

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Die Turnübungen der Mädchen

Gerätübungen und Turnspiele

Maul, Alfred

1890

I. Übungen mit dem langen Schwingseile

I. Übungen mit dem langen Schwingseile.*)

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 Mädchenmatur 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 fogen. Springpfeiler) in Schulterhöhe befestigte oder von einer

*) Vergl. Spieß „Turnbuch für Schulen“, I. Teil (2. Aufl. Basel, 1880, 6 Mt.), Seite 224 u. f.; ferner: W. Jenny „Schwingseilübungen“ (Hof, R. Lion, 1882. 1 Mt.)

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

Schülerin gehaltene Seil schwingt. Man muß es sofort fallen lassen, wenn eine Übende mit dem Fuße das Seil berührt, weil diese sonst leicht stürzen könnte. Das Schwingen des Seiles bewerkstelligt 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 Übenden entgegen. Die beiden letzteren Fälle sind es, welche die Hauptrolle bei den Seilübungen spielen.

Übungsbeispiele:

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

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

A. Überschreiten des niederen Seiles. Das Seil wird hierbei in einer kleinen (10 bis 20 cm betragenden) Entfernung seiner Mitte 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 Übenden 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 erst 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 Wettewifers 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 Handstüz 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 (Pfeifen, Stühle, aufgestellte Schülerinnen u. dgl.) Umkreisen oder Hindurchschlingeln 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. Zuletzt soll die Klasse es soweit in dieser Übung bringen, daß bei jedem Seilschwunge 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. s. w.

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

der eine Fuß hüpfte auf, der andere nieder; dasselbe auch bei schnellerem Seilschwingen („Hüpfelauf 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. Schottischhüpfen; auch im Wechsel mit einer der vorhergehenden Übungen.

33. Hüpfen auf beiden Füßen bei raschem 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 tiefsten 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; dasselbe 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 Herschwingen 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.

Auch 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 (Paaren, 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 Rechte 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 Plattenreihen, 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 Seilswunge 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 Seilswung 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