

und eilt mit dem nächsten Seilschwunge wieder durch die Mitte, hier das Seil überspringend, zurück. Dasselbe auch mehrmals nacheinander, von mehreren zugleich in derselben oder in entgegengesetzter Richtung u. s. w.

II. Übungen im Freispringen.

Das Freispringen (vergl. S. 3) erfolgt entweder in die Höhe, und zwar in den Stand auf einer erhöhten Fläche oder über einen erhöhten Gegenstand (Schnur, Balken u. dergl.) hinweg; oder es geschieht in die Weite, oder in die Tiefe von einer erhöhten Fläche herab, oder zugleich in die Weite und in die Höhe (Hochweitspringen) oder Tiefe u. s. w. Über den Wert und den Betrieb dieser Übungen vergl. I. Teil, S. 201 u. f.

Das üblichste Gerät für das Hochspringen ist das sogen. Schnursprunggestell, auch „Freispringel“ genannt. Es besteht aus der, an den Enden durch Gewichte beschwerten Sprungsehnur*) und aus den beiden Sprungpfeilern, an denen die Sehnur aufgehängt wird; dazu kommt in der Regel noch ein Sprungbrett.

Die Niedersprungstelle muß jedenfalls völlig eben sein. Daß sie auch weich sei, braucht nur bei größeren Sprüngen gefordert werden. In Turnsälen genügt es alsdann, den Boden mit einem Teppichstück aus Kokosfasern (einer sog. Thür-Vorlage) zu bedecken. Im Freien nimmt man statt dessen Sand oder Lohe.

Für den Sprung in den Stand auf einer erhöhten Fläche nimmt man am besten den Deckel eines sogen. Sprungkastens (150 cm lang, 50 cm breit, 20—30 cm hoch). Für den Schulgebrauch sind höhere Gegenstände weder nötig noch ratsam.

Für das Tieffspringen in Schulen genügt völlig das sogen. Schräg- oder Sturmbrett, das etwa 2—2 $\frac{1}{4}$ m lang und 50—60 cm breit ist, mit dem einen Ende auf dem Boden liegt, mit dem andern auf eine niedere Reckstange oder einen anderen

*) Neuerdings hat man verschiedene Vorrichtungen erfunden, durch die die erwähnten Sprunggewichte entbehrlich gemacht werden sollen. Eine sehr empfehlenswerte Einrichtung dieser Art ist die von Turnlehrer Kemm in Bruchsal erfundene.