

Sechstes bis neuntes Turnjahr, Sekunda, Prima.

Zeitweilige (nicht regelmäßig dem Übungsbetrieb einzufügende) Wiederholungen der obengenannten Übungen mit angemessenen Steigerungen; vorzugsweise im Freien vorzunehmen.

III. Stabspringen. *)

Die nötigen Stäbe werden aus Kieferbohlen oder aus Eschenholz geschnitten, sind an einem Ende schwach zugespitzt, $2\frac{1}{2}$ —3 m lang und 35 bis 45 mm dick. Die Anlaufbahn ist am besten fester Boden; ein Sprungbrett ist nicht nötig. Die Stelle, wo der Stab aufgesetzt wird, darf weder zu weich noch zu glatt sein, damit der Stab sich nicht tief einbohren, aber auch nicht fortgleiten kann. Am zweckmäßigsten dient dazu eine flache Vertiefung des Bodens (Grube) vor der Schnur. Die Niedersprungstelle sei gehörig mit Sand oder mit Lohe bedeckt.

Sechstes bis neuntes Turnjahr, Sekunda, Prima.

1. Vorbereitende Übungen. Die Schüler müssen zuerst lernen, den Stab im Laufe aufzustellen und im Sprunge sich an ihm hinaufzuziehen. Zu diesem Zwecke stellt man sie, mit Springstäben versehen, an dem einen Ende des Turnplatzes in einer oder in mehreren offenen Stirnreihen auf, zeigt ihnen die Übung und läßt sie diese nun den Turnplatz entlang mehrermale in freier Weise versuchen.

Sie sollen vorher den Stab mit beiden Händen so erfassen, daß diese bei wagerechter Stabhaltung vor dem Leibe Kammgriff hätten und so weit von einander entfernt sind, als die um Schulterbreite vergrößerte Armlänge beträgt. Und ferner sollte bei senkrechter Stellung des Stabes auf dem Boden neben dem Turner der rechte Arm hochgestreckt sein. Bei Beginn der Übung wird nun der so erfaßte Stab unter $\frac{1}{8}$ -Drehung rechts des Körpers in nahezu wagerechte Haltung in der Richtung des

*) Ausführlicheres darüber siehe in J. C. Lion's „Turnübungen des gemischten Sprunges“ (2. Aufl.) S. 211—236. Ferner vergl. man S. 202, im I. Teile (4. Aufl.) dieser Anleitung.