Das turnerische Uebungsbedürfnis im 1. bis 3. Schuljahr

Autor(en): **A.S.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Schule**

Band (Jahr): **14 (1928)**

Heft 3

PDF erstellt am: **03.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-525145

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

welche es dem Willen leichter wird, den Verstand zur Zustimmung zu veranlassen. Aber durch diese ganze reiche Gnadenwirkung wird der seelische Vorgang als solcher beim Glauben und beim Nichtglauben kein wesentlich anderer. Der Glaube hebt ja die Natur nicht auf, sondern knüpft an sie an und erhebt sie. So können wir denn — mit Uhde — den Glauben, wir wir ihn hier auffassen, definieren als einen „vom Verstande auf Befehl des Willens mit Hilfe der Gnade ausgeführten Akt der Zustimmung zu an und für sich nicht vollkommen evidenten religiös-sittlichen Wahrheiten".

(Fortsetzung folgt.)

Das turnerische Uebungsbedürfnis im 1. bis 3. Schuljahr

Maßgebend für das Uebungsbedürfnis und damit für die Gestaltung des Turnunterrichtes ist die körperliche und geistige Entwicklung der jeweiligen Altersstufe.

Körperlich zeichnet sich das 6—11jährige Kind durch ein verlangsamtes, gleichmäßiges Gesamtwachstum aus, sowohl in seinem Aeußern, wie auch in den innern Organsystemen. Die Wirbelsäule wächst zunächst im Hals- und Brustteil und schließlich auch im Lendenteil zur Endform aus. Der Brustkorb ist noch nachgiebig und leicht beinflußbar. Herz und Aorta stehen im besten Verhältnis, um die Herztätigkeit leicht zu gestalten.

Die Gestalt der Wirbelsäule ist für die Haltung des Menschen und zum größten Teil auch für die Form des Brustkastens bestimmend. Der Ausbildung des Brustkorbes ist besondere Aufmerksamkeit zu schenken; denn erwiesenermaßen sind engbrüstige und schmalschultrige Kinder in erster Linie durch Tuberkulose gefährdet, da ihre Lungentätigkeit teilweise unterbunden ist. Da die Ausbildung der Wirbelsäule und des Brustkorbes wesentlich von der Entwicklung der Rumpf- und namentlich der Rückenmuskulatur abhängt, ist der Uebung der Rückenmuskulatur in diesem Alter besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Die Form des noch nachgiebigen Brustkorbes kann außer durch die äußern Muskelzüge stark beeinflußt werden von innen durch die Wirkung einer stark vertieften Atmung. Kreislauftätigkeit und Atmung werden hauptsächlich durch ausgiebige Laufübungen gefördert.

Die geistige Entwicklung des Kindes zeigt in diesem Alter eine lebhafte Phantasietätigkeit und ein stark von äußern Sinneseinflüssen abhängiges Willens- und Gefühlsleben. Der Unterricht muß hier Rechnung tragen durch viel Bewegung und Abwechslung. Dem Gestaltungswillen des Kindes kommt die bilderreiche Uebungsbezeichnung entgegen, die an Stelle der abstrakten Turnsprache tritt. Sie gibt dem Kinde einen Phantasie-Inhalt, der es zu lustbetontem Kombinieren und Schaffen veranlaß. Dann geben wir den Kindern, was schon der „Erz- und Großvater der deutschen Turnkunst", Guts Muths (1759—1839) verlangte: „Arbeit im Gewande jugendlicher Freude". A. St.

Turnsprache für unsere Kleinen

A. Arm- und Schulterübungen.

Holzsägen mit der großen, mit der kleinen Säge.
Holzhacken mit der Axt, mit dem Beil.
Knallen mit der Peitsche.
Flattern wie ein Schmetterling.
Fliegen wie eine Krähe, wie eine Schwalbe etc. an Ort und im Lauf.
Hände wärmen: Armschlenkern um die Schultern.
Schwimmen, Steinewerfen, Rudern.
Windrad, mit einem und mit beiden Armen.
Stock über dem Knie brechen und die Stücke rückwärts werfen usw.

B. Beinübungen.

Fußwippen mit „Fliegen".
Velofahren, Treppensteigen, durch hohen Schnee gehen; an Ort und vw.
An die Füße frieren; von einem Fuß auf den andern hüpfen.
Hüpfen an Ort wie ein Gummiball.
Hüpfen wie ein Hampelmann: Grätsch- und Grundstellung.
Hüpfen wie ein Frosch: mit tiefem Kniebeugen.
Fußball spielen: Beinspreizen etc.

C. Rumpfübungen.

1. Gerade Rumpfmuskeln.

Klein machen wie ein Zwerg: Kauern.
Groß machen wie ein Riese: Ganz strecken mit Hochheben der Arme.
Tauchen wie eine Ente.
Früchte pflücken, Wäsche aufhängen (Strecken!).
Kartoffeln aushacken.
Kurbel drehen mit beiden Händen (große Bewegungen).
Axthauen, Pfahl einschlagen, Klötze spalten.

2. Schiefe und quere Rumpfmuskeln:

Glockenläuten. (Vorschritt links, ziehen am rechten Bein vorbei; Vorschritt rechts, ziehen am linken Bein vorbei.)