

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden

**Band:** 1 (1942)

**Heft:** 2

**Artikel:** Körperliche Ertüchtigung : das Leistungsheft, die Leistungsmessung und ihre Bedeutung und Vorbereitung

**Autor:** Masüger, I.B.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-355532>

#### 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:** 30.12.2025

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

Habe ich bei der Niederschrift dieser Arbeit trübe Erfahrungen und Schatten absichtlich nicht unterdrückt, so will ich auch Licht und Freude einfallen lassen und zugeben, dass wir Lehrer kennen, die nun schon jahrelang der Turnberatung dienen und dies in rührender Ausdauer tun, die auch eine Jugendriege leiten, eine Aktivsektion führen oder in der Frauenturnsache als wertvolle Mitarbeiter stehen. Mögen sie gerade jetzt neuen Mut und neue Freude zu dieser Arbeit erhalten und möge ihnen die Ausdauer geschenkt sein, ihre Kollegen zur Erteilung des Turnunterrichtes zu ermuntern, bei säumigen Gemeinden zu stupfen und zu mahnen, und möge ihnen eines Tages die frohe Genugtuung warten, dass ihre treue Arbeit mit Fortschritt und Verständnis belohnt worden ist.

## **Das Leistungsheft, die Leistungsmessungen und ihre Bedeutung und Vorbereitung**

I. B. Masüger

Die Erfahrung lehrt, dass zuviel nackte Worte und viel Ermahnungen bei der Erziehung seitens des Lehrers nicht den erwarteten Erfolg zeitigen. Durch ihre übertriebene Verwendung machen sie sich geltend wie eine abgeschliffene Münze, die immer mehr an Wert verliert. Worte und Ermahnungen müssen immer und immer wieder tief beeindruckt werden durch wirk- sames Anschauen, Beobachten und Erleben der nächstliegenden Dinge. Was liegt nun jedem näher als das Wachsen, Gedeihen und die Leistungen seines eigenen Körpers? Gibt es für die Einführung der Schüler in die Einsicht bei der Leibeserziehung, die in angemessener Form auch schon in den Volksschulen zu geschehen hat, ein eindrucksvollereres Mittel als diesen interessan- ten Weg über den eigenen Körper?

In der Tat bewahrheitet sich dieser Weg nicht nur in der Logik theoretischer Betrachtungen, sondern *ganz besonders in der Praxis*. Schon vor dem ersten Jahrzehnt dieses Jahrhunderts hat man im städtischen Gymnasium in Bern mit Körper- und Leistungsmessungen unter kritischen Bemerkungen sehr vieler Kollegen begonnen. An der Kantonsschule in Chur führen wir solche Messungen seit dem Jahr 1911 regelmässig durch. Zu Beginn standen die Schüler dieser Neuerung recht kühl, ja, abweisend gegenüber, umso mehr, weil damals sehr viele Lehrer

dies als Zeitverlust ansahen und die damaligen Turnschulen noch nichts darüber enthielten. Man bewertete diesen erzieherischen Weg über das Studium am eigenen Körper in der Körpererziehung als «Marotte» weniger stürmischer Neuerer, als Ein-tagsfliege im Heer unterrichtlicher Experimente.

Wir waren angenehm überrascht, als die Schüler bei regelmässiger Vornahme der Messungen die Sache immer interessanter fanden, ja, mit der Zeit reklamierten, als eine Messung aus gewissen Gründen ausfallen musste. Immer mehr umstanden die Schüler den zu messenden Kameraden, um seine Körpermasse und sein Lungenfassungsvermögen mit dem ihrigen zu vergleichen. Die gleichen Erfahrungen hat man mit diesen Messungen auch anderswo gemacht. Immer mehr Kritiker bei der Lehrerschaft wurden zu überzeugten Anhängern dieser wirksamen Anschauungsmethode. Die offizielle eidg. Turnschule von 1927 enthält schon eine eingehende Anleitung über die Durchführung von Körper- und Leistungsmessungen. Hierauf wurden sie auch beim freiwilligen turnerischen Vorunterricht eingeführt. Wir müssen nun nicht erstaunt sein, dass durch die vielen vorzüglichen Erfahrungen, die man mit diesem, einfachen, eindrucks-vollen, immer interessanter werdenden Erziehungsmittel gemacht hat, schliesslich ganz logisch *das eidgenössische Leistungsheft* in der neuen Vorunterrichtsverordnung entstanden ist. Wir Lehrer wollen es deshalb als bewährtes Mittel aus der Praxis willkommen heissen und dafür eifrig und gewissenhafte Kleinarbeit leisten durch die das Leistungsheft erst recht zum Segen unserer Jugend wird. Ja, wir dürfen noch weiter gehen und den *Bundesbehörden dankbar sein für die Schaffung dieses Heftes und seines bedeutungsvollen Platzes, der von der Behörde eingeräumt wurde und den es auszufüllen hat*. Seien wir uns dessen so recht bewusst!

Wie eindrucksvoll war der vor wenigen Jahren gehaltene Vortrag vom Davoserschularzt Dr. med. C. Frei vor der Kantonalen Lehrerkonferenz in der Kirche in Davos-Platz, über den Einfluss der Körpererziehung auf die Entwicklung des Schulkindes. Wie eindrucksvoll sind noch jetzt seine prachtvollen Tafellen über die sanitarische Untersuchung bei der Rekrutenaushebung. Vor uns liegt das prächtige 350 seitige Werk «Jugend,

Schule und Arzt», herausgegeben von der schweizerischen Gesellschaft für Gesundheitspflege, worin auch der bekannte Berner Schularzt Dr. med. P. Lauener ausführlich von Körpermessungen in der Schule spricht, aber auch von Zuständen aller Art, die durch ärztliche Untersuchungen möglichst früh erkannt und festgestellt werden sollten. Erstrebenswert wäre natürlich *die regelmässige obligatorische ärztliche Kontrolle des jungen Menschen von der Geburt an bis zum Ende des Gesamtwachstums*. In Wirklichkeit ist der Schularzt im Hauptamt noch jetzt nur in den grössten Gemeinwesen festzustellen. Bei uns in Graubünden ist die Tätigkeit des Schularztes besonders in Landschulen noch zu sehr in den Anfangsgründen. Die sanitarischen Untersuchungen bei der Rekrutenaushebung haben fürs Volk auch eine hygienische Bedeutung, indem dadurch die gesamte männliche Bevölkerung in diesem Alter sich ärztlich untersuchen lassen muss. Jeder einzelne erfährt dadurch, wie es diesbezüglich mit ihm steht; aber durch diese Massenuntersuchungen wird auch schlagartig ein Licht geworfen auf den Gesundheitszustand der gesamtenstellungspflichtigen Schweizerjugend.

Nun soll durch Einführung des eidgenössischen Leistungsheftes am Ende der Schulpflicht *der schulärztliche Befund* in dieses Heft eingetragen werden. Alle Jungen, auch diejenigen des entlegensten Bergdorfes müssen durch den Schularzt untersucht werden. Diese Untersuchung ist unserer Ansicht nach volkshygienisch noch wichtiger als diejenige bei der Rekrutenaushebung, weil sie noch während des grossen Körperwachstums einsetzt. Wie der Gärtner das junge wachsende Bäumchen durch Stützen noch eher zurecht legen kann als später, so nützen die ärztlichen *Winke bei 15jährigen tiefer und nachhaltiger* als bei 19jährigen. Diese den ganzen männlichen jungen Volkskörper treffenden ärztlichen Untersuchungen sind für den einzelnen *unentgeltlich*. Ferner können Jünglinge auf Gesuch ihres gesetzlichen Vertreters unentgeltlich durch Militärärzte untersucht werden, wenn sie am freiwilligen Vorunterricht teilnehmen. Den Kantonen steht es frei, zu den gleichen Bedingungen wie Militärärzte Zivilärzte zuzuziehen. Die *Ergebnisse der Körpermessungen und der sportärztlichen Untersuchungen, sowie der sportärztlichen Weisungen sind in das eidgenössische Leistungs-*

*heft einzutragen. Schon diese Tatsache allein bedeutet einen gewaltigen volkshygienischen Fortschritt, ja, beinahe eine hygienische Umwälzung, die mehr wirkt als hundert gelehrte hygienische Vorträge und Ermahnungen.*

Das eidgenössische Leistungsheft begnügt sich aber nicht mit diesen schulärztlichen Eintragungen. Schon der Name spricht von Leistungen. Am Ende der Schulpflicht soll das Ergebnis der Prüfung über die körperliche Leistungsfähigkeit ins Leistungsheft eingetragen werden, ferner die Ergebnisse der Leistungsprüfungen zwischen Schulende und Rekrutenprüfung, die Ergebnisse der wiederholten turnerischen Rekrutenprüfung, die Ergebnisse der Hauptübungen und der Jungschützenwettschissen, die Bestätigungen über den Erwerb des schweizerischen Sportabzeichens und endlich Kurse und Prüfungen.

*Körpermessungen, ärztliche Winke und Leistungsmessungen zusammen machen schliesslich das Leistungsheft zum grossen Wegweiser in der physischen Erziehung des Schweizerjünglings. Körpermessungen und ärztliche Winke weisen eindrucksvoll die Richtung zu gesunder Lebensweise, vernünftiger Vielseitigkeit und zur Totalerfassung der Körperausbildung. Die Leistungsmessungen geben nüchtern, sachlich und gerecht Aufschluss über Leistungsfähigkeit im Verhältnis zu den vom Staat aufgestellten Minimalforderungen. Sie decken unverblümt die schwachen Punkte jedes einzelnen auf und fordern von jedem eindrucksvoll, diesen schwachen Punkten Aufmerksamkeit zu schenken. Unparteiisch und deutlich stehen die Forderungen in klaren Zahlen unbarmherzig vor, die jeder zu überwinden hat. Die Ueberwindung der obgenannten schwachen Punkte verlangt vom Einzelnen Ausdauer, Zähigkeit, Geduld und Härte, Eigenschaften, auf deren Ausbildung und Förderung wir in der physischen Erziehung stolz sind, ja, diese geistig erst recht wertvoll machen.*

Nun wird mancher Kollege auf dem Lande sagen: «Die Sache ist schön und recht; man sage uns aber, wie man unsere Schüler für diese Leistungsmessungen vorbereiten kann ohne Turnhalle und planierte Plätze.» Da wir in unserer Jugend glücklicherweise Gelegenheit hatten, während fünf Jahren in einer Unterschule und in Gesamtschulen in den einfachsten

Gebirgsverhältnissen, und während weiteren fünf Jahren in einer Sekundarschule im Engadinerwinter ohne Turnhalle unterrichten zu können, ohne auch nur einmal den Turnunterricht ausfallen zu lassen, so gibt uns die dabei gemachte Erfahrung die Berechtigung, hier etwas sagen zu dürfen.

## Programm A

### Mindestanforderungen für die Prüfung am Ende der Schulpflicht (Art. 9 VO)

Obligatorische Uebungen	14 jährige und jüngere Schüler	15 jährige und ältere Schüler
1. <i>Lauf</i> 80 m	13 1/5 "	12 4/5 "
2. <i>Weitsprung</i> mit Anlauf	3,20 m	3,40 m
3. <i>Weitwurf</i> mit Schlagball	28 m	32 m
4. <i>Kugel- oder Steinstossen</i> links und rechts zusammen, 4 kg.	9,20 m	10 m
5. <i>Dauerübung:</i>		
a) Marsch 4 Std. zu 16 km, oder		
b) Marsch 4 Std. zu 12 km u. 500 m Steigung, oder		
c) Skilauf, Tagestour in der Klasse unter Führung des Lehrers, oder		
d) Skifahren: Gehen, Steigen, Gleitschritt, beidseitiges Stemmen, Stemmbogen links u. rechts; Stemm-Christania links und rechts; leichte Abfahrt über 100 m; Langlauf über 3 km in leichtem Gelände.		
6. <i>Dauerlauf</i> 1000 m	5 '	4' 30 "
7. <i>Klettern</i> an einer Stange 5 m oder am Tau 5 m und <i>Reck kopfhoch</i> oder <i>sprunghoch</i>	9 2/5 "	9 "
	ohne Zeit	
8. <i>Stützspringen</i> am Bock 110 cm oder am Balken 100 cm	Schwingen im Beugehang, beim 2. Rückenschwung Zwischensprung zum Stütz; Flanke auch mit Auflegen des Fusses. Knie- oder Felgaufschwung, Unterschwung zum Schwingen im Hang, zweimal Hangkehre zum Niedersprung mit 1/4 Drehung.	
9. <i>Hochsprung</i> über eine Latte mit Anlauf	2 verschiedene Sprünge 2 verschiedene Sprünge (Hocke, Grätsche)	95 cm
<i>Wahlfreie Uebung</i> <i>Schwimmen</i>	50 m ohne Zeit. Fuss- oder Kopfsprung von 1 m Brett.	

Wir stehen im Herbst im kleinen Bergdorf vor einer Ge- samtschule am ersten Schultag. An der Wand des Schulzimmers hängt schon eine grosse Tabelle, wo in grosser, weit sichtbarer Schrift die Mindestforderungen und die für den Leistungsaus- weis berechtigten Forderungen klar geschrieben stehen. Die Schüler schreiben die Tabelle ab. Im Turnbüchlein des Lehrers liegt schon das Verzeichnis der turnenden Buben mit dem Ge- burtsdatum vom ersten bis zum letzten Schuljahr. Jeder Schüler von 13 Jahren an hat hinter seinem Namen die Kolonnen der vorgeschriebenen Uebungen der Schulendprüfungen. Wir ma- chen die Herren Schulräte unter Hinweis auf die Verordnung und die Ausführungsbestimmungen des Kantons auf die For- derungen und die Zahl der Wochenturnstunden aufmerksam. Er hat für die besondern Verhältnisse seiner Gemeinde schon einen Turnplan mit Trainingszwischenzielen fertig ausgearbeitet, der folgendermassen lauten könnte:

### *I. Herbstprogramm*

von Mitte Oktober bis zum Schneefall

a) *Jeden Tag* (sechsmal wöchentlich von 10.40—11 h. in der Sonne) *20 Minuten* Turnen vor dem Schulhaus:

*5 Minuten Freiübungen* und vorbereitende Uebungen mit al- len Knaben und Mädchen zusammen. Aufstellung der Mäd- chen hinter den Knaben.

*3 Minuten Laufschulung* und Laufübungen, Startübungen über Strecken von 30—40 m.

*12 Minuten Turnen am Reck.* (Programm für den ganzen Herbst). *Kopfhoch:* Kniehang links und rechts. Knieauf- schwung, Felgaufschwung, Sprung zum Stütz, Felge rück- wärts (siehe Minimalprogramm), Flanke aus Stand, Reck tiefer stellen (Hilfestehen), Flanke aus Stütz (lange Hil- festehen), Niedersprung weich.

*Sprunghoch:* Hangeln seitwärts. Schwingen im Streckhang (zuerst mit wenig Schwung), Niedersprung rückw. nach langer Uebung *vorsichtig* mit Niedersprung vorw. Erlernung der Hangkehre. Knieaufschwung, Felgaufschwung.

Die Mädchen führen unterdessen ein Spiel mit dem kleinen Ball aus, sofern nicht die ausgebildete Arbeitslehrerin das ganze Turnen gleichzeitig leitet.

Diese 12 Minuten werden von den Knaben noch ausgefüllt (Gruppeneinteilung) durch *Kugel-Steinstossen* (richtiges Erfassen, Einübung der Technik). *Tauklettern* (im Notfall Bergseil, Heuseil), Kletterschlussfassen und zu Beginn langsames, ruhiges Klettern. Erst später erfolgt Schnellklettern.

*Hochsprung* mit 2 bis 3 Schritt Anlauf. Zu Beginn nicht auf die Sprunghöhe sehen, Niedersprung weich. *Stützsprünge* (Hilfestehen), Stemmbalken. (Bei Regen kurz dauernde Läufe im Freien. Klettern unter schützendem Dach und Freiübungen im gut gelüfteten Schulzimmer).

- b) *Einmal wöchentlich Donnerstag nachmittag* (währenddem die Mädchen Nähschule haben) nur mit den Knaben der ganzen Schule auf einem passenden Platz (Allmend) eine normale Turnlektion von 60 Minuten.

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

30 Minuten *Kugelstossen* (links und rechts). *Weitsprung* mit Anlauf (zu Beginn Einübung der Technik). *Hochsprung* mit Anlauf, 80 m *Schnellauf*. Gruppenbildung.

*Weitwurf mit dem kleinen Ball.*

20 Minuten Laufspiel.

Bei Regen Uebungen im Gemeindesaal, einem gemieteten Saal oder im Schulummer, wobei ein zeitliches Zusammentreffen mit dem Mädchen-Arbeitsunterricht im gleichen Lokal vermieden werden muss.

#### *Anregungen.*

Der Lehrer 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*.

*Erste Leistungsmessung:* (Die Schüler werden schon in der ersten Turnstunde darüber orientiert.) Mitte oder Ende November ist diese erste Messung in Verbindung mit dem Turnberater oder den Kollegen des benachbarten Dorfes

durchzuführen. Sie sollte als Wettkampf durchgeführt werden, als Dreikampf verbunden mit einem Ballspiel (Jägerball, Schlagball) oder Stafettenlauf, das Spiel als Mannschaftswettkampf, *Schlagballweitwurf*, *Hochsprung* mit Anlauf und *Stützsprünge* am Stemmbalken als Einzelwettkampf und Leistungsmessung für das Leistungsheft.

## *II. Winterprogramm.*

- a) Jeden Tag von 10.40—11 h an geschützter Sonnenseite Turnen mit allen Knaben und Mädchen (sofern die Mädchen nicht gleichzeitig mit der turnerisch ausgebildeten Arbeitslehrerin oder sonst mit einer andern Turnlehrerin turnen können).

*Turnstoff: Bekannte Freiübungen*, damit in der kühlen Jahreszeit nicht durch langes Erklären und Herumstehen die Schüler sich erkälten. *Tiefatmungsübungen*, *Weitsprung aus Stand* (Vorübung zum Weitsprung mit Anlauf), *Kampf um Stand*.

*Systematische Einübung des Dauerlaufes*. Der Lehrer hat mit seinen Schülern 500 m und einen Km abgemessen als Strecke auf einer Strasse oder auf einem Waldweg, er hat mit den Schülern ausgerechnet, wie viele Runden um den Turnplatz, um das Schulhaus, um einen Dorfteil u. s. w. 500 m und 1 Km ausmachen. In den ersten Lektionen legt er die 500 m halbwegs im Gang-, halbwegs in ruhigem Lauf zurück (*Nasenatmung*, gute lockere Haltung, freies Gelenkspiel). Am Schluss des Laufes Zehengang, Hochhalte. Tiefes Atmen. Die Kinder müssen erfrischt und nicht übermüdet aussehen. Mit jeder darauffolgenden Stunde tritt der Lauf gegenüber dem erholenden Gang allmählich immer mehr in den Vordergrund, bis die 500 m in ununterbrochenem Dauerlauf mit Leichtigkeit zurückgelegt werden. Dann geht man allmählich zur Kilometerstrecke über, die gegen Ende des Hochwinters von der ganzen Schule bewältigt werden sollte. Der Lehrer läuft auch etwa mit Vorteil für seine Gesundheit mit. Er nimmt dann unauffällig die Uhr beim Lauf in die Hand und kontrolliert die Zeit. Er richtet es dann so ein, dass er

die ältern Schüler von 13 Jahren an beobachtet und sich merkt, welche 1 km in höchstens 5 beziehungsweise 4 Minuten 30 Sekunden zurückgelegt haben. Er macht bei diesen in sein Turnbüchlein das Zeichen Dauerlauf erfüllt. Das geht so weiter, bis der letzte über 13 Jahren die Minimalforderung beim Dauerlauf erfüllt hat. *Auf jeden Fall darf in diesem Langlauf bei Schülern kein scharfer Wettkampf mit Rangordnung erfolgen*, sondern man begnügt sich damit, ihnen mitzuteilen, ob sie das Minimum in gutem, freiem, schönem «Laufstil» sozusagen mühelos erfüllt haben. Scharfer Wettkampf bei dieser Dauerübung könnte manchen Kindern im grossen Wachstum schaden. Selbstverständlich hat der Lehrer etwa Rekonvaleszenten und erkälteten Kindern angemessene Aufmerksamkeit zu schenken, auch besonders bei Influenzaepidemien usw. So gepflegt wird dieser sorgfältig trainierte Dauerlauf zu einer überaus wichtigen tiefgreifenden Uebung zur Stärkung der Kreislauforgane.

- b) Donnerstag nachmittag Knaben (während der Arbeitsschule der Mädchen) 60 Minuten bei günstigem Wetter Skiturnen und Skifahren.

Bei nassem Schneien, Regen oder bei grimmigster Kälte Unterricht im Schulzimmer, geheizten Gemeindelokal, wobei Bodenübungen, Handstand, Sprünge aus Stand, Sprossenübungen, Hantelheben, Steinheben, Startstellung, Anspringen beim Kugelstossen, Liegestützübungen (Vorübung zum Kugelstossen.) Reckübungen (Aufzug) an einem gut gehaltenen Eschenstab, (der Lehrer hält) gewisse Uebungen am Kletterseil. (irgendwo im Schulgang festgemacht) vorgenommen werden.

#### *Zweite Prüfung und Feststellung:*

Wie oben angegeben wird festgestellt, wer den Dauerlauf von 1 km in der angeführten Minimalzeit in guter Verfassung zurücklegt. Zusammen mit der Turnberatung oder mit den Kollegen des benachbarten Dorfes wird die *Prüfung des Skifahrens* abgenommen.

### III. Schneeschmelzprogramm:

(für die feuchte Zeit grösster Schneeschmelze März)

- a) Jeden Tag 10.40 h. bis 11 h. Turnen in der Sonne, bei feuchtem Wetter im Schulzimmer oder Gemeindesaal, wie früher. (Im Freien viel Vorübungen für den Schnellauf).
- b) Knaben Donnerstag nachmittag Turnen im Schulzimmer, (bei feuchtem Wetter) 60 Minuten.

Im Freien: *Reck*, Vorübungen zum Weitsprung mit Anlauf. Stafettenlauf hin und zurück. (Vorbereitung zum 80 m Lauf). *Klettern am Seil* mit Zeitbestimmung. *Kugel-* oder *Steinstossen*.

#### Dritte Prüfung und Feststellung

mit der Turnberatung oder mit dem Kollegen der Nachbargemeinde.

Mannschaftskampf: *Stafettenlauf* hin und zurück 50 m.

Einzelkampf: *Obligatorische Reckübung*.

*Reck kopfhoch.*

### IV. Frühlingsprogramm (April).

- a) 20 Minutenturnen wie im Herbst. Unterrichtsstoff: *Reck* (*die Uebungen am hohen Reck*), *Schnellklettern* mit Messung. *Kugelstossen* oder *Steinstossen*. Es wird auf hohe Leistungen gesehen, wobei nicht übertreten werden darf. Startübungen im Kurzstreckenlauf. Einübung des Weitsprungs mit *Anlauf*; auch der fertige Weitsprung soll geübt werden.
- b) Normale Turnlektion 60 Minuten, Knaben allein während des Arbeitsunterrichts der Mädchen (in der Sonne). Ist nur am Vormittag Sonne, kann der Unterricht der Mädchen wohl anstatt nachmittags vormittags stattfinden).
  1. Marsch, Ordnungs-, Frei-, Vor- und Laufübungen 10 Min.
  2. *Reck*, *Tauklettern*, *Stein-* oder *Kugelstossen*, *Schnellauf*, *Weitsprung* mit Anlauf. 35 Minuten.
  3. Barrlauf oder Ballspiel 15—20 Minuten.

Es werden noch besonders die Leistungsmessungen im Schnellauf, Weitsprung mit Anlauf, Kugel- oder Steinstossen 4 kg, Klettern und die Uebung am hohen Reck gründlich vorbereitet.

Das ist ein Beispiel von unendlich vielen Möglichkeiten, wie man auch *in den einfachsten Verhältnissen* im Sinne der Erfüllung der gestellten Anforderungen in zweckmässiger Weise arbeiten kann. Man sieht aus diesem Beispiel auch gut ein, dass die Erfüllung der Mindestleistungen und der Anforderungen für die Auszeichnung *eigentlich nur Mittel zum Zweck* ist, d. h. Mittel, zu Anregungen für ein *fleissiges, vielseitiges, regelmässiges Training* seitens der Schüler in- und ausserhalb des Schulturnunterrichts. Diese vorgeschriebenen Leistungsprüfungen bedeuten für die Körpererziehung das, was für den Eisenbahndienst *der Fahrplan* bedeutet. Die Voraussetzung eines sicheren reibungslosen Funktionierens des Fahrplans im Eisenbahndienst ist die treue gewissenhafte Arbeit jedes Eisenbahners vom einfachsten Weichenwärter bis zum Bahnhofsvorstand und Direktor. Der beste Fahrplan nützt nichts, wenn das Eisenbahnmaterial vernachlässigt worden und die eichenen Schwellen des Bahnkörpers faul sind. Auch die Leistungsmessungen erfüllen ihren Zweck nicht, sofern sie nicht gewissenhaft auf *breitesten, vielseitiger, gesunder Grundlage allgemeiner Körpererziehung aufgebaut worden sind*. Erst beim Aufbau dieser Leistungsmessungen auf breiter Grundlage frischen gesunden roten Alpenlärchenholzes kommt der Turm der Leistungsmessungen nicht ins Schwanken, trotz Sturm und Wetter und gereicht unserer lieben Bündnerjugend und dem Volke zum grossen Nutzen. Wie der Fahrplan für das Volk und den geordneten Zugsverkehr unentbehrlich ist, so ist das Leistungsheft mit den Körper- und Leistungsmessungen ein unentbehrlicher hygienischer Wegweiser und Mahner zu gesundem, kraftvollem Leben und ein mächtiger treibender Faktor zu regelmässigem, vielseitigem Ueben in der physischen Erziehung im wichtigen Wachstumsalter. Wenn wir alle durchdrungen sind von der Notwendigkeit dieser gründlich vorbereiteten und durchgeföhrten Leistungsmessungen für die rhätische Jugend, dann finden wir auch in den einfachsten Landverhältnissen einen Weg zur Durchführung, ja, *wir müssen ihn finden; denn*

«Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!»