

Neuntes Turnjahr, Ober-Prima.

Klassenaufgaben: Wiederholung und Erweiterung der früher erlernten Übungen, ferner auch sogen. Kraftübungen. Beispiele:

1. Aus dem Streckhange langsames Heben der gebeugten Beine bis zum Sturzhange und Durchhocken der Beine mit Anfügungen wie bei früheren Übungen ähnlicher Art, auch des Kreuzaufzuges und der Hangwage rücklings.
2. Ebenso Heben der gestreckten Beine bis zum Felgaufzug, alsdann langsames Armbeugen oder Vorwärtsfenken in den Streckhang mit vorgehobenen Beinen.
3. Aus dem Streckhange ristgriffs Knie- oder Felgaufschwung oder Felgaufzug in den Vorlingsstütz, alsdann Fallenlassen in den Streckhang und sofort wieder ein Aufschwung oder das Durchhocken u. s. w.
4. Im Streckhange (kamm-, zwie-, speich-, ristgriffs) mehrmals Aufziehen in den Beugehang („Klimmzüge“).
5. Aus dem Streckhange (rist-, zwie-, speichgriffs) Aufstemmen in den Knickstütz auf einem Arme, oder in den Streckstütz, letzteres auch beidarmig als Ruck- oder als Zugstemmen.
6. Im Seitstütz rücklings Armwippen mit oder ohne Schwung, auch Kreuzabschwung und Kreuzwelle.
7. Im Knickstütz rücklings Seitstrecken eines Armes, Stützwechsel, Drehstützeln u. dergl.
8. Schwungkippen mit Anfügungen der verschiedensten Art.
9. Dasselbe nach vorausgegangener Hanglehre.
10. Versuchsweise: Schwungstemmen.

VIII. Übungen an den Schaukelringen. *)

Das Gerät, früher auch Streckschaukel geheißen, besteht aus griffgerechten Ringen, die an Seilen an der etwa 4 bis 5 m hohen Saaldecke oder an einem ebensohohen Querbalken aufgehängt sind.

Die Ringe selbst sind von Holz oder von hohlem, mit Leder überzogenem Eisen. Ihre Dicke betrage etwa 3 cm, ihr

*) Vergl. I. Teil (4. Aufl.), S. 218.