

Anleitung

für den



Turnunterricht in  
Mädchenschulen

von

Alfred Maul.

---

IV. Teil.

G. Braun'sche Hofbuchhandlung, Karlsruhe.

V7 176045  
XX 00 2122814

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800052664

38735



Trona = 35, 81, 95,

2525



UNIVERSITY OF CALIFORNIA

San Diego, California

Library

~~L. 8. J. 11.~~  
Z BIBLIOTEKI  
c. k. kursu naukowego gimnastycznego  
W KRAKOWIE

Die

# Turnübungen der Mädchen.

IV. Teil.

Gerätübungen und Turnspiele.

Von

Alfred Maul,

Direktor der Groß. Turnlehrerbildungsanstalt zu Karlsruhe.

~~Z BIBLIOTEKI~~  
~~c. k. kursu naukowego gimnastycznego~~  
W KRAKOWIE.

Karlsruhe.

Druck und Verlag der G. Braun'schen Hofbuchhandlung.

1890.

20473



259/V  
227

Alle Rechte vorbehalten.

[37. 016 : 796] : 796.41] - 055.25

## V o r w o r t.

---

Das späte Erscheinen dieses 4. Teiles meiner „Turnübungen der Mädchen“, deren 1. Teil schon 1879 erschien, hat seinen Grund vornehmlich in einem Augenleiden, das mich hinderte, den längst gesammelten Stoff früher druckfertig zu machen. Er wird aber, denke ich, dadurch nicht minderwertig geworden sein.

Die Ansichten, die mich bei der Auswahl der in diesem Buche angegebenen Übungen leiteten, habe ich meist bei den betreffenden Turnarten im Buche selbst angedeutet. Ich bemerke darüber hier nur noch folgendes:

Vor allem kam die Brauchbarkeit der betreffenden Übungsarten einerseits für die turnerische Schulung der Mädchen, also für Erziehungszwecke, andererseits die für Gesundheitszwecke in Betracht. Was weder für das eine noch für das andere als besonders nützlich sich erwies, wurde einfach weggelassen; desgleichen das, was wohl nach der einen Richtung hin brauchbar, nach der andern aber bedenklich erschien. So fehlen hier z. B. die an sich beliebten und turnerisch guten Übungen an der Schaukel- diele und die an der (Leiter-) Wippe, weil sie, schon ihrer Gefährlichkeit halber, für Klassenunterricht sich nicht eignen.

Wenn verschiedene Ansichten von seiten der Ärzte, deren Aussprüche in diesen Dingen der Turnlehrer nicht unbeachtet lassen darf, über dieselben Übungen vorlagen, so hielt ich mich begreif-

licherweise an diejenigen, die meinen eigenen Erfahrungen und Ansichten am meisten entsprachen. Im andern Falle dagegen ordnete ich meine Ansicht den mir bekannt gewordenen ärztlichen unter und verzichtete darum z. B. auf die Übungen des Tiefspringens vom Schrägbrett herab und auf dergl. m. Auch alle Übungen und Übungsformen, welche größere Anstrengungen erfordern, sind darum beiseite gelassen.

Wenn ferner das, was man für Mädchen schicklich hält, an sich ganz brauchbare Turnübungen als fragwürdig erscheinen ließ, so war, da man darüber nicht überall ganz gleich denkt, für mich die hierzulande vorherrschende Meinung maßgebend. Darum sind z. B. alle Übungen, welche Turnerinnen erheblich, namentlich über das Maß ihrer eigenen Größe vom Boden entfernen, in diesem Buche nicht berücksichtigt; auch solche nicht, für welche die übliche Kleidung der Mädchen nicht zweckmäßig ist. Das Mädchenturnen ist noch viel zu neu und noch zu ungewöhnlich betrachtet, als daß man zu seinen Gunsten vom Herkommen erhebliche Zugeständnisse erwarten könnte.

Soweit aber im Bestreben zu gehen, dieser Neigung zu Bedenken aller Art gegen das Mädchenturnen dadurch Rechnung zu tragen, daß man auf das Gerättturnen der Mädchen, weil dies das bestrittenste Gebiet desselben ist, ganz verzichtet, halte ich für verfehlt. Und zwar für ebenso verfehlt wie das Gegenteil, bei dem alle möglichen Geräte ohne Auswahl mit großem Zeitaufwand und in einer dem Knabenturnen nachgebildeten Weise zur Verwendung kommen.

Ohne Gerättturnen ist der Zweck des Mädchenturnens nur ganz unvollständig zu erreichen. Denn nur in der Überwindung von äußeren Hindernissen, wie sie die verschiedenen Turngeräte darbieten, vermag sich die Gewandtheit, Flittheit und Anstelligkeit, worauf es ja bei Mädchen weit mehr als auf Kraftent-

wicklung ankommt, zu entfalten. Nur hierbei kann die Summe und Stärke der Bewegung trotz der kurzen Turnzeit von zwei wöchentlichen Turnstunden — mehr Zeit gewährt man ja bis jetzt in der Regel den Leibesübungen nicht — noch eine für Gesundheitszwecke einigermaßen ausreichende werden. Und nur mit diesen, mannigfachste Abwechslung gewährenden und den Bewegungstrieb der Jugend anreizenden Übungen kann ihre Turnlust jahrelang, ja die ganze Schulzeit hindurch rege erhalten werden. So nützlich und wertvoll auch die Freiübungen und die Übungen mit Handgeräten sind, so können sie doch für sich allein nach keiner der genannten Richtungen hin das leisten, was durch Hinzufügungen von Gerätübungen erreicht werden kann.

Andererseits machen aber die oben angedeuteten Rücksichten, die im Mädchenturnen zu beachten sind, es durchaus ratsam, sich bei den Gerätübungen auf das Nötigste zu beschränken. Über diesen Begriff des Nötigsten kann man nun allerdings verschiedener Ansicht sein. Ich glaube aber nicht sehr fehl zu gehen, wenn ich annehme, daß man mit etwa 2 Geräten für Übungen vorzugsweise des Unterkörpers und mit ebensovielen für Übung des Oberkörpers — von den Handgeräten abgesehen — ganz wohl auskommen kann, womit nicht gesagt sein soll, daß ein Mehr, richtigen Gebrauch vorausgesetzt, völlig verwerflich sei. Jene Geräte müssen aber so beschaffen sein, daß die Übungen daran in möglichst weitem Umfange eine allseitige turnerische Schulung der Mädchen, viele und lebhafte Bewegungen derselben und eine stete Belebung der Bewegungsfreudigkeit der Schülerinnen ermöglichen. Wenn sie dabei noch verhältnismäßig wenig Kosten verursachen und wenig Raum im Turnsaal beanspruchen, so ist das zwar nur ein nebensächlicher, aber doch ein nicht zu unterschätzender Gewinn.

Die genannten Eigenschaften besitzen nun, soweit meine, nicht

gerade von gestern datierenden Beobachtungen reichen, vor allem das lange Schwingseil (an dessen Stelle später das „Schwingrohr“ treten kann), die Schwebestangen, die wagerechten Leitern und der Rundlauf. Diese Geräte eignen sich ohnehin mehr oder weniger für alle Schulstufen, und die Übungen an ihnen sind formenreicher als die an den meisten andern der im Mädcheturnen üblichen Geräte. Das Gesagte wird erklären, warum ihnen im vorliegenden Buche eine ausführlichere Behandlung zuteil wurde als den übrigen Gerätübungen. Über den Wert, den ich den letzteren im Mädcheturnen beilege, ist wie schon gesagt an Ort und Stelle selber das Weitere angedeutet.

Trotz dieser besonderen Auffassung hoffe ich, daß dies Büchlein doch auch andern, welche über Einzelheiten andrer Ansicht sind, dienlich sein könne. Schließlich liegt ja der Wert einer Übung nicht in ihr selbst, sondern in der Art und Weise, wie sie zu Unterrichtszwecken ausgenützt wird.

Karlsruhe, Mitte Februar 1890.

Alfred Maul.

# Inhalt.

---

Vorwort.	Seite
I. Übungen am langen Schwingseil . . . . .	1
II. " mit dem Schwingrohr . . . . .	13
III. " an den Schwebestangen . . . . .	23
IV. " im Freispringen . . . . .	47
V. " mit dem Fangball . . . . .	48
VI. " am Barren . . . . .	55
VII. " an den wagerechten Leitern (oder am Red) . . . .	57
VIII. " an der Schrägleiter, an senkrechten und an schrägen Stangen . . . . .	69
IX. " am Rundlauf . . . . .	70
X. " an den Schaukelringen . . . . .	82
XI. Turnspiele . . . . .	86

---



## I. Übungen mit dem langen Schwingseil.\*)

Die hierher gehörigen Übungen sind der Hauptsache nach Lauf- und Hüpfübungen. Sie bieten eine vorzügliche Gelegenheit, den Mädchen viele und ansprechende Bewegung zu verschaffen. Nur die Übertreibung derselben kann Anlaß zu begründeten Einwendungen gewähren.\*\*\*) Solcher Übertreibungen wird sich aber kein verständiger Lehrer schuldig machen. Da nun die Seilübungen ganz besonders der Mädchennatur angemessen sind, was ja schon der urwüchsige Betrieb dieser Übungen auf Straßen und Plätzen beweist, so kann mit Recht das lange Schwingseil als eines der brauchbarsten Geräte für das Mädchenturnen bezeichnet werden, wenigstens soweit die unteren Altersstufen der Schulmädchen in Betracht kommen. Von einem gewissen Alter ab erscheinen dagegen aus verschiedenen Gründen diese Seilübungen weniger mehr für die Mädchen geeignet.

Das Schwingseil sei 5 bis 6 m lang, 1 cm dick und wenigstens an dem einen Ende mit einer Schlinge (Schleife) versehen. Es ist nicht gut, wenn es zu fest gedreht ist, weil es dadurch zu schwer wird und weil dann die Mädchen sich fürchten, von ihm getroffen zu werden. Um diese Furcht überhaupt zu vermeiden, ist es ratsam, wenn der Turnlehrer oder die Lehrerin selber das, mit dem anderen Ende irgendwo (z. B. an einem sogenannten Springpfeiler) in Schulterhöhe befestigte oder von einer

---

\*) Vergl. Spieß „Turnbuch für Schulen“, I. Teil (2. Aufl. Basel, 1880, 6 Mk.), Seite 224 u. f.; ferner: W. Jeany „Schwingseilübungen“ (Gos, N. Lion, 1882. 1 Mk.)

\*\*) Vergl. Jahrbücher der Turnkunst, 1879, S. 183.

Schülerin gehaltene Seil schwingt. Man muß es sofort fallen lassen, wenn eine Übenbe mit dem Fuße das Seil berührt, weil diese sonst leicht stürzen könnte. Das Schwingen des Seiles bewerkstellige man nur durch Bewegungen des Unterarmes und der Hand. Nimmt man dabei den ganzen Arm zu Hilfe, so ermüdet dies auf die Dauer zu sehr.

Die Verwendung des Seiles bei den Übungen kann von viererlei Art sein: es wird entweder ruhig gehalten, wobei die Seilmittle nur eine geringe Höhe über dem Boden hat; oder es wird im flachen Bogen dicht über dem Boden hin- und hergeschwungen; oder es wird im Kreise geschwungen, entweder von oben her („rückwärts kreisend“) oder von unten her („vorwärts kreisend“) den Übenben entgegen. Die beiden letzteren Fälle sind es, welche die Hauptrolle bei den Seilübungen spielen.

Übungsbeispiele:

### Erste Stufe (3. u. 4. Schuljahr).

Klassenaufgaben: Übersprechen und Überhüpfen des ruhig gehaltenen Seiles; Hinüberlaufen unter dem schwingenden Seile hindurch.

A. Übersprechen des niederen Seiles. Das Seil wird hierbei in einer kleinen (10 bis 20 cm betragenden) Entfernung seiner Mittle vom Boden ruhig gehalten. Die Schülerinnen stehen in Flanke in einem Halbkreise geordnet um den Ort, an dem das eine Seilende befestigt ist, die erste in Stirn der Seilmittle gegenüber. Sobald die einen ihre Übung vollendet haben, schließen sie sich den andern, welche nachrücken, an.

1. Aus der Stirnstellung vor der Seilmittle: Schreiten über das Seil mit dem linken Fuße und sofort Nachstellen des rechten Fußes in die Grundstellung auf den Ruf: 1! Auf den Ruf: 2! treten die nächsten vor das Seil und ihre Vorgängerinnen schließen sich den letzten der nun nachrückenden Klasse an. Diese Übung ist sogleich von mindestens zweien zugleich auszuführen. Bei der Wiederholung der Übung wird wie auch später in ähnlichen Fällen widergleich verfahren, d. h. rechts über- und links nachgestiegen.

2. Aus dem Stande vor dem Seil: Überschreiten desselben wie bei Übung 1 mit einem Fuße und ohne Nachstellen sofort Weiterschreiten bis zum Anschluß an die letzten der Klasse.

3. Überschreiten des Seiles während der ununterbrochenen Fortbewegung der als eine Säule von Stirnreihen (z. B. in Paaren) geordneten Klasse, welche im Kreise den Ständer, an dem das eine Seilende befestigt ist, umzieht. Dabei kann freigestellt oder vorgeschrieben werden, welcher Fuß zuerst das Seil überschreiten soll.

4. Überschreiten des Seiles wie bei Übung 1 oder 2, aber mit der Forderung, daß demselben ein Hupf an Ort auf beiden Füßen oder auf einem Fuße, oder eine Armbewegung, z. B. ein Auf- und Abschwingen derselben, oder ein Kniewippen (Niederkauern) u. dgl. vorausgeht, oder sofort nachfolgt, oder daß beides geschieht.

5. Überschreiten des Seiles wie bei Übung 1, aber nun mit Viertel- oder mit halber Drehung, so daß die Schülerinnen nach dem Überschreiten das Seil zur Seite oder wieder vor sich haben. Ähnliche Übungen auch in unmittelbarer Wiederholung als ein Hin- und Herschreiten geordnet.

6. Das Seil seitwärts Überschreiten aus dem Querstande; auch von je 2 sich gegenüberstehenden, an den Händen sich haltenden Schülerinnen ausgeführt; letzteres auch mit Nachstellgang seitwärts vor und nach dem Überschreiten.

Hierher sind auch folgende Übungsfälle zu zählen:

7. Unter dem etwa schulter- oder brusthoch ruhig gehaltenen Seile paar- oder reihenweise gebückt hindurch Gehen oder Laufen (vorwärts, seitwärts, rückwärts).

B. Hüpfen über das niedere Seil, welches, wie bei den unter A. genannten Übungen in geringer Entfernung über dem Boden ruhig gehalten und sofort fallen gelassen wird, sobald die hüpfende Schülerin das Seil berührt.

8. Aus dem Seitstande vor dem Seil: Hupf auf beiden Füßen über dasselbe, im übrigen ähnlich wie Übung 1 geordnet.

9. Dasselbe, aber ein Hupf oder mehrere Hüpfе an Ort

(oder vorwärts) vor, oder nach, oder vor wie nach dem Hüpf über das Seil.

10. Aus dem Querstande neben dem Seil Hüpf seitwärts über dasselbe, von Paaren wie bei Übung 6 ausgeführt; auch in Verbindung mit Hüpfen vor- und nachher wie bei Übung 9.

11. Hüpf über das Seil aus dem Seit- oder dem Querstande mit einer Vierteldrehung; auch in Verbindung mit Drehhüpfen an Ort vor- oder nachher und als Hinüber- und Herüberhüpfen geordnet.

12. Aus dem Seitstande in einer Entfernung von etwa 2 kleinen Schritten Vorschreiten links oder rechts und sofort Hüpfen über das Seil in den Stand auf beiden Füßen.

13. Dasselbe Hüpfen nach 3 (4, 2) Schritten vorwärts, oder während des Vorwärtsgehens der ganzen, als Säule geordneten Klasse, welche dabei das Seil kreuzt.

14. Die Übung 13 mit Lauffschritten.

15. Hüpfen auf einem Fuße über das Seil; auch mit Anhüpfen vorher und mit Weiterhüpfen nachher.

16. Sprungschritt (d. h. Aufhüpfen des einen und Niederhüpfen des andern Fußes) über das Seil, aus dem Stande oder nach einem Anlauf und sofort Weiterlaufen, ähnlich wie Übung 13 geordnet.

C. Lauf unter dem im Kreise von oben her den Üben den entgegen geschwungenen Seile hindurch.

17. Durchlaufen in freier Weise.\*) Die Klasse steht dabei in aufgelöster Ordnung vor dem schwingenden Seile. Jede Schülerin darf ihren Lauf beginnen, wann sie will, auch ihrer mehrere zugleich. Die Durchgelaufenen schließen sich hinten ihrer Klasse wieder an und wiederholen die Übung so oft als möglich. Dies ist die beste Art des Erlernens dieser Übung. Vor Beginn dieses Übens macht man aber darauf aufmerksam, daß der Zeitpunkt zum Laufen für jede dann erit gekommen ist, wenn eben das Seil ihr am Kopfe vorüberschwingt, daß man also dem Seile nachlaufen müsse. Nachdem auf diese Art

\*) Vergl. Seite 119 im I. Teile meiner „Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen“ (3. Aufl.).

jede Schülerin mehrmals unter dem Seile durchgelaufen ist, macht man die Probe auf das Exempel, d. h. man läßt nun, nachdem die Klasse wieder in einer Halbkreisreihe aufgestellt ist,

18. einzelne der Reihe nach unter dem Seile durchlaufen, wobei noch nicht gefordert wird, daß dies bei einem bestimmten Schwunge, sondern nur, daß es möglichst rasch nach einander geschehe. Erst nachher folge:

19. Durchlaufen einzelner bei jedem zweiten Schwunge, und endlich:

20. Durchlaufen einzelner, und zwar bei jedem Schwunge die nächste der Reihe. Dies gelte als eine Hauptübung, welche man auch zur Erhöhung des Wettewers in der Weise ordnet, daß die Klasse in 2 Abteilungen geteilt wird, wovon jede für sich dieses Durchlaufen zwei- oder dreimal nach einander ausführt und die Aufgabe hat, dies mit weniger Fehlern als die andere Abteilung fertig zu bringen; ein Verfahren, welches sich auch für viele der übrigen Seilübungen empfiehlt.\*) Zu den Fehlern ist aber schließlich nicht nur das Mißlingen des Laufes, sondern auch die schlechte Körperhaltung dabei, das Sich-Bücken, das Heben der Arme und dergl. zu rechnen.

21. Durchlaufen in Stirnpaaren bei jedem zweiten oder bei jedem Schwunge; auch so, daß nach dem Durchlaufen die einzelnen der Paare in widergleicher Weise (nach außen) ohne oder mit Kreuzen im Kreise um die Seilenden zurücklaufen zum Anschluß an die letzten der Klasse.

22. Durchlaufen zu dreien oder vieren, Hand in Hand, im übrigen wie bei Übung 21.

23. Unmittelbare Aufeinanderfolge der Übungen 20 bis 22 derart, z. B., daß nach dem Durchlaufen der einzelnen diese sich zu Paaren ordnen, welche nachher sich zu vieren zusammenfügen, daß ferner nach zweimaligem Durchlaufen der Viererreihen diese wieder sich in Paare auflösen, nach deren Durchlaufen schließlich noch einmal die einzelnen den Lauf ausführen.

24. Durchlaufen mit vorgeschriebenen Haltungen der Arme,

\*) Vergl. Schweizerische Turnzeitung, 1859, „Beiträge für das Schulturnen“ von A. Maul, S. 203.

z. B. mit Handstütz auf den Hüften, mit Armkreuzen auf dem Rücken oder auf der Brust, mit hoch- oder seitgehobenen Armen, mit Handklappen in der Mitte der Schwingbahn und dergl., ferner mit Vorbeughalte des Kumpfes u. s. w.

### Zweite Stufe.

Klassenaufgabe: Durchlaufen mit Zuordnungen; verschiedenartige Fortbewegungen unter dem Seile hindurch; Hüpfen über das Seil. Bei allen diesen Übungen werde das Seil nur von oben her den Übenden entgegengeschwungen.

A. Durchlaufen mit Zuordnungen (vergl. auch oben Übung 24).

1. Durchlaufen einzelner und nach dem Durchlaufen einen oder mehrere entfernte Gegenstände (Posten, Stühle, aufgestellte Schülerinnen u. dgl.) Umkreisen oder Hindurchschlängeln zwischen diesen u. dergl., mit der Forderung, dennoch wieder rechtzeitig zur Stelle zu sein.

2. Durchlaufen von Stirnreihen mit der Forderung, daß die einzelnen derselben ähnliche Wege wie die bei Übung 1 genannten durchlaufen, und zwar ohne oder mit Aufgeben des Reihenverbandes, in letzterem Falle auch in un- oder in widergleicher Weise.

3. Durchlaufen einzelner in schräger Richtung, zwei- oder dreimal nacheinander mit Zurücklaufen in der Achte um die Seilenden; auch so, daß dies von je zweien oder dreien nacheinander ausgeführt wird, worauf die nächsten zwei oder drei dasselbe thun. Dasselbe auch von Stirnpaaren.

4. Durchlaufen in der Achte wie bei Übung 3, aber von je zweien zugleich, wovon die eine dem einen Seilende, die andere dem anderen Seilende näher steht. Dabei kreuzen sich die Wege beider in der Mitte des Schwingraumes, und es muß bestimmt werden, welche vor der anderen vorüberlaufen soll.

5. Durchlaufen von Flankenpaaren, wobei die Hintere die Vordere an den Schultern oder an den Hüften faßt.

6. Durchlaufen in Stirnpaaren mit verschränkten Armen und in der Mitte Nebenreihen der einen vor der andern vorüber ohne Aufgeben der Fassung.

7. Durchlaufen bei schneller schwingendem Seile.

8. Durchlaufen unter zwei gleichlaufenden und in gleicher Weise geschwungenen Seilen, wovon das eine der Lehrer mit der rechten, das andere aber mit der linken Hand schwingt.

9. Im Kreise um einen Ständer laufen, an welchem zwei, einen Winkel mit einander bildende oder in gleicher Richtung befindliche Seile befestigt sind, wovon das eine vom Lehrer, das andere von einer Schülerin geschwungen wird.

B. Verschiedene Arten der Fortbewegung unter dem Seile hindurch, von einzelnen und, wo thunlich, auch stets von Reihen auszuführen.

10. Durchlaufen und dabei eine ganze Drehung ausführen.

11. Durchlaufen von Stirnpaaren mit verschränkten Armen und dabei eine ganze Schwenkung des Paares um seine Mitte.

12. Vorwärtslaufen bis zur Mitte und von da, nach einer halben Drehung, rückwärts Weiterlaufen.

13. Vorwärtslaufen eines Stirnpaares mit verschränkten Armen und, nach einer halben Drehung der einzelnen nach innen ohne Lösen der Fassung, von der Mitte aus rückwärts Weiterlaufen.

14. Hopsengang.

15. Schnelles Gehen.

16. Hüpfen auf einem Fuße.

17. Wechselhüpfen auf einem Fuße, wobei nach je vier, drei oder zwei Hüpfen der Wechsel eintritt.

18. Galopp hüpfen seitwärts von einzelnen oder von je zweien, Stirn gegen Stirn und Hand in Hand.

19. Dasselbe mit einer halben Drehung links oder rechts (nach innen oder außen) in der Mitte oder nach einer voraus bestimmten Anzahl von Hüpfen.

20. Galopp hüpfen rechts oder links vorwärts.

21. Galoppwechselhüpfen vorwärts, wobei der Wechsel nach je vier, drei oder zwei Vorwärtsschritten eintritt.

22. Galopp hüpfen vorwärts in Stirnpaaren mit verschränkten Armen, außen oder innen antretend, mit einer halben Drehung der einzelnen nach innen (ohne Lösen der Fassung) in der Mitte und sodann mit Galopp rückwärts Weiterhüpfen.

23. Schottisch hüpfen.

C. Seilhüpfen. Hierbei läuft die Turnerin dem von oben herschwingenden Seile bis zur Mitte des Schwingraumes nach, führt hier ihre vorgeschriebenen Hüpfе aus und läuft dann nach der anderen Seite weiter. Auch diese Übungen sind erst von einzelnen, dann von Paaren oder von größeren Reihen auszuführen.

24. Einen Hupf auf beiden Füßen. Als vorbereitende Übung für ungeschickte Schülerinnen kann folgendes dienen: Man läßt die Schülerin sich in die Mitte vor das Seil stellen und schwingt dieses nun rückwärts über sie hinweg. Sie soll dabei das Seil mit den Augen verfolgen, bei seinem Niederschwunge aufhüpfen und sofort davonlaufen. Zulezt soll die Klasse es soweit in dieser Übung bringen, daß bei jedem Seilchwunge je eine Schülerin der Reihe nach das Seil überhüpft.

25. Zwei, drei oder vier Hüpfе auf beiden Füßen, mit oder ohne Zwischenhüpfе. Ein länger dauerndes Hüpfen über das Seil zu fordern ist nicht ratsam. Theils weil es alsdann zu lange dauern würde, bis die Reihe des Übens an die einzelnen käme, theils weil gerade gegen die Übertreibung dieser Seilübung von ärztlicher Seite schon Einwendungen erhoben worden sind (siehe die Fußnote zu Seite 1).

26. Hüpfen auf beiden Füßen mit Drehungen, z. B.:

a. ein Hupf (oder der letzte von mehreren Hüpfen) mit einer Vierteldrehung und sodann mit Galopp seitwärts weiter Hüpfen;

b. wie a., jedoch eine halbe Drehung und sodann rückwärts weiter oder vorwärts an den früheren Standort zurücklaufen;

c. zweimal Hüpfen, jedesmal mit einer Viertel- oder mit einer halben Drehung;

d. viermal Hüpfen, jedesmal mit einer Vierteldrehung derselben oder verschiedener Art;

e. in Stirnpaaren mit verschränkten Armen Hüpfen mit halben Drehungen nach innen, oder

f. mit Viertel- oder mit halben Schwenkungen um die Mitte; u. f. w.

28. Zweimal oder öfter Hüpfen mit Sprungschritten, d. h.

der eine Fuß hüpfst auf, der andere nieder; dasfelbe auch bei schnellerem Seilſchwingen („Hüpfſtauf im Seil“).

29. Hüpfen auf einem Fuße (zwei- bis viermal).

30. Wechſelhüpfen auf linkem und rechtem Fuße, z. B. je ein Hupf links und rechts im Wechſel.

31. Abwechſelnd auf beiden Füßen und auf einem Fuße Hüpfen.

32. Schottifchhüpfen; auch im Wechſel mit einer der vorhergehenden Übungen.

33. Hüpfen auf beiden Füßen bei rafchem Seilſchwingen (mit Vorſicht!).

### Dritte Stufe.

Klaſſenaufgabe: Sprung über das hin und her oder im Kreiſe geſchwungene Seil; Hüpfen mit Ablöſen.

A. Hupf über das dicht über dem Boden in kleinen Bogen hin- und herſchwingende Seil.

1. Dem Seile, ſobald es den Übenden am nächſten iſt, bis zur Mitte (d. h. bis zu ſeiner tieſten Lage) Nachgehen, daſelbſt drei- oder einmal über das Seil Hüpfen, alſdann nach der anderen Seite Herauslaufen.

2. Wie vorher bis zur Mitte Gehen, hier 4 oder 2 Hüpfen über das Seil und rückwärts an den anfänglichen Standort Zurücklaufen.

3. Die Übung 2 mit einer halben Drehung bei dem Hüpfen und ſodann vorwärts Zurücklaufen; dasfelbe auch von Stirn- paaren mit Drehung der einzelnen nach innen bei verſchränkten Armen.

4. Dem Seile (ſobald es ſeine größte Entfernung von den Übenden erlangt hat) entgegen Laufen, es in der Mitte Überſpringen und weiter Laufen. Dabei werde Niederſprung auf beide Füße oder aber ein Sprungſchritt über das Seil gefordert.

5. Die Übung 4 von je zweien, auf verſchiedenen Seiten des Seiles befindlichen Schülerinnen bei demſelben Hin- und Herſchwung ausgeführt.

6. Dem Seile wenig über die Mitte Nach- und ſofort wieder Zurücklaufen, ohne vom Seil berührt zu werden; das-

selbe auch mehrmals wiederholt, oder von je zweien von verschiedenen Seiten her ausgeführt.

B. Sprung über das im Kreise von unten her den Übenden entgegenschwingende Seil.

7. Sprung über das Seil beim Hinüberlaufen (von einer Seite des Schwingraumes auf die andere), in freier Weise zu üben, ähnlich wie oben bei Übung 17, Seite 4, angegeben ist.

8. Sprung über das Seil von einzelnen, in geordneter Reihenfolge derselben. Man fordere anfangs nicht, daß bei einem bestimmten Schwunge gesprungen werde, und unterstütze die Übenden im Herausfinden des rechten Augenblickes zum Lauf durch geeigneten Zuruf.

Nach mahne man immer dringender an die Vermeidung zu hohen Springens und schlechter Körperhaltung (vergl. Seite 5, Übung 20). Schließlich soll das Überspringen des Seiles stets mittelst eines Sprungschrittes erfolgen.

9. Sprung über das Seil von je einer Schülerin, bei jedem zweiten, endlich bei jedem Schwunge die nächste.

10. Dasselbe von Stirnreihen (Baaren, u. s. w.) wie bei Übung 9.

11. Dasselbe in schräger Richtung mit Zurücklaufen um den Ständer und sofort anschließender Wiederholung der Übung, in anderen Worten: „Lauf in der Achte mit Sprung über das Seil“ (ähnlich der Übung 3 und 4, Seite 6).

12. Sprung über das Seil wie bei Übung 9 oder 10, jenseits des Seiles sich zu einer ähnlichen Aufstellung der Klasse wie vorher Ordnen und nach dem Sprunge der letzten wieder in gleicher Reihenfolge Herüberlaufen unter dem ununterbrochen schwingenden Seile hindurch.

13. Bei Aufstellung der Klasse in zwei, auf verschiedenen Seiten des Seiles stehenden Flankenreihen, Gesicht der vordersten nach dem Seile, soll bei jedem Hinschwunge des Seiles eine Schülerin der einen Abteilung hinüberlaufen (unter dem Seile durch) und bei dem unmittelbar folgenden Herschwunge des Seiles eine der andern Abteilung herüberspringen (über das Seil hinweg), oder umgekehrt. Nach vollendetem Laufe schließt

sich jede der andern Abteilung hinten an. Die ganze Übung ist einmal vollendet, wenn jede Abteilung wieder an ihrem anfänglichen Standorte steht.

14. Dasselbe bei Aufstellung jeder Klassenabteilung in der Form einer Säule von Stirnpaaren, von Paaren ausgeführt. Dabei sind die Paare entweder geschlossen und weichen sich rechts oder links aus, oder die Paare der einen Abteilung sind geöffnet und die der anderen Abteilung bewegen sich durch ihre Abstände hin, oder alle Paare sind geöffnet, und die einzelnen derselben laufen stets rechts oder links an ihrer Gegnerin vorbei. Eine Abänderung dieser Übung besteht darin, daß nur die eine Abteilung als Säule, die andere aber als eine Flankenreihe einzelner aufgestellt ist.

15. Einspringen (über das entgegenschwingende Seil) in die Mitte der Laufbahn, hier zwei- (drei- vier-) mal Hüpfen über das Seil und sodann Weiterlaufen, oder an den anfänglichen Standort Zurücklaufen. Dasselbe auch mit hinzugefügten Drehungen, oder mit verschiedenen Hüpfarten (vergl. Übung 26 bis 32, Seite 8), wozu hier noch das Wiegehüpfen oder der Wiegeschritt mit Hüpfen in der ersten oder zweiten oder dritten Zeit kommen kann.

16. Sprung über das Seil, auf der andern Seite sofort Umkehren und wieder mit dem nächsten Seilchwunge Zurücklaufen (unter dem Seile durch).

17. Dasselbe von Stirnpaaren mit verschränkten Armen ohne Lösung der Fassung.

18. Die Übung 15 oder 16 mehrmals nacheinander ausgeführt.

19. Die Übungen 16 oder 18 von zweien zugleich in entgegengesetzten Richtungen ausgeführt.

20. Der sogenannte „Augenblick im Seil“, d. h. in die Mitte Laufen und nach einem Hupf über das Seil sofort wieder Zurücklaufen, in 2 Arten: mit Seilchwung von oben oder von unten her gegen die Übende. Zweckmäßig hierbei ist es, die Schülerinnen näher dem einen Seilende aufzustellen und von hier aus im flachen Bogen durch die Mitte nach dem andern Ende

hin laufen zu lassen; auch als eine Fortbewegung der Klasse im Kreise zu ordnen, zu welcher das Seil in seiner tiefsten Lage eine Berührungslinie darstellen würde.

### C. Hüpfen mit Ablösen.

21. Zweimal Hüpfen mit Ablösen nach dem ersten Hupf über das Seil; d. h. jede Schülerin läuft in die Mitte der Laufbahn, hüpf hier zweimal über das Seil und läuft sodann nach der anderen Seite wieder heraus; sobald sie aber den ersten Hupf gethan hat, läuft die nächste in die Mitte und thut das Gleiche. Auf diese Art hüpfen stets zwei Schülerinnen in der Mitte und bei jedem Seilschwunge findet ein Ein- und ein Herauslaufen statt.

Dabei, wie auch bei den folgenden Übungen, kann das Seil von oben oder von unten her den Einlaufenden entgegenschwungen werden. Siehe auch unten die Anmerkung.

22. Ähnlich wie vorher, aber jede Schülerin hüpf drei- oder viermal und die nächste läuft nach dem zweitletzten dieser Hüpf in die Mitte. Jede Schülerin hüpf also einen Hupf mit ihrer Vorgängerin zusammen, einen oder zwei Hüpf für sich allein und einen mit der nächsten zusammen.

23. Ähnlich wie vorher, aber jede Schülerin hüpf viermal über das Seil und die nächste läuft nach dem zweiten dieser Hüpf in die Mitte. Es hüpf also jede Schülerin zwei Hüpf mit ihrer Vorgängerin und zwei mit der nächsten zusammen.

24. Ähnlich wie vorher, nur hüpf jede Schülerin drei- (vier-) mal und nach dem ersten ihrer Hüpf läuft die nächste Schülerin in die Mitte. Hierbei hüpfen also vom dritten (vierten) Seilschwunge an je drei (vier) Schülerinnen zugleich.

25. Ähnliche Übungen, wobei aber die ablösenden Schülerinnen von verschiedenen Seiten des Seiles her in die Mitte einlaufen.

Anmerkung. Bei der Einübung aller dieser nicht leichten und viel Gewandtheit erfordernden Übungen thut man gut, zur Vorbereitung zuerst nur je 2 (3, 4) Schülerinnen ihre Aufgabe für sich allein üben zu lassen

## II. Übungen mit dem Schwingrohr („Sprungreifen“) oder mit dem kurzen Schwingseil.

Die Übungen mit dem kurzen Schwingseil bilden bekanntlich einen Bestandteil der freiwilligen Gymnastik der weiblichen Jugend, den dieselbe mit Vorliebe, wenn die gute Jahreszeit gekommen ist, im Freien oft übereifrig zu betreiben pflegt. Es gleichen diese Übungen in der Hauptsache dem oben angegebenen Seilhüpfen mit dem langen Schwingseil, nur daß hier zu dem Hüpfen noch die Thätigkeit des Seilschwingens durch die Hüpfenden selbst hinzukommt. An Stelle des kleinen Schwingseiles kann hierbei aber meist auch ein eigens dazu hergerichtetes sogenanntes „spanisches“ oder „Meerrohr“ verwendet werden. Das Meerrohr (auch Stangenrohr genannt) bekommt man in Korbwarenhandlungen in der Regel in einer Länge von etwa 5 m (zu etwa 40 Pf. das Stück). Es ist in der Mitte zusammengebogen. Stellt man sich auf diesen gebogenen Teil des Rohres, dessen Enden in den Händen haltend, sodas die Füße etwa um Fußlänge seitlich von einander entfernt sind, und zieht man nun das Rohr kräftig aufwärts, so entsteht in der Mitte desselben ein flacher Bogen von etwa 65 bis 70 cm Sehnenweite, während die Seitenteile in gleicher Entfernung eine gleichlaufende Richtung erhalten. Schneidet man nun diese Seitenteile soweit ab, daß die Enden des Rohres in der oben erwähnten Haltung desselben in Hüfthöhe oder doch nur wenig darüber sich befinden, so hat das Gerät die für unsern Zweck geeignete Form, in welcher es hier mit dem Namen „Schwingrohr“ bezeichnet ist. Man vergesse es nicht, die scharfen Kanten der Schnittflächen gehörig abzurunden!

Das Schwingrohr hat im Turnunterricht sovieler Vorzüge vor dem kurzen Schwingseil, daß man gut thut, letzteres ganz dem Freiturnen der Mädchen zu überlassen und ersteres dafür unter die Zahl der Schulturngeräte für Mädchen aufzunehmen. Es verursacht beim Schwingen weniger leicht Staub, bleibt weniger leicht an den Kleidern hängen und kann auch in langsamer Weise von oben nach unten und umgekehrt bewegt werden.

Dadurch, daß es für gewöhnlich in senkrechter Haltung über dem Kopfe von allen gleichmäßig getragen werden kann, gewähren die Übungen damit ein schöneres Bild. Sie können auch leicht in Verbindung mit Ordnungsübungen gebracht und vom Lehrer leichter in Bezug auf Gleichmäßigkeit in der Ausführung u. dgl. beurteilt werden. Das Rohr kann also auch, gleich dem Turnstabe, zugleich Schmuck und Fehlerzeiger sein. Alles dies gleicht die Mängel dieses Gerätes gegenüber dem Seile, daß man z. B. es nicht beliebig länger und kürzer machen kann, daß es gewisse Gemeinübungen mehrerer mit demselben Seile nicht zuläßt und dergl., mehr als aus. Allerdings kann das Schwingrohr auch nicht wie das kurze Seil von den Mädchen selber mit zum Turnen gebracht werden; es muß eben ein ständiger Zubehör zur Geräteinrichtung des Turnsaales sein. Aber der Aufwand dafür ist nicht groß. Er beträgt höchstens 5 bis 7 Mark, da ein Vorrat von 12 bis 16 (etwas ungleich großen) Schwingrohren ausreicht, weil in den betreffenden Übungen ja doch stets nur ein Teil der Klasse gleichzeitig übt.

Die Übungen, von denen hier die Rede ist, lassen sich in kleinerem oder größerem Umfange auf allen Turnstufen der Mädchenschulen verwenden, aber es ist nicht empfehlenswert, dies zu thun. Wie bei dem Turnen der Knaben\*), so ist es auch bei dem der Mädchen viel besser, jeder Stufe besondere Übungsgattungen und Gerätarten vorzubehalten. Haben die Mädchen in drei Schuljahren mit dem langen Schwingseil geübt, so kann man füglich dies Gerät mit dem Schwingrohr vertauschen und sicher sein, daß diese neue Form der Hüpfübungen neuen Turneifer erregt. Gerade das Schwingrohr lockt mehr noch als das kurze Seil auch erwachsenere Mädchen noch zum Üben. Es mögen also die unten genannten Übungen vorzugsweise als Übungsstoff für das vierte und unter Umständen auch für das fünfte Turnjahr, also für das siebente und achte Schuljahr angesehen und behandelt werden. Will man den unten angegebenen Übungsstoff auf 2 Jahre verteilen, so ist es ratsam, die

\*) Vergl. Seite 73 im ersten Teile meiner „Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen“ (3. Aufl.).

unter D. angegebenen Übungen mit entsprechender Erweiterung dem zweiten Jahre vorzubehalten.

Was das Verfahren bei der Einübung anlangt, so sei im allgemeinen folgendes gesagt: Dem Vorzeigen oder Vorturnenlassen einer bestimmten Übung folgt stets zunächst das Üben in freier Weise (vergl. oben Seite 4, Übung 17). Man stelle zu dem Zwecke so viele Mädchen, als gleichzeitig üben können oder sollen, in angemessenen Abständen von einander auf und lasse die gezeigte Übung mehrmals (nicht zu oft!) versuchen. Auf den Ruf: Halt! stehen sie mit senkrecht gehaltenem Schwingrohr ruhig. Nun folge das Üben auf Zuruf, aber auch nur kurze Zeit, je nach Umständen, etwa 4 bis höchstens 8 Hüpfе. Dann werden die Übenden von den nächsten, welche unterdessen bequem gestanden oder noch besser auf Bänken, welche in jedem Mädchenturnsaal entlang den Wänden stehen sollten, gefessen haben, in einer bestimmten Weise abgelöst. Diesem Üben auf Zuruf folgt hernach das gleichzeitige Üben im Takte und, wo thunlich, der Wechsel desselben mit Geh- und Ordnungsübungen.

Endlich sei noch bemerkt, daß man beim Rohrschwingen im Kreise verschiedene Arten zu unterscheiden hat: den Vor- und den Rückschwung mit Durchschlag unter den Füßen, oder ohne diesen als Seitenschwingen neben dem Körper vorüber. Jedesmal beginnt aber der Schwung aus der nach oben gerichteten Haltung des Rohres bei gesenktem Ober- und wagerecht vorgehobenen oder mit gekreuzten Unterarmen. Beim gewöhnlichen Vorschwunge geht der Schwung nach vorn und abwärts, das Rohr schlägt von vorn nach hinten unter den Füßen durch und bewegt sich hinter der Übenden wieder aufwärts. Beim Rückschwunge findet das Umgekehrte statt. Im ersteren Falle kreist das Rohr vorwärts und „schlägt rückwärts durch“, im zweiten Falle kreist es rückwärts und „schlägt vorwärts durch“. In der Regel läßt man jede Hüpfübung sowohl mit der einen wie mit der anderen Schwingart üben, was deshalb bei den nachbenannten Übungsbeispielen nicht mehr besonders erwähnt wird. Dagegen sind die Übungen mit Rohrschwingen

bei gekreuzten Armen, sowie die mit Seitsschwingen des Rohres unten unter D besonders aufgezählt worden. Übungbeispiele:

#### A. Hüpfen auf beiden Füßen.

1. Ein- bis viermal Hüpfen an oder von Ort auf beiden geschlossenen Füßen, erst in freier Weise, dann auf Zuruf, endlich im Takte; letzteres so, daß jeder Hupf in der ersten von zwei Schrittzeiten erfolgt, in der zweiten Zeit stillgestanden oder ein Zwischenhupf ausgeführt wird; oder so, daß in jeder Schrittzeit ein Hupf mit Durchschlag stattfindet; endlich auch so, daß die Durchschläge abwechselnd rückwärts und vorwärts geschehen.

2. Ein Hupf (mit Fersenschluß) an Ort mit Durchschlag und sofort 3 Schritte an Ort, einmal wiederholt, alsdann 4 Schritte vorwärts und 4 Schritte an Ort mit allmählicher Vierteldrehung links oder rechts, das Ganze viermal.

3. Je zwei Mädchen sind als Stirnpaar, mit entgegengesetzter Stirnrichtung der einzelnen und mit entsprechendem Abstände voneinander, aufgestellt und machen folgende Übung: 4 Hüpfen (mit Fersenschluß) an Ort und Durchschlag bei dem ersten von je zwei Hüpfen, alsdann halbes Rad der Paare mit 8 Schritten, wobei die Hände in Schulterhöhe (mit Berührung der rechten oder der linken Hände unter sich) und die Rohre hochgehalten werden; darauf Wiederholung des Hüpfens und Gehens, nur daß am Schlusse des letzteren (mit den zwei letzten Tritten) eine halbe Drehung der einzelnen nach innen erfolgt; alsdann Wiederholung des Ganzen (zusammen in 48 Zeiten). Daran schließe sich die Wiederholung mit Durchschlag in entgegengesetzter Richtung wie vorher.

4. Aufstellung von 8 oder mehr Paaren im Stirnring mit ungleicher Stirnrichtung der Nebnerinnen: Wechsel von 4 Hüpfen an Ort mit Durchschlag bei jedem Hupf und vom halben Rad je zweier mit 8 Schritten, das eine Mal rechts, das folgende Mal links, als sogenannte Kette im Kreis.

5. 4 Wiegeschritte an Ort mit Hupf auf beiden Füßen in jeder 3. Zeit (statt des 3. Trittes) und mit Durchschlag, abwechselnd mit 4 Dreitritten vorwärts, wovon der zweite mit einer halben, der vierte mit einer Vierteldrehung verbunden ist.

## B. Hüpfen auf einem Fuße, Hopsen.

6. Drei Schritte an Ort und in der 4. Zeit ein Hupf an Ort auf dem Fuße, der den letzten Tritt gemacht hat, zugleich mit Durchschlag; dies fortgesetzt mit wechselndem Antreten links und rechts.

7. Die vorige Übung nur einmal links und rechts (in 8 Zeiten), darauf eine Zwischenübung mit Gehen in 8 Zeiten, z. B. Gehen im halben Kreuz links mit je 2 Schritten vor- und rückwärts, oder 2 Wiegeschritte im  $\frac{4}{4}$ -Takt und mit einer Vierteldrehung am Schlusse, u. dergl.

8. Ähnlich der Übung 6, aber mit Vorwärtsschritten und mit einer Vierteldrehung nach jedem zweiten Hupf, als Bewegung im Viereck fortgesetzt.

9. Ein Nachstellschritt links seitwärts (mit Nachstellen des rechten Fußes), alsdann in der 3. Zeit ein Hupf auf dem rechten Fuß („Hopsen rechts“) mit Durchschlag und sofort ein Wiegeschritt links seitwärts, dem die widergleiche Bewegung rechts hin folgt; das Ganze viermal, bei jeder Wiederholung eine Vierteldrehung links mit dem ersten Schritt (48 Zeiten); endlich die widergleiche Übung. Hierbei kann an die Stelle des Nachstelltrittes mit nachfolgendem Hopsen auch ein Schwenthops gesetzt werden.

10. In Stirnpaaren: ein Schritt an Ort und in der zweiten Zeit Hopsen desselben Fußes mit Durchschlag und sofort dasselbe mit dem andern Fuß; nach einer Wiederholung des Ganzen folgt alsbald: 4 Schritte vorwärts und darauf eine Viertelschwenkung des Paares (Haltung des Rohres ähnlich wie bei Übung 3!) um seine Mitte in 4 Zeiten; das Ganze achtmal, viermal mit Links-, viermal mit Rechtsschwenken.

11. Vorschreiten links und Hopsen links in der 2. Zeit mit Durchschlag, dann dasselbe rechts, alsdann 4 Schritte vorwärts (rückwärts), das Ganze viermal als Bewegung im Viereck (oder im Kreuz); das Schreiten und Hopsen auch in der Form des Schleifhopsens.

12. Seiterschreiten links, Hopsen links in der 2. Zeit mit Durchschlag, Nachstellen rechts in der 3. Zeit (in andern Worten:



Schlaghopsfen mit Durchschlag), alsdann Wiegeschritt links seitwärts, darauf dieselbe Bewegung rechtshin; das Ganze mehrmals.

13. Wiegegung an Ort (jeder erste Schritt seitwärts!) im  $\frac{4}{4}$ -Takt, mit Hopsfen und mit Durchschlag nach jedem 1. oder 2. oder 3. Tritt, auch mit Zwischenübungen nach je 2 Wiegeschritten; auch mit Hopsfen und mit Durchschlag bei jedem Tritt, wobei aber jedem dritten Hopsfen noch 2 Tritte an Ort folgen (vergl. II. Teil, S. 202).

14. Ähnliche Übungen mit Kreuzwirbeln und mit Wiegeschritt im  $\frac{4}{4}$ -Takt (vergl. II. Teil, S. 207 u. f.), oder mit Schrittkehre (vergl. III. Teil, S. 55), oder mit Schritzwirbeln (vergl. III. Teil, Seite 61).

15. Dreitritthüpfen (d. h. Schottischhüpfen im  $\frac{3}{4}$ -Takt, vergl. II. Teil, S. 106) an oder von Ort, mit Durchschlag in jeder ersten Zeit.

16. 4 Dreitritthüpfen vorwärts mit Durchschlag, alsdann 4 Wiegeschritte rückwärts, beim letzten derselben eine Vierteldrehung, das Ganze viermal als Bewegung im Kreuz.

17. Schottischhüpfen mit Durchschlag, an oder von Ort.

18. In Stirnpaaren: 4 Schottischhüpfen, links anhilfsend, vorwärts mit Durchschlag, alsdann links Hinterreihen der rechten Führerin, vor der andern vorübergehend, in 6 Zeiten und sodann mit 2 Schritten an Ort eine Vierteldrehung links beider; das Ganze viermal; auch widergleich.

19. Ähnliche Übungen mit Doppelschottischhüpfen (vergl. III. Teil, S. 25) mit je einem Durchschlag oder mit 2 oder 3 Durchschlägen bei jedem dieser Hüpfen.

### C. Hupf-(Sprung-)Schritte.

20. Hupfschritt links an Ort mit Durchschlag (der rechte Fuß hüpfte auf, der linke nach dem Durchschlag nieder), sodann 3 Schritte an Ort, daselbe fortgesetzt im  $\frac{4}{4}$ -Takt. Auch mit Hupfschritt rechts.

21. Die vorige Übung mit Vorwärtshüpfen und Schreiten, mit einer Vierteldrehung links (rechts) nach jedem vierten Schritt, als Bewegung im Viereck.

22. Die Übungen 20 und 21 mit der Abänderung, daß

von den 4 Schritten nicht der erste, sondern der zweite oder der dritte oder der vierte mit Hüpfen und mit Durchschlag ausgeführt wird.

23. Vier Schritte vorwärts, davon jeder erste oder jeder zweite von je 2 Schritten, oder alle 4 Schritte mit Hüpfen und mit Durchschlag ausgeführt, alsdann 4 gewöhnliche Schritte rückwärts, das Ganze viermal, bei jeder Wiederholung eine Viertel-drehung links zugleich mit dem ersten Schritt, als Bewegung im Kreuz.

24. Ähnlich wie vorher, jedoch mit 6 Schritten vorwärts (und rückwärts), wovon jeder erste oder zweite oder dritte von je 3 Schritten als Hupfschritt mit Durchschlag auszuführen ist.

25. Wiegegang an oder von Ort, dabei jeder erste oder zweite oder dritte Schritt jedes Wiegeschrittes als Hupfschritt mit Durchschlag ausgeführt; auch in Verbindungen mit Drehungen, mit Kreuzzwirbeln u. dergl., wie sie im II. Teile dieses Buches unter den Übungen der dritten Stufe angegeben wurden.

26. Wiegegang, bei jedem ersten von 3 Wiegeschritten sind aber alle 3 Schritte als Hupfschritte mit Durchschlag auszuführen.

27. Springlauf (jeder Schritt in der Zeit eines gewöhnlichen Gangschrittes) oder gewöhnlicher Lauf vorwärts eine bestimmte Strecke weit, mit Durchschlag bei jedem Schritt.

28. Wiegehüpfen an oder von Ort mit Durchschlag bei jedem Hupf oder bei jedem ersten von 2 (3) Hüpfen.

29. Vier Mädchen sind zum „Stern rechts“ mit geeignetem Abstände voneinander aufgestellt und führen folgende Übung aus: Ein Nachstellschritt links seitwärts und darauf ein Wiegehupf links seitwärts mit Durchschlag, alsdann dasselbe rechtshin. Darauf gehen die Mädchen mit 8 Schritten vorwärts im Stern rechts, wobei ihre schulterhoch gehobenen rechten Hände sich berühren. Diese Übung wird wiederholt mit der Abänderung, daß nur 4 Schritte im Stern gegangen werden, worauf mit 3 Schritten an Ort alle eine halbe Drehung rechts machen, wodurch sie in die Stellung zum Stern links kommen. Nachdem sie eine Schrittzeit lang stillgestanden, führen sie die wider-gleiche Übung aus.

30. Ein Kreuzhupf und ein Wiegeschritt, abwechselnd links und rechts, nach jedem Wiegeschritt rechts eine Vierteldrehung links und bei jedem Kreuzhupf ein Durchschlag.

31. 3 Kreuzhüpfе mit Durchschlag, Kreuzzwirbeln, abermals 3 Kreuzhüpfе mit Durchschlag und schließlich Wiegeschritt, das Ganze als seitliche Bewegung hin und her, wiederholt nach einer entsprechend langen Zwischenübung, z. B. nach einem Gehen im Kreuz mit viermal je 3 Schritten vor- und rückwärts, u. dergl.

D. Seitsschwingen und Schwingen mit gekreuzten Armen.

32. Rohrschwingen (aus der senkrechten Haltung des Rohres) ohne Durchschlag abwechselnd links und rechts neben dem Leibe vorüber und vorwärts kreisend (d. h. von oben nach vorn). Dies kann auf folgende Arten geschehen:

a. Das Rohr wird beim Abwärtschwingen so gedreht, daß das eine Seitenstück des Rohres vorausgeht, und zwar das linke beim Schwung links vorüber und das rechte beim Schwung rechts vorüber, oder

b. beide Seitenstücke sind beim Vorschwing nebeneinander und die Unterarme werden dabei nicht gekreuzt, oder

c. das Schwingen an der einen Seite vorüber geschieht wie bei b. angegeben, bei dem Schwung auf der andern Seite aber werden die Unterarme gekreuzt (beim Schwung z. B. rechts vorüber wird der linke Unterarm über den rechten gelegt), oder

d. beim Vorschwing an jeder Seite sind die Unterarme in der bei c. angegebenen Weise gekreuzt.

Die beiden letztgenannten Arten des Schwingens sind die empfehlenswerteren; die bei b. genannte Art dient mehr für das mehrmalige Schwingen nach derselben Seite, und die bei a. genannte Art ist mehr für das Schwingen des rückwärts kreisenden Rohres geeignet. Alle diese Schwingübungen läßt man zuerst ohne Hüpfen üben und schreibt schließlich vor, daß jeder Kreisenschwing des Rohres in einer bestimmten Zeit erfolge, zunächst in ruhigerer Weise jeder Schwung in der Dauer von je 2 Schritten des gewöhnlichen Gehens, sodann etwas rascher in je 2 Lauffschritzeiten, endlich in je einer gewöhnlichen Schrittzeit.

33. Gehen an oder von Ort mit Seitsschwingen abwechselnd links und rechts vorüber in je zwei Schrittzeiten in den bei 32, namentlich in den bei c. und d. genannten Arten.

34. Laufen an oder von Ort mit Seitsschwingen in je zwei Lauffschrittzeiten, im übrigen wie bei 33.

35. Wiegegang an Ort, in der ersten Zeit jedes Wiegeschrittes rasches Seitsschwingen in einer Schrittzeit an derjenigen Seite vorüber, nach welcher geschritten wurde, in jeder zweiten und dritten Zeit ruhige Senkrecht-Haltung des Rohres.

36. 4 Hüpfе (mit Fersenschluß) an Ort im Wechsel mit 4 Schritten an Ort (ohne oder mit je einer Vierteldrehung), bei jedem ersten von 2 Hüpfen ein Durchschlag rückwärts, bei je 2 Schritten Seitsschwingen in der bei 32 c. oder d. angegebenen Weise.

37. Die vorige Übung, aber bei jedem Hupf ein Durchschlag und bei jedem Schritt Seitsschwingen, wiederholt nach einer Zwischenübung im Gehen ohne Rohrschwingen, was auch für die folgenden Übungen gilt.

38. Wiegegang an Ort, jeden ersten (Seit-) Schritt mit Hüpfen und mit Durchschlag (rückwärts), in den zwei folgenden Zeiten einmal Seitsschwingen mit gekreuzten Unterarmen.

39. Wie vorher, aber in jeder der 3 Zeiten Rohrschwingen vorwärts, das eine Mal mit Durchschlag, die beiden andern Male an je einer Seite vorüber, wobei es ratsam ist, den dem Durchschlag vorhergehenden Seitsschwung mit gekreuzten Unterarmen ausführen zu lassen.

40. Ein Nachstellschritt links seitwärts, sodann ein Wiegehupf links seitwärts mit Durchschlag in der ersten Zeit und mit Seitsschwingen links vorüber bei gekreuzten Unterarmen in der zweiten Zeit; darauf dasselbe rechtshin; nach einer Wiederholung des Ganzen folgt wieder eine Zwischenübung, u. s. w.

Anmerkung. Weitere Übungen ähnlicher Art sind nach den gegebenen Beispielen leicht anzuordnen, weshalb mit Rücksicht auf den Raum dieses Buches auf Angabe solcher hier verzichtet wird.

41. Hüpfen und Durchschlag mit gekreuzten Unterarmen, wobei der rechte oder der linke Unterarm anfänglich dem Leibe näher ist; der Durchschlag erfolge rück- oder vorwärts oder

abwechselnd vor- und rückwärts; das Hüpfen geschehe in einer der oben unter Nr. 1 u. f. genannten Arten.

42. Wiederholtes Hüpfen mit Durchschlag abwechselnd mit und ohne Armkreuzen, im übrigen wie vorher.

43. Hüpfen mit Durchschlag bei gekreuzten Unterarmen im Wechsel mit Seitenschwingen, ähnlich wie bei den unter Nr. 36 u. f. genannten Übungen.

#### E. Gesellschaftsübungen mit dem Rohr.

44. Zwei Schülerinnen stehen in Stirn nebeneinander; die linke Führerin (die zweite) hält ein Schwingrohr in der gewöhnlichen Weise. Nun reißt sich mit 4 Schritten, dabei eine halbe Drehung links machend, die erste vor die zweite, Stirn gegen Stirn. In den nächsten 4 Zeiten hüpfen beide viermal (auf beiden Füßen, oder 2 Schottisch- oder 2 Wiegehüpfe u. dergl.) an Ort, wobei die zweite das Rohr zweimal unter den Füßen beider durchschwingt. Darauf reißt sich die erste in den nächsten 4 Zeiten mit einer abermaligen halben Drehung links an die linke Seite der zweiten, von dieser dabei das Rohr übernehmend. Jetzt wird die Übung mit vertauschten Rollen wiederholt und dies einigemale fortgesetzt. Dasselbe auch rechts hin, oder mit Hinterreihen (ohne halbe Drehung) statt des Voreihens u. f. w.

45. Zwei als offenes Stirnpaar aufgestellte Schülerinnen halten ein Schwingrohr zwischen sich, so daß jede mit ihrer inneren Hand ein Rohrende gefaßt hält. Nachdem beide das Rohr in 4 Zeiten zwei- oder viermal im Kreise geschwungen oder eine Viertel- oder eine halbe Schwenkung oder sonst eine Übung ausgeführt haben, geht die erste mit 4 Schritten im Halbkreis unter das Rohr, dies festhaltend, worauf sie wie bei Übung 44 mit Durchschlag des Rohres in 4 Zeiten hüpfet und in den nächsten 4 Zeiten an ihren anfänglichen Platz zurückkehrt. Darauf geschieht dasselbe, nur daß jetzt die andere unter das Rohr geht und über dasselbe hüpfet. Bei den Wiederholungen können die Zwischenübungen oder die Art des Hüpfens über das Rohr abgeändert werden. Auch so zu üben, daß beide Schülerinnen anfänglich ungleiche Stirnstellung haben oder sich gegenüberstehen.

46. Von 3 Schülerinnen schwingen 2 das Rohr wie bei Übung 45; die dritte geht in einer vorausbestimmten Weise unter das Rohr, hüpfst ein- oder ein paarmal über dasselbe und tauscht dann mit einer der beiden andern die Rolle, u. s. w. Dies ist auch so anzuordnen, daß eine Anzahl von Mädchen im offenen Stirnring stehen, in welchem je zwei ein Rohr zwischen sich schwingen, über das je eine andere, einem zweiten Stirnring angehörige hüpfst, u. s. w.

### III. Übungen an den Schwebestangen.

Diejenigen Übungen im Stehen, Gehen und Hüpfen auf schmalen oder schwanfen oder glatten Flächen, wobei als erschwerender Umstand noch die Notwendigkeit, sich im Gleichgewicht zu erhalten, hinzukommt, heißen im Turnen Schwebestangenübungen.

Die gebräuchlichsten (Schwebe-)Geräte für solche Übungen sind im Mädchenturnen die Schwebestangen, die Schwebekanten und die Schaukelbiele, wovon die ersteren den Vorzug vor den andern verdienen. Sie sind billig zu beschaffen, nehmen wenig Platz weg und gestatten eine ausgiebige Verwendung zu Übungen im Auf- und Absteigen, im Stehen, Gehen und Hüpfen. Bei richtiger Bauart des Gerätes sind alle diese Übungen ohne Gefahr und bieten geeigneten Unterrichtsstoff für alle Altersstufen.

Die Größenmaße einer Schwebestange, welche am besten aus gutgewachsenem Tannen- oder Fichtenholz gefertigt wird, sind zweckmäßigerweise die folgenden: Länge etwa 5 m, Durchmesser 10 bis 12 cm bei gleichmäßiger Dicke und Rundung. Wesentlich ist, daß die obere Fläche einer solchen Stange nicht höher als 20 bis 25 cm über dem Boden sich befindet. Die Stange ruht an jedem Ende auf einem eichenen Klötzchen von  $6\frac{1}{2}$  cm Dicke, 40 cm Länge und 12 bis 15 cm Höhe, mit abgerundeten Kanten und oben mit einem halbkreisförmigen Einschnitt, in welchen die Schwebestange gut hineinpaßt. Indessen ist es nützlich, das eine dieser Klötzchen mit einem Ende der Stange fest zu verbinden, damit die aufgelegte Stange sich

nicht um ihre Längsachse drehen kann. Eine solche Stange mit zwei Füßchen kommt auf etwa 15 Mark. Man bedarf ihrer 4 Stück. Beim Nichtgebrauch sind sie an einer Seitenwand des Saales wohlgeordnet aufzubewahren, und die erste Unterweisung der Schülerinnen in den Übungen an diesen Geräten besteht darin, dieselben in einer bestimmten Weise und in kürzester Frist herbeizuholen und aufzustellen, sowie am Ende der Übungen sie wieder an ihren Aufbewahrungsort zurückzubringen.

Übungsbeispiele:

#### Erste Stufe (4. Schuljahr).

Klassenaufgabe: Auf- und Übersteigen, leichtere Übungen im Schwebestand und im Schwebegang.

##### A. Übungen im Steigen.\*)

Die Klasse sei als Stirnreihe im Bogen (Halbkreis oder Kreis) um die Stangen, die Stirn diesen zugewendet, aufgestellt und in eine Anzahl kleinerer (Vierer-, Sechser- etc.) Reihen eingeteilt. Alsdann sind zunächst die Schülerinnen anzuweisen, in welcher Art sie sich vor die Stangen zum Üben zu begeben und einander abzulösen haben.

1. Aus dem Seitstande (einer Stirnreihe, die einzelnen Hand in Hand) vor der Stange vorwärts Aufsteigen in den Seitstand auf der Stange mit Nachstellen, und sofort wieder ebenso rückwärts Absteigen in je 4 Schrittzeiten, mit links oder rechts Antreten, mehrmals wiederholt. Man sehe streng auf aufrechte Körperhaltung hierbei, wie auch bei den folgenden Übungen.

2. Dasselbe auch so, daß die ersten und zweiten jeder Reihe auf ungleichen Seiten der Stange stehen, oder die einen erst aufsteigen, wenn die andern absteigen.

3. Aufsteigen mit Nachstellen und sofort vorwärts Absteigen mit Nachstellen, daselbe fortgesetzt über mehrere Stangen hinweg.

4. Die vorige Übung gleichzeitig von zwei sich gegenüberstehenden Reihentörnern offener Stirnreihen ausgeführt, wobei

\*) Die hier und später genannten Übungen im Auf- und Übersteigen teilweise sind unter Umständen z. B. bei etwas höheren Stangen, auch als ein für spätere Schulstufe geeigneter Übungsstoff zu betrachten.

die einzelnen des einen Körpers sich durch die Abstände zwischen den einzelnen des andern Körpers hindurchbewegen.

5. Die Übungen 3 und 4 nur mit Nachstellen beim Auf-, nicht aber beim Absteigen.

6. Die vorigen Übungen mit Nachstellen nur beim Absteigen, auch so, daß bei weiter von einander abgerückten Stangen je ein Schritt oder zwei Schritte zwischen zwei Stangen gemacht werden.

7. Die vorigen Übungen ohne alles Nachstellen.

8. Über die Stange steigen, ohne sie zu betreten, und mit Nachstellen jenseits derselben, wiederholt an einer Reihe von Stangen, im übrigen wie vorher.

9. Die vorige Übung ohne Nachstellen zwischen den Stangen.

10. Von einer Stange zur andern Steigen mit Nachstellen und ohne Betreten der Zwischenräume zwischen denselben.

11. Die vorige Übung ohne Nachstellen.

12. Die Übung 3 bis 11 auch mit Umkehren jenseits der Stangen, fortgesetzt, als ein Hinüber- und Herübersteigen geordnet.

13. Aus dem Querstande (d. h. die linke oder die rechte Leibesseite der Stange, das Gesicht dem Stangenende zugewendet) einer Stirnreihe, die einzelnen Hand in Hand, seitwärts Aufsteigen in den Querstand auf der Stange mit Nachstellen hinter oder vor den zuerst aufgestellten Fuß, sofort wieder seitwärts Herabsteigen nach dem anfänglichen Standort, wobei der Fuß, welcher zuletzt hinaufgestellt wurde, das Absteigen beginnt. Es ist hier besonders auf Auswärtshalten der Füße zu achten.

14. Wie vorher, aber Absteigen nach der andern Seite der Stange, wobei der zuerst hinaufgestellte Fuß das Absteigen beginnt. Dasselbe in der Weise wiederholt, daß jede Schülerin immer dieselbe oder je die nächste Stange betritt, in welchem letzterem Falle die Stirnreihe allmählich seitwärts weiter rückt.

#### B. Übungen im Schwebestande.

Für diese Übungen stelle man zwei Stirnreihen sich so gegenüber, daß dieselben ein Stangenpaar zwischen sich haben

und daß die Gegnerinnen, wenn sie auf den Stangen stehen, sich bequem an den Händen fassen können.

15. Vorwärts Aufsteigen in den Seitstand auf der Stange, links (rechts) antretend mit Nachstellen des andern Fußes, sofort Erfassen der Hände der Gegnerinnen, Dauerstehen im Schwebestande bis zum Zeichen (Befehl) für das Absteigen an den früheren Standort.

16. Dasselbe im Takte wiederholt, so daß z. B. für das Aufsteigen 2 Zeiten und ebensoviel für das Dauerstehen wie für das Absteigen gezählt werden.

17. Die vorigen Übungen mit anderer Art der Fassung zweier Gegnerinnen, z. B. mit Erfassen der Unterarme, der Oberarme, Handfassen mit gekreuzten Armen, mit nur einer Hand, u. dergl. Hierzu wird manchmal ein Näherrücken der einen Stange zur andern erforderlich sein.

18. Die vorigen Übungen auch so, daß beide Stirnreihen um einen kleinen Abstand geöffnet sind und je eine Schülerin der einen Reihe einem Abstand in der andern Reihe gegenübersteht. Es wird alsdann im Schwebestand jede, mit Ausnahme einer der beiden äußersten der Reihe, je eine Hand zweier Nebenerinnen der Gegenreihe halten.

19. Ähnliche Übungen mit Aufsteigen zweier Flankenreihen in den Querstand, wobei die Gleichzähligen beider Reihen (Rotten) sich nur mit einer Hand aneinander halten.

20. Während des Dauerstehens wie bei Übung 15 bis 18: Tupftritt vorwärts auf den Boden, d. h. der eine Fuß tupft mit der Spitze leicht auf den Boden, während das andere Bein sich etwas beugt, und wird sofort (in der nächsten Schrittzeit) auf seinen Platz wieder zurückgestellt. Diese Übung zuerst nach Befehl (z. B. Tupftritt links — 1! rechts — 2! u. s. w.), dann auch im Zeitmaß des gewöhnlichen Gehens wiederholt.

21. Tupftritt rückwärts auf den Boden, im übrigen wie vorher.

22. Mehrere Tupfstritte desselben Fußes nacheinander auf dieselbe Stelle oder abwechselnd vor- und rück- oder rück- und

vorwärts, in je 3 oder 4 Zeiten, erst mit dem einen, dann mit dem andern Fuß, im übrigen wie vorher.

23. Im Querstande wie bei Übung 19: Tuschtritt seitwärts auf den Boden, und zwar in diesen 3 Arten:

a. auf der Seite des tuschenden Fußes;

b. auf der Seite des andern Fußes, wobei jener sich vor oder

c. hinter diesem vorüber bewegt, im übrigen wie bei Übung 20 und 22.

24. Tuschtritte an die benachbarte Stange im Seit- oder im Querstande.

25. Kniewippen abwechselnd links und rechts ohne Tuschtritte des standfreien Fußes.

26. Aufsteigen eines Fußes wie in Übung 15 oder 18 ohne Nachstellen, sofort Tuschtritt vorwärts des andern Fußes auf den Boden oder auf die vordere Stange, Zurückstellen desselben auf seinen früheren Standort und sodann Nachstellen des auf der Stange stehenden Fußes; das Ganze ist in je 4 Zeiten abwechselnd mit links und rechts Antreten zu wiederholen.

27. Wie vorher, aber mit mehreren Tuschritten desselben Fußes nacheinander.

28. Ähnliche Übungen im Querstande, wobei dem Zurück- und Nachstellen auf den Boden eine halbe Drehung zuzuordnen ist, damit die Übung abwechselnd links und rechts begonnen werden kann.

29. Aufsteigen in den Seitstehbestand wie bei Übung 18 und alsdann Kumpfbeugen vor- oder rückwärts, abwechselnd in der einen, dann in der andern Reihe.

30. Wie vorher, aber Kumpfbeugen seitwärts, auch in beiden Reihen zugleich in gleicher oder widergleicher Weise.

31. Kumpfdrehen, im übrigen wie bei Übung 30. Hierbei giebt der eine Arm die Fassung auf und wird nach außen seitgehoben.

### C. Schwebgehen.

#### a. Seitgehen im Seitstande.

32. Nach dem Aufsteigen zweier kleiner Gegenreihen in den Seitstand an dem einen Ende der Stangen wie bei Übung 15

oder 18 der Gruppe B, erfolge auf besonderen Zuruf: Seitstellen eines Fußes nach dem andern Stangenende hin, dann Nachstellen des andern Fußes; beides mehrmals wiederholt, soweit es die Stangenlänge erlaubt. Dann macht dasselbe ein anderes Reihenpaar u. s. w.

33. Paarweise Nachstellgang seitwärts, wobei wie vorher die einzelnen des Paares sich gegenüberstehen und an den Händen halten. Wiederholung mit vertauschten Plätzen!

34. Die vorige Übung mit einer andern Art des Sichfassens, wie bei Übung 17, S. 26.

35. Die vorigen Übungen mit Unterbrechung nach je 2, 3 oder 4 Seitritten durch rückwärts Ab- und vorwärts wieder Aufsteigen in 4 Zeiten, oder durch Dauerstehen mit zugeordneten Thätigkeiten wie bei den oben in der Gruppe B (Dauerstehen im Schwebestand, S. 25) genannten Übungen.

#### b. Vorwärtsgehen von Stirnreihen,

deren einzelne auf die bei Übung 13, S. 25, angegebene Weise die Stangen an dem einen Ende derselben bestiegen haben. Die hier genannten Übungen sind so oft zu wiederholen, als Stangen vorhanden sind, und bei jeder Wiederholung soll jede Schülerin derselben Reihe eine andere Stange betreten, damit jede einmal auf der äußeren Stange gehen muß, wo sie sich nur mit einer Hand an der Nebnerin halten kann. Es ist ratsam, die Übungen erst in langsamerem Zeitmaß als das des gewöhnlichen Gehens, schließlich aber im gleichen Zeitmaß wie dieses machen zu lassen.

36. Nachstellgang vorwärts, d. h. der eine Fuß geht voraus, der andere wird alsdann hinter diesen gestellt. Auswärtshaltung der Füße, aufrechte Körperhaltung!

37. Gewöhnliches Vorwärtsgehen (jeder Fuß ist stets vor den andern zu stellen).

38. Dasselbe mit einer andern Art der Fassung der Nebnerinnen unter sich.

39. Die vorigen Übungen mit Unterbrechung nach je 3, 4, 6 oder mehr Zeiten durch seitwärts Auf- und Absteigen oder durch Dauerstehen mit zugeordneten Übungen wie bei Übung 35.

## Zweite Stufe.

Klassenaufgabe: Übungen im Aufsteigen und im Schwebestande, auch mit Drehungen; Schwebegehen vorwärts, seitwärts, rückwärts in den auf dieser Stufe gelernten Gangarten.

### D. Drehungen beim Auf- und Absteigen und im Schwebestande.

1. Aus dem Seitstande vor der Stange Aufsteigen mit einer Vierteldrehung in den Querstand auf der Stange, alsdann wieder Zurücksteigen in den Seitstand. Steigt dabei zuerst der linke Fuß auf, so wird rechts gedreht und der rechte Fuß vor oder hinter den andern gestellt. Beim Absteigen wird links gedreht und der rechte Fuß beginnt; dann folgt die widergleiche Übung. Es stehen hiebei anfänglich die Mädchen in einer Flankenreihe, jede vor einer Stange. Nach dem Aufsteigen reichen sich die Nebnerinnen die Hände. Ordnet man ein Dauerstehen auf der Stange von 2 Zeiten an, so erfolgt der Wechsel des Aufsteigens links und rechts in je 6 Zeiten.

2. Ähnlich wie vorher, nur erfolgt das Absteigen auf die andere Stangenseite, und zwar wieder mit Rechtsdrehen und mit Linksantreten.

3. Aufsteigen wie bei Übung 1, Stehen während einer Schrittzeit (mit Handfassen der Nebnerinnen), alsdann nach der andern Seite der Stange Absteigen mit 3 Tritten in den Seitstand vor der nächsten Stange, wiederholt als ein allmählich erfolgendes Übersteigen einer Stangenreihe mit Hin- und Herdrehen und mit Wechsel des Aufsteigens links und rechts. Dabei beginnt eine Schülerin vor der ersten Stange und die andern rücken nach. Jenseits der Stangen angelangt, wird von jeder wieder in ähnlicher Weise herübergestiegen.

4. Aus dem Querstande auf dem Boden, die Stangen z. B. zur Linken, Aufsteigen links mit Vierteldrehung links (ohne Nachstellen) und sofort mit weiterer Vierteldrehung links Übersteigen rechts in den Querstand jenseits auf dem Boden (bei entgegengesetzter Stirnrichtung wie anfänglich) und Nachstellen links; alsdann

in widergleicher Weise über die nächste Stange Steigen, u. s. w., im übrigen wie bei der vorigen Übung.

5. Steigen über eine Stangenreihe ähnlich wie bei der vorigen Übung, jedoch ohne Betreten der Stangen und mit je 3 Tritten auf den Boden zwischen denselben.

6. Aus dem Seitstande vor der Stange auf dieselbe Steigen z. B. mit dem linken Fuße und sofort nach der andern Seite Absteigen mit einer halben Drehung links und mit zwei Tritten (rechts und links) auf den Boden; alsdann mit Antreten rechts wieder Zurücksteigen auf den anfänglichen Standort; dies mehrmals wiederholt.

7. Dasselbe ohne Betreten der Stange und mit 3 Tritten auf den Boden.

8. Vierteldrehung im Schwebestande mit 2 Tritten an Ort und mit Wechsel des Seit- und des Querstandes auf der Stange. Zwei anfänglich auf 2 Stangen sich gegenüberstehende Schülerinnen halten sich dabei abwechselnd an beiden Händen und an einer gefaßt.

9. Die Übung 8 wiederholt im  $\frac{4}{4}$ - oder im  $\frac{3}{4}$ -Takte, so daß nach dem Aufsteigen sowie nach jeder Drehung zwei Zeiten oder eine Zeit lang still gestanden wird.

10. Die vorigen Übungen auch so, daß beide Schülerinnen sich links oder rechts (statt widergleich) drehen.

11. Halbe Drehung aus dem Querstande auf der Stange in denselben mit 2 Tritten an Ort. Wie bei Übung 8 besteigen zwei Schülerinnen die Stangen, nun aber mit Vierteldrehung nach dem einen Stangenende oder mit Drehung links oder rechts in den Querstand, sich nur mit einer Hand aneinander haltend. Darauf erfolgt die halbe Drehung wieder erst nach Befehl, später im Takte wie bei Übung 9, wobei stets der vornstehende Fuß den ersten Tritt macht, die Drehung nach der Seite des hinten stehenden Fußes erfolgt und abwechselnd die einen und andern Hände sich fassen oder trennen.

12. Die vorigen Übungen mit Zuordnungen von Arm-, Bein- oder Kumpfübungen (Tupfritten u. dergl.) zum Schwebestand wie bei den Übungen S. 26 und 27.

## E. Schwebegehen in Gangarten der zweiten Stufe.

## a. Vorwärtsgehen (vergl. das bei b., S. 28, Gefagte).

13. Gewöhnliches Vorwärtsgehen auf einer Stange, gleichzeitig von mehreren Schülerinnen auf einer Stangenreihe ausgeführt (wie auch bei den folgenden Beispielen), mit einer bestimmten Fassung der einzelnen jeder Stirnreihe unter sich (z. B. Hand in Hand) und mit geregelter Nachfolge der anderen Reihen. Dasselbe auch mit Wechsel der Fassung nach einer bestimmten Schrittzahl.

## 14. Zehengang.

15. Gehen mit Dreitritten (d. h. im  $\frac{3}{4}$ -Takt Vortritt links, Nachstellen rechts, Vortritt links; sodann im nächsten Takt Vortritt rechts, Nachstellen links, Vortritt rechts, u. f. w.).

16. Wechsel von 3 gewöhnlichen Schritten und einem Dreitritt.

17. Wechsel von einem gewöhnlichen Schritt und einem Dreitritt.

18. Gehen mit Trittwechseln (d. i. Dreitritte im  $\frac{2}{4}$ -Takt).

19. Wechsel von 2 (1) Trittwechseln und von 4 (2, 1) gewöhnlichen Schritten.

20. Wechsel von einem gewöhnlichen Schritt, von einem Trittwechsel und von einem Dreitritt, in verschiedenen Reihenfolgen dieser Geschritte.

b. Seitwärtsgehen zweier Gegnerinnen auf 2 Stangen, mit Fassung Hand in Hand oder an den Unter- oder an den Oberarmen oder nur mit einer Hand.

## 21. Nachstellgang seitwärts.

22. Dasselbe an 4 Stangen derart, daß nur die auf den mittleren Stangen Gehenden sich gegenüberstehen, die beiden andern aber, der Mitte zugewendet, ihre Hände auf die Schultern oder Hüften der Vorderen legen. Oder die auf dem linken oder dem rechten Stangenpaar Gehenden sind einander zugewendet, und die beiden andern gehen, mit Fassung an den Schultern der Vorderen, in derselben Richtung wie die auf der inneren Stange Gehende des ersteren Paares.

23. Seitwärtsgehen mit Übertreten statt mit Nachstellen und zwar:

a. hinter, oder

b. vor, oder

c. abwechselnd vor und hinter dem andern Fuß vorüber, in der Stellung der einzelnen zu einander wie bei Übung 21 oder 22.

24. Wechsel von einem Dreitritt seitwärts und einem Übertritt wie bei Übung 23, in anderen Worten: abwechselnd einmal Nachstellen und einmal Übertreten.

25. Wechsel von einem Trittwechsel seitwärts und einem Übertritt.

#### c. Rückwärtsgehen.

26. Mit Nachstellen rechts oder links.

27. Mit Dreitritten rückwärts.

28. Gewöhnliches Gehen rückwärts, die ersten Male in langsamem Zeitmaß, später auch im Zeitmaß des gewöhnlichen Gehens. Es ist zweckmäßig, hierbei zuerst von 4 gleichzeitig Gehen den je die erste von zweien vorwärts und nur je die andere, welche auf der Stange weiter vorzustellen ist, rückwärts gehen zu lassen, damit diese einen sichereren Halt hat. Diese Anordnung kann auch schon bei den vorhergenannten Übungen platzgreifen.

29. Wechsel von je 4 (2) Schritten rückwärts und von 2 (1) Schritten vorwärts, oder umgekehrt.

30. Rückwärtsgehen mit Trittwechseln.

31. Wechsel von 1 Trittwechsel und 2 gewöhnlichen Schritten rückwärts.

32. Wechseln von Trittwechseln rückwärts und von Trittwechseln oder gewöhnlichen Schritten vorwärts.

### Dritte Stufe.

Klassenaufgabe: Schwebegang in verschiedenen Schritarten, mit Zuordnung von Drehungen; Herabhüpfen.

#### F. Verschiedene Schritarten.

1. Schwebegang vorwärts mit schnelleren Schritten als gewöhnlich.

2. Ebenso seitwärts mit Nachstellen oder mit Übertreten.
3. Ebenso rückwärts.
4. Ebenso mit Dreitritten oder mit Trittwechseln vor- oder rückwärts.
5. Ebenso mit Wechsel von Vor- und von Rückwärtsgehen nach einer vorausbestimmten Schrittzahl.
6. Wechsel von je 2 Schritten vorwärts und einem Schritt rückwärts, bei welchem letzterem der hintenstehende Fuß nur gehoben und auf seiner Stelle wieder niedergestellt wird („Wiegegang in der Schrittstellung“). Dasselbe auch so, daß beim Beginne nur ein Vorschritt und dann 2 Tritte in der Schrittstellung gemacht werden.
7. Dasselbe mit Rückwärts-Schritten.
8. Die vorigen Übungen mit der Abänderung, daß an die Stelle des ersten der beiden Vor- oder der Rückschritte ein Trittwechsel tritt.
9. Gewöhnlicher Wiegegang vorwärts (d. h. die Übung 6 so, daß beim zweiten Vorschritt der vorschreitende Fuß dicht vor den andern gesetzt wird).
10. Wiegegang rückwärts mit Vor- oder mit Rückstellen des Fußes in jeder zweiten Zeit.
11. Wiegegang vor- oder rückwärts im  $\frac{1}{4}$ -Takt mit Trittwechseln in der ersten und zweiten, oder in der zweiten und dritten, oder in der dritten und vierten Zeit.
12. Gehen mit Dreitritten vor- oder rückwärts im  $\frac{1}{4}$ -Takt mit Trittwechseln in den zwei ersten oder in den zwei letzten Zeiten.

#### G. Drehungen nach einer bestimmten Schrittzahl.

Da hierbei meist Wechsel der Fassungen der Schülerinnen unter sich nötig sind, so ist es zweckmäßig, bei diesen Übungen immer nur je zwei Schülerinnen sich (mit verschränkten Armen oder Hand in Hand) an einander halten und dieselben widergleich sowohl antreten als auch sich drehen zu lassen.

13. Nach je 4 (3, 2) Nachstellschritten vorwärts, außen antretend, eine Vierteldrehung nach innen und ebensoviele Nachstellschritte seitwärts in gleicher Richtung mit Fassung beider Hände, dann wieder Zurückdrehen und Wiederholung der Übung.

14. Wie bei der vorigen Übung: Wechsel von gleichviel Nachstellschritten vorwärts, seitwärts, rückwärts und wieder seitwärts, wiederholt als Fortbewegung in gleicher Richtung.

15. In ähnlicher Weise Wechsel von gleichviel Nachstellschritten vorwärts und rückwärts je nach einer halben Drehung nach innen.

16. Schwebegang vorwärts, am andern Stangenende oder nach einer bestimmten Schrittzahl eine halbe Drehung nach innen mit 4 Schritten an Ort und Zurückgehen an den Ausgangsort. Dem zurückkehrenden Paar folgt auf dem Fuße ein anderes Paar von der andern Seite her, u. s. w.

17. Schwebegang abwechselnd vor- und rückwärts, je nach 4 Schritten eine halbe Drehung nach innen mit 4 (3, 2) Schritten an Ort bei fester Fassung der einzelnen eines Stirnpaares.

18. Schwebegang mit je 4 (2) Dreitritten abwechselnd vor- und rückwärts in der Art, daß je bei dem vierten (zweiten) Dreitritte (die einzelnen des Stirnpaares innen antretend) eine halbe Drehung nach innen ohne Aufgeben der Fassung stattfindet.

#### H. Hüpfen von der Stange auf den Boden.

Diese Übungen werden, wenn nichts anderes bemerkt ist, aus dem Seitstande einer Stirnreihe vor einer Stange begonnen, wo immer möglich bei Fassung der Schülerinnen unter sich. Die Stangen seien nicht höher als oberkant 20 bis 25 cm.

19. Aufsteigen in den Seitstand auf der Stange mit Nachstellen und sofort rückwärts Herabhüpfen auf beide Füße, dasselbe in je 3 Zeiten viermal ausgeführt mit Antreten abwechselnd links und rechts; dasselbe auch im Wechsel mit Übersteigen (vergl. Gruppe A, Seite 24).

20. Aufsteigen mit Nachstellen wie bei Übung 19 und sofort vorwärts Herabhüpfen, wiederholt über eine Stangenreihe hinweg (geregelter Nachfolge der nächsten Reihen!). Dasselbe auch von zwei geöffneten Reihenkörpern gleichzeitig in entgegengesetzten Richtungen.

21. Die vorigen Übungen ohne Nachstellen des einen Fußes beim Aufsteigen.

22 a. Aus dem Querstande neben der Stange seitwärts Aufsteigen auf dieselbe mit Nachstellen hinter oder vor dem aufgestellten Fuß, und sofort nach der andern Seite Herabhüpfen auf beide Füße, diese Übung abwechselnd nach links und rechts über dieselbe Stange hinweg.

b. Dasselbe auch in der Form des Wiegeganges vorwärts, wobei in der ersten Zeit mit einem Schrägschritt z. B. links vorwärts auf die Stange gestiegen, in der zweiten Zeit der rechte Fuß vor den linken gestellt und in der dritten Zeit nach links auf den Boden niedergehüpft wird, worauf dasselbe rechts hin erfolgt.

23. Schwebegang vorwärts, unterbrochen durch seitwärts Niederhüpfen und wieder Aufsteigen, z. B. nach je 4 Schritten, links antretend, links Niederhüpfen, sodann rechts Antreten bezw. Aufsteigen und nach weiteren 3 Schritten rechts Niederhüpfen, u. s. w.

24. Aufsteigen und Niederhüpfen wie bei Übung 22, nach derselben Richtung hin wiederholt über eine Stangenreihe hinweg, auf der andern Seite der Stangen mehrere Schritte vorwärts Gehen und alsdann dieselbe Übung in entgegengesetzter Richtung.

25. Die Übungen 22 (oder 24) ohne Nachstellen, d. h. mit Betreten der Stange nur durch den ihr näheren Fuß. Dasselbe auch mit Fortbewegung vorwärts im Zickzack (schräg vorwärts).

26. Aus dem Seitstande: links vorwärts Aufsteigen mit Vierteldrehung rechts in den Querstand, Vorstellen des rechten Fußes und sofort nach der linken Seite Niederhüpfen auf beide Füße mit Vierteldrehung rechts in den Seitstand vor derselben Stange, in der nächsten (Schritt-) Zeit Stehen, darauf die widergleiche Übung; nach einmaliger Wiederholung (also nach 16 Zeiten) 7 (3) Schritte vorwärts auf der Stange (in Stirnreihen mit Fassung), in der 8. (4.) Zeit seitwärts Niederhüpfen in den Seitstand und Wiederholung der Übung.

27. Aus dem Querstande: Aufsteigen mit dem der Stange näheren, z. B. linken Fuß und sofort nach der andern Seite Niederhüpfen auf beide Füße mit einer halben Drehung links, in den Querstand zwischen 2 Stangen; darauf (sofort oder nach

einem kurzen Dauerstehen oder Gehen an Ort) daselbe widergleich (rechts) über die nächste Stange, u. s. w.

28. Aus dem Querstande Aufsteigen, z. B. links mit Nach- oder mit Vorstellen rechts und sofort Wiegehupf links seitwärts auf den Boden, darauf die widergleiche Übung, wiederholt auch als Fortbewegung im Zickzack längs derselben Stange.

Anmerkung. Übungen mit Hüpfen in Stellungen, wobei ein Fuß auf dem Boden, der andere auf der Schwebestange steht, eignen sich für Mädchen, ihrer Kleidung wegen, weniger.

### Vierte Stufe.

Klassenaufgabe: Schwebestand und -Gang mit zugeordneten Beinthatigkeiten; Hüpfen auf den Stangen; Schwebübungen mit Fassung an einem langen Stabe.

#### I. Schwebegang mit zugeordneten Beinübungen.

1. Vorwärtsgehen (in Stirnreihen, Hand in Hand) und vor jedem Weiterschreiten ein Tupftritt des schreitenden Fußes vor und sofort hinter dem andern Fuße auf die Stange (Bewegung im  $\frac{3}{4}$ -Takte).

2. Rückwärtsgehen in ähnlicher Weise, aber der erste Tupftritt erfolgt jedesmal hinter, der zweite vor dem andern Fuße.

3. Seitwärtsgehen (in Stirnpaaren mit Gegenüberstellung der einzelnen) in ähnlicher Weise in verschiedenen Arten; z. B. so, daß nur der weiterschreitende Fuß die Tupftritte (den zweiten nach innen mit Beinkreuzen vor oder hinter dem andern Fuße vorüber) macht und der andere Fuß nur nachgestellt wird oder übertritt; oder so, daß nur der letztere die Tupftritte ausführt; oder so, daß beide Füße dies thun.

4. Nachstellgang seitwärts mit nur je einem Tupftritt des Fußes, kreuzend vor oder hinter dem andern Fuß vorüber, nur vom weiterschreitenden oder nur vom nachstellenden Fuß, oder von jedem Fuße ausgeführt.

5. Schwebegang vorwärts mit Beinschwingen vor- und rückwärts vor jedem Niederstellen des weiterschreitenden Fußes (d. h. die Übung 1 ohne Betupfen der Stange mit dem Fuße).

6. Schwebegang rückwärts mit Beinschwingen rück- und vorwärts.

7. Schwebegang seitwärts mit Beinschwingen seitwärts nach außen und innen oder umgekehrt.

8. Schwebegang vorwärts mit Tupfritten auf den Boden, wobei das stehende Bein ein kurzes Kniewippen ausführt und die Berührung des Bodens nur leise mit der äußersten Fußspitze stattfindet (Vorübung im Stehen! vergl. oben S. 26), in folgenden Arten:

a. jeder Fuß macht nur einen Tupftritt auf den Boden, und zwar auf seiner Seite, d. h. der linke Fuß auf der linken Seite, u. s. w., oder

b. auf der Seite des andern Fußes mit Beinkreuzen vorn vorüber, oder

c. mit Beinkreuzen hinten vorüber; oder

d. jeder Fuß macht nacheinander 2 Tupfritte, und zwar auf dieselbe Stelle des Bodens, oder

e. den einen auf der einen, den andern auf der andern Seite der Stange, oder

f. beide auf die andere Seite der Stange, zuerst vor oder

g. zuerst hinter dem andern Fuß vorüber sich bewegend; oder

h. jeder Fuß macht 3 Tupfritte auf verschiedenen Stellen des Bodens, u. s. w.

9. Schwebegang rückwärts in ähnlicher Weise wie die Übung 8.

10. Schwebegang seitwärts mit Tupfritten vor oder hinter der Stange auf den Boden, u. s. w.

11. Schwebegang vorwärts mit Kniewippen des einen Beines und mit gleichzeitigem Vor- (Rück-)spreizen des andern Beines, wobei aber kein Betupfen des Bodens stattfindet.

12. Schwebegang rückwärts mit Kniewippen und mit Rück- (Vor-)spreizen.

13. Nachstellgang seitwärts mit Kniewippen und mit Seit- spreizen.

14. Wiegegung vor- oder rückwärts im  $\frac{1}{4}$ -Takt mit Kniewippen und mit Spreizen (oder mit einem Tupftritt) je in der ersten, oder in der zweiten, oder in der dritten Zeit.

15. Schwebegang vorwärts (in Stirnreihen) mit Übersteigen

eines über den Stangen vorgehaltenen Gegenstandes (einer Schnur oder eines Stabes).

16. Derselbe unter einem etwa brust- oder schulterhoch vorgehaltenen Gegenstand hinweg (mit Rücken).

K. Hüpfen auf der Stange entlang derselben.

Wenn bei den nachstehend genannten Übungen nichts anderes angegeben ist, so sollen dieselben immer von Stirnreihen, mit Fassung (Hand in Hand, oder bei anderer Fassung) der Schülerinnen unter sich, auf mehreren nebeneinander befindlichen Schwebestangen, welche weder zu schwankend noch zu hoch sein dürfen, ausgeführt werden.

17. Schwebegang vorwärts mit Wechsel von 4 (2) gewöhnlichen Schritten und von 2 (1) Hopperschritten.

18. Gehen mit Dreitritten vorwärts (rückwärts) und Hopfen bei jedem 1. oder 2. oder 3. der 3 Tritte des Dreitrittes.

19. Wiegegung mit ähnlicher Beifügung des Hopfens.

20. Hopfergang vorwärts (nicht zu rasch!).

21. Vor- (Rück-)wärtsbewegung mit Wechsel von 2 gewöhnlichen Schritten (oder von 2 Tuptritten auf den Boden oder auf die Stange, vergl. S. 36 u. 37) und von einem Schottischhupf.

22. Wechsel von 4 gewöhnlichen Schritten vorwärts (rückwärts) und von einem Schottischhupf rückwärts (vorwärts).

23. Je zwei mit Hand in Hand sich gegenüberstehende Schülerinnen bewegen sich nach dem einen Stangenende hin mit: Wechsel von einem Schottischhupf seitwärts und einem Nachstellschritt, dem auch ein Tuptritt auf den Boden vorausgeschickt werden kann.

24. Schottischhüpfen vorwärts (rückwärts) in Stirnreihen.

25. In der Gegenüberstellung zweier Schülerinnen (wie bei Übung 23): 3 Galoppschritte seitwärts (d. h. 2 Galopphüpfen und ein Seitenschritt) im Wechsel mit 3 Tritten an Ort, oder mit Tuptritt vor und hinter der Stange auf den Boden und mit Nachstellen in der 6. Zeit.

26. Wie vorher: Wechsel von einem Galoppdoppelschritt (sog. „Kiebighupf“) seitwärts, Tuptritt auf den Boden und einem Nachstell- (Schluß-)Tritt.

27. Wie vorher: fortgesetztes Galopp hüpfen seitwärts (nicht zu rasch!).

28. In Stirnreihen: Wechsel von 3 Galopp hüpfen vorwärts und einem Dreitritt oder einem Wiegensschritt vorwärts.

29. Galoppwechsel vorwärts nach je drei- (vier-, zwei-)maligem Vorschreiten.

30. Galopp hüpfen links (rechts) vorwärts.

31. Vorwärts Laufen (nicht zu rasch!).

32. Wiegelaufen vorwärts in der Schrittstellung (vergl. Übung 6, S. 33).

33. Schleifhopsen vorwärts, d. h. Vorschreiten in der 1. und Hopsen in der 2. von je 2 Zeiten (wird aber besser ohne Schleifen auf der Stange ausgeführt).

34. Wiegegang vorwärts im  $\frac{2}{4}$ -Takt mit Schleifhopsen in den ersten 2 Zeiten.

#### I. Schwebübungen mit Fassung aller einzelnen einer Reihe an einem langen Stabe.

Zu diesen Übungen wird ein etwa 3 bis 4 m langer Stab (ein Springstab oder eine Kletterstange u. dergl.) benutzt. Er wird von den gleichzeitig auf den Stangen übenden (3 oder 4) Schülerinnen in der Regel mit Ristgriff, manchmal auch mit Speichgriff oder in anderer Art gehalten. Damit mehrere Reihen zugleich üben können, ist es gut, wenn mehrere dieser Stäbe vorhanden sind.

35. Im Schwebestande einer Stirnviererreihe (oder einer Dreierreihe) auf 4 (3) Stangen erfolge zuerst auf besondere Befehlszeichen hin, bei Wiederholungen aber auch in einem bestimmten Zeitmaße: Vorheben des Stabes, sodann Hochheben, Vor-, endlich Tieffensen desselben, mehrmals wiederholt.

36. Wie bei Übung 31, aber zuerst Hochheben des Stabes.

37. Wie bei Übung 35 folgen sich die nachstehenden Bewegungen: Vorstellen des linken Fußes (wenn derselbe anfänglich hinter dem rechten stand) zugleich mit Vorheben des Stabes, sodann Rückstellen des linken Fußes mit Hochheben des Stabes, endlich wieder Vorstellen links mit Tieffensen des Stabes nach

vorn. Darauf folgen dieselben Übungen mit Schreiten des rechten Fußes, u. s. w.

38. Schwebegang vorwärts (rückwärts) mit Wechsel des Vor- und Hochhebens, des Vor- und Tieffenkens des Stabes je nach 4 (3) Schritten.

39. Schwebegang mit Tiefhaltung oder mit Vor- oder mit Hochheben des Stabes, so daß dabei zwei Schülerinnen (die äußeren, oder die mittleren, oder die erste und die dritte) vorwärts, die anderen rückwärts gehen.

40. Die vorhergenannten Übungen mit der Abänderung, daß nur eine Hand oder abwechselnd die eine und die andere Hand den Stab hält.

41. Schwebegang seitwärts in gleicher oder in verschiedener Stirnrichtung der Schülerinnen, wobei dieselben auf einer Seite oder auf jeder einen langen Stab mit gesenkten oder mit seit- oder mit hochgehobenen Armen halten, oder den Stab im Ellenbogen- oder im Schultergelenk tragen.

42. Schwebegang seitwärts wie bei Übung 41, mit Änderung der Stabhaltung je nach Befehl oder in bestimmten Zeiten; auch so, daß der anfänglich auf der rechten Seite getragene Stab über den Kopf hinweggehoben und während der nächsten Schritte auf der linken Seite getragen wird, und umgekehrt.

43. Im Schwebestande einer Stirnviererreihe mit hochgehobenem Stabe machen 2 Schülerinnen (vergl. Übung 39) oder je eine nach der andern eine halbe Drehung und erfassen dabei den Stab von der andern Seite. Steht dabei z. B. anfänglich der linke Fuß hinter dem rechten, so tritt zuerst, mit einer Vierteldrehung rechts, der linke Fuß vor neben den rechten und die linke Hand ergreift den Stab mit Speichgriff; mit einer weiteren Vierteldrehung rechts tritt alsdann der rechte Fuß hinter den linken und die rechte Hand erfaßt den Stab neben der linken mit Ristgriff. Nach dieser Drehung drehen dieselben Schülerinnen in ähnlicher Weise wieder sich zurück (links drehend) zur anfänglichen Stellung, oder die beiden anderen kehren sich ebenfalls um, u. s. w.

44. Ähnlich der vorigen Übung, nur kehren sich alle 4

Schülerinnen, anfänglich in gleicher oder in verschiedener Stirnrichtung stehend, gleichzeitig um.

45. Schwebegang vorwärts, oder rückwärts, oder die einen vor-, die andern rückwärts, in Stirnviererreihen bei hochgehobenem Stabe und nach einer bestimmten Schrittzahl (12, 8, 6, 4) Umlehren aller (oder nur zweier) mit Griffwechsel in 2 (oder 4) Zeiten, darauf Weitergehen in der gleichen oder in entgegengesetzter Richtung.

### Fünfte und sechste Stufe.

Klassenaufgabe: Schwebegang mit Betreten mehrerer Schwebestangen, mit oder ohne Fassung in den Reihen, ohne oder mit Drehungen; freier Schwebegang; Kürübungen.

M. Schwebegang vorwärts (rückw.) entlang zweier oder mehrerer Stangen.

Jede Übung in dieser Gruppe ist zuerst von Reihen mit Fassung der einzelnen Schülerinnen der Reihe unter sich, alsdann ohne diese Fassung zu üben, was bei den nachstehenden Übungen nicht mehr besonders bemerkt wird. Die Stangen müssen für diese Übungen, namentlich für Übung 8 u. f., einander ziemlich nahe gerückt sein, das Gehen anfangs nur in langsamem Zeitmaße und mit gut auswärts gedrehten Füßen geschehen.

1. Schwebegang vorwärts (rückwärts) auf 2 Stangen mit nachstehender, zu wiederholender Trittfolge: ein Trittwechsel links auf der linken Stange, 2 Tritte (1 Nachstellschritt) auf dem Boden zwischen beiden Stangen, ein Trittwechsel rechts auf der rechten Stange, wieder 2 Tritte zwischen den Stangen. Stehen dabei 4 Stangen zur Verfügung, so wird diese Übung von einer Stirn-Dreierreihe auf den 3 Stangen zur Linken begonnen. Dabei hält sich aber zweckmäßigerweise die Mittlere etwas hinter den beiden andern zurück.

2. Schwebegang vorwärts (rückwärts) auf 2 Stangen ähnlich wie bei Übung 1, jedoch ohne Zwischentritte auf dem Boden.

3. Wie Übung 2, jedoch statt des Trittwechsels auf jeder Stange nun mit:

- a. Dreitritten, oder mit
- b. Wiegeschritten, oder mit
- c. je 3 gewöhnlichen Schritten, oder mit
- d. nur je einem Tritt.

4. Dieselben Übungen mit eingeschalteten Tuschritten wie bei den Übungen in der Gruppe I (S. 36 u. f.).

5. Ähnliche Übungen, wobei aber der Dreitritt (oder der Trittwechsel u. f. w.) nur auf der einen Stange gegangen, die andere Stange aber nur mit einem einfachen Tritt betreten wird.

6. Wie bei Übung 3, jedoch zwischen je 2 Geschritten wird ein Tritt auf die andere Stange und einer auf die Stange eingeschaltet, auf welche das erste der beiden Geschritte gegangen wurde.

7. Schwebegang vorwärts mit gewöhnlichen Schritten, wobei nach je 2 Schritten, links (rechts) antretend, auf der äußersten Stange zur Rechten (Linken) die zwei nächsten Schritte auf der nächsten Stange zur Linken (Rechten) erfolgen. Ist die andere äußerste Stange erreicht und nach vorn noch Raum für weiteres Gehen vorhanden, so wird die Übung nach einem Tritt auf den Boden außerhalb der Stangen nach der andern Seite hin fortgesetzt.

8. Schwebegang vorwärts auf 2 Stangen, wobei je 2 Schritte auf einer der beiden Stangen und ein Tritt auf den Boden zwischen den Stangen mit einander abwechseln. Je nachdem hierbei auf der linken Stange links oder rechts angetreten wird, muß entweder das Absteigen von der Stange oder das Aufsteigen auf die andere Stange mit einem Kreuzschritt ausgeführt werden.

9. Wie bei Übung 8, aber statt der 2 gewöhnlichen Schritte auf jeder Stange: ein Trittwechsel, oder ein Dreitritt, oder ein Wiegeschritt, oder 3 Vorwärtsschritte.

10. Wie bei Übung 8, aber auf jeder Stange nur ein einfacher Tritt, wobei also stets der eine Fuß den Boden, der andere die Stangen betritt.

11. Wie bei Übung 7: je 2 Schritte auf jeder Stange, aber nun ohne Zwischentritte auf dem Boden. Hier findet beim Wechseln der Stangen nach der einen Seite hin stets ein Kreuzschritt statt.

12. Wie bei Übung 11, aber statt der 2 Schritte auf jeder Stange: 3 Schritte, oder ein Dreitritt, oder ein Wiegeschritt, oder ein Trittwechsel, wobei aber (entgegengesetzt wie bei Übung 1) auf der linken Stange rechts angetreten wird. Infolge dessen findet der Wechsel nur mittelst Kreuzschritten statt.

13. (Versuchsweise und mit Vorsicht!) Schwebegang vorwärts auf 2 Stangen mit Kreuzschritten, so daß die linke Stange nur vom rechten, die andere nur vom linken Fuße betreten wird.

14. Schwebegang vorwärts auf 3 Stangen, wobei von je 3 Schritten die zwei ersten auf der mittleren Stange gemacht werden, der dritte Schritt aber abwechselnd auf der linken oder der rechten Stange stattfindet und zwar ohne oder mit Kreuzen der Beine. An 4 Stangen können hierbei gleichzeitig 2 Schülerinnen nebeneinander üben.

15. Ähnliche Übungen an 3 Stangen mit verschiedenartiger Anordnung und Anzahl der Schritte auf den einzelnen Stangen.

#### N. Schwebegang vor- oder rückwärts entlang zweier Stangen mit halben Drehungen.

Die unter 16 bis 21 aufgezählten Übungen werden von Stirnpaaren bei fester Fassung und widergleichem Antreten der einzelnen derselben ausgeführt. Statt der Armverschränkung kann hierbei auch die Fassung „Hand in Hand“ mit entsprechendem Wechsel derselben angeordnet werden.

16. Wiederholter Wechsel von zweimal Schrittkehre vorwärts (vergl. III. Teil, Seite 55) und von zwei Wiegeschritten vorwärts; dabei ist mit dem innenstehenden Fuße anzutreten.

17. In ähnlicher Weise Wechsel von zweimal Dreitrittkehre rückwärts (d. i. Dreitritt rückwärts mit halber Drehung, vergl. III. Teil, S. 58) und von zwei Wiegeschritten rückwärts. Auch hierbei ist innen anzutreten.

18. Aufeinanderfolge je eines Wechsels wie bei Übung 16 und eines solchen wie bei Übung 17.

19. Wiederholter Wechsel einer Schrittkehre vorwärts und einer Dreitrittkehre rückwärts.

20. Die Übungen 10 bis 19 mit der Abänderung, daß alle

Geschritte im  $\frac{4}{4}$ -Takt ausgeführt werden, indem an die Stelle jedes ersten oder zweiten oder dritten Schrittes jedes Geschrittes:

- a. ein Trittwechsel tritt, oder
- b. dieser Schritt mit einem Tuschtritt auf den Boden oder an die Stange verbunden wird.

21. Die Übungen 16 bis 18 mit der Abänderung, daß an die Stelle beider Wiegeschritte oder eines derselben je 2 Tuschtritte (wie bei Übung 20) und ein Tritt auf die Stange gesetzt werden.

22. Schwebegang abwechselnd vor- und rückwärts im Grätschstande auf zwei nahe beisammen stehenden Stangen mit halben Drehungen links oder rechts, je nach 2 oder mehr Schritten.

- O. Schwebegang quer über mehrere Stangen ohne oder mit Drehungen.

Diese Übungen werden aus dem Seitstande vor den Stangen, wenn nichts anderes gesagt ist, begonnen und können nur teilweise von mehreren zugleich mit Fassung untereinander ausgeführt werden.

23. Schwebegang seitwärts in der Vorschrittstellung auf 2 nahe beisammen stehenden Stangen, nach der Seite des vorn- oder des hintenstehenden Fußes.

24. Dasselbe, aber nach je 3 Schritten, wobei der vornstehende Fuß den ersten macht, erfolge während der zwei nächsten Tritte eine halbe Drehung nach der Seite des hintenstehenden Fußes.

25. Die vorige Übung mit der Abänderung, daß die Drehung nach jedem dritten Tritt vor dem nächsten Tritt, also nur auf dem vornstehenden Fuße ausgeführt wird.

26. Die Übung 23 mit der Abänderung, daß jeder Fuß, bevor er seinen Schritt macht, einen Tuschtritt:

- a. auf die andere Stange, oder
  - b. auf den Boden zwischen oder
  - c. hinter den Stangen
- ausführt.

27. Schwebegang seitwärts auf 2 Stangen ähnlich wie bei Übung 23, wobei aber jetzt nur jeder erste von 3 (4) Tritten

auf die andere Stange (auf die vordere, oder auf die hintere) gemacht wird.

28. Die Übung 27 an 3 Stangen, wobei stets 2 Schritte auf der mittleren Stange geschehen, der dritte aber abwechselnd auf der vorderen und der hinteren Stange erfolgt.

29. Aus dem Seitstande vor 2 (3, 4) Stangen quer über dieselben Vorwärtsgen (auch in Stirnreihen, Hand in Hand), dabei je ein Tritt auf jede Stange und zuletzt ein Tritt noch auf den Boden jenseits der Stangen, sofort eine halbe Drehung links oder rechts oder das eine Mal links, das andre Mal rechts und Wiederholung der Übung. Dasselbe auch mit Schrägschritten, wodurch eine Zickzack-Bewegung entlang den Stangen erzielt wird.

30. Das Vorwärtsgen quer über mehrere Stangen hinweg, wie bei Übung 29 mit der Abänderung, daß:

a. der Tritt auf den Boden jenseits der Stangen nur ein Tuschtritt ist, dem das Zurückstellen des Fußes auf die letzte Stange und dann erst die halbe Drehung mit Wiederholung der Übung folgt; oder daß

b. der den Tuschtritt (wie bei a.) machende Fuß, ohne die letzte Stange zu betreten, mit einer halben Drehung nach seiner Seite die Wiederholung der Übung beginnt; oder daß

c. der Tuschtritt weggelassen, im übrigen aber wie bei b. verfahren wird.

31. Aus dem Seitstande zwischen 2 Stangen auf die vordere derselben Aufsteigen links mit Nachstellen rechts, sofort mit einer halben Drehung links Absteigen des linken Fußes zwischen die Stangen und rechts Aufsteigen auf die andere Stange zu widergleicher Wiederholung dieser Übung. Dasselbe auch mit Schrägschritten beim Auf- und beim Absteigen, wodurch wieder eine Fortbewegung entlang den Stangen entsteht.

32. Vorwärtsgen quer über mehrere Stangen, wobei aber jedem Tritt auf eine Stange ein Nachstellen des andern Fußes und ein Tuschtritt des ersteren auf den Boden mit oder ohne Zurückstellen dieses Fußes folgt.

P. Freier Schwebegang entlang einer Stange.

33. Abwechselnd 2 Schritte vorwärts auf der Stange und ein Tritt auf den Boden neben der Stange (ohne Kreuzen!).

34. Abwechselnd ein Trittwechsel (oder ein Dreitritt, oder ein Wiegeschritt) links (oder 3 gewöhnliche Schritte mit links Antreten) vorwärts (rückwärts) auf der Stange und ein Schritt rechts auf den Boden rechts von der Stange. Dasselbe widergleich.

35. Je 4 (5, 6 u. s. w.) Schritte vorwärts auf der Stange, wiederholt je nach einem Tritt (oder einem Wiegeschritt) auf dem Boden neben der Stange.

36. Je 2 Trittwechsel (oder 2 Dreitritte, oder 2 Wiegeschritte) vorwärts (rückwärts) auf der Stange, wiederholt je nach einem Schritt (einem Wiegeschritt) auf dem Boden neben der Stange.

37. Freier Schwebegang vorwärts auf einer Stange, die ersten Male in etwas rascher, später auch in langsamerer Folge der Schritte. Derselbe auch mit Tragen eines Stabes zur Unterstützung beim Gleichgewichthalten.

38. Schwebelauf vorwärts über eine Stange (nicht zu rasch!).

39. Vorwärtsgehen mit Trittwechseln.

40. Vorwärtsgehen mit Dreitritten.

41. Vorwärtsgehen mit Wiegeschritten.

42. Vorwärtsgehen mit Geschrittsfolgen, z. B. abwechselnd mit 2 gewöhnlichen Schritten und mit einem Trittwechsel, u. s. w.

43. Schwebegang vorwärts mit zugeordneten Beinübungen wie bei den in der Gruppe I (S. 36 u. f.) genannten Übungen.

44. Schwebegang vorwärts an einer Reihe von nebeneinanderliegenden, oder als Verlängerung, oder im Winkel aneinandergelegten Stange, z. B. Gehen auf der einen Stange hin, auf einer anderen zurück, oder Gehen in den Linien eines Viereckes u. s. w.

#### IV. Übungen im Freispringen.

Das Freispringen wird gewöhnlich als Hochsprung über eine Schnur, oder als Weitsprung, oder als Tiefsprung von

einem schräggestellten Brette herab geübt. Aber diese Springübungen sind für Mädchen von weit geringerer Bedeutung als für Knaben; größere Sprünge sind ganz vom Mädchenturnen auszuschließen, und das Hoch- wie auch das Tieffspringen ist aus besonderen Gründen nach dem siebenten Schuljahre ganz wegzulassen.\*) Überdies wird durch die mancherlei Hüpfübungen, die im Mädchenturnen vorkommen, sowie durch die Übungen mit dem Schwingseil, dem Schwingrohr, an den Schwebestangen und am Rundlauf genügend der Unterkörper der Mädchen angestrengt und gekräftigt, so daß es weiterer Springgeräte für dieselben nicht mehr bedarf. Zur Not kann ja auch, wie schon oben S. 3 u. f. gezeigt wurde, das Schwingseil als Springschnur benutzt werden. Wenn man aber ein Übriges für die Übungen der Mädchen im Springen thun will, so empfiehlt sich dafür am meisten noch als besonderes Gerät der Deckel des bekannten Sprungkastens, oder ein ihm nachgebildeter „Sprungtritt“ (ein „Podium“). Dies Gerät ist ein viereckiger, etwa 150 cm langer, 50 cm breiter und 20 bis 30 cm hoher, oben durch ein starkes Brett geschlossener Holzrahmen. Die Oberfläche des Gerätes muß rauh sein und hat am besten einen Überzug von Segeltuch. Alle Kanten des Deckels sind stark abzurunden.

Die Übungen an diesem „Sprungtritte“\*\*) bestehen darin, daß je 2 Mädchen aus dem Stande vor dem Gerät auf dasselbe und wieder herab hüpfen, vorwärts oder seitwärts, ohne und mit Drehung; ferner darin, daß sie mit einem Anlauf von einem Sprungbrette aus, welches in Schrittweite vom „Sprungtritt“ entfernt ist, mit einem Tritt auf diesen (oder mit zweien, wenn er der Länge nach aufgestellt ist) und schließlich ohne ihn zu betreten über ihn hinwegspringen; endlich darin, daß man zwei oder drei dieser Geräte hintereinander stellt und sie der Reihe nach, mit oder ohne Zwischentritte oder -Hüpfe auf den Boden, sprungartig betreten und überhüpfen läßt. In ähnlicher Weise sind diese Geräte auch am Rundlauf zu verwenden.

\*) Vergl. „Unterrichtsplan und Lehrziel für den Turnunterricht an den Mädchenschulen in Basel“, 1884.

\*\*) Vergl. Anleitung für den Turnunterricht an Knabenschulen, von A. Maul, 3. Teil, 2. Aufl., S. 14 u. f.

Der Hochsprung über eine Schnur wird teils aus dem Stande, teils mit Anlauf geübt. Es genügt aber völlig, wenn in der 4. Stufe (7. Schuljahr) eine Höhe von 50 cm von den Mädchen übersprungen werden kann.

Den Weitsprung läßt man nur mit Anlauf üben, wobei der Absprung am zweckmäßigsten von einem Sprungbrette aus, der Niedersprung aber auf eine Kofosmatte erfolgt. Mehr als 120 cm Weite und dies nur auf der 4. Stufe überspringen zu lassen ist nicht ratsam.

### V. Übungen mit dem Fangball.\*)

Das Werfen und Fangen leichter Gegenstände wie z. B. von Bällen, Lanzen, Holzstäben (vergl. III. Teil, S. 93 u. f.) u. dergl. kann leicht zu Übungen gestaltet werden, welche für die Erhöhung körperlicher Geschicklichkeit und Gewandtheit viel beitragen und viel ansprechende Bewegung gewähren, ohne zu sehr anzustrengen. Sie eignen sich daher auch, zumteil wenigstens, für das Mädcheturnen, vornehmlich die Übungen mit dem Fangball, von denen hier die wesentlicheren deswegen angegeben werden sollen.

Die für diese Übungen geeignetsten Bälle sind hohle Gummibälle im Durchmesser von 5 bis 6 cm. Das Duzend derselben kostet etwa 4 M. Die dauerhafteste Art solcher Bälle sind die Lawn-Tennis-Bälle mit oder ohne Filzüberzug. Rotgefärbte Bälle haben den Vorzug vor grauen, leichter gesehen werden zu können.

Es handelt sich hierbei hauptsächlich um folgende 4 Übungsformen: eine Schülerin fängt

- a. den von ihr selbst in die Höhe, oder
- b. den von ihr auf den Boden geworfenen und dort abprallenden Ball (Prellball), oder
- c. den von einer andern Schülerin ihr zugeworfenen Ball, oder
- d. den von dieser auf den Boden geworfenen und dort abprallenden Ball auf.

\*) Vergl. „Ballübungen“ von Dir. Weber (München 1877; 40 Pf.), ferner: „Ballwerfen und Ballfangen“ von A. Hermann (Berlin 1884; 80 Pf.).

Das Auffangen des Balles geschieht entweder mit beiden Händen oder mit nur einer Hand.

Wenn beide Hände den Ball fangen sollen, so ist es am zweckmäßigsten, dieselben in der Höhe des Gesichtes dem Ball zangenartig entgegenzustrecken, so daß sie an der Handwurzel aneinander gelegt sind und die eine Hand (in Risthaltung) sich über der andern (diese in Kammhaltung) befindet. Man gewöhne die Mädchen an diese Art des Fangens und daran, ebensowohl die rechte wie die linke Hand beim Fangen über der andern halten zu können.

Das Fangen mit einer Hand geschehe in der Regel mit Ristgriff, also von oben her. Doch ist auch das Fangen namentlich des Prellballes mit Kammgriff, also von unten her in Anwendung zu bringen. Selbstverständlich sind beide Hände gleichgut im Fangen und auch so zu üben, daß die eine Hand den Ball wirft, die andere ihn fängt.

Das Werfen geschehe vorzugsweise nur mit einer Hand, und zwar aufwärts mit Kammgriff als Hub-(Schock-)Wurf, mitunter auch mit Ristgriff, abwärts nur mit Ristgriff der den Ball haltenden Hand.

Es ist ratsam, die Übungen mit dem Fangball die Schülerinnen zuerst in freier Weise einüben zu lassen und dann erst, wenn sie einige Geschicklichkeit darin erlangt haben, die Ausführung der Übung nach Befehl, sodann in einem gewissen Zeitmaße und endlich in Verbindung mit Geh- und Ordnungsübungen zu verlangen. Sind weniger Bälle als Schülerinnen vorhanden, so läßt man letztere abteilungsweise üben, die Nichtübenden ruhen und zuschauen und einen öfteren Wechsel der Übenden eintreten.

Obwohl Übungen mit dem Fangball fast auf allen Schulstufen anwendbar sind, empfiehlt es sich doch, dieselben einem gewissen Alter, etwa dem siebenten oder achten Schuljahre vorzubehalten. Die Gründe liegen teils in der Nützlichkeit einer solchen Stofferteilung, bei welcher den einzelnen Schulstufen zum Teil völlig neue, auf den früheren Stufen nicht vorgekommene Übungsgattungen dargeboten werden können, teils in dem

Umstände, daß zu dem baldigen sicheren Erlernen solcher Übungen, namentlich in der beim Schulturnen besonders wichtigen Form der Gemeinübung doch schon etwas größere Reife der Entwicklung und mehr turnerische Schulung gehört, als sie Schülerinnen unterer Klassen besitzen. Außerdem ist man bei älteren Schülerinnen weniger in der Verbindung der Ballübungen mit den Gang- und Hupfarten gehindert, da jene darin in der Regel hinlänglich vorgeübt sind.

Übungsbeispiele:

1. Aufwerfen des Balles mit der rechten oder der linken Hand kammgriffs, und Fangen desselben mit beiden Händen, die rechte oder die linke oben.

2. Dasselbe, aber ein- oder zweimal Handklappen zwischen Aufwerfen und Fangen.

3. Aufwerfen mit der rechten Hand, Fangen mit beiden Händen, die rechte oben, sofort Aufwerfen mit der linken Hand und Fangen mit beiden Händen, die linke oben; wiederholt; auch mit Zwischenklappen der Hände.

4. Die Übungen 1 bis 3 im Takte wiederholt, so daß Werfen und Fangen jeweils in 4, 3 oder 2 (Schritt-)Zeiten erfolgen.

5. Die Übung 4 und zugleich Gehen an Ort.

6. Die Übung 3 und zugleich Wiegegang oder Gehen mit Dreitritten an oder von Ort, so daß beim Wiegeschritt oder Dreitritt links die linke Hand, beim Wiegeschritt oder Dreitritt rechts die rechte Hand den Ball aufwirft. Dabei ist das Gehen vorwärts auch so zu ordnen, daß nach jedem zweiten Geschrift eine Vierteldrehung links (rechts) eintritt.

7. Aufwerfen und Fangen des Balles mit derselben Hand, und zwar:

a. vorzugsweise Werfen kammgriffs und Fangen ristgriffs; aber manchmal auch

b. Werfen und Fangen ristgriffs, oder

c. kammgriffs, oder

d. abwechselnd wie bei a., b. und c.

8. Die Übung 7 im Takte wiederholt ähnlich wie bei Übung 4.

9. Die Übung 7 in Verbindung mit Gehen wie bei Übung 5 oder 6.

10. Aufwerfen des Balles mit einer Hand und Fangen desselben mit der andern Hand, im übrigen wie bei Übung 7 bis 9.

11. Aufeinanderfolge des Werfens und des Fangens wie bei Übung 1, 7 und 10, abwechselnd rechts und links.

12. Dasselbe auch zugleich während des Gehens in der Bahn eines Kreuzes, so daß in jeder Richtung desselben mit 3 Wiegeschritten oder Dreitritten vorwärts und ebenso rückwärts gegangen, dabei links (rechts) angetreten wird und nach jedem sechsten Schritt eine Vierteldrehung links (rechts) eintritt, und ferner so, daß bei den Schritten vorwärts stets mit der rechten, bei den Schritten rückwärts stets mit der linken Hand der Ball aufgeworfen wird.

13. Niederwerfen des Balles auf den Boden mit einer Hand (ristgriffs) und Fangen des (Brell-) Balles mit derselben Hand kammgriffs.

14. Dasselbe, aber das Fangen mit Ristgriff.

15. Dasselbe, aber Werfen und Fangen mit ungleichen Händen.

16. Aufwerfen und Fangen in einer der früher genannten Arten im wiederholten Wechsel mit Niederwerfen und Fangen in einer der unter 13 bis 15 genannten Arten.

17. Die Übungen 13 bis 16 wiederholt im Takte wie bei Übung 4, auch zugleich mit Gehen, Wiegegang u. dergl. an oder von Ort.

18. Kreuzzwirbeln und 3 Wiegeschritte, seitwärts hin und her, dreimal wiederholt (in 96 Zeiten), nach jeder 24. Zeit eine Vierteldrehung links (rechts) und bei jedem ersten und dritten der 3 Wiegeschritte Aufwerfen des Balles mit der einen Hand und Fangen desselben mit der andern, bei jedem zweiten Wiegeschritt in ähnlicher Weise Niederwerfen und Fangen des Balles. Dasselbe auch mit andern Arten des Werfens und Fangens, auch statt des Kreuzzwirbelns: Schritzwirbeln mit raschem Nachstellen in der 3. Zeit.

19. Ein Nachstellschritt und ein Wiegehupf, seitwärts hin und her viermal (in 32 Zeiten), nach jeder 8. Zeit eine Vierteldrehung links (rechts), und zugleich Auf- oder Niederwerfen des Balles und Fangen desselben in einer der obengenannten Arten bei jedem Nachstellschritt oder bei jedem Wiegehupf oder bei beiden.

Anmerkung. Ähnliche Verbindungen der Ballübungen mit Gang- und Hüpfarten aufzusuchen, mag nun dem Leser überlassen bleiben. Desgleichen auch solche Anordnungen, wobei der Brellball, bevor er gefangen wird, wiederholt mit der flachen Hand wieder auf den Boden oder auch in die Höhe geworfen wird. Es wird sich aber im Schulturnen nicht immer die Zeit zur sicheren Einübung solcher, viel Fertigkeit erfordernden Übungen finden lassen. Es mögen jedoch hier noch einige Beispiele von Verbindungen des Ballfangens mit Ordnungsübungen stehen.

20. In Stirnpaaren links Nebenreihen mit Vorübergehen hinter der andern (die rechte Führerin dreht sich im Beginne des Nebenreihens links und tritt links an) in 4 Zeiten, einmal wiederholt; dabei fängt die ihren Standort Ändernde zweimal den aufwärts geworfenen, die andere zweimal den abwärts geworfenen Ball auf. Alsdann gehen beide (als Stirnpaar) 4 Schritte vorwärts, dabei wieder zweimal den Ball fangend. In den nächsten 4 Zeiten reiht sich die rechte Führerin hinter die andere und beide machen alsdann eine Vierteldrehung links (ohne Ballübung). Das Ganze wird viermal in 64 Zeiten ausgeführt, darauf widergleich wiederholt.

21. Im Stirnpaar reiht sich die erste (rechts Stehende), im Halbkreis links vor der zweiten vorübergehend und dabei den aufwärts geworfenen Ball zweimal auffangend, in 4 Zeiten neben die zweite zu entgegengesetzter Stirnstellung und fängt nun in 4 Zeiten zweimal den abwärts geworfenen Ball auf. Währenddessen geht die zweite im Halbkreis links mit 4 Schritten hinter ihr vorüber, fängt dabei zweimal den aufwärts geworfenen Ball auf und reiht sich neben die andere zu gleicher Stirnstellung. Darauf umkreist die erste die zweite rechts in 8 Zeiten, dabei viermal den aufwärts geworfenen Ball fangend, während die zweite in den letzten 4 dieser 8 Zeiten zweimal den abwärts geworfenen Ball fängt. In den nächsten 16 Zeiten erfolgt die

gleiche Übung, wobei aber jetzt die Zweite beginnt. In den folgenden 16 Zeiten gehen beide als Stirnpaar 4 Schritte vorwärts, dabei wieder zweimal den Ball fangend, machen dann mit 4 Schritten an Ort ohne Ballübung eine halbe Drehung, gehen wieder mit Ballfangen 4 Schritte vorwärts und schließen in den nächsten 4 Zeiten eine Viertelschwenkung links um die Mitte des Paares (ohne Ballübung) an. Die ganze, 48 Zeiten dauernde Übungsreihe wird viermal ausgeführt, ein andermal auch in widergleicher Weise wiederholt.

22. Vier Schülerinnen stehen auf den Ecken eines Vierecks, je zwei kleine Schritte voneinander entfernt (vergl. III. Teil, S. 99 u. f.) und je zwei haben Gesicht gegen Gesicht gewendet. Während nun die einen, z. B. die erste und die dritte in 8 Zeiten zweimal mit der rechten Hand den Ball rechts aufwerfen und fangen, sodann niederwerfen und fangen, führen die beiden andern rechts diese Übungen in umgekehrter Reihenfolge aus. Darauf umkreisen sich je 2 Gegnerinnen mit Rad links in 8 Zeiten und wenden sich schließlich der Nebnerin zu, worauf sie mit dieser dieselbe Ball- und Ordnungsübung ausführen. An deren Schlusse drehen sich alle der Vierecksmitte zu, werfen und fangen wieder den Ball in 8 Zeiten viermal (z. B. ähnlich wie beim I. Teil der Übung) und umkreisen sich in den nächsten 8 Zeiten im Sterne links. Nun wird das Ganze in widergleicher Weise wiederholt, also mit Werfen und Fangen der linken Hand und mit Kreisen rechts. Alles zusammen währt 96 Zeiten. Fügt man das Gehen in der Kette im Viereck in 32 Zeiten hinzu, wobei der Ball abwechselnd in linker und in rechter Hand getragen und an den Ecken des Vierecks jeweils 4 Schritte an Ort gegangen und dazu zweimal der Ball geworfen und gefangen wird, so bildet das Ganze eine 128 Zeiten währende Übungsreihe, die sich viermal nacheinander mit verschiedenen Anfängen der einzelnen Teile derselben anordnen läßt.

Anmerkung. Andere Verbindungen der Ball- und der Ordnungsübungen „im Viereck“ sind im Bedürfnisfalle leicht aufzufinden.

23. In der Gassenstellung der Schülerinnen (vergl. III. Teil, S. 48 u. f.) bei 4 bis 6 Schritt Abstand je zweier Gegnerinnen freies Einüben der folgenden Übungen:

a. Den Ball der Gegnerin im kleinen Bogen nach oben (mit Schockwurf) mit der rechten (linken) Hand zuwerfen und Fangen des Balles durch die Gegnerin mit beiden Händen.

b. Ebenso Zuwerfen und Fangen mit der rechten (linken) Hand.

c. Ebenso Zuwerfen und Fangen abwechselnd mit rechter und linker Hand.

d. Den Ball der Gegnerin als Prellball zuwerfen, d. h. ihn auf die mitten zwischen beiden Gegnerinnen befindliche Stelle des Bodens niederwerfen, im übrigen wie bei a. bis c.

e. Den Ball zuerst auf- oder niederwerfen und selber fangen und sofort ihn der Gegnerin zuwerfen, im übrigen wie bei a. bis d.

f. Jede der Gegnerin wirft gleichzeitig der andern einen Ball in einer der oben genannten Arten zu; dies auch so, daß der eine Ball auf-, der andere niedergeworfen wird, u. s. w.

24. Die unter 23. genannten Übungen je auf Zuruf (nach Zählen) wiederholt.

25. Dieselben Übungen in einem bestimmten Zeitmaß, z. B. je in 3 (4) Zeiten wiederholt.

26. Dieselben Übungen während des Wiegeganges an Ort, so daß auf jeden Wiegeschritt einmaliges Zuwerfen und Fangen des Balles kommt.

27. Beide Gegenreihen gehen mehrmals 1 Kreuzwirbel und 3 Wiegeschritte seitwärts hin und her auf den Seitenlinien der Gasse, wobei alle auf der Seite der ersten antreten. Bei den 3 Wiegeschritten nach dem ersten Kreuzwirbeln geschehe Zuwerfen des Balles von der einen Reihe zur andern im Bogen, nach dem zweiten Kreuzwirbeln das Zuwerfen des Balles als Prellball, nach dem dritten Male Zuwerfen des Balles abwechselnd im Bogen und als Prellball, nach dem vierten Male aber zuerst als Prellball, sodann im Bogen, bei den folgenden Malen wechsele endlich das Zuwerfen mit dem Fangen des durch die eigene Hand geworfenen Balles in verschiedenen Arten. Hierbei schalte man auch nach je einmaligem Hin- und Hergehen in der oben angegebenen Art eine Zwischenbewegung, z. B. ein Begegnen in der Gassenmitte, einen Platzwechsel mit Durch-

kreuzen der Reihen u. dergl. ein. Man vergl. z. B. damit die reigenartige Übung Nr. 6 auf Seite 64 u. f. des III. Theiles dieses Werkes, der sich leicht Ballübungen obengenannter Art zuordnen lassen, wodurch man ohne große Mühe zur Darstellung eines sogenannten Ballreigens gelangt.

## VI. Übungen am Barren.

Die Zahl der für Mädchen geeigneten Übungen am Barren ist eine verhältnismäßig sehr beschränkte. Obgleich ist die dabei vorherrschende Thätigkeit des Stützens dem weiblichen Körper infolge seines Baues weit weniger angemessen als dem männlichen. Daher kann in Mädchenturnsälen der Barren ganz wohl entbehrt werden. Sind jedoch Barren vorhanden, vielleicht weil der betreffende Saal auch für das Knabenturnen benutzt wird, so mag man immerhin, wenn die Turnzeit es gestattet, von Zeit zu Zeit einige der unten verzeichneten Übungen in mittleren und oberen Klassen verwerten, wobei aber vorausgesetzt ist, daß die Barren nicht viel höher als hüfthoch sind und eine der Schulterbreite der Mädchen nahezu gleiche innere Weite haben.

### A. Übungen mit Innensitz.

1. Sprung in den Innensitz hinter einer Hand aus dem Querstande innerhalb des Barrens, wobei jene Hand vor-, die andere neben dem Leibe auf den Holm gestellt ist, im Wechsel mit Niedersprung.

2. Dasselbe so, daß dem Niedersprung sofort der Aufsprung in den Sitz auf dem andern Holm folgt.

3. Dasselbe so, daß der Wechsel von Auf- und von Niedersprung in einem bestimmten Takte erfolgt.

4. Die Übung 1 mit ganzlichem Aufgeben des Griffes im Sitz. Den Armen wird alsdann eine besondere Haltung, z. B. Stütz auf den Hüften u. dergl., vorgeschrieben!

5. Die vorigen Übungen in Verbindung mit einer Viertel- oder einer halben Drehung im Sitzen.

6. Die Übung 1 oder 2 wiederholt mit Vor- oder mit

Rückwärtsbewegung entlang des Barrens, indem nach dem Niedersprunge immer eine Hand weiter nach vorn oder nach hinten greift.

7. Die Übung 6 ohne Zwischen-Niedersprünge.

8. Wechsel des Innensitzes hinter der rechten und der linken Hand ohne Fortbewegung und ohne Zwischensprung, ohne oder mit kurzem Halt im Streckstütz auf beiden Armen; die Hände sind dabei gleichweit vorgestellt.

Anmerkung: Übungen mit Innensitz vor einer Hand sind wegen der Kleidung der Mädchen weniger praktisch.

### B. Übungen im Streckstütz.

1. Aus dem Querstande innerhalb des Barrens oder vor dem Barrenende: Sprung in den (Quer-) Streckstütz; aufrechte Körperhaltung! Dasselbe im Wechsel mit Niedersprung je auf ein Befehlszeichen hin, oder so, daß dem Niedersprung sofort der Aufsprung folgt, oder so, daß dieser Wechsel in einem bestimmten Takte geschieht.

2. Wechsel des Sprunges in den Quer- oder in den Seitstreckstütz (vorlings auf einem Holm), wobei jeder Niedersprung mit einer Vierteldrehung verbunden ist, im übrigen wie bei Übung 1.

3. Rumpfdrehen links und rechts im Querstreckstütz.

4. Stützeln (Handgehen im Stütz):

a. an Ort, b. vorwärts, c. rückwärts,

in einer bestimmten Anzahl von Stützschritten, oder eine bestimmte Strecke weit, z. B. über die halbe oder die ganze Barrenlänge, in einem bestimmten Takte, oder möglichst schnell, oder mit möglichst großen Stützschritten, oder um die Wette, oder mit je 2 Stützschritten jeder Hand, u. s. w.

5. Stützhüpfen, im übrigen wie bei Übung 4.

6. Aus dem Stande wie bei Übung 1, jedoch hier mit gestreckten Armen und mit etwas vorgeneigtem Körper: Sprung in den Streckstütz mit Vor- und Rückschwung, bei letzterem Niedersprung; das Ganze etwa dreimal wiederholt. Die Füße sollen dabei nicht über die Holmenhöhe schwingen.

7. Fortgesetztes Stützwirbeln und Niedersprung erst bei dem 2. (3., 4.) Rückschwunge.

8. Die vorige Übung in Verbindung mit Stüghüpfen in verschiedenen Arten, z. B. Vorhüpfen beim Vor-, oder beim Rück-, oder beim Vor- und beim Rückschwunge, oder Rückhüpfen beim Rückschwunge, u. s. w.

## VII. Übungen an den wagerechten Leitern

(oder am Reck).

Neben den Rundlaufübungen sind die Übungen an den wagerechten Leitern wohl als die wertvollsten Hängübungen für das Mädchenturnen anzusehen. Sie bieten für jede Altersstufe das nötige Maß von Anstrengung dar, gestatten hinreichende Mannigfaltigkeit in den Übungsformen und sind, da die Übenden dabei sich nur in geringer Höhe über dem Boden befinden\*), ohne alle Gefahr, vorausgesetzt, daß ein methodisches Lehrverfahren eingehalten wird.

Die hierher gehörigen Übungen sind in der Hauptsache Hangeln im Streckhange in verschiedenen Formen, mit verschiedenen Griffen, ohne und mit Schwung, ohne und mit Drehungen u. dergl. Dazu kommen noch einige wenige Übungen mit Hangzucken und mit Beugehang. Die Mannigfaltigkeit der hierbei anwendbaren Griffarten ist in dem Vorhandensein dreier verschiedener Griffflächen begründet. Diese sind, nach der Schwierigkeit, die sie dem Übenden darbieten, geordnet: die Außenseite der Leiterholme, die Sprossen, die Innenseite der Holme.

Bei Übungen, die nur den Griff an einem der Leiterholmen erfordern, kann statt der Leiter auch das Reck verwendet werden. Sie werden dadurch in der Regel leichter und gefälliger. Dies ist zwar kein genügender Grund, in Mädchenturnsälen auch Recke aufzustellen; wo aber solche ohnehin schon

\*) Der hier genannte Umstand fällt umsomehr ins Gewicht, als gegen Übungen, welche die Mädchen in größere Höhe über den Boden bringen, von manchen Seiten aus Schicklichkeitsgründen, und gegen das Tiefspringen aus größeren Höhen von ärztlichen Seiten schon Einwendungen erhoben worden sind.

vorhanden sind, empfiehlt es sich sehr, namentlich in Oberklassen, bei den dazu sich eignenden Übungen Gebrauch von den Recken zu machen.

Die wagerechte Leiter braucht für die Zwecke des Mädchenturnens nur  $3\frac{1}{2}$ —4 m lang zu sein. Ihre Sprossen, welche am besten aus Eichenholz gefertigt werden, mache man 36 cm lang, etwa 33 mm dick und stelle sie 20 bis 22 cm auseinander. Zu den Leiterbäumen oder Holmen verwende man, wo möglich, Eichenholz und mache sie 8 bis 9 cm breit und  $3\frac{1}{2}$  bis 4 cm dick; tannene müssen etwas stärker sein. Außen müssen die Holme gewölbt, innen flach und dabei nach unten hin schräg einwärts gestellt sein, so daß ihre (gut abgerundeten) Kanten oben weiter von einander entfernt sind als unten.

Die Leiter ruht mit ihren Enden auf starken (etwa 6 cm dicken und 15 bis 20 cm breiten) Tragriegeln, an welchen sie mittelst eines Lederriemens angechnallt oder auf eine andere Weise befestigt werden muß, damit sie nicht hin- und hergleiten oder aufkippen kann. Die Tragriegel müssen zwischen 2 Pfosten auf und nieder bewegt und in verschiedenen Höhen festgestellt werden können. Dies geschieht am besten, wenn ihre Enden auf eisernen Bolzen ruhen, welche durch zwei, am Pfosten angeschraubte und eine Nut bildenden Leisten gesteckt werden. Von großem Vorteile ist es, wenn auf dieselben Tragriegel mehrere, etwa 3 bis 4 Leitern in gleicher Höhe bei veränderbarem Abstände derselben voneinander aufgelegt werden können. Dies ermöglicht eine größere Anzahl von gefälligen Übungsformen, mit Griff an 2 Leitern zugleich oder mit Übergang von einer Leiter zur andern u. dergl. Um aber alsdann das Höher- und Niederstellen der so beschwerten Tragriegel leicht (namentlich für Lehrerinnen) ausführbar zu machen, ist es sehr empfehlenswert, an denselben Gegengewichte (an Seilen, die über Rollen laufen) anzubringen.

Das Gerät (Leiter oder Reck) sollte bei allen Übungen nur so hoch gestellt sein, daß die Füße der daran gestreckt hangenden Schülerin nur wenige Centimeter vom Boden entfernt sind.

### Erste Stufe (4. Schuljahr).

Klassenaufgabe: Sprung in den Streckhang und Hangeln in demselben mit Griff an der Außenseite des Holmes in den leichteren Arten.

1. Sprung in den Streckhang mit Ristgriff an der Außenseite eines Leiterholmes oder an einem Reck, im Wechsel mit Niedersprung, wiederholt nach Zählen. Anfangs darf bei diesen Übungen das Geräth nur so hoch sein, daß die Schülerin, im Behenstande stehend, es noch mit den Fingerspitzen berühren kann. Da jede Klasse ungleich große Schülerinnen hat, so muß ausnahmsweise hierbei die Höhe der Leitern während des Übens der ganzen Klasse verändert werden. Recke dagegen kann man von Anfang an ungleich hoch stellen. Selbstverständlich läßt man hier wie auch bei den folgenden Übungen soviel Mädchen als möglich gleichzeitig üben. Zu ängstlichen oder besonders ungeschickten Kindern stellt man eine kräftigere Mitschülerin, die der Übenden Hilfe geben und sie vor dem Fallen schützen soll. Fürs erste lasse man die Kinder nur ganz kurze Zeit im Hang verweilen.

2. Dieselbe Übung so, daß der Niedersprung ohne besonderes Befehlszeichen in der vierten (sechsten, achten Schritt-) Zeit nach dem Aufsprunge geschieht.

3. Dieselbe Übung in der Art, daß auf den Ruf: 1! der Aufsprung, auf: 2! sowie auf: 3! je eine rasche Folge von Nieder- und Aufsprung, auf: 4! nur ein Niedersprung eintritt.

4. Die vorige Übung im Takte wiederholt, so daß z. B. in jeder ersten von 4 (Schritt-) Zeiten der Aufsprung, in der letzten derselben aber der Niedersprung erfolgt.

5. Sprung in den Streckhang mit Speichgriff an den Holmen einer Leiter, im übrigen wie bei Übung 1 bis 4.

6. Sprung in den Streckhang mit Ellengriff an den inneren Holmen zweier, in Schulterbreite voneinander entfernten Leitern, im übrigen wie vorher.

7. Seithangeln mit Ristgriff an der Außenseite eines Leiterholmes oder an einem Recke. Anfangs stelle man nur die Forderung, daß bei dieser Übung die Schülerin

mehr oder weniger von der Stelle komme. Bei den folgenden Wiederholungen fordere man eine voraus bestimmte Anzahl von Griffen, bevor der Niedersprung eintritt, sodann daß eine bestimmte Strecke weit, endlich daß über die ganze Länge der Leiter gehangelt werde. Dabei mahne man mehr und mehr an ruhige, gestreckte und geschlossene Haltung der Beine bei abwärts gerichteten Fußspitzen.

Anmerkung. Bei der vorgenannten Übung wie bei allen andern, wobei der Sprung in den Gang nicht besonders gefordert wird, ist die Anwendung von sogenannten Zweitritten (das sind tragbare, zweistufige Gestelle) zweckmäßig. Die Schülerinnen, welche ihre Übung beginnen sollen, besteigen diesen Tritt und erfassen in diesem erhöhten Stande die Leiter in der vorgeschriebenen Weise. Es ist nützlich, für jedes Leitende einen solchen Tritt zu haben, damit unter Umständen von beiden Enden her gleichzeitig eine Übung begonnen werden kann.

8. Dieselbe Übung von mehreren Schülerinnen zugleich in einem bestimmten Takte, auch mit Einhaltung der anfänglichen Richtung untereinander. Dabei können an jeder Leiter 2 Schülerinnen zugleich üben, die eine am einen, die andere am andern Holm, in gleicher oder in entgegengesetzter Richtung. Auch so, daß jede Schülerin nach einer vorausbestimmten Zeit oder nach einer gewissen Zahl von Griffen der Vorausgehenden nachfolgt.

9. Dieselbe Übung so, daß die nachgreifende Hand sich immer dicht der andern anschließt.

10. Dieselbe Übung mit möglichst weiten Griffen. (Man frage z. B.: „Wer macht die wenigsten Griffe, um an das andere Ende der Leiter auf diese Art zu kommen?“)

11. Dieselbe Übung mit möglichst raschem Greifen. („Wer wird von den jetzt gleichzeitig die Übung Beginnenden am schnellsten am andern Ende der Leiter angelangt sein?“ oder: „Wird die an demselben Holm etwas später die Übung Beginnende die Vorausgehende noch einholen, bevor diese am Leitende angelangt ist?“)

12. Dieselbe Übung hin und sogleich wieder her. Das Zurückhängeln geschehe:

- a. nach einer voraus bestimmten Zahl von Griffen, oder
- b. auf ein besonderes Befehlszeichen hin, oder

c. vom andern Ende des Holmes aus an demselben, oder  
 d. an dem andern Leiterholm nach einem Niederstellen auf  
 den an dem andern Leiterende befindlichen Tritt oder nach  
 einem Niedersprunge auf den Boden, oder

e. nach einem mit halber Drehung verbundenen Übergreifen  
 an die Sprossen und von da an den andern Leiterholm.

13. Dieselben Übungen an einer etwas schräg gestellten  
 Leiter, so daß das Hangeln gegen das (etwa einen Fuß) tiefere  
 oder höhere Leiterende hin geschieht.

14. Vorwärtshangeln mit Speichgriff außen an den  
 Holmen einer Leiter, im Übrigen wie bei den Übungen 7 bis  
 13. Hierbei kann anfangs zur Erleichterung der Übung ein,  
 jedoch nur sehr mäßiges Seitenschwingen der Beine hin und her  
 zur Anwendung kommen; dies sollte aber schließlich vermieden  
 werden können.

15. Rückwärtshangeln mit Speichgriff, im übrigen  
 wie vorher.

16. Abwechselnd vor- und rückwärts Hangeln, ähnlich wie  
 bei Übung 12 angeordnet.

17. Ähnlich geordneter Wechsel des Seit- und des Vor-  
 oder des Rückwärtshangelns wie bei Übung 7 und 14 oder 15.

18. Vorwärtshangeln mit Ellengriff zwischen 2  
 Leitern, im übrigen wie bei Übung 14.

19. Rückwärtshangeln mit Ellengriff zwischen 2  
 Leitern.

20. Verschiedenartige Wechsel der Übungen 18 und 19 unter  
 sich oder mit den Übungen 7, 14 und 15.

### Zweite Stufe.

Klassenaufgabe: Hangeln mit Griff, wenigstens einer Hand,  
 an den Sprossen oder an der Innenseite des Holmes, ohne  
 Griffwechseln während des Hangelns. Da schon hierbei eine  
 größere Mannigfaltigkeit der Übungsformen möglich ist, die kaum  
 alle in einem Schuljahre durchgeübt werden können, so beschränke  
 man sich in der Anwendung auf die leichteren dieser Formen,  
 namentlich auf die, wobei die eine Hand Griff an der Außen-  
 seite eines Holmes hat, oder wobei beide Hände gleichen Griff

haben. Deshalb soll auch die nachfolgende Übungsangabe nur übersichtlich gehalten und nur einzelnes besonders hervorgehoben werden. Die einzelnen Übungen behandle man alsdann in ähnlicher Weise, wie dies bei den Hangelübungen der 1. Stufe angedeutet worden ist.

1. Hangeln mit Griff einer Hand an der Außenseite eines Leiterholmes, der andern Hand an den Sprossen oder an der Innenseite eines Holmes derselben Leiter. *z. B.* Vorwärts- (oder Rückwärts-) Hangeln:

a. mit Speichgriff außen und mit Ristgriff an den Sprossen, oder

b. mit Speichgriff außen und mit Ellengriff innen am andern Holm, oder

c. mit Speichgriff außen und innen an demselben Holm (oder am Reck), u. s. w.

2. Wie Übung 1, aber mit Griff an zwei benachbarten Leitern, *z. B.*:

a. mit Ellengriff außen am Holm der einen Leiter und mit Ristgriff an den Sprossen der nächsten Leiter, oder

b. mit Ellengriff wie bei a. und mit Speichgriff innen am Holm der nächsten Leiter, u. s. w.

3. Hangeln mit Griff beider Hände an den Sprossen derselben Leiter, *z. B.*:

a. Seithangeln mit Speichgriff an den Sprossen, oder

b. mit Ellengriff, oder

c. die eine (die vorausgreifende oder die nachfolgende) Hand mit Speich-, die andere mit Ellengriff.

Hierbei kann das Hangeln so geordnet werden, daß beim Nachgreifen stets beide Hände an dieselbe Sprossen kommen oder nicht; das letztere ist vorzuziehen.

4. Hangeln mit Griff an den Sprossen zweier, einander nahe gerückten Leitern, *z. B.* mit Ristgriffen.

5. Hangeln mit Griff einer Hand innen am Holm, der andern Hand an den Sprossen derselben Leiter, *z. B.*:

a. vor- oder rückwärts mit Ellengriff innen am Holm und mit Ristgriff an den Sprossen, oder

b. seitwärts mit Rißgriff innen am Holm und mit Speichgriff an den Sprossen, u. s. w.

6. Wie Übung 5, aber mit Griff an zwei benachbarten Leitern, z. B. vor- oder rückwärts Hangeln mit Speichgriff innen am Holm der einen Leiter und mit Rißgriff an den Sprossen der nächsten Leiter.

7. Hangeln mit Griff beider Hände an der Innenseite der Holme derselben Leiter; z. B.:

a. vor- oder rückwärts mit Ellengriff innen an beiden Holmen, oder

b. seitwärts mit Rißgriff innen an demselben Holm, u. s. w.

8. Wie Übung 7, aber mit Griff an 2 benachbarten Leitern, z. B. vor- oder rückwärts mit Speichgriff innen an den innern Holmen zweier Leitern.

Anmerkung. Wie ersichtlich, ist bei den ausgewählten Beispielen stets der Kammgriff vermieden. Man kann diesen auch ganz der nächsten Stufe vorbehalten. Bei den oben genannten Übungen kann auch wieder, namentlich anfangs, wie bei Übung 14 (S. 61) ein mäßiges Seitsschwingen der Beine hin und her zu Hilfe genommen werden.

### Dritte Stufe.

Klassenaufgabe: Hangeln mit Griffwechseln, mit Kammgriff. Vergl. im übrigen die Bemerkung zu der Klassenaufgabe der 2. Stufe.

1. Vorwärts (rückwärts) Hangeln mit Griffwechseln nur einer Hand, welche dabei abwechselnd Rißgriff an einer Sprosse und Speichgriff außen am Holm derselben Leiter hat, während die andere Hand:

a. stets Speichgriff außen am andern Holm, oder

b. stets Rißgriff an den Sprossen hat.

Wenn nötig, schiebt man dieser, wie auch den folgenden Übungen, als Vorübung das entsprechende Hangeln an Ort voraus.

2. Hangeln mit Griffwechseln jeder Hand in den Griffarten wie bei Übung 1.

3. Hangeln mit Wechsel des Rißgriffes an den Sprossen und des Ellengriffes innen an den Holmen derselben Leiter, im übrigen wie bei Übung 1 und 2.

4. Wie Übung 3, aber an zwei benachbarten Leitern, so daß der Ellengriff zwischen denselben außen am Holm statthat.

5. Hangeln mit Wechsel des Speichgriffes außen und des Ellengriffes innen an den Holmen derselben Leiter.

6. Wie Übung 4, aber der Speichgriff innen und der Ellengriff außen an den inneren Holmen zweier benachbarten Leitern.

7. Seithangeln an den Sprossen einer Leiter mit Wechsel des Speich- und des Ellengriffes an denselben.

8. Seithangeln an einer Leiter mit Wechsel des Ristgriffes außen (innen) an einem Holm und des Speich- (Ellen-)Griffes an den Sprossen.

9. Vorwärts (rückwärts) Hangeln mit Wechsel dreier verschiedener Griffarten, z. B. von Speichgriff außen und von Ellengriff innen an den Holmen sowie von Ristgriff an den Sprossen derselben Leiter.

10. Seithangeln mit dreierlei verschiedenen Griffarten, z. B. mit Ristgriff außen und innen an den Holmen und mit Speichgriff an den Sprossen derselben Leiter.

11. Vorwärts (rückwärts) Hangeln (im Seithange) von einer Leiter zur andern, quer an mehreren nebeneinanderliegenden Leitern hin mit nacheinander erfolgenden Griffen an den Außen- und Innenseiten der Holme und an den Sprossen.

12. Seithangeln (im Querhange) in ähnlicher Weise wie bei 11.

13. Seithangeln mit Kammgriff außen an einem Leiterholm oder an einem Keck.

14. Seithangeln an einem Leiterholm mit Kammgriff außen (innen) und mit Ristgriff innen (außen).

15. Die vorige Übung mit Wechsel beider Griffarten.

16. Seithangeln an einer Leiter mit Kammgriff außen (innen) an Holm und mit Speich- (Ellen-) Griff an den Sprossen.

17. Die vorige Übung mit Wechsel beider Griffarten.

18. Vorwärts (rückwärts) Hangeln an den Sprossen einer Leiter und zwar:

a. mit Ristgriff (nach- oder übergreifend); oder

b. mit Zwiagriff, oder

c. mit Griffwechseln.

## Vierte Stufe.

Klassenaufgabe: Spannhangeln, Drehhangeln.

### A. Spannhangeln.

Im Spannhang sollen die Hände um mehr als Schulterbreite voneinander entfernt sein und bleiben. Zur Fortbewegung in diesem Hange ist das seitliche Hin- und Herschwingen der Beine unerlässlich. Man lasse daher dieses zuerst für sich als Vorübung, auch in Verbindung mit Hangeln an Ort, erlernen und mache auf die Notwendigkeit des Hin- und Herdrehens des Kopfes, um die zu erfassende Stelle der Leiter sehen zu können, aufmerksam.

1. Spannhangeln seitwärts an den Sprossen einer Leiter, und zwar:

- a. mit Ellengriff, oder
- b. mit Speichgriff, oder
- c. mit Zwiegriff (2 Arten!), oder
- d. griffwechselnd (3 Arten!).

Dabei ist zu fordern, daß stets 2 (oder mehr oder möglichst viele) Sprossen zwischen den Händen grifffrei bleiben. Die Übung kann auch an einer Reihe von Schrägstangen geübt werden.

2. Spannhangeln seitwärts mit Ristgriff innen an einem Leiterholm, und zwar:

- a. mit Ristgriff nur einer Hand, während die andere (die vor- oder die nachgreifende Hand) Speich- oder Ellengriff an den Sprossen hat, oder
- b. mit Wechseln der Griffe wie bei a., oder
- c. mit Ristgriff beider Hände.

3. Spannhangeln seitwärts im Querhange an mehreren nebeneinander liegenden Leitern hin mit verschiedenen Griffen an den Holmen und Sprossen derselben.

4. Spannhangeln vorwärts (rückwärts) im Querhange an zwei, in entsprechendem Abstände nebeneinander liegenden Leitern, und zwar:

- a. mit Ristgriff an den Sprossen, oder
- b. mit Ristgriff an den Sprossen der einen Leiter und mit Ellengriff am inneren (äußeren) Holm der andern Leiter, oder

- c. mit Ellengriff am Holm der einen Leiter und mit Speichgriff am Holm der andern, oder
- c. mit gleichen Griffen an den Holmen zweier Leitern, oder
- d. mit Griffwechseln u. dergl. m.

### B. Drehhangeln.

1. Hin- und Herhangeln derselben Hand mit Vierteldrehungen aus dem Streckhange speichgriffs außen an den Holmen einer Leiter in den Hang ristgriffs an nur einem Leiterholm und zurück, oder in umgekehrter Reihenfolge der Griffe. Giebt dabei z. B. die linke Hand zuerst den (Speich-) Griff auf, so schwingt der linke Arm gestreckt nach unten und hinten und erfasst den andern Holm mit Ristgriff, worauf er auf gleichem Wege zurückkehrt. Alsdann verfährt ebenso der rechte Arm.

2. Auf ähnlicher Weise wie bei Übung 1 geschehe auch der Wechsel von:

- a. Hang speichgriffs und Hang kammgriffs außen am Holm;
- b. Hang ellengriffs zwischen 2 Leitern und Hang ristgriffs an einer Leiter;
- c. Hang ellen- oder speichgriffs und Hang rist- oder kammgriffs an den Sprossen derselben Leiter oder zweier benachbarten Leitern.

3. In ähnlicher Weise wie bei den vorigen Übungen: eine ganze Drehung mit 4 Griffen, abwechselnd von der einen und der andern Hand ausgeführt. Z. B.: aus dem Hange speichgriffs an den Holmen einer Leiter greift zuerst die linke mit Ristgriff über auf den andern Holm, sodann die rechte Hand mit Speichgriff hinüber an den eben von der linken Hand verlassenem Holm, worauf beide Bewegungen wiederholt werden. Dasselbe auch in entgegengesetzter Richtung, sowie mit den unter 2. angegebenen Griffarten.

4. Hin- und Herhangeln derselben Hand mit halben Drehungen, im übrigen ähnlich wie bei Übung 1; z. B.:

- a. aus dem Streckhange ristgriffs außen am Holm (oder an einem Reck) in den Hang zwiegriffs oder kammgriffs an demselben Holm, und umgekehrt;

b. aus dem Hange Kammgriffs außen am Holm (oder am Reck) in den Hang zwie- oder ristgriffs, und umgekehrt;

c. aus dem Hange Speichgriffs an den Sprossen in den Hang ellen- oder zwiegriffs an denselben und umgekehrt;

d. wie c., aber mit Griff außen (innen) an den Holmen zweier Leitern;

e. aus dem Seithange an einem Holm (oder besser an einem Reck) mit Rist- (Kamm-) Griff der einen und mit Zwang- Ellengriff der andern Hand zum Hange ristgriffs außen am Holm, und umgekehrt; hierbei hält die Hand, welche Zwang- Ellengriff hatte, fest.

5. Drehhangeln an Ort in der Art, daß zuerst eine halbe Drehung in einer der bei Übung 4 genannten Arten geschieht, worauf ein Griffwechsel der andern Hand (ohne Drehung) in die anfängliche Griffart folgt und nun diese beiden Bewegungen wiederholt werden. Nach je 4 Griffen hat also hierbei eine ganze Drehung stattgefunden.

6. Drehhangeln von Ort mit halben Drehungen hin und her und mit Wechsel von Rist- und von Zwiegriff an einem Leiterholm (oder besser am Reck) wie bei Übung 4 a. Dabei geschieht das Weitergreifen wechselhandig.

7. Dieselbe Übung mit Wechsel von Kamm- und von Zwiegriff an einem Holm oder am Reck (Anfang der Übung wie bei 4 b.).

8. Dieselbe Übung mit Spannhang an den Sprossen einer Leiter und mit der Griffweise wie bei Übung 4 c., wobei am besten mit Zwiegriff begonnen wird („Spanndrehhangeln“).

9. Dieselbe Übung mit Wechsel von Rist- und von Zwang- Ellengriff an einem Leiterholm oder an einem Reck (Anfang wie bei Übung 4 d.).

10. Drehhangeln von Ort mit halben Drehungen nach derselben Seite, d. i. mit Walzdrehen und mit Wechsel von Rist- und von Kammgriff beider Hände (wie bei Übung 4 a.) außen (innen) an einem Holm oder an einem Reck.

11. Dieselbe Übung im Querhange mit Wechsel von Speichgriff und von Ellengriff außen (innen) an den Holmen mehrerer

nebeneinander liegenden Leitern (wie bei Übung 4 d.). Dasselbe kann auch an einer Reihe von Schrägstangen geübt werden.

12. Dieselbe Übung mit Wechsel von Speich- und von Zwang-Ellengriff beider Hände außen an einem Leiterholm oder an einem Reck.

14. Im Spannhange mit Kammgriff der einen Hand und mit Zwang-Ellengriff der andern Hand außen an einem Leiterholm oder an einem Reck: Aufgeben des Kammgriffes und nach einer ganzen Drehung nach der Seite des festhaltenden Armes wieder Erfassen des Holmes (Reckes) mit Zwang-Ellengriff und sofort Wiederholung der Übung nach der andern Seite. Dasselbe auch mit Griff an den Sprossen zweier benachbarten Leitern.

#### Fünfte und sechste Stufe.

Klassenaufgabe: Hangzucken, Beugehang, Rückübungen.

1. Hangzucken seitwärts mit Ristgriff beider Hände an einem Reck oder außen an einem Leiterholm. Beide Hände greifen dabei gleichzeitig weiter.

2. Hangzucken vorwärts mit Speichgriff außen an den Holmen einer Leiter.

3. Dasselbe rückwärts.

4. Dasselbe vorwärts oder rückwärts mit Ellengriff außen an den Holmen zweier benachbarten Leitern.

5. Im Hange Speichgriffs außen an den Holmen einer Leiter Vor- und Rückschwingen mit Hangzucken vorwärts (rückwärts) bei jedem Vorschwunge (Rückschwunge). Mit Vorsicht zu üben! Man lasse die Übende stets durch eine Mitschülerin am Arme halten.

6. Sprung in den Beugehang mit verschiedenen Griffarten, auch in der Weise geordnet, wie die Übungen 1 bis 4, S. 59.

7. Langsames Senken aus dem Beugehang in den Streckhang bei verschiedenen Griffarten.

8. Aufziehen aus dem Streck- in den Beugehang, mehrmals wiederholt.

9. Versuchsweise Hangeln und Hangzucken im Beugehang bei verschiedenen Griffarten.

Anmerkung. Mädchen in der obengenannten Altersstufe turnen in der Regel nicht mehr gerne an der wagerechten Leiter, am ehesten noch, wenn man sie in freier Weise früher Gelerntes wiederholen oder nach freier Wahl Neues versuchen läßt.

### VIII. Übungen an der Schrägleiter, an schrägen und an senkrechten Stangen.

Die hier genannten Geräte sind für das Mädchenturnen nicht von erheblicher Wichtigkeit. Was sie an brauchbaren Übungsstoff darbieten, kann durch den viel formenreicheren Übungsstoff an der wagerechten Leiter und am Rundlauf genügend ersetzt werden. Außerdem ist die Zweckmäßigkeit der an ihnen zu machenden Hauptübungen, welche die Mädchen in mehr oder weniger beträchtliche Höhen über den Boden bringen, noch viel bestrittener als die der andern Hangübungen. Es erscheint also nur berechtigt, bei Neueinrichtungen von Mädchenturnsälen den Raum und die Kosten für diese Geräte zu sparen. Wo sie aber ohnehin schon vorhanden sind, steht ihrer Benutzung auch weiter nichts im Wege, als die Rücksicht auf die an den betreffenden Orten allenfalls vorhandenen Bedenken gegen die betreffenden Übungen. Die wichtigsten derselben bestehen in dem

Hangeln auf- und abwärts,

das man aber nur bis zu geringen Höhen (etwa 1 bis  $1\frac{1}{2}$  m hoch) ausführen lassen und mehr den mittleren Klassen vorbehalten sollte. Man vergleiche auch Übung 1, S. 65, und Übung 11, S. 67.

Es mögen außerdem hier nur noch einige Übungen mit Griff an zwei, etwa 45 bis 50 cm von einander entfernten senkrechten (Kletter-) Stangen genannt sein.

1. Aus dem Stande mit hochgestreckten Armen: Sprung an Ort mit Armbeugen und -strecken, mehrmals wiederholt.

2. Aus dem Stande mit gebeugten Armen, die Hände kopfhoch: Hüpfen an Ort mit Kniewippen des einen Beines und mit Vorspreizen des andern, dabei abwechselnd links und rechts niederhüpfend.

3. Sprung in den Streckhang an 2 Stangen in der ersten von 4 Zeiten, in der vierten Zeit Niedersprung und sofort Wiederholung der Übung.

4. Sprung in den Beugehang, im übrigen wie bei der vorigen Übung.

5. Sprung in den Streckhang des einen Armes bei gleichzeitigem Beugehang des andern Armes; bei jedem erneuten Aufsprunge Wechsel der Armthätigkeit.

6. Im Streckhange an 2 Stangen: Herabgreifen einer Hand in den Beugehang und wieder Zurückgreifen derselben.

7. Hin- und Herabgreifen einer Hand aus dem Beugehang an 2 Stangen.

8. Aus dem Streckhange Herabgreifen einer Hand nach der andern in den Beugehang und sodann wieder Zurückgreifen in den Streckhang.

9. Umgekehrt wie bei Übung 8, aus dem Beugehange beginnend.

10. Aus dem Streckhange Aufziehen in den Beugehang und wieder Zurücksenken in den Streckhang, mehrmals wiederholt.

## IX. Übungen am Rundlauf.

Der Rundlauf darf füglich als eines der Hauptgeräte für das Mädchenturnen bezeichnet werden, da die Übungen an demselben, aus Hang- und Hüpfübungen zusammengesetzt, gleichzeitig den Ober- und den Unterkörper kräftigen, aus lebhaften Bewegungen bestehen und von den Schülerinnen in der Regel sehr gerne geübt werden. Nur bei solchen Mädchen, welche ohne turnerische Vorbereitung erst in späteren Jahren sich in Rundlaufübungen versuchen sollen, oder bei solchen, denen ihre Kleidung dabei hinderlich ist, nimmt man manchmal Abneigung dagegen wahr. Nachtheilig können diese Übungen, wie übrigens die meisten andern auch, nur bei übertriebener Dauer derselben (und bei einem unmethodischen Verfahren) werden.

Das Gerät besteht aus einer eisernen Scheibe (Rundlaufkurbel), welche um einen eisernen Bolzen drehbar ist und an-

6 (oder 4) Haken oder Ösen ebensoviele Seile oder Drähte oder starke Lederriemen trägt, an deren untern Enden Griffe für die Übenden angebracht sind (an den Seilen sind unten gewöhnlich kleine Strickleitern, an den Riemen sind dagegen Löcher, in welchen Steigbügelgriffe eingehakt werden können). Der Bolzen, der das Ganze trägt, wird 4 bis 5 m über dem Boden an einem Querbalken der Turnsaaldecke oder an einem Hängewerk von starken Drähten gut und mit den nötigen Vorsichtsmaßregeln befestigt. Empfehlenswert sind die Leitergriffe, welche mittelst eines Seiles, durch Klemmen verstellbar, an der Kurbel aufgehängt sind. Im Falle des Nichtgebrauches sind diese Seile und Griffe an der Decke oder seitlich an der Wand aufzuhängen. Der Preis der ganzen Einrichtung beträgt etwa 65 Mark.

Damit durch den Wechsel der übenden Abteilungen (von je 6 Mädchen in der Regel) nicht viel Zeit verloren geht, ist es zweckmäßig, eine bestimmte Art des Antretens zum Üben und der Ablösung der einen Abteilung durch die nächste einzuführen und zum voraus einzuüben. Man bestimmt z. B. die Plätze, an welchen sich die erste, zweite u. s. w. jeder Abteilung mit dem ihr zukommenden Seil in den Händen, jedesmal vor und nach der Übung aufzustellen haben und ordnet an, daß jede nach der Übung diesen ihren Platz erst dann verläßt, wenn die ablösende Mitschülerin ihr das Seil abgenommen hat. Des leichteren Sichzurechtfindens wegen ist es gut, wenn auf dem Fußboden unter der Kurbel ein größerer Kreis (z. B. mit schwarzer Farbe) gezogen und derselbe durch Querstriche in ebensoviele gleiche Teile geteilt ist, als Seile an der Kurbel hängen.

Bei den meisten der hier genannten Übungen ist Musikbegleitung sehr zweckmäßig. Sie erhöht die Freude am Üben und fördert die Einhaltung des Taktes. Schülerinnen, welche behaupten, bei den Rundlaufübungen Schwindel zu bekommen, nötige man nicht weiter dazu. Aber man beuge dem Eintreten eines solchen Gefühles dadurch vor, daß man nicht in derselben Richtung zu lange die Bewegung ausdehnt und einen entsprechend häufigen Wechsel von Links- und von Rechtskreisen veranlaßt. Übungsbeispiele:

### Erste Stufe (4. Schuljahr).

Klassenaufgabe: Vorwärtsbewegung im Kreise mit Gehen, Laufen, Hopfen, Hüpfen auf einem Fuße; seitwärts Galopp-hüpfen zc.

#### A. Vorwärtsbewegung.

1. Vorwärts Gehen mit schnellen Schritten im Kreise rechts oder links. Die Schülerinnen wenden beim Rechts-Kreisen der Kreismitte die rechte Leibesseite zu; der rechte Arm ist schräg-seitwärts nach oben gestreckt und hält einen Leiter- (Steigbügel-) Griff fest, während der linke Arm auf die Hüfte gestützt wird. Die Schülerinnen halten sich von Anfang an so weit vom Mittelpunkt des zu durchschreitenden Kreises entfernt als möglich (wie auch bei den nachfolgend genannten Übungen). Während der Bewegung sollen sie völlig aufrecht bleiben, den hangenden Arm nicht beugen, gleichen Schritt miteinander halten und denselben Abstand voneinander bewahren.

a. Nachdem sie einmal den Kreis durchschritten, sollen sie auf ihrem anfänglichen Standort stehen bleiben und sofort mit einer halben Drehung rechts den Griff wechseln, d. h. sich fertig machen zum Links-Kreisen, das auf ein neues Befehlszeichen hin zu beginnen hat. Nachdem dieser Wechsel zwei- oder dreimal wiederholt wurde, tritt die Ablösung durch die nächste Abteilung ein.

b. Dasselbe mit Wechsel des Rechts- und des Links-Kreisens nach je zwei (drei) Umgängen.

c. Dasselbe so, daß dieser Wechsel ohne Aufenthalt allemal dann eintritt, wenn die Schülerinnen wieder an ihrem anfänglichen Standorte angelangt sind, oder wenn der Lehrer es durch ein besonderes Zeichen (Handklappen) angiebt.

2. Kreisgehen vorwärts im Zehengang, im übrigen wie bei Übung 1.

3. Kreislaufen vorwärts, im übrigen wie bei Übung 1.

4. Wechsel von Gehen und von Laufen wie bei den vorigen Übungen, und zwar mit Eintritt des Wechsels:

a. je nach einem Umlauf, oder

b. je auf ein besonderes Zeichen hin, oder

c. je nach einer bestimmten Anzahl von Schritten.

5. Schnelllaufen vorwärts im Kreise mit dem Versuche, die vorauslaufende Schülerin einzuholen.

6. Hopsengang vorwärts im Kreise.

7. Wechsel von Hopsen und von Gehen oder von Laufen vorwärts im Kreise.

8. Wechsel von Gehen und von Hüpfen auf einem Fuße vorwärts im Kreise.

9. Kreisbewegung vorwärts mit Wechsel von Gehen, Laufen, Hopsen und Hüpfen auf einem Fuße, so daß der Wechsel dieser Thätigkeiten in einer der bei Übung 4 genannten Weise zur Ausführung gelangt.

10. Wie Übung 9, nur daß bei jedem Wechsel zugleich ein Griffwechsel und die Bewegung in entgegengesetzter Richtung eintritt.

11. Die vorigen Übungen mit ungleicher Bewegungsweise der ersten und der zweiten von je zweien der 6 gleichzeitig übenden Schülerinnen, z. B. während die ersten laufen, bewegen sich die zweiten in gleicher Richtung mit Hopsengang u. s. w.

#### B. Seitwärtsbewegung.

12. Schnelles Seitwärtsgehen mit Nachstellen. Dabei haben die Schülerinnen das Gesicht der Kreismitte zugewendet und den Griff mit beiden Händen gefaßt.

13. Galopp hüpfen seitwärts links oder rechts.

14. Wechsel des Galopp hüpfens links und rechts, in einer der bei Übung 4 genannten Arten geordnet.

15. Wechsel von Seitgehen mit Nachstellen und von Galopp hüpfen in gleicher Richtung; z. B. 2 Nachstellschritte seitwärts und 4 Galopp hüpfen im Wechsel.

16. Wechsel von Seitgehen und von Galopp hüpfen in entgegengesetzter Richtung; z. B. 2 Seit Schritte links hin, den ersten mit Nachstellen, den zweiten mit Tuptritt rechts vorn vorüber, und sodann 4 Galopp Schritte (d. h. 3 Galopp hüpfen und 1 Seittritt) rechts seitwärts.

17. Seitgehen mit Nachstellen und zugleich mit Hopsen:

a. des weiterschreitenden, oder

b. des nachstellenden Fußes, oder

c. Hopsen bei jedem Tritte.

## 18. Seitwärtslaufen:

- a. mit Nachstellen, oder
- b. mit Übertreten (Kreuzschritten) in beliebiger Weise.

**Zweite Stufe.**

Klassenaufgabe: Kreisbewegungen vorwärts oder seitwärts in den auf dieser Stufe erlernten (Gang- u.) Hülfarten.

**C. Vorwärtsbewegungen.**

1. Galopphüpfen vorwärts im Kreise, der äußere Fuß voran. Wenn also z. B. die rechte Leibesseite der Kreismitte zugewendet ist, so schreitet stets der linke Fuß voraus.

2. Dasselbe, mit dem inneren Fuße voran.

3. Galopphüpfen vorwärts, abwechselnd mit dem linken und mit dem rechten Fuße voran, und zwar trete dieser Wechsel ein:

- a. nach je einem Umlauf im Kreise, oder
- b. nach einer bestimmten Anzahl von Vorwärtsschritten (z. B. nach je 4, 3 oder 2 Schritten), oder
- c. je auf ein besonderes Befehlszeichen hin.

4. Vorwärtsbewegung im Kreise mit Wechsel zweier Bewegungsweisen, wovon die eine stets Galopphüpfen vorwärts, die andere aber Gehen, oder Laufen, oder Hopsfergang, oder Hüpfen auf einem Fuße ist und wobei der Wechsel in einer der bei Übung 3 genannten Arten stattfindet.

5. Vorwärtsbewegung im Kreise mit Wechsel dreier der bei Übung 4 genannten Bewegungsweisen.

6. Ähnliche Übungen mit geteilter Thätigkeit der gleichzeitig Übenden. Während z. B. die ersten von je zweien vorwärts galopphüpfen, bewegen sich die zweiten in gleicher Richtung mit Hopsfergang u. dergl.

7. Schottischhüpfen vorwärts im Kreise.

8. Dasselbe im Wechsel mit Gehen oder mit Laufen oder mit Hopsfergang oder mit Hüpfen auf einem Fuße oder mit Galoppdoppelschritten (auch „Schrittwechsel-“ oder „Reibhüpfen“ genannt) in den bei Übung 3, 4, 5 und 6 angegebenen Arten.

**B. Seitbewegungen.**

9. Seitwärtslaufen mit Übertreten (mit Kreuzschritten):

- a. stets vor, oder
- b. stets hinter, oder
- c. abwechselnd vor und hinter dem andern Fuße vorüber.

10. Galoppdoppelschritt seitwärts links (rechts) mit Nachstellen rechts (links) je in der 3. Zeit.

11. Ähnlich der vorigen Übung, jedoch statt des Nachstellens: Übertreten wie bei Übung 9.

12. Wie bei Übung 10 oder 11, jedoch mit Hopsen beim Nachstellen oder beim Übertreten.

13. Galoppdoppelschritte abwechselnd links und rechts, aber nach derselben Richtung hin, so daß jeder zweite Galoppdoppelschritt mit Kreuzschritten vorn oder hinten oder abwechselnd vorn und hinten vorüber ausgeführt wird.

14.—16. Wie bei den Übungen 10 bis 13, jedoch mit Schottischhüpfen an Stelle der Galoppdoppelschritte.

18. Ähnlich der Übung 13, jedoch mit Wechsel von Galoppdoppelschritten und von Schottischhüpfen, so daß entweder die letzteren oder die ersteren mit Kreuzschritten zur Ausführung gelangen.

### Dritte Stufe.

Klassenaufgabe: Bewegung im Kreise rückwärts, mit Drehungen, mit den auf dieser Stufe erlernten Gang- und Hüpfübungen.

#### A. Rückwärtsbewegungen.

1. Im Kreise, die rechte oder die linke Hand am Griff, rückwärts:
  - a. Schnellgehen, oder
  - b. Laufen, oder
  - c. Hopsengang, oder
  - d. Hüpfen auf einem Fuße, oder wechselbeinig, oder
  - e. Galopp hüpfen, oder Galoppwechsel, oder
  - f. Schottischhüpfen.

2. Wie vorher, aber mit Wechsel zweier der unter 1 genannten Bewegungsarten (wie bei Übung 3, S. 74).

3. Wechsel der Vor- und der Rückwärtsbewegung in einer der unter 1 genannten Bewegungsarten und bei einer der oben (Übung 3, S. 74) genannten Anordnungen des Wechsels.

4. Wie bei Übung 3, aber so, daß die Vorwärtsbewegung von anderer Art als die Rückwärtsbewegung ist.

5. Wie bei Übung 4, aber so, daß die Bewegung in der einen Richtung von kürzerer Dauer als die in der entgegengesetzten ist. **J. B.** Wechsel von 8 Hopperschritten vorwärts und von 4 gewöhnlichen Schritten rückwärts, u. dergl.

### B. Drehungen.

6. Wechsel von Vorwärts- und von Seitwärtsbewegung in gleicher Richtung je nach einer Vierteldrehung. Bei der Seitwärtsbewegung haben beide Hände denselben Griff gefaßt und das Gesicht ist der Kreismitte zugewandt. Der Eintritt des Wechsels, zugleich mit der Drehung, findet in einer der bei Übung 3, S. 74, genannten Arten statt. Die Bewegungsweise ist entweder

a. stets eine der unter 1 genannten Arten, oder

b. zwei derselben wechseln miteinander bei jeder Drehung ab, oder

c. sie ist nach jeder Drehung eine andere.

7. Wechsel von Seitwärts- und von Rückwärtsbewegung in gleicher Richtung, im übrigen wie vorher.

8. Aufeinanderfolge von Vor-, Seit-, Rück- und Seitwärtsbewegung in derselben Richtung, im übrigen wie vorher.

9. Wechsel von Vor- und von Rückwärtsbewegung in derselben Richtung je nach einer halben Drehung, im übrigen wie vorher. Die Drehung geschieht am besten stets nach innen, d. h. gegen die Kreismitte hin und ist zugleich mit einem Griffwechsel zu verbinden.

10. Ganze Drehung nach innen oder nach außen während der Vor- (Seit-, Rück-)wärtsbewegung und nach der Drehung weiter Bewegen in derselben Richtung und Weise, oder in einer anderen Weise. Die Drehung geschieht entweder mit einem Ruck im Fliegen oder während mehrerer Tritte auf den Boden.

11. Die unter 6 bis 10 genannten Übungen mit der Abänderung, daß nach der Drehung die Fortsetzung der Bewegung jedesmal in entgegengesetzter Richtung stattfindet. Auch

in der Art, daß eine Unterbrechung der anfänglichen Bewegung durch eine Hin- und Herbewegung in andrer Stirnrichtung in der gleichen oder in einer andern Hüpfart eintritt; z. B. je nach 8 (4) Schottischhüpfen vorwärts, innen antretend, 4 Galopp-schritte seitwärts (mit dem Gesicht nach der Mitte) her und wieder hin, u. dergl. m.

### C. Wiegeschritt und Wiegehupf.

12. Vorwärts Hüpfen im Kreise mit je 3 Galopp-hüpfen und nachfolgendem Wiegeschritt.

13. Seitwärts, das Gesicht nach der Mitte gewandt: 6 Galopp-hüpfen und ein Wiegeschritt hin, sodann ein Wiegeschritt her, fortgesetzt.

14. Seitwärts wie vorher: 2 Galopp-hüpfen und 1 Seit-schritt mit Nachstellen, darauf 2 Wiegehüpfen seitwärts hin und her.

15. Seitwärts wie vorher: 4 Galopp-schritte hin, ein Nach-stellschritt und ein Wiegehupf her.

16. Seitwärts wie vorher: 6 Galopp-schritte hin, 1 Wiege-hupf her.

17. Seitwärts wie vorher: Wiegehüpfen mit Nachstellen in jeder dritten Zeit.

18. Wiegehüpfen vorwärts.

19. Wiegelauf vorwärts.

### Vierte Stufe.

Klassenaufgabe: Sprunglauf, Kreisfliegen.

#### A. Sprungschritt.

1. Kreislaufen vorwärts mit je 3 gewöhnlichen Lauffschritten und mit einem Sprungschritt im Wechsel; erstere beginne jedesmal der innenstehende Fuß.

2. Dasselbe seitwärts, mit Übertreten vorn oder hinten vor-über beginnend.

3. Dasselbe rückwärts.

4. Kreislaufen mit Sprungschritten (Sprunglauf), wovon 12 auf den Kreisumfang kommen. Zu leichterem Erlernen dieser Übung ist es gut, wenn der zu durchlaufende Kreis auf dem Boden sichtbar gemacht und in 6 gleiche Teile eingeteilt

ist. Dem ersten Sprungschritt gehe ein kurzer Anlauf (etwa von der Länge des halben Kreisumfangs) vorher.

5. Dasselbe mit einer kleineren Anzahl von etwa 8, 6, 4 oder 3 Sprungschritten auf dem Kreisumfang („Riefenschritt“).

6. Kreislaufen seitwärts mit Übertreten und mit Sprungschritten wie bei Übung 4 oder 5.

7. Ebenso rückwärts.

### B. Kreisfliegen.

8. Kreislaufen vorwärts und nach ein- oder mehrmaligem Umlaufe, oder auf ein gegebenes Befehlszeichen hin: Abprung und Dauerfliegen im Streckhange (bei gehobenen Unterbeinen) einmal im Kreise herum oder bis zum Eintritt eines erneuten Befehlszeichens, worauf Niederstellen der Füße und festes Stehen erfolgen soll. Alsdann Ablösung!

9. Dasselbe, aber statt des Laufens: Hopsfergang, oder Galopp hüpfen, oder Hüpfen auf einem Fuße, oder Sprunglauf.

10. Wie Übung 8, aber im Wechsel einmal im Kreise laufen und einmal fliegen, mehrmals wiederholt.

11. Wie Übung 8, aber mit stärkerem Lauf und Abstoß und mit längerem Fliegen (zwei- oder mehrmal im Kreise herum).

12. Die Übung 11 in geteilter Thätigkeit: während die ersten von je zweien laufen, fliegen die zweiten und umgekehrt. Die Übung beginnt mit einem kurzen Anlaufe aller.

13. Seitwärtslaufen mit Übertreten (oder Galopp hüpfen seitwärts) im Wechsel mit Kreisfliegen, im übrigen wie bei einer der Übungen 8, 10, 11, 12.

14. Dasselbe so, daß jede Schülerin zwischen 2 Seilen sich befindet und an jedem dieser Seile sich hält („die Glocke“).

15. Rückwärts laufen im Wechsel mit Kreisfliegen, im übrigen wie bei den vorhergehenden Übungen.

16. Anlaufsprung vorwärts mit Hochfliegen im Kreise („Kreispringen“). Nach einem Anlaufe von 3 (das erste Mal von etwa 5) Schritten auf dem Kreisumfang, oder besser: entlang einer kleinen Sehne des Kreises, springt die Schülerin nach außen in die Höhe, im Streckhange (oder im Unter-, oder im

Oberarmhänge an einem Leitergriff) sich dem Fluge überlassend und während desselben sich so drehend, daß beim Niederfliegen sie wieder dieselbe Leibeseite wie vorher der Kreismitte zuwendet. Sobald ihre Füße, die während des Fliegens geschlossen und abwärts gestreckt sein sollen, den Boden wieder berühren können, wiederholt sie die Übung.

17. Dieselbe Übung so, daß mehrere Schülerinnen genau in derselben Zeit entweder laufen oder fliegen.

18. Dieselbe Übung mit Hang nur an einer Hand, die andere frei (nur von den stärkeren Schülerinnen auszuführen!).

19. Kreisfliegen mit Beinschwingen vorwärts („Kreis-schwingen“). Diese Übung beginnt mit einem kurzen Anlaufe vorwärts, dem ein Aufsprung beider Füße und ein Schwingen der geschlossenen Beine im Bogen von hinten nach außen und nach vorn während des Fliegens im Streckhänge (oder auch im Armhänge an einem Leitergriff) folgt. Alsdann stoßen die nach vorn geschwungenen Beine von neuem vom Boden ab, dabei entweder gleichzeitig und geschlossen oder kurz nach einander in schreitender Weise den Boden berührend, und wiederholen ihren Schwung mit Fliegen, u. s. w. Geschickte Schülerinnen können dies Schwingen auch ohne Berührung des Bodens fortsetzen.

20. Dieselbe Übung seitwärts.

21. Dieselbe Übung rückwärts.

22. Die Übungen 19 bis 21 in Verbindung mit ganzen Drehungen rechts oder links während des Fliegens.

### Fünfte und sechste Stufe.

Klassenaufgabe: Kreisbewegungen mit Hindernissen; Gesellschaftsübungen u. dergl.; Kürübungen.

1. Sprunglauf vorwärts mit Betreten erhöhter Flächen. Zu diesem Zwecke werden in die zu durchlaufende Kreisbahn in gleichen Abständen 2 bis 6 „Sprungtritte“, wozu z. B. die Deckel von Sprungkasten oder auch die gewöhnlichen Sprungbretter dienen können (vergl. oben S. 47), aufgestellt. Die Schülerinnen sollen nun im Sprunglaufe je einen Tritt auf eines dieser Geräte und, je nach der Größe der Abstände zwischen denselben, je einen Tritt oder mehrere auf den Boden machen.

2. Sprunglauf über Hindernisse hinweg. Diese Hindernisse können hierbei aber auch niedrig gehängte Sprungsnüre oder auch Schwebestangen sein, welche in der Richtung von Halbmessern des Kreises aufgestellt sind.

3. Anlaussprung mit Hochfliegen über eine quer zur Kreisbahn gespannte Schnur hinweg. Diese Schnur ist außerhalb des Kreises an einem Ständer befestigt und wird innerhalb des Kreises vom Lehrer bzw. der Lehrerin gehalten und sofort losgelassen, wenn eine Übende das Seil mit den Füßen berührt. Der Anlauf zu dem Sprunge geschieht am besten zur Seite des Durchmessers, in dessen Richtung die Schnur gespannt ist. Es können hierbei auch zwei, über die Enden desselben Durchmessers gespannte Schnüre nacheinander übersprungen werden. Geübtere sind imstande hierbei über ein schulterhoch gespanntes Seil hinwegzufliegen.

4. Kreislaufen vorwärts mit Ringstechen, ähnlich wie dies bei den Karussellen der Fall ist.

5. Kreislaufen vorwärts mit Platzwechsel je zweier. Die Vordere von beiden hält auf ein gegebenes Zeichen oder nach einem Umlaufe in ihrem Laufe etwas an, tauscht mit der sie einholenden Schülerin den Griff in einer vorher einzuübenden Weise und läuft nun hinter dieser im früheren Abstände weiter. Bei der Wiederholung tauscht sie den Platz wieder mit der Nachfolgenden oder kehrt an ihre frühere Stelle zurück.

6. Kreislaufen vorwärts (seit-, rückwärts), während die nächsten, zur Ablösung bereit Stehenden durch die Lücken von außen nach der Kreismitte hin und später oder sogleich wieder zurücklaufen oder nach der andern Seite herauslaufen; in verschiedenen Anordnungen; auch so, daß dabei die Außenstehenden eine der im Kreise Laufenden umkreisen.

7. Kreislaufen mit Ablösen, sonst wie bei der vorigen Übung. Die zur Ablösung bereit Stehenden reihen sich während des Kreislaufens der Abzulösenden, nach einem oder mehreren Umläufen oder auf ein Befehlszeichen hin, außen oder innen (links oder rechts) an diese an und laufen mit ihr noch eine Strecke weit, oder diese tritt sofort aus dem Kreise (nach außen

oder nach innen) aus. Dasselbe auch wiederholt mit Platzwechsel derselben Schülerinnen.

8. Kreislaufen vorwärts von Stirnpaaren in gleichem Schritt und Tritt. Die der Mitte nähere Schülerin hält den Griff mit dem einen Arm gefaßt, mit dem andern dagegen umschlingt sie die Hüfte der äußeren Schülerin. Diese legt ihre innere Hand auf die innere Schulter der Nebnerin, mit der äußeren hält sie sich an Riemen bezw. an einer unteren Leiter- sprosse.

9. Kreislaufen rückwärts eines Stirnpaares, im übrigen wie bei 8.

10. Die Übung 8 mit anderer Fassung: die Innere hält sich mit beiden Händen am Leitergriff, die Äußere dagegen hängt ihren inneren Arm am äußeren der Nachbarin ein (Fassung „Arm in Arm“).

11. Kreislaufen rückwärts in der Fassung wie bei Übung 10.

12. Kreislaufen eines Paares in ungleicher Stirnstellung bei einer Fassung wie bei Übung 10, und zwar:

- a. die Innere läuft vorwärts und die Äußere rückwärts, oder
- b. umgekehrt.

13. Kreislaufen eines Stirnpaares wie bei den vorhergehenden Übungen mit Platzwechsel der beiden Nebnerinnen nach einer bestimmten Zeit oder auf ein gegebenes Zeichen hin.

14. Kreislaufen von Stirnpaaren mit Platzwechsel nur der Äußeren, welche nach Befehl oder je nach einem Umlaufe sich von der Nebnerin lösen und mit der Weiterlaufenden des nachfolgenden Paares vereinigen.

15. Ähnlich wie vorher, nur wechseln die Inneren den Strang und zugleich treten die Äußeren an die Stelle der Inneren.

16. Kreisgehen vorwärts von 6 (4) einzelnen. Eine derselben giebt den Griff auf, kehrt sich um und läuft außerhalb des Kreises an den andern vorüber (oder in einer Schlingbahn zwischen diesen hindurch) bis zu der Lücke in der Reihe derselben, die sie gelassen hat, holt ihren in der Kreismitte befindlichen Seilgriff und schließt sich den andern in der anfänglichen Reihenfolge wieder an, worauf die nächste dasselbe thut, u. s. w.

17. Wie vorher mit der Abänderung, daß die, welche den Griff aufgab, geht, die andern aber laufen.

18. Während die erste, dritte und fünfte von 6 Schülerinnen einmal vorwärts im Kreise laufen, gehen die andern nach der Kreismitte, umkreisen diese in engem Kreise und gehen an ihren früheren Standort zurück, wodurch die anfängliche Reihenfolge aller wieder hergestellt ist, worauf sofort die eine Abteilung thut, was vorher die andere that.

19. Ähnlich wie bei der vorigen Übung, nur gehen 3 Schülerinnen durch die Mitte auf die andere Seite und schließen sich dort den Laufenden in der anfänglichen Reihenfolge wieder an; die andern thun dasselbe, sobald sie einen Umlauf vollendet haben. Dies wird mehrmals wiederholt.

20. Wie vorher, aber alle sechs eilen je nach einem Umlaufe in einer geraden Linie durch die Mitte auf die andere Seite und beginnen dort von neuem den Umlauf in gleicher oder in entgegengesetzter Richtung, letzteres nach einem Griffwechsel.

## X. Übungen an den Schaukelringen.

Zu den unerläßlichen Geräten für das Mädchenturnen sind die Schaukelringe nicht zu zählen, da die Übungen am Rundlauf und an der Leiter für das zu erzieherischen Zwecken nötige Maß von Entwicklung der Hangkraft bei den Mädchen ausreichen. Immerhin sind sie eine erwünschte Zugabe zur Einrichtung eines Mädchenturnsaales, weil die Schaukelübungen in der Regel von den Mädchen gern geübt und namentlich von den erwachseneren derselben andern Hangübungen vorgezogen werden. Aus dem letzteren Grunde thut man auch gut, die Schaukelringe vorzugsweise in den oberen Klassen zu verwenden, obwohl sich viele Übungen schon in den mittleren und selbst in den unteren Klassen, wie z. B. die Übungen im Liegehang, wobei die Füße auf dem Fußboden ruhen, verwerten lassen.

Das Gerät besteht aus einem Paar Holzringen (oder auch aus eisernen, mit Leder überzogen Ringen) von etwa 20 cm Durchmesser, welche, um Schulterbreite von einander entfernt,

an Seilen oder Gurten an der Saaldecke oder an Durchzugsbalken aufgehängt sind und in verschiedene Höhen gestellt werden können. Für Klassen von über 20 Schülerinnen sollten 3 bis 4 Paar Schaufelringe vorhanden sein. Ein solches Ringpaar mit Zubehör kostet etwa 20 bis 30 M.

Übungsbeispiele:

A. Liegehang mit Stand auf dem Boden.

Die Ringe sind dabei schulter- bis kopfhoch zu stellen.

1. Aus dem Stande mit Griff an den Ringen rückwärts Senken in den Liegehang (vorlings) mit gestreckten Armen, sodann Zurückheben in den Stand; dasselbe mehrmals wiederholt. Die Beine sollen dabei stets gestreckt bleiben. Dasselbe auch mit Griff beider Hände an einem Ring.

2. Aus dem Stande vorwärts Senken in den Liegehang (vorlings) mit hochgehobenen Armen, im übrigen wie bei Übung 1.

3. Wechsel von rück- und von vorwärts Senken wie bei den Übungen 1 und 2, mit und ohne Halt in der aufrechten Stellung.

4. Vorwärts Senken wie bei Übung 2, aber nun mit Ausbreiten und mit rückwärts Bewegen der Arme in den Liegehang (rücklings), und zurück.

5. Aus dem Stande wie bei Übung 1 seitwärts Senken in den Liegehang (seitlings), und zurück. Dasselbe auch abwechselnd links und rechts. Dasselbe auch mit Griff beider Hände an nur einem Ring, in welchem Falle die Übung von zweien zugleich an demselben Ringpaar in widergleicher Weise ausgeführt werden kann.

6. Kreisen im Liegehang, wobei die bei den Übungen 1, 2, und 5 genannten Liegehangarten unmittelbar aufeinanderfolgen und die Füße, bald auf den Fersen, bald auf den Fußspitzen ruhend, an Ort bleiben.

7. Vorwärtsgehen oder -hüpfen in den Liegehang (vorlings, die Seile bleiben senkrecht), mit Zurückgehen oder -hüpfen im Wechsel.

8. Im Liegehang vorlings wie bei Übung 7: Übergreifen:

einer Hand von einem Ring zum andern, oder an das Handgelenk des andern Armes.

9. Im Liegehang wie bei Übung 7: Loslassen einer Hand mit Vierteldrehung in den Liegehang seitlings, und zurück.

10. Im Liegehang wie bei Übung 7: Beugen und Strecken der Arme. Dasselbe auch mit Aufziehen in den Unterarmhang u. s. w.

11. Rückwärtsgehen mit Ausbreiten und mit Rückheben der Arme in den Liegehang rücklings, und zurück.

12. Im Liegehang rücklings wie bei Übung 11: Loslassen einer Hand mit halber Drehung (nach der Seite der festhaltenden Hand) und Ergreifen des andern Ringes.

13. Seitgehen oder -hüpfen in den Liegehang seitlings, und zurück; dasselbe auch abwechselnd links und rechts.

14. Im Liegehang seitlings wie bei der vorigen Übung: Loslassen einer Hand, ohne und mit Übergreifen, mit oder ohne Drehung.

15. Kreisgehen im Liegehang, wobei die Hände an Ort bleiben.

B. Streck- und Beugehang ohne Schaufeln;  
die Ringe reichhoch oder etwas höher.

1. Im Streckhange Übergreifen einer Hand an den andern Ring oder an das Handgelenk des andern Armes.

2. Im Streckhange Loslassen einer Hand und Dauerhang an einem Arme auf kurze Zeit.

3. Im Streckhange Vor- und Rückschwingen der Beine; der Oberkörper bewegt sich dabei in entgegengesetzter Richtung.

4. Im Streckhange Seitsschwingen der Beine hin und her.

5. Im Streckhange Kreisschwingen der Beine.

6. Sprung in den Beugehang und langsames Senken in den Streckhang.

7. Beugehang auf Dauer, z. B. 4 Zeiten lang, alsdann Nieder- und Aufsprung und Wiederholung der Übung; oder Dauerhang um die Wette.

8. Mehrmals Aufziehen in den Beugehang aus dem Stande ohne Absprung oder aus dem Streckhange.

9. Im Beugehange Übergreifen einer Hand wie bei Übung 1.  
 10. Im Beugehange Seitstrecken eines Armes und wieder Beugen desselben mit möglichster Vermeidung des Schaukelns.

C. Schaukeln. Die Ringe reichhoch.

1. Vor- und Rückschaukeln im Streckhange mit je einem Lauffschritt durch die Mitte der Schaukelbahn.

2. Dasselbe, aber der Lauffschritt nur bei dem Vor- oder nur bei dem Rückschwunge (bei dem Zurückschaukeln werden die Unterschenkel rückwärts gehoben).

3. Dasselbe mit Abstoß der geschlossenen Füße auf dem Fußboden (statt des Lauffschrittes), im übrigen wie bei Übung 1 oder 2.

4. Dasselbe mit halber Drehung links (rechts) am Ende des Vorschwunges, wodurch die Seile in gekreuzte Haltung kommen, und mit halber Drehung rechts (links) am Ende des Zurückschwunges, wodurch die Kreuzung der Seile wieder aufgehoben wird. Das Schaukeln geschieht hierbei immer vorwärts.

5. Wie bei Übung 4, aber die Drehung immer am Ende des Rückschwunges, so daß immer nur rückwärts geschaukelt wird.

6. Schaukeln seitwärts hin und her; dasselbe von je zweien, an 2 Geräten gleichzeitig und in gleicher Richtung.

7. Kreisschaukeln rechts oder links herum, mit wiederholtem Abstoßen der Füße vom Boden, oder ohne dieses.

8. Vor- und Rückschaukeln wie bei Übung 9, mit Aufziehen in den Beugehang beim Vorschwunge und Verharren im Beugehange beim Rückschwunge, mehrmals wiederholt.

9. Umgekehrt wie bei Übung 8, Beugehang beim Vorschwunge und Streckhang beim Rückschwunge.

Anmerkung. Die unbedenklichste Art der Beendigung einer der obengenannten Schaukelübungen ist die, wobei die Übende, wenn sie beim Vorschwunge in der Mitte der Schaukelbahn angelangt ist, hier den Boden betritt und den Griff ausgiebt.

## XI. Turnspiele.

Die Turnspiele sind möglichst im Freien vorzunehmen, in Turnsälen nur, wenn diese gut gereinigt und gut gelüftet sind. Das Spiel thut jedoch seine volle Wirkung erst dann, regt nur dann an und gefällt, wenn es gut gespielt wird. Gut spielen erlernt man aber nur durch Übung. Deshalb wechsele man nicht zu häufig mit den Spielen und sorge für strenge Einhaltung der gegebenen Spielregeln. Im allgemeinen empfiehlt sich, das Spiel in die zweite Hälfte der Turnstunde, bezw. an das Ende derselben zu verlegen. Wenn jedoch eine andere Unterrichtsstunde darauf folgt, meide man alle erhitzen und aufregenden Spiele.

### A. Für die unteren und mittleren Stufen.

1. Kreislaufen (Russische Motion). Eine Schülerin geht um den von den andern gebildeten Kreis und tupft unversehens einer andern auf den Rücken. Beide eilen nun schnell in entgegengesetzten Richtungen um den Kreis. Diejenige, welche zuletzt an die im Kreise entstandene Lücke kommt, setzt das Spiel fort. Kommen beide gleichzeitig an, so geht die Betupfte weiter, die andere tritt in die Lücke ein.

2. Dasselbe Spiel mit der Abänderung, daß die beiden Läuferinnen beim Begegnen sich einmal im Rad rechts (links) mit Handfassen umkreisen, ehe sie weiterlaufen.

3. Dasselbe Spiel mit der Abänderung, daß die Betupfte der anderen nachläuft. Kann sie ihr den Tupf vor Ankunft an der Kreislücke zurückgeben, so darf sie wieder an ihren früheren Platz eintreten und die andere wiederholt ihr früheres Thun.

4. Katze und Maus. Eine als Katze bezeichnete, außerhalb des von der Klasse, mit Handfassen, gebildeten weiten Kreises befindliche Schülerin sucht eine anfänglich innerhalb des Kreises sich aufhaltende und als Maus bezeichnete Mitschülerin zu berühren, worauf 2 andere Schülerinnen (in einer gewissen Reihenfolge aller) ihre Rolle übernehmen. Die den Kreis Bildenden suchen der Katze stets den Ein- oder den Austritt durch Armfenken zu erschweren, der Maus aber durch Armheben zu erleichtern.

5. Dasselbe Spiel mit der Abänderung, daß stets 2 Katzen und 2 Mäuse in Thätigkeit sind.

6. Dasselbe Spiel mit der Abänderung, daß die den Kreis Bildenden sich ununterbrochen seitwärts in der Kreisbahn fortbewegen, sowie daß der Kreis eine oder zwei Lücken hat, welche den einzig erlaubten Durchgang für die Katze bilden.

7. Hund und Hase. Dies Spiel ist von Katz und Maus nur dadurch verschieden, daß die den Kreis Bildenden in Erste und Zweite eingeteilt sind, wovon die einen stets dem Hasen, die andern stets dem Hunde behilflich zu sein versuchen.

8. Das böse Ding. Im Kreise dicht aneinander stehend und nach innen und vorwärts geneigt, halten die Schülerinnen ihre offenen Hände auf den Rücken. In ein Paar dieser Hände wird unvermerkt ein Plumpsack von einer außen herumgehenden und ein Sprüchlein („Schaut Euch nicht um! Schaut Euch nicht um! Es geht ein böses Ding herum.“) hersagenden Schülerin gelegt. Sobald diese: „Los!“ ruft, schlägt die mit dem Plumpsack Bewehrte solange auf ihre Nachbarin zur Rechten los, bis diese nach einmaligem Umlauf um den Kreis sich wieder in die Kreislücke gestellt hat, worauf nun die neue Inhaberin des Plumpsacks ihn auf die oben beschriebene Weise weitergiebt.

9. Schwarzer Mann (oder: Der Türk kommt!). Mit dem Rufe: Der schwarze Mann (oder: Der Türk) kommt! läuft anfangs eine Schülerin allein, später in Gesellschaft ihrer Gehilfinnen, von einem Ende des Spielplatzes nach dem andern hin, dabei die in entgegengesetzter Richtung und in aufgelöster Ordnung laufende Klasse kreuzend. Wen sie beim Begegnen berühren kann, wird ihre Gehilfin. Niemand darf dabei zurücklaufen.

10. Das Fangen oder Haschen. Eine Schülerin „ist“, nämlich Fängerin. Wer von den andern von ihr berührt wird, muß sie ablösen. Schnelles Niederkauern oder das Betreten eines „Freiplatzes“, z. B. in einer Ecke des Spielplatzes, schützt vor dem Gefangenwerden.

Eine Abart dieses Spieles, Schneidezack genannt, besteht darin, daß stets diejenige Schülerin verfolgt werden muß, welche zwischen einer Verfolgten und der Verfolgerin hindurch gelaufen ist.

11. Die Brückenwacht (Brückenmann). Ein etwa sechs Schritt breiter Streifen quer über die Mitte des Spielplatzes ist die „Brücke“, worauf sich die Wächterin und ihre später hinzukommenden Gehilfinnen befindet. Alle Mitspielerinnen müssen nun je auf ein Zeichen hin von der einen Seite des Spielplatzes über die Brücke auf die andere Seite laufen. Wer dabei von den Brückenwächterinnen auf der Brücke berührt wird, wird auch Wächterin. Die letzten 3 (4, 5) haben gewonnen. Die zuerst Gefangene ist die erste Wächterin im nächsten Spiel.

12. Schlaglaufen. 2 Abteilungen (Parteien) stehen sich an entgegengesetzten Seiten des Spielplatzes gegenüber, in jeder die einzelnen z. B. nach ihrer Größe geordnet. Die erste der einen Abteilung geht zur ersten der andern Abteilung, welche einen Arm vorstreckt, und betupft dreimal deren flache Hand, beim dritten Male sich umwendend und zu ihrer Abteilung zurücklaufend, von der andern verfolgt. Wird sie berührt, ehe ihre Rückkehr vollendet ist, so ist sie Gefangene und schließt sich nebst der Siegerin an das andere Ende der gegnerischen Abteilung an. Wird sie nicht erreicht, so schließt sich jede Läuferin ihrer eigenen Abteilung an deren anderem Ende wieder an. Nun verfahren ebenso die zweiten jeder Abteilung, die dritten u. s. w., wobei die Rolle des Herausforderns wechselt. Das Spiel ist zu Ende, wenn eine Abteilung um 6 (8, 10) Schülerinnen oder um die Hälfte stärker geworden ist als die andere.

13. Diebschlagen. Wie beim vorigen Spiel stehen sich 2 Abteilungen gegenüber. Zwischen beiden, um  $\frac{1}{5}$  der ganzen Entfernung der einen Abteilung näher als der andern, liegt auf einem Stuhle oder hängt an einem im Boden steckenden Stock ein Gegenstand, z. B. ein Taschentuch. Auf ein Zeichen hin läuft von jeder Seite (in einer bestimmten Reihenfolge der einzelnen) eine Schülerin nach der Mitte. Die von der näheren Abteilung sucht das Tuch zu holen und zurückzulaufen, die andere sucht sie vor vollendeter Rückkehr zu berühren. Gelingt es ihr, so tritt der Dieb zur andern Abteilung über; im andern Falle muß die Verfolgerin übertreten. Sobald die

eine Abteilung ein gewisses Maß von Zugehörigen erreicht hat, werden die Rollen getauscht.

14. Hach! Hach! Vor einer Säule von Stirnpaaren steht eine einzelne, den Rücken den andern zugekehrt, klatscht in die Hände und ruft: Hach! Hach!, ohne sich umzusehen. Dann sucht sie eine von den beiden letzten der Säule, welche auf jenes Zeichen hin zu beiden Seiten der Säule nach vorn laufen, um sich wieder zu vereinigen und sich alsdann als erstes Paar der Säule aufzustellen, vorher zu berühren. Kann sie es, so bildet sie nun mit der Gefangenen das vorderste Paar der Säule und die andere wird nun Fängerin. Im andern Falle muß jene von neuem rufen und fangen. In großen Klassen bildet man 2 oder mehrere solcher Spielabteilungen.

15. Die Dritte abschlagen. Alle Schülerinnen bis auf zwei stehen auf einem Kreise, als Flankenpaare geordnet, das Gesicht der Kreismitte zugewendet. Zwischen den Paaren ist ein Abstand von 2 bis 3 Schritten. Von jenen zwei Nicht-eingereihten sucht die eine der anderen mit einem Plumpsack einen Schlag auf den Rücken zu geben. Kann sie es, so wirft sie darnach sogleich den Plumpsack zu Boden und ergreift die Flucht, da nun die andere sie mit dem Plumpsack zu schlagen sucht. Stellt sie sich nun rasch als erste vor eines der Paare, so ist sie schlagfrei und die durch ihr Vortreten zur Dritten gewordene muß nun an ihrer Stelle die Flucht ergreifen. Flucht und Verfolgung können sowohl außerhalb wie innerhalb des Kreises stattfinden.

Bei sehr kleinen Klassen kann man auch einzelne statt der Flankenpaare im Kreise aufstellen und „die Zweite abschlagen“ lassen.

16. Königsball. Die Klasse ist in mehrere (4, 5) Abteilungen zu je 6 bis 10 Schülerinnen geteilt, welche an verschiedenen Stellen des Spielplatzes stehen. Vor jeder Abteilung in einer nicht zu kleinen Entfernung, z. B. 8 bis 10 Schritt weit, steht die „Königin“, welche jeder einzelnen ihrer Abteilung in einer bestimmten Reihenfolge derselben den Ball in einer bestimmten Weise (z. B. mit beiden Händen, mit der rechten

Hand, u. s. w.) zuwirft und ihn sofort von dieser wieder zurückgeworfen erhält. Wer Fehler macht, z. B. den Ball fallen läßt, muß sich als letzte der Abteilung anschließen. War es die Königin selbst, so tritt die erste der Abteilung an ihre Stelle.

### B. Für mittlere und obere Stufen.

Außer den oben unter 13 bis 16 genannten Spielen sind hier noch folgende zu nennen:

17. Schlagball. Die Klasse wird, am besten durch freie Wahl zweier auserlesenen Führerinnen, in zwei Parteien eingeteilt, wovon die eine durch das Los als die der Schlagenden, die andere als die der Fangenden bestimmt wird. Die Schlägerinnen stehen an dem durch einen im Boden stekenden Stab gekennzeichneten Schlagmal, ihnen gegenüber, auf dem Spielplatz zweckmäßig verteilt, die Fängerinnen, um das vom Schlagmal etwa 12 bis 20 Schritt weit entfernte Laufmal gruppiert. In einer vorher bestimmten Reihenfolge (z. B. nach der, in welcher sie gewählt wurden, oder nach den Anfangsbuchstaben ihrer Namen) schlägt nun jede Schlägerin mit einem Schlägel, das ein sogen. Schlagholz (etwa 50 bis 60 cm lang, unten griffgerecht, oben flach und etwa handbreit) oder das Schlagnetz (das Rakett) des Federballspieles sein kann, nach dem von ihr selbst (oder auch von einer andern) senkrecht etwas über Reichhöhe emporgeworfenen, gewöhnlichen Fangball, so daß dieser, wenn getroffen, in das Gebiet der Fängerinnen fliegt. Fängt ihn eine derselben auf, so haben diese gewonnen, und beide Abteilungen tauschen ihre Plätze und Rollen. Wird der Ball aber nicht gefangen, dann sucht die, welche ihn geschlagen hat, mit Zurücklassung des Schlägels schnell das Laufmal zu erreichen und, wenn möglich, wieder zurückzueilen. Wird sie aber auf dem Hin- oder dem Herwege von dem Balle, den eine Fängerin schnell aufgerafft und nach ihr geworfen hat, getroffen, so hat sie, und damit ihre Abteilung auch, verloren. Die Plätze werden vertauscht und die Fängerin, durch die das Spiel gewonnen wurde, beginnt das Ballschlagen. Trifft eine Schlägerin den Ball gar nicht, so giebt sie den Schlägel der nächsten ab, stellt sich neben den das Schlagmal kennzeichnenden Stab und wartet

hier einen guten Schlag ab, um den Hin- und Herlauf zu wagen. Bevor sie dies gethan, darf sie nicht wieder schlagen. Die Schlägerinnen können das Spiel auch dadurch verlieren, daß eine der ihren den Schlägel mit zum Laufmal nimmt, oder ihn im Gebiet der Fängerinnen fallen läßt, so daß eine derselben sich schnell desselben bemächtigen kann. Noch größere Aufmerksamkeit der Spielenden kann durch Aufstellung weiterer Regeln hervorgerufen werden, z. B. dadurch, daß der zum Schlagmal zurückkehrende Ball nur von derjenigen Schlägerin ergriffen werden darf, welche an der Reihe des Schlagens ist, u. dergl. m.

18. Wanderball. Die Schülerinnen bilden einen Kreis mit einem Abstand von Armlänge zwischen den einzelnen. Diese lassen einen etwa kopfgroßen Ball im Kreise herumwandern, indem ihn eine der andern, einerlei in welcher Richtung, giebt, ohne daß dabei eine übersprungen werden darf. Eine außerhalb des Kreises bleibende Schülerin läuft dem Ball nach und sucht ihm einen Schlag zu versetzen. Gelingt es ihr oder läßt eine den Ball fallen, so wird jene von der, die den Ball zuletzt in Händen hatte, abgelöst.

19. Kreisball. Ähnlich dem vorigen Spiele, nur ist jetzt die Ballfängerin innerhalb des Kreises und der Ball, am besten jetzt ein Hohlball, wird kreuz und quer durch den Kreis den andern, auch als Prellball, zugeworfen.

20. Rollball (mehr für das Spielen im Turnsaal als für das im Freien und auch nur für kleinere Klassen von etwa 6 bis 24 Schülerinnen geeignet). Hierbei wird die Klasse ähnlich wie oben bei Spiel 17 angegeben wurde, in 2 Parteien eingeteilt. Es soll nun von einer Schülerin von einem bestimmten Platze aus, der von der Mitte des Spielplatzes gehörig entfernt ist, ein auf dem Boden liegender, ungefähr kopfgroßer, gefüllter, aber leichter Ball, oder noch besser ein starker und größerer Hohlball von der Art der im englischen Football-Spiel verwendeten Bälle, mit einem Stock, der 1 bis 1,2 m lang und 3 bis 4 cm dick ist, so geschlagen werden, daß er wenigstens über die durch die Mitte des Spielplatzes (z. B. mit

schwarzer Farbe oder mit Kreide) gezogene, am Boden sichtbare Querlinie, wo möglich aber noch weiter über die jenseitige, ebenfalls am Boden sichtbar gemachte Grenzlinie des Spielplatzes rollt. Der rollende Ball soll aber sogleich von der auf der anderen Hälfte des rechteckigen (etwa 15 bis 18 m langen und 6 bis 10 m breiten) Spielplatzes befindlichen Gegnerin, ohne vorher angehalten werden zu dürfen, mit einem einzigen Schläge über die Mitte zurückgeschlagen werden. Diejenige, welche fehlschlägt, oder den Ball mit ihrem Schläge nicht über die Mitte hinausbringt, oder ihn über die hinter ihr befindliche Grenzlinie rollen läßt, hat verloren und wird von der nächsten ihrer Spielgenossinnen abgelöst. Den Gegnern wird alsdann ein Gewinnstrich gutgeschrieben. Aber auch die Siegerin wird, wenn sie 2 Gegnerinnen besiegt hat, abgelöst (ohne Gewinnstrich für die andern), damit die Reihe des Schlagens möglichst bald an die andern kommt. Diejenige Partei, welche zuerst eine gewisse Anzahl von Strichen (z. B. 20) erhalten hat, hat gewonnen. Es ist ratsam, noch folgende Spielregeln einhalten zu lassen: Nach einer Ablösung geschieht der erste Schlag immer von der, welche die Verlierende ablöst. Sie muß vor dem Schläge „Achtung!“ rufen, widrigenfalls ihre Gegnerin den rollenden Ball anhalten darf, um dadurch den Vorteil zu haben, auf einen ruhenden Ball schlagen zu können. Kann man den Spielplatz durch auf dem Boden sichtbare (von der Wand etwa 1 bis 2 m entfernte) Seitenlinien eingrenzen, so werden dieselben von den nicht mit Schlagen beschäftigten Schülerinnen als Wächterinnen besetzt, von jeder Partei jedoch nur auf der ihr zugehörigen Platzhälfte. Die Wächterinnen halten den von der Gegnerin allzu schräg geschlagenen Ball in dem Augenblicke an, wo er ihre Seitengrenze überschritten hat, und legen ihn genau dem Anhalteort gegenüber mitten zwischen die Seitengrenzen nieder, wodurch ihre schlagende Gefährtin den Vorteil gewinnt, den Ball im Zustand der Ruhe und außerdem noch an einer der Platzmitte näheren Stelle schlagen zu dürfen.

Anmerkung. Dies Spiel ward von mir Mitte der siebziger Jahre erfunden und ist hier sehr beliebt geworden.

21. Barlaufen. Der Anfang dieses Spieles ist dem oben bei Spiel 12 (Schlaglaufen) angegebenen gleich, nur wird die Verfolgung dadurch gehemmt, daß der Verfolgerin einzelne der Gegenpartei, wobei keine bestimmte Reihenfolge eingehalten zu werden braucht, entgegenlaufen, um sie zu berühren und dadurch zur Gefangenen zu machen, woran wieder andere, ihrer Gefährtin zu Hilfe eilende Gegnerinnen sie zu hindern suchen, und so fort, bis endlich eine von einer Gegnerin, die ihr Mal (Bar) später verlassen hatte als jene, gefangen wurde. Daraufhin hört das Spiel für einen Augenblick auf, kein weiteres Fangen gilt mehr, alle kehren in das zugehörige Bar (d. h. hinter den Malstrich) zurück, nur die Gefangene wird 2 bis 3 Schritt vor dem einen Ende des Bars ihrer Gegner, dort der Befreiung harrend und ihren Genossinnen den Arm entgegenstreckend, aufgestellt, und die Fängerin beginnt nun wieder durch Herausforderung einer beliebigen Gegnerin das Spiel von neuem. Wird, so lange dies im Gange ist, eine der Gefangenen, welche, wenn es mehrere sind, eine möglichst lange, gegen das zugehörige Bar gerichtete Reihe bilden, von einer Parteigenossin früher berührt, als diese von einer Gegnerin, so sind alle durch Handfassen verbundenen Gefangenen gleichzeitig befreit, das Spiel hört wieder für den Augenblick auf und die Befreierin beginnt es wieder durch Herausfordern. Die Partei, welche zuerst 3 (4) Gefangene hat, hat das ganze Spiel gewonnen. Man kann noch die Regel hinzufügen, daß eine Verfolgte sich in das feindliche Bar flüchten, es aber nur dann verlassen darf, wenn das Spiel im Gange ist (nicht während des Herausforderns), wobei sie sich vor den sie bewachenden Gegnerinnen im Bar zu hüten hat.

22. Ringkampf um die Stäbchen (Stabringen). Die Klasse ist in 2 Parteien geteilt. Die Führerin der einen schiebt eine ihrer Gefährtinnen vor, die der andern stellt ihr eine Gegnerin, worin bei jeder Wiederholung beide wechseln. Beide Gegnerinnen fassen 2, 25 cm lange und 3 cm dicke, an den Enden abgerundete hölzerne Stäbchen, mit jeder Hand eines, und suchen diese ihrer Gegnerin auf ein gegebenes Zeichen hin zu entreißen, wobei aber keine Hand der andern zu Hilfe kommen

darf. Diesem Gegnerpaar folgt ein anderes, u. s. w. Zuletzt ringen die Führerinnen selber miteinander. Die Partei, auf deren Seite die meisten Eroberungen von Stäbchen gezählt werden konnten — die von den Führerinnen eroberten Stäbchen zählen doppelt —, hat gewonnen. Auch mit nur einem Stäbchen, oder mit zwei gleichzeitig ringenden Paaren zu spielen.

23. Keifenwerfen. Die zu diesem Spiele erforderlichen Geräte, Keifen und Stäbe, sind in jeder Spielwarenhandlung zu haben und bedürfen also keiner Beschreibung. Das Spiel wird anfangs nur von Paaren gespielt. Jedes Paar erhält einen Keifen, jede Spielerin 2 Stäbchen. Diese werden von derselben Seite her in den Keifen gesteckt und etwas nach außen gedreht, wobei das Stäbchen der rechten Hand, wenn diese wirft, mit seinem Ende den Keifen nach oben, das andere Stäbchen ihn aber nach unten spannt. Aus dieser Haltung wird der Keifen der Mitspielerin zugeworfen, wobei, wenn weite oder hohe Würfe beabsichtigt werden, der rechte Arm den Hauptanteil an der Werfthätigkeit hat. Die Gegnerin soll nun den Keifen mit beiden Stäben zugleich so auffangen lernen, daß sie ihn sofort wieder zurückwerfen kann. Man lasse dies die Mädchen in freier Weise üben, ohne sie an Befehle zu binden. Ist die Klasse zu groß oder der Raum zu klein, als daß alle zugleich üben könnten, so lasse man die Paare sich nach einer bestimmten Anzahl von Würfen ablösen. Erst wenn alle ziemlich geübt sind, kann man zeitweise auch das Werfen aller durch Befehlszeichen regeln. Andere Spielformen sind folgende:

Jedes Paar spielt mit 2 Keifen zugleich.

Mehrere (3, 4 u. s. w.) Mädchen stehen in einem weiten Kreise und lassen in diesem einen oder mehrere Keifen herumwandern.

Kleinere Abteilungen spielen das Keifenwerfen in der Form des Königsballspieles (vergl. S. 89, Spiel 16).

Die Keifen über einen höheren Gegenstand (z. B. über einen Durchzugsbalken des Turnsaales, oder über einen kleinen Baum) hinweg, oder in eine gewisse Weite, oder gegen ein bestimmtes Ziel hin zu werfen u. dergl. m.

Turnspiele.

24. Federball. Auch zu diesem vorzüglichen Spiele kann man die nötigen Geräte (Schlagnetz oder Rakett, Federbälle) in jeder Spielwarenhandlung haben. Den Betrieb dieses Spieles, das häufig gleichzeitig mit dem vorhergenannten geübt wird, um nicht zu viele Spielgeräte der gleichen Art nötig zu haben, regle man ähnlich so, wie es bei jenem angegeben wurde. Im Freien kann es nur an windstillen Tagen geübt werden. Da das Spiel auf die Dauer anstrengend wird, namentlich beim Erlernen, so gefelle man immer drei Mädchen zu einem Spiele zusammen, wovon eines so lange aussetzt und ruht, bis eines der andern eine gewisse Anzahl von (Fehl-) Schlägen gethan hat oder abgelöst zu werden wünscht.



Z BIBLIOTEKI

c. k. kursu naukowego ~~gimnastycznego~~

W KRAKOWIE.











KOLEKCJA  
SWF UJ

227

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052664