachtet, und folgende Ergebnisse erreicht.

Klassifizierung der Stützsprünge



Grätsche Verhaltung ist bloß eine nebensächliche Bewegung bei den Stützsprünge.

Es ist nicht gültig, daß die Grätschesprung im Übungssystem von den Stützsprünge klassifizieren wird.

Die Übungen Wende (Seitsprünge), Hocke und Hecht (Gerade Sprünge) entwickeln sich zu Überschläge.

Im Überschläge befinden sich 3 Verhalten beim Stütz auf dem Pferdruücken wie folgend.

1. Handstand seitlings
2. Handstand vorlings
3. Handstand rücklings

Im Frauenturnen turnt die Übende die Radwende vor dem Sprungbrett und nach der Fußsprung im Erstflugphase Flic-Flac in den Handstand rücklings auf dem Pferdruücken.