

I. Übungen mit dem langen Schwingseil. *)

(Nur für jüngere Knaben.)

Über den Zweck, die Verwendbarkeit und die Betriebsweise dieser Übungen vergleiche man Seite 199 u. f. im I. Teil dieser Anleitung (4. Aufl.). Es soll hier nur noch einmal darauf aufmerksam gemacht werden, daß im Turnen solcher Schulen, die keine anderen Turngeräte haben, auf die unten beschriebenen Übungen mehr Zeit als sonstwo verwendet werden sollte.

Das Schwingseil sei locker gedreht, an den Enden mit einer Schleife versehen, 1 cm dick und etwa 6 m lang. Es wird etwa 2 M. kosten.

Bei der Anwendung wird das Schwingseil mit dem einen Ende ungefähr in Schulterhöhe der Übenden irgendwo, z. B. an einem Pfeiler des Schnursprunggestelles, befestigt oder von einem Schüler festgehalten, am andern Ende aber vom Lehrer ergriffen. Das Schwingen des Seiles bewerkstellige er in der Regel, um sich bei längerem Schwingen nicht zu sehr zu ermüden, nur durch Bewegungen des Unterarmes, nicht aber des ganzen Armes. Weniger empfehlenswert ist es, das Seil durch Schüler schwingen zu lassen, weil diese leicht die Vorsichtsmaßregel vergessen, das Seil sofort fallen zu lassen, wenn es durch den Fuß eines Übenden berührt wird. Denn dieser bleibt alsdann meist am Seile hängen und stürzt, wenn es nicht nachgiebt.

*) Ausführlicheres Übungsverzeichnis siehe in dem Schriftchen von W. Jenny: „Schwingseilübungen“ (Leipzig, 1873; 50 Pf.).