

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Die Turnübungen der Mädchen

Gerätübungen und Turnspiele

Maul, Alfred

1890

III. Übungen an den Schwebestangen

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 schwankeu 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 welchem die Schwebestange gut hineinpaßt. In dessen ist es möglich, das eine dieser Klötzchen mit einem Ende der Stange fest zu verbinden, damit die aufgelegte Stange sich

nicht um ihre Längenachse drehen kann. Eine solche Stange mit zwei Füßchen kommt auf etwa 15 Mark. Man bedarf ihrer 4 Stück. Beim Nichtgebrauch sind sie an einer Seitenwand des Saales wohlgeordnet aufzubewahren, und die erste Unterweisung der Schülerinnen in den Übungen an diesen Geräten besteht darin, dieselben in einer bestimmten Weise und in kürzester Frist herbeizuholen und aufzustellen, sowie am Ende der Übungen sie wieder an ihren Aufbewahrungsort zurückzubringen.

Übungsbeispiele:

Erste Stufe (4. Schuljahr).

Klassenaufgabe: Auf- und Übersteigen, leichtere Übungen im Schwebestand und im Schwebegang.

A. Übungen im Steigen.*)

Die Klasse sei als Stirnreihe im Bogen (Halbkreis oder Kreis) um die Stangen, die Stirn diesen zugewendet, aufgestellt und in eine Anzahl kleinerer (Vierer-, Sechser- etc.) Reihen eingeteilt. Alsdann sind zunächst die Schülerinnen anzuweisen, in welcher Art sie sich vor die Stangen zum Üben zu begeben und einander abzulösen haben.

1. Aus dem Seitstande (einer Stirnreihe, die einzelnen Hand in Hand) vor der Stange vorwärts Aufsteigen in den Seitstand auf der Stange mit Nachstellen, und sofort wieder ebenso rückwärts Absteigen in je 4 Schrittzeiten, mit links oder rechts Antreten, mehrmals wiederholt. Man sehe streng auf aufrechte Körperhaltung hierbei, wie auch bei den folgenden Übungen.

2. Dasselbe auch so, daß die ersten und zweiten jeder Reihe auf ungleichen Seiten der Stange stehen, oder die einen erst aufsteigen, wenn die andern absteigen.

3. Aufsteigen mit Nachstellen und sofort vorwärts Absteigen mit Nachstellen, dasselbe fortgesetzt über mehrere Stangen hinweg.

4. Die vorige Übung gleichzeitig von zwei sich gegenüberstehenden Reihenkörpern offener Stirnreihen ausgeführt, wobei

*) Die hier und später genannten Übungen im Auf- und Übersteigen teilweise sind unter Umständen z. B. bei etwas höheren Stangen, auch als ein für spätere Schulstufe geeigneter Übungsstoff zu betrachten.

die einzelnen des einen Körpers sich durch die Abstände zwischen den einzelnen des andern Körpers hindurchbewegen.

5. Die Übungen 3 und 4 nur mit Nachstellen beim Auf-, nicht aber beim Absteigen.

6. Die vorigen Übungen mit Nachstellen nur beim Absteigen, auch so, daß bei weiter von einander abgerückten Stangen je ein Schritt oder zwei Schritte zwischen zwei Stangen gemacht werden.

7. Die vorigen Übungen ohne alles Nachstellen.

8. Über die Stange steigen, ohne sie zu betreten, und mit Nachstellen jenseits derselben, wiederholt an einer Reihe von Stangen, im übrigen wie vorher.

9. Die vorige Übung ohne Nachstellen zwischen den Stangen.

10. Von einer Stange zur andern Steigen mit Nachstellen und ohne Betreten der Zwischenräume zwischen denselben.

11. Die vorige Übung ohne Nachstellen.

12. Die Übung 3 bis 11 auch mit Umkehren jenseits der Stangen, fortgesetzt, als ein Hinüber- und Herübersteigen geordnet.

13. Aus dem Querstande (d. h. die linke oder die rechte Leibeseite der Stange, das Gesicht dem Stangenende zugewendet) einer Stirnreihe, die einzelnen Hand in Hand, seitwärts Aufsteigen in den Querstand auf der Stange mit Nachstellen hinter oder vor den zuerst aufgestellten Fuß, sofort wieder seitwärts Herabsteigen nach dem anfänglichen Standort, wobei der Fuß, welcher zuletzt hinaufgestellt wurde, das Absteigen beginnt. Es ist hier besonders auf Auswärtshalten der Füße zu achten.

14. Wie vorher, aber Absteigen nach der andern Seite der Stange, wobei der zuerst hinaufgestellte Fuß das Absteigen beginnt. Dasselbe in der Weise wiederholt, daß jede Schülerin immer dieselbe oder je die nächste Stange betritt, in welchem letzterem Falle die Stirnreihe allmählich seitwärts weiter rückt.

B. Übungen im Schwebestande.

Für diese Übungen stelle man zwei Stirnreihen sich so gegenüber, daß dieselben ein Stangenpaar zwischen sich haben

und daß die Gegnerinnen, wenn sie auf den Stangen stehen, sich bequem an den Händen fassen können.

15. Vorwärts Aufsteigen in den Seitstand auf der Stange, links (rechts) antretend mit Nachstellen des andern Fußes, sofort Erfassen der Hände der Gegnerinnen, Dauerstehen im Schwebestande bis zum Zeichen (Befehl) für das Absteigen an den früheren Standort.

16. Dasselbe im Takte wiederholt, so daß z. B. für das Aufsteigen 2 Zeiten und ebensoviel für das Dauerstehen wie für das Absteigen gezählt werden.

17. Die vorigen Übungen mit anderer Art der Fassung zweier Gegnerinnen, z. B. mit Erfassen der Unterarme, der Oberarme, Handfassen mit gekreuzten Armen, mit nur einer Hand, u. dergl. Hierzu wird manchmal ein Näherrücken der einen Stange zur andern erforderlich sein.

18. Die vorigen Übungen auch so, daß beide Stirnreihen um einen kleinen Abstand geöffnet sind und je eine Schülerin der einen Reihe einem Abstand in der andern Reihe gegenübersteht. Es wird alsdann im Schwebestand jede, mit Ausnahme einer der beiden äußersten der Reihe, je eine Hand zweier Nebnerinnen der Gegenreihe halten.

19. Ähnliche Übungen mit Aufsteigen zweier Flankenreihen in den Querstand, wobei die Gleichzähligen beider Reihen (Kotten) sich nur mit einer Hand aneinander halten.

20. Während des Dauerstehens wie bei Übung 15 bis 18: Tuftritt vorwärts auf den Boden, d. h. der eine Fuß tupft mit der Spitze leicht auf den Boden, während das andere Bein sich etwas beugt, und wird sofort (in der nächsten Schrittzeit) auf seinen Platz wieder zurückgestellt. Diese Übung zuerst nach Befehl (z. B. Tuftritt links — 1! rechts — 2! u. s. w.), dann auch im Zeitmaß des gewöhnlichen Gehens wiederholt.

21. Tuftritt rückwärts auf den Boden, im übrigen wie vorher.

22. Mehrere Tuftritte desselben Fußes nacheinander auf dieselbe Stelle oder abwechselnd vor- und rück- oder rück- und

vorwärts, in je 3 oder 4 Zeiten, erst mit dem einen, dann mit dem andern Fuß, im übrigen wie vorher.

23. Im Querstande wie bei Übung 19: Tupftritt seitwärts auf den Boden, und zwar in diesen 3 Arten:

a. auf der Seite des tupfenden Fußes;

b. auf der Seite des andern Fußes, wobei jener sich vor oder

c. hinter diesem vorüber bewegt, im übrigen wie bei Übung 20 und 22.

24. Tupftritte an die benachbarte Stange im Seit- oder im Querstande.

25. Kniewippen abwechselnd links und rechts ohne Tupftritte des standfreien Fußes.

26. Aufsteigen eines Fußes wie in Übung 15 oder 18 ohne Nachstellen, sofort Tufftritt vorwärts des andern Fußes auf den Boden oder auf die vordere Stange, Zurückstellen desselben auf seinen früheren Standort und sodann Nachstellen des auf der Stange stehenden Fußes; das Ganze ist in je 4 Zeiten abwechselnd mit links und rechts Antreten zu wiederholen.

27. Wie vorher, aber mit mehreren Tuffritten desselben Fußes nacheinander.

28. Ähnliche Übungen im Querstande, wobei dem Zurück- und Nachstellen auf den Boden eine halbe Drehung zuzuordnen ist, damit die Übung abwechselnd links und rechts begonnen werden kann.

29. Aufsteigen in den Seit-schwebestand wie bei Übung 18 und alsdann Kumpfbeugen vor- oder rückwärts, abwechselnd in der einen, dann in der andern Reihe.

30. Wie vorher, aber Kumpfbeugen seitwärts, auch in beiden Reihen zugleich in gleicher oder widergleicher Weise.

31. Kumpfdrehen, im übrigen wie bei Übung 30. Hierbei giebt der eine Arm die Fassung auf und wird nach außen seitgehoben.

C. Schwebgehen.

a. Seitgehen im Seitstande.

32. Nach dem Aufsteigen zweier kleiner Gegenreihen in den Seitstand an dem einen Ende der Stangen wie bei Übung 15

oder 18 der Gruppe B, erfolge auf besondern Zuruf: Seitstellen eines Fußes nach dem andern Stangenende hin, dann Nachstellen des andern Fußes; beides mehrmals wiederholt, soweit es die Stangenlänge erlaubt. Dann macht dasselbe ein anderes Reihenpaar u. s. w.

33. Paarweise Nachstellgang seitwärts, wobei wie vorher die einzelnen des Paares sich gegenüberstehen und an den Händen halten. Wiederholung mit vertauschten Plätzen!

34. Die vorige Übung mit einer andern Art des Sichfassens, wie bei Übung 17, S. 26.

35. Die vorigen Übungen mit Unterbrechung nach je 2, 3 oder 4 Seitritten durch rückwärts Ab- und vorwärts wieder Aufsteigen in 4 Zeiten, oder durch Dauerstehen mit zugeordneten Thätigkeiten wie bei den oben in der Gruppe B (Dauerstehen im Schwebestand, S. 25) genannten Übungen.

b. Vorwärtsgehen von Stirnreihen,

deren einzelne auf die bei Übung 13, S. 25, angegebene Weise die Stangen an dem einen Ende derselben bestiegen haben. Die hier genannten Übungen sind so oft zu wiederholen, als Stangen vorhanden sind, und bei jeder Wiederholung soll jede Schülerin derselben Reihe eine andere Stange betreten, damit jede einmal auf der äußeren Stange gehen muß, wo sie sich nur mit einer Hand an der Nebnerin halten kann. Es ist ratsam, die Übungen erst in langsamem Zeitmaß als das des gewöhnlichen Gehens, schließlich aber im gleichen Zeitmaß wie dieses machen zu lassen.

36. Nachstellgang vorwärts, d. h. der eine Fuß geht voraus, der andere wird alsdann hinter diesen gestellt. Auswärtshaltung der Füße, aufrechte Körperhaltung!

37. Gewöhnliches Vorwärtsgehen (jeder Fuß ist stets vor den andern zu stellen).

38. Dasselbe mit einer andern Art der Fassung der Nebnerinnen unter sich.

39. Die vorigen Übungen mit Unterbrechung nach je 3, 4, 6 oder mehr Zeiten durch seitwärts Auf- und Absteigen oder durch Dauerstehen mit zugeordneten Übungen wie bei Übung 35.

Zweite Stufe.

Klassenaufgabe: Übungen im Aufsteigen und im Schwebestande, auch mit Drehungen; Schwebegehen vorwärts, seitwärts, rückwärts in den auf dieser Stufe gelernten Gangarten.

D. Drehungen beim Auf- und Absteigen und im Schwebestande.

1. Aus dem Seitstande vor der Stange Aufsteigen mit einer Vierteldrehung in den Querstand auf der Stange, alsdann wieder Zurücksteigen in den Seitstand. Steigt dabei zuerst der linke Fuß auf, so wird rechts gedreht und der rechte Fuß vor oder hinter den andern gestellt. Beim Absteigen wird links gedreht und der rechte Fuß beginnt; dann folgt die widergleiche Übung. Es stehen hiebei anfänglich die Mädchen in einer Flankenreihe, jede vor einer Stange. Nach dem Aufsteigen reichen sich die Nebnerinnen die Hände. Ordnet man ein Dauerstehen auf der Stange von 2 Zeiten an, so erfolgt der Wechsel des Aufsteigens links und rechts in je 6 Zeiten.

2. Ähnlich wie vorher, nur erfolgt das Absteigen auf die andere Stangenseite, und zwar wieder mit Rechtsdrehen und mit Linksantreten.

3. Aufsteigen wie bei Übung 1, Stehen während einer Schrittzeit (mit Handfassen der Nebnerinnen), alsdann nach der andern Seite der Stange Absteigen mit 3 Tritten in den Seitstand vor der nächsten Stange, wiederholt als ein allmählich erfolgendes Übersteigen einer Stangenreihe mit Hin- und Herdrehen und mit Wechsel des Aufsteigens links und rechts. Dabei beginnt eine Schülerin vor der ersten Stange und die andern rücken nach. Jenseits der Stangen angelangt, wird von jeder wieder in ähnlicher Weise herübergestiegen.

4. Aus dem Querstande auf dem Boden, die Stangen z. B. zur Linken, Aufsteigen links mit Vierteldrehung links (ohne Nachstellen) und sofort mit weiterer Vierteldrehung links Übersteigen rechts in den Querstand jenseits auf dem Boden (bei entgegengesetzter Stirnrichtung wie anfänglich) und Nachstellen links; alsdann

in widergleicher Weise über die nächste Stange Steigen, u. s. w., im übrigen wie bei der vorigen Übung.

5. Steigen über eine Stangenreihe ähnlich wie bei der vorigen Übung, jedoch ohne Betreten der Stangen und mit je 3 Tritten auf den Boden zwischen denselben.

6. Aus dem Seitstande vor der Stange auf dieselbe Steigen z. B. mit dem linken Fuße und sofort nach der andern Seite Absteigen mit einer halben Drehung links und mit zwei Tritten (rechts und links) auf den Boden; alsdann mit Antreten rechts wieder Zurücksteigen auf den anfänglichen Standort; dies mehrmals wiederholt.

7. Dasselbe ohne Betreten der Stange und mit 3 Tritten auf den Boden.

8. Vierteldrehung im Schwebestande mit 2 Tritten an Ort und mit Wechsel des Seit- und des Querstandes auf der Stange. Zwei anfänglich auf 2 Stangen sich gegenüberstehende Schülerinnen halten sich dabei abwechselnd an beiden Händen und an einer gefaßt.

9. Die Übung 8 wiederholt im $\frac{1}{4}$ - oder im $\frac{3}{4}$ -Takte, so daß nach dem Aufsteigen sowie nach jeder Drehung zwei Zeiten oder eine Zeit lang still gestanden wird.

10. Die vorigen Übungen auch so, daß beide Schülerinnen sich links oder rechts (statt widergleich) drehen.

11. Halbe Drehung aus dem Querstande auf der Stange in denselben mit 2 Tritten an Ort. Wie bei Übung 8 besteigen zwei Schülerinnen die Stangen, nun aber mit Vierteldrehung nach dem einen Stangenende oder mit Drehung links oder rechts in den Querstand, sich nur mit einer Hand aneinander haltend. Darauf erfolgt die halbe Drehung wieder erst nach Befehl, später im Takte wie bei Übung 9, wobei stets der vornstehende Fuß den ersten Tritt macht, die Drehung nach der Seite des hinten stehenden Fußes erfolgt und abwechselnd die einen und andern Hände sich fassen oder trennen.

12. Die vorigen Übungen mit Zuordnungen von Arm-, Bein- oder Kumpfübungen (Tupfritten u. dergl.) zum Schwebestand wie bei den Übungen S. 26 und 27.

E. Schwebegehen in Gangarten der zweiten Stufe.

a. Vorwärtsgen (vergl. das bei b., S. 28, Gefagte).

13. Gewöhnliches Vorwärtsgen auf einer Stange, gleichzeitig von mehreren Schülerinnen auf einer Stangenreihe ausgeführt (wie auch bei den folgenden Beispielen), mit einer bestimmten Fassung der einzelnen jeder Stirnreihe unter sich (z. B. Hand in Hand) und mit geregelter Nachfolge der anderen Reihen. Dasselbe auch mit Wechsel der Fassung nach einer bestimmten Schrittzahl.

14. Zehengang.

15. Gehen mit Dreitritten (d. h. im $\frac{3}{4}$ -Takt Vortritt links, Nachstellen rechts, Vortritt links; sodann im nächsten Takt Vortritt rechts, Nachstellen links, Vortritt rechts, u. f. w.).

16. Wechsel von 3 gewöhnlichen Schritten und einem Dreitritt.

17. Wechsel von einem gewöhnlichen Schritt und einem Dreitritt.

18. Gehen mit Trittwechsln (d. i. Dreitritte im $\frac{2}{4}$ -Takt).

19. Wechsel von 2 (1) Trittwechsln und von 4 (2, 1) gewöhnlichen Schritten.

20. Wechsel von einem gewöhnlichen Schritt, von einem Trittwechsel und von einem Dreitritt, in verschiedenen Reihenfolgen dieser Geschritte.

b. Seitwärtsgen zweier Gegnerinnen auf 2 Stangen, mit Fassung Hand in Hand oder an den Unter- oder an den Oberarmen oder nur mit einer Hand.

21. Nachstellgang seitwärts.

22. Dasselbe an 4 Stangen derart, daß nur die auf den mittleren Stangen Gehenden sich gegenüberstehen, die beiden andern aber, der Mitte zugewendet, ihre Hände auf die Schultern oder Hüften der Vorderen legen. Oder die auf dem linken oder dem rechten Stangenpaar Gehenden sind einander zugewendet, und die beiden andern gehen, mit Fassung an den Schultern der Vorderen, in derselben Richtung wie die auf der inneren Stange Gehende des ersteren Paares.

23. Seitwärtsgehen mit Übertreten statt mit Nachstellen und zwar:

a. hinter, oder

b. vor, oder

c. abwechselnd vor und hinter dem andern Fuß vorüber, in der Stellung der einzelnen zu einander wie bei Übung 21 oder 22.

24. Wechsel von einem Dreitritt seitwärts und einem Übertritt wie bei Übung 23, in anderen Worten: abwechselnd einmal Nachstellen und einmal Übertreten.

25. Wechsel von einem Trittwechsel seitwärts und einem Übertritt.

c. Rückwärtsgehen.

26. Mit Nachstellen rechts oder links.

27. Mit Dreitritten rückwärts.

28. Gewöhnliches Gehen rückwärts, die ersten Male in langsamem Zeitmaß, später auch im Zeitmaß des gewöhnlichen Gehens. Es ist zweckmäßig, hierbei zuerst von 4 gleichzeitig Gehenden je die erste von zweien vorwärts und nur je die andere, welche auf der Stange weiter vorzustellen ist, rückwärts gehen zu lassen, damit diese einen sichereren Halt hat. Diese Anordnung kann auch schon bei den vorhergenannten Übungen platzgreifen.

29. Wechsel von je 4 (2) Schritten rückwärts und von 2 (1) Schritten vorwärts, oder umgekehrt.

30. Rückwärtsgehen mit Trittwechseln.

31. Wechsel von 1 Trittwechsel und 2 gewöhnlichen Schritten rückwärts.

32. Wechseln von Trittwechseln rückwärts und von Trittwechseln oder gewöhnlichen Schritten vorwärts.

Dritte Stufe.¶

Klassenaufgabe: Schwebegang in verschiedenen Schrittarten, mit Zuordnung von Drehungen; Herabhüpfen.

F. Verschiedene Schrittarten.

1. Schwebegang vorwärts mit schnelleren Schritten als gewöhnlich.

2. Ebenso seitwärts mit Nachstellen oder mit Übertreten.
3. Ebenso rückwärts.
4. Ebenso mit Dreitritten oder mit Trittwechseln vor- oder rückwärts.
5. Ebenso mit Wechsel von Vor- und von Rückwärtsgehen nach einer vorausbestimmten Schrittzahl.
6. Wechsel von je 2 Schritten vorwärts und einem Schritt rückwärts, bei welchem letzterem der hintenstehende Fuß nur gehoben und auf seiner Stelle wieder niedergestellt wird („Wiegegang in der Schrittstellung“). Dasselbe auch so, daß beim Beginne nur ein Vorschritt und dann 2 Tritte in der Schrittstellung gemacht werden.
7. Dasselbe mit Rückwärts-Schritten.
8. Die vorigen Übungen mit der Abänderung, daß an die Stelle des ersten der beiden Vor- oder der Rückschritte ein Trittwechsel tritt.
9. Gewöhnlicher Wiegegang vorwärts (d. h. die Übung 6 so, daß beim zweiten Vorschritt der vorschreitende Fuß dicht vor den andern gesetzt wird).
10. Wiegegang rückwärts mit Vor- oder mit Rückstellen des Fußes in jeder zweiten Zeit.
11. Wiegegang vor- oder rückwärts im $\frac{1}{4}$ -Takt mit Trittwechseln in der ersten und zweiten, oder in der zweiten und dritten, oder in der dritten und vierten Zeit.
12. Gehen mit Dreitritten vor- oder rückwärts im $\frac{1}{4}$ -Takt mit Trittwechseln in den zwei ersten oder in den zwei letzten Zeiten.

G. Drehungen nach einer bestimmten Schrittzahl.

Da hierbei meist Wechsel der Fassungen der Schülerinnen unter sich nötig sind, so ist es zweckmäßig, bei diesen Übungen immer nur je zwei Schülerinnen sich (mit verschränkten Armen oder Hand in Hand) an einander halten und dieselben widergleich sowohl antreten als auch sich drehen zu lassen.

13. Nach je 4 (3, 2) Nachstellschritten vorwärts, außen antretend, eine Vierteldrehung nach innen und ebensovielen Nachstellschritten seitwärts in gleicher Richtung mit Fassung beider Hände, dann wieder Zurückdrehen und Wiederholung der Übung.

14. Wie bei der vorigen Übung: Wechsel von gleichviel Nachstellschritten vorwärts, seitwärts, rückwärts und wieder seitwärts, wiederholt als Fortbewegung in gleicher Richtung.

15. In ähnlicher Weise Wechsel von gleichviel Nachstellschritten vorwärts und rückwärts je nach einer halben Drehung nach innen.

16. Schwebegang vorwärts, am andern Stangenende oder nach einer bestimmten Schrittzahl eine halbe Drehung nach innen mit 4 Schritten an Ort und Zurückgehen an den Ausgangsort. Dem zurückkehrenden Paar folgt auf dem Fuße ein anderes Paar von der andern Seite her, u. s. w.

17. Schwebegang abwechselnd vor- und rückwärts, je nach 4 Schritten eine halbe Drehung nach innen mit 4 (3, 2) Schritten an Ort bei fester Fassung der einzelnen eines Stirnpaares.

18. Schwebegang mit je 4 (2) Dreitritten abwechselnd vor- und rückwärts in der Art, daß je bei dem vierten (zweiten) Dreitritte (die einzelnen des Stirnpaares innen antretend) eine halbe Drehung nach innen ohne Aufgeben der Fassung stattfindet.

H. Hüpfen von der Stange auf den Boden.

Diese Übungen werden, wenn nichts anderes bemerkt ist, aus dem Seitstande einer Stirnreihe vor einer Stange begonnen, wo immer möglich bei Fassung der Schülerinnen unter sich. Die Stangen seien nicht höher als oberkant 20 bis 25 cm.

19. Aufsteigen in den Seitstand auf der Stange mit Nachstellen und sofort rückwärts Herabhüpfen auf beide Füße, dasselbe in je 3 Zeiten viermal ausgeführt mit Antreten abwechselnd links und rechts; dasselbe auch im Wechsel mit Übersteigen (vergl. Gruppe A, Seite 24).

20. Aufsteigen mit Nachstellen wie bei Übung 19 und sofort vorwärts Herabhüpfen, wiederholt über eine Stangenreihe hinweg (geregelter Nachfolge der nächsten Reihen!). Dasselbe auch von zwei geöffneten Reihenkörpern gleichzeitig in entgegengesetzten Richtungen.

21. Die vorigen Übungen ohne Nachstellen des einen Fußes beim Aufsteigen.

22 a. Aus dem Querstande neben der Stange seitwärts Aufsteigen auf dieselbe mit Nachstellen hinter oder vor dem aufgestellten Fuß, und sofort nach der andern Seite Herabhüpfen auf beide Füße, diese Übung abwechselnd nach links und rechts über dieselbe Stange hinweg.

b. Dasselbe auch in der Form des Wiegeganges vorwärts, wobei in der ersten Zeit mit einem Schrägschritt z. B. links vorwärts auf die Stange gestiegen, in der zweiten Zeit der rechte Fuß vor den linken gestellt und in der dritten Zeit nach links auf den Boden niedergehüpft wird, worauf dasselbe rechts hin erfolgt.

23. Schwebegang vorwärts, unterbrochen durch seitwärts Niederhüpfen und wieder Aufsteigen, z. B. nach je 4 Schritten, links antretend, links Niederhüpfen, sodann rechts Antreten bezw. Aufsteigen und nach weiteren 3 Schritten rechts Niederhüpfen, u. s. w.

24. Aufsteigen und Niederhüpfen wie bei Übung 22, nach derselben Richtung hin wiederholt über eine Stangenreihe hinweg, auf der andern Seite der Stangen mehrere Schritte vorwärts Gehen und alsdann dieselbe Übung in entgegengesetzter Richtung.

25. Die Übungen 22 (oder 24) ohne Nachstellen, d. h. mit Betreten der Stange nur durch den ihr näheren Fuß. Dasselbe auch mit Fortbewegung vorwärts im Zickzack (schräg vorwärts).

26. Aus dem Seitstande: links vorwärts Aufsteigen mit Vierteldrehung rechts in den Querstand, Vorstellen des rechten Fußes und sofort nach der linken Seite Niederhüpfen auf beide Füße mit Vierteldrehung rechts in den Seitstand vor derselben Stange, in der nächsten (Schritt-) Zeit Stehen, darauf die widergleiche Übung; nach einmaliger Wiederholung (also nach 16 Zeiten) 7 (3) Schritte vorwärts auf der Stange (in Stirnreihen mit Fassung), in der 8. (4.) Zeit seitwärts Niederhüpfen in den Seitstand und Wiederholung der Übung.

27. Aus dem Querstande: Aufsteigen mit dem der Stange näheren, z. B. linken Fuß und sofort nach der andern Seite Niederhüpfen auf beide Füße mit einer halben Drehung links, in den Querstand zwischen 2 Stangen; darauf (sofort oder nach

einem kurzen Dauerstehen oder Gehen an Ort) dasselbe widergleich (rechts) über die nächste Stange, u. s. w.

28. Aus dem Querstande Aufsteigen, z. B. links mit Nachoder mit Vorstellen rechts und sofort Wiegehupf links seitwärts auf den Boden, darauf die widergleiche Übung, wiederholt auch als Fortbewegung im Zickzack längs derselben Stange.

Anmerkung. Übungen mit Hüpfen in Stellungen, wobei ein Fuß auf dem Boden, der andere auf der Schwebestange steht, eignen sich für Mädchen, ihrer Kleidung wegen, weniger.

Vierte Stufe.

Klassenaufgabe: Schwebestand und -Gang mit zugeordneten Beinthatigkeiten; Hüpfen auf den Stangen; Schwebübungen mit Fassung an einem langen Stabe.

I. Schwebegang mit zugeordneten Beinübungen.

1. Vorwärtsgehen (in Stirnreihen, Hand in Hand) und vor jedem Weiterschreiten ein Tupftritt des schreitenden Fußes vor und sofort hinter dem andern Fuße auf die Stange (Bewegung im $\frac{3}{4}$ -Takte).

2. Rückwärtsgehen in ähnlicher Weise, aber der erste Tupftritt erfolgt jedesmal hinter, der zweite vor dem andern Fuße.

3. Seitwärtsgehen (in Stirnpaaren mit Gegenüberstellung der einzelnen) in ähnlicher Weise in verschiedenen Arten; z. B. so, daß nur der weiterschreitende Fuß die Tupftritte (den zweiten nach innen mit Beinkreuzen vor oder hinter dem andern Fuße vorüber) macht und der andere Fuß nur nachgestellt wird oder übertritt; oder so, daß nur der letztere die Tupftritte ausführt; oder so, daß beide Füße dies thun.

4. Nachstellgang seitwärts mit nur je einem Tupftritt des Fußes, kreuzend vor oder hinter dem andern Fuß vorüber, nur vom weiterschreitenden oder nur vom nachstellenden Fuß, oder von jedem Fuße ausgeführt.

5. Schwebegang vorwärts mit Beinschwingen vor- und rückwärts vor jedem Niederstellen des weiterschreitenden Fußes (d. h. die Übung 1 ohne Betupfen der Stange mit dem Fuße).

6. Schwebegang rückwärts mit Beinschwingen rück- und vorwärts.

7. Schwebegang seitwärts mit Beinschwingen seitwärts nach außen und innen oder umgekehrt.

8. Schwebegang vorwärts mit Tuschritten auf den Boden, wobei das stehende Bein ein kurzes Kniewippen ausführt und die Berührung des Bodens nur leise mit der äußersten Fußspitze stattfindet (Vorübung im Stehen! vergl. oben S. 26), in folgenden Arten:

a. jeder Fuß macht nur einen Tuschritt auf den Boden, und zwar auf seiner Seite, d. h. der linke Fuß auf der linken Seite, u. s. w., oder

b. auf der Seite des andern Fußes mit Beinkreuzen vorn vorüber, oder

c. mit Beinkreuzen hinten vorüber; oder

d. jeder Fuß macht nacheinander 2 Tuschritte, und zwar auf dieselbe Stelle des Bodens, oder

e. den einen auf der einen, den andern auf der andern Seite der Stange, oder

f. beide auf die andere Seite der Stange, zuerst vor oder

g. zuerst hinter dem andern Fuß vorüber sich bewegend; oder

h. jeder Fuß macht 3 Tuschritte auf verschiedenen Stellen des Bodens, u. s. w.

9. Schwebegang rückwärts in ähnlicher Weise wie die Übung 8.

10. Schwebegang seitwärts mit Tuschritten vor oder hinter der Stange auf den Boden, u. s. w.

11. Schwebegang vorwärts mit Kniewippen des einen Beines und mit gleichzeitigem Vor- (Rück-)spreizen des andern Beines, wobei aber kein Betupfen des Bodens stattfindet.

12. Schwebegang rückwärts mit Kniewippen und mit Rück- (Vor-)spreizen.

13. Nachstellgang seitwärts mit Kniewippen und mit Seit- spreizen.

14. Wiegegung vor- oder rückwärts im $\frac{1}{4}$ -Takt mit Kniewippen und mit Spreizen (oder mit einem Tuschritt) je in der ersten, oder in der zweiten, oder in der dritten Zeit.

15. Schwebegang vorwärts (in Stirnreihen) mit Übersteigen

eines über den Stangen vorgehaltenen Gegenstandes (einer Schnur oder eines Stabes).

16. Derselbe unter einem etwa brust- oder schulterhoch vorgehaltenen Gegenstand hinweg (mit Rücken).

K. Hüpfen auf der Stange entlang derselben.

Wenn bei den nachstehend genannten Übungen nichts anderes angegeben ist, so sollen dieselben immer von Stirnreihen, mit Fassung (Hand in Hand, oder bei anderer Fassung) der Schülerinnen unter sich, auf mehreren nebeneinander befindlichen Schwebestangen, welche weder zu schwankend noch zu hoch sein dürfen, ausgeführt werden.

17. Schwebegang vorwärts mit Wechsel von 4 (2) gewöhnlichen Schritten und von 2 (1) Hopperschritten.

18. Gehen mit Dreitritten vorwärts (rückwärts) und Hopsen bei jedem 1. oder 2. oder 3. der 3 Tritte des Dreitrittes.

19. Wieegang mit ähnlicher Beifügung des Hopsens.

20. Hopsengang vorwärts (nicht zu rasch!).

21. Vor- (Rück-)wärtsbewegung mit Wechsel von 2 gewöhnlichen Schritten (oder von 2 Tuffritten auf den Boden oder auf die Stange, vergl. S. 36 u. 37) und von einem Schottischhupf.

22. Wechsel von 4 gewöhnlichen Schritten vorwärts (rückwärts) und von einem Schottischhupf rückwärts (vorwärts).

23. Je zwei mit Hand in Hand sich gegenüberstehende Schülerinnen bewegen sich nach dem einen Stangenende hin mit: Wechsel von einem Schottischhupf seitwärts und einem Nachstellschritt, dem auch ein Tufftritt auf den Boden vorausgeschickt werden kann.

24. Schottischhüpfen vorwärts (rückwärts) in Stirnreihen.

25. In der Gegenüberstellung zweier Schülerinnen (wie bei Übung 23): 3 Galoppsschritte seitwärts (d. h. 2 Galopphüpfen und ein Seitenschritt) im Wechsel mit 3 Tritten an Ort, oder mit Tufftritt vor und hinter der Stange auf den Boden und mit Nachstellen in der 6. Zeit.

26. Wie vorher: Wechsel von einem Galoppdoppelschritt (sog. „Reibhupf“) seitwärts, Tufftritt auf den Boden und einem Nachstell- (Schluß-)Tritt.

27. Wie vorher: fortgesetztes Galopp hüpfen seitwärts (nicht zu rasch!).

28. In Stirnreihen: Wechsel von 3 Galopp hüpfen vorwärts und einem Dreitritt oder einem Wiegensschritt vorwärts.

29. Galoppwechsel vorwärts nach je drei- (vier-, zwei-)maligem Vorschreiten.

30. Galopp hüpfen links (rechts) vorwärts.

31. Vorwärts Laufen (nicht zu rasch!).

32. Wiegelaufen vorwärts in der Schrittstellung (vergl. Übung 6, S. 33).

33. Schleifhopsen vorwärts, d. h. Vorschreiten in der 1. und Hopsen in der 2. von je 2 Zeiten (wird aber besser ohne Schleifen auf der Stange ausgeführt).

34. Wiegegang vorwärts im $\frac{1}{4}$ -Takt mit Schleifhopsen in den ersten 2 Zeiten.

L. Schwebübungen mit Fassung aller einzelnen einer Reihe an einem langen Stabe.

Zu diesen Übungen wird ein etwa 3 bis 4 m langer Stab (ein Springstab oder eine Kletterstange u. dergl.) benutzt. Er wird von den gleichzeitig auf den Stangen üben den (3 oder 4) Schülerinnen in der Regel mit Ristgriff, manchmal auch mit Speichgriff oder in anderer Art gehalten. Damit mehrere Reihen zugleich üben können, ist es gut, wenn mehrere dieser Stäbe vorhanden sind.

35. Im Schwebestande einer Stirnviererreihe (oder einer Dreierreihe) auf 4 (3) Stangen erfolge zuerst auf besondere Befehlszeichen hin, bei Wiederholungen aber auch in einem bestimmten Zeitmaße: Vorheben des Stabes, sodann Hochheben, Vor-, endlich Tieffsenken desselben, mehrmals wiederholt.

36. Wie bei Übung 31, aber zuerst Hochheben des Stabes.

37. Wie bei Übung 35 folgen sich die nachstehenden Bewegungen: Vorstellen des linken Fußes (wenn derselbe anfänglich hinter dem rechten stand) zugleich mit Vorheben des Stabes, sodann Rückstellen des linken Fußes mit Hochheben des Stabes, endlich wieder Vorstellen links mit Tieffsenken des Stabes nach

vorn. Darauf folgen dieselben Übungen mit Schreiten des rechten Fußes, u. s. w.

38. Schwebegang vorwärts (rückwärts) mit Wechsel des Vor- und Hochhebens, des Vor- und Tieffenkens des Stabes je nach 4 (3) Schritten.

39. Schwebegang mit Tiefhaltung oder mit Vor- oder mit Hochheben des Stabes, so daß dabei zwei Schülerinnen (die äußeren, oder die mittleren, oder die erste und die dritte) vorwärts, die anderen rückwärts gehen.

40. Die vorhergenannten Übungen mit der Abänderung, daß nur eine Hand oder abwechselnd die eine und die andere Hand den Stab hält.

41. Schwebegang seitwärts in gleicher oder in verschiedener Stirnrichtung der Schülerinnen, wobei dieselben auf einer Seite oder auf jeder einen langen Stab mit gesenkten oder mit seit- oder mit hochgehobenen Armen halten, oder den Stab im Ellenbogen- oder im Schultergelenk tragen.

42. Schwebegang seitwärts wie bei Übung 41, mit Änderung der Stabhaltung je nach Befehl oder in bestimmten Zeiten; auch so, daß der anfänglich auf der rechten Seite getragene Stab über den Kopf hinweggehoben und während der nächsten Schritte auf der linken Seite getragen wird, und umgekehrt.

43. Im Schwebestande einer Stirnviererreihe mit hochgehobenem Stabe machen 2 Schülerinnen (vergl. Übung 39) oder je eine nach der andern eine halbe Drehung und erfassen dabei den Stab von der andern Seite. Steht dabei z. B. anfänglich der linke Fuß hinter dem rechten, so tritt zuerst, mit einer Vierteldrehung rechts, der linke Fuß vor neben den rechten und die linke Hand ergreift den Stab mit Speichgriff; mit einer weiteren Vierteldrehung rechts tritt alsdann der rechte Fuß hinter den linken und die rechte Hand erfäßt den Stab neben der linken mit Ristgriff. Nach dieser Drehung drehen dieselben Schülerinnen in ähnlicher Weise wieder sich zurück (links drehend) zur anfänglichen Stellung, oder die beiden anderen kehren sich ebenfalls um, u. s. w.

44. Ähnlich der vorigen Übung, nur kehren sich alle 4

Schülerinnen, anfänglich in gleicher oder in verschiedener Stirnrichtung stehend, gleichzeitig um.

45. Schwebegang vorwärts, oder rückwärts, oder die einen vor-, die andern rückwärts, in Stirnviererreihen bei hochgehobenem Stabe und nach einer bestimmten Schrittzahl (12, 8, 6, 4) Umdrehen aller (oder nur zweier) mit Griffwechsel in 2 (oder 4) Zeiten, darauf Weitergehen in der gleichen oder in entgegengesetzter Richtung.

Fünfte und sechste Stufe.

Klassenaufgabe: Schwebegang mit Betreten mehrerer Schwebestangen, mit oder ohne Fassung in den Reihen, ohne oder mit Drehungen; freier Schwebegang; Kürübungen.

M. Schwebegang vorwärts (rückw.) entlang zweier oder mehrerer Stangen.

Jede Übung in dieser Gruppe ist zuerst von Reihen mit Fassung der einzelnen Schülerinnen der Reihe unter sich, alsdann ohne diese Fassung zu üben, was bei den nachstehenden Übungen nicht mehr besonders bemerkt wird. Die Stangen müssen für diese Übungen, namentlich für Übung 8 u. f., einander ziemlich nahe gerückt sein, das Gehen anfangs nur in langsamem Zeitmaße und mit gut auswärts gedrehten Füßen geschehen.

1. Schwebegang vorwärts (rückwärts) auf 2 Stangen mit nachstehender, zu wiederholender Trittfolge: ein Trittwechsel links auf der linken Stange, 2 Tritte (1 Nachstellschritt) auf dem Boden zwischen beiden Stangen, ein Trittwechsel rechts auf der rechten Stange, wieder 2 Tritte zwischen den Stangen. Stehen dabei 4 Stangen zur Verfügung, so wird diese Übung von einer Stirn-Dreierreihe auf den 3 Stangen zur Linken begonnen. Dabei hält sich aber zweckmäßigerweise die Mittlere etwas hinter den beiden andern zurück.

2. Schwebegang vorwärts (rückwärts) auf 2 Stangen ähnlich wie bei Übung 1, jedoch ohne Zwischentritte auf dem Boden.

3. Wie Übung 2, jedoch statt des Trittwechsels auf jeder Stange nun mit:

- a. Dreitritten, oder mit
- b. Wiegeschritten, oder mit
- c. je 3 gewöhnlichen Schritten, oder mit
- d. nur je einem Tritt.

4. Dieselben Übungen mit eingeschalteten Tuffritten wie bei den Übungen in der Gruppe I (S. 36 u. f.).

5. Ähnliche Übungen, wobei aber der Dreitritt (oder der Trittwechsel u. s. w.) nur auf der einen Stange gegangen, die andere Stange aber nur mit einem einfachen Tritt betreten wird.

6. Wie bei Übung 3, jedoch zwischen je 2 Geschritten wird ein Tritt auf die andere Stange und einer auf die Stange eingeschaltet, auf welche das erste der beiden Geschritte gegangen wurde.

7. Schwebegang vorwärts mit gewöhnlichen Schritten, wobei nach je 2 Schritten, links (rechts) antretend, auf der äußersten Stange zur Rechten (Linken) die zwei nächsten Schritte auf der nächsten Stange zur Linken (Rechten) erfolgen. Ist die andere äußerste Stange erreicht und nach vorn noch Raum für weiteres Gehen vorhanden, so wird die Übung nach einem Tritt auf den Boden außerhalb der Stangen nach der andern Seite hin fortgesetzt.

8. Schwebegang vorwärts auf 2 Stangen, wobei je 2 Schritte auf einer der beiden Stangen und ein Tritt auf den Boden zwischen den Stangen mit einander abwechseln. Je nachdem hierbei auf der linken Stange links oder rechts angetreten wird, muß entweder das Absteigen von der Stange oder das Aufsteigen auf die andere Stange mit einem Kreuzschritt ausgeführt werden.

9. Wie bei Übung 8, aber statt der 2 gewöhnlichen Schritte auf jeder Stange: ein Trittwechsel, oder ein Dreitritt, oder ein Wiegeschritt, oder 3 Vorwärtsschritte.

10. Wie bei Übung 8, aber auf jeder Stange nur ein einfacher Tritt, wobei also stets der eine Fuß den Boden, der andere die Stangen betritt.

11. Wie bei Übung 7: je 2 Schritte auf jeder Stange, aber nun ohne Zwischentritte auf dem Boden. Hier findet beim Wechseln der Stangen nach der einen Seite hin stets ein Kreuzschritt statt.

12. Wie bei Übung 11, aber statt der 2 Schritte auf jeder Stange: 3 Schritte, oder ein Dreitritt, oder ein Wiegeschritt, oder ein Trittwechsel, wobei aber (entgegengesetzt wie bei Übung 1) auf der linken Stange rechts angetreten wird. Infolge dessen findet der Wechsel nur mittelst Kreuzschritten statt.

13. (Versuchsweise und mit Vorsicht!) Schwebegang vorwärts auf 2 Stangen mit Kreuzschritten, so daß die linke Stange nur vom rechten, die andere nur vom linken Fuße betreten wird.

14. Schwebegang vorwärts auf 3 Stangen, wobei von je 3 Schritten die zwei ersten auf der mittleren Stange gemacht werden, der dritte Schritt aber abwechselnd auf der linken oder der rechten Stange stattfindet und zwar ohne oder mit Kreuzen der Beine. An 4 Stangen können hierbei gleichzeitig 2 Schülerinnen nebeneinander üben.

15. Ähnliche Übungen an 3 Stangen mit verschiedenartiger Anordnung und Anzahl der Schritte auf den einzelnen Stangen.

N. Schwebegang vor- oder rückwärts entlang zweier Stangen mit halben Drehungen.

Die unter 16 bis 21 aufgezählten Übungen werden von Stirnpaaren bei fester Fassung und widergleichem Antreten der einzelnen derselben ausgeführt. Statt der Armverschränkung kann hierbei auch die Fassung „Hand in Hand“ mit entsprechendem Wechsel derselben angeordnet werden.

16. Wiederholter Wechsel von zweimal Schrittfehre vorwärts (vergl. III. Teil, Seite 55) und von zwei Wiegeschritten vorwärts; dabei ist mit dem innenstehenden Fuße anzutreten.

17. In ähnlicher Weise Wechsel von zweimal Dreitrittfehre rückwärts (d. i. Dreitritt rückwärts mit halber Drehung, vergl. III. Teil, S. 58) und von zwei Wiegeschritten rückwärts. Auch hierbei ist innen anzutreten.

18. Aufeinanderfolge je eines Wechsels wie bei Übung 16 und eines solchen wie bei Übung 17.

19. Wiederholter Wechsel einer Schrittfehre vorwärts und einer Dreitrittfehre rückwärts.

20. Die Übungen 10 bis 19 mit der Abänderung, daß alle

Geschritte im $\frac{1}{4}$ -Takt ausgeführt werden, indem an die Stelle jedes ersten oder zweiten oder dritten Schrittes jedes Geschrittes:

- a. ein Trittwechsel tritt, oder
- b. dieser Schritt mit einem Tupftritt auf den Boden oder an die Stange verbunden wird.

21. Die Übungen 16 bis 18 mit der Abänderung, daß an die Stelle beider Wiegeschritte oder eines derselben je 2 Tupftritte (wie bei Übung 20) und ein Tritt auf die Stange gesetzt werden.

22. Schwebegang abwechselnd vor- und rückwärts im Grätschstande auf zwei nahe beisammen stehenden Stangen mit halben Drehungen links oder rechts, je nach 2 oder mehr Schritten.

O. Schwebegang quer über mehrere Stangen ohne oder mit Drehungen.

Diese Übungen werden aus dem Seitstande vor den Stangen, wenn nichts anderes gesagt ist, begonnen und können nur teilweise von mehreren zugleich mit Fassung untereinander ausgeführt werden.

23. Schwebegang seitwärts in der Vorschrittstellung auf 2 nahe beisammen stehenden Stangen, nach der Seite des vorn- oder des hintenstehenden Fußes.

24. Dasselbe, aber nach je 3 Schritten, wobei der vornstehende Fuß den ersten macht, erfolge während der zwei nächsten Tritte eine halbe Drehung nach der Seite des hintenstehenden Fußes.

25. Die vorige Übung mit der Abänderung, daß die Drehung nach jedem dritten Tritt vor dem nächsten Tritt, also nur auf dem vornstehenden Fuße ausgeführt wird.

26. Die Übung 23 mit der Abänderung, daß jeder Fuß, bevor er seinen Schritt macht, einen Tupftritt:

- a. auf die andere Stange, oder
- b. auf den Boden zwischen oder
- c. hinter den Stangen

ausführt.

27. Schwebegang seitwärts auf 2 Stangen ähnlich wie bei Übung 23, wobei aber jetzt nur jeder erste von 3 (4) Tritten

auf die andere Stange (auf die vordere, oder auf die hintere) gemacht wird.

28. Die Übung 27 an 3 Stangen, wobei stets 2 Schritte auf der mittleren Stange geschehen, der dritte aber abwechselnd auf der vorderen und der hinteren Stange erfolgt.

29. Aus dem Seitstande vor 2 (3, 4) Stangen quer über dieselben Vorwärtsgehen (auch in Stirnreihen, Hand in Hand), dabei je ein Tritt auf jede Stange und zuletzt ein Tritt noch auf den Boden jenseits der Stangen, sofort eine halbe Drehung links oder rechts oder das eine Mal links, das andre Mal rechts und Wiederholung der Übung. Dasselbe auch mit Schrägschritten, wodurch eine Zickzack-Bewegung entlang den Stangen erzielt wird.

30. Das Vorwärtsgehen quer über mehrere Stangen hinweg, wie bei Übung 29 mit der Abänderung, daß:

a. der Tritt auf den Boden jenseits der Stangen nur ein Tritt ist, dem das Zurückstellen des Fußes auf die letzte Stange und dann erst die halbe Drehung mit Wiederholung der Übung folgt; oder daß

b. der den Tritt (wie bei a.) machende Fuß, ohne die letzte Stange zu betreten, mit einer halben Drehung nach seiner Seite die Wiederholung der Übung beginnt; oder daß

c. der Tritt weggelassen, im übrigen aber wie bei b. verfahren wird.

31. Aus dem Seitstande zwischen 2 Stangen auf die vordere derselben Aufsteigen links mit Nachstellen rechts, sofort mit einer halben Drehung links Absteigen des linken Fußes zwischen die Stangen und rechts Aufsteigen auf die andere Stange zu wieder gleicher Wiederholung dieser Übung. Dasselbe auch mit Schrägschritten beim Auf- und beim Absteigen, wodurch wieder eine Fortbewegung entlang den Stangen entsteht.

32. Vorwärtsgehen quer über mehrere Stangen, wobei aber jedem Tritt auf eine Stange ein Nachstellen des andern Fußes und ein Tritt des ersteren auf den Boden mit oder ohne Zurückstellen dieses Fußes folgt.

P. Freier Schwebegang entlang einer Stange.

33. Abwechselnd 2 Schritte vorwärts auf der Stange und ein Tritt auf den Boden neben der Stange (ohne Kreuzen!).

34. Abwechselnd ein Trittwechsel (oder ein Dreitritt, oder ein Wiegeschritt) links (oder 3 gewöhnliche Schritte mit links Antreten) vorwärts (rückwärts) auf der Stange und ein Schritt rechts auf den Boden rechts von der Stange. Dasselbe widergleich.

35. Je 4 (5, 6 u. s. w.) Schritte vorwärts auf der Stange, wiederholt je nach einem Tritt (oder einem Wiegeschritt) auf dem Boden neben der Stange.

36. Je 2 Trittwechsel (oder 2 Dreitritte, oder 2 Wiegeschritte) vorwärts (rückwärts) auf der Stange, wiederholt je nach einem Schritt (einem Wiegeschritt) auf dem Boden neben der Stange.

37. Freier Schwebegang vorwärts auf einer Stange, die ersten Male in etwas rascher, später auch in langsamerer Folge der Schritte. Derselbe auch mit Tragen eines Stabes zur Unterstützung beim Gleichgewichtthalten.

38. Schwebelauf vorwärts über eine Stange (nicht zu rasch!).

39. Vorwärtsgehen mit Trittwechseln.

40. Vorwärtsgehen mit Dreitritten.

41. Vorwärtsgehen mit Wiegeschritten.

42. Vorwärtsgehen mit Gehschrittsfolgen, z. B. abwechselnd mit 2 gewöhnlichen Schritten und mit einem Trittwechsel, u. s. w.

43. Schwebegang vorwärts mit zugeordneten Beinübungen wie bei den in der Gruppe I (S. 36 u. s. f.) genannten Übungen.

44. Schwebegang vorwärts an einer Reihe von nebeneinanderliegenden, oder als Verlängerung, oder im Winkel aneinandergelegten Stange, z. B. Gehen auf der einen Stange hin, auf einer anderen zurück, oder Gehen in den Linien eines Viereckes u. s. w.

IV. Übungen im Freispringen.

Das Freispringen wird gewöhnlich als Hochsprung über eine Schnur, oder als Weitsprung, oder als Tiefsprung von