

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Die Turnübungen der Mädchen

Gerätübungen und Turnspiele

Maul, Alfred

1890

IV. Übungen im Freispringen

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.) 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

einem schräggestellten Brette herab gelübt. Aber diese Springübungen sind für Mädchen von weit geringerer Bedeutung als für Knaben; größere Sprünge sind ganz vom Mädchenturnen auszuschließen, und das Hoch- wie auch das Tieffspringen ist aus besonderen Gründen nach dem siebenten Schuljahre ganz wegzulassen.*) Überdies wird durch die mancherlei Hüpfübungen, die im Mädchenturnen vorkommen, sowie durch die Übungen mit dem Schwingseil, dem Schwingrohr, an den Schwebestangen und am Rundlauf genügend der Unterkörper der Mädchen angestrengt und gekräftigt, so daß es weiterer Springgeräte für dieselben nicht mehr bedarf. Zur Not kann ja auch, wie schon oben S. 3 u. f. gezeigt wurde, das Schwingseil als Springschnur benutzt werden. Wenn man aber ein Übriges für die Übungen der Mädchen im Springen thun will, so empfiehlt sich dafür am meisten noch als besonderes Gerät der Deckel des bekannten Sprungkastens, oder ein ihm nachgebildeter „Sprungtritt“ (ein „Podium“). Dies Gerät ist ein viereckiger, etwa 150 cm langer, 50 cm breiter und 20 bis 30 cm hoher, oben durch ein starkes Brett geschlossener Holzrahmen. Die Oberfläche des Gerätes muß rauh sein und hat am besten einen Überzug von Segeltuch. Alle Kanten des Deckels sind stark abzurunden.

Die Übungen an diesem „Sprungtritte“**) bestehen darin, daß je 2 Mädchen aus dem Stande vor dem Gerät auf dasselbe und wieder herab hüpfen, vorwärts oder seitwärts, ohne und mit Drehung; ferner darin, daß sie mit einem Anlauf von einem Sprungbrette aus, welches in Schrittweite vom „Sprungtritt“ entfernt ist, mit einem Tritt auf diesen (oder mit zweien, wenn er der Länge nach aufgestellt ist) und schließlich ohne ihn zu betreten über ihn hinwegspringen; endlich darin, daß man zwei oder drei dieser Geräte hintereinander stellt und sie der Reihe nach, mit oder ohne Zwischentritte oder Hüpfen auf den Boden, sprungartig betreten und überhüpfen läßt. In ähnlicher Weise sind diese Geräte auch am Rundlauf zu verwenden.

*) Vergl. „Unterrichtsplan und Lehrziel für den Turnunterricht an den Mädchenschulen in Basel“, 1884.

**) Vergl. Anleitung für den Turnunterricht an Knabenschulen, von H. Maul, 3. Teil, 2. Aufl., S. 14 u. f.

Der Hochsprung über eine Schnur wird teils aus dem Stande, teils mit Anlauf geübt. Es genügt aber völlig, wenn in der 4. Stufe (7. Schuljahr) eine Höhe von 50 cm von den Mädchen übersprungen werden kann.

Den Weitsprung läßt man nur mit Anlauf üben, wobei der Absprung am zweckmäßigsten von einem Sprungbrette aus, der Niedersprung aber auf eine Kofosmatte erfolgt. Mehr als 120 cm Weite und dies nur auf der 4. Stufe überspringen zu lassen ist nicht ratsam.

V. Übungen mit dem Fangball.*)

Das Werfen und Fangen leichter Gegenstände wie z. B. von Bällen, Lanzen, Holzstäben (vergl. III. Teil, S. 93 u. f.) u. dergl. kann leicht zu Übungen gestaltet werden, welche für die Erhöhung körperlicher Geschicklichkeit und Gewandtheit viel beitragen und viel ansprechende Bewegung gewähren, ohne zu sehr anzustrengen. Sie eignen sich daher auch, zumteil wenigstens, für das Mädcheturnen, vornehmlich die Übungen mit dem Fangball, von denen hier die wesentlicheren deswegen angegeben werden sollen.

Die für diese Übungen geeignetsten Bälle sind hohle Gummibälle im Durchmesser von 5 bis 6 cm. Das Duzend derselben kostet etwa 4 M. Die dauerhafteste Art solcher Bälle sind die Lawn-Tennis-Bälle mit oder ohne Filzüberzug. Rotgefärbte Bälle haben den Vorzug vor grauen, leichter gesehen werden zu können.

Es handelt sich hierbei hauptsächlich um folgende 4 Übungsformen: eine Schülerin fängt

- a. den von ihr selbst in die Höhe, oder
- b. den von ihr auf den Boden geworfenen und dort abprallenden Ball (Brellball), oder
- c. den von einer andern Schülerin ihr zugeworfenen Ball, oder
- d. den von dieser auf den Boden geworfenen und dort abprallenden Ball auf.

*) Vergl. „Ballübungen“ von Dir. Weber (München 1877; 40 Pf.), ferner: „Ballwerfen und Ballfangen“ von A. Hermann (Berlin 1884; 80 Pf.).