

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Die Turnübungen der Mädchen

Gerätübungen und Turnspiele

Maul, Alfred

1890

II. Übungen mit dem Schwingrohr ("Sprungreifen")

II. Übungen mit dem Schwingrohr („Sprungreifen“) oder mit dem kurzen Schwingseil.

Die Übungen mit dem kurzen Schwingseil bilden bekanntlich einen Bestandteil der freiwilligen Gymnastik der weiblichen Jugend, den dieselbe mit Vorliebe, wenn die gute Jahreszeit gekommen ist, im Freien oft übereifrig zu betreiben pflegt. Es gleichen diese Übungen in der Hauptsache dem oben angegebenen Seilhüpfen mit dem langen Schwingseil, nur daß hier zu dem Hüpfen noch die Thätigkeit des Seilschwingens durch die Hüpfenden selbst hinzukommt. An Stelle des kleinen Schwingseiles kann hierbei aber meist auch ein eigens dazu hergerichtetes sogenanntes „spanisches“ oder „Meerrohr“ verwendet werden. Das Meerrohr (auch Stangenrohr genannt) bekommt man in Korbwarenhandlungen in der Regel in einer Länge von etwa 5 m (zu etwa 40 Pf. das Stück). Es ist in der Mitte zusammengebogen. Stellt man sich auf diesen gebogenen Teil des Rohres, dessen Enden in den Händen haltend, sodaß die Füße etwa um Fußlänge seitlich von einander entfernt sind, und zieht man nun das Rohr kräftig aufwärts, so entsteht in der Mitte desselben ein flacher Bogen von etwa 65 bis 70 cm Sehnenweite, während die Seitenteile in gleicher Entfernung eine gleichlaufende Richtung erhalten. Schneidet man nun diese Seitenteile soweit ab, daß die Enden des Rohres in der oben erwähnten Haltung desselben in Hüfthöhe oder doch nur wenig darüber sich befinden, so hat das Gerät die für unsern Zweck geeignete Form, in welcher es hier mit dem Namen „Schwingrohr“ bezeichnet ist. Man vergeße es nicht, die scharfen Kanten der Schnittflächen gehörig abzurunden!

Das Schwingrohr hat im Turnunterricht so viele Vorzüge vor dem kurzen Schwingseil, daß man gut thut, letzteres ganz dem Freiturnen der Mädchen zu überlassen und ersteres dafür unter die Zahl der Schulturngeräte für Mädchen aufzunehmen. Es verursacht beim Schwingen weniger leicht Staub, bleibt weniger leicht an den Kleidern hängen und kann auch in langsamer Weise von oben nach unten und umgekehrt bewegt werden.

Dadurch, daß es für gewöhnlich in senkrechter Haltung über dem Kopfe von allen gleichmäßig getragen werden kann, gewähren die Übungen damit ein schöneres Bild. Sie können auch leicht in Verbindung mit Ordnungsübungen gebracht und vom Lehrer leichter in Bezug auf Gleichmäßigkeit in der Ausführung u. dgl. beurteilt werden. Das Rohr kann also auch, gleich dem Turnstabe, zugleich Schmuck und Fehlerzeiger sein. Alles dies gleicht die Mängel dieses Gerätes gegenüber dem Seile, daß man z. B. es nicht beliebig länger und kürzer machen kann, daß es gewisse Gemeinübungen mehrerer mit demselben Seile nicht zuläßt und dergl., mehr als aus. Allerdings kann das Schwingrohr auch nicht wie das kurze Seil von den Mädchen selber mit zum Turnen gebracht werden; es muß eben ein ständiger Zubehör zur Geräteinrichtung des Turnsaales sein. Aber der Aufwand dafür ist nicht groß. Er beträgt höchstens 5 bis 7 Mark, da ein Vorrat von 12 bis 16 (etwas ungleich großen) Schwingrohren ausreicht, weil in den betreffenden Übungen ja doch stets nur ein Teil der Klasse gleichzeitig übt.

Die Übungen, von denen hier die Rede ist, lassen sich in kleinerem oder größeren Umfange auf allen Turnstufen der Mädchenschulen verwenden, aber es ist nicht empfehlenswert, dies zu thun. Wie bei dem Turnen der Knaben*), so ist es auch bei dem der Mädchen viel besser, jeder Stufe besondere Übungsgattungen und Gerätarten vorzubehalten. Haben die Mädchen in drei Schuljahren mit dem langen Schwingseil geübt, so kann man füglich dies Gerät mit dem Schwingrohr vertauschen und sicher sein, daß diese neue Form der Hüpfübungen neuen Turneifer erregt. Gerade das Schwingrohr lockt mehr noch als das kurze Seil auch erwachsenere Mädchen noch zum Üben. Es mögen also die unten genannten Übungen vorzugsweise als Übungsstoff für das vierte und unter Umständen auch für das fünfte Turnjahr, also für das siebente und achte Schuljahr angesehen und behandelt werden. Will man den unten angegebenen Übungsstoff auf 2 Jahre verteilen, so ist es ratsam, die

*) Vergl. Seite 73 im ersten Teile meiner „Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen“ (3. Aufl.).

unter D. angegebenen Übungen mit entsprechender Erweiterung dem zweiten Jahre vorzubehalten.

Was das Verfahren bei der Einübung anlangt, so sei im allgemeinen folgendes gesagt: Dem Vorzeigen oder Vorturnenlassen einer bestimmten Übung folgt stets zunächst das Üben in freier Weise (vergl. oben Seite 4, Übung 17). Man stelle zu dem Zwecke so viele Mädchen, als gleichzeitig üben können oder sollen, in angemessenen Abständen von einander auf und lasse die gezeigte Übung mehrmals (nicht zu oft!) versuchen. Auf den Ruf: Halt! stehen sie mit senkrecht gehaltenem Schwingrohr ruhig. Nun folge das Üben auf Zuruf, aber auch nur kurze Zeit, je nach Umständen, etwa 4 bis höchstens 8 Hüpfe. Dann werden die Übenden von den nächsten, welche unterdessen bequem gestanden oder noch besser auf Bänken, welche in jedem Mädchenturnsaal entlang den Wänden stehen sollten, geessen haben, in einer bestimmten Weise abgelöst. Diesem Üben auf Zuruf folgt hernach das gleichzeitige Üben im Takte und, wo thunlich, der Wechsel desselben mit Geh- und Ordnungsübungen.

Endlich sei noch bemerkt, daß man beim Rohrschwingen im Kreise verschiedene Arten zu unterscheiden hat: den Vor- und den Rückswung mit Durchschlag unter den Füßen, oder ohne diesen als Seitenschwingen neben dem Körper vorüber. Jedesmal beginnt aber der Schwung aus der nach oben gerichteten Haltung des Rohres bei gesenktem Ober- und wagerecht vorgehobenen oder mit gekreuzten Unterarmen. Beim gewöhnlichen Vorschwunge geht der Schwung nach vorn und abwärts, das Rohr schlägt von vorn nach hinten unter den Füßen durch und bewegt sich hinter der Übenden wieder aufwärts. Beim Rückswunge findet das Umgekehrte statt. Im ersteren Falle freist das Rohr vorwärts und „schlägt rückwärts durch“, im zweiten Falle freist es rückwärts und „schlägt vorwärts durch“. In der Regel läßt man jede Hüpfübung sowohl mit der einen wie mit der anderen Schwingart üben, was deshalb bei den nachbenannten Übungsbeispielen nicht mehr besonders erwähnt wird. Dagegen sind die Übungen mit Rohrschwingen

bei gekreuzten Armen, sowie die mit Seitsschwingen des Rohres unten unter D besonders aufgezählt worden. Übungsbeispiele:

A. Hüpfen auf beiden Füßen.

1. Ein- bis viermal Hüpfen an oder von Ort auf beiden geschlossenen Füßen, erst in freier Weise, dann auf Zuruf, endlich im Takte; letzteres so, daß jeder Hupf in der ersten von zwei Schrittzeiten erfolgt, in der zweiten Zeit stillgestanden oder ein Zwischenhupf ausgeführt wird; oder so, daß in jeder Schrittzeit ein Hupf mit Durchschlag stattfindet; endlich auch so, daß die Durchschläge abwechselnd rückwärts und vorwärts geschehen.

2. Ein Hupf (mit Fersenanschluß) an Ort mit Durchschlag und sofort 3 Schritte an Ort, einmal wiederholt, alsdann 4 Schritte vorwärts und 4 Schritte an Ort mit allmählicher Vierteldrehung links oder rechts, das Ganze viermal.

3. Je zwei Mädchen sind als Stirnpaar, mit entgegengesetzter Stirnrichtung der einzelnen und mit entsprechendem Abstände voneinander, aufgestellt und machen folgende Übung: 4 Hüpfen (mit Fersenanschluß) an Ort und Durchschlag bei dem ersten von je zwei Hüpfen, alsdann halbes Rad der Paare mit 8 Schritten, wobei die Hände in Schulterhöhe (mit Berührung der rechten oder der linken Hände unter sich) und die Rohre hochgehalten werden; darauf Wiederholung des Hüpfens und Gehens, nur daß am Schlusse des letzteren (mit den zwei letzten Tritten) eine halbe Drehung der einzelnen nach innen erfolgt; alsdann Wiederholung des Ganzen (zusammen in 48 Zeiten). Daran schließt sich die Wiederholung mit Durchschlag in entgegengesetzter Richtung wie vorher.

4. Aufstellung von 8 oder mehr Paaren im Stirnring mit ungleicher Stirnrichtung der Nebenerinnen: Wechsel von 4 Hüpfen an Ort mit Durchschlag bei jedem Hupf und vom halben Rad je zweier mit 8 Schritten, das eine Mal rechts, das folgende Mal links, als sogenannte Kette im Kreis.

5. 4 Wiegeschritte an Ort mit Hupf auf beiden Füßen in jeder 3. Zeit (statt des 3. Trittes) und mit Durchschlag, abwechselnd mit 4 Dreitritten vorwärts, wovon der zweite mit einer halben, der vierte mit einer Vierteldrehung verbunden ist.

B. Hüpfen auf einem Fuße, Hopfen.

6. Drei Schritte an Ort und in der 4. Zeit ein Hupf an Ort auf dem Fuße, der den letzten Tritt gemacht hat, zugleich mit Durchschlag; dies fortgesetzt mit wechselndem Auftreten links und rechts.

7. Die vorige Übung nur einmal links und rechts (in 8 Zeiten), darauf eine Zwischenübung mit Gehen in 8 Zeiten, z. B. Gehen im halben Kreuz links mit je 2 Schritten vor- und rückwärts, oder 2 Wiegeschritte im $\frac{1}{4}$ -Takt und mit einer Vierteldrehung am Schlusse, u. dergl.

8. Ähnlich der Übung 6, aber mit Vorwärtsschritten und mit einer Vierteldrehung nach jedem zweiten Hupf, als Bewegung im Viereck fortgesetzt.

9. Ein Nachstellschritt links seitwärts (mit Nachstellen des rechten Fußes), alsdann in der 3. Zeit ein Hupf auf dem rechten Fuß („Hopfen rechts“) mit Durchschlag und sofort ein Wiegeschritt links seitwärts, dem die widergleiche Bewegung rechts hin folgt; das Ganze viermal, bei jeder Wiederholung eine Vierteldrehung links mit dem ersten Schritt (48 Zeiten); endlich die widergleiche Übung. Hierbei kann an die Stelle des Nachstellschrittes mit nachfolgendem Hopfen auch ein Schwenkhops gesetzt werden.

10. In Stirnpaaren: ein Schritt an Ort und in der zweiten Zeit Hopfen desselben Fußes mit Durchschlag und sofort dasselbe mit dem andern Fuß; nach einer Wiederholung des Ganzen folgt alsbald: 4 Schritte vorwärts und darauf eine Viertelschwenkung des Paares (Haltung des Rohres ähnlich wie bei Übung 3!) um seine Mitte in 4 Zeiten; das Ganze achtmal, viermal mit Links-, viermal mit Rechtsschwenken.

11. Vorschreiten links und Hopfen links in der 2. Zeit mit Durchschlag, dann dasselbe rechts, alsdann 4 Schritte vorwärts (rückwärts), das Ganze viermal als Bewegung im Viereck (oder im Kreuz); das Schreiten und Hopfen auch in der Form des Schleifhopsens.

12. Seitwärtschreiten links, Hopfen links in der 2. Zeit mit Durchschlag, Nachstellen rechts in der 3. Zeit (in andern Worten:

Schlaghopsen mit Durchschlag), alsdann Wiegeschritt links seitwärts, darauf dieselbe Bewegung rechtshin; das Ganze mehrmals.

13. Wiegegang an Ort (jeder erste Schritt seitwärts!) im $\frac{1}{4}$ -Takt, mit Hopsen und mit Durchschlag nach jedem 1. oder 2. oder 3. Tritt, auch mit Zwischenübungen nach je 2 Wiegeschritten; auch mit Hopsen und mit Durchschlag bei jedem Tritt, wobei aber jedem dritten Hopsen noch 2 Tritte an Ort folgen (vergl. II. Teil, S. 202).

14. Ähnliche Übungen mit Kreuzzwirbeln und mit Wiegeschritt im $\frac{1}{4}$ -Takt (vergl. II. Teil, S. 207 u. f.), oder mit Schritztehre (vergl. III. Teil, S. 55), oder mit Schrittzwirbeln (vergl. III. Teil, Seite 61).

15. Dreitritthüpfen (d. h. Schottischhüpfen im $\frac{3}{4}$ -Takt, vergl. II. Teil, S. 106) an oder von Ort, mit Durchschlag in jeder ersten Zeit.

16. 4 Dreitritthüpfen vorwärts mit Durchschlag, alsdann 4 Wiegeschritte rückwärts, beim letzten derselben eine Vierteldrehung, das Ganze viermal als Bewegung im Kreuz.

17. Schottischhüpfen mit Durchschlag, an oder von Ort.

18. In Stirnpaaren: 4 Schottischhüpfen, links anhöpfend, vorwärts mit Durchschlag, alsdann links Hinterreihen der rechten Führerin, vor der andern vorübergehend, in 6 Zeiten und sodann mit 2 Schritten an Ort eine Vierteldrehung links beider; das Ganze viermal; auch widergleich.

19. Ähnliche Übungen mit Doppelschottischhüpfen (vergl. III. Teil, S. 25) mit je einem Durchschlag oder mit 2 oder 3 Durchschlägen bei jedem dieser Hüpfen.

C. Hupf-(Sprung-)Schritte.

20. Hupfschritt links an Ort mit Durchschlag (der rechte Fuß hüpfte auf, der linke nach dem Durchschlag nieder), sodann 3 Schritte an Ort, daselbe fortgesetzt im $\frac{1}{4}$ -Takt. Auch mit Hupfschritt rechts.

21. Die vorige Übung mit Vorwärtshüpfen und -Schreiten, mit einer Vierteldrehung links (rechts) nach jedem vierten Schritt, als Bewegung im Viereck.

22. Die Übungen 20 und 21 mit der Abänderung, daß

von den 4 Schritten nicht der erste, sondern der zweite oder der dritte oder der vierte mit Hüpfen und mit Durchschlag ausgeführt wird.

23. Vier Schritte vorwärts, davon jeder erste oder jeder zweite von je 2 Schritten, oder alle 4 Schritte mit Hüpfen und mit Durchschlag ausgeführt, alsdann 4 gewöhnliche Schritte rückwärts, das Ganze viermal, bei jeder Wiederholung eine Vierteldrehung links zugleich mit dem ersten Schritt, als Bewegung im Kreuz.

24. Ähnlich wie vorher, jedoch mit 6 Schritten vorwärts (und rückwärts), wovon jeder erste oder zweite oder dritte von je 3 Schritten als Hupfschritt mit Durchschlag auszuführen ist.

25. Wiegegang an oder von Ort, dabei jeder erste oder zweite oder dritte Schritt jedes Wiegeschrittes als Hupfschritt mit Durchschlag ausgeführt; auch in Verbindungen mit Drehungen, mit Kreuzzwirbeln u. dergl., wie sie im II. Teile dieses Buches unter den Übungen der dritten Stufe angegeben wurden.

26. Wiegegang, bei jedem ersten von 3 Wiegeschritten sind aber alle 3 Schritte als Hupfschritte mit Durchschlag auszuführen.

27. Springlauf (jeder Schritt in der Zeit eines gewöhnlichen Gangschrittes) oder gewöhnlicher Lauf vorwärts eine bestimmte Strecke weit, mit Durchschlag bei jedem Schritt.

28. Wiegehüpfen an oder von Ort mit Durchschlag bei jedem Hupf oder bei jedem ersten von 2 (3) Hüpfen.

29. Vier Mädchen sind zum „Stern rechts“ mit geeignetem Abstände voneinander aufgestellt und führen folgende Übung aus: Ein Nachstellschritt links seitwärts und darauf ein Wiegehupf links seitwärts mit Durchschlag, alsdann dasselbe rechtshin. Darauf gehen die Mädchen mit 8 Schritten vorwärts im Stern rechts, wobei ihre schulterhoch gehobenen rechten Hände sich berühren. Diese Übung wird wiederholt mit der Abänderung, daß nur 4 Schritte im Stern gegangen werden, worauf mit 3 Schritten an Ort alle eine halbe Drehung rechts machen, wodurch sie in die Stellung zum Stern links kommen. Nachdem sie eine Schrittzeit lang stillgestanden, führen sie die widergeleiche Übung aus.

30. Ein Kreuzhupf und ein Wiegeschritt, abwechselnd links und rechts, nach jedem Wiegeschritt rechts eine Vierteldrehung links und bei jedem Kreuzhupf ein Durchschlag.

31. 3 Kreuzhüpfe mit Durchschlag, Kreuzzwirbeln, abermals 3 Kreuzhüpfe mit Durchschlag und schließlich Wiegeschritt, das Ganze als seitliche Bewegung hin und her, wiederholt nach einer entsprechend langen Zwischenübung, z. B. nach einem Gehen im Kreuz mit viermal je 3 Schritten vor- und rückwärts, u. dergl.

D. Seitsschwingen und Schwingen mit gekreuzten Armen.

32. Rohrschwingen (aus der senkrechten Haltung des Rohres) ohne Durchschlag abwechselnd links und rechts neben dem Leibe vorüber und vorwärts freisend (d. h. von oben nach vorn). Dies kann auf folgende Arten geschehen:

a. Das Rohr wird beim Abwärtschwingen so gedreht, daß das eine Seitenstück des Rohres vorausgeht, und zwar das linke beim Schwung links vorüber und das rechte beim Schwung rechts vorüber, oder

b. beide Seitenstücke sind beim Vorschwung nebeneinander und die Unterarme werden dabei nicht gekreuzt, oder

c. das Schwingen an der einen Seite vorüber geschieht wie bei b. angegeben, bei dem Schwung auf der andern Seite aber werden die Unterarme gekreuzt (beim Schwung z. B. rechts vorüber wird der linke Unterarm über den rechten gelegt), oder

d. beim Vorschwung an jeder Seite sind die Unterarme in der bei c. angegebenen Weise gekreuzt.

Die beiden letztgenannten Arten des Schwingens sind die empfehlenswerteren; die bei b. genannte Art dient mehr für das mehrmalige Schwingen nach derselben Seite, und die bei a. genannte Art ist mehr für das Schwingen des rückwärts freisenden Rohres geeignet. Alle diese Schwingübungen läßt man zuerst ohne Hüpfen üben und schreibt schließlich vor, daß jeder Kreisschwung des Rohres in einer bestimmten Zeit erfolge, zunächst in ruhigerer Weise jeder Schwung in der Dauer von je 2 Schritten des gewöhnlichen Gehens, sodann etwas rascher in je 2 Lauffschrittzeiten, endlich in je einer gewöhnlichen Schrittzeit.

33. Gehen an oder von Ort mit Seitsschwingen abwechselnd links und rechts vorüber in je zwei Schrittzeiten in den bei 32, namentlich in den bei c. und d. genannten Arten.

34. Laufen an oder von Ort mit Seitsschwingen in je zwei Lauffschrittzeiten, im übrigen wie bei 33.

35. Wiegegang an Ort, in der ersten Zeit jedes Wiegeschrittes rasches Seitsschwingen in einer Schrittzeit an derjenigen Seite vorüber, nach welcher geschritten wurde, in jeder zweiten und dritten Zeit ruhige Senkrecht-Haltung des Rohres.

36. 4 Hüpfе (mit Fersenschluß) an Ort im Wechsel mit 4 Schritten an Ort (ohne oder mit je einer Vierteldrehung), bei jedem ersten von 2 Hüpfen ein Durchschlag rückwärts, bei je 2 Schritten Seitsschwingen in der bei 32 c. oder d. angegebenen Weise.

37. Die vorige Übung, aber bei jedem Hupf ein Durchschlag und bei jedem Schritt Seitsschwingen, wiederholt nach einer Zwischenübung im Gehen ohne Rohrschwingen, was auch für die folgenden Übungen gilt.

38. Wiegegang an Ort, jeden ersten (Seit-) Schritt mit Hüpfen und mit Durchschlag (rückwärts), in den zwei folgenden Zeiten einmal Seitsschwingen mit gekreuzten Unterarmen.

39. Wie vorher, aber in jeder der 3 Zeiten Rohrschwingen vorwärts, das eine Mal mit Durchschlag, die beiden andern Male an je einer Seite vorüber, wobei es ratsam ist, den dem Durchschlag vorhergehenden Seitsschwing mit gekreuzten Unterarmen ausführen zu lassen.

40. Ein Nachstellschritt links seitwärts, sodann ein Wiegehupf links seitwärts mit Durchschlag in der ersten Zeit und mit Seitsschwingen links vorüber bei gekreuzten Unterarmen in der zweiten Zeit; darauf dasselbe rechtshin; nach einer Wiederholung des Ganzen folgt wieder eine Zwischenübung, u. s. w.

Anmerkung. Weitere Übungen ähnlicher Art sind nach den gegebenen Beispielen leicht anzuordnen, weshalb mit Rücksicht auf den Raum dieses Buches auf Angabe solcher hier verzichtet wird.

41. Hüpfen und Durchschlag mit gekreuzten Unterarmen, wobei der rechte oder der linke Unterarm anfänglich dem Leibe näher ist; der Durchschlag erfolge rück- oder vorwärts oder

abwechselnd vor- und rückwärts; das Hüpfen geschehe in einer der oben unter Nr. 1 u. f. genannten Arten.

42. Wiederholtes Hüpfen mit Durchschlag abwechselnd mit und ohne Armkreuzen, im übrigen wie vorher.

43. Hüpfen mit Durchschlag bei gekreuzten Unterarmen im Wechsel mit Seitenschwingen, ähnlich wie bei den unter Nr. 36 u. f. genannten Übungen.

E. Gesellschaftsübungen mit dem Rohr.

44. Zwei Schülerinnen stehen in Stirn nebeneinander; die linke Führerin (die zweite) hält ein Schwingrohr in der gewöhnlichen Weise. Nun reißt sich mit 4 Schritten, dabei eine halbe Drehung links machend, die erste vor die zweite, Stirn gegen Stirn. In den nächsten 4 Zeiten hüpfen beide viermal (auf beiden Füßen, oder 2 Schottisch- oder 2 Wiegehüpfe u. dergl.) an Ort, wobei die zweite das Rohr zweimal unter den Füßen beider durchschwingt. Darauf reißt sich die erste in den nächsten 4 Zeiten mit einer abermaligen halben Drehung links an die linke Seite der zweiten, von dieser dabei das Rohr übernehmend. Jetzt wird die Übung mit vertauschten Rollen wiederholt und dies einigemal fortgesetzt. Dasselbe auch rechts hin, oder mit Hinterreihen (ohne halbe Drehung) statt des Vorreitens u. s. w.

45. Zwei als offenes Stirnpaar aufgestellte Schülerinnen halten ein Schwingrohr zwischen sich, so daß jede mit ihrer inneren Hand ein Rohrende gefaßt hält. Nachdem beide das Rohr in 4 Zeiten zwei- oder viermal im Kreise geschwungen oder eine Viertel- oder eine halbe Schwenkung oder sonst eine Übung ausgeführt haben, geht die erste mit 4 Schritten im Halbkreis unter das Rohr, dies festhaltend, worauf sie wie bei Übung 44 mit Durchschlag des Rohres in 4 Zeiten hüpfet und in den nächsten 4 Zeiten an ihren anfänglichen Platz zurückkehrt. Darauf geschieht dasselbe, nur daß jetzt die andere unter das Rohr geht und über dasselbe hüpfet. Bei den Wiederholungen können die Zwischenübungen oder die Art des Hüpfens über das Rohr abgeändert werden. Auch so zu üben, daß beide Schülerinnen anfänglich ungleiche Stirnstellung haben oder sich gegenüberstehen.

46. Von 3 Schülerinnen schwingen 2 das Rohr wie bei Übung 45; die dritte geht in einer vorausbestimmten Weise unter das Rohr, hüpfst ein- oder ein paarmal über dasselbe und tauscht dann mit einer der beiden andern die Rolle, u. s. w. Dies ist auch so anzuordnen, daß eine Anzahl von Mädchen im offenen Stirnring stehen, in welchem je zwei ein Rohr zwischen sich schwingen, über das je eine andere, einem zweiten Stirnring angehörige hüpfst, u. s. w.

III. Übungen an den Schwebestangen.

Diejenigen Übungen im Stehen, Gehen und Hüpfen auf schmalen oder schwanen oder glatten Flächen, wobei als erschwerender Umstand noch die Notwendigkeit, sich im Gleichgewicht zu erhalten, hinzukommt, heißen im Turnen Schwebestangenübungen.

Die gebräuchlichsten (Schwebestangen-) Geräte für solche Übungen sind im Mädchenturnen die Schwebestangen, die Schwebekanten und die Schaukelbiele, wovon die ersteren den Vorzug vor den andern verdienen. Sie sind billig zu beschaffen, nehmen wenig Platz weg und gestatten eine ausgiebige Verwendung zu Übungen im Auf- und Absteigen, im Stehen, Gehen und Hüpfen. Bei richtiger Bauart des Gerätes sind alle diese Übungen ohne Gefahr und bieten geeigneten Unterrichtsstoff für alle Altersstufen.

Die Größenmaße einer Schwebestange, welche am besten aus gutgewachsenem Tannen- oder Fichtenholz gefertigt wird, sind zweckmäßigerweise die folgenden: Länge etwa 5 m, Durchmesser 10 bis 12 cm bei gleichmäßiger Dicke und Rundung. Wesentlich ist, daß die obere Fläche einer solchen Stange nicht höher als 20 bis 25 cm über dem Boden sich befindet. Die Stange ruht an jedem Ende auf einem eichenen Klötzchen von $6\frac{1}{2}$ cm Dicke, 40 cm Länge und 12 bis 15 cm Höhe, mit abgerundeten Kanten und oben mit einem halbkreisförmigen Einschnitt, in welchen die Schwebestange gut hineinpaßt. Indessen ist es möglich, das eine dieser Klötzchen mit einem Ende der Stange fest zu verbinden, damit die aufgelegte Stange sich