

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Die Turnübungen der Mädchen

Gerätübungen und Turnspiele

Maul, Alfred

1890

X. Übungen an den Schaukelringen

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 Abtheilung 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,

an Seilen oder Gurten an der Saaldecke oder an Durchzugsbalken aufgehängt sind und in verschiedene Höhen gestellt werden können. Für Klassen von über 20 Schülerinnen sollten 3 bis 4 Paar Schaufelringe vorhanden sein. Ein solches Ringpaar mit Zubehör kostet etwa 20 bis 30 M.

Übungsbeispiele:

A. Liegehang mit Stand auf dem Boden.

Die Ringe sind dabei schulter- bis kopfhoch zu stellen.

1. Aus dem Stande mit Griff an den Ringen rückwärts Senken in den Liegehang (vorlings) mit gestreckten Armen, sodann Zurückheben in den Stand; daselbe mehrmals wiederholt. Die Beine sollen dabei stets gestreckt bleiben. Daselbe auch mit Griff beider Hände an einem Ring.

2. Aus dem Stande vorwärts Senken in den Liegehang (vorlings) mit hochgehobenen Armen, im übrigen wie bei Übung 1.

3. Wechsel von rück- und von vorwärts Senken wie bei den Übungen 1 und 2, mit und ohne Halt in der aufrechten Stellung.

4. Vorwärts Senken wie bei Übung 2, aber nun mit Ausbreiten und mit rückwärts Bewegen der Arme in den Liegehang (rücklings), und zurück.

5. Aus dem Stande wie bei Übung 1 seitwärts Senken in den Liegehang (seitlings), und zurück. Daselbe auch abwechselnd links und rechts. Daselbe auch mit Griff beider Hände an nur einem Ring, in welchem Falle die Übung von zweien zugleich an demselben Ringpaar in widergleicher Weise ausgeführt werden kann.

6. Kreisen im Liegehang, wobei die bei den Übungen 1, 2, und 5 genannten Liegehangarten unmittelbar aufeinanderfolgen und die Füße, bald auf den Fersen, bald auf den Fußspitzen ruhend, an Ort bleiben.

7. Vorwärtsgehen oder -hüpfen in den Liegehang (vorlings, die Seile bleiben senkrecht), mit Zurückgehen oder -hüpfen im Wechsel.

8. Im Liegehang vorlings wie bei Übung 7: Übergreifen

einer Hand von einem Ring zum andern, oder an das Handgelenk des andern Armes.

9. Im Liegehang wie bei Übung 7: Loslassen einer Hand mit Vierteldrehung in den Liegehang seitlings, und zurück.

10. Im Liegehang wie bei Übung 7: Beugen und Strecken der Arme. Dasselbe auch mit Aufziehen in den Unterarmhang u. s. w.

11. Rückwärtsgehen mit Ausbreiten und mit Rückheben der Arme in den Liegehang rücklings, und zurück.

12. Im Liegehang rücklings wie bei Übung 11: Loslassen einer Hand mit halber Drehung (nach der Seite der festhaltenden Hand) und Ergreifen des andern Ringes.

13. Seitgehen oder -hüpfen in den Liegehang seitlings, und zurück; dasselbe auch abwechselnd links und rechts.

14. Im Liegehang seitlings wie bei der vorigen Übung: Loslassen einer Hand, ohne und mit Übergreifen, mit oder ohne Drehung.

15. Kreisgehen im Liegehang, wobei die Hände an Ort bleiben.

B. Streck- und Beugehang ohne Schaufeln;
die Ringe reichhoch oder etwas höher.

1. Im Streckhange Übergreifen einer Hand an den andern Ring oder an das Handgelenk des andern Armes.

2. Im Streckhange Loslassen einer Hand und Dauerhang an einem Arme auf kurze Zeit.

3. Im Streckhange Vor- und Rückschwingen der Beine; der Oberkörper bewegt sich dabei in entgegengesetzter Richtung.

4. Im Streckhange Seitsschwingen der Beine hin und her.

5. Im Streckhange Kreisschwingen der Beine.

6. Sprung in den Beugehang und langsame Senken in den Streckhang.

7. Beugehang auf Dauer, z. B. 4 Zeiten lang, alsdann Nieder- und Aufsprung und Wiederholung der Übung; oder Dauerhang um die Wette.

8. Mehrmals Aufziehen in den Beugehang aus dem Stande ohne Absprung oder aus dem Streckhange.

9. Im Beugehange Übergreifen einer Hand wie bei Übung 1.
10. Im Beugehange Seitstrecken eines Armes und wieder Beugen desselben mit möglichster Vermeidung des Schaukelns.

C. Schaukeln. Die Ringe reichhoch.

1. Vor- und Rückschaukeln im Streckhange mit je einem Lauffschritt durch die Mitte der Schaukelbahn.

2. Dasselbe, aber der Lauffschritt nur bei dem Vor- oder nur bei dem Rückschwunge (bei dem Zurückschaukeln werden die Unterschenkel rückwärts gehoben).

3. Dasselbe mit Abstoß der geschlossenen Füße auf dem Fußboden (statt des Lauffschrittes), im übrigen wie bei Übung 1 oder 2.

4. Dasselbe mit halber Drehung links (rechts) am Ende des Vorschwunges, wodurch die Seile in gekreuzte Haltung kommen, und mit halber Drehung rechts (links) am Ende des Zurückschwunges, wodurch die Kreuzung der Seile wieder aufgehoben wird. Das Schaukeln geschieht hierbei immer vorwärts.

5. Wie bei Übung 4, aber die Drehung immer am Ende des Rückschwunges, so daß immer nur rückwärts geschaukelt wird.

6. Schaukeln seitwärts hin und her; dasselbe von je zweien, an 2 Geräten gleichzeitig und in gleicher Richtung.

7. Kreisschaukeln rechts oder links herum, mit wiederholtem Abstoßen der Füße vom Boden, oder ohne dieses.

8. Vor- und Rückschaukeln wie bei Übung 9, mit Aufziehen in den Beugehang beim Vorschwunge und Verharren im Beugehange beim Rückschwunge, mehrmals wiederholt.

9. Umgekehrt wie bei Übung 8, Beugehang beim Vorschwunge und Streckhang beim Rückschwunge.

Anmerkung. Die unbedenklichste Art der Beendigung einer der obengenannten Schaukelübungen ist die, wobei die Übende, wenn sie beim Vorschwunge in der Mitte der Schaukelbahn angelangt ist, hier den Boden betritt und den Griff aufgiebt.