

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Die Turnübungen der Mädchen

Gerätübungen und Turnspiele

Maul, Alfred

1890

VII. Übungen an den wagerechten Leitern

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.

vorhanden sind, empfiehlt es sich sehr, namentlich in Oberklassen, bei den dazu sich eignenden Übungen Gebrauch von den Recken zu machen.

Die wagerechte Leiter braucht für die Zwecke des Mädchenturnens nur $3\frac{1}{2}$ —4 m lang zu sein. Ihre Sprossen, welche am besten aus Eichenholz gefertigt werden, mache man 36 cm lang, etwa 33 mm dick und stelle sie 20 bis 22 cm auseinander. Zu den Leiterbäumen oder Holmen verwende man, wo möglich, Eschenholz und mache sie 8 bis 9 cm breit und $3\frac{1}{2}$ bis 4 cm dick; tannene müssen etwas stärker sein. Außen müssen die Holme gewölbt, innen flach und dabei nach unten hin schräg einwärts gestellt sein, so daß ihre (gut abgerundeten) Kanten oben weiter von einander entfernt sind als unten.

Die Leiter ruht mit ihren Enden auf starken (etwa 6 cm dicken und 15 bis 20 cm breiten) Tragriegeln, an welchen sie mittelst eines Lederriemens angechnallt oder auf eine andere Weise befestigt werden muß, damit sie nicht hin- und hergleiten oder aufkippen kann. Die Tragriegel müssen zwischen 2 Pfosten auf und nieder bewegt und in verschiedenen Höhen festgestellt werden können. Dies geschieht am besten, wenn ihre Enden auf eisernen Bolzen ruhen, welche durch zwei, am Pfosten angeschraubte und eine Nut bildenden Leisten gesteckt werden. Von großem Vorteile ist es, wenn auf dieselben Tragriegel mehrere, etwa 3 bis 4 Leitern in gleicher Höhe bei veränderbarem Abstände derselben voneinander aufgelegt werden können. Dies ermöglicht eine größere Anzahl von gefälligen Übungsformen, mit Griff an 2 Leitern zugleich oder mit Übergang von einer Leiter zur andern u. dergl. Um aber alsdann das Höher- und Niederstellen der so beschwerten Tragriegel leicht (namentlich für Lehrerinnen) ausführbar zu machen, ist es sehr empfehlenswert, an denselben Gegengewichte (an Seilen, die über Rollen laufen) anzubringen.

Das Gerät (Leiter oder Reck) sollte bei allen Übungen nur so hoch gestellt sein, daß die Füße der daran gestreckt hangenden Schülerin nur wenige Centimeter vom Boden entfernt sind.

Erste Stufe (4. Schuljahr).

Klassenaufgabe: Sprung in den Streckhang und Hangeln in demselben mit Griff an der Außenseite des Holmes in den leichteren Arten.

1. Sprung in den Streckhang mit Ristgriff an der Außenseite eines Leiterholmes oder an einem Reck, im Wechsel mit Niedersprung, wiederholt nach Zählen. Anfangs darf bei diesen Übungen das Geräth nur so hoch sein, daß die Schülerin, im Zehenstande stehend, es noch mit den Fingerspitzen berühren kann. Da jede Klasse ungleich große Schülerinnen hat, so muß ausnahmsweise hierbei die Höhe der Leitern während des Übens der ganzen Klasse verändert werden. Recke dagegen kann man von Anfang an ungleich hoch stellen. Selbstverständlich läßt man hier wie auch bei den folgenden Übungen soviel Mädchen als möglich gleichzeitig üben. Zu ängstlichen oder besonders ungeschickten Kindern stellt man eine kräftigere Mitschülerin, die der Übenden Hilfe geben und sie vor dem Fallen schützen soll. Fürs erste lasse man die Kinder nur ganz kurze Zeit im Hang verweilen.

2. Dieselbe Übung so, daß der Niedersprung ohne besonderes Befehlszeichen in der vierten (sechsten, achten Schritt-) Zeit nach dem Aufsprunge geschieht.

3. Dieselbe Übung in der Art, daß auf den Ruf: 1! der Aufsprung, auf: 2! sowie auf: 3! je eine rasche Folge von Nieder- und Aufsprung, auf: 4! nur ein Niedersprung eintritt.

4. Die vorige Übung im Takte wiederholt, so daß z. B. in jeder ersten von 4 (Schritt-) Zeiten der Aufsprung, in der letzten derselben aber der Niedersprung erfolgt.

5. Sprung in den Streckhang mit Speichgriff an den Holmen einer Leiter, im übrigen wie bei Übung 1 bis 4.

6. Sprung in den Streckhang mit Ellengriff an den inneren Holmen zweier, in Schulterbreite voneinander entfernten Leitern, im übrigen wie vorher.

7. Seithangeln mit Ristgriff an der Außenseite eines Leiterholmes oder an einem Recke. Anfangs stelle man nur die Forderung, daß bei dieser Übung die Schülerin

mehr oder weniger von der Stelle komme. Bei den folgenden Wiederholungen fordere man eine voraus bestimmte Anzahl von Griffen, bevor der Niedersprung eintritt, sodann daß eine bestimmte Strecke weit, endlich daß über die ganze Länge der Leiter gehangelt werde. Dabei mahne man mehr und mehr an ruhige, gestreckte und geschlossene Haltung der Beine bei abwärts gerichteten Fußspitzen.

Anmerkung. Bei der vorgenannten Übung wie bei allen andern, wobei der Sprung in den Gang nicht besonders gefordert wird, ist die Anwendung von sogenannten Zweitritten (das sind tragbare, zweistufige Gestelle) zweckmäßig. Die Schülerinnen, welche ihre Übung beginnen sollen, besteigen diesen Tritt und erfassen in diesem erhöhten Stande die Leiter in der vorgeschriebenen Weise. Es ist nützlich, für jedes Leiterende einen solchen Tritt zu haben, damit unter Umständen von beiden Enden her gleichzeitig eine Übung begonnen werden kann.

8. Dieselbe Übung von mehreren Schülerinnen zugleich in einem bestimmten Takte, auch mit Einhaltung der anfänglichen Richtung untereinander. Dabei können an jeder Leiter 2 Schülerinnen zugleich üben, die eine am einen, die andere am andern Holm, in gleicher oder in entgegengesetzter Richtung. Auch so, daß jede Schülerin nach einer vorausbestimmten Zeit oder nach einer gewissen Zahl von Griffen der Voraushangelnden nachfolgt.

9. Dieselbe Übung so, daß die nachgreifende Hand sich immer dicht der andern anschließt.

10. Dieselbe Übung mit möglichst weiten Griffen. (Man frage z. B.: „Wer macht die wenigsten Griffe, um an das andere Ende der Leiter auf diese Art zu kommen?“)

11. Dieselbe Übung mit möglichst raschem Greifen. („Wer wird von den jetzt gleichzeitig die Übung Beginnenden am schnellsten am andern Ende der Leiter angelangt sein?“ oder: „Wird die an demselben Holm etwas später die Übung Beginnende die Voraushangelnde noch einholen, bevor diese am Leiterende angelangt ist?“)

12. Dieselbe Übung hin und sogleich wieder her. Das Zurückhangeln geschehe:

- a. nach einer voraus bestimmten Zahl von Griffen, oder
- b. auf ein besonderes Befehlszeichen hin, oder

c. vom andern Ende des Holmes aus an demselben, oder
 d. an dem andern Leiterholm nach einem Niederstellen auf
 den an dem andern Leiterende befindlichen Tritt oder nach
 einem Niedersprunge auf den Boden, oder

e. nach einem mit halber Drehung verbundenen Übergreifen
 an die Sprossen und von da an den andern Leiterholm.

13. Dieselben Übungen an einer etwas schräg gestellten
 Leiter, so daß das Hangeln gegen das (etwa einen Fuß) tiefere
 oder höhere Leiterende hin geschieht.

14. Vorwärtshangeln mit Speichgriff außen an den
 Holmen einer Leiter, im übrigen wie bei den Übungen 7 bis
 13. Hierbei kann anfangs zur Erleichterung der Übung ein,
 jedoch nur sehr mäßiges Seitsschwingen der Beine hin und her
 zur Anwendung kommen; dies sollte aber schließlich vermieden
 werden können.

15. Rückwärtshangeln mit Speichgriff, im übrigen
 wie vorher.

16. Abwechselnd vor- und rückwärts Hangeln, ähnlich wie
 bei Übung 12 angeordnet.

17. Ähnlich geordneter Wechsel des Seit- und des Vor-
 oder des Rückwärtshangelns wie bei Übung 7 und 14 oder 15.

18. Vorwärtshangeln mit Ellengriff zwischen 2
 Leitern, im übrigen wie bei Übung 14.

19. Rückwärtshangeln mit Ellengriff zwischen 2
 Leitern.

20. Verschiedenartige Wechsel der Übungen 18 und 19 unter
 sich oder mit den Übungen 7, 14 und 15.

Zweite Stufe.

Klassenaufgabe: Hangeln mit Griff, wenigstens einer Hand,
 an den Sprossen oder an der Innenseite des Holmes, ohne
 Griffwechseln während des Hangelns. Da schon hierbei eine
 größere Mannigfaltigkeit der Übungsformen möglich ist, die kaum
 alle in einem Schuljahre durchgeübt werden können, so beschränke
 man sich in der Anwendung auf die leichteren dieser Formen,
 namentlich auf die, wobei die eine Hand Griff an der Außen-
 seite eines Holmes hat, oder wobei beide Hände gleichen Griff

haben. Deshalb soll auch die nachfolgende Übungsangabe nur überfichtlich gehalten und nur einzelnes besonders hervorgehoben werden. Die einzelnen Übungen behandle man alsdann in ähnlicher Weise, wie dies bei den Hangelübungen der 1. Stufe angedeutet worden ist.

1. Hangeln mit Griff einer Hand an der Außenseite eines Leiterholmes, der andern Hand an den Sprossen oder an der Innenseite eines Holmes derselben Leiter. *z. B.* Vorwärts- (oder Rückwärts-) Hangeln:

a. mit Speichgriff außen und mit Ristgriff an den Sprossen, oder

b. mit Speichgriff außen und mit Ellengriff innen am andern Holm, oder

c. mit Speichgriff außen und innen an demselben Holm (oder am Reck), u. s. w.

2. Wie Übung 1, aber mit Griff an zwei benachbarten Leitern, *z. B.*:

a. mit Ellengriff außen am Holm der einen Leiter und mit Ristgriff an den Sprossen der nächsten Leiter, oder

b. mit Ellengriff wie bei a. und mit Speichgriff innen am Holm der nächsten Leiter, u. s. w.

3. Hangeln mit Griff beider Hände an den Sprossen derselben Leiter, *z. B.*:

a. Seithangeln mit Speichgriff an den Sprossen, oder

b. mit Ellengriff, oder

c. die eine (die vorausgreifende oder die nachfolgende) Hand mit Speich-, die andere mit Ellengriff.

Hierbei kann das Hangeln so geordnet werden, daß beim Nachgreifen stets beide Hände an dieselbe Sprossen kommen oder nicht; das letztere ist vorzuziehen.

4. Hangeln mit Griff an den Sprossen zweier, einander nahe gerückten Leitern, *z. B.* mit Ristgriffen.

5. Hangeln mit Griff einer Hand innen am Holm, der andern Hand an den Sprossen derselben Leiter, *z. B.*:

a. vor- oder rückwärts mit Ellengriff innen am Holm und mit Ristgriff an den Sprossen, oder

b. seitwärts mit Rißgriff innen am Holm und mit Speichgriff an den Sprossen, u. f. w.

6. Wie Übung 5, aber mit Griff an zwei benachbarten Leitern, z. B. vor- oder rückwärts Hangeln mit Speichgriff innen am Holm der einen Leiter und mit Rißgriff an den Sprossen der nächsten Leiter.

7. Hangeln mit Griff beider Hände an der Innenseite der Holme derselben Leiter; z. B.:

a. vor- oder rückwärts mit Ellengriff innen an beiden Holmen, oder

b. seitwärts mit Rißgriff innen an demselben Holm, u. f. w.

8. Wie Übung 7, aber mit Griff an 2 benachbarten Leitern, z. B. vor- oder rückwärts mit Speichgriff innen an den innern Holmen zweier Leitern.

Anmerkung. Wie ersichtlich, ist bei den ausgewählten Beispielen stets der Kammgriff vermieden. Man kann diesen auch ganz der nächsten Stufe vorbehalten. Bei den oben genannten Übungen kann auch wieder, namentlich anfangs, wie bei Übung 14 (S. 61) ein mäßiges Seitsschwingen der Beine hin und her zu Hilfe genommen werden.

Dritte Stufe.

Klassenaufgabe: Hangeln mit Griffwechseln, mit Kammgriff. Vergl. im übrigen die Bemerkung zu der Klassenaufgabe der 2. Stufe.

1. Vorwärts (rückwärts) Hangeln mit Griffwechseln nur einer Hand, welche dabei abwechselnd Rißgriff an einer Sprosse und Speichgriff außen am Holm derselben Leiter hat, während die andere Hand:

a. stets Speichgriff außen am andern Holm, oder

b. stets Rißgriff an den Sprossen hat.

Wenn nötig, schiebt man dieser, wie auch den folgenden Übungen, als Vorübung das entsprechende Hangeln an Ort voraus.

2. Hangeln mit Griffwechseln jeder Hand in den Griffarten wie bei Übung 1.

3. Hangeln mit Wechsel des Rißgriffes an den Sprossen und des Ellengriffes innen an den Holmen derselben Leiter, im übrigen wie bei Übung 1 und 2.

4. Wie Übung 3, aber an zwei benachbarten Leitern, so daß der Ellengriff zwischen denselben außen am Holm statthat.

5. Hangeln mit Wechsel des Speichgriffes außen und des Ellengriffes innen an den Holmen derselben Leiter.

6. Wie Übung 4, aber der Speichgriff innen und der Ellengriff außen an den inneren Holmen zweier benachbarten Leitern.

7. Seithangeln an den Sprossen einer Leiter mit Wechsel des Speich- und des Ellengriffes an denselben.

8. Seithangeln an einer Leiter mit Wechsel des Ristgriffes außen (innen) an einem Holm und des Speich- (Ellen-)Griffes an den Sprossen.

9. Vorwärts (rückwärts) Hangeln mit Wechsel dreier verschiedener Griffarten, z. B. von Speichgriff außen und von Ellengriff innen an den Holmen sowie von Ristgriff an den Sprossen derselben Leiter.

10. Seithangeln mit dreierlei verschiedenen Griffarten, z. B. mit Ristgriff außen und innen an den Holmen und mit Speichgriff an den Sprossen derselben Leiter.

11. Vorwärts (rückwärts) Hangeln (im Seithange) von einer Leiter zur andern, quer an mehreren nebeneinanderliegenden Leitern hin mit nacheinander erfolgenden Griffen an den Außen- und Innenseiten der Holme und an den Sprossen.

12. Seithangeln (im Querhange) in ähnlicher Weise wie bei 11.

13. Seithangeln mit Kammgriff außen an einem Leiterholm oder an einem Reck.

14. Seithangeln an einem Leiterholm mit Kammgriff außen (innen) und mit Ristgriff innen (außen).

15. Die vorige Übung mit Wechsel beider Griffarten.

16. Seithangeln an einer Leiter mit Kammgriff außen (innen) am Holm und mit Speich- (Ellen-) Griff an den Sprossen.

17. Die vorige Übung mit Wechsel beider Griffarten.

18. Vorwärts (rückwärts) Hangeln an den Sprossen einer Leiter und zwar:

a. mit Ristgriff (nach- oder übergreifend); oder

b. mit Zwiegriff, oder

c. mit Griffwechseln.

Vierte Stufe.

Klassenaufgabe: Spannhangeln, Drehhangeln.

A. Spannhangeln.

Im Spannhang sollen die Hände um mehr als Schulterbreite voneinander entfernt sein und bleiben. Zur Fortbewegung in diesem Hange ist das seitliche Hin- und Herschwingen der Beine unerlässlich. Man lasse daher dieses zuerst für sich als Vorübung, auch in Verbindung mit Hangeln an Ort, erlernen und mache auf die Notwendigkeit des Hin- und Herdrehens des Kopfes, um die zu erfassende Stelle der Leiter sehen zu können, aufmerksam.

1. Spannhangeln seitwärts an den Sprossen einer Leiter, und zwar:

- a. mit Ellengriff, oder
- b. mit Speichgriff, oder
- c. mit Zwiengriff (2 Arten!), oder
- d. griffwechselnd (3 Arten!).

Dabei ist zu fordern, daß stets 2 (oder mehr oder möglichst viele) Sprossen zwischen den Händen grifffrei bleiben. Die Übung kann auch an einer Reihe von Schrägstangen geübt werden.

2. Spannhangeln seitwärts mit Ristgriff innen an einem Leiterholm, und zwar:

- a. mit Ristgriff nur einer Hand, während die andere (die vor- oder die nachgreifende Hand) Speich- oder Ellengriff an den Sprossen hat, oder
- b. mit Wechseln der Griffe wie bei a., oder
- c. mit Ristgriff beider Hände.

3. Spannhangeln seitwärts im Querhange an mehreren nebeneinander liegenden Leitern hin mit verschiedenen Griffen an den Holmen und Sprossen derselben.

4. Spannhangeln vorwärts (rückwärts) im Querhange an zwei, in entsprechendem Abstände nebeneinander liegenden Leitern, und zwar:

- a. mit Ristgriff an den Sprossen, oder
- b. mit Ristgriff an den Sprossen der einen Leiter und mit Ellengriff am inneren (äußeren) Holm der andern Leiter, oder

- c. mit Ellengriff am Holm der einen Leiter und mit Speichgriff am Holm der andern, oder
 c. mit gleichen Griffen an den Holmen zweier Leitern, oder
 d. mit Griffwechseln u. dergl. m.

B. Drehhangeln.

1. Hin- und Herhangeln derselben Hand mit Vierteldrehungen aus dem Streckhange speichgriffs außen an den Holmen einer Leiter in den Hang ristgriffs an nur einem Leiterholm und zurück, oder in umgekehrter Reihenfolge der Griffe. Giebt dabei z. B. die linke Hand zuerst den (Speich-) Griff auf, so schwingt der linke Arm gestreckt nach unten und hinten und erfasst den andern Holm mit Ristgriff, worauf er auf gleichem Wege zurückkehrt. Alsdann verfährt ebenso der rechte Arm.

2. Auf ähnlicher Weise wie bei Übung 1 geschehe auch der Wechsel von:

- a. Hang speichgriffs und Hang kammgriiffs außen am Holm;
- b. Hang ellengriiffs zwischen 2 Leitern und Hang ristgriffs an einer Leiter;
- c. Hang ellen- oder speichgriffs und Hang rist- oder kammgriiffs an den Sprossen derselben Leiter oder zweier benachbarten Leitern.

3. In ähnlicher Weise wie bei den vorigen Übungen: eine ganze Drehung mit 4 Griffen, abwechselnd von der einen und der andern Hand ausgeführt. Z. B.: aus dem Hange speichgriffs an den Holmen einer Leiter greift zuerst die linke mit Ristgriff über auf den andern Holm, sodann die rechte Hand mit Speichgriff hinüber an den eben von der linken Hand verlassenen Holm, worauf beide Bewegungen wiederholt werden. Dasselbe auch in entgegengesetzter Richtung, sowie mit den unter 2. angegebenen Griffarten.

4. Hin- und Herhangeln derselben Hand mit halben Drehungen, im übrigen ähnlich wie bei Übung 1; z. B.:

- a. aus dem Streckhange ristgriffs außen am Holm (oder an einem Reck) in den Hang zwiegriffs oder kammgriiffs an demselben Holm, und umgekehrt;

b. aus dem Hange kammgriffs außen am Holm (oder am Reck) in den Hang zwie- oder ristgriffs, und umgekehrt;

c. aus dem Hange speichgriffs an den Sprossen in den Hang ellen- oder zwiegriffs an denselben und umgekehrt;

d. wie c., aber mit Griff außen (innen) an den Holmen zweier Leitern;

e. aus dem Seithange an einem Holm (oder besser an einem Reck) mit Rist- (Kamm-) Griff der einen und mit Zwang- Ellengriff der andern Hand zum Hange ristgriffs außen am Holm, und umgekehrt; hierbei hält die Hand, welche Zwang- Ellengriff hatte, fest.

5. Drehhangeln an Ort in der Art, daß zuerst eine halbe Drehung in einer der bei Übung 4 genannten Arten geschieht, worauf ein Griffwechsel der andern Hand (ohne Drehung) in die anfängliche Griffart folgt und nun diese beiden Bewegungen wiederholt werden. Nach je 4 Griffen hat also hierbei eine ganze Drehung stattgefunden.

6. Drehhangeln von Ort mit halben Drehungen hin und her und mit Wechsel von Rist- und von Zwiegriff an einem Leiterholm (oder besser am Reck) wie bei Übung 4 a. Dabei geschieht das Weitergreifen wechselhandig.

7. Dieselbe Übung mit Wechsel von Kamm- und von Zwiegriff an einem Holm oder am Reck (Anfang der Übung wie bei 4 b.).

8. Dieselbe Übung mit Spannhang an den Sprossen einer Leiter und mit der Griffweise wie bei Übung 4 c., wobei am besten mit Zwiegriff begonnen wird („Spanndrehhangeln“).

9. Dieselbe Übung mit Wechsel von Rist- und von Zwang- Ellengriff an einem Leiterholm oder an einem Reck (Anfang wie bei Übung 4 d.).

10. Drehhangeln von Ort mit halben Drehungen nach derselben Seite, d. i. mit Walzdrehen und mit Wechsel von Rist- und von Kammgriff beider Hände (wie bei Übung 4 a.) außen (innen) an einem Holm oder an einem Reck.

11. Dieselbe Übung im Querhange mit Wechsel von Speichgriff und von Ellengriff außen (innen) an den Holmen mehrerer

nebeneinander liegenden Leitern (wie bei Übung 4 d.). Dasselbe kann auch an einer Reihe von Schrägstangen geübt werden.

12. Dieselbe Übung mit Wechsel von Speich- und von Zwang-Ellengriff beider Hände außen an einem Leiterholm oder an einem Reck.

14. Im Spannhange mit Kammgriff der einen Hand und mit Zwang-Ellengriff der andern Hand außen an einem Leiterholm oder an einem Reck: Aufgeben des Kammgriffes und nach einer ganzen Drehung nach der Seite des festhaltenden Armes wieder Erfassen des Holmes (Reckes) mit Zwang-Ellengriff und sofort Wiederholung der Übung nach der andern Seite. Dasselbe auch mit Griff an den Sprossen zweier benachbarten Leitern.

Fünfte und sechste Stufe.

Klassenaufgabe: Hangzucken, Beugehang, Kürübungen.

1. Hangzucken seitwärts mit Ristgriff beider Hände an einem Reck oder außen an einem Leiterholm. Beide Hände greifen dabei gleichzeitig weiter.

2. Hangzucken vorwärts mit Speichgriff außen an den Holmen einer Leiter.

3. Dasselbe rückwärts.

4. Dasselbe vorwärts oder rückwärts mit Ellengriff außen an den Holmen zweier benachbarten Leitern.

5. Im Hange speichgriffs außen an den Holmen einer Leiter Vor- und Rückschwingen mit Hangzucken vorwärts (rückwärts) bei jedem Vorschwunge (Rückschwunge). Mit Vorsicht zu üben! Man lasse die Übende stets durch eine Mitschülerin am Arme halten.

6. Sprung in den Beugehang mit verschiedenen Griffarten, auch in der Weise geordnet, wie die Übungen 1 bis 4, S. 59.

7. Langsames Senken aus dem Beugehang in den Streckhang bei verschiedenen Griffarten.

8. Aufziehen aus dem Streck- in den Beugehang, mehrmals wiederholt.

9. Versuchsweise Hangeln und Hangzucken im Beugehang bei verschiedenen Griffarten.

Anmerkung. Mädchen in der obengenannten Altersstufe turnen in der Regel nicht mehr gerne an der wagerechten Leiter, am ehesten noch, wenn man sie in freier Weise früher Geleertes wiederholen oder nach freier Wahl Neues versuchen läßt.

VIII. Übungen an der Schrägleiter, an Schrägen und an senkrechten Stangen.

Die hier genannten Geräte sind für das Mädchenturnen nicht von erheblicher Wichtigkeit. Was sie an brauchbarem Übungsstoff darbieten, kann durch den viel formenreicheren Übungsstoff an der wagerechten Leiter und am Rundlauf genügend ersetzt werden. Außerdem ist die Zweckmäßigkeit der an ihnen zu machenden Hauptübungen, welche die Mädchen in mehr oder weniger beträchtliche Höhen über den Boden bringen, noch viel bestrittener als die der andern Hangübungen. Es erscheint also nur berechtigt, bei Neueinrichtungen von Mädchenturnsälen den Raum und die Kosten für diese Geräte zu sparen. Wo sie aber ohnehin schon vorhanden sind, steht ihrer Benutzung auch weiter nichts im Wege, als die Rücksicht auf die an den betreffenden Orten allenfalls vorhandenen Bedenken gegen die betreffenden Übungen. Die wichtigsten derselben bestehen in dem

Hangeln auf- und abwärts,

das man aber nur bis zu geringen Höhen (etwa 1 bis $1\frac{1}{2}$ m hoch) ausführen lassen und mehr den mittleren Klassen vorbehalten sollte. Man vergleiche auch Übung 1, S. 65, und Übung 11, S. 67.

Es mögen außerdem hier nur noch einige Übungen mit Griff an zwei, etwa 45 bis 50 cm von einander entfernten senkrechten (Kletter-) Stangen genannt sein.

1. Aus dem Stande mit hochgestreckten Armen: Sprung an Ort mit Armbeugen und -strecken, mehrmals wiederholt.

2. Aus dem Stande mit gebeugten Armen, die Hände kopf- hoch: Hüpfen an Ort mit Kniewippen des einen Beines und mit Vorspreizen des andern, dabei abwechselnd links und rechts niederhüpfend.