

**Zeitschrift:** Bündnerisches Haushaltungs- und Familienbuch  
**Herausgeber:** [s.n.]  
**Band:** - (1913)

**Artikel:** Die physische Erziehung unserer Jugend  
**Autor:** Hermann, J.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-550299>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Die physische Erziehung unserer Jugend.

Von J. HERMANN, Lehrer, Chur.



Für wohlgeschickt und notwendig hat man es von jeher gehalten, den *Geist* zu bilden, ihn täglich einer oft viele Stunden umfassenden Schulung zu unterwerfen. Dagegen den *Körper*, den zweiten Hauptteil des Menschen, bei seiner Entwicklung durch besondere Erziehungsmittel zu unterstützen, hat man lange Zeit als etwas Unnötiges betrachtet. Erst die neue Bundesverfassung von 1874, das heißt die damalige Militärorganisation hat in unserm Lande eine Änderung gebracht, indem sie den Turnunterricht wenigstens für die Knaben obligatorisch erklärte. Auch für das weibliche Geschlecht Gelegenheit zu schaffen, seine Körperkräfte zu stählen, daran dachte noch lange kein Mensch. Und wie steht's mit dem Turnen der Knaben auf dem Lande? „Ja tüseri Buebe hend doch frische Luft und Bewegung gnueg, die bruche doch nid z'turne, das isch jetzt wieder emol so öppis Neues, wo niema nüt nützt!“

So tönt's bei unsern Bauern und sie merken und wissen es nicht, wie voreilig sie urteilen. Die wenig erfreulichen Resultate der physischen Rekrutenprüfungen, wie sie gerade aus Landgemeinden vorliegen, beweisen das zur Genüge. Wenn auch unsere Buben frische Luft und Bewegung genug haben, so fehlt ihnen doch jenes Ringen und Messen der Kräfte, das die Sinne schärft und Geist und Körper geschmeidig macht, sich allen Lebenslagen anzupassen. Was nützt ihnen die aufgestapelte Kraft, wenn sie nicht durch ständige Übung gelernt haben, sie auch zu gebrauchen!

Nur ein körperlich tüchtiges ist auch ein geistig regsames, ein willensstarkes und freies Volk, und eben unserem Schweizervolke, dem die Natur seines Landes vielfach nur kärgliche Nahrung spendet, muß es doppelt am Herzen liegen, durch seine körperliche Tüchtigkeit naturgemäß auch seine wirtschaftliche Leistungsfähigkeit zu steigern, sich selber in seinen Kindern tüchtig zu machen, den Wettbewerb mit andern Kulturvölkern aufzunehmen und zu bestehen. —

Woher rührt es nun, daß man in unserm Volke den körperlichen Übungen vielfach so wenig Wert beilegt? Es mag zu einer solchen einseitigen Anschauung die Wahrnehmung beigetragen haben, daß die Kinder ohne alles Zutun heranwachsen und groß werden, ja sogar sehr oft bei aller Versäumnis körperlicher Pflege äußerlich gesund und wohl erscheinen, während ohne Unterricht der Geist sichtlich zurückbleibt und verkommt. Oberflächliche Beurteilung dieser Verhältnisse hat daher auch seinerzeit die Anschauung heranreifen lassen, daß dem Körper für eine etwaige zielbewußte Ausbildung keine besondere Zeit zu gewähren sei. Es bildete sich beim Werke der Jugenderziehung eine solche Einseitigkeit heraus, daß in unserm Volke die schon von Griechen und Römern betriebenen Leibesübungen allen Wert verloren, ja lange Zeit als eine Lächerlichkeit angesehen wurden. Kein Mensch dachte mehr an den alten Spruch: „Mens sana in corpore sano.“

Es brauchte dann vieler Mahnrufe wohlmeinender, weitsehender Geister, bedurfte vieler Jahre frischem

Strebens und eifriger Arbeit, bevor sich in weiten Kreisen in der Erziehungsauffassung der Jugend eine Umwandlung Bahn brach. Und doch zeigte jederzeit und überall das Gebahren der Kinder in völliger Freiheit einem jeden von selbst deutlich, was ihnen in körperlicher Beziehung behage und förderlich sei.

Sind gesunde und unverdorbene Kinder, beiderlei Geschlechts, ihrem eigenen Willen überlassen, so wird man bald ein Regen und Bewegen, ein Lachen und Hüpfen, ein Necken und Haschen, ein Jubeln und Spielen bemerken können, dem in der Regel nur eine allgemeine Ermüdung und Ermattung ein Ende machen kann. Es ist dies eine Erscheinung, die nicht etwa nur bei Kindern besonderer Stände und gewisser Gegenden vorkommt, nein überall ist die gleiche Beobachtung zu machen, von den Kindern vor der ärmlichen Köhlerhütte draußen im dunkeln Wald bis zu den hoffnungsvollen Sprößlingen im großen Park eines fürstlichen Palastes. Dies ist gewiß ein nicht mißzuverstehender Fingerzeig dafür, was die Natur verlangt für Knaben und Mädchen, nämlich Zeit und Gelegenheit zu munterem Bewegen, zu fröhlichem Spiel.

Die heutige Zeit verlangt von jedem Menschen, wenn er allen Stürmen des Lebens standhalten will, eine wohlgepflegte Regsamkeit und Biegsamkeit des Geistes, ein schnelles Erfassen der Gedanken und Bestrebungen anderer. Diese Umstände bedingen, daß an die Schule hohe Anforderungen gestellt werden. Diese wird gezwungen, der Jugend jeden Tag mehrere Stunden der freien Zeit zu rauben und sie auf die Schulbank zu bannen. Und noch nicht genug damit! Häufig kommen noch diese oder jene Hausaufgaben dazu, und zieht man dann noch die häusliche Tätigkeit unserer Mädchen in Betracht, so bleibt dann gewiß nicht mehr viel Zeit für körperliche Betätigung, zu Spiel und Bewegung in Gottes freier Natur. Die schlimmen Folgen dieser Zustände haben dann auch nicht auf sich warten lassen. Die jetzt so häufig auftretende Bleichsucht und Blutarmut bei Knaben und Mädchen, die Abnahme der Freude an den fröhlichen Jugendspielen, die sich namentlich bei den Schülern höherer Klassen zeigt, das sich hie und da breitmachende unkindliche Wesen, die hin und wieder nicht zu verdeckende Fröheife und Blasiertheit, das häufige Auftreten hysterischer und hypochondrischer Erscheinungen namentlich beim weiblichen Geschlecht, müssen als deutliche Merkmale einer bedenklichen Entartung gelten. Wandel kann da nur dadurch geschaffen werden, daß die Schule immer mehr Beachtung schenkt einer richtigen körperlichen Erziehung unserer Jugend, der weiblichen gerade so gut als der männlichen und zwar vom ersten Schultag an. Es ist das eine heilige Pflicht aller unserer Behörden, die körperliche Ausbildung unserer Jugend nach Kräften zu fördern. —

Wohl wirft der Bund jährlich viele tausend Franken aus für die Ernährung armer Schulkinder; aber die beste Ernährung hilft nichts, wenn der Körper nicht die nötige Bewegung hat und deshalb die Verdauung und mit ihr der Stoffwechsel leidet. Stoffwechsel und Leben stehen in so engem Zusammenhang, daß eine Störung des ersten Krankheit, und sein Aufhören den Tod zur Folge hat. Nur bei ungestörtem lebendigem Fortgang dieses Wechsels besitzt der Mensch der Erde köstlichstes



COLTURA (BERGELL)  
mit Schloß Castelmur

Farbenphotographie von  
Ch. Malling-Rechsteiner  
Chur

Vierfarbendruck nach Lumière-Platten  
von Bischofberger & Hotzenköcherle,  
Chur

Schwächliche, in der Entwicklung oder beim Lernen zurückbleibende **Kinder** sowie blutarme, sich matt führende und **nervöse**, überarbeitete, leicht erregbare, frühzeitig erschöpfte **Erwachsene** jeden Alters gebrauchen als Kräftigungsmittel mit großem Erfolg

# Dr. Hommels Hämatogen

Der Appetit erwacht, die geistigen und körperlichen Kräfte werden rasch gehoben, das Gesamtnervensystem gestärkt.

Warnung vor Fälschung! Man verlange ausdrücklich das echte Dr. HOMMELS Hämatogen und lasse sich Ersatzpräparate nicht aufreden.

Verkauf in Apotheken und Drogerien. Preis per Flasche Fr. 3.25.



Was die Ärzte über ihre Erfolge bei Verwendung von Dr. HOMMELS Hämatogen insbesondere in der eigenen Familie sagen:

„Hommels Hämatogen habe ich in **meiner eigenen Familie** mit **vorzüglichem Erfolg** angewendet.“  
(Dr. med. *Friedrich Fruchtmann*, Spezialarzt für Kinderkrankheiten, Lemberg-Zniesienie, Galizien.)

„Hommels Hämatogen hatte **bei meinem durch Keuchhusten** arg heruntergekommenen Kinde einen **geradezu verblüffenden Erfolg**.“  
(Dr. med. *Pust*, Stabsarzt in *Posen*.)

„Bin mit Dr. Hommels Hämatogen in jeder Beziehung zufrieden; dasselbe **leistet meiner Frau ausgezeichnete Dienste**.“  
(Dr. *Reinardt* in *Halensee* bei *Berlin*.)

„Teile Ihnen mit, daß ich mit dem Erfolge Ihres Hommels Hämatogen sehr zufrieden bin. Und wenn ich auch — als im **neunten Lebensjahrzehnt** stehend — in meiner Praxis nicht viel Gebrauch davon machen kann, so spüre ich doch den **Vorteil am eigenen Leibe**.“  
(Dr. med. *Löhrmann*, *Leipzig-Gohlis*.)

„Mein Sohn von fünf Jahren, der nach einer Mandelextirpation in kurzen Intervallen von Lungenentzündung, Brustfellentzündung und zuletzt von Diphtherie betroffen wurde und sehr geschwächt war, hat sich nach einem mehrwöchentlichen Gebrauch Ihres Hämatogen Hommel **überraschend erholt und die alte Frische wieder erlangt**.“  
(Dr. med. *Joseph Sachs*, *Berlin*.)

„Mit Hommels Hämatogen hatte ich bei mir selbst **nach einer schweren Scharlach-erkrankung vortreffliche Wirkung** erzielt.“  
(Dr. med. *J. Baedeker*, *Berlin*.)

„Ich habe mit Hommels Hämatogen bei meiner Tochter in der **Rekonvaleszenz** nach Masern und Bronchopneumonie **ausgezeichnete Erfolge** gehabt.“  
(Dr. med. *E. Gerlach*, *Wittenberge*, Bez. *Potsdam*.)

Seit ungefähr einem Jahre lasse ich mein anfangs sehr schwächliches, jetzt 21 Monate altes Jüngelchen, das leichte rhachitische Symptome aufwies, Hämatogen Hommel nehmen. **Das Kind hat sich prächtig entwickelt** und ist ohne übermäßigen Fettansatz sehr kräftig geworden.“  
(Dr. med. *F. Haass*, Augenarzt, *Viersen*.)



Gut, die Gesundheit. Daraus geht hervor, daß alles, was den Stoffwechsel befördert, von großem Nutzen für den ganzen menschlichen Organismus sein muß. Der Vermittler des Stoffwechsels ist das Blut. In den Haargefäßen findet der Stoffaustausch statt. Durch die dünnen Wände der Haargefäße dringt die Ernährungsflüssigkeit hindurch, um Teil eines Muskels, Knochens, oder Nervs, überhaupt Teil eines Organs zu werden. Gleichzeitig treten aber auch die abgestoßenen, verbrauchten Gewebsteile in die Haargefäße ein und werden nun mit dem Blute durch die Venen dem Herzen und der Lunge zugeführt, um hier einen Reinigungsprozeß zu bestehen. Was daher den Blutkreislauf befördert, befördert den Stoffwechsel und ist somit der ganzen Lebensentfaltung günstig. Den Blutkreislauf fördert in erster Linie die Bewegung in frischer Luft; daher der gesunde Appetit in den Ferien, auf Bergtouren, im Militärdienst etc. Jede Bewegung kann nur mit Hilfe der Muskeln nun entsprechender gleichzeitiger Betätigung der betreffenden Knochen geschehen.

Im tätigen Muskel sind die Blutgefäße stets erweitert; ein stärkerer Strom ernährenden Blutes geht zu ihm hin. Dieser lebhaftere Blutstrom führt dem Muskel mehr von den ernährenden Stoffen zu. So werden nicht nur die Verluste infolge der Stoffumsetzung bei der Arbeit leicht wieder ersetzt, sondern es wird darüber hinaus bei regelmäßiger Betätigung des Muskels und bei genügender Ernährung des Körpers noch eine Zunahme an kraftgebender Muskelsubstanz erzielt. Seine Arbeitsfähigkeit nimmt zu, sein Umfang wird ein größerer, seine Konsistenz eine festere.

So bezwecken also regelmäßige Leibesübungen in erster Linie die Heranbildung eines gesunden kräftigen Geschlechts, das imstande ist, den oft harten Kampf ums Dasein siegreich zu bestehen. Sie sollen aber auch erziehen. Unser heutiges Kulturleben bringt für die Gesundheit des Einzelnen wie des ganzen Volkes so viele Gefahren mit sich, der gesteigerte Kampf ums Dasein verlangt nicht nur Krafteinsetzen, sondern auch weise Kraftschonung. Die Leibesübungen sollen daher die weitesten Schichten unseres Volkes zu gewinnen suchen für eine hygienische Lebensweise im allgemeinen, für Mäßigkeit im Essen und Trinken, und eine zweckmäßige Ernährungsweise, für reichlichen Aufenthalt in freier Luft, für Verzicht auf Alkohol und Tabak, für Meiden von rauchigen Lokalen, kurz für Gewöhnung an eine Lebensweise, welche die höchste Kraftentfaltung körperlich und geistig ermöglicht. Wir betrachten die Leibesübungen deshalb nicht als Sache der Neigung einzelner, sondern als Sache der Gesamtheit; für jung und alt, für alle Schichten unseres Volkes, auch für das weibliche Geschlecht, kurz für jeden, und zwar im größten Umfange, den sein körperlicher Zustand zuläßt. Sie sind auch ein ausgezeichnetes Mittel, die klaffenden Gegensätze zwischen den einzelnen Volksschichten, Ständen und Parteien, zwischen den einzelnen Berufskreisen auszugleichen. Die Leibesübungen sollen nicht nur Haltungs- und Muskelgymnastik, sondern auch Nerven- und Geistesgymnastik, besonders Willensschulung sein. Sie sollen die Geschicklichkeit und Gewandtheit ausbilden. Sie sollen den Mut, die Entschlossenheit und Geistesgegenwart und damit das Vertrauen in das körperliche Können, das Verlassen auf unsere Geschicklichkeit kräftigen. Das Leben nimmt eben die leiblichen und die geistigen Kräfte des Menschen in Anspruch und je entwickelter diese sind, desto besser wird ihr Besitzer den Anforderungen des Lebens genügen können.

Wo daher die Schule das Turnen beider Geschlechter mit in den Plan der Erziehung aufnimmt, folgt sie bloß den Geboten der Natur, deren erste Forderung die harmonische Entwicklung des Körpers und des Geistes ist. Das Turnen beider Geschlechter ist nichts anderes als eine bisher unbegreiflich übersene Ergänzung der gesamten Jugendbildung und muß deshalb mit allen übrigen Bildungsmitteln zu einem Ganzen verbunden werden, wenn Einheit und Übereinstimmung in die geistige, sittliche und leibliche Bildung der Jugend gebracht werden soll.

Es ist fast unbegreiflich, wie die körperliche Erziehung des weiblichen Geschlechts bisher fast überall vernachlässigt wurde; und doch muß jeder, der auch nur einigermaßen in das Leben hineinschaut, sich sagen, daß eine Frau in körperlicher Beziehung ebenso viel, wenn nicht mehr als jeder Mann zu leisten hat. Dr. Unbehaun sagt in seinen Richtlinien für das neue deutsche Turnen: „Weil nur voll gesunde Frauen das keimende Leben in zweckmäßigster Weise ausreifen und gesunde Kinder aufziehen können, so ist es im Sinne der Rassenkultur und im Interesse der nationalen Volkskraft unbedingt erforderlich, daß auch das weibliche Geschlecht durch hinreichende Leibesübungen sich der verantwortungsvollen Aufgabe der kommenden Generation gegenüber, den nicht leichten Pflichten einer Hausfrau, Gattin und Mutter sich gewachsen macht. Wir verwerfen das Vorurteil, nach welchem das Weib nicht kräftig sein dürfe, sondern schwächlich sein müsse.“ — Wie wichtig es für die Nachkommen ist, eine gesunde und kräftige Mutter zu besitzen, die imstande ist, den Stürmen des Lebens zu trotzen, braucht hier wohl nicht gesagt zu werden. Steinmann sagt in seinen Aphorismen: „Wie für die Knaben ist auch für die Mädchen der Turnunterricht einzuführen; diese letztern bereiten ja in der Förderung eigener Gesundheit das Schicksal kommender Geschlechter vor.“

Wie wenig aber unsere Mädchen, zu Stadt und Land, Gelegenheit haben zu fröhlichem Spiel und Bewegung im Freien, das wissen wir alle. Wie oft können unsere Rangen in tollen Sprüngen über Stock und Stein rasen, baden und schwimmen, sich tummeln und bummeln, ihre Kräfte messen und stärken im Zweikampf, und wie blicken die Eltern dann mit heimlichem Stolz herab auf die kühnen Recken! Wehe aber, wenn das Mädchen eine Bewegung, ein „Sichgeben“ sich erlaubt, wie's zufällig nicht gerade im Kodex einer allzuängstlichen Hyperkultur enthalten ist. Sorgsam sucht man es in die harten Fesseln der verfeinerten Mode einzuschmieden und raubt ihm so jegliche Möglichkeit, Herz und Lunge, Mark und Muskeln zu stählen. Ist es da nicht eine gerechte Forderung, wenn man verlangt, daß da die Schule nachhelfe, und auch für das weibliche Geschlecht Übungsgelegenheiten schaffe, den Körper nach allen Seiten auszubilden.

Dr. Baur sagt in seinem Buche: Hygiene der Leibesübungen: „Alles, was von den Einflüssen der Leibesübungen auf den menschlichen Körper gesagt wird, trifft wohl auch für den weiblichen Körper zu; ja man könnte versucht sein, das Turnen für das weibliche Geschlecht noch notwendiger zu erachten als für das männliche, wenn man weiß, daß jenes die Freiluft noch weniger genießt als dieses, daß jenes seinen Körper von Jugend auf mehr peiniget als dieses, wenn man ferner weiß, daß das zartere Geschlecht schwächere Organe besitzt als das stärkere männliche und deshalb die Kräftigung nötig hat. Darum ist die körperliche Ausbildung schon von den ersten Schuljahren an ganz am Platze; sie kräftigt, macht widerstandsfähig und unterstützt die Atmung und die Herztätigkeit. Wenn man nun aber von der Übungsnotwendigkeit beim weiblichen Geschlecht überzeugt ist, wenn man die Vorteile derselben würdigt, so muß man auch auf Dinge sehen, die die Wirkungen der Übungen illusorisch zu machen imstande wären. Damit ist die Bekleidungsfrage der Mädchen berührt. Es heißt leider tauben Ohren predigen, wenn man immer und immer wieder die Korsettfrage in den Vordergrund der Erörterungen zieht; bei der Turnfrage ist das aber doppelt notwendig. Manches Opfer deckt der Sektionstisch — als Folge des Schnürens. Turnen und Schnüren passen nicht zusammen. Ersteres erfordert tiefe Atemzüge, letzteres hemmt dieselben; ersteres erfordert ungehemmte Tätigkeit des Herzens und der Lungen, letzteres bedrückt dieselben, verschiebt die Unterleibsorgane und beschränkt ihre Funktionen. Trotzdem fröhnt man lieber der Mode und unterdrückt die Gesundheit. Einsichtslose Frauenwelt, daß du dir einmal der Schäden bewußt würdest, die du dir selber zuführst!“ So Dr. Baur. Seine Ausführungen sind leider nur zu wahr. Ist es doch unbestritten, daß plötzlich

eintretende Übelkeit, Ohnmacht etc., wie sie beim weiblichen Geschlecht, namentlich bei festlichen Anlässen, so häufig vorkommen, meist durch die zu enge Kleidung verursacht werden und in den wenigsten Fällen auf vorhandene Herzfehler oder andere Mängel der innern Organe zurückzuführen sind. Beim Turnen sollte die Kleidung der Turnerinnen unter prinzipieller Vermeidung von Korsett und Mieder so beschaffen sein, daß sie die ungehinderte freieste Bewegung aller Gliedmaßen zuläßt und einen möglichst ergiebigen Zutritt von frischer Luft zur Haut gestattet. —

Nachdem wir nun die Notwendigkeit der körperlichen Übungen für beide Geschlechter gezeigt, kommen wir nun auf die Turnzeit zu sprechen. Für das Turnen ist nämlich die demselben gewidmete Zeit nicht ohne Bedeutung. Wer hin und wieder einmal turnt, wird wohl wenig Nutzen aus seiner unregelmäßigen Übung und Anstrengung gewinnen. Wer aber dem Turnen mehr Zeit widmet, und vor allem, wer es zu einer regelmäßigen Einrichtung für sein Leben macht, wie das vor allem für die noch in der Entwicklung begriffene Jugend notwendig ist, der wird, wenn das Turnen sachgemäß geleitet wird, die wohltätigen Wirkungen bald spüren. Es ist nun allerdings falsch, anzunehmen, daß man durch fortgesetztes Turnen ein hervorragender Turnkünstler werden müsse; aber für unser leibliches Wohlbefinden ist weniger der Grad der turnerischen Fertigkeit, als die belebende Erfrischung des Körpers und Geistes von Belang. Turnen sollte man von der frühesten Jugend bis hinauf ins Greisenalter. Allerdings muß man dann den Begriff Turnen etwas weiter fassen und darunter nicht bloß die verschiedenen Hang-, Stemm- und Stützübungen verstehen. Die Kinder mühen und quälen sich oft im Spiel, als ob sie die schwersten Arbeiten zu verrichten hätten, und diese Tätigkeit ist für die jugendlichen Körper genau so viel Wert, wie für die Erwachsenen die zielbewußte Arbeit auf dem Turnplatz an den verschiedenen Geräten. Wenn der Greis das Bedürfnis hat, täglich ein kleines Spaziergänglein zu machen, so ist das mit ein Beweis, daß körperliche Übungen notwendig sind für alle Altersstufen. —

Was die Ansetzung der Turnstunden auf unsern Stundenplänen anbetrifft, sollte man verlangen, daß die Turnstunden zwischen die andern Unterrichtsstunden eingeschaltet werden. Es wird das keine nachteiligen Folgen haben auf die Zucht und auf die Aufmerksamkeit der Lernenden, wenn der Turnunterricht sachgemäß geleitet wird. Ganz besonders für Mädchen ist das von großem Vorteil, denn durch den Wechsel von Sitz- und Steharbeit kann ihre körperliche und geistige Entwicklung am besten gefördert werden. Die meisten Schulen haben wöchentlich ein bis zwei Stunden Turnen, das ist gegen etwa dreißig andere Unterrichtsstunden entschieden zu wenig. Man sollte daher mit allen Kräften darnach trachten, die Turnstunden zu vermehren. Namentlich für die Kinder der Armen ist die sogenannte Turnstunde oft genug die einzige Erholungsstunde zwischen all der Müh und Arbeit in Schule und Haus; schon um ihretwillen sollte man für einen genügenden sachgemäßen Turnunterricht besorgt sein. Tritt für die städtische Jugend mehr das gesundheitliche Moment in den Vordergrund, so liegt für die Landjugend die Pflege der freien Leibesübungen mehr im Interesse der Erziehung zu körperlicher Gewandtheit und Gelenkigkeit, sie liegt für alle beide, für Stadt und Land, im Interesse der körperlichen Zucht, Abhärtung und Wetterfestigkeit überhaupt. Nirgends steht geschrieben, daß der Gegensatz zwischen Stadt und Land auf ewig in der Weise fortbestehen müsse, daß der Städter sich als körperlich und geistig beweglicher und gewandter, der Bauer sich mehr als linkisch und unbeholfen zeige. —

Wenn wir nun ins Auge fassen, wie die Einwirkung der körperlichen Übungen für die verschiedenen Lebensalter besonders fruchtbringend sei und wie demnach der Übungsstoff am besten und wirksamsten zu verteilen sei, unterscheiden wir zweckmäßig folgende Altersstufen:

1. *Die Jahre der Kindheit bis zur beginnenden Entwicklung*, also von der Geburt bis zum 14. Lebensjahr.

In diese Zeit macht das Schulleben einen besondern Abschnitt, welcher mit dem 7. Lebensjahre beginnt. Die Zeit vom 1. bis 7. Jahr lassen wir ausser Acht, weil hier von eigentlichen Leibesübungen nicht die Rede sein kann, wenigstens von systematischen nicht.

Die Zeit vom 7. bis 14. Altersjahr teilen wir in zwei Abschnitte ein:

a) *Die Zeit vom 7. bis 9. Lebensjahr.* In diesen drei Jahren findet vor allem die geistige und leibliche Anpassung an das Schulleben statt. Durch den Eintritt in die erste Klasse wird das Kind herausgehoben aus dem Zustand der vollen Freiheit, aus einem kleinen Paradies, um sich allmählich, oft wohl auch unvermittelt und zu rasch, an die Gesetze und Vorschriften der Schule zu gewöhnen. Wo früher fast ununterbrochenes Sichtumeln auf Straßen und Gassen, freudiges Spiel, Springen und Haschen an der Tagesordnung waren, finden wir jetzt stundenlanges Sitzen in dem Körper mehr oder weniger zugeschnittenen Bänken und in einer oft nicht weniger als einwandfreien Luft. Das wirkt hemmend auf Herz und Lunge ein; jenes arbeitet unter erschwerten Umständen, hier tritt an Stelle der Brustatmung in immer stärkerem Maße die Bauchatmung, und doch findet gerade in dieser Zeit ein starkes Wachstum statt. Da soll nun das Turnen nachhelfen. Es soll zwischen dem freien Tummeln im vorschulpflichtigen Alter und der beschränkten Freiheit eine Brücke schlagen, den Bewegungstrieb wachhalten und in richtige Bahnen lenken, und den nach Entwicklung ringenden Organen des Kreislaufes und der Atmung die nötigen Wachstumsanregungen bieten. Die hier vorzunehmenden Übungen müssen also auf den Blutkreislauf fördernd einwirken und möglichst weite Muskelpartien in Betrieb setzen, ohne einzelne allzu sehr anzustrengen, oder gar den Körper übermäßig zu ermüden. Es sind dies insbesondere die Schnelligkeitsübungen, die sich für diese Stufe in Form des Spieles am besten eignen. Sie erfüllen die gestellten Forderungen in vollem Maße, beanspruchen sozusagen alle Muskelpartien; das kleine Herz des Kindes wird zu regster Tätigkeit angespornt, ohne daß wir etwa Schlagfluß zu befürchten hätten, denn einerseits besitzen in diesem Alter die Adern einen verhältnismäßig großen Durchschnitt, anderseits läßt sich das Kind, wenn ihm seine Kräfte zur Neige gehen, willig fangen. Die Umstände zwingen uns, uns mit solchen Übungen so viel als möglich in die weiten Hallen der Natur zu flüchten. Das Kind aber fühlt sich wieder versetzt in jene köstlichen Tage des vorschulpflichtigen Alters, da es seine Schwingen frei entfalten konnte, und es wird nachher wieder mit doppeltem Eifer den Worten des Lehrers, der mit ihm spielt und springt, folgen.

b) *Die Zeit vom 9. bis 14. Lebensjahr.* Das Wachstum nach Länge und Gewicht schreitet fort; namentlich das Knochengerüst wird widerstandsfähiger. Die großen Gefahren, die der weiblichen Jugend auf dieser Altersstufe, namentlich in industriellen Gegenden, drohen, sind bekannt. Da tritt denn an die Schule der dringende Mahnruf heran, neben der geistigen auch die körperliche Ausbildung der Mädchen nicht zu versäumen. Wiederum ist es das Spiel, dem besonders im Anfang noch ein wesentlicher Teil der Zeit eingeräumt werden soll. Indessen muß dasselbe reichhaltiger gestaltet werden, es muß nicht bloß Freude und Bewegung, sondern auch die Entwicklung von Gewandtheit und Schlagfertigkeit bezwecken. Es sind vorzugsweise die Ballspiele, Kreiskball, Schlagball, Wanderball etc., die sich für diese Stufe eignen. Auch die Laufübungen (Dauerlauf) treten hier auf den Plan. Man muß sich allerdings auch auf dieser Stufe vor Überanstrengung hüten. Die Leibesübungen dürfen nicht einzelne Muskelpartien zu sehr belasten und auf diese Weise die Reservestoffe und die Kraftvorräte der Muskeln verbrauchen. Das wachsende Kind hat diese Reservestoffe dringend notwendig zum Wachstum und zum Aufbau des Körpers. Zu starke Muskelanstrengung hat beim Kinde nicht, wie beim Erwachsenen, vermehrte Kraft und Zunahme des Muskels zur Folge, sondern vielmehr eine Störung des Wachstums. Kinder, welche vorzeitig zu gymnastischen





Nach einem Gemälde  
von SPLITGERBER Jr.

## ABENDSTIMMUNG

Vierfarbendruck von Bischofberger  
& Hotzenköcherle, Chur, Quaderstr.





Kunststücken ausgebildet werden, bleiben meist im Wachstum erheblich zurück. (Zirkus- und Seiltänzerkinder.)

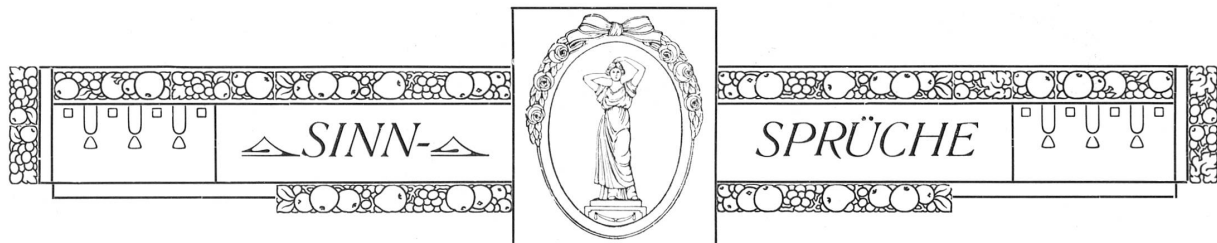
Vom 10. Jahre an kann auch das Baden und Schwimmen und im Winter der belebende Eislauf betrieben werden, ein Sport, der an Wert allen andern weit voransteht. In den eigentlichen Turnstunden soll vor allem die Erziehung einer guten Haltung und eines weitschrittigen Ganges in den Vordergrund treten. Freiübungen und einige Geschicklichkeitsübungen an Reck, Barren, Kletterstangen und Leitern können ohne Schaden ausgeführt werden. Dagegen sind Stützübungen, die größere Anstrengungen verursachen, zu meiden, da diese dem Organismus mehr schaden als nützen, weil er noch nicht völlig erstarkt ist. —

## 2. Die Jahre der Entwicklung, die Reifezeit vom 14. bis 20. Lebensjahr.

In diesen Jahren vollzieht sich die geschlechtliche Reifung, bald langsam, bald schneller; das Längenwachstum erreicht nahezu seinen Höhepunkt. Vor allem tritt in diesen Jahren neben mächtigem Wachstum der Lungen die Zunahme des Herzens in den Vordergrund. Dieser Umstand ist für den Übungserfolg bedeutsam. Hier tritt neben dem Dauerlauf auch der Schnellauf in sein Recht. Erschöpfende Leistungen sind aber auch jetzt noch zu vermeiden. Diese Jahre sind ganz besonders geeignet, die sichere Herrschaft über die Muskulatur zu erziehen. Daher finden hier die mannigfachen Gerätübungen ihre gebührende Berücksichtigung. Dagegen sind anstrengende Kraftstücke, wie das Stemmen schwerer Hanteln, zu unterlassen. Als Spiele eignen sich vorzugsweise: Fußball, Staffettenball, Torball, Jägerball etc. Endlich heißt es auch hier: Hinaus in Flur und Feld und Wald! Zahlreiche Wanderungen, kleinere und größere Ausmärsche tragen zur Hebung der Gesundheit mächtig bei, stählen Körper und Geist, lehren die jungen Leute Ermüdungen, Hunger- und Durstgefühle überwinden, steuern in rationellster Weise der Überbürdung. Jugendspiel und Schulwanderungen sind in den letzten Jahren so viel besprochen worden. Überall trat man für eine

vermehrte Verlegung des Unterrichts ins Freie, für zahlreiche Spaziergänge ein. Dr. P. Frei in Basel sagt: „Wanderungen sind für die weibliche Jugend ebenso notwendig wie für die männliche, um so mehr, als die Mädchen, zumal im reifern Alter, durch die herrschende Sitte vielfach in lebhafterer Bewegung sich gehemmt fühlen. Wer etwa glaubt, nur der Sommer eigne sich hiezu, der gehe einmal hinaus und sehe, welche Fülle von Schönheiten die Natur auch im Winter beut; wie er nach einer solchen Wanderung gehoben an Körper und Geist heimkehrt. Es ist ja wahr, daß die rauen Wintertage sich so recht zur intensiven und ergiebigen Schularbeit eignen; aber um so notwendiger ist da eine Unterbrechung der Arbeit in Form eines Spazierganges. Es braucht ja nicht immer ein voller Schulhalbttag hiezu verwendet werden, selbst eine Stunde kann schon genügen. Daß eine Turnstunde, die man im Winter zum Schlitteln benutzt, an gesundheitlichem Wert ebenso reich ist, als wenn wir uns in der oft schlecht geheizten und schlecht ventilierten Turnhalle mit Frei- und Gerätübungen quälen, während Schüler und Schülerinnen mit ihren Gedanken doch draußen weilen, liegt klar auf der Hand.“

Das strengere Turnen und die freien Leibesübungen, die Spiele, gehören nun einmal zusammen. Schon Vater Jahn sagte: „Im Turnen liegt eine Schule, im Turnspiel regt sich eine Welt.“ Beide sollen in ihrer Eigenart gepflegt werden. Beide stählen Körper und Geist; beide sind charakterbildend, aber jedes in anderer Art. Wir wollen dem fröhlichen Spiel zum Zweck der körperlichen Ausbildung die gleiche Ausbreitung in unserm Volke verschaffen, wie wir das für das Turnen wünschen. Möchten die Volks- und Jugendspiele wirklich vom ganzen Volke, besonders natürlich von der Jugend, immer eifriger betrieben werden, so daß schließlich jeder Schweizer unsern nationalen Volks- und Jugendspielen sein Interesse und seine aktive Betätigung in ausgedehntem Maße zuwendete und die körperlichen Übungen überhaupt nach Kräften fördern würde!



Das Weib sieht tief, der Mann sieht weit. Dem Manne ist die Welt das Herz, dem Weibe ist das Herz die Welt. (Grabbe.)

Süß ist's, den Reiz der Welt zu saugen,  
Wenn Herz und Sinn in Blüte steh'n,  
Doch süßer noch, mit deines Kindes Augen  
Die Welt noch einmal frisch zu seh'n. (Geibel.)

Wahres Glück besteht darin, glücklich zu machen.

Es ist eine eigene Sache im Leben, daß der Erfolg sich erst einstellt nach jahrelanger, mühevoller, sich selbst nicht schonender Pflichterfüllung.

Wer Armen gerne gibt, vermindert nicht sein Gut.

Alles Gute, das nicht auf moralisch gute Gesinnung gepropft ist, ist nichts als Schein und schimmerndes Elend. (Kant.)

Auch im Konzerte des täglichen Lebens zeigt es sich, daß die Blechmusikanten immer am lautesten vernehmbar sind.

Von zweien, die miteinander streiten, ist der erste, der schweigt, sicher von edlerer Familie. (Talmud.)

Man kann uns wohl niedrig behandeln, nicht erniedrigen.

Die höchste sittliche Schönheit entdecken wir doch immer in den einfachsten, anspruchlosesten Handlungen der Menschen.

Unvernünftige Menschen beharren um so länger auf ihrem verkehrten Standpunkt, je weniger sie dazu zu sagen wissen.

Drei Dinge kehren nie: der Pfeil, der abgeschossen, Das ausgesproch'ne Wort, die Tage, die zerfließen.

Das Gesundeste, was es gibt, ist ein einfaches Leben mit reinem Herzen, in bedeutenden Gedanken und in beständiger, nützlicher Arbeit.

Edle Gedanken und gerechte Handlungen sind der einzige Jungbrunnen der Seele. Wer sich den Gewalten der Habsucht und des Ehrgeizes, dem Neid und der Genußsucht gefangen gibt, der altert schnell und wird vorzeitig zum Greise. (Haushofer.)