

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Die Turnübungen der Mädchen

Gerätübungen und Turnspiele

Maul, Alfred

1890

IX. Übungen am Rundlauf

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 Zurücksenken 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

6 (oder 4) Haken oder Ösen ebensoviele Seile oder Drähte oder starke Lederriemen trägt, an deren untern Enden Griffe für die Übenden angebracht sind (an den Seilen sind unten gewöhnlich kleine Strickleitern, an den Riemen sind dagegen Löcher, in welchen Steigbügelgriffe eingehakt werden können). Der Bolzen, der das Ganze trägt, wird 4 bis 5 m über dem Boden an einem Querbalken der Turnsaaldecke oder an einem Hängewerk von starken Drähten gut und mit den nötigen Vorsichtsmaßregeln befestigt. Empfehlenswert sind die Leitergriffe, welche mittelst eines Seiles, durch Klemmen verstellbar, an der Kurbel aufgehängt sind. Im Falle des Nichtgebrauches sind diese Seile und Griffe an der Decke oder seitlich an der Wand aufzuhängen. Der Preis der ganzen Einrichtung beträgt etwa 65 Mark.

Damit durch den Wechsel der übenden Abteilungen (von je 6 Mädchen in der Regel) nicht viel Zeit verloren geht, ist es zweckmäßig, eine bestimmte Art des Antretens zum Üben und der Ablösung der einen Abteilung durch die nächste einzuführen und zum voraus einzuüben. Man bestimmt z. B. die Plätze, an welchen sich die erste, zweite u. s. w. jeder Abteilung mit dem ihr zukommenden Seil in den Händen, jedesmal vor und nach der Übung aufzustellen haben und ordnet an, daß jede nach der Übung diesen ihren Platz erst dann verläßt, wenn die ablösende Mitschülerin ihr das Seil abgenommen hat. Des leichteren Sitzzurechtfindens wegen ist es gut, wenn auf dem Fußboden unter der Kurbel ein größerer Kreis (z. B. mit schwarzer Farbe) gezogen und derselbe durch Querstriche in ebensoviele gleiche Teile geteilt ist, als Seile an der Kurbel hängen.

Bei den meisten der hier genannten Übungen ist Musikbegleitung sehr zweckmäßig. Sie erhöht die Freude am Üben und fördert die Einhaltung des Taktes. Schülerinnen, welche behaupten, bei den Rundlaufübungen Schwindel zu bekommen, nötige man nicht weiter dazu. Aber man beuge dem Eintreten eines solchen Gefühles dadurch vor, daß man nicht in derselben Richtung zu lange die Bewegung ausdehnt und einen entsprechend häufigen Wechsel von Links- und von Rechtskreisen veranlaßt. Übungsbeispiele:

Erste Stufe (4. Schuljahr).

Klassenaufgabe: Vorwärtsbewegung im Kreise mit Gehen, Laufen, Hopfen, Hüpfen auf einem Fuße; seitwärts Galopp-hüpfen zc.

A. Vorwärtsbewegung.

1. Vorwärts Gehen mit schnellen Schritten im Kreise rechts oder links. Die Schülerinnen wenden beim Rechts-Kreisen der Kreismitte die rechte Leibesseite zu; der rechte Arm ist schräg-seitwärts nach oben gestreckt und hält einen Leiter- (Steigbügel-) Griff fest, während der linke Arm auf die Hüfte gestützt wird. Die Schülerinnen halten sich von Anfang an so weit vom Mittelpunkt des zu durchschreitenden Kreises entfernt als möglich (wie auch bei den nachfolgend genannten Übungen). Während der Bewegung sollen sie völlig aufrecht bleiben, den hangenden Arm nicht beugen, gleichen Schritt miteinander halten und denselben Abstand voneinander bewahren.

a. Nachdem sie einmal den Kreis durchschritten, sollen sie auf ihrem anfänglichen Standort stehen bleiben und sofort mit einer halben Drehung rechts den Griff wechseln, d. h. sich fertig machen zum Links-Kreisen, das auf ein neues Befehlszeichen hin zu beginnen hat. Nachdem dieser Wechsel zwei- oder dreimal wiederholt wurde, tritt die Ablösung durch die nächste Abtheilung ein.

b. Dasselbe mit Wechsel des Rechts- und des Links-Kreisens nach je zwei (drei) Umgängen.

c. Dasselbe so, daß dieser Wechsel ohne Aufenthalt allemal dann eintritt, wenn die Schülerinnen wieder an ihrem anfänglichen Standorte angelangt sind, oder wenn der Lehrer es durch ein besonderes Zeichen (Handklappen) angiebt.

2. Kreisgehen vorwärts im Zehengang, im übrigen wie bei Übung 1.

3. Kreislaufen vorwärts, im übrigen wie bei Übung 1.

4. Wechsel von Gehen und von Laufen wie bei den vorigen Übungen, und zwar mit Eintritt des Wechsels:

a. je nach einem Umlauf, oder

b. je auf ein besonderes Zeichen hin, oder

c. je nach einer bestimmten Anzahl von Schritten.

5. Schnelllaufen vorwärts im Kreise mit dem Versuche, die vorauslaufende Schülerin einzuholen.

6. Hopsfergang vorwärts im Kreise.

7. Wechsel von Hopsfen und von Gehen oder von Laufen vorwärts im Kreise.

8. Wechsel von Gehen und von Hüpfen auf einem Fuße vorwärts im Kreise.

9. Kreisbewegung vorwärts mit Wechsel von Gehen, Laufen, Hopsfen und Hüpfen auf einem Fuße, so daß der Wechsel dieser Thätigkeiten in einer der bei Übung 4 genannten Weise zur Ausführung gelangt.

10. Wie Übung 9, nur daß bei jedem Wechsel zugleich ein Griffwechsel und die Bewegung in entgegengesetzter Richtung eintritt.

11. Die vorigen Übungen mit ungleicher Bewegungsweise der ersten und der zweiten von je zweien der 6 gleichzeitig üben den Schülerinnen, z. B. während die ersten laufen, bewegen sich die zweiten in gleicher Richtung mit Hopsfergang u. s. w.

B. Seitwärtsbewegung.

12. Schnelles Seitwärtsgehen mit Nachstellen. Dabei haben die Schülerinnen das Gesicht der Kreismitte zugewendet und den Griff mit beiden Händen gefaßt.

13. Galopp hüpfen seitwärts links oder rechts.

14. Wechsel des Galopp hüpfens links und rechts, in einer der bei Übung 4 genannten Arten geordnet.

15. Wechsel von Seitgehen mit Nachstellen und von Galopp hüpfen in gleicher Richtung; z. B. 2 Nachstell Schritte seitwärts und 4 Galopp hüpfen im Wechsel.

16. Wechsel von Seitgehen und von Galopp hüpfen in entgegengesetzter Richtung; z. B. 2 Seit Schritte linkshin, den ersten mit Nachstellen, den zweiten mit Tups tritt rechts vorn vorüber, und sodann 4 Galopp Schritte (d. h. 3 Galopp hüpfen und 1 Seit tritt) rechts seitwärts.

17. Seitgehen mit Nachstellen und zugleich mit Hopsfen:

- a. des weiterschreitenden, oder
- b. des nachstellenden Fußes, oder
- c. Hopsfen bei jedem Tritte.

18. Seitwärtslaufen:

- a. mit Nachstellen, oder
- b. mit Übertreten (Kreuzschritten) in beliebiger Weise.

Zweite Stufe.

Klassenaufgabe: Kreisbewegungen vorwärts oder seitwärts in den auf dieser Stufe erlernten (Gang- u.) Hüpfarten.

C. Vorwärtsbewegungen.

1. Galopp hüpfen vorwärts im Kreise, der äußere Fuß voran. Wenn also z. B. die rechte Leibeseite der Kreismitte zugewendet ist, so schreitet stets der linke Fuß voraus.

2. Dasselbe, mit dem inneren Fuße voran.

3. Galopp hüpfen vorwärts, abwechselnd mit dem linken und mit dem rechten Fuße voran, und zwar trete dieser Wechsel ein:

- a. nach je einem Umlauf im Kreise, oder
- b. nach einer bestimmten Anzahl von Vorwärtsschritten (z. B. nach je 4, 3 oder 2 Schritten), oder
- c. je auf ein besonderes Befehlszeichen hin.

4. Vorwärtsbewegung im Kreise mit Wechsel zweier Bewegungsweisen, wovon die eine stets Galopp hüpfen vorwärts, die andere aber Gehen, oder Laufen, oder Hopfergang, oder Hüpfen auf einem Fuße ist und wobei der Wechsel in einer der bei Übung 3 genannten Arten stattfindet.

5. Vorwärtsbewegung im Kreise mit Wechsel dreier der bei Übung 4 genannten Bewegungsweisen.

6. Ähnliche Übungen mit geteilter Thätigkeit der gleichzeitig Übenden. Während z. B. die ersten von je zweien vorwärts galopp hüpfen, bewegen sich die zweiten in gleicher Richtung mit Hopfergang u. dergl.

7. Schottisch hüpfen vorwärts im Kreise.

8. Dasselbe im Wechsel mit Gehen oder mit Laufen oder mit Hopfergang oder mit Hüpfen auf einem Fuße oder mit Galopp doppelschritten (auch „Schrittwechsel-“ oder „Kiebig hüpfen“ genannt) in den bei Übung 3, 4, 5 und 6 angegebenen Arten.

B. Seitbewegungen.

9. Seitwärtslaufen mit Übertreten (mit Kreuzschritten):

- a. stets vor, oder
 - b. stets hinter, oder
 - c. abwechselnd vor und hinter dem andern Fuße vorüber.
10. Galoppdoppelschritt seitwärts links (rechts) mit Nachstellen rechts (links) je in der 3. Zeit.
11. Ähnlich der vorigen Übung, jedoch statt des Nachstellens: Übertreten wie bei Übung 9.
12. Wie bei Übung 10 oder 11, jedoch mit Hopsen beim Nachstellen oder beim Übertreten.
13. Galoppdoppelschritte abwechselnd links und rechts, aber nach derselben Richtung hin, so daß jeder zweite Galoppdoppelschritt mit Kreuzschritten vorn oder hinten oder abwechselnd vorn und hinten vorüber ausgeführt wird.
- 14.—16. Wie bei den Übungen 10 bis 13, jedoch mit Schottischhüpfen an Stelle der Galoppdoppelschritte.
18. Ähnlich der Übung 13, jedoch mit Wechsel von Galoppdoppelschritten und von Schottischhüpfen, so daß entweder die letzteren oder die ersteren mit Kreuzschritten zur Ausführung gelangen.

Dritte Stufe.

Klassenaufgabe: Bewegung im Kreise rückwärts, mit Drehungen, mit den auf dieser Stufe erlernten Gang- und Hüpfübungen.

A. Rückwärtsbewegungen.

1. Im Kreise, die rechte oder die linke Hand am Griff, rückwärts:
 - a. Schnellgehen, oder
 - b. Laufen, oder
 - c. Hopsengang, oder
 - d. Hüpfen auf einem Fuße, oder wechselbeinig, oder
 - e. Galopp hüpfen, oder Galoppwechsel, oder
 - f. Schottischhüpfen.
2. Wie vorher, aber mit Wechsel zweier der unter 1 genannten Bewegungsarten (wie bei Übung 3, S. 74).
3. Wechsel der Vor- und der Rückwärtsbewegung in einer der unter 1 genannten Bewegungsarten und bei einer der oben (Übung 3, S. 74) genannten Anordnungen des Wechsels.

4. Wie bei Übung 3, aber so, daß die Vorwärtsbewegung von anderer Art als die Rückwärtsbewegung ist.

5. Wie bei Übung 4, aber so, daß die Bewegung in der einen Richtung von kürzerer Dauer als die in der entgegengesetzten ist. Z. B. Wechsel von 8 Hopperschritten vorwärts und von 4 gewöhnlichen Schritten rückwärts, u. dergl.

B. Drehungen.

6. Wechsel von Vorwärts- und von Seitwärtsbewegung in gleicher Richtung je nach einer Vierteldrehung. Bei der Seitwärtsbewegung haben beide Hände denselben Griff gefaßt und das Gesicht ist der Kreismitte zugewandt. Der Eintritt des Wechsels, zugleich mit der Drehung, findet in einer der bei Übung 3, S. 74, genannten Arten statt. Die Bewegungsweise ist entweder

- a. stets eine der unter 1 genannten Arten, oder
- b. zwei derselben wechseln miteinander bei jeder Drehung ab, oder
- c. sie ist nach jeder Drehung eine andere.

7. Wechsel von Seitwärts- und von Rückwärtsbewegung in gleicher Richtung, im übrigen wie vorher.

8. Aufeinanderfolge von Vor-, Seit-, Rück- und Seitwärtsbewegung in derselben Richtung, im übrigen wie vorher.

9. Wechsel von Vor- und von Rückwärtsbewegung in derselben Richtung je nach einer halben Drehung, im übrigen wie vorher. Die Drehung geschieht am besten stets nach innen, d. h. gegen die Kreismitte hin und ist zugleich mit einem Griffwechsel zu verbinden.

10. Ganze Drehung nach innen oder nach außen während der Vor- (Seit-, Rück-)wärtsbewegung und nach der Drehung weiter Bewegen in derselben Richtung und Weise, oder in einer anderen Weise. Die Drehung geschieht entweder mit einem Kuck im Fliegen oder während mehrerer Tritte auf den Boden.

11. Die unter 6 bis 10 genannten Übungen mit der Abänderung, daß nach der Drehung die Fortsetzung der Bewegung jedesmal in entgegengesetzter Richtung stattfindet. Auch

in der Art, daß eine Unterbrechung der anfänglichen Bewegung durch eine Hin- und Herbewegung in anderer Stirnrichtung in der gleichen oder in einer andern Hüpfart eintritt; z. B. je nach 8 (4) Schottischhüpfen vorwärts, innen antretend, 4 Galopp= schritte seitwärts (mit dem Gesicht nach der Mitte) her und wieder hin, u. dergl. m.

C. Wiegeschritt und Wiegehupf.

12. Vorwärts Hüpfen im Kreise mit je 3 Galopp= hüpfen und nachfolgendem Wiegeschritt.

13. Seitwärts, das Gesicht nach der Mitte gewandt: 6 Galopp= hüpfen und ein Wiegeschritt hin, sodann ein Wiegeschritt her, fortgesetzt.

14. Seitwärts wie vorher: 2 Galopp= hüpfen und 1 Seit= schritt mit Nachstellen, darauf 2 Wiegehüpfen seitwärts hin und her.

15. Seitwärts wie vorher: 4 Galopp= schritte hin, ein Nach= stellschritt und ein Wiegehupf her.

16. Seitwärts wie vorher: 6 Galopp= schritte hin, 1 Wiege= hupf her.

17. Seitwärts wie vorher: Wiegehüpfen mit Nachstellen in jeder dritten Zeit.

18. Wiegehüpfen vorwärts.

19. Wiegelauf vorwärts.

Vierte Stufe.

Klassenaufgabe: Sprunglauf, Kreisfliegen.

A. Sprungschritt.

1. Kreislaufen vorwärts mit je 3 gewöhnlichen Lauffschritten und mit einem Sprungschritt im Wechsel; erstere beginne jedesmal der innenstehende Fuß.

2. Dasselbe seitwärts, mit Übertreten vorn oder hinten vor= über beginnend.

3. Dasselbe rückwärts.

4. Kreislaufen mit Sprungschritten (Sprunglauf), wovon 12 auf den Kreisumfang kommen. Zu leichterem Erlernen dieser Übung ist es gut, wenn der zu durchlaufende Kreis auf dem Boden sichtbar gemacht und in 6 gleiche Teile eingeteilt

ist. Dem ersten Sprungschritt gehe ein kurzer Anlauf (etwa von der Länge des halben Kreisumfangs) vorher.

5. Dasselbe mit einer kleineren Anzahl von etwa 8, 6, 4 oder 3 Sprungschritten auf dem Kreisumfang („Riesenschritt“).

6. Kreislaufen seitwärts mit Übertreten und mit Sprungschritten wie bei Übung 4 oder 5.

7. Ebenso rückwärts.

B. Kreisfliegen.

8. Kreislaufen vorwärts und nach ein- oder mehrmaligem Umlaufe, oder auf ein gegebenes Befehlszeichen hin: Absprung und Dauerfliegen im Streckhange (bei gehobenen Unterbeinen) einmal im Kreise herum oder bis zum Eintritt eines erneuten Befehlszeichens, worauf Niederstellen der Füße und festes Stehen erfolgen soll. Alsdann Ablösung!

9. Dasselbe, aber statt des Laufens: Hopfergang, oder Galopp hüpfen, oder hüpfen auf einem Fuße, oder Sprunglauf.

10. Wie Übung 8, aber im Wechsel einmal im Kreise laufen und einmal fliegen, mehrmals wiederholt.

11. Wie Übung 8, aber mit stärkerem Lauf und Abstoß und mit längerem Fliegen (zwei- oder mehrmal im Kreise herum).

12. Die Übung 11 in geteilter Thätigkeit: während die ersten von je zweien laufen, fliegen die zweiten und umgekehrt. Die Übung beginnt mit einem kurzen Anlaufe aller.

13. Seitwärtslaufen mit Übertreten (oder Galopp hüpfen seitwärts) im Wechsel mit Kreisfliegen, im übrigen wie bei einer der Übungen 8, 10, 11, 12.

14. Dasselbe so, daß jede Schülerin zwischen 2 Seilen sich befindet und an jedem dieser Seile sich hält („die Glocke“).

15. Rückwärts laufen im Wechsel mit Kreisfliegen, im übrigen wie bei den vorhergehenden Übungen.

16. Anlaufsprung vorwärts mit Hochfliegen im Kreise („Kreispringen“). Nach einem Anlaufe von 3 (das erste Mal von etwa 5) Schritten auf dem Kreisumfang, oder besser: entlang einer kleinen Sehne des Kreises, springt die Schülerin nach außen in die Höhe, im Streckhange (oder im Unter-, oder im

Oberarmhänge an einem Leitergriff) sich dem Fluge überlassend und während desselben sich so drehend, daß beim Niederfliegen sie wieder dieselbe Leibeseite wie vorher der Kreismitte zuwendet. Sobald ihre Füße, die während des Fliegens geschlossen und abwärts gestreckt sein sollen, den Boden wieder berühren können, wiederholt sie die Übung.

17. Dieselbe Übung so, daß mehrere Schülerinnen genau in derselben Zeit entweder laufen oder fliegen.

18. Dieselbe Übung mit Hang nur an einer Hand, die andere frei (nur von den stärkeren Schülerinnen auszuführen!).

19. Kreisfliegen mit Beinschwingen vorwärts („Kreis-schwingen“). Diese Übung beginnt mit einem kurzen Anlaufe vorwärts, dem ein Aufsprung beider Füße und ein Schwingen der geschlossenen Beine im Bogen von hinten nach außen und nach vorn während des Fliegens im Streckhänge (oder auch im Armhänge an einem Leitergriff) folgt. Alsdann stoßen die nach vorn geschwungenen Beine von neuem vom Boden ab, dabei entweder gleichzeitig und geschlossen oder kurz nach einander in schreitender Weise den Boden berührend, und wiederholen ihren Schwung mit Fliegen, u. s. w. Geschickte Schülerinnen können dies Schwingen auch ohne Berührung des Bodens fortsetzen.

20. Dieselbe Übung seitwärts.

21. Dieselbe Übung rückwärts.

22. Die Übungen 19 bis 21 in Verbindung mit ganzen Drehungen rechts oder links während des Fliegens.

Fünfte und sechste Stufe.

Klassenaufgabe: Kreisbewegungen mit Hindernissen; Gesellschaftsübungen u. dergl.; Kürübungen.

1. Sprunglauf vorwärts mit Betreten erhöhter Flächen. Zu diesem Zwecke werden in die zu durchlaufende Kreisbahn in gleichen Abständen 2 bis 6 „Sprungtritte“, wozu z. B. die Deckel von Sprungkästen oder auch die gewöhnlichen Sprungbretter dienen können (vergl. oben S. 47), aufgestellt. Die Schülerinnen sollen nun im Sprunglaufe je einen Tritt auf eines dieser Geräte und, je nach der Größe der Abstände zwischen denselben, je einen Tritt oder mehrere auf den Boden machen.

2. Sprunglauf über Hindernisse hinweg. Diese Hindernisse können hierbei aber auch niedrig gehängte Sprungschnüre oder auch Schwebestangen sein, welche in der Richtung von Halbmessern des Kreises aufgestellt sind.

3. Anlauffprung mit Hochfliegen über eine quer zur Kreisbahn gespannte Schnur hinweg. Diese Schnur ist außerhalb des Kreises an einem Ständer befestigt und wird innerhalb des Kreises vom Lehrer bzw. der Lehrerin gehalten und sofort losgelassen, wenn eine Übende das Seil mit den Füßen berührt. Der Anlauf zu dem Sprunge geschieht am besten zur Seite des Durchmessers, in dessen Richtung die Schnur gespannt ist. Es können hierbei auch zwei, über die Enden desselben Durchmessers gespannte Schnüre nacheinander übersprungen werden. Geübtere sind imstande hierbei über ein schulterhoch gespanntes Seil hinwegzufliegen.

4. Kreislaufen vorwärts mit Ringstechen, ähnlich wie dies bei den Karuffellen der Fall ist.

5. Kreislaufen vorwärts mit Platzwechsel je zweier. Die Vordere von beiden hält auf ein gegebenes Zeichen oder nach einem Umlaufe in ihrem Laufe etwas an, tauscht mit der sie einholenden Schülerin den Griff in einer vorher einzuübenden Weise und läuft nun hinter dieser im früheren Abstände weiter. Bei der Wiederholung tauscht sie den Platz wieder mit der Nachfolgenden oder kehrt an ihre frühere Stelle zurück.

6. Kreislaufen vorwärts (seit-, rückwärts), während die nächsten, zur Ablösung bereit Stehenden durch die Lücken von außen nach der Kreismitte hin und später oder sogleich wieder zurücklaufen oder nach der andern Seite herauslaufen; in verschiedenen Anordnungen; auch so, daß dabei die Außenstehenden eine der im Kreise Laufenden umkreisen.

7. Kreislaufen mit Ablösen, sonst wie bei der vorigen Übung. Die zur Ablösung bereit Stehenden reihen sich während des Kreislaufens der Abzulösenden, nach einem oder mehreren Umläufen oder auf ein Befehlszeichen hin, außen oder innen (links oder rechts) an diese an und laufen mit ihr noch eine Strecke weit, oder diese tritt sofort aus dem Kreise (nach außen

oder nach innen) aus. Dasselbe auch wiederholt mit Platzwechsel derselben Schülerinnen.

8. Kreislaufen vorwärts von Stirnpaaren in gleichem Schritt und Tritt. Die der Mitte nähere Schülerin hält den Griff mit dem einen Arm gefaßt, mit dem andern dagegen umschlingt sie die Hüfte der äußeren Schülerin. Diese legt ihre innere Hand auf die innere Schulter der Nebnerin, mit der äußeren hält sie sich an Riemen bezw. an einer unteren Leiter sprosse.

9. Kreislaufen rückwärts eines Stirnpaares, im übrigen wie bei 8.

10. Die Übung 8 mit anderer Fassung: die Innere hält sich mit beiden Händen am Weitergriff, die Äußere dagegen hängt ihren inneren Arm am äußeren der Nachbarin ein (Fassung „Arm in Arm“).

11. Kreislaufen rückwärts in der Fassung wie bei Übung 10.

12. Kreislaufen eines Paares in ungleicher Stirnstellung bei einer Fassung wie bei Übung 10, und zwar:

- a. die Innere läuft vorwärts und die Äußere rückwärts, oder
- b. umgekehrt.

13. Kreislaufen eines Stirnpaares wie bei den vorhergehenden Übungen mit Platzwechsel der beiden Nebnerinnen nach einer bestimmten Zeit oder auf ein gegebenes Zeichen hin.

14. Kreislaufen von Stirnpaaren mit Platzwechsel nur der Äußeren, welche nach Befehl oder je nach einem Umlaufe sich von der Nebnerin lösen und mit der Weiterlaufenden des nachfolgenden Paares vereinigen.

15. Ähnlich wie vorher, nur wechseln die Inneren den Strang und zugleich treten die Äußeren an die Stelle der Inneren.

16. Kreisgehen vorwärts von 6 (4) einzelnen. Eine derselben giebt den Griff auf, kehrt sich um und läuft außerhalb des Kreises an den andern vorüber (oder in einer Schlingelbahn zwischen diesen hindurch) bis zu der Lücke in der Reihe derselben, die sie gelassen hat, holt ihren in der Kreismitte befindlichen Seilgriff und schließt sich den andern in der anfänglichen Reihenfolge wieder an, worauf die nächste dasselbe thut, u. s. w.

17. Wie vorher mit der Abänderung, daß die, welche den Griff aufgab, geht, die andern aber laufen.

18. Während die erste, dritte und fünfte von 6 Schülerinnen einmal vorwärts im Kreise laufen, gehen die andern nach der Kreismitte, umkreisen diese in engem Kreise und gehen an ihren früheren Standort zurück, wodurch die anfängliche Reihenfolge aller wieder hergestellt ist, worauf sofort die eine Abteilung thut, was vorher die andere that.

19. Ähnlich wie bei der vorigen Übung, nur gehen 3 Schülerinnen durch die Mitte auf die andere Seite und schließen sich dort den Laufenden in der anfänglichen Reihenfolge wieder an; die andern thun dasselbe, sobald sie einen Umlauf vollendet haben. Dies wird mehrmals wiederholt.

20. Wie vorher, aber alle sechs eilen je nach einem Umlaufe in einer geraden Linie durch die Mitte auf die andere Seite und beginnen dort von neuem den Umlauf in gleicher oder in entgegengesetzter Richtung, letzteres nach einem Griffwechsel.

X. Übungen an den Schaukelringen.

Zu den unerläßlichen Geräten für das Mädcheturnen sind die Schaukelringe nicht zu zählen, da die Übungen am Rundlauf und an der Leiter für das zu erzieherischen Zwecken nötige Maß von Entwicklung der Hangkraft bei den Mädchen ausreichen. Immerhin sind sie eine erwünschte Zugabe zur Einrichtung eines Mädcheturnsaales, weil die Schaukelübungen in der Regel von den Mädchen gern geübt und namentlich von den erwachseneren derselben andern Hangübungen vorgezogen werden. Aus dem letzteren Grunde thut man auch gut, die Schaukelringe vorzugsweise in den oberen Klassen zu verwenden, obwohl sich viele Übungen schon in den mittleren und selbst in den unteren Klassen, wie z. B. die Übungen im Liegehang, wobei die Füße auf dem Fußboden ruhen, verwerten lassen.

Das Gerät besteht aus einem Paar Holzringen (oder auch aus eisernen, mit Leder überzogen Ringen) von etwa 20 cm Durchmesser, welche, um Schulterbreite von einander entfernt,