

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Die Turnübungen der Mädchen

Gerätübungen und Turnspiele

Maul, Alfred

1890

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

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.

3. Sprung in den Streckhang an 2 Stangen in der ersten von 4 Zeiten, in der vierten Zeit Niedersprung und sofort Wiederholung der Übung.

4. Sprung in den Beugehang, im übrigen wie bei der vorigen Übung.

5. Sprung in den Streckhang des einen Armes bei gleichzeitigem Beugehang des andern Armes; bei jedem erneuten Aufsprunge Wechsel der Armthätigkeit.

6. Im Streckhange an 2 Stangen: Herabgreifen einer Hand in den Beugehang und wieder Zurückgreifen derselben.

7. Hinauf- und Herabgreifen einer Hand aus dem Beugehang an 2 Stangen.

8. Aus dem Streckhange Herabgreifen einer Hand nach der andern in den Beugehang und sodann wieder Zurückgreifen in den Streckhang.

9. Umgekehrt wie bei Übung 8, aus dem Beugehange beginnend.

10. Aus dem Streckhange Aufziehen in den Beugehang und wieder Zurücksinken in den Streckhang, mehrmals wiederholt.

IX. Übungen am Rundlauf.

Der Rundlauf darf füglich als eines der Hauptgeräte für das Mädchenturnen bezeichnet werden, da die Übungen an demselben, aus Hang- und Hüpfübungen zusammengesetzt, gleichzeitig den Ober- und den Unterkörper kräftigen, aus lebhaften Bewegungen bestehen und von den Schülerinnen in der Regel sehr gerne geübt werden. Nur bei solchen Mädchen, welche ohne turnerische Vorbereitung erst in späteren Jahren sich in Rundlaufübungen versuchen sollen, oder bei solchen, denen ihre Kleidung dabei hinderlich ist, nimmt man manchmal Abneigung dagegen wahr. Nachteilig können diese Übungen, wie übrigens die meisten andern auch, nur bei übertriebener Dauer derselben und bei einem unmethodischen Verfahren werden.

Das Gerät besteht aus einer eisernen Scheibe (Rundlaufkurbel), welche um einen eisernen Bolzen drehbar ist und an