

# **Universitäts- und Landesbibliothek Tirol**

## **Die Turnübungen der Mädchen**

Gerätübungen und Turnspiele

**Maul, Alfred**

**1890**

VI. Übungen am Barren

kreuzen der Reihen u. dergl. ein. Man vergl. z. B. damit die reigenartige Übung Nr. 6 auf Seite 64 u. f. des III. Theiles dieses Werkes, der sich leicht Ballübungen obengenannter Art zuordnen lassen, wodurch man ohne große Mühe zur Darstellung eines sogenannten Ballreigens gelangt.

## VI. Übungen am Barren.

Die Zahl der für Mädchen geeigneten Übungen am Barren ist eine verhältnismäßig sehr beschränkte. Obnehin ist die dabei vorherrschende Thätigkeit des Stützens dem weiblichen Körper infolge seines Baues weit weniger angemessen als dem männlichen. Daher kann in Mädchenturnsälen der Barren ganz wohl entbehrt werden. Sind jedoch Barren vorhanden, vielleicht weil der betreffende Saal auch für das Knabenturnen benutzt wird, so mag man immerhin, wenn die Turnzeit es gestattet, von Zeit zu Zeit einige der unten verzeichneten Übungen in mittleren und oberen Klassen verwerten, wobei aber vorausgesetzt ist, daß die Barren nicht viel höher als hüfthoch sind und eine der Schulterbreite der Mädchen nahezu gleiche innere Weite haben.

### A. Übungen mit Innensitz.

1. Sprung in den Innensitz hinter einer Hand aus dem Querstande innerhalb des Barrens, wobei jene Hand vor-, die andere neben dem Leibe auf den Holm gestellt ist, im Wechsel mit Niedersprung.

2. Dasselbe so, daß dem Niedersprung sofort der Aufsprung in den Sitz auf dem andern Holm folgt.

3. Dasselbe so, daß der Wechsel von Auf- und von Niedersprung in einem bestimmten Takte erfolgt.

4. Die Übung 1 mit ganzlichem Aufgeben des Griffes im Sitz. Den Armen wird alsdann eine besondere Haltung, z. B. Stütz auf den Hüften u. dergl., vorgeschrieben.

5. Die vorigen Übungen in Verbindung mit einer Viertel- oder einer halben Drehung im Sitzen.

6. Die Übung 1 oder 2 wiederholt mit Vor- oder mit

Rückwärtsbewegung entlang des Barrens, indem nach dem Niedersprunge immer eine Hand weiter nach vorn oder nach hinten greift.

7. Die Übung 6 ohne Zwischen-Niedersprünge.

8. Wechsel des Innenfußes hinter der rechten und der linken Hand ohne Fortbewegung und ohne Zwischensprung, ohne oder mit kurzem Halt im Streckstütz auf beiden Armen; die Hände sind dabei gleichweit vorgestellt.

Anmerkung: Übungen mit Innenfuß vor einer Hand sind wegen der Kleidung der Mädchen weniger praktisch.

### B. Übungen im Streckstütz.

1. Aus dem Querstande innerhalb des Barrens oder vor dem Barrenende: Sprung in den (Quer-) Streckstütz; aufrechte Körperhaltung! Dasselbe im Wechsel mit Niedersprung je auf ein Befehlszeichen hin, oder so, daß dem Niedersprung sofort der Aufsprung folgt, oder so, daß dieser Wechsel in einem bestimmten Takte geschieht.

2. Wechsel des Sprunges in den Quer- oder in den Seitstreckstütz (vorlings auf einem Holm), wobei jeder Niedersprung mit einer Vierteldrehung verbunden ist, im übrigen wie bei Übung 1.

3. Kumpfdrehen links und rechts im Querstreckstütz.

4. Stützeln (Handgehen im Stütz):

a. an Ort, b. vorwärts, c. rückwärts,

in einer bestimmten Anzahl von Stützsritten, oder eine bestimmte Strecke weit, z. B. über die halbe oder die ganze Barrenlänge, in einem bestimmten Takte, oder möglichst schnell, oder mit möglichst großen Stützsritten, oder um die Wette, oder mit je 2 Stützsritten jeder Hand, u. s. w.

5. Stützhüpfen, im übrigen wie bei Übung 4.

6. Aus dem Stande wie bei Übung 1, jedoch hier mit gestreckten Armen und mit etwas vorgeneigtem Körper: Sprung in den Streckstütz mit Vor- und Rückschwung, bei letzterem Niedersprung; das Ganze etwa dreimal wiederholt. Die Füße sollen dabei nicht über die Holmenhöhe schwingen.

7. Fortgesetztes Stützwirbeln und Niedersprung erst bei dem 2. (3., 4.) Rückschwunge.

8. Die vorige Übung in Verbindung mit Stühhüpfen in verschiedenen Arten, z. B. Vorhüpfen beim Vor-, oder beim Rück-, oder beim Vor- und beim Rückschwunge, oder Rückhüpfen beim Rückschwunge, u. s. w.

## VII. Übungen an den wagerechten Leitern

(oder am Reck).

Neben den Rundlaufübungen sind die Übungen an den wagerechten Leitern wohl als die wertvollsten Hangübungen für das Mädcheturnen anzusehen. Sie bieten für jede Altersstufe das nötige Maß von Anstrengung dar, gestatten hinreichende Mannigfaltigkeit in den Übungsformen und sind, da die Übenden dabei sich nur in geringer Höhe über dem Boden befinden\*), ohne alle Gefahr, vorausgesetzt, daß ein methodisches Lehrverfahren eingehalten wird.

Die hierher gehörigen Übungen sind in der Hauptsache Hangeln im Streckhange in verschiedenen Formen, mit verschiedenen Griffen, ohne und mit Schwung, ohne und mit Drehungen u. dergl. Dazu kommen noch einige wenige Übungen mit Hangzucken und mit Beugehang. Die Mannigfaltigkeit der hierbei anwendbaren Griffarten ist in dem Vorhandensein dreier verschiedener Griffflächen begründet. Diese sind, nach der Schwierigkeit, die sie dem Übenden darbieten, geordnet: die Außenseite der Leiterholme, die Sprossen, die Innenseite der Holme.

Bei Übungen, die nur den Griff an einem der Leiterholmen erfordern, kann statt der Leiter auch das Reck verwendet werden. Sie werden dadurch in der Regel leichter und gefälliger. Dies ist zwar kein genügender Grund, in Mädcheturnsälen auch Recke aufzustellen; wo aber solche ohnehin schon

\*) Der hier genannte Umstand fällt umsomehr ins Gewicht, als gegen Übungen, welche die Mädchen in größere Höhe über den Boden bringen, von manchen Seiten aus Schickslichkeitsgründen, und gegen das Tiefspringen aus größeren Höhen von ärztlichen Seiten schon Einwendungen erhoben worden sind.