

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen

Gerätübungen, volkstümliche Übungen und Turnspiele für die einzelnen
Schulklassen

Maul, Alfred

1910

I. Übungen mit dem langen Schwingseil

I. Übungen mit dem langen Schwingseil.*

(Nur für jüngere Knaben.)

Über den Zweck, die Verwendbarkeit und die Betriebsweise dieser Übungen vergleiche man Seite 205 u. f. im 1. Teil dieser Anleitung (5. Aufl.). Es soll hier nur noch einmal darauf aufmerksam gemacht werden, daß im Turnen solcher Schulen, die keine anderen Turngeräte haben, auf die unten beschriebenen Übungen mehr Zeit als sonstwo verwendet werden sollte.

Das Schwingseil sei locker gedreht, möglichst geschmeidig, an den Enden mit einer Schleife versehen, 1 cm dick und etwa 6 m lang. Es wird etwa 2 M. kosten.

Bei der Anwendung wird das Schwingseil mit dem einen Ende ungefähr in Schulterhöhe der Übenden irgendwo, z. B. an einem Baum, einem Pfeiler des Schnursprunggestelles, befestigt oder von einem Schüler festgehalten, am andern Ende aber vom Lehrer ergriffen. Das Schwingen des Seiles bewerkstellige er in der Regel, um sich bei längerem Schwingen nicht zu sehr zu ermüden, nur durch kleine Kreisbewegungen des Unterarmes und der Hand, nicht aber des ganzen Armes. Am besten ruht dabei das Seil auf dem ausgestreckten Zeigefinger. Weniger empfehlenswert ist es, das Seil durch Schüler schwingen zu lassen, weil diese leicht die Vorsichtsmaßregel vergessen, das Seil sofort fallen zu lassen, wenn es durch den Fuß eines Übenden berührt wird. Denn dieser bleibt alsdann meist am Seile hängen und stürzt, wenn es nicht nachgibt.

* Ausführlicheres Übungsverzeichnis siehe in dem Schriftchen von W. Jenny: „Schwingseilübungen“ (Leipzig, 1873; 50 Pf.).

Man hat dreierlei Arten des Seilschwingens zu unterscheiden: über den Boden hin und her; im Kreise von untenher dem Übenden entgegen; im Kreise von obenher dem Übenden entgegen. In der Mitte zwischen den Aufhängungspunkten soll das schwingende Seil in der Regel leicht den Boden berühren oder, wenn dies Staub verursachen sollte, sich doch möglichst dicht über dem Boden hinbewegen. Diese Stelle bezeichne man schlechtweg als die „Mitte“ (des Übungsraumes). Die Dauer eines Kreisschwinges kann je nach den Umständen vergrößert oder verkleinert werden. Bei einiger Fertigkeit der Schüler wird man sie auf die Dauer von einer Sekunde einschränken können.

Daß das in einer mehr oder weniger geringen Entfernung vom Boden ruhig gehaltene Seil an Stelle der Springschnur zu Übungen im Hochspringen ohne oder mit Anlauf benutzt werden kann, sei nur beiläufig erwähnt. Die betreffenden Übungen siehe unten im Abschnitt über das Freispringen.

Erstes Turn-, 4. Schuljahr; Sexta.

1. Hinüberlaufen (oder: Lauf unter dem Seil hindurch) von Einzelnen. Hierbei soll der Schüler, von einem Standorte gegenüber der Mitte des durchschungenen Raumes ausgehend, auf dem er dieser möglichst nahe ist und doch soweit davon entfernt steht, daß ihn das schwingende Seil nicht mehr berühren kann, dem an ihm vorüberschwingenden Seile, sobald es an seinem Gesicht vorüber ist, nachlaufen und auf die andere Seite des Raumes eilen, um sich von dort aus seinen Mitschülern wieder anzureihen. Das Seil muß dabei im Kreise von obenher dem Schüler entgegenschwingen, wie auch bei den folgenden Übungen 2 bis 9.

a. In freier Weise. Die größte Schwierigkeit für die Schüler liegt dabei einerseits in dem Erkennen des richtigen Zeitpunktes für das Fortlaufen, anderseits in der Entschlußfassung dazu. Beides lernen sie am schnellsten durch folgendes Verfahren:

Man stelle die Klasse in aufgelöster Ordnung dem Seile gegenüber und beginne dieses zu schwingen, indem man die Schüler auffordert, nun nach Belieben durch die Mitte auf die andere Seite des Seiles zu laufen, einzeln oder mehrere zugleich, wie es sich gerade gibt. Diejenigen, denen es gelang, schließen sich den andern wieder hinten an, rücken allmählich vor und wiederholen die Übung, so oft sie können, oder sie bleiben auf der andern Seite stehen, damit der Lehrer sich überzeugen kann, ob auch alle Schüler gelaufen sind, denn ängstliche Schüler bleiben gerne stehen. Wer aber unrichtig läuft, so daß der Lehrer genötigt ist, den Schwung zu unterbrechen und das Seil fallen zu lassen, muß dieses dem Lehrer wieder bringen und sich alsdann den andern sofort hinten anschließen. Sobald nun der Lehrer wahrnimmt, daß alle oder fast alle schon mit genügender Sicherheit unter dem Seil hinüberlaufen können, beginnt er die geregelte Ausführung der Übung anzuordnen, der zuerst eine Aufstellung der Klasse in einer bogen- oder halbkreisförmigen Flankenreihe gegenüber dem Lehrer vorausgeht. Die Aufgabe sei jetzt diese:

b. Hinüberlaufen Einzelner in bestimmter Reihenfolge. Ein Schüler nach dem andern läuft unter dem Seile hindurch, zunächst ohne an einen bestimmten Schwung gebunden zu sein; alsdann soll aber

c. mit jedem folgenden Seilschwunge der nächste Schüler laufen. Dies ist als die Hauptübung anzusehen, und es ist möglichst bald die Fertigkeit der Schüler darin herbeizuführen. Zur guten Ausführung dieser wie auch der folgenden Übungen gehört aber nicht nur die Rechtzeitigkeit des Laufens, sondern auch die Gewöhnung an gute Körperhaltung dabei: Vermeidung jedes Kopf- und Rumpfbeugens, des Armhebens, namentlich gegen das herankommende Seil hin, des allzu hastigen Rennens u. dgl.

2. Hinüberlaufen zu zweien. Dabei sind die Schüler in Stirnpaare eingeteilt. Schließlich soll wieder mit jedem Seilschwung ein anderes Paar unter dem Seile durchlaufen können.

Auch so anzuordnen, daß jenseits das Paar sich auflöst und die Einzelnen des Paares nach außen an den Seilenden vorüber zurücklaufen.

3. Hinüberlaufen in Stirn-Viererreihen, im übrigen wie vorher. Dasselbe auch im Wechsel mit den vorigen Übungen in der Weise, daß zuerst bei jedem Schwung ein Einzelner unter dem Seile durchläuft, nach dem letzten sofort die Klasse in Paaren geordnet, nachher ohne Unterbrechung zweimal in Viererreihen, dann wieder in Paaren und zuletzt wieder als Flankenreihe den Lauf ausführt (Hauptübung).

4. Unter dem Seil hindurch- und sofort um ein in einer gewissen Entfernung davon befindliches Ziel herumlaufen und doch wieder rechtzeitig am Platze sein. Dies Ziel kann ein zufällig vorhandener Gegenstand, z. B. ein Baum, ein Pfosten u. dgl., oder ein zu diesem Zweck hingestelltes Turngerät oder ein Schüler u. dgl. sein.

5. Zweimal nacheinander unter dem schwingenden Seile durchlaufen. Nach dem ersten und vor dem zweiten Durchlaufen freist der Übende um den einen Aufhängungspunkt des Seiles. Der zu durchlaufende Weg hat alsdann die Form einer Schleife. Je 4 nacheinander laufende Schüler vollenden die Übung in 8 Seilschwüngen, worauf sofort die nächsten 4 Schüler folgen. Bis auf diese Weise ein Schüler zum zweitenmal unter dem Seile durchläuft, wird es noch dreimal im Kreise geschwungen.

6. Die vorige Übung, von den Einzelnen eines Paares in widergleicher Weise ausgeführt, also von dem einen rechts, von dem andern linkshin begonnen; oder von Paaren statt von Einzelnen, usw.

7. Dreimal nacheinander durchlaufen, so daß der zu durchlaufende Weg die Form einer Achte hat. 4 Schüler vollenden die Übung mit 12 Seilschwüngen.

8. Unterbrechung des Hinüberlaufens durch einen Hupf an Ort über das Seil. Der Schüler läuft nur bis zur

Mitte, erwartet hier das niederschwingende Seil, hüpft (mit Ferfenschluß) darüber und läuft sofort nach der anderen Seite weiter. Dasselbe auch in bestimmter Reihenfolge der Einzelnen; dabei kann das Laufen des einen „aus dem Seil“ gleichzeitig mit dem Laufen des andern „in das Seil“ geschehen.

9. Ähnlich wie bei Üb. 8, aber mit Weiterlaufen nach 2, 3 oder 4 Hüpfen über das Seil. Auch mit Drehungen während des Hüpfens. Das Hüpfen darf dabei nicht in hohe und plumpe Sprünge ausarten. Damit die Geübteren nicht gestört werden, stellt man die Schwächeren ans Ende der Reihe.

10. Über das hin- und herschwingende Seil springen. Der Schüler steht dabei zuerst wieder der Seilmitte gegenüber und beginnt seinen Lauf, wenn das schwingende Seil seine weiteste Entfernung von ihm erreicht hat. Er läuft ihm also entgegen, überspringt es mit einem leichten Sprungschritt und setzt alsdann seinen Lauf auf die andere Seite fort. Im übrigen wie die vorigen Übungen (in rascher Folge, in Reihen usw.) auszuführen.

11. Über das im Kreise von unten her dem Turner entgegen schwingende Seil springen („Hinüberspringen“). Hierbei beginnt das Laufen nach der Mitte, sobald das Seil an dem bereitstehenden Schüler vorbeischwingt. Diese schwierigste, weil am meisten Entschlossenheit und Besonnenheit erfordernde Seilübung wird am besten in der bei Üb. 1 angegebenen Weise erst eingeübt, sodann auch in den bei Üb. 2—6 angegebenen Formen zur Anwendung gebracht. Eine gute Vorübung ist hierzu der Sprungschritt über das ruhig gehaltene Seil. Siehe Freisprung!

12. Gleichzeitiges Hinüberlaufen und Herüberspringen zweier auf entgegengesetzten Seiten des Seiles sich befindenden Schüler. Die Klasse ist dabei in zwei Abteilungen eingeteilt, die sich gegenüberstehen, das Seil zwischen ihnen. Jeder auf die andere Seite gelangte Schüler schließt sich der daselbst aufgestellten Abteilung unten an.

13. Der sogen. Augenblick im Seil.* Hierbei wird in die Mitte gelaufen und nach einem Sprunge über das Seil sofort auf die gleiche Seite zurückgelaufen. Es geschieht dies am besten in einer bogenförmigen Linie von dem einen Seilende nach dem andern hin. Man unterscheide dabei die beiden Fälle: a. dem von obenher entgegenschwingenden Seile bis zur Mitte nachlaufen; b. dem von untenher entgegenschwingenden Seile bis zur Mitte entgegenlaufen.

14. Unmittelbare Aufeinanderfolge des Hinüberlaufens und des Herüberspringens, oder umgekehrt. Sobald ein Schüler auf die andere Seite gelaufen ist, kehrt er um und eilt mit dem nächsten Seilschwunge wieder durch die Mitte, hier das Seil überspringend, zurück.

II. Übungen im Freispringen.

Das Freispringen (vgl. S. 4) erfolgt entweder in die Höhe, und zwar in den Stand auf einer erhöhten Fläche oder über einen erhöhten Gegenstand (Schnur, Balken u. dgl.) hinweg; oder es geschieht in die Weite, oder in die Tiefe von einer erhöhten Fläche herab, oder zugleich in die Weite und in die Höhe (Hochweitspringen) oder Tiefe usw. Über den Wert und Betrieb dieser Übungen vgl. I. Teil, S. 207 u. f.

Das üblichste Gerät für das Hochspringen ist das sogen. Schnursprunggestell, auch „Freispringel“ genannt. Es besteht aus der an den Enden durch Gewichte beschwerten Sprung- / schnur** und aus den beiden Sprungseilern, an denen die

* GutsMuths' „Gymnastik für die Jugend“, 1804, S. 342.

** Neuerdings hat man verschiedene Vorrichtungen erfunden, durch die die erwähnten Sprunggewichte entbehrlich gemacht werden sollen. Eine sehr empfehlenswerte Einrichtung dieser Art ist die von Reallehrer Kemm in Bruchsal erfundene.