

## **Universitäts- und Landesbibliothek Tirol**

### **Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen**

Gerätübungen, volkstümliche Übungen und Turnspiele für die einzelnen  
Schulklassen

**Maul, Alfred**

**1910**

IX. Übungen an Klettergeräten

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 = Schwungstemme. Die Übung gelingt nur bei einem kräftigen Aufstemmen, wobei die Arme so weit zurückgenommen werden, daß die Hände am Gefäß liegen und die Knie 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 Vorwärts-senken 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

mannigfaltigeren Übungen verwendbaren schrägen Leitern zu Übungen an schrägen Hangflächen zu verwenden.

Die Kletterstangen werden aus Mannesmannrohr gefertigt. Im ersteren Falle macht man sie 42, im zweiten Falle 45 mm dick; unter allen Umständen sollen sie vollkommen gerade und rund sein. Ihre Länge betrage nicht unter  $3\frac{1}{2}$  und nicht über 5 m. Das untere Ende der Stange macht man am besten vierkantig und stellt es in ein passendes vier-eckiges Loch einer in den Boden eingelassenen eichenen Schwelle, damit die Stange sich nicht drehen kann. Ihr oberes Ende muß an einem Querbalken so befestigt werden, daß es zwar beim Biegen der Stange (während der Übung) etwas nachgeben, aber nicht seinen Halt verlieren kann. Die Entfernung zweier benachbarten Kletterstangen unter sich soll von Mitte zu Mitte 50 cm betragen.

Die Klettertaue sind nichtgeglättete Seile von 33 bis 35 mm Dicke, die am oberen Ende eine an der Einhängstelle mit Leder überzogene Schleife haben. Das untere Tauende sollte 10—20 cm von dem Boden entfernt und mit Schnur umwickelt sein, damit es sich nicht aufdrehen kann. Die Tawe werden an Haken aufgehängt, die an der Saaldecke, im Freien an den Querbalken, an dem auch die Kletterstangen angebracht sind, befestigt werden. Diese Befestigung geschieht meist durch Einschrauben, muß aber so gesichert sein, daß weder der Haken aus dem Balken, noch das Tau aus dem Haken sich lösen kann. Am besten ist es, noch besondere Sicherheitskettchen oder -Seile anzubringen, in denen das Tau hängen bleibt, wenn es seinen gewöhnlichen Aufhängungspunkt verliert.

Die im Freien aufgestellten Klettergerüste sind sehr dem Verderben ausgesetzt. Sie müssen daher jedes Jahr auf ihre Haltbarkeit hin genau geprüft und oft ausgebessert werden. Dadurch werden sie im Verhältnis zu ihrem Nutzen zu kostspielig, so daß es besser ist, ganz auf sie zu verzichten, namentlich dann, wenn sich daneben im Turnsaale schon Klettergeräte

befinden. Jedenfalls beschränke man sich im Freien auf die Anbringung von ein oder zwei Paar Kletterstangen und Tauen, wenn dies ohne große Kosten möglich ist.

Die Übungen an den genannten Klettergeräten\*) sind entweder Übungen im reinen Handhange oder aus Handhang und BeinSTEMMEN gemischte Übungen, wozu das eigentliche Klettern gehört.

Das Klettern eignet sich mehr für die jüngeren Schüler, bei denen es auch ziemlich beliebt ist, die Hangübungen mehr für die oberen Turnstufen.

Obwohl beide Übungsarten sich als nützlich für die Kräftigung und die turnerische Ausbildung von jung und alt erwiesen haben, so sind sie doch nicht ohne Beanstandung geblieben. Namentlich gegen die Kletterübungen im Schulturnen sind in neuerer Zeit mehr und mehr Bedenken sowohl von ärztlicher als auch von anderer Seite erhoben worden. Diese Bedenken rühren von der Erfahrung her, daß schon öfter Schüler beim Klettern geschlechtlichen Reizungen ausgesetzt waren oder durch die mit dem Klettern oder mit dem Hangeln in längerer Dauer verbundenen Anstrengungen Schwächezustände, Anfälle von Übelkeit und Ohnmachten bekamen, ja daß sogar ein Herabstürzen aus größeren Höhen, selbst bei Erwachsenen, eingetreten ist.

Wenn diese Erscheinungen auch nicht gerade ein ganzliches Verbot des Kletterns in den Schulen, wie dies z. B. seinerzeit in den Reichslanden erlassen wurde, rechtfertigen, so ermahnen sie doch zu einem sehr vorsichtigen und beschränkten Gebrauch der Klettergeräte. Zunächst sollten alle, die Schüler stark anstrengenden Übungen an diesen Geräten, also z. B. ein zu lange dauerndes und ein zu hohes Klettern und Hangeln vermieden werden. Schwächliche, schlecht genährte und blutarme Schüler, auch solche, die vorher schon in irgend einer Weise ermüdet worden sind oder lange nichts genossen haben, sollte man gar

\* Vgl. I. Teil (4. Aufl.) S. 218.

nicht oder nur wenig klettern lassen. Außerdem sollte man alle Kletterübungen möglichst derart anordnen, daß der Unterleib des Kletternden so wenig als möglich mit dem Klettergerät in Berührung kommt.

Es sollen hier für alle Fälle einige der geeigneteren Übungen für die einzelnen Schulstufen angegeben werden, ohne daß damit gesagt sein soll, diese Übungen müßten eine regelmäßige Verwendung mit vielem Zeitaufwand im Turnunterricht finden.

### Erstes Turn-, 4. Schuljahr, Sexta.

Klassenaufgaben: Kletterhang und Klettern an einer Stange.

1. Vorüb. Sprung in den Kletterhang mit gebeugten Armen, die l. Hand dicht über der r., das l. Bein vorn — 1! Niedersprung in die Kniebeuge, Aufrichten mit Loslassen der Hände — 2! Wiederholt nach Zählen — 3!—8! Widergleich und mit Wechsel der Handstellung und des Kletterschlusses der Beine. Der Kopf soll bei diesem Kletterhang höher als die Hände sein, der r. Unterschenkel ist das erstemal hinter der Stange, der l. vorn, der r. Fuß an der l. Seite der Stange, der l. Fuß an ihrer r. Seite, die Stange befindet sich zwischen den Knien.

2. Vorüb. Sprung in den Kletterhang, l. Hand oben und l. Bein vorn — 1! Niedersprung in die Kniebeugstellung und sofort wieder Aufsprung in denselben Hang (oder r. Hand oben und r. Bein vorn) — 2! Wiederholt — 3! Niedersprung — 4! Im  $\frac{2}{4}$ -Takt: 1.—3. Hang, 4. Nieder- und Aufsprung, 3mal = 12 Zeiten, von 13.—16. Ablösen.

3. Vorüb. Dasselbe mit gestreckten Armen im Kletterhang (es ist zu vermeiden, daß der Schüler erst in den Beugehang springt und nachträglich die Arme streckt).

4. Vorüb. Sprung in den Kletterhang mit gestreckten Armen, l. Hand oben, l. Bein vorn — 1! Wechsel des Kletterschlusses der Beine — 2! Wiederholt — 3! — 5!

Niedersprung — 6! Jede Bewegung in der 1. von 2 Zeiten = 1.—12., in 4 Zeiten Ablösen.

5. Vorüb. Sprung in den Kletterhang mit gestreckten Armen, l. Hand oben, l. Bein vorn — 1! Bei grifffesten Händen Aufziehen in den Beugehang — 2! Zurücksenken — 3! Niedersprung — 4! Widergleich.

6. Vorüb. 1. wie vorher, sodann: Hochgreifen der l. und Nachgreifen der r. Hand, bis Arme und Beine gestreckt sind — 2! Damit ist ein Kletterzug vollendet. Tiefergreifen der r., dann der l. Hand — 3! Senken in den Streckhang mit rückwärts gehobenen, gestreckten und geschlossenen Beinen — 4! Niedersprung — 5!

7. Vorüb. Aufwärtsklettern an einer Stange in sonst freier Weise, nur daß die Beine einen Kletterschluß wie bei Üb. 1 haben. Nach Erreichung einer nicht zu großen Höhe sollen die Schüler mit Tiefergreifen abwechselnd der einen und der andern Hand bei Hochhalte der Beine, wobei die Stange nur von den Unterschenkeln berührt wird, langsam abwärts rutschen.

1. Hauptüb. Aufwärtsklettern wie bei 7, sodann in der Haltung bei gestreckten Armen: Tiefergreifen beider Hände in den Beugehang (ohne gleichzeitiges Beinsenken!), Armstrecken mit Beinsenken in der Hochhalte der Beine (ohne gleichzeitiges Tiefergreifen der Hände) usw.

2. Hauptüb. Wie vorher, aber im Beugehang geben die Beine zuerst den Kletterschluß auf und es findet nur ein Senken in den Streckhang mit zurückgehaltenen Beinen statt (Kreuz hoch!). Nach erfolgtem Senken in den Streckhang fassen die Beine von neuem Kletterschluß. Nach abermaligem Tiefergreifen beider Hände in den Beugehang, ohne daß die Beine tiefer rutschen, wird die ganze Bewegungsfolge so oft wiederholt, bis der Boden erreicht ist. Man lasse nie 2mal nacheinander klettern und verbiete das Abgleiten.

Für Geübtere: 1. Auf- und Abklettern mit der Vorschrift, daß dabei das l. oder das r. Bein stets vorn ist.

## 2. Auf- und Abklettern mit allmählichem Umkreisen der Stange.

Anmerkung. Daß die Kletterstangen auch zu Übungen im Liegehang mit den Füßen auf dem Boden benutzt werden können, sei nur nebenbei bemerkt.

## 2. Turn-, 5. Schuljahr, Quinta.

Klassenaufgabe: Klettern an einer senkrechten Stange oder an einem Tau mit vorgeschriebener Art des Greifens:

1. Vorüb. Sprung in den Kletterhang an einer Stange mit gebeugten Armen, l. Hand oben, l. Bein vorn — 1! Hochgreifen der l. Hand — 2! Zurückgreifen ls. — 3! Hochgreifen der r. Hand — 4! Zurückgreifen rs. — 5! Niedersprung — 6! In 12 Zeiten, Ablösen in den nächsten 4 Zeiten.

2. Vorüb. Anfang wie bei 1, Hochgreifen der r. Hand — 2! Hochgreifen der l. (mit Übergreifen) — 3! Zurückgreifen rs. unter die l. Hand — 4! Zurückgreifen ls. unter die r. Hand — 5! Niedersprung — 6! Sonst wie bei 1.

3. Vorüb. Sprung in den Streckhang, l. Hand oben, l. Bein vorn — 1! Tiefergreifen der l., dann sofort der r. Hand in den Beugehang (ohne Beinsetzen) — 2! Zurückgreifen ls. und rs. in den Streckhang — 3! Die beiden Bewegungen wiederholt — 4! — 5! Niedersprung — 6!

1. Hauptüb. Klettern mit Nachgreifen, d. h. nach jedem Beinheben beim Aufklettern sollen beide Hände höher greifen in der Art, daß zuerst die oben befindliche Hand höher greift und die andere rasch vor dem Aufziehen unter jene gesetzt wird. Ähnlich so beim Abklettern, nur daß zuerst die untere Hand tiefer greift. Dabei die Beinhaltung wie bei den Hauptübungen 1 und 2 des 1. Turnjahres.

2. Hauptüb. Klettern mit Übergreifen, d. h. beim Aufklettern greift zuerst die untere Hand höher und sofort die andere über diese; beim Abklettern dagegen greift zuerst die obere Hand tiefer, sonst wie bei der vorigen Übung.

3. Hauptüb. Klettern mit Weitergreifen je nur einer Hand, d. h. nach einem Beinheben beim Aufklettern greift allemal nur die untere Hand höher, beim Abklettern greift nach jedem Beinsetzen nur die obere Hand tiefer. Im Kletterhang ist dann stets ein Arm im Beuge- und einer im Streckhang.

Für Geübtere: Klettern mit Hangzucken, d. h. beide Hände greifen gleichzeitig weiter. Nur versuchsweise!

Anmerkung. Wo wagerechte Leitern benutzt werden können — solche brauchen aber für Knabenschulen nicht vorrätig gehalten zu werden —, kann man die genannten Übungen auch mit Aufgriff an der Außenseite eines Leiterholmes ausführen lassen. Ferner kann man die oben genannten Übungen noch vermehren oder teilweise ersetzen durch folgende Übungen:

- a. Vorwärts oder rückwärts Hangeln mit Speichgriff an der Außenseite beider Leiterholme.
- b. Dasselbe mit Ellengriff zwischen zwei, einander nahe genug gelegten Leitern.

### 3. Turn-, 6. Schuljahr, Quarta.

Klassenaufgabe: Klettern mit Griff an zwei Stangen (oder Tauen) und mit Kletterschluß an einer Stange (einem Tau).

1. Vorüb. Sprung in den Kletterhang mit gebeugten Armen mit Griff an 2 Stangen und Kletterschluß an der Stange zur Linken mit l. (r.) Bein vorn — 1! Niedersprung — 2! Dasselbe mit Kletterschluß an der Stange zur Rechten — 3! — 4! 1 und 2 wiederholt — 5! — 6! In 12 Zeiten.

2. Vorüb. Wie 1, aber mit gestreckten Armen.

3. Vorüb. Sprung in den Kletterhang wie bei 1; ohne Niedersprung Wechsel des Kletterschlusses an der Stange zur Rechten (rs. Bein vorn) — 2! Kletterschluß ls. — 3! Dasselbe rs. — 4! ls. — 5! Niedersprung — 6! Takt wie bei 1.

4. Vorüb. Dasselbe mit gebeugten Armen.

5. Vorüb. Sprung in den Streckhang an 2 Stangen — 1! Kletterschluß an der Stange zur Linken — 2! Streckhang — 3! Kletterschluß an der Stange zur Rechten — 4! Streckhang — 5! Niedersprung — 6! Takt wie bei 1.

1. Hauptüb. Klettern mit Griff an 2 Stangen und mit Kletterschluß an einer dieser Stangen, inneres oder äußeres Bein vorn, und mit verschiedenartigem Weitergreifen der Hände: a. Das Weitergreifen geschieht stets zuerst an derjenigen Stange, an der der Kletterschluß stattfindet; oder b. an der andern Stange; oder c. von beiden Händen zugleich.

2. Hauptüb. Klettern mit Kletterschluß abwechselnd an der einen und der andern Stange, im übrigen wie bei Üb. 4.

3. Hauptüb. Wanderklettern entlang einer Reihe von Stangen in verschiedenen Arten. Dabei klettert der Turner entweder in wagerechter Richtung von einer Stange zur andern durch die ganze Reihe hindurch mit Griff stets an zwei oder nur an einer Stange, oder er bewegt sich dabei schräg auf- oder schräg abwärts.

Dabei soll in der Regel der Kletterschlußwechsel von einer Stange zur andern allemal dann stattfinden, wenn die Hände Griff an 2 Stangen haben. Er kann auch in der Weise ausgeführt werden, daß beide Hände zuerst an die benachbarte Stange greifen und die Beine nachfolgen oder umgekehrt.

Anmerkung. Das Abwärtsklettern lasse man in dieser Klasse stets mit Kletterschlußwechseln von einer Stange zur andern, oder mit Kletterschluß an beiden Stangen, wie in der folgenden Klasse das Aufklettern, ausführen.

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

Klassenaufgabe: Klettern mit Kletterschluß an 2 Stangen.

1. Vorüb. Sprung in den Kletterhang an 2 Stangen mit Kletterschluß an beiden Stangen erst mit gestreckten, bei der Wiederholung mit gebeugten Armen, die Füße innen, die Kniee außen an der Stange angelegt — 1! Niedersprung — 2! 2 mal wiederholt — 3! — 6! Auch in 12 Zeiten, Ablösen in 4 Zeiten.

2. Vorüb. Wie 1, aber die Kniee innen, die Füße außen.

3. Vorüb. Wie 1, aber das Knie jedes Beines rs., der Fuß ls. an der Stange.

4. Vorüb. Wie 3, aber umgekehrt.

1. Hauptüb. Klettern in den Kletterhängen wie bei 1—4; dabei sollen die Beine gleichzeitig bewegt werden, die Hände greifen nach- oder miteinander.

2. Hauptüb. Klettersteigen in den Kletterhängen wie bei 1—4. Diese Übung unterscheidet sich von der vorigen dadurch, daß ein Bein nach dem andern wie beim Treppensteigen bewegt wird.

Anmerkung. Dem Aufwärtsklettern lasse man in dieser Klasse, anfangs nur aus geringen Höhen, das Abwärtshängeln im Streckhang folgen.

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

Klassenaufgaben: Die leichteren Übungen im Handhang.

1. Sprung in den Beugehang: a. an zwei Stangen oder Tauen; b. an einer Stange oder einem Tau, mehrmals; auch so, daß sich Nieder- und Aufsprung unmittelbar folgen.

2. Sprung in den Streckhang des einen Armes an der einen Stange, zugleich mit Beugehang des andern Armes an der andern Stange; auch so, daß dem Niedersprunge sofort der Aufsprung in den widergleichen Hang folgt.

3. Im Streckhang an zwei Stangen oder Tauen: a. Herabgreifen einer Hand in den Beugehang und wieder Zurückgreifen. b. Das Herab- und ebenso das Hinaufgreifen von einer Hand nach der andern.

4. Ebenso im Beugehang Hinauf- und Herabgreifen einer Hand oder beider Hände nacheinander.

5. Im Streckhang Aufziehen in den Beugehang und wieder Zurücksenken, mehrmals wiederholt; a. an zwei Stangen oder Tauen; b. an einer Stange oder einem Tau.

1. Hauptüb. Auf- und Abhängeln im Streckhang an zwei Stangen oder an zwei Tauen.

2. Hauptüb. Ebenso Aufhängeln im Streckhang, Abhängeln im Beugehang.

6. Sprung mit Rückwärtsdrehen in den Sturzhang bei Griff (in Kopfhöhe) an zwei Stangen oder Tauen, dabei die Füße an die Stangen angelegt oder frei schwebend.

7. Sprung mit Rückwärtsdrehen in den Stand (sogen. Überschlag rückwärts), Griff wie bei Üb. 8.

8. Wie vorher, aber die Drehung bis in den Hang rücklings, alsdann wieder Zurückdrehen in den Stand.

Anmerkung. Bei den Übungen 8–10 ist Hilfegebung durch den Lehrer nötig. — Kräftigere Schüler kann man auch im Beugehängeln sich versuchen lassen. Sind schräge Leitern vorhanden, so lasse man das Hängeln zuerst an den Holmen der Leitern versuchen, aber anfangs nicht zu hoch. Sobald der Hängelnde die Beine nicht mehr geschlossen und gestreckt halten kann, muß er aufhören höher zu hängeln.

### Obere Stufe, Sekunda, Prima.

Auf dieser Stufe lasse man von Zeit zu Zeit, wenn es gerade dem Lehrer aus besonderen Gründen angezeigt erscheint, die Schüler im Beugehang auf- und abhängeln, ohne viel Zeit damit zu verlieren:

a. an schrägen Leitern, wenn solche vorhanden sind, mit Griff an den Holmen, oder an Holm und Sprossen, oder nur an den Sprossen;

b. an zwei senkrechten Stangen oder an zwei Tauen;

c. an einer senkrechten Stange oder einem Tau. Auch im Hangzucken, namentlich abwärts, kann man die kräftigeren Schüler sich gelegentlich versuchen lassen.

Anmerkung. Prüfungen haben gelehrt, daß Klassen, die an Reck, Barren und Pferd gut geschult waren, aber fast nie an Klettergeräten geturnt hatten, bei einer probeweisen Vornahme obiger Übungen im Hängeln keineswegs weniger darin leisteten, wie Klassen derselben Stufe, die sich häufig und regelmäßig in jenen Übungen hatten versuchen müssen.