

innerer Durchmesser etwa 20 cm. Je zwei zusammengehörige Ringe haben eine Entfernung von ungefähr 50 cm voneinander.

Die Seile, an denen die Ringe aufgehängt sind, müssen ungefähr 15 mm dick sein und öfter auf ihre Haltbarkeit hin geprüft werden.

Die Aufhängung der Ringe muß durchaus so beschaffen sein, daß sie mit Leichtigkeit höher und niedriger gestellt werden können. Die Verstellbarkeit jedes einzelnen Ringes wird durch eine Seilklemme oder durch einen, mit einer Schnalle versehenen Gurt bewirkt; ferner dadurch, daß das Seil am Aufhängungspunkt über ein Rollenwerk läuft und an der Saalwand oder an einem Pfosten mit seinem unteren Ende, das in eine Kette auslaufen kann, befestigt und nach Bedarf verlängert oder verkürzt werden kann.

Ein Paar solcher Ringe mit Zubehör kommt auf 40 bis 50 Mark zu stehen.

Die Übungen an den Schaufelringen haben am meisten Verwandtschaft mit den Reckübungen und lassen sich auch am besten nach denselben Gesichtspunkten wie diese systematisch gruppieren. Ihre Eigenthümlichkeit besteht vornehmlich in der Beweglichkeit des Gerätes, wodurch viele Übungen schwieriger und auch gefährlicher werden als die entsprechenden Reckübungen. Aus diesem Grunde schon ist es empfehlenswert, das Turnen an den Schaufelringen ganz den Oberklassen der höheren Schulen, vornehmlich der Prima vorzubehalten, obwohl ja mancherlei Übungen an diesem Geräte sich schon ohne Gefahr auch von jüngeren Schülern ausführen ließen. Es spricht aber auch für diesen Vorbehalt die Rücksicht darauf, daß gerade auf den unteren Stufen die Zersplitterung der Turnzeit auf zu vielerlei Turnarten am wenigsten ratsam ist und daß es überdies den älteren Schülern nach so langjährigem Turnen am Reck eine neue Anregung gewährt, wenn manchmal an dessen Stelle das Turnen an einem neuen und eigentümlichen Hanggerät, wie es die Ringe sind, tritt. Einige der wesentlichsten Übungen mögen hier kurz angegeben sein: