

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen

Gerätübungen, volkstümliche Übungen und Turnspiele für die einzelnen
Schulklassen

Maul, Alfred

1910

VIII. Übungen an den Schaukelringen

7. Felglüberschwung in den Hang und sodann:

a. Felgaufschwung, Unterschwung.

b. Schwungkippen, Unterschwung.

c. Knieaufschwung neben oder zwischen den Händen, Unterschwung.

11. Gruppe. Übersprünge am fächerhohen Reck.

Wiederholung der Übungen der 1.—3. Gruppe der Unter-Prima, besonders als Anschluß an die Rippe in den freien Stütz. Außerdem bei guter Hilfestellung noch folgende Übungen: Rippen mit Aufgriff und sofort

1. Aufhocken des l. Beines in den Hockstand zwischen den Händen, Überspreizen rs. unter der r. Hand hindurch und Niedersprung vorwärts.

2. Durchhocken ls., Rückwärtsdrehen mit Zurückhocken ls., Sturzkippen, Unterschwung.

3. Aufhocken in den aufrechten Stand auf dem Reck, Absprung vorwärts.

4. Durchhocken in den Seitstütz auf beiden Beinen, Absprung vorwärts.

5. Die Hocke (in den Stand auf dem Boden).

Für Geübtere. 1. Aufgrätschen in den Grätschstand auf dem Reck mit grifffesten Händen, Rückwärtsdrehen mit Zurückgrätschen, Sturzkippen, Unterschwung.

2. Die Grätsche (in den Stand auf dem Boden).

VIII. Übungen an den Schaukelringen.*)

Das Gerät, früher auch Streckschaukel geheißen, besteht aus griffgerechten Ringen, die an Seilen an der etwa 5 bis 6 m hohen Saaldecke oder an einem ebenso hohen Querbalken aufgehängt sind (beste Höhe 5,50 m).

*) Bgl. I. Teil (5. Aufl.), S. 222.

Die Ringe selbst sind von Holz oder besser von hohlem, mit Leder überzogenem Eisen. Ihre Dicke betrage etwa 3 cm, ihr innerer Durchmesser etwa 20 cm. Je zwei zusammengehörige Ringe haben eine Entfernung von ungefähr 50 cm voneinander.

Die Seile, an denen die Ringe aufgehängt sind, müssen ungefähr 15 mm dick sein und öfter auf ihre Haltbarkeit hin geprüft werden. Besser noch sind leicht biegsame Ketten.

Die Aufhängung der Ringe muß durchaus so beschaffen sein, daß sie mit Leichtigkeit höher und niedriger gestellt werden können. Die Verstellbarkeit jedes einzelnen Ringes wird durch eine Seilflemme oder durch einen, mit einer Schnalle versehenen Gurt bewirkt; ferner dadurch, daß das Seil am Aufhängungspunkt über ein Rollenwerk läuft und an der Saalwand oder an einem Pfosten mit seinem unteren Ende, das in eine Kette auslaufen kann, befestigt und nach Bedarf verlängert oder verkürzt werden kann. Neuerdings kommen über Walzen laufende allgemein zur Anwendung. (Geliefert von Turngerätesabrik Faber, Leipzig.)

Zur erfolgreichen Durchführung der Übungen müssen 4 Paar solcher Ringe nebeneinander vorhanden sein, da die einzelnen Übungen ziemlich viel Zeit erfordern und die nicht-übenden Schüler bei weniger Schaufelringen zu lange untätig sein müßten.

Ein Paar solcher Ringe mit Zubehör kommt auf 40 bis 50 Mark zu stehen.

Die Übungen an den Schaufelringen haben am meisten Verwandtschaft mit den Reckübungen und lassen sich auch am besten nach denselben Gesichtspunkten wie diese systematisch gruppieren. Ihre Eigentümlichkeit besteht vornehmlich in der Beweglichkeit des Gerätes, wodurch viele Übungen schwieriger und auch gefährlicher werden als die entsprechenden Reckübungen. Aus diesem Grunde und weil die schwierigeren Übungen schon eine ziemlich entwickelte Kraft und Sicherheit fordern und beim Mißlingen üblere Folgen haben können als an anderen Ge-

räten, ist es empfehlenswert, das Turnen an den Schaufelringen ganz den Mittel- und Oberklassen der höheren Schulen, vornehmlich der Prima vorzubehalten, obwohl ja mancherlei Übungen an diesem Gerüste sich schon ohne Gefahr auch von jüngeren Schülern ausführen ließen. Es spricht aber auch für diesen Vorbehalt die Rücksicht darauf, daß gerade auf den unteren Stufen die Zersplitterung der Turnzeit auf zu vielerlei Turnarten am wenigsten ratsam ist und daß es überdies den älteren Schülern nach so langjährigem Turnen am Reck eine neue Anregung gewährt, wenn manchmal an dessen Stelle das Turnen an einem neuen und eigentümlichen Hanggerät, wie es die Ringe sind, tritt.

Das Charakteristische an den Ringen ist das Schaufeln, daher sind die Übungen des Schaufelns besonders berücksichtigt worden und sollen in den Mittelklassen als Ersatz für die von nun an lehrplanmäßig in Wegfall kommenden Streckhangübungen am Reck besonders gepflegt werden.

Viertes Turn-, 7. Schuljahr, Unter-Tertia.

1. Gruppe. Schaufeln ohne Drehung.

Unter Schaufeln versteht man die Übungen, wobei die Seile dem Schwunge des Körpers folgend, pendelnd mit-schwingen. Diese Übungen im Schaufeln, den Schaufelringen so recht eigentümlich, geben dem Schüler Gelegenheit zur Entfaltung von Kraft und Anmut bei voller Körperbeherrschung. Der Schüler erfaßt die bequem reich hohen Ringe mit Aufgriff, geht damit so weit rückwärts, bis die Seile und Arme straff gestreckt sind, springt dann vor und ab und sucht nun — um fortgesetzt schaufeln zu können — den erhaltenen Schwung zu vermehren und zwar durch Abstoßen eines oder beider Füße in der Mitte oder an den Enden der Schaufelbahn. Beim Vor- wie beim Rückschwung achte man auf gestreckte Beinhaltung, sowie auf hohles Kreuz beim Rückschwung. Bei Schluß der Übung soll der Schüler anfänglich die Ringe nicht

eher loslassen, als bis er sich im ruhigen Stand in der Mitte der Schaukelbahn befindet.

1. Vor- und Rückschaukeln im Streckhang 4—6 mal mit Abstoßen der Füße in der Mitte der Schaukelbahn beim Vor- und beim Rückschwung und zwar:

- a. Mit einer beliebigen Anzahl von Lauffchritten.
- b. Ls. rs. oder rs. ls.
- c. Nur ls. oder nur rs.
- d. Mit einmaligem Abstoßen der geschlossenen Füße.

2. Vor- und Rückschaukeln wie bei 1 a—d, aber mit Abstoßen der Füße nur beim Vorschaukeln.

3. Wie Übg. 1, jedoch das Abstoßen nur beim Rückschaukeln.

4. Vor- und Rückschaukeln mit 2 oder 1 Lauffschritt oder mit einmaligem Abstoßen der geschlossenen Füße:

a. Nur beim Vorschaukeln, beim Rückschaukeln Vorheben oder Seitgrätschen der Beine oder Knie- oder Unterbeinheben.

b. Nur beim Rückschaukeln, beim Vorschaukeln Beintätigkeiten wie bei a.

5. Vor- und Rückschaukeln mit Griff nur an einem Ring.

6. Schaukeln seitwärts hin und her mit Untergriff an einem Ring in der Schaukelbahn.

7. Wo 2 (3) Paar Schaukelringe genügend nahe beisammen hängen: Vor- und Rückschaukeln von je 3 (5) Schülern zugleich in derselben Stirnrichtung (der mittlere Schüler hält sich je an einem Ring des benachbarten Ringpaares).

8. Wie vorher, jedoch mit der Abänderung, daß der zwischen 2 Ringpaaren stehende Schüler bei entgegengesetzter Stirnrichtung mit Vorwärtsschaukeln beginnt, die andern mit Rückwärtsschaukeln, auch umgekehrt.

2. Gruppe. Liegehang mit den Füßen auf dem Boden, sog. Hangstand.

Die Ringe schulterhoch, Stand unter den Ringen mit

Griff an diesen. Bei ausreichender Zeit können neben den Übungen der 1. Gruppe noch folgende Übungen vorgenommen werden:

1. Langsam Rücksenken (Füße feststehend) in den Siegehang vorlings und wieder Aufziehen in den Stand. Wiederholt jede Bewegung in 2 (3) Zeiten.

2. Langsam Vorseiten in den Siegehang, sonst wie bei 1.

3. Vorseiten wie bei 2 — 1! Aufziehen und sofort Rücksenken wie bei 1 — 2! Rückbewegung — 3! Aufrichten — 4! Die Übungen 1—3 auch von je 3 Schülern wie bei der vorigen Gruppe Übg. 7 und 8 oder von je 1 Schüler an 1 Ring mit Auf- oder Untergriff.

4. Ausbreiten der Arme und Vorseiten in den Siegehang rücklings.

5. Langsam Seitseiten ls. oder rs. in den Siegehang seitlings und zurück. Sonst wie bei 1.

6. Dasselbe im Wechsel miteinander, sonst wie bei 3.

7. Kreisen im Siegehang mit an Ort bleibenden Füßen mit Seitseiten ls. und nach vorn, nach rs. und nach hinten oder widergleich.

8. Dasselbe im Oberarmhang an zwei brusthohen Ringen, die von den Händen oben mit Speichgriff erfaßt werden.

Für Geübtere. Die Übg. 7 im Beugehang oder mit Unterarmhang.

9. Vorwärtsgang oder -hüpfen in den Siegehang vorlings — 1! Rückbewegung — 2! Wiederholt — 3! — 4!

In diesem Siegehang vorlings:

a. Übergreifen einer Hand an den andern Ring und zurück.

b. Loslassen und Anlegen der l. Hand an die l. Leibesseite oder mit Vierteldrehung ls. in den Seitliegehang ls., ebenso rs.

c. Armbeugen und -strecken.

d. Aufziehen in den Unterarmhang an den Ringen.

e. Aufwärtsgreifen einer Hand oder beider an die Seile über den Ringen.

10. Im Siegehang vorlings bei gekreuzten Seilen (die r. Hand hält den l. Ring und umgekehrt) eine halbe Drehung in den Siegehang mit dem Leib nach unten und zurück. Dasselbe auch ohne vorheriges Kreuzen der Seile.

11. Rückwärtsgehen oder -hüpfen in den Siegehang rücklings, sonst wie bei 9.

12. Seitgehen in den Siegehang seitlings, auch mit Armübungen wie oben.

13. Kreisgehen im Siegehang vor-, seit- und rücklings.

Fünftes Turn-, 8. Schuljahr, Ober-Tertia.

1. Gruppe. Schaukeln mit halber Drehung um die Längsachse.

1. Vor- und Rückschaukeln mit beliebigem Abstoßen und am Ende des 2. Vorschaukelns eine halbe Drehung ls., am Ende des nächsten Vorschwunges eine halbe Drehung rs. usw., so daß das Schaukeln stets vorwärts stattfindet. (Nach kräftigem Absprung schwingt der Schüler hoch auf, macht eine rasche halbe Drehung, wobei die Beine geschlossen bleiben müssen, springt wieder kräftig ab usw.)

2. Wie 1, aber das Drehen findet am Ende des Rückschaukelns statt, so daß nach der 1. Drehung stets rückwärts geschaukelt wird.

3. Vor- und Rückschaukeln mit beliebigem Abstoßen, dann eine ganze Drehung ls. (rs.), Rückschaukeln ohne Drehung, Vorschaukeln mit ganzer Drehung rs. (ls.).

4. Wie 3, aber die Drehung je beim Rückschaukeln.

5. Wie 1, aber bei jedem Vor- und Rückschaukeln eine ganze Drehung.

6. Für Geübtere. Schwungholen und eine halbe oder ganze Drehung bei jedem Schwung ohne Laufen.

2. Gruppe. Drehungen um die Breitenachse rückwärts.

Aus dem Stand an den kopf hohen Ringen Rückwärtsdrehen in den Sturzhang (halbe Drehung rückwärts):

a. mit gebeugten Hüften und Knieen, Kopf unten, Füße oben; Rückbewegung (mit halber Drehung vorwärts) in den Stand, wiederholt,

b. mit gebeugten Hüften, gebeugtem l. Knie und hochgestrecktem r. Bein, sonst wie a,

c. wie b, aber mit seitgestrecktem r. Bein vor dem Ring,

d. mit gebeugten Hüften und gestreckten Beinen, Rückbewegung,

e. mit gebeugten Hüften und gestreckten Beinen Weiterdrehen in den Gang rücklings. Niedersprung rückwärts und sofort nach einem Abstoß mit den Füßen Überschlag vorwärts (Rückbewegung) in den Stand,

f. wie e, aber Überschlag vorwärts ohne vorausgehendes Abstoßen der Füße.

6. Turn-, 9. Schuljahr, Unter-Sekunda.

1. Gruppe. Beinschwingen und Überdrehen (ohne Schaufeln).

An den im Behenstand oder mit Hüpfen erreichbaren Ringen:

1. Schwingen der Beine im Streckhang vor- und rückwärts.

2. Dasselbe seitwärts hin und her.

3. Dasselbe im Kreise.

4. Beinschwingen vor- und rückwärts und beim 2. oder 3. Vorschung Einhängen des l. Knies am l. Arm von innen her in den Knieliegehang (das l. Bein und der Körper in einer geraden Linie!); alsdann schwinghaftes Heben, Schließen und Zurückschwingen der Beine in den Streckhang und sofort mit dem nächsten Vorschung Einhängen des r. Knies am r. Arm, Heben, Schließen und Zurückschwingen in den Stand.

5. Dasselbe, aber mit Einhängen des l. Knies am r. Arm.

6. Dasselbe, aber das l. Knie wird von außen her um den l. Arm gelegt.

7. Dasselbe, aber mit Einhängen beider Beine an einem Arm von innen her.

2. Gruppe. Beugehang.

1. Aus dem Beugehang Vor- und Rückschwingen an den ruhig hängenden Seilen, Aufwärtsschwingen der Beine mit Rückwärtsdrehen in den Liegehang:

- a. mit dem l. Knie am l. Arm,
- b. mit dem l. Knie am r. Arm,
- c. mit dem l. Knie am l. Arm (das l. Knie wird von außen her um den l. Arm herumgelegt),
- d. mit beiden Beinen auf dem l. Arm,
- e. wie a oder b, aber mit gestreckten Beinen und mit wagerechter Körperhaltung (Liegehang wagerecht); der andere Arm ist in der Verlängerung des Körpers ausgestreckt.

2. Aus dem Beugehangschwingen wie bei Üb. 1 Aufwärtsschwingen der Beine mit Rückwärtsdrehen in den Liegehang mit dem l. Knie am l. Arm, sodann Aufwärtsschwingen der Beine mit Rückwärtsdrehen in den Liegehang mit dem l. Knie am l. Arm, sodann Aufwärtsschwingen mit Beinschließen und Senken in den Liegehang:

- a. mit dem r. Knie am r. Arm,
- b. mit dem l. Knie am r. Arm,
- c. mit dem r. Knie am l. Arm,
- d. mit beiden Beinen am l. Arm und wieder Zurücksenken in den Beugehang, Niedersprung.

3. Aus dem Beugehangschwingen wie bei Üb. 1 Aufwärtsschwingen der Beine in den Sturzhang mit gebeugten Hüften und gestreckten Armen (oder in eine Liegehangart), Zurückschwingen in den Beugehang und sofort wieder Aufschwingen

- a. in den Sturzhang mit gebeugten Hüften,
- b. in den Liegehang wie bei Üb. 1, a—d,
- c. in den Sturzhang mit gestreckten Hüften und Knien mit anfänglichem Anlehnen der Füße an die Seite,

- d. mit Überschlag rückwärts in den Hang,
- e. mit Überschlag rückwärts zum Siegehang rücklings („Nest“) mit Hang der Fußristen an den Seilen oder an den Ringen, auch an nur einem Fuß, wieder Zurückschwingen in den Beugehang und Niedersprung,
- f. mit Überschlag rückwärts mit Drehung der (seitwärts ausgebreiteten) Arme im Schultergelenk („Ausrenken“) in den Stand.

3. Gruppe. Schaufelsprung vorwärts.

1. Man ergreift die schulterhoch gestellten Ringe, geht so weit wie möglich zurück, stellt sich in den Beihenstand, schwingt sich beim Absprung sofort in den Beugehang und gelangt in eine Schaufelbewegung nach vorn, an deren Ende man mit kräftigem Vorwerfen der Brust und mit Streckung des Hüftgelenkes und Loslassen der Ringe niederspringt. Dieses einmalige Durchschwingen nach vorn, wobei so lange Hilfestellung gegeben werden muß, bis der Schüler die Übung sicher ausführen kann, bildet den Hauptinhalt der Gruppe. Die freien zurückschwingenden Ringe werden sofort von dem nächsten Schüler aufgefangen; die Übung kann bei gut geschulten Massen im $\frac{4}{4}$ -Takt ausgeführt werden: 1. Vorschwung, 2. Niedersprung in die Kniebeuge, 3. Aufrichten, 4. Weggreten. Währenddem haben die Folgenden Zeit die Ringe zu fassen.

2. Die Übg. 1 mit der Absicht, recht weit nach vorn niederzuspringen.

3. Sodann lasse man den Sprung, ähnlich dem Unterschwung am Reck, über eine vor den Ringen gespannte Schnur, die immer höher gelegt wird, ausführen.

4. Die folgenden Untersprünge werden von einem erhöhten Standort: Kastendeckel, quergestellten Bock, Kasten, Pferd oder dergl. ausgeführt.

5. Dieselbe Übung, aber mit gestreckten Armen. Vor dem Absprung neigt man sich hintenüber, nach erfolgtem Ab-

sprung hebt man die Beine in den Sturzhang, überfliegt in dieser Haltung die Schnur und schnellst sich nach vorn zum Niedersprung ab.

7. Turn-, 10. Schuljahr, Ober-Sekunda.

1. Gruppe. Schaukeln mit Beinheben.

1. Vor- und Rückschaukeln im Streckhang und am Ende des 2. Vorschwunges Beinheben in den Sturzhang mit gebeugten Hüften und gestreckten Beinen, Rück- und Vorschwung in dieser Haltung und am Ende des 3. Vorschwunges Senken des Körpers nach vorn in den Beugehang — damit kein gefährlicher Ruck entsteht —, Rückschwung in demselben, am Ende des Schwunges Senken in den Streckhang, Vorschaukeln mit Abstoßen und wieder Beinheben in den Sturzhang usw.

2. Wie Übg. 1, aber das Beinheben führt in eine der Liegehangarten wie in der 2. Gruppe S. 293.

2. Gruppe. Überschlag vorwärts an den kopfhohen Ringen.

1. Überschlag vorwärts aus dem Stand in den Stand mit gebeugten Knien und Hüften. Bei Beginn der Übung werden die Arme ausgebreitet, in den Schultern gedreht und zugleich erfolgt nach einem Abstoß der Füße ein Heben des Rumpfes und der Schüler macht eine ganze Drehung vorwärts um die Breitenachse.

2. Wie Übg. 1, aber mit gestreckten Knien.

3. Wie Übg. 1, aber in den Beugehang, bei Geübten wenn möglich mit Vorhebbalte der Beine.

4. Wie Übg. 3, aber am Schluß Überschlag rückwärts in den Stand.

5. Wie Übg. 1, aber in den Sturzhang mit gebeugten Hüften, Vorwärtsdrehen in den Beugehang, Absprung

6. Wie Übg. 1, aber in den Liegehang des I. Knies auf dem I. Arm, Beinsinken mit Loslassen der I. Hand und Wiederfassen des r. Ringes zum Beugehang.

7. Wie Übg. 6, aber das l. Knie legt sich auf den r. Arm und die r. Hand ergreift den l. Ring.

8. Wie 6 und 7, aber die loslassende Hand erfäßt denselben Ring wieder.

Für Geübtere: a. Überschlag vorwärts mit gestreckten Beinen in den Liegehang des l. Knies auf den l. Ring und sofort Knieaufschwung ls. vorwärts in den Stütz, wobei das l. Bein auf dem l. Ring sitzt, Überschlag rückwärts zum Stand.

b. Wie Übg. a, aber Knieaufschwung ls. am l. Arm, dabei liegt das Knie auf dem Handgelenk und der Handrücken ist dem Gesicht zugewendet.

Achtes Turn-, 11. Schuljahr, Unter-Prima.

1. Gruppe. Schaufeln mit Beinheben beim Vorschwung.

1. Vor- und Rückschaukeln am Ende des Vorschwunges, eine halbe Drehung rückwärts um die Breitenachse in den Sturzhang mit gebeugten Hüften und gestreckten Beinen, Verharren in dieser Haltung und am Ende des folgenden Vorschaukelns kräftiges Strecken der Hüften nach vorn und Senten des Körpers, wodurch ein größerer Schwung eintritt, 4—6 mal, Absprung am Ende des Rückschwunges.

2. Wie 1, aber am Ende des Vorschaukelns:

a. Überheben des l. Beines zum Liegehang auf dem l. Arm.

b. Dasselbe auf dem r. Arm.

c. Überheben beider Beine zum Liegehang auf beiden Armen.

d. Dasselbe, aber nur auf einem Arm.

2. Gruppe. Beugehang.

An den im Zehenstand oder mit Hüpfen erreichbaren Ringen:

1. Aufziehen in den Beugehang und wieder Senken, mehrmals wiederholt:

a. Mit gestreckten und zurückgehaltenen Beinen.

b. Mit Anheben und Senken.

c. Mit Vorheben eines Beines oder beider. Dasselbe auch mit Griff nur an einem Ring.

2. Seitstrecken eines Armes und wieder Beugen im Beugehang.

3. Flüchtiges Vorstrecken eines Armes und wieder Beugen derselben im Beugehang an 2 Ringen.

4. Aus dem Beugehang an 2 Ringen Übergreifen einer Hand an den andern Ring zum Beugehang an demselben und Zurückgreifen.

5. Dasselbe mit Griff der einen Hand am Handgelenk des andern Armes.

6. Wechsel von Beugehang an beiden Armen und an einem.

7. Langsames Senken aus dem Beugehang an einem Arm.

3. Gruppe. Schaukeln mit Armbeugen.

1. Vor- und Rückschaukeln mit Aufsprung in den Beugehang beim Vorschaukeln und mit Verharren im Beugehang beim Rückschaukeln, 4—6 mal und Niedersprung vorwärts am Ende des Vorschaukelns.

2. Vor- und Rückschaukeln mit Aufsprung in den Beugehang beim Vorschaukeln und Verharren im Beugehang beim Rück-, Vor- und Rückschaukeln, Senken in den Streckhang am Ende des 2. Rückschaukelns usw. 4—6 mal; Absprung wie bei 1.

3. Vor- und Rückschaukeln, am Ende des Vorschaukelns eine halbe Drehung ls. um die Längsachse mit Aufsprung in den Beugehang, Verharren darin, am Ende des nächsten Schaukelnschwunges Zurückdrehen (rs.) mit Senken in den Streckhang usw., 4—6 mal.

4. Vor- und Rückschaukeln, am Ende des Rückschaukelns eine halbe Drehung ls. um die Längsachse mit Aufsprung in

den Beugehang, Verharren darin und am Ende des nächsten Schaufelschwunges Zurückdrehen (rs.) mit Senken in den Streckhang usw., 4—6 mal.

5. Schaufeln im Dauerbeugehang.

6. Vor- und Rückschaukeln mit Aufsprung in den Beugehang beim Vorschaukeln, Verharren darin beim Rückschaukeln, Loslassen des l. Ringes und Ergreifen des r., Vorschwung im Beugehang und Niedersprung vorwärts am Ende des Vor- oder des folgenden Rückschaukelns.

Deuttes Turn-, 12. Schuljahr, Ober-Prima.

1. Gruppe. Aufstemmen.

Ringe reichhoch.

1. Aufstemmen (anfangs mit Hilfe des Aufsprunges, zuletzt ohne diesen) in den Knickstütz auf einem Arm und Nachstemmen des andern Armes in den Knickstütz beider Arme, darauf Armstrecken in den Streckstütz, schließlich langsames Armbeugen in den Knickstütz und Senken aus diesem in den Beuge- und Streckhang.

2. Aufstemmen wie bei 1 oder mit beiden Armen zugleich in ruckhafter Weise („Ruckstemmen“) oder für Geübtere mit ruhigem Aufziehen („Zugstemmen“), alsdann Rückenheben, Überschlag vorwärts zum Stand.

3. Aufstemmen in den Knickstütz beider Arme, Überschlag vorwärts in den Beugehang und sofort wieder Aufstemmen in den Stütz.

4. Aufstemmen und sofort Armübungen im Stütz, z. B.

a. wechselndes Beugen und Strecken der Arme.

b. Beugen eines Armes mit Seitheben des andern.

c. Langsames Seitbewegen beider Arme im Streckstütz zur Schrägseithebbalte derselben und Zurückbewegung oder Senken in den Hang.

2. Gruppe. Knieauffschwung.

Ringe reichhoch.

1. Heben der gestreckten Beine zum Hang des l. Knies am l. Arm, Beinschließen, Vorseifen in den Beugehang, Niedersprung.

2. Wie 1, aber Rückwärtsdrehen in den Stand.

3. Wie 2, aber schließlich noch Überschlag vorwärts in den Stand.

4. Heben der gestreckten Beine und Auflegen des l. Knies auf dem Ring zur Linken und Abgänge wie bei 1—3.

5. Anfang wie bei 4 und sofort Knieauffschwung ls. vorwärts in den Stütz, Überschlag rückwärts in den Stütz, Überschlag rückwärts in den Stand.

Beim Aufschwung bleibt das Knie auf dem Ring. Das Aufstemma in den Stütz wird durch richtigen Schwung erleichtert. Um das Überspringen des Körpers nach vorn zu vermeiden, muß die r. Schulter fest an das Seil zur Rechten angelegt werden.

6. Vor- und Rückschaukeln, am Ende des Vorscheaukelns Knie liegehang ls. wie bei Üb. 1 und am Ende des nächsten Vorscheaukelns Knieauffschwung ls. vorwärts in den Stütz, Vorwärts- oder Rückwärtsdrehen und Niedersprung.

7. Vor- und Rückschaukeln, am Ende des letzteren Knie liegehang ls. und am Ende des folgenden Rückschaukelns Knieauffschwung vorwärts in den Stütz, Abgang wie bei 7.

8. Wie 5—7, aber das Knie liegt nicht auf dem Ring, sondern auf dem l. Handgelenk, wobei der Handrücken gegen das Gesicht gedreht ist.

3. Gruppe. Schaukeln.

Die Übungen dieser Gruppe beanspruchen zu ihrer Ausführung sehr gut entwickelte Hang- und Stützkraft; sie verlangen von dem Schüler Gewandtheit, Ausdauer, im hohen Grad Mut und Besonnenheit, insbesondere, wenn sie im

Schaukeln ausgeführt werden. Sie sind daher nicht alle als Klassenaufgabe anzusehen, eignen sich aber sehr für Geübtere.

1. Schaukeln mit Hochheben der Beine am Ende des Rückschwunges in den Sturzhang mit gebeugten Hüften und gestreckten Beinen mit Vorwärtstieffschwingen der Beine am Ende des Vorschwunges; fortgesetzt.

2. Schaukeln mit Hochheben der Beine beim Vorschwung in den Sturzhang wie bei 1, am Ende des Rückschaukelns Überschlagen rückwärts, unter Drehung in den Schultern („Schleudern“) in den Hang. Mäßiger Schwung und gute Hilfestellung! Das Schleudern rückwärts wird am besten aus dem Überschlag rückwärts aus dem Stand zum Stand, aus dem Hang zum Hang oder aus dem Sturzhang vorlings eingeübt. In dem Augenblick, wo sich der Körper nach unten bewegt, erfolgt eine energische Streckung im Hüftgelenk, wobei der Körper in eine schräge Haltung nach oben gebracht wird und die Arme ausgebreitet werden. Die Drehung im Schultergelenk erfolgt durch plötzlichen Ruck.

3. Das Schleudern vorwärts am Ende des Vorschwunges (= „Kugeln“) wird mit demselben Ruck wie die vorige Übung ausgeführt. In dem Augenblick, wo das Ausbreiten der Arme stattfindet, kugelt sich der Körper zusammen und führt die Drehung aus. Zuerst aus dem Stand zum Stand oder aus dem Hang zum Hang, dann aus dem Schaukeln mit mäßigem Schwung.

4. Rippen am Ende des Rück- oder Vorschaukelns. Auch diese Übung muß zuerst aus dem Stand an den ruhigen Ringen geübt werden. Hierbei werden die Beine in den Sturzhang gebracht wie beim Rippen am Barrenende oder am Reck und durch rasches energisches Rippen kommt man in den Streckflüg. Hilfestellung wie beim Rippen am niederen Reck.

5. Felgaufschwung am Ende des Vorschaukelns. Zuerst aus dem Stand. Durch ein geschicktes Armwippen gelangt man nach einer halben Drehung rückwärts um die Breitenachse in den Stütz. Während des Aufschwunges müssen die Ringe nahe

beisammen sein. Erleichtert wird die Übung, wenn man gleich bei Beginn die Handwurzelknochen auflegt.

6. Schaukeln im Streckhang und Aufstemmen in den Stütz am Ende des Vor- oder des Rückschwunges = Schwingstemme. Die Übung gelingt nur bei einem kräftigen Aufstemmen, wobei die Arme so weit zurückgenommen werden, daß die Hände am Gefäß liegen und die Ringe sich hinter dem Rücken berühren.

4. Gruppe. Hangwage.

1. Aus dem Ansprung in den Hang oder aus dem Beinschwingen im Streckhang oder aus dem Beugehangschwingen Rückwärtsdrehen in den Sturzhang mit gestreckten Hüften und Knien (die Beine lehnen anfangs an den Seilen an) sodann:

a. Rückbewegung durch den Beugehang zum Stand.

b. Seitwärts senken des gestreckten Körpers nach ls. (bis das Gefäß auf der l. Faust liegt) in die Hangwage seitlings („Fahne“), die durch starkes Rückbeugen erleichtert wird, Weiter-senken in den Beugehang oder Aufstemmen in den Stütz.

c. Langsames Senken des gestreckten Körpers in den Stand oder in den Hang rücklings und Überschlag vorwärts in den Stand.

d. Langsames Senken des gestreckten Körpers in die Hangwage rücklings, Niedersprung in den Stand.

e. Langsames Vorwärtssenken in die Hangwage vorlings, Niedersprung.

IX. Übungen an Klettergeräten.

Als Klettergeräte benutzt man beim Schulturnen vorzugsweise die dünne Kletterstange und das Klettertau. Im allgemeinen genügen für das Klassenturnen 4 Paar senkrechte Kletterstangen, die auch schräg gestellt werden können (Faber, Leipzig) und 4 Klettertaue. Außerdem sind die ohnehin zu