kann, um den Körper herumschwingt, woraus natürlich folgt, daß man bei jeder Schwingung hinüberspringen muß. Diesen Sprung macht man zuerst einzeln und langsam, später versucht man, mehrere hintereinander und immer schneller auszuführen, wobei man sein Augenmerk nur darauf richten muß, daß man den ganzen Oberkörper, namentlich die Brust, gerade hält, weil sonst der Zweck der ganzen Uebung, die Muskeln und die Gelenkigkeit der Füße zu vervollkommnen, verloren geht, und das Spiel eher schädlich als nützlich für den Körper wirkt.

Schwieriger ist der Sprung, das Ritterkreuz genannt, der darin besteht, daß man in dem Augenblicke, wo das Seil unter den Füßen durchgeht, die beiden Arme über der Brust kreuzt. Auch macht man Doppel- und Tripeltouren. Die Doppeltour besteht darin, daß das Seil

UB Braunschweig http://www.digibib.tu-bs.de/?docid=00000243