

**Zeitschrift:** Jahresbericht des Bündnerischen Lehrervereins  
**Herausgeber:** Bündnerischer Lehrerverein  
**Band:** 55 (1937)

**Artikel:** Regelmässigkeit und Vielseitigkeit im bündnerischen Schulturnen  
**Autor:** Masüger, J. B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-147034>

### **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:** 15.04.2026

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

## ***Regelmäßigkeit und Vielseitigkeit im bündnerischen Schulturnen***

*J. B. Masüger.*

Es ist leider unbestritten, daß der Mangel an Regelmäßigkeit und Vielseitigkeit an unsern Bündnerschulen beim Schulturnen sehr oft in Erscheinung tritt, ja, mancherorts geradezu die Regel zu sein scheint. Mancherorts empfindet man diesen Mangel, andernorts scheint man sich aber damit gut abzufinden und glaubt seine Pflicht gegenüber der physischen Erziehung des wachsenden Volksschülers erfüllt zu haben, wenn man ihn etwas Skifahren läßt und ab und zu einige Freiübungen macht. Noch jetzt gibt es in unserem Kanton Lehrer, welche für die physische Erziehung ihrer Schüler sozusagen nichts tun und dies auch offen bekennen. «Die Kinder treiben während der freien Zeit genügend Sport, ja, nur zu viel Sport, ist es denn an solchen Orten noch wirklich notwendig, in unsern kurzen Winterschulen beim Gesamtschulbetrieb, wo man jede Minute zusammennehmen muß, noch zwei volle Wochenstunden dafür zu opfern?» Selbst in manchen Orten mit schönen, geräumigen, mit teurem Geld geschaffenen Turnräumen wird oft wenig, unregelmäßig und einseitig geturnt. Das Theaterspielen scheint dabei die größere Rolle zu spielen als die Leibesübungen der Jugend. Auch die in unsere Kantonsschule eingetretenen Schüler können oft nicht eine Kletterstange hinaufklettern, haben im Schulturnen bis anhin keinen Hochsprung, keine Reckübung, keinen Kugelstoß, keine Bodenübung, keine Stützsprünge, keinen Steinhub, keine Sprossenübung, kein Trockenschwimmen, keinen Zweikampf ausgeführt, und sind auch durch keine Körpermessungen und Leistungsmessungen kontrolliert worden. Unregelmäßigkeit und Einseitigkeit sind Uebel, die in unserem Schulturnen oft so kraß in Erscheinung treten, daß hier jeglicher Erfolg in Frage gestellt werden muß. Über 80% unserer Bündnerjugend schließen mit der Volksschule ihr Schulleben und die physische Erziehung durch Schulturnen ab. Nur wenige Prozent bekommen noch Gelegenheit, in der Mittelschule den Schulturnunterricht weiter genießen zu können; aber auch sie können das im Alter *größter Beeinflußbarkeit* (bestes Lernalter zwischen 11 und 15

Jahren; auch ist Haltung der Wirbelsäule hier noch sehr gut beeinflussbar) Versäumte nicht mehr vollwertig nachholen: denn jede Phase des Menschenalters hat auch nach dieser Richtung seine psychologischen und physiologischen Eigenheiten, sein Übungsbedürfnis und seine Gesetze praktischer Einwirkung, um die günstigste und größte Wirkung hervorzurufen. Möchte doch jeder Erzieher sich dessen bewußt werden, was er bei seinen Schülern versäumt, wenn er unregelmäßig und einseitig turnt oder überhaupt gar nicht turnt.

Die Turnzeit (zwei Stunden pro Woche im Minimum nach Bundesvorschrift, dazu noch dringend empfohlen Spielnachmittag in der wärmeren Jahreszeit und Wintersport in der kälteren Jahreszeit) sollte peinlich genau eingehalten und bis zum äußersten ausgenutzt werden. Das unsystematische, lang und oft unterbrochene Training schließt eine tiefere physiologische Wirkung und Einfluß auf das Körperwachstum und die Körperhaltung aus. Es lähmt und hemmt aber auch die Betätigung der Schüler auf diesem Gebiet. Der Schüler muß sofort den Eindruck bekommen, daß ein Unterrichtszweig, den man nur zu gewissen Zeiten pflegt und betreibt, von ganz untergeordneter Bedeutung sein muß. Ja, Leibesübungen, die im In- und Ausland immer mehr die Stellung eines Unterrichtsprinzips einnehmen, fristen bei uns in den Volksschulen ein kümmerliches, oft nur ein scheinbares Dasein. Wie die Weiterbildung im Lesen schöner Literatur und die Meidung schlechter Bücher nur durch einen systematischen guten Unterricht in der Muttersprache angespornt und angeregt werden kann, so wird nur ein regelmäßig und wirksam erteilter Turnunterricht die Schüler zum so wichtigen vielseitigen Ueben in der freien Zeit anregen und anspornen und ihn vor Auswüchsen im Sport bewahren. Gerade *diese Freizeitarbeit* ergänzt und vertieft die Leibeserziehung in hohem Maße, ja, man findet gutes Klassenturnen und gutes Freizeitturnen immer nebeneinander; wo das eine fehlt, fehlt das andere auch und wo das eine besteht, herrscht das andere auch. In Schweden, Norwegen, Dänemark, Amerika usw. wird dieses Klassenturnen noch erweitert durch freiwilliges Arbeiten der Schuljugend in Turn- und Sportorganisationen (Erwerbung des Jugendturn- und Sportabzeichens). Auch in der Schweiz und in unserer engern

Heimat Graubünden blühen die vom eidgenössischen Turnverein organisierten Jugendriegen besonders an den Orten, wo das Schulturnen in guten Händen steht.

Ein planmäßig erteilter Turnunterricht muß sich nach den Gesetzen des Trainings und der funktionellen Anpassung richten. Muskulatur, Haut, Nervensystem, Bewegungsgeschicklichkeit, der Haushalt mit den Kräften, die Funktionen des Kreislaufs und der Atmung, das Hinausschiebenkönnen der Ermüdung, die stärkere Beeinflussung der Uebung durch den Willen werden durch regelmäßig einzusetzende Uebungszeiten, die allmählich immer stärkere Uebungsreize auslösen, immer besser entwickelt und je nach Reizgröße und passender Dosierung beeinflußt und geformt nach dem bekannten Gesetz «Die Funktion schafft das Organ». Mit mathematischer Genauigkeiten erfolgt auf den Uebungsreiz die Uebungswirkung und die bestimmten Veränderungen in den Organen. Durch die Uebung geht auch eine stoffliche Veränderung in der Struktur der Organe vor sich. Die Ernährungsänderungen in den Körpergeweben machen diese kräftiger, fester und elastischer. Die Lunge versieht ihre Funktionen immer regelmäßiger und besser. Die Pumpkraft des Herzens wird größer. Entsprechend dem Trainingszustand müssen die Uebungsreize größer werden, um eine genügende Wirkung zu erzielen. Wenn z. B. ein Schüler einige Zeit die Hantel von 6 kg gehoben hat, wird er, um eine entsprechende Wirkung zu erzielen, mit 7 kg Hanteln fortsetzen, der Zweiminuten-Dauerläufer wird allmählich zu drei und vier Minuten Dauerlauf übergehen. So gehen Uebungsreiz und Uebungswirkung wie eine fortlaufende Kette bis zu einer bestimmten Grenze immer weiter. Der Lehrer wird mit scharfem Blick am Atemgang und am Aussehen, an den Ermüdungserscheinungen des Schülers die Art und das Maß der Wirkung beobachten. Von Zeit zu Zeit (zweimal jährlich) wird er bei Körper- und Leistungsmessungen in Gemeinschaft mit seinen Schülern die Veränderungen dem Schüler und den Eltern zu einem Teil veranschaulichen können. Er wird auch studieren, wie der betreffende an Energie, Entschlossenheit und Selbstvertrauen gewonnen hat und sich über die Mehrung dieser Kräfte heimlich freuen. Diese tiefere Wirkung kann sich aber auch nur dann einstellen, wenn diese *regel-*

*mäßig* eingesetzten Uebungszeiten *in ununterbrochener Kette* unter steigender Dosierung *regelmäßig* eingehalten werden. Wenn infolge schlechter Witterung die Leibesübungen wochenlang oder gar während ein bis zwei Monaten ausfallen, um dann wieder gelegentlich einmal hervorzutreten, kann doch nicht mehr von einem Ernst zu nehmenden Uebungsplan und systematischer Arbeit gesprochen werden. Wir dürfen dies nicht mehr Leibeserziehung nennen. Ein solcher Lehrer erfüllt seine Pflicht nicht und gibt dem Kinde nicht, was ihm gehört. «Es ist aber nicht möglich, in meinem Bergdörflein nur mit einem Schulzimmer ohne Turnraum regelmäßig zu turnen» wird mancher uns zurufen. Und dennoch muß hier ein Weg gefunden werden. Nicht nur die Körpermessungen können jeweils im Schulzimmer vorgenommen werden, sondern auch andere Seiten der Körpererziehung können hier gepflegt werden. Wenn es draußen regnet oder stürmt und schneit, läßt man die Turnstunde trotzdem nicht ausfallen, sondern verlegt sogar die praktische Turnarbeit ins gut gelüftete saubere Schulzimmer. Die Buben (es sind oft in solchen Gegenden nur fünf bis zehn) betreten mit Turnschuhen oder Hausschuhen das Schulzimmer. Ein Beauftragter trägt eine saubere «Heublache» mit und breitet sie auf dem Zimmerboden aus, damit ein Schüler nach dem andern Bodenübungen ausführen kann. Eine andere Gruppe beschäftigt sich im Schulzimmer mit Hantelheben oder mit dem zweihändigen Heben von Steinen. Fürs Schulzimmerturnen eignen sich besonders Liegestützübungen in den verschiedenen Schwierigkeitsstufen, Handstand, Kampf um Stand, Trockenschwimmen in den verschiedensten Formen, Tragübungen, Uebungen in der ersten Hilfeleistung nach Unfällen, Freiübungen und Vorübungen für Stoß, Sprung und Wurf, das richtige Erfassen der Kugel beim Stoß und Einsetzen in die Schultergegend, die Startstellung beim Lauf, die Einzelausbildung bei den Freiübungen und der daran anschließende Wettkampf in den Frei- und Bodenübungen bilden Uebungsstoff zur Genüge. Wir dürfen im Schulzimmer wegen der Staubbildung keine Sprünge ausführen, sofern sich kein Korklinoleumboden im Schulzimmer befindet (was bei allen Turnräumen auf dem Lande sehr wünschenswert wäre). Vorbereitende Sprünge und Sprünge aus Stand kann man auch bei

Niederschlägen unter dem Vordach des Schulhauses, beim Schulauseingang oder auf fester Straße ausführen, ebenso der Dauerlauf an Ort oder für wenige Minuten im Regen oder Schneegestöber. Dieses Schulzimmerturnen soll aber nur *ein Notbehelf bei wirklich schlechtem Wetter* in den kleinsten Bergdörflein sein, wo sich wirklich nur dieses Schulzimmer befindet. Auch die kleinste Gemeinde soll bestrebt sein, in einem günstigeren Turnraum zu turnen. In vielen Gemeinden liegen andere günstigere Räume zur Verfügung: entweder ein unbenutztes Schulzimmer oder dann der Gemeindesaal, in dem man schon Sprossen befestigen und etwa am Barren und einem kurzen Klettertau turnen kann. Wichtig ist, daß diese Lokalitäten nach den Versammlungen gründlich *gereinigt* werden; auch hier sollte man einen Korklinoleumbelag anbringen. Dann könnte man sehr gut einfache Sprünge durchführen. In andern Gemeinden ist es möglich, bei ungünstiger Witterung größere Säle zu benützen, worin man Stellrecke, Barren und Klettertaue gut anbringen kann. Z. B. in Ems, Filisur ist die vorteilhafte Miete solcher Räume gegeben. *Der regelmäßige Turnunterricht ist demnach bei gutem Willen in allen Verhältnissen durchführbar.*

Ein ernst zu nehmender Uebelstand bei der physischen Erziehung unserer Schulen ist die *Einseitigkeit* im Turnunterricht. «Im Herbst und Frühling Spiele und Freiübungen im Freien, im Winter der kalten Witterung wegen in der Regel kein Turnunterricht», so klingt es oft aus den tiefer gelegenen Dörfern. In den höhern Gegenden gilt oft nur Skifahren und ab und zu einseitiger Betrieb im Skifahren. In den Herbst- und Frühlingsmonaten wird wenig anders getrieben. Wir haben den Eindruck, daß vielerorts die Sprünge außerordentlich selten geübt werden. Es kommt oft vor, daß Springel für den Hochsprung fehlen, obwohl solche leicht mit Schülern hergestellt werden könnten. Sprunggruben für ausgiebigen Weitsprung sind an sehr wenigen Orten vorhanden, was auch mit Schülern gut ausgehoben werden könnte. Nach unserer Gerätestatistik sind gegenwärtig nur wenige Gemeinden, die Klettervorrichtungen haben. Früher hatten bedeutend mehr Gemeinden, auch viele der Hintersten und Kleinsten Klettereinrichtungen. Die Stembalken sind auch

zu einem großen Teil verschwunden oder ruhen irgendwo in einem Keller im Schulhause.

Wir finden örtliche Ueberreizungen und Ueberanstrengungen sowohl bei Handwerkern als auch bei einseitigem Sport. Der einseitige Speerwerfer bekommt etwa die Folgen seiner «Arbeitshypertrophie» in seinem Wurfarm zu spüren, der nur Rechtsfechter, nur rechts Tennisspieler wird je nach Veranlagung mehr oder weniger durch Ueberbeanspruchung der einen Körperseite die andere mehr oder weniger unterentwickelt lassen; auch die entsprechende seitliche Verbiegung der Wirbelsäule wird dadurch begünstigt. Selbst bei phanatischen Skifahrern können durch ständige Ueberbeanspruchung gewisser Gelenke und Muskeln mit der Zeit sich ernste Folgen einstellen. Bei einseitigem Hantelstemmen und ausschließlichem Kraftsport, bei dem die übermäßige Ausbildung örtlicher Muskelgruppen auf Kosten der Vernachlässigung der Pflege der innern Organe vor sich gehen, bei einseitigen Fußballern mit den kraftvollen Beinen und hängenden schwachen Schultern, bei sogenannten Schlangenmenschen Ueberstreckung der Bauchmuskeln, Zerrungen des Zwerchfells und Förderung der Lendenlordose, typische Folgen einseitiger Uebung. Je einseitiger die Uebung ist, desto eher stellt sich die *Gefahr örtlicher Ueberanstrengung* ein; aber auch Uebungen, die in sich selber schon vielseitig erscheinen, wie z. B. Lauf, Skifahren, Bewegungsspiel, Freiübungen, Wandern und Schwimmen genügen bei weitem nicht, um den jungen Menschen physisch zweckmäßig auszubilden. Wir hatten an der Kantonsschule einen der tüchtigsten Skifahrer, der schon in seiner Gestalt und den Bewegungen sofort den Eindruck eines einseitig ausgebildeten Menschen machte und im Hochsprung mit Anlauf nicht 1 m hoch zu springen imstande war. Wir hatten ausgezeichnete Schwimmer, welche sonst keine bessern physische Leistungen erreichen konnten und erst nach energischem, allgemeinem und vielseitigen Training physisch so recht hervortraten. Ebenso ging es mit gewandten Spielern, welche erst durch vielseitiges, planvolles Ueben in ihren Leistungen ausdauernd und zuverlässig wurden.

Das Streben nach Vielseitigkeit in Leibesübungen ist ganz besonders in unserem Zeitalter der *Spezialisierung* und der

*Arbeitsteilung* in den Berufsarten, im Zeitalter der Maschinen, der Fabrikarbeit und der übermäßig großen Bureauarbeit ganz besonders am Platz. Ohne diese ausgiebige, gründliche und vielseitige Erlernung und Vervollkommnung der ursprünglichen natürlichen menschlichen Bewegungsformen des Gehens, Laufens, Werfens, Stoßens, Kletterns, Ziehens, Springens, Hangens, Schwingens, Schwebegehens, Ringens nebst den haltungsverbessernden Freiübungen, Atmungsübungen, Sprossen- und Bodenübungen *verarmt der moderne Mensch* in seinem *äußerst einseitigen, enggezogenen Gebiet seiner körperlichen Bewegungsformen*, was von der Natur nicht ungestraft bleibt. Körperübung ist nicht nur eine körperliche, sondern auch geistige Angelegenheit. Vielseitigkeit in den Uebungen bilden diese besondere geistige Seite der Leibeserziehung (Mut, Entschlußkraft, Geistesgegenwart, Schlagfertigkeit, Selbstvertrauen, vielseitige Behendigkeit) *auch vielseitig aus*. Die Turngeschichte und auch unsere bündnerische zeigt deutlich, daß ganz besonders die intelligenteren, geistig hochstehenden, regsameren Turner oft Doppelkranzturner waren und ab und zu erste Doppelkranzturner; also größte Vielseitigkeit im Uebungsbetrieb gesucht haben, währenddem schwerfälligere, wenig geistig regsame Leute die Einseitigkeit in Leibesübungen vorzogen.

Nicht ohne Grund verlangt deshalb unsere eidgenössische Turnschule nicht einzelne enge Uebungsgruppen wie etwas Freiübungen und Skifahren, sondern eine Methode, *die alles umfaßt* im Sinn des *Totalitätsprinzips*. Wir lesen auf Seite 74 in der Turnschule: «Dabei wirken die einzelnen Uebungen in verschiedener Art auf den Körper. Bald sind sie mehr von lokaler Wirkung, bald beeinflussen sie in vermehrtem Maß die innern Organe, bald fördern sie mehr die Koordination oder tragen mehr automatischen Charakter; auch die psychischen Wirkungen der einzelnen Formen sind verschieden. Sache des Lehrers ist es, die verschiedenen Wirkungen, soweit es überhaupt möglich ist, einzuschätzen und den Körper *allseitig* anzuregen.»

Auch eine einseitige Ausbildung der spezifischen Veranlagung ist ungünstig, weil der Körper sowohl in der Form als auch Funktion sich zu ausschließlich auf die besondere Art der betreffenden Leistung einstellt. Es ist dies besonders in den

Entwicklungsjahren bedenklich. Daraus erklärt sich wohl auch die Tatsache, daß Jugendliche, die schon früh in irgend einer Uebung etwas Hervorragendes geleistet haben, schon bald sang- und klanglos von der Kampfbahn verschwinden, weil *eben die Basis, auf der die hohe Leistung aufgebaut war, zu wenig breit und tragfähig war*, d. h. zu wenig vielseitig. Vielseitigkeit in der Grundausbildung erhöht auch die Leistung in der spätern spezifischen Ausbildung. Dr. med. Kohlrausch sagt: «Angenommen, die Leistungsfähigkeit eines Jünglings sei: an Schnelligkeit 60 %, an Kraft 50 %, an Ausdauer 40 %. Wird nun ausschließlich die Schnelligkeit geübt, so läßt sie sich vielleicht auf 75 % steigern, wobei Kraft und Ausdauer auf 60 und 50 % steigen können. Höher steigt die Schnelligkeitsentwicklung auch bei größter Uebung nicht an. Werden nun Kraft und Ausdauer ebenfalls geübt und steigen sie auf 80 bzw. 75 %, so kann jetzt die Schnelligkeit auf 95, ja sogar 100 %, der höchsten Entwicklungsmöglichkeit steigen.

Die amerikanischen Leichtathleten haben deshalb so hervorragende Spezialleistungen aufzuweisen, weil die spezifische Veranlagung erst dann besonders entwickelt wird, wenn ein allgemeines «Funktionsoptimum» erreicht ist und weil auch später die Spezialübungen durch anders gerichtete Uebungen dauernd ergänzt werden. Auch die Ursachen der hohen Leistungen der finnischen Athleten glaubt man zum Teil in der außerordentlichen *Vielseitigkeit des finnischen Schulturnens* zu finden. Bei den Wettkämpfen der Jugendlichen nimmt der vielseitige Mehrkampf einen immer breiteren Raum ein, wie es die Turnerschaft von jeher verlangt hat.

Diese Forderung nach Vielseitigkeit ist bei Gebirgs- und Landkindern in ebenso hohem Maße geboten wie in der Stadt und im Unterland. Die körperliche Unterwertigkeit, die sich bei unserer Gebirgsbevölkerung, besonders auch bei den Rekrutenaushebungen und an unsern Mittelschulen zeigt, beweist zur Genüge im In- und Ausland und jenseits des Ozeans, daß Landkinder in ebenso hohem Maße vielseitige Leibeserziehung bedürfen wie Stadtkinder und so gut, wie sie vielseitige Nahrung benötigen. Es ist tief bedauerlich, daß man in Alt fry Rätien mancherorts mit dieser Frage sehr leicht fertig wird. In Berich-

ten des Turnberaters über die Beschlüsse der betreffenden Lehrerkonferenz 1936/37 lesen wir: «Den Wert des Turnens anerkennen wir voll und ganz und wollen alles tun, unsern Kindern die Gesundheit zu erhalten und sie körperlich zu ertüchtigen ebensogut als geistig. Die Mittel und Wege dazu sind für uns folgende: Ein systematischer Turnunterricht (Freiübungen und Laufübungen) und Skifahren und Skiturnen. Dies ist die Stellungnahme der Konferenz.»

Selbst wenn diese Uebungen regelmäßig und gründlich vorgenommen würden, was nach den Eintrittsturnprüfungen in die Kantonsschule zu beurteilen bei weitem nicht überall der Fall ist, müßte ein solcher einseitiger Turnbetrieb, wobei alle volkstümlichen Uebungen des Werfens, Stoßens, Springens, alle Geräteübungen, alle den Gemeinsinn bildenden Parteikampfspiele, alle Uebungen und Kämpfe des Ziehens und Schiebens und stark wirkenden Rumpfübungen, die alle einen großen Raum in der Turnschule einnehmen, einfach wegfallen, entschieden scharf kritisiert werden. Das heißt man nicht, wie es die Turnschule verlangt, *allseitig* anregen. Den Nachteil solcher Unterlassungen vielseitiger Einwirkung tragen unsere lieben Landkinder, die meistens mit der Volksschule in der Regel ihren Turnunterricht abschließen und später höchst selten durch Vereine in der Körpererziehung systematisch weiter ausgebildet werden. Diese Unterlassungen treten noch umso stärker und tragischer ins Gewicht, da die passenden Einwirkungen, die man in den großen Wachstumsphasen größter Empfänglichkeit, größter Beeinflussbarkeit, größter Lernfähigkeit, größter Beweglichkeit und größter Bewegungsdurstes vornimmt, den größten Erfolg zeitigen; die Maßnahmen aber, die in unpassender Weise, Maßnahmen die zu spät erfolgen, haben nicht die große Wirkung. Man muß eben das Eisen schmieden solange es warm ist. Wie schön und dankbar und verantwortungsvoll ist es für unsere Volksschullehrer, *die gesamte Jugend* in ihrem frühesten Jugendsaft so wirksam beeinflussen zu können; uns Mittelschullehrern steht nur die Möglichkeit offen, auf höchstens einen Zehntel der Gesamtjugend einzuwirken in einem Alter, wo manche junge Leute vom Lande schon mehr oder weniger versteift zu uns gelangen.

Wie ist dann eine vielseitige Körpererziehung unserer Schulkinder auf dem Lande möglich? Wir sind glücklich, nicht nur die Wiege in einem einfachen Bergdörflein gehabt zu haben, sondern auf dem Lande auf allen Schulstufen unterrichtet zu haben, so daß wir wirklich aus der Praxis reden können. Wir wollen die ungünstigsten Verhältnisse eines kleinen Hochgebirgsdorfes annehmen mit einer Gesamtschule, mit einer Arbeitslehrerin, die das Mädchenturnen nicht erteilen kann; wöchentliche Turnstundenzahl das Minimum der eidgenössischen Vorschrift, zwei Stunden, *aber auch keine Minute weniger*. Vorausgesetzt ist ferner, daß an der Südseite des Schulhauses sich ein Reck, ein abnehmbares Klettertau sich befinden, ferner zwei Kugeln à 3 kg zum Stoßen. Diese Geräteausstattung hat uns auch nicht die ärmste Gemeinde versagt, sofern man sie gewünscht und das Versprechen abgegeben hat, daß man die Geräte auch wirklich verwendet.

### *I. Herbstprogramm*

von Mitte Oktober bis zum Schneefall (Mitte bis Ende November)

a) *Dreimal wöchentlich* von 10.40 Uhr bis 11 Uhr (in der Sonne)

*20 Minuten Turnen* vor dem Schulhaus:

5 Minuten Freiübungen und vorbereitende Uebungen für das Kugelstoßen mit allen Knaben und Mädchen zusammen. Aufstellung der Mädchen hinter den Knaben.

3 Minuten Laufschulung und Laufübungen.

12 Minuten Turnen am Reck, am Klettertau und Vorbereitung des Hochsprunges. Die Mädchen führen unterdessen ein Spiel mit dem kleinen Ball aus. Wurfübungen mit Kugel und Steinen können auf diesem kleinen Platz, wo Knaben und Mädchen nebeneinander turnen, nicht vorgenommen werden.

(Bei Regen kurz dauernde Läufe im Freien, Klettern unter schützendem Dach und Freiübungen im gut gelüfteten Schulzimmer.)

Der Lehrer macht die Schüler bekannt mit den Reckübungen und Uebungen am Klettertau, die in einem Monat geprüft werden (Felgaufschwung und Schnellklettern 4 m). Der Leh-

rer wird während aller Schulpausen die Reckstange und das Klettertau draußen bereit stellen, und die Schüler in freier Weise ohne jeden Zwang für die vorgesehene Prüfung üben lassen unter seiner Anwesenheit.

- b) *Einmal wöchentlich, Donnerstag nachmittag* (währenddem die Mädchen Nähsschule haben) nur mit allen Knaben der Schule auf einem passenden Platz (Allmend) eine *normale Turnstunde von 60 Minuten*.

10 Minuten Marsch-, Frei- und vorbereitende Uebungen, Laufübungen.

30 Minuten Kugelstoßen (links und rechts), Weitsprung, Hochsprung, Radschlagen, Handstand.

20 Minuten Laufspiel.

Bei Regen Uebungen im Gemeindesaal, einem gemieteten Saal oder im Schulzimmer, wobei ein zeitliches Zusammenreffen mit dem Mädchen-Arbeitsunterricht im gleichen Lokal vermieden werden muß.

Die Schüler werden über die Leistungsmessungen orientiert, die Mitte oder Ende November stattfinden. Ein tägliches kurzes Ueben auch mit Steinen, Radschlagen und Handstand wird den Schülern als Hausaufgabe zur Durchführung empfohlen. Mitte November werden dann folgende Leistungsmessungen endgültig vorgenommen: Kugelstoßen, links und rechts; Hochsprung mit Anlauf; Weitsprung mit Anlauf; Schnellauf; Tauklettern, 4 m; Felgaufschwung am Reck (die Kleinen: Reck tief, die Großen: Reck hoch); Radschlagen, Note nach Schätzung; Schlagballwurf (links und rechts), Note nach Schätzung; Schlagball- oder Mazzaweitschlag, Note nach Schätzung.

## *II. Winterprogramm.*

- a) Jeden Tag von 10.50 bis 11 Uhr an geschützter Sonnenseite *10 Minuten-Turnen* mit allen Knaben und Mädchen. Bekannte Freiübungen, Weitsprung aus Stand, Kampf um Stand, Tiefatmungsübungen, systematische Einübung des Dauerlaufes; bei nicht zu schlüpfrigem Boden Bockspringen. Es werden Messungs-Prüfungen bei den Knaben in Aussicht gestellt auf

Ende Februar: 1. im Weitsprung aus Stand; 2. im Kampf um Stand (steirisch Ringen); 3. im Bockspringen; 4. Dauerlauf (korrekte Haltung, Nasenatmung, freies Gelenkspiel usw. 5. Vielseitiges Skifahren.

- b) Donnerstag nachmittag Knaben (während der Arbeitsschule der Mädchen) *60 Minuten* Turnen auf Ski: Vielseitiges Skifahren im Sinn des Seminarskikurses. Gewöhnliche Frei- und Haltungsübungen auf Ski.

Bei nassem Schneien und Regen Unterricht im Schulzimmer, wobei Bodenübungen, Trockenschwimmen, Handstand, Stein- und Hantelheben stark zu betonen sind (siehe Minimalprogramm).

### III. Schneeschmelzprogramm.

(für feuchte Zeit größter Schneeschmelze März)

- a) Jeden Tag 10.50 bis 11 Uhr *10 Minuten-Turnen* in der Sonne, bei feuchtem Regenwetter im Schulzimmer.

- b) Knaben Donnerstag nachmittag Turnen im Schulzimmer (wenn keine Sonne scheint und zu feuchtes Wetter ist).

Es werden Messungs-Prüfungen für Ende März in Aussicht gestellt in folgenden Uebungen:

1. Handstand, Note nach Schätzung;
2. Bodenturnen, Note nach Schätzung;
3. Trockenschwimmen;
4. Freiübungen und Atmungsübungen, Note nach Schätzung;
5. Transport- und Tragübungen, Note nach Schätzung.

### IV. Frühlingsprogramm (April).

- a) *20 Minuten-Turnen* wie im Herbst mit Reck und Klettertau an windgeschützter sonniger Stelle.

In den Pausen werden Reck und Klettertau wieder zur Verfügung gestellt.

- b) *Normale Turnlektion, 60 Minuten*, Knaben allein neben dem Schulhaus *in der Sonne* während des Arbeitsunterrichts der Mädchen. (Ist nur am Vormittag Sonne, so kann der Unterricht der Mädchen wohl anstatt nachmittags vormittags stattfinden).

1. Marsch-, Ordnungs-, Frei-, Laufübungen, 10 Minuten.
2. Reck, Tauklettern, Stein- oder Hantelheben, Hochsprung aus Stand, kleine Hindernisbahn. 30 Minuten.
3. Barrlauf oder Jägerball. 20 Minuten.

Es werden Messungen und Prüfungen für Ende des Schuljahres in Aussicht gestellt in folgenden Uebungen:

1. Reck, andere Uebungen als im Herbst.
2. Klettertau, Verbesserung der Herbstresultate.
3. Stein- oder Hantelheben.
4. Hochsprung aus Stand.
5. Schnell-Lauf über eine kleine Hindernisbahn.

Körpermessungen werden einmal im Herbst und einmal im April durchgeführt.

Das ist ein Beispiel von unendlich vielen Möglichkeiten, wie man den Turnunterricht mit der vorgeschriebenen Minimalstundenzahl in den einfachsten Hochgebirgsverhältnissen in vielseitiger Weise durchführen könnte. Voraussetzung ist, daß Geräte, Sprunggruben usw. vor den Uebungszeiten bereit liegen, so daß diese zwei Stunden *ausschließlich für konzentrierte turnerische Arbeit* verwendet werden. So gut aber der Lehrer für andere Unterrichtsgebiete präpariert sein muß, so hat er sich auch für den Turnunterricht vorzubereiten.

Die Leistungsmessungen sind ein außerordentlich wirksames Mittel, die Uebungen wirksam zu gestalten. Trotzdem hat es Turnberater, welcher sie auch diesen Winter nicht durchführten und unter andern Gründen noch den Grund geltend machten, daß Leistungsmessungen ein Mittel seien, die Rekordsucht der heutigen Zeit nur zu steigern. Gerade das Gegenteil ist der Fall. Die Rekordsucht entwickelt sich in ihrer ungesundesten Form bei jungen Leuten in Orten, wo häufige Veranstaltungen in mehr oder weniger einseitigen Uebungsgruppen, wie Velofahren, Skispringen vorkommen. Man verfällt mancherorts in den großen Fehler, solche einseitige Veranstaltungen mit den bedenklichen Auswüchsen selbst auf die Jugend auszudehnen, was in solcher Form zu verwerfen ist; angefeuert durch solche Beispiel beklatschter und verherrlichter Sportgrößen sucht unsere Jugend jeweils in der einzigen Uebung ihrer Bestveranlagung (der eine z. B. im Skisprung) sich hervorzutun und Ruhm und Bewunde-

rung zu ernten. Wir wollen dieser bedenklichen Einseitigkeit einzelner gut veranlagter Schüler entgegentreten und sie auf den mühsameren aber bessern und einzig richtigen Weg der *Vielseitigkeit führen*. Das kann unmöglich durch Ermahnungen und Aufklärung durchschlagend erfolgen, sondern einzig und allein durch *vielseitige, obligatorische, regelmäßig wiederkehrende Leistungsmessungen, die unerbittlich regelmäßig und konsequent durchgeführt werden*. Aus dieser Leistungstabelle ist der jährliche Fortschritt des Schülers ersichtlich, seine schwachen Seiten, die dem Lehrer und Schüler klar werden, das Verhältnis der Leistungen der linken Körperseite zu denen der rechten Seite. Der Schüler wird zielbewußt Wege suchen müssen, auch in der freien Zeit die schwachen Punkte seines Körpers entwickeln zu müssen, um die minimal geforderte Leistung überall zu erreichen. Diese Leistungsmessungen werden ergänzt durch regelmäßig vorgenommene Körpermessungen. Es genügt nicht, daß sie nur vom Schularzt vorgenommen werden, sondern die Zahlen müssen auch vom *Lehrer auf das Standblatt des Schülers aufgeschrieben werden, damit Lehrer und Schüler sich in diese Zahlen vertiefen können*. Sie interessieren besonders den Schüler selbst und seine Eltern und ihr Studium bildet die beste Gymnastiktheorie, die beste Vertiefung in die Wachstumsgesetze des eigenen Körpers. Alle diese Zahlen der Körper- und Leistungsmessungen sollten bei einem initiativen Lehrer im *Rechnungs- und Naturgeschichteunterricht mannigfaltig verarbeitet werden* und wären für die Jugend ein interessantes, nahestehendes Sachgebiet. Uebrigens befürwortet unsere eidgenössische Turnschule Körper- und Leistungsmessungen warm und macht es allen Lehrern gewissermaßen zur Pflicht, solche durchzuführen. In ausführlicher Form gibt sie uns darüber Aufschluß.

Um die Schüler nun zu vielseitigen guten Leistungen zu führen, sollte auch eine kleine Auszeichnung den Schülern bei Erfüllung gewisser Minimalleistungen *auf allen* geforderten Zweigen verabreicht werden. An sehr vielen Orten, wo das Schulturnen auf großer Höhe steht, bedient man sich solcher Mittel. In vielen Fächern bildet das Gespenst der Nichtpromotion Anregung zu energischer Arbeit. Schweden, Norwegen, Dänemark

## Ausweiskarte für vielseitige gute Leistungen.

Minimalleistungen zur Verabfolgung dieser Ausweiskarte für das Schuljahr 1937/38. (Man bittet, die Zahlen den Schülern bekannt zu geben, damit sie früh mit dem Ueben beginnen können).

	II. Stufe 10, 11, 12jährig	III. Stufe 13, 14, 15jährig	IV. Stufe 16, 17jährig	Bemerkungen
Weitsprung ohne Anlauf	1,6 m	1,8 m	2 m	
Weitsprung mit Anlauf	3 m	3,3 m	3,8 m	
Hochsprung ohne Anlauf	0,6 m	0,7 m	0,8 m	
Hochsprung mit Anlauf	1 m	1,1 m	1,2 m	
Kugelstoßen 3 kg, starker Arm	6 m	8 m	9 m	
Kugelstoßen 3 kg, schwacher Arm	5 m	6 m	7 m	
Bockspringen über Kameraden	1 Kamerad tief	1 Kamerad hoch	über 2 Kameraden	
Reck	Felgaufschw. Reck kopfhoch	Felgaufschw. Recksprunghoch	Felgaufschwung Recksprunghoch und Hangkehre	
Klettern 4 m Tau	in 10 Sekund.	in 8 Sekund.	in 6 Sekund.	
50 m Schnellauf	in 8,4 Sek.	in 8 Sek.	in 7,8 Sek.	
Hantel- oder Steinheben	Stein 5 Kg. Hantel 6 Kg.	Stein 8 Kg. Hantel 10 Kg.	Stein 10 Kg. Hantel 12 Kg.	Sicheres Heben abwechs- lungsweise links 3 mal und rechts 3 mal
Handstand frei od. gegen eine Wand	Sicher und beharrt	ebenso	ebenso	Freie Atmung
Rad Überschlag seitwärts	Fließende Bewegung	ebenso	ebenso	
Bodenübung od. Sprossen	Gründliche Beherrschung der Übungen im Minimalprogramm			
Freiübungen	Fließendes, verständnisvolles, energisches Ausführen einer viel- seitigen Freiübungsgruppe			
Dauerlauf	400—700 m Laufen mit freiem natürlichen Gelenkespiel und richtiger Atmung (Nasatmung)			
Schlagball- werfen r. und l.	Hoch o. Weitwerfen mit Schlagwurf, r. u. l. in ausgiebiger Form			
Schlagball- od- Mazzaweitschl.	mit dem Schlagstock oder der Mazza in ausgiebiger Form			
Ski- od. Eislauf	Vielseitige befriedigende Leistungen im Skifahren u. Eislaufen			
Ordnung und Disziplin	Befriedigende Leistungen in Ein-, Unterordnung od. Gehorsam			

und andere europäische Staaten, die bei der Jugend gewiß nicht einseitige Rekkordsucht einpflanzen wollen, sondern immer in der physischen Jugenderziehung und in der Jugenderziehung überhaupt in vorderster Reihe standen und noch stehen, geben *Knaben* und *Mädchen* (von 10-15 Jahren), die gewisse vielseitige Leistungen erfüllen, ein Sportabzeichen (in zwei bis drei Abstufungen: Bronze, Silber, den ältesten in Gold). Keine geringern Männer als Herr Gymnastikinsp. K. A. Knudsen, ein Schulmann von Ruf und der norwegische Oberschularzt Dr. med. Schiötz in Oslo haben an der Verwirklichung dieser Einrichtungen in hervorragender Weise mitgearbeitet. Wir in Graubünden haben augenblicklich nicht so viel Geld zur Verfügung, Sportabzeichen für vielseitige turnerische Arbeit der Jugend zu verabreichen; aber wir können eine bescheidene Karte als Anerkennung vielseitiger Arbeit den Knaben übergeben und zwar soll diese Karte solchen Schülern gegeben werden, die in zwanzig Turnübungen nicht sehr hohe, aber *recht gute* Leistungen zeitigen, aber in allen geforderten Disziplinen. So ist es möglich, daß auch physisch weniger gut Veranlagte durch Fleiß und vielseitiges Ueben die Karte der Vielseitigkeit bekommen.

Wir haben in dieser Arbeit Regelmäßigkeit und Vielseitigkeit als Grundforderungen aufgestellt, denen in unsern Bündner Schulen mit aller Kraft und mit allem Ernst in der physischen Jugenderziehung nachgelebt werden muß, um den Unterricht wirksam zu gestalten. Wir haben auch wirksame Mittel angeführt, um diese Grundsätze in die Tat umzusetzen. Es würde uns freuen, wenn hier nicht nur das Raten und Erwägen, sondern vor allem das *Taten* erfolgen würde im wichtigen Alter des Schulkindes, wie es ein Schweizerdichter so schön sagt:

«*Früh beginnt, was im Vaterland leuchten soll.*»