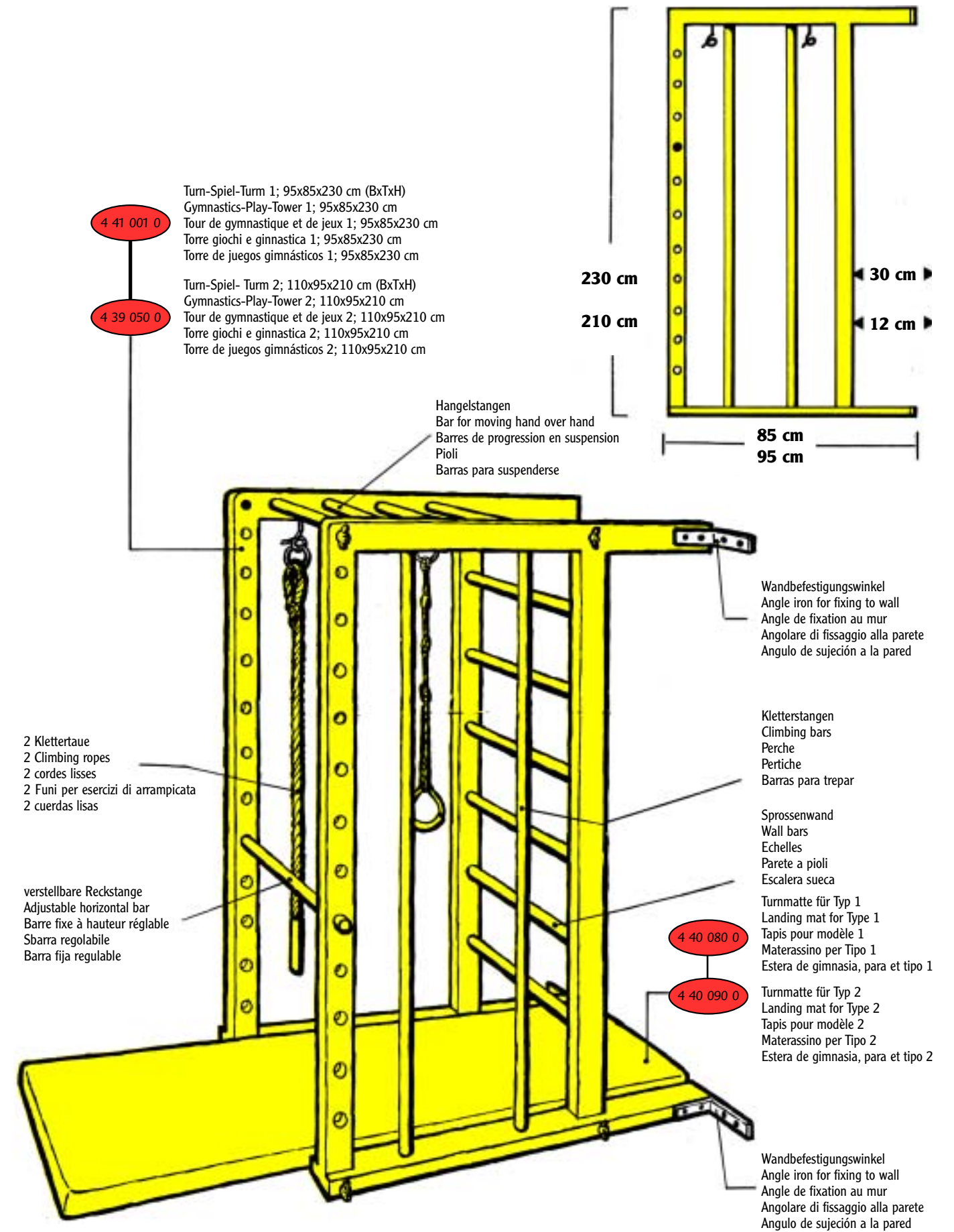


# eibe Turn-Spiel-Turm

Die Kleinturnhalle in Vollendung

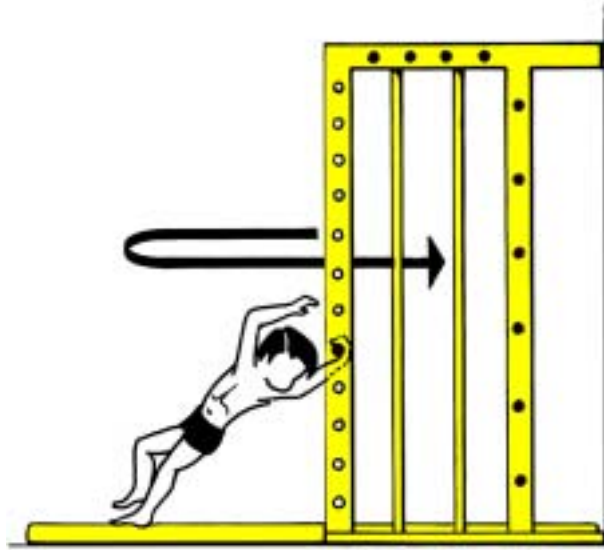


# eibe Turn-Spiel-Turm

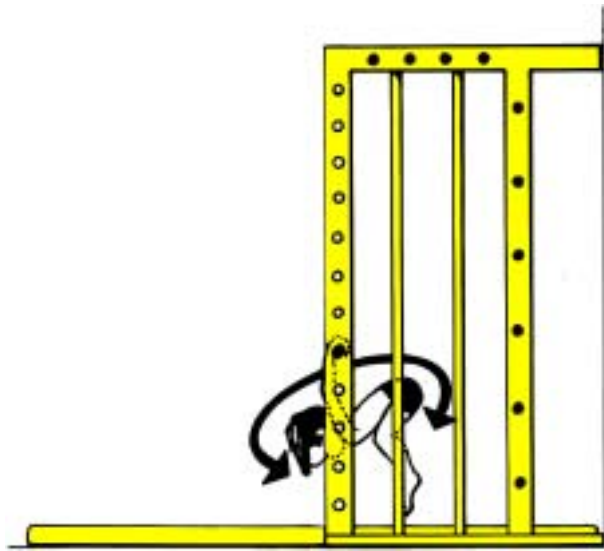
Die Kleinturnhalle in Vollendung

Das Turnen am Reck

1) Die brusthohe Reckstange mit Aufgriff fassen; mit langen Armen so weit wie möglich unter der Stange vor- und rückwärtslaufen (sogenanntes Hangstandlaufen).



2) Nach dem Hangstandlauf vorwärts (wie oben) eine Hand lösen, eine halbe Drehung ausführen, die Stange erneut fassen und den Hangstandlauf vorwärts beliebig wiederholen.

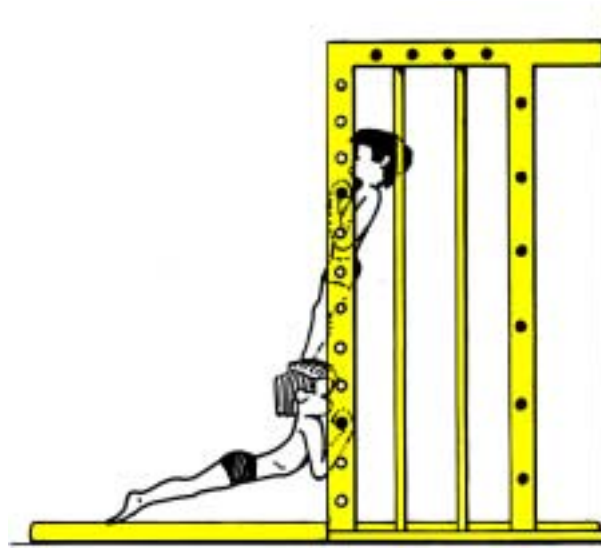


6) An die brusthohe Reckstange fassen, Beine unter der Stange und zwischen den Armen rückwärts durchführen, bis die Füße wieder auf den Boden aufsetzen.

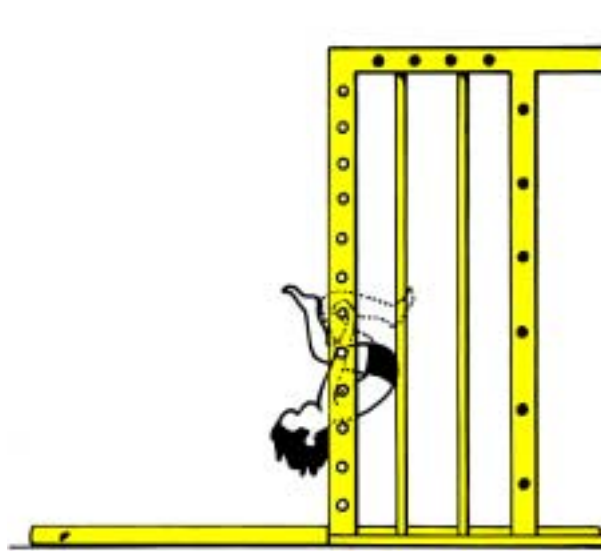
7) Dasselbe wie vorher, jedoch auf dem selben Wege die Beine wieder zurückführen, bis die Füße wieder auf dem Boden stehen, jetzt erst den Griff lösen.

3) Die Reckstange fassen: mit langen Armen und angehockten Beinen vor- und rückwärtsschaukeln.

4) An die brust- oder reichhohe Reckstange hängen, Fußsohlen gegen die Stange drücken und schaukeln.



5) Aus dem Stand bei reichhoher oder aus dem Liegehang bei niedriger Reckstange: Klimmzug, bis der Kopf über die Stange schaut.



8) Aus dem Stand die Reckstange fassen, Beine hoch- und durch die Arme zum Kniehang führen.

9) Dasselbe wie vorher; Griff lösen und im Kniehang schaukeln; die Stange fassen und die Beine auf dem selben Wege wieder zum Stand zurückführen.

## eibe Gymnastics-Play-Tower

A perfect gym hall in miniature  
Exercises on the horizontal bar

1) Grip the chest-high horizontal bar with undergrasp and, with fully stretched arm, run as far as possible to and fro below the bar (hang run).

2) In the foremost position (hang run as above) let go with one hand, make a half turn, regrip the bar and continue running to the front in the hang stand as often as you like.

3) Grasp the horizontal bar: Swing to and fro with stretched out arms and tucked up legs.

4) Hang from the bar, fixed at shoulder or reach elevation, press soles against the bar and swing to and fro.

5) From the stand, with the bar at reach elevation or from the front support, with the bar low down, heave yourself up to short-arm stretch until the head looks over the bar.

6) Grip the chest-high bar, pass legs under the bar and between the arm until the feet are set on the floor again.

7) As previously, but bring the legs back the same way until the feet are set on the floor again. Only now let go of the bar.

8) Grasp the bar from the stand, bring the legs up and between the arms to the knee hang.

9) As previously - let go of the bar and swing in the knee hang. Grasp the bar again and bring the legs back the same way to the stand.

## Tour de gymnastique et de jeux eibe

La mini-salle de gymnastique dans sa perfection  
La gymnastique à la barre fixe

1) Saisir la barre fixée à la hauteur de la poitrine; les bras tendus, avancer et reculer aussi loin que possible au-dessous de la barre.

2) Après avoir couru en suspension une fois en avant (comme décrit ci-dessus), lâcher une main, effectuer un demi-tour, saisir de nouveau la barre et recommencer à volonté cet exercice en marche avant.

3) Saisir la barre et se balancer en avant et en arrière, les bras tendus et les genoux pliés.

4) S'accrocher à la barre fixée à la hauteur de la poitrine ou de sorte qu'on puisse encore l'atteindre, mettre la plante des pieds contre la barre et se balancer.

5) En partant de la position debout, la barre étant fixée telle qu'on puisse l'atteindre, ou partant de la position couchée, la barre étant, fixée en position basse, faire des tractions jusqu'à ce que l'on puisse regarder par-dessus la barre.

6) Saisir la barre à la hauteur de la poitrine, faire passer les jambes en arrière sous la barre et entre les bras, jusqu'à ce que les pieds touchent le sol.

7) Répéter l'exercice précédent, toutefois faire revenir les jambes de la même manière jusqu'à ce que les pieds touchent le sol. Alors seulement lâcher la barre.

8) Debout, saisir la barre, soulever les jambes et les faire passer entre les bras pour se suspendre par le creux des genoux.

9) Même exercice que le précédent lâcher la barre et se balancer, suspendu par les genoux. Saisir de nouveau la barre et revenir en position debout de la même façon.

## Torre per giochi e ginnastica eibe

La minipalestra perfetta  
Ginnastica alla sbarra

1) Impugnare la sbarra posta all'altezza del busto; a braccia tese correre avanti e indietro sotto alla sbarra. (La cosiddetta corsa in posizione eretta a sospensione).

2) Dopo aver eseguito l'esercizio illustrato al punto 1, lasciare una mano, fare un mezzo giro, impugnare nuovamente la sbarra e ripetere la corsa in avanti a piacere.

3) Impugnare la sbarra: a braccia tese e gambe raccolte oscillare in avanti e indietro.

4) Ancorarsi alla sbarra posta all'altezza del busto o all'altezza delle mani e braccia tese, premere le piante dei piedi contro la sbarra e oscillare.

5) Si parte dalla posizione eretta. Afferrare una sbarra alta, oppure prona, afferrare una sbarra bassa e sollevare il peso del proprio corpo con le braccia sino a quando il capo riesce a portarsi al di sopra della sbarra.

6) Afferrare la sbarra posta all'altezza del petto, spingere le gambe all'indietro passando sotto la sbarra e tra le braccia sino a tornare con i piedi a terra.

7) Ripetere l'esercizio precedente riportando indietro le gambe nello stesso modo, fino a che i piedi arrivano a poggiare sul pavimento. Solo allora abbandonare la presa.

8) In posizione eretta afferrare la sbarra, sollevare le gambe e, facendole passare attraverso le braccia divaricate, ancorarsi con le ginocchia alla sbarra.

9) Ripetere l'esercizio precedente come segue: lasciare la presa ed oscillare mantenendo le ginocchia fissate alla sbarra; afferrare la sbarra e tornare allo stesso modo con le gambe in alto.

## Torre de juegos ginnásticos eibe

El pequeño gimnasio perfecto  
La gimnasia en la barra fija

1) Asir por encima la barra fija a la altura del pecho; con los brazos estirados avanzar y retroceder lo más lejos posible por debajo de la barra (el llamado correr estando suspendido).

2) Después de correr hacia adelante (como arriba) soltar una mano, dar media vuelta, volver a coger la barra y repetir discretionalmente el avance estando suspendido.

3) Asir la barra fija: con los brazos estirados y las piernas en cucillas balancearse hacia adelante y hacia atrás.

4) Suspenderse de la barra fija a la altura del pecho o suficiente, empujar las plantas de los pies contra la barra y balancearse.

5) Hacer un ejercicio de tracción hasta que la cabeza sobrepase la barra; si se está de derecho, en la barra a altura suficiente, y si se está tumbado, en una barra baja.

6) Asirse a la barra fija a la altura del pecho, pasar las piernas hacia atrás por debajo de la barra y entre los brazos hasta volver a poner los pies sobre el suelo.

7) Lo mismo que antes, pero hacer que las piernas vuelvan por el mismo camino hasta que los pies estén otra vez en el suelo, soltándose sólo en ese momento.

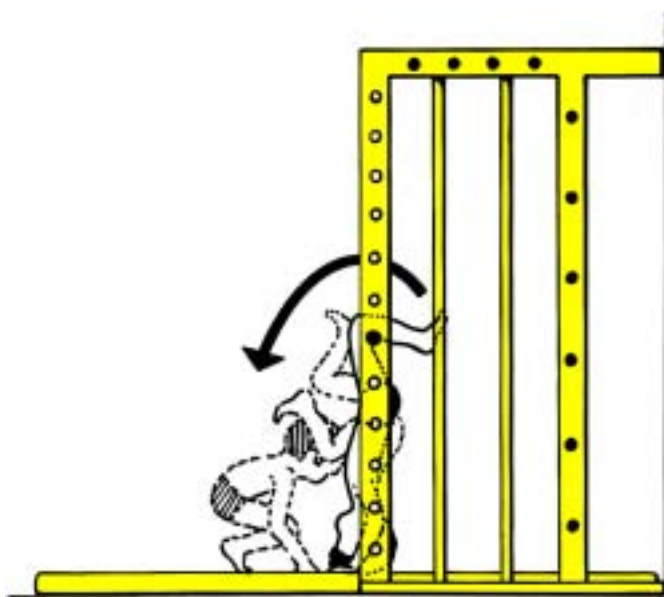
8) Estando derecho asirla barra fija, levantar las piernas y pasarlas por entre los brazos para quedar colgado por las articulaciones de las rodillas.

9) Lo mismo que antes; soltar las manos y balancearse estando así colgado; asir la barra y volver a quedarse derecho pasando las piernas por el mismo camino.

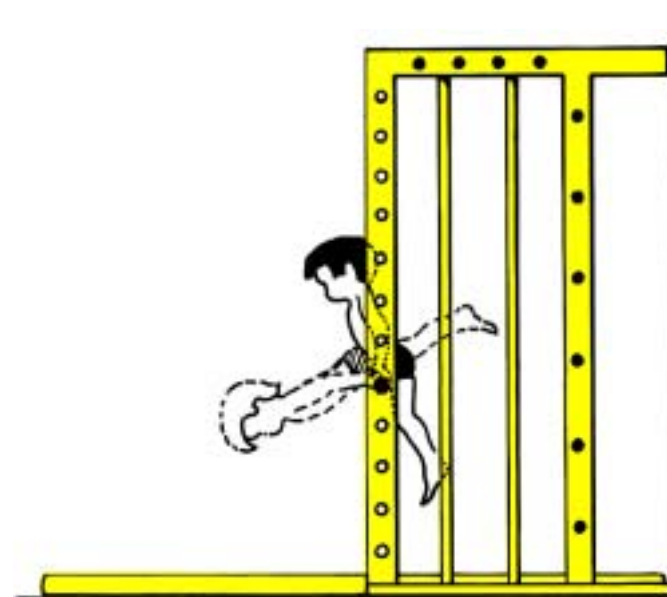
# eibe Turn-Spiel-Turm

Die Kleinturnhalle in Vollendung

Das Turnen am Reck



**10)** Kniehang wie in Übung 8. Griff lösen, Oberkörper nach hinten abwärts senken bis die Hände in Schulterbreite auf dem Boden aufsetzen. Kopf weit in den Nacken legen, danach Abfallen in den Hockstand.



**11)** Aus dem Stütz auf der Reckstange Rolle vorwärts zum Stand. Vom Stand Rolle rückwärts wieder zum Stütz zurück und nach hinten abspringen.



**12)** Mit Hilfestellung einen Felgumschwung rücklings 'Bauchwelle' versuchen!



**13)** Mit Hilfestellung aus dem Sitz auf der Stange einen Knieumschwung rücklings „Kniewelle“ versuchen!

## eibe Gymnastics-Play-Tower

A perfect gym hall in miniature  
Exercises on the horizontal bar

## Tour de gymnastique et de jeux eibe

La mini-salle de gymnastique dans sa perfection  
Gymnastique à la barre fixe

## Torre per giochi e ginnastica eibe

La minipalestra perfetta  
Ginnastica alla sbarra

## Torre de juegos gimnásticos eibe

El pequeño gimnasio perfecto  
La gimnasia en la barra fija

10) Knee hang as in exercise 8, relax grip, lower the upper part of the body to the rear until the hands, at shoulder width, are set on the floor. Now bend the head well back into the neck and then fall down into the squat stand.

11) From the front support on the bar make a roll forward to the stand. Roll backward again from the stand to front support position.

12) With aid of the instructor try a backward circle; „free backward circle“

13) With the aid of the instructor try a „knee circle backwards“ from the seat.

10) Se pendre par les genoux comme pour l'exercice 8. Lâcher la barre. Descendre le tronc vers l'arrière jusqu'à ce que les mains touchent le sol, distantes l'une de l'autre de la largeur des épaules. Redresser la tête bien en arrière et retomber en position accroupie.

11) En appui avant sur la barre fixe, faire une culbute avant pour retomber debout. En partant de la position debout, revenir par une culbute arrière en appui avant et sauter vers l'arrière.

12) Avec l'aide de la monitrice, essayer de réaliser un tour d'appui en arrière autour du ventre.

13) Avec l'aide de la monitrice, et en partant de la position assise, effectuer un moulinet arrière, les genoux autour de la barre.

10) Ancorare le ginocchia alla sbarra come descritto nell'esercizio 8. Lasciare la presa, sospendersi alla sbarra, divaricare le braccia, calarsi a terra sino a toccare il pavimento con le mani. Poggiare il capo a terra e balzare al suolo in posizione raccolta.

11) Tenersi ancorati alla sbarra con le mani. Ruotare in avanti poi fermarsi, ruotare all'indietro e tornare alla posizione di partenza. Dopo aver eseguito l'esercizio, scendere a terra con un salto.

12) Con l'aiuto di una spinta, cercare di fare un volteggio all'indietro.

13) Sedersi sulla sbarra e, con l'assistenza dell'istruttore, fare un volteggio all'indietro sulle ginocchia.

10) Colgarse de las rodillas como en el ejercicio 8. Soltar las manos, descender hacia atrás la parte superior del cuerpo hasta colocar las manos sobre el suelo a la altura de los hombros. Apoyar bien la cabeza en la nuca y luego caer quedando en cuclillas.

11) Haciendo la plancha en la barra fija, caer hacia adelante para quedar de pie. Estando derecho girar hacia atrás para hacer la plancha y caer hacia atrás.

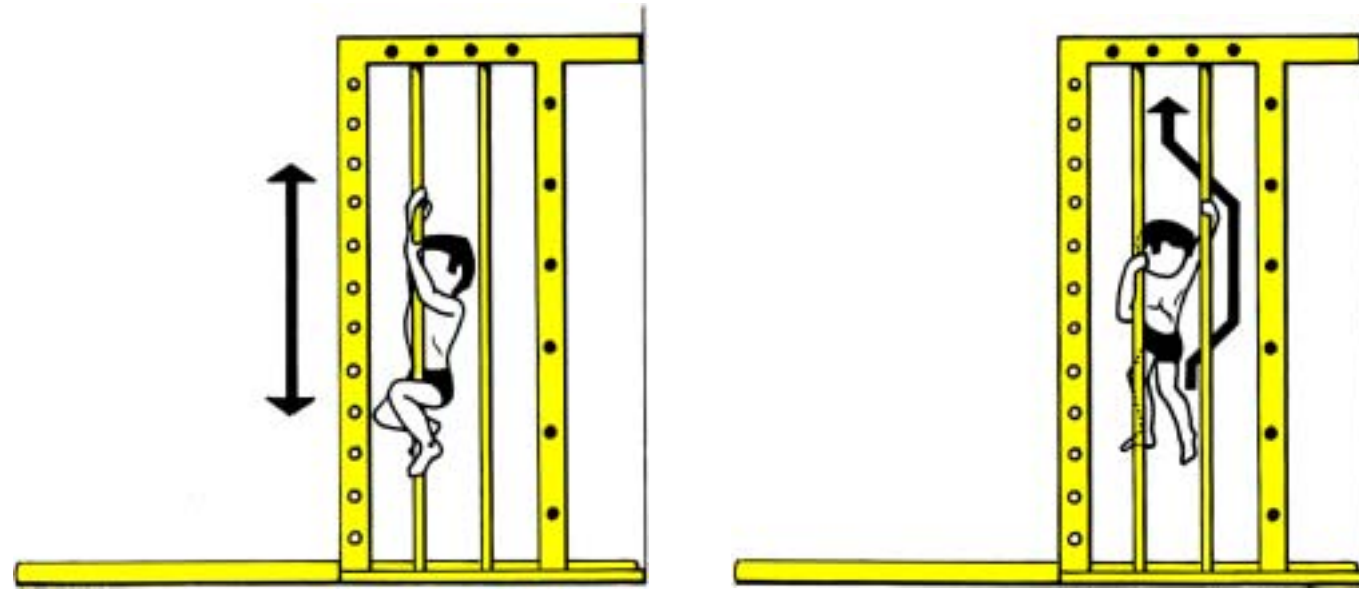
12) Con ayuda dar una vuelta hacia atrás („vuelta de barriga“).

13) Con ayuda intentar dar una vuelta hacia atrás estando apoyado sobre las articulaciones de las rodillas.

# eibe Turn-Spiel-Turm

Die Kleinturnhalle in Vollendung

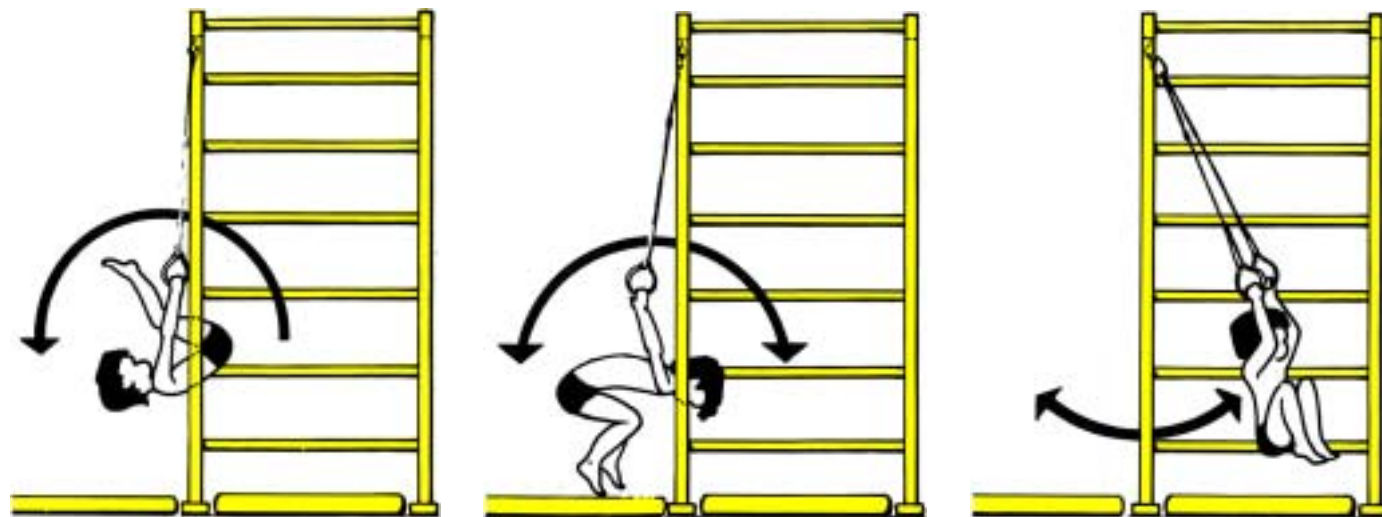
Das Turnen an Kletterstangen und Ringen



1) Eine Stange möglichst hoch anspringen und sich an ihr so lange wie möglich festklammern.

2) Eine Stange im „Kletterschluß“ hoch- und hinabklettern. „Kletterschluß“ = klettern in rhythmischer Folge mit Händen, Oberschenkeln und Füßen.

3) Im „Kletterschluß“ die Stange hoch- und hinabklettern, jedoch beim Klettern ein- und zweimal die Stange wechseln.



4) Die Ringe fassen und eine Rolle rückwärts ausführen. Die Ringe erst dann loslassen, wenn der Stand wieder auf dem Boden erreicht ist.

5) Drei Rollen rückwärts und vorwärts hintereinander machen, ohne die Ringe loszulassen.

6) Die Ringe fassen, so weit wie möglich nach vorne laufen, schnell die Beine anhocken „Paketchen“ bauen und zurückschwingen.

## eibe Gymnastics-Play-Tower

A perfect gym hall in miniature  
Exercises on the climbing bars  
and rings

## Tour de gymnastique et de jeux eibe

La mini-salle de gymnastique  
dans sa perfection  
Gymnastique à la perche et  
aux anneaux

## Torre per giochi e ginnastica eibe

La minipalestra perfetta  
Ginnastica alle pertiche ed agli  
anelli

## Torre de juegos gimnásticos eibe

El pequeño gimnasio perfecto  
La gimnasia en las barras para  
trepar y las anillas

1) Jump up the climbing bar as high as possible and retain a grip on it as long as you can.

2) Climb a bar up and down with the „climbing grasp“; „Climbing grasp“ = coordinated climbing with hand, upper thighs and feet.

3) Climb the bar up and down with the „climbing grasp“, but change bars once or twice during your travels up and down.

4) Grasp the rings and describe a roll backwards. Let go of the rings only when you firmly stand on the floor again.

5) Three rolls successively to the rear and front, without letting go of the rings.

6) Grasp the rings; run as far as you can to the front, quickly tuck the legs up (form a „little package“) and swing back again.

1) Sauter pour s'accrocher à une perche et s'y maintenir pendu le plus longtemps possible.

2) Grimper „en fermé“ et descendre de la même façon de la perche (grimper en fermé = grimper à un rythme régulier à l'aide des mains, des cuisses et des pieds).

3) Grimper et descendre „en fermé“ de la perche, toutefois changer une ou deux fois de perche pendant l'exercice.

4) Saisir les anneaux et effectuer une culbute en arrière. Ne lâcher les anneaux que lorsque l'on est bien debout sur le sol.

5) Effectuer trois culbutes arrière et avant à la suite sans lâcher les anneaux.

6) Saisir les anneaux, courir en avant le plus loin possible, plier vite les genoux, former un „petit paquet“ et se balancer en arrière.

1) Con un salto arrivare ad ancorarsi più alto possibile su una pertica e mantenersi in sospensione il più a lungo possibile.

2) Arrampicarsi e scendere da una pertica servendosi delle mani, coscine e piedi. Eseguire i movimenti in successione ritmica.

3) Arrampicarsi e scendere da una pertica con movimenti ritmici, alternando l'arrampicata da una pertica all'altra.

4) Afferrare gli anelli e fare una capovolta all'indietro. Lasciare gli anelli solo quando si è nuovamente ritti sul pavimento.

5) Fare tre capovolte all'indietro e in avanti, senza fermarsi e senza lasciare gli anelli.

6) Afferrare gli anelli e correre in avanti il più lontano possibile, flettere velocemente le gambe ed oscillare all'indietro.

1) Saltar lo más alto posible a una barra y sujetarse en ella el mayor tiempo posible.

2) Subir y bajar trepar una barra. Trepar en orden rítmico con manos, muslos y pies.

3) Subir y bajar trepar la barra, pero cambiando una o dos veces de barra.

4) Coger las anillas y dar una vuelta hacia atrás. Soltarlas anillas solamente cuando haya vuelto a quedar uno derecho sobre el suelo.

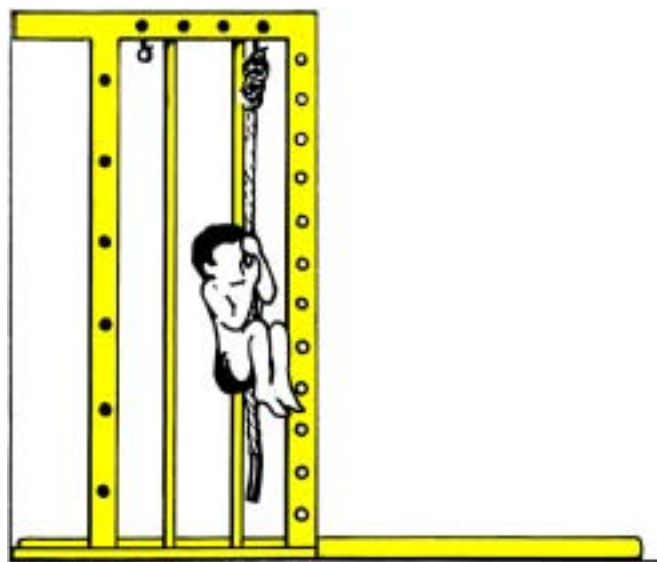
5) Dar tres vueltas hacia atrás y hacia adelante sucesivamente sin soltar las anillas.

6) Cogerlas anillas, marchas hacia adelante tan lejos como se pueda, encoger rápidamente las piernas formando un „pequeño paquete“ y oscilar hacia atrás.

# eibe Turn-Spiel-Turm

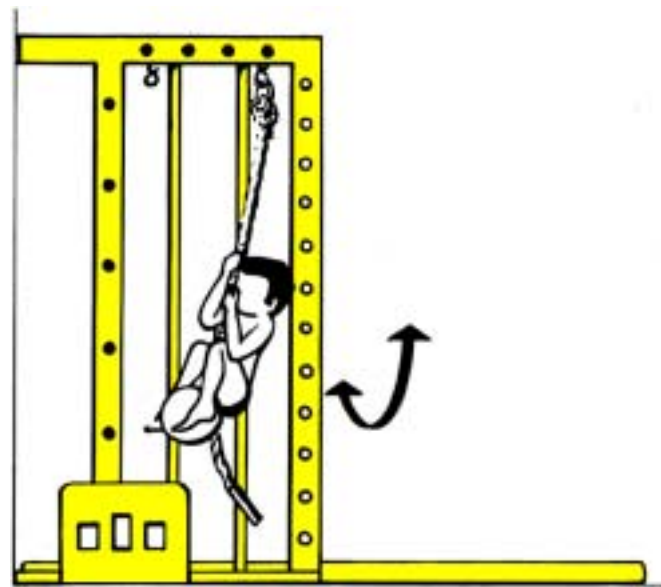
Die Kleinturnhalle in Vollendung

Das Turnen am Tau und den Hangelstangen



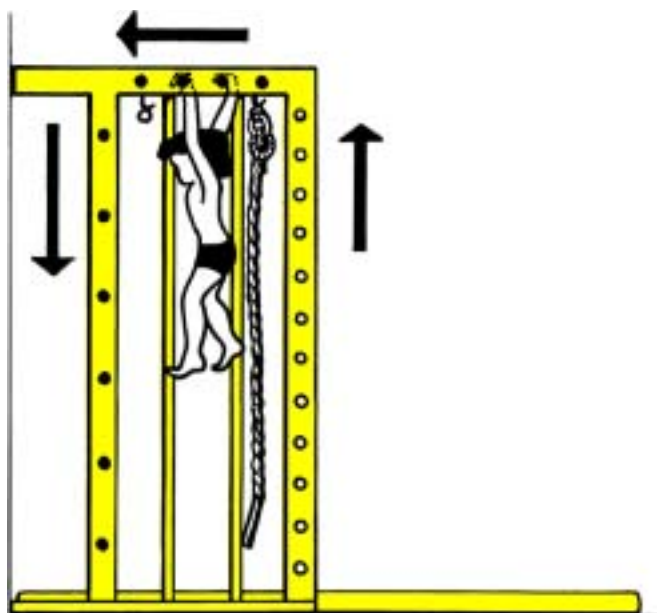
1) Das Tau möglichst hoch fassen und die Beine anhocken „Paketchen“ bilden.

2) Das Tau zu sich heranziehen, möglichst hoch fassen, Beine anhocken und sich pendeln lassen.



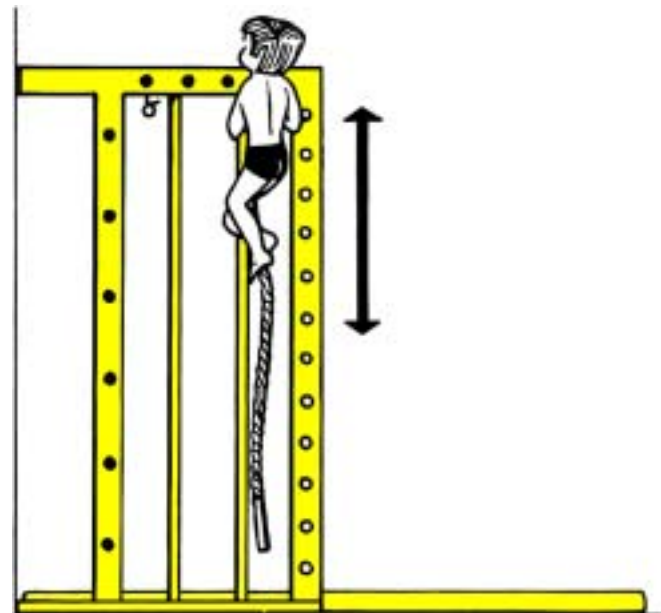
3) Angehockt am Tau pendeln, während des Pendelns eine halbe Drehung ausführen und sich zum Stand auf einen Kasten schwingen.

4) Angehockt am Tau pendeln, jedoch während des Pendelns einen Ball zwischen den Füßen mitführen und ihn am Ende des Pendelsschwunges auf einen Kasten abwerfen.



5) Angehockt am Tau pendeln, nach dem Rückpendel Niedersprung zum Boden.

6) Hochklettern im „Kletterschluß“ bis der Kopf über die obere Kante des Turngerüsts schaut und wieder hinunterklettern.



## 7) Hangelstangen

Die Hangelstangen eignen sich gut zu vielen verschiedenen Übungen in Verbindung mit dem Reck, den Kletterstangen und dem Tau.

## eibe Gymnastics-Play-Tower

A perfect gym hall in miniature Exercises on the rope and cross bars

## Tour de gymnastique et de jeux eibe

La mini-salle de gymnastique dans sa perfection Gymnastique avec la corde lisse et les barreaux de progression en suspension

## Torre per giochi e ginnastica eibe

La minipalestra perfetta Ginnastica alla fune ed ai pioli

## Torre de juegos gimnásticos eibe

El pequeño gimnasio perfecto La gimnasia en la cuerda lisa y en las barras para suspenderse

1) Grip the rope as high as possible and tuck the legs up, form a „little package“.

2) Pull the rope towards you, grip it as high as possible, tuck the legs up and swing like a pendulum.

3) Swing on the rope with the legs tucked up, make a half turn during the swinging and land standing up on a box.

4) Swing on the rope with the legs tucked up but grip a ball between your feet during the swinging and, during the forward swing, let the ball fall onto the box.

5) Swing from the rope with the legs tucked up, at the back-swing jump to the floor.

6) Climb up the rope with the „climbing grasp“, until the head shows above the frame, and climb down again.

7) Crossbars (hand overhand bars) These bars can be used for many exercises in conjunction with the longitudinal bar, the climbing bars and the rope.

1) Saisir la corde le plus haut possible, plier les genoux et former un „petit paquet“.

2) Attirer la corde vers soi, la saisir le plus haut possible, plier les genoux et se laisser balancer.

3) Les genoux repliés, se laisser balancer, pendant cette opération effectuer un demitour et prendre son élan pour atteindre une caisse.

4) Les genoux repliés, se balancer à la corde, toutefois tenir en même temps un ballon entre les pieds et le lancer sur une caisse à la fin du mouvement de balancier.

5) Les genoux repliés, se laisser balancer et sauter au sol après le mouvement de retour.

6) Grimper „en fermé“ jusqu'à ce que la tête dépasse du montant supérieur de la tour, puis redescendre.

7) Barreaux de progression en suspension Ces barreaux permettent d'effectuer les exercices les plus variés, en liaison avec la barre fixe, les perches et la corde lisse.

1) Afferrare la fune possibilmente in un punto alto e flettere le gambe.

2) Tirare la fune verso se stessi, afferrarla possibilmente in un punto alto, flettere le gambe e oscillare.

3) Afferrare la fune e oscillare. Durante l'esercizio effettuare un mezzo giro, raggiungere la cassetta e fermarsi sopra in posizione eretta.

4) Oscillare a gambe flesse tenendo una palla fra i piedi. Ad esercizio ultimato e giunti all'altezza della cassetta, lasciarvi cadere la palla.

5) Oscillare sulla corda tenendo le gambe flesse. Balzare a terra.

6) Salire con movimenti ritmici delle mani, coscie e piedi sino a sovrastare con il capo l'angolo superiore dell'attrezzo. Tornare poi a terra.

7) Pioli per esercizi di sospensione In combinazione con sbarra, pertiche e fune, i pioli si prestano ad una grande varietà d'esercizi.

1) Asirse de la cuerda lisa lo más alto posible y formar un pequeño paquete encogiendo las piernas.

2) Acercarse a la cuerda, cogirla lo más alto posible, encoger las piernas y balancearse.

3) Balancearse encogido en la cuerda, durante el balanceo dar media vuelta y quedar derecho sobre una caja.

4) Balancearse encogido en una cuerda, durante el balanceo sujetar una pelota entre los pies y al final de la oscilación lanzarla a una caja.

5) Balancearse encogido en la cuerda y después de ir hacia atrás dar un salto al suelo.

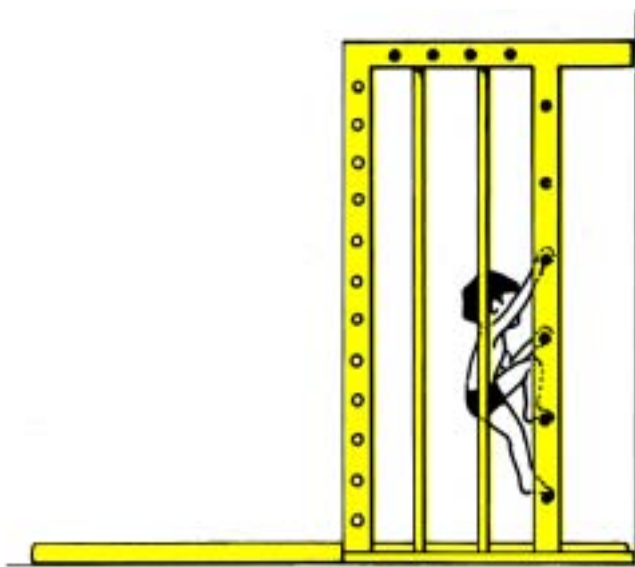
6) Tregar hasta que la cabeza sobrepase el borde superior del bastidor de gimnasia y volver a bajar.

7) Barras para suspenderse Las barras para suspenderse son muy apropiadas para muy diversos ejercicios en combinación con la barra fija, las barras para trepar y la cuerda lisa.

# eibe Turn-Spiel-Turm

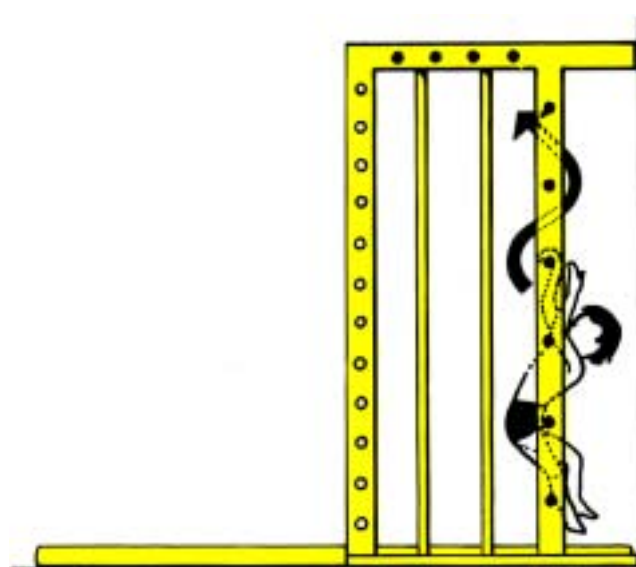
Die Kleinturnhalle in Vollendung

Das Turnen an der Sprossenwand

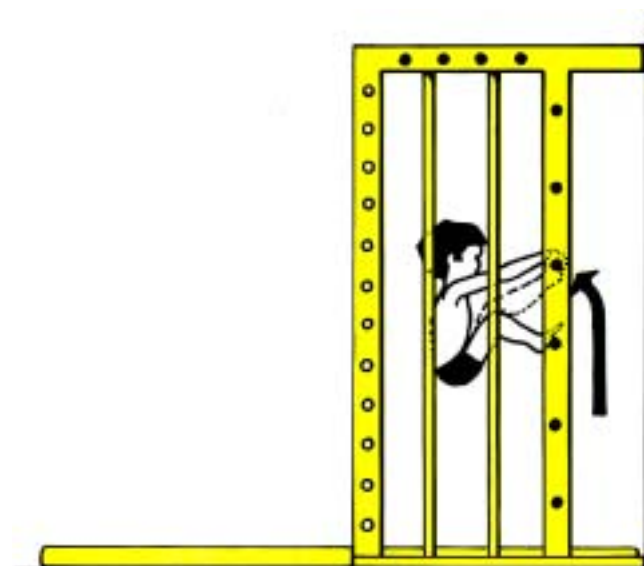


1) Die Sprossenwand hinauf- und herunterklettern, ohne eine Sprosse auszulassen; dabei greifen die Zehen um die Sprosse.

2) Dasselbe wie vorher, jedoch eine Sprosse auslassen.



3) Hochklettern und sich dabei durch jede Sprossenluke winden, dasselbe wieder zurück.



4) Eine hohe Sprosse erfassen. Mit den Beinen möglichst bis zur gefaßten Sprosse nachklettern, danach Beine strecken und beugen.



5) Im Streckhang mit dem Rücken zur Sprossenwand, Beine anhocken.

6) Dasselbe wie vorher, aber mit den Beinen „Radfahren“.

## eibe Gymnastics-Play-Tower

A perfect gym hall in miniature  
Exercise on the climbing frame

1) Climb the frame up and down without missing any of the rungs, the toes grasp the rungs.

2) Same as previously, but only every second rung.

3) Climb up wriggling yourself through every rung and come down the same way.

4) Grip one of the higher up rungs. Climb up with your legs, if possible up to the rung held on, then stretch and bend the legs.

5) In the back hang on the frame, tuck your legs up.

6) Same as previously but ride a bicycle with the legs.

## Tour de gymnastique et de jeux eibe

La mini-salle de gymnastique dans sa perfection  
Gymnastique aux échelles

1) Grimper et descendre aux échelles, sans sauter aucun barreau et en saisissant avec les orteils.

2) Répéter l'exercice précédent, cette fois en sautant un barreau sur deux.

3) Grimper en se glissant entre chaque barreau, faire la même chose en sens inverse.

4) Saisir un barreau haut. Essayer de grimper jusqu'à ce barreau avec les jambes, puis tendre et plier les jambes.

5) En suspension, les jambes tendues, le dos aux échelles, plier les genoux.

6) Répéter cet exercice, mais „faire de la bicyclette“ avec les jambes.

## Torre per giochi e ginnastica eibe

La minipalestra perfetta  
Ginnastica alla parete a pioli

1) Salire e discendere la parete senza escludere nessun piolo. Eseguendo l'esercizio, tenere le dita dei piedi ancorate ai pioli.

2) Ripetere l'esercizio precedente a pioli alternati.

3) Arrampicarsi sulla parete serpeggiando fra un piolo e l'altro. Ripetere l'esercizio e tornare a terra.

4) Afferrare un piolo alto, arrampicarsi fino a raggiungere, possibilmente, il piolo afferrato con le mani, poi tendere e flettere le gambe.

5) Con le spalle rivolte alla parete afferrare un piolo a braccia tese e flettere le gambe.

6) Ripetere l'esercizio precedente, ma anziché flettere le gambe, „andare in bicicletta“.

## Torre de ejercicios gimnásticos eibe

El pequeño gimnasio perfecto  
La gimnasia en la escalera sueca

1) Subir y bajar por la escalera sueca sin dejar ningún peldaño; al mismo tiempo agarrar los peldaños con los dedos de los pies.

2) Lo mismo que antes, pero dejando un peldaño.

3) Trepar serpenteando por entre los peldaños y bajar de la misma manera.

4) Asirse de un peldaño alto. Trepar con las piernas, a ser posible, hasta el peldaño asido, luego estirar y flexionar las piernas.

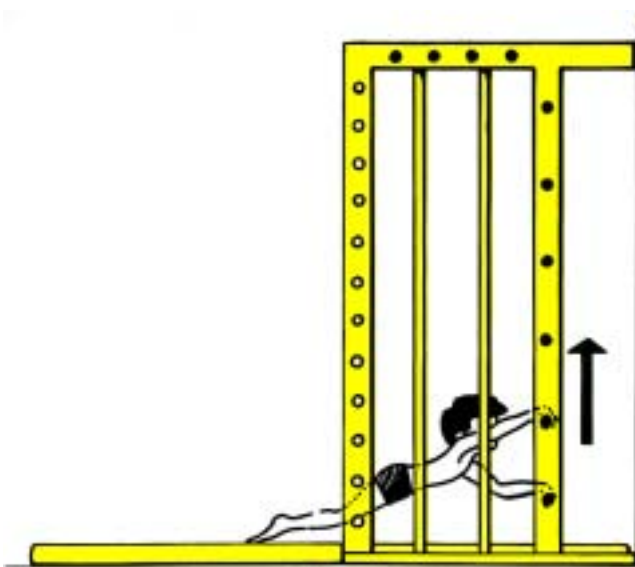
5) Colgado de espaldas a la escalera, encogerlas piernas.

6) Lo mismo que antes, pero „marchar en bicicleta“ con las piernas.

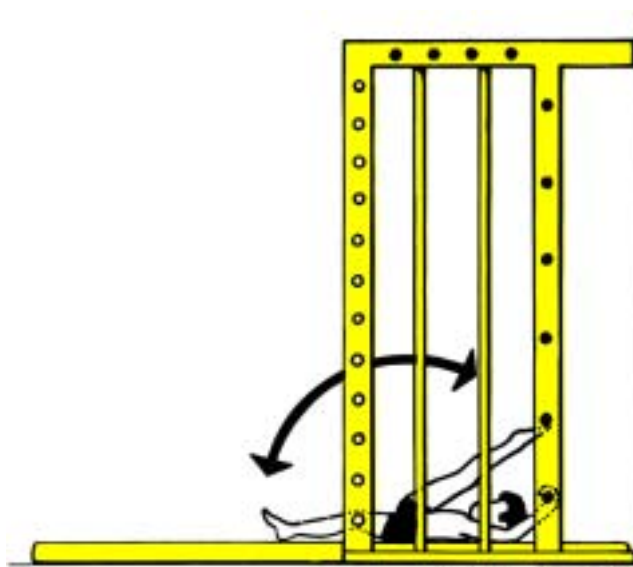
# eibe Turn-Spiel-Turm

Die Kleinturnhalle in Vollendung

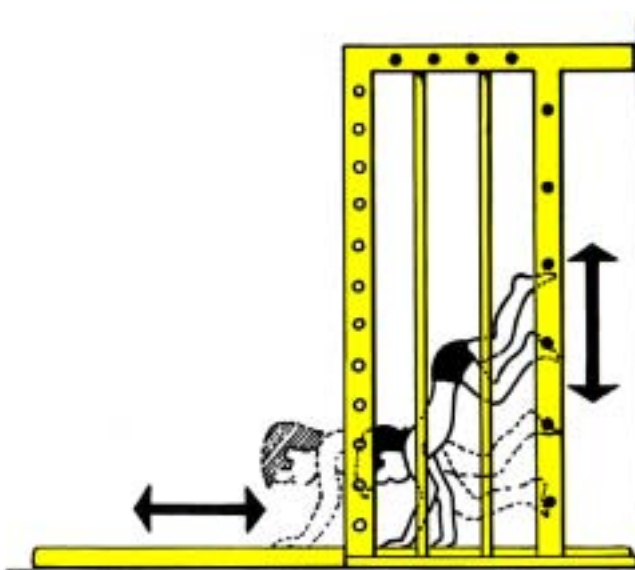
Das Turnen an der Sprossenwand



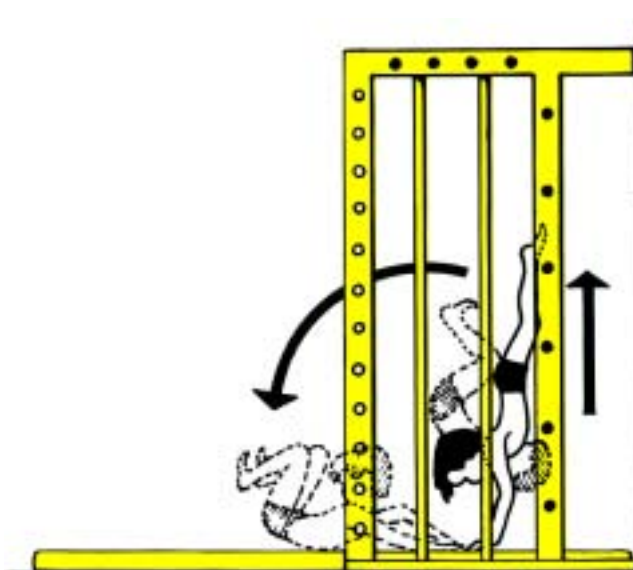
7) In Bauchlage mit dem Kopf zur Sprossenwand, mit beiden Händen die unterste Sprosse fassen. Danach sich Sprosse für Sprosse hochziehen, wenn möglich, bis zum Stand.



8) In Rückenlage mit dem Kopf zur Sprossenwand und die unterste Sprosse mit beiden Händen erfassen. Linkes und rechtes Bein im Wechsel gestreckt über den Kopf an die Sprossenwand führen und wieder zum Boden zurück.



9) Mit den Füßen zur Sprossenwand einen Winkelliegestütz „hohe Brücke“ bilden. Danach mit den Füßen Sprosse um Sprosse zum Handstand hoch- und wieder zurückklettern.



10) Mit den Füßen zur Sprossenwand eine hohe Brücke bilden, bis zum Handstand aufsteigen und sich dann mit eingezogenem Kopf auf einer Matte nach vorne abrollen.

## eibe Gymnastics-Play-Tower

A perfect gym hall in miniature  
Exercises on the climbing frame

## Tour de gymnastique et de jeux eibe

La mini-salle de gymnastique dans sa perfection  
Gymnastique aux échelles

## Torre per giochi e ginnastica eibe

La minipalestra perfetta  
Ginnastica alla parete a pioli

## Torre de ejercicios gimnásticos eibe

El pequeño gimnasio perfecto  
La gimnasia en la escalera sueca

7) On your belly with the head towards the frame grip the bottom rung with both hands. Then pull yourself up rung by rung, if possible up to the stand.

7) Couché sur le ventre, la tête tournée vers les échelles, saisissez des deux mains le barreau inférieur, puis se hissez barreau par barreau, si possible jusqu'à la position debout.

7) Proni, il capo verso la parete, afferrare con le mani l'ultimo piolo e sollevarsi piolo per piolo fino a raggiungere, possibilmente, la posizione eretta.

7) En posición boca abajo con la cabeza hacia la escalera sueca, asir con ambas manos el peldaño más bajo. A continuación subir peldaño por peldaño, si es posible, hasta quedar derecho.

8) On your back with the head towards the frame grip the bottom rung with both hands. Stretch the left and right leg alternatively over the head right up to the climbing frame and bring it back again to the floor.

8) Couché sur le dos, la tête dirigée vers les échelles, saisissez le barreau inférieur des deux mains. Monter l'une après l'autre la jambe droite et la jambe gauche tendues jusqu'aux échelles et les faire redescendre sur le sol.

8) Supini, il capo verso la parete, afferrare con le mani l'ultimo piolo. Proiettare alternativamente verso la parete la gamba destra o sinistra (a gambe tese) e tornare alla posizione di partenza.

8) En posición dorsal con la cabeza hacia la escalera sueca coger el peldaño más bajo con ambas manos. Pasar por encima de la cabeza hasta la escalera la pierna izquierda y la derecha alternativamente y volver a dejarlas en el suelo.

9) With the feet towards the climbing frame form a kneeling front support (bridge) and then climb with your feet rung by rung to the handstand - and down again the same way.

9) Les pieds contre les échelles, effectuer un appui avant en angle „pont haut“, puis grimper barreau par barreau pour arriver à faire un arbre droit et redescendre de la même façon.

9) Con i piedi verso la parete formare, appoggiati a squadra, un ponte alto. Portarsi in verticale, salendo piolo per piolo, e riportarsi in posizione di partenza.

9) Con los pies hacia la escalera, apoyarse en ángulo formando un „puente alto“. Luego trepar de peldaño por peldaño con los pies hasta hacer el farol y volver a bajar.

10) Form a high bridge with the feet towards the climbing frame, climb up the frame to the handstand and then let yourself roll onto a landing mat with your head well tucked in.

10) Les pieds contre les échelles, former un „pont haut“ grimper jusqu'en arbre droit, puis faire une culbute avant, la tête rentrée entre les épaules, sur un tapis.

10) Ripetere l'esercizio 9, e ridiscendere sul materassino con capovolta in avanti.

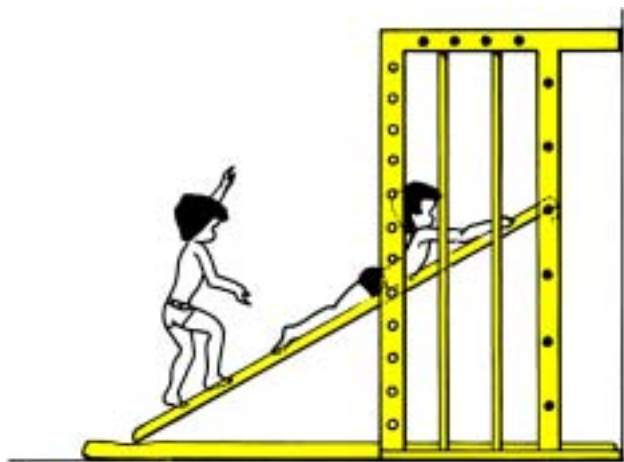
10) Con los pies hacia la escalera formar un puente alto, elevarse hasta hacer el farol y luego doblando la cabeza hacia el pecho caer rodando hacia adelante sobre una estera.

## eibe Turn-Spiel-Turm

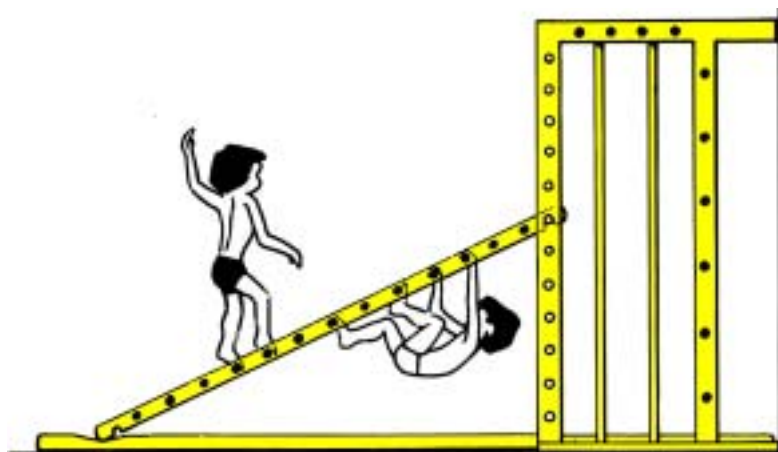
Die Kleinturnhalle in Vollendung

### Kombinationsmöglichkeiten:

Schwebebalken oder Rutsche, Turnleiter, Balancierbalken auch mit Trapezböckchen bis hin zum Kasperltheater.



1) Durch das Einhängen einer Rutsche oder Schwebebank werden die Turnübungen erweitert, man erreicht das Hochgehen, Hochhüpfen und Hochziehen an einer Schräge bis zum oder in den Turm hinein.



2) In der Kombination Turnleiter oder Balancierbalken kann ein Klettern im Vierfüßlergang, ein Balancieren, ein Hochhängeln und vieles mehr geturnt werden.



3) Nach der Turnstunde kann dieses Gerät mit ein paar vorgefertigten, lustigen Tüchern und wenigen Handgriffen zu einem Kasperl-Theater umfunktioniert werden. Der **eibe** Turn-Spiel-Turm zeichnet sich in seiner Wandlungsfähigkeit als ein Idealgerät aus.

### eibe Gymnastics - Play - Tower

A perfect gym hall in miniature  
Possible combinations:  
Bench or slide, gymnastic ladder, balancing beam also with trapezoidal stands - and even a „Punch and Judy“ theatre

1) More exercises can be invented by hooking the slide or bench into the frame, it is then possible to walk up or jump up the slope thus formed, or pull yourself up on the rope.

2) In a combination with the gymnastic ladder or the balancing beam it is possible to climb up on all fours, freely balancing up, or climb up hand over hand - and many other exercises.

3) After the gymnastics hour the frame can be converted quickly and conveniently with just a few odds and ends into a „Punch and Judy“ theatre for the entertainment of the children.

The **eibe** Gymnastics-Play-Tower is highly versatile and has proved ideal for the stimulation of physical exercise for children of pre-school age.

### Tour de gymnastique et de jeux eibe

Combinaisons possibles:  
poutre ou toboggan, échelle de gymnastique, poutre d'équilibre, aussi avec les petits tréteaux trapézoïdaux, jusqu'au théâtre de guignol.

1) En accrochant le toboggan ou le banc, on peut élargir les exercices: on peut monter en marchant, en faisant des bonds ou en se tirant sur une pente jusque devant la tour ou dans la tour.

2) Dans la combinaison avec l'échelle de gymnastique ou de la poutre d'équilibre, on peut grimper à quatre pattes, marcher en équilibre, progresser en suspension et effectuer bien d'autres exercices encore.

3) Le cours de gymnastique une fois terminé, cet appareil peut être transformé à l'aide de quelques chiffons préparés à cet usage et de couleurs vives, en un théâtre de guignol. Ses possibilités de transformation font de la tour de gymnastique et de jeux **eibe** l'instrument idéal.

### Torre per giochi e ginnastica eibe

La minipalestra perfetta  
Possibilità di assemblaggio:  
assi di equilibrio o scivolo (asse da ginnastica) scala, assi di equilibrio, trapezio sino a costruire un teatro per burattini.

1) La gamma di varianti aumenta con l'aggancio di un asse da ginnastica od un asse d'equilibrio. Si può ascendere l'attrezzo in posizione eretta, a balzi, trascinandosi su un piano inclinato e così penetrare nell'interno della Torre.

2) Applicando alla torre una scala o assi di equilibrio, diventano possibili esercizi di equilibrio, di arrampicata e di sospensione e tanti altri ancora.

3) A lezione di ginnastica ultimata, con il ricorso ad allegri teli variopinti, la torre può essere rapidamente trasformata in un teatro da burattini. Grazie alla sua facile trasformabilità, la Torre per giochi e ginnastica **eibe** risulta essere un attrezzo ideale.

### Torre de ejercicios gimnásticos eibe

El pequeño gimnasio perfecto  
Posibilidades de combinación:  
Travesaños de equilibrio o tobogán, escalera horizontal, barras de balanceo también con caballetes trapezoidales hasta teatro de títeres.

1) Colgando un tobogán o un banco de equilibrios se amplían los ejercicios gimnásticos. Puede uno llegar a la torre o meterse en ella andando, saltando o arrastrándose.

2) En la combinación escalera horizontal o barra de balanceo puede treparse andando „a cuatro patas“, hacerse equilibrios, suspenderse y otros muchos ejercicios más.

3) Después de la clase de gimnasia puede instalarse un teatro de títeres transformando este aparato con unos cuantos trapos vistosos prefabricados y con pocas manipulaciones. La torre de ejercicios gimnásticos **eibe** se caracteriza como un aparato ideal por su capacidad de transformación.