

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Die Turnübungen der Mädchen**

Die Übungen im Gehen, Laufen und Hüpfen auf den drei unteren Turnstufen, in Verbindung mit Ordnungsübungen und mit Übungen im Stehen

**Maul, Alfred**

**Karlsruhe, 1885**

IX. Armübungen

[urn:nbn:de:bsz:31-290278](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-290278)

32 Zeiten. Alsdann als Zwischenübung: Kreisen der einen Paare um die andern mit 16 Schritten.

Die verschiedenen Übungsfälle unterscheiden sich hierbei darin, daß zuerst in die Schrittstellung links oder rechts gehüpft, links oder rechts geschwenkt, das Kreisen nach links oder rechts ausgeführt wird und dabei die zweiten oder ersten Paare beginnen.

9. 4 Hüpfе wie bei Üb. 8, jedoch beim 4. Hupf  $\frac{1}{4}$  Drehung nach der Seite des zuletzt hinten gewesenen Beines, darauf Nebenreihen in 4 Schrittzeiten; das Ganze viermal in 32 Zeiten. Als Zwischenübungen im Gehen folge nun der Schängelzug der einen, dann der anderen in je 16 Zeiten. Die verschiedenen Abänderungen dieser Übungsfolge sind auch hier leicht aufzufinden.

10. Zweimal 4 Hüpfе wie bei 9., so daß beim einmal zuerst in die Schrittstellung links (rechts) gehüpft und beim 4. Hupf rechts (links) gedreht, dann sofort in die Schrittstellung rechts (links) gehüpft und zuletzt links (rechts) gedreht wird, wodurch das Stirn paar wieder hergestellt ist. Darauf als Zwischenübung das Nebenreihen der einen Paare neben die anderen mit 8 Schritten und sofort das der anderen in gleicher oder entgegengesetzter Richtung, u. s. w.

11. 8 Hüpfе (in 8 Schrittzeiten) mit Wechsel der Kreuzschritt- und der Grundstellung, so daß in der Kreuzschrittstellung das einmal der linke, das anderemal der rechte Fuß vorn ist (oder umgekehrt); alsdann ganze Schwenkung der Paare um ihre Mitte mit 8 Schritten; das Ganze zweimal, so daß beim zweitenmal das Hüpfen und Schwenken widergleich stattfindet. Darauf als Zwischenübung im Gehen Schängelzug der Paare, zuerst der einen Paare mit 16 Schritten, dann ebenso der anderen, u. s. w.

### IX. Armübungen.

19. Gruppe. Armschwingen hin und her,\*) im Wechsel mit Reihungen in den Paaren.

Die Klasse stehe dabei in Säulen von Stirnpaaren mit einem Abstand von einem kleinen Schritt zwischen den einzelnen.

\*) Vergl. Üb. 11, S. 10 des I. Teiles dieses Buches.

Man lasse wieder zuerst die unten genannten Arten des Arm-schwingens als vorbereitende Übungen nach Befehl einige-male ausführen, ähnlich dem Verfahren, das bei den früheren Übungsgruppen angegeben wurde.

1. In senkrechter Ebene Vor- und Rückwärtsschwingen beider Arme in 8 Bewegungen und 8 Schrittzeiten; in der 9. Zeit Fassung der Unterarme auf dem Rücken, zugleich links Antreten und links Hinterreihen mit vornvorüber Gehen (die rechte Führerin geht im  $\frac{3}{4}$ -Kreis links um die linke Führerin) in 6 Schritten, worauf beide in der 7. und 8. Zeit mit 2 Schritten an Ort links um drehen, wodurch das Stirn paar, aber mit ver-tauschter Stellung der Führerinnen, wieder hergestellt ist; das Ganze viermal in 64 Zeiten; darauf dasselbe mit rechts Hinterreihen.

2. Wie Üb. 1, aber zugleich mit jedem Vorschwingen der Arme Tuptritt vorw. (vergl. oben 32. Gruppe der I. Stufe, S. 64), mit dem Rückschwingen zugleich Schlusstritt desselben Fußes, wobei die Füße abwechseln. Ferner werde das Kreisen zum Hinterreihen mit Hopperschritten ausgeführt.

3. Wie Üb. 1, aber während des Arm-schwingens macht in den ersten 4 Zeiten das eine Bein Tuptritt vorw., rückw., vorw. und Schlusstritt, dann ebenso das andere; das Hinter-reihen (und Kreisen) werde mit 4 Trittwechseln ausgeführt.

4. Wie Üb. 3, aber die Arme werden in entgegengesetzten Richtungen geschwungen und nur ein Fuß macht während dessen die Tuptritte vor- und rückw., so daß erst in der 8. Zeit der Schlusstritt stattfindet; das Hinterreihen (und Kreisen) erfolge hier mit Schottischhüpfen.

Dabei kann man ordnen, daß vor der Reihung nach links stets in der ersten Zeit der linke Arm vor-, der rechte Arm rück-schwingt und der rechte Fuß die Tritte macht, vor der Reihung nach rechts aber widergleich verfahren wird.

5. Wie Üb. 1, nur sollen die Arme vorwärts auf und ab (bis zur Hoch- und zur Rückhehalte) geschwungen werden; ferner soll nun mit Gehen im  $\frac{3}{4}$ -Kreis vorgereicht und die Drehung in entgegengesetzter Richtung wie bei 1., also nach der Reihung links nach rechts gemacht werden.

6. Wie Üb. 5, jedoch mit ähnlichen Abänderungen wie bei Üb. 2; die Tuptritte erfolgen hier rückw.

7. Wie Üb. 5, jedoch mit ähnlichen Abänderungen wie bei Üb. 3; jeder erste Tuptritt erfolgt hierbei rückw.

8. Wie Üb. 5, jedoch mit ähnlichen Abänderungen wie bei Üb. 4.

9. Nach  $\frac{1}{4}$  Drehung der einzelnen, also in Flankenpaaren: Armschwingen seitwärts auf und ab und darauffolgendes Nebenreihen neben die vordere mit Gehen im  $\frac{3}{4}$ -Kreis, im übrigen wie bei Üb. 1.

Dabei kann geordnet werden, daß die Hände während des Schwingens abwechselnd über dem Kopf und rücklings zusammenklappen, oder daß die Armbewegung geräuschlos geschieht.

10. Wie Üb. 9, aber mit ähnlichen Abänderungen wie bei Üb. 2; die Tuptritte erfolgen hier seitwärts.

11. Wie Üb. 9, aber mit ähnlichen Abänderungen wie bei Üb. 3; die Tuptritte erfolgen hier abwechselnd seitwärts und vornvorüber (kreuzend).

12. Wie Üb. 9, aber mit ähnlichen Abänderungen wie bei Üb. 4.

13. In Flankenpaaren: in senkrechter Ebene Armschwingen abwechselnd seitw. (nach außen) und kreuzend nach innen und darauffolgendes Nebenreihen neben die letzte mit Gehen im  $\frac{3}{4}$ -Kreis, im übrigen wie bei Üb. 5.

14. Wie Üb. 13, jedoch mit ähnlichen Abänderungen wie bei Üb. 2; der Tuptritt erfolgt hierbei vornvorüber.

15. Wie Üb. 13, jedoch mit ähnlichen Abänderungen wie bei Üb. 3; die Tuptritte erfolgen hier abwechselnd vornvorüber und seitw.

16. Wie Üb. 13, jedoch mit ähnlichen Abänderungen wie bei Üb. 4; die Arme schwingen hier nach derselben Seite hin und nach der andern her, zuerst nach links oder nach rechts beginnend.

20. Gruppe. *Armkreisen*,\*) im Wechsel mit Fortwegung im Viereck, oder hin und her, oder im Kreise.

Die Klasse stehe hierbei in Säulen offener Stirnpaare, wobei der Abstand der einzelnen von einander etwas mehr als 2 Armlängen beträgt. Nach einigen vorbereitenden Übungen (vergl.

\*) Vergl. Üb. 12, S. 10 des I. Teiles dieses Buches.

die Bemerkung zur vorigen Gruppe) gebe man die nachstehenden Aufgaben.

1. Armkreisen vorw. (d. h. von unten nach vorn und weiter) mit einem Halt von einer Schrittzeitdauer je in der Hochheb- und in der Tieffsenkhalte der Arme, viermal in 16 Zeiten; darauf mit viermal 2 Galoppdoppelschritten Hüpfen im Viereck links mit Weglassung der Drehung nach dem 8. Galoppdoppelschritt (vergl. Üb. 4, S. 17); das Ganze viermal in 128 Zeiten.

In jeder ersten von 4 Zeiten werden hierbei die Arme vorwärts hoch, in jeder dritten Zeit seitwärts oder vielmehr mit möglichster Rückwärtsbewegung tief geschwungen; bei Beginn des Hüpfens werden die Unterarme auf den Rücken gelegt. Es ist zweckmäßig, die hochschwingenden Arme dabei sich derart nähern zu lassen, daß die Hände mit den Fingerspitzen sich berühren.

2. Wie Üb. 1, aber mit Armkreisen rückw., d. h. die Arme werden rückw. hoch und dann vorw. tief geschwungen. Das Hüpfen geschehe im Viereck rechts mit Antreten des rechten Fußes.

3. Armkreisen vorw. wie bei Üb. 1, jedoch mit Fersenheben in den Zehenstand bei dem Hochschwingen und mit Fersensenken bei dem Tieffschwingen der Arme; ferner die Bewegung im Viereck statt mit Galoppdoppelschritten mit viermaliger Wiederholung von 3 Galoppsschritten links vorwärts und einem Schritt rechts vorw. (das viertemal werde aber dieser Schritt als Schlußtritt gemacht).

4. Armkreisen rückw. wie bei Üb. 2, aber mit Fersenheben und Hüpfen wie bei Üb. 3.

5. Armkreisen vorwärts wie bei Üb. 1, aber mit 8 Schritten vorwärts während der zwei ersten Kreisbewegungen der Arme und mit 8 Schritten rückwärts, während der zwei folgenden; das Hüpfen geschehe aber mit zweimal je 4 Galoppsschritten links vorwärts und rechts rückw., so daß nach jedem 4. Galoppsschritt außer dem letztenmale  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts eintritt.

6. Wie Üb. 5, jedoch mit Armkreisen rückw., rechts Antreten und  $\frac{1}{4}$  Drehung links beim Hüpfen.

7. Armkreisen vorwärts in unterbrochener Bewegung, achtmal, so daß in jeder ersten von zwei Zeiten das Heben der Arme, in jeder zweiten Zeit sofort das Senken erfolgt. Daran schließen sich 3 Galoppdoppelschritte vorw. mit links Antreten und

2 Schritte an Ort, dann dasselbe rückw. mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links am Schlusse der Bewegung; das Ganze viermal in 128 Zeiten.

8. Wie Üb. 7, nur Armkreisen rückw. und Hüpfen mit rechts Antreten und rechts Drehen.

9. Armkreisen vorw. wie bei Üb. 7, jedoch mit Ferseheben und -senken wie bei Üb. 3. Die darauffolgende Vor- und Rückwärtsbewegung geschehe mit 3 Galoppschritten links und einem Schritt rechts, zuerst vorw. hin, dann rückw. her, zweimal, das zweitemal mit Schlußtritt rechts und  $\frac{1}{4}$  Drehung links.

10. Wie Üb. 9, jedoch mit Armkreisen rückw. und mit rechts Antreten und Drehen.

11. Armkreisen vorw. wie bei Üb. 7, jedoch mit 8 Schritten vorw. bei den ersten 4 und mit 8 Schritten rückw. bei den letzten 4 Kreisbewegungen der Arme. Das Hüpfen geschehe mit links Antreten und 4 Galoppschritten vorw. hin und her, zweimal, so daß nach jedem 4. Galoppschritt  $\frac{1}{2}$  Drehung, das letztemal aber nur  $\frac{1}{4}$  Drehung nach der Seite des zurückstehenden Fußes gemacht wird.

12. Wie Üb. 11, jedoch mit Armkreisen rückw. und rechts Antreten.

13. Kleines Armkreisen vorw. in der Seithebbhalte der Arme, im übrigen wie bei Üb. 7; im Anschluß daran 4 Schottischhüpfen vorw., links antretend, mit dem letzten  $\frac{1}{2}$  Drehung links, als Hinbewegung, sodann herwärts abermals 4 Schottischhüpfen, mit dem letzten derselben aber nur  $\frac{1}{4}$  Drehung links; das Ganze viermal.

In der ersten Zeit werden die Arme schräg nach außen vorgehoben, bis die Hände etwas über Kopfhöhe gelangt sind, worauf sie im Bogen nach hinten sich in der zweiten Zeit wieder bis zur Hüfthöhe senken, in der dritten Zeit wieder im Bogen nach vorn heben u. s. w. In der 16. Zeit werden die Arme wieder ganz gesenkt und während des Hüpfens auf dem Rücken gehalten.

14. Wie Üb. 13, aber das kleine Armkreisen rückw., das Schottischhüpfen mit rechts Antreten und Drehen.

15. Wie Üb. 10, aber mit Ferseheben (in den Zehenstand) und -senken, wie bei Üb. 3, und das Hüpfen seitw. links hin und rechts her und zwar mit 3 Schottischhüpfen, den zweiten mit Kreuzschritt, und mit 2 Schritten an Ort, diese bei der Herbewegung mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links.

16. Wie Üb. 15, jedoch mit rückwärts Kreisen und rechtshin Hüpfen beginnend.

17. Wie Üb. 13, jedoch mit Vor- und Rückwärtsgehen wie bei Üb. 11 und im Wechsel mit Hüpfen im Kreise links um eine Kreismitte, welche in etwa 2 Schrittlängen Entfernung links von den Händen liegt, mit 8 Schottischhüpfen, den letzten Hupf mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links.

18. Wie Üb. 17, jedoch mit rückwärts Kreisen der Arme und mit Hüpfen im Kreise rechts, um eine auf der rechten Seite liegende Kreismitte, rechts antretend. U. f. w.

### X. Beinübungen.

#### 21. Gruppe. Schreiten in den Stand auf einem Bein mit Spreizhalte des anderen\*).

Die Klasse sei hierbei im Doppelkreis der sich gegenüberstehenden Stirnroten der Paare wie bei der 6. Gruppe (S. 81 u. f.) aufgestellt und dabei wieder in erste und zweite Paare eingeteilt.

Zwischen den Gegnerinnen befinde sich ein Abstand von etwas mehr als 2 Schrittlängen, zwischen den Nebnerinnen des inneren Kreises ein solcher von zwei kleinen Schrittlängen.

Den unten genannten Aufgaben schicke man zuerst wieder einige vorbereitenden Übungen voraus, welche wohl hier keiner besonderen Aufzählung bedürfen.

Bei allen hier genannten Übungen kann die Spreizhalte auch so angeordnet werden, daß das nicht schreitende Bein nach dem Schreiten noch mit der äußersten Spitze den Boden berührt, wodurch das Gleichgewichthalten erleichtert wird, was im 1. Teile dieses Buches (S. 18, Üb. 20) als „Straffschritt“ bezeichnet wurde.

1. 1. Teil der Übungsreihe: Vortritt links mit Rückspreizhalte rechts und mit Vorhochheben der Arme in der ersten von 4 Zeiten; zurück in die Grundstellung auf dem früheren Standorte in der 3. und 4. Zeit; darauf ebenso Vortritt rechts; in den nächsten 8 Zeiten kleine Kette rechts in den Paaren

\*) Vergl. Üb. 22, S. 20 des I Teiles dieses Buches.