universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Die Turnübungen der Mädchen

Die Übungen im Gehen, Laufen und Hüpfen auf den drei oberen Turnstufen, in Verbindung mit Ordnungs-, Frei-, Stab- und Hantelübungen

Maul, Alfred

1888

Inhalt

urn:nbn:at:at-ubi:2-7158

Inhalt.

Seite

Einleitung 1

Vierte Turnstufe.

I. Kurze Übersicht über die Klassenaufgaben 5
II. Übungsbeispiele 5
1. Gruppe. Aufzüge mit Teilung der Klasse in ungleiche Abteilungen 5
2. „ „ „ Vorüberziehen und mit Ziehen durch die Thore oder in der Kette 8
3. „ Fortbewegungen entlang der im Kreise als Linie oder als Säule von Dreier- oder von Viererlinien aufgestellten Klasse 9
4. „ Ordnungsübungen in den Dreierlinien mit verschiedener Teilung derselben 12
5. „ Schleifhopsen 14
6. „ Schleifhopsen als Beifügung zum Wiegeschritt oder zum Kreuzzwirbeln 17
7. „ Schlaghopsen 20
8 „ Schwenkhopsen 23
9. „ Doppelschottisch 25
10. „ Kreuzhüpfen 28
11. „ Überheben des Stabes zu tiefer Haltung 31
12. „ Kniebeugwechsel in einer Schrittstellung, zugleich mit Drehung und mit Armübungen 34
13. „ Niederknien 37
14. „ Schreiten mit Rumpfübungen 38
15. „ Stellungswechsel mit Niederknien 42
16. „ „ „ Rumpfübungen 43

Fünfte Turnstufe.

I. Kurze Übersicht über die Klassenaufgaben 45
II. Übungsbeispiele 45
1. Gruppe. Aufzüge mit wiederholter Teilung der Abteilungen . 45
2. „ Fortbewegungen zweier offenen Reihen aus der Gassenstellung derselben 48
3. „ Fortbewegungen aus der Gassenstellung zweier Linien von Stirnpaaren 53

			Seite
5.	Gruppe.	Schrittkehre	55
6.	„	Schrittzwirbeln	61
7.	„	Spreizhopsen und Spreizzwirbeln	69
8.	„	Walzen und Walzerschritt	74
9.	„	Stabwinden	84
10.	„	Armübungen mit Griff an der Stabmitte	87
11.	„	Wechsel von Hüpf- oder Schrittarten mit Stehen in einer bestimmten Stellung	90
12.	„	Werfen und Fangen des Holzstabes	93

Sechste Turnstufe.

I.	Kurze Übersicht über die Klassenaufgaben		96
II.	Übungsbeispiele		96
1.	Gruppe.	Aufzüge mit Teilung der Klasse in 4 Abteilungen	96
2.	„	Ordnungsübungen im Laufe bei Aufstellung von je 4 einzelnen Schülerinnen im Viereck	98
3.	„	Geschrittwechsel in geradem Takte in Verbindung mit Ordnungsübungen im Viereck der einzelnen	107
4.	„	Desgl. Geschrittwechsel im $^3/_4$-Takte	112
5.	„	Übungen im Viereck der Paare	116
6.	„	Übungen im Viereck der Linien	123
7.	„	Gesellschaftsübungen mit kurzen Holzstäben	124
8	„	Hantelübungen	135