

### Stabwende.

[1469.] Aus der Stabhalte wie bei Nr. 1465 geht der rechte Arm gebogen über den Kopf zurück und wieder vor, während der linke gestreckt bleibt. Dieselbe Übung wiederhole man links rückwärts und links vorwärts bei gestrecktem rechten Arme. Dann kommt

Die Wende mit gestreckten Armen in einem Zuge rückwärts und ebenso vorwärts.

[1470.] Der Stab wird, ohne daß die Turnerin den Arm beuge, vollständig rückwärts abgesetzt.

### Übungen am schwebenden Reet.

[1471.] Auch kleine und schwächliche Mädchen sind diesen gewachsen. Die Vorrichtung dazu ist sehr einfach. Zwei starke eiserne Haken werden in einer Entfernung von ungefähr 1 m von einander in der Decke fest eingeschraubt. In diese beiden Haken werden zwei an den Enden mit Defen versehene Leinen eingehakt, welche so weit herabhängen, daß sie ungefähr noch 2 m vom Boden entfernt sind. An den herabhängenden Enden sind ebenfalls Defen angebracht, und zwar mehrere über einander, damit man durch dieselben den Stab bald höher, bald niedriger stecken kann, je nachdem die sich Übende oder die Übung es erheischt.

Die ersten Übungen an diesem schwebenden Stabe sind:

#### Das Klettern am Knotenseil.

[1472.] Hierzu werden in ein senkrecht herabhängendes Seil in gleichmäßigen Zwischenräumen ungefähr 16 bis 24 cm von einander entfernte Knoten, die am besten und haltbarsten von dem Riemen oder Seiler verfertigt werden, angebracht. An diesem Seile müßt ihr nach und nach emporklettern. Ihr könnt Wettspiele damit veranstalten. Wer in kürzester Zeit oben anlangt, ist Siegerin.

#### Das abwechselnde Zurückziehen der Hüfte mit gestreckten Knien.

[1473.] Die Turnerin faßt mit beiden Händen den Stab, und indem sie das rechte Knie biegt mit beiden Händen den Stab, und indem sie die rechte Knie biegt mit beiden Händen den Stab, und indem sie sie den linken auf der Fußspitze so weit als möglich zurück, wobei das Knie immer wohlgestreckt bleibt. Der Oberkörper wird während des Zurückziehens aus der Hüften herausgehoben und das Rückgrat gebogen. Ist der linke Fuß so weit als möglich hinausgeschoben, so wird er langsam wieder vorgezogen. Hierauf bleibt er auf dem Boden fest stehen und der rechte Fuß wird zurückgehoben, wie vorher der linke. So wird mit beiden Füßen einigemal abgetauscht.



Fig. 458.