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

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 5 (1945-1946)

Heft: 3

Artikel: Schulturnen

Autor: Patt, Ch.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-355625

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: 14.12.2025

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

Schulturnen

1. Im « Bündner Schulblatt » sollen nun gelegentlich Turnlektionen erscheinen, die den jeweiligen Jahreszeiten angepaßt und auch in einfachsten Verhältnissen praktisch durchführbar sind.

2. Nachstehend finden Sie ein **Schema für die Aufstellung** einer Turnlektion von 50 resp. 30 Minuten.

3. Diese Zusammenstellung ist als Norm für eine « Normallektion » zu verstehen, wobei natürlich gelegentliche Abweichungen stattfinden können. Im Turnpensum der Woche, des Monats und des Jahres sollen die einzelnen Lektionsteile und Übungsgruppen ungefähr im Verhältnis 1 : 2 : 4 : 3 enthalten sein. (Siehe Leistungskurve, Zeitangabe.)

4. In der 1. Kolonne des Schemas ist der gesamte Turnstoff sowohl für günstige, wie auch für einfachste Turnverhältnisse enthalten, wie er in der Turnschule 1942 ausführlich für alle Stufen und in methodischem Aufbau zu finden ist. Kolonnen 2 und 3 berühren die physiologischen und psychologischen Gesichtspunkte der Lektion und damit des Schulturnens.

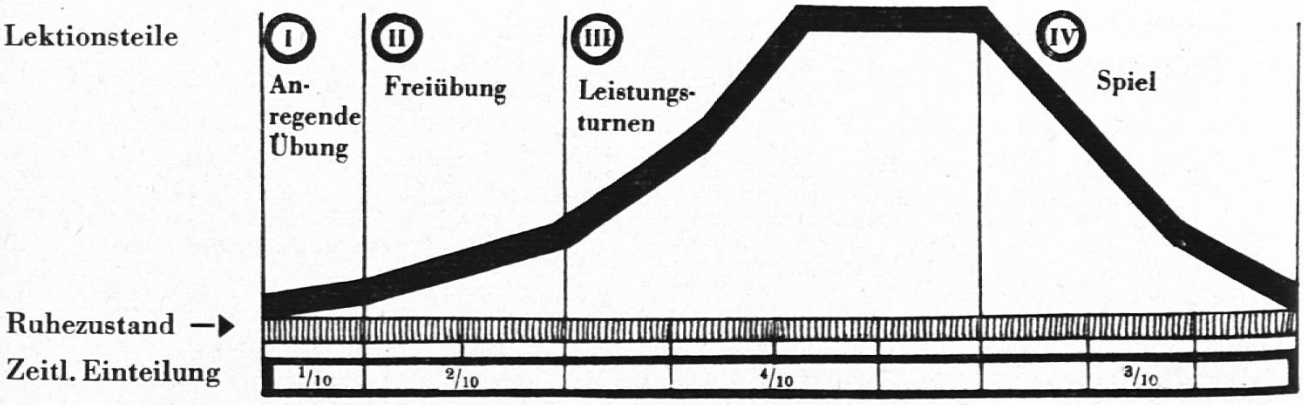
5. Die untenstehende **Leistungskurve** zeigt an, in welchem Maße die körperliche Leistungssteigerung im Verlaufe der verschiedenen Lektionsteile erfolgen soll, und wie gegen den Schluß hin wieder ein « Ausklingen » zu beachten ist. Daneben sind dort durchschnittliche Zeitangaben aufgeführt, wonach: 1. Anregende Übungen $^{1}/_{10}$, 2. Freiübungen $^{2}/_{10}$, 3. Leistungsturnen $^{4}/_{10}$ und 4. Das Spiel $^{3}/_{10}$ der Lektionszeit in Anspruch nehmen.

6. Diese Merkpunkte für den Aufbau der Turnstunde gelten im allgemeinen ebenfalls für Schwimmlektionen, Skilektionen, Geländeturnen, Lektionen mit Schlitten und auf dem Eis und jede andere Art des Turnunterrichtes.

7. Ausführliche Anleitungen für die praktische Seite des Turnunterrichtes in der Schule sind zu finden in der Knabenturnschule 1942 (s. S. 49—56 und 346—348). Als wertvolle Anregungen möchte ich speziell die Lektionsbeispiele auf S. 348—401 zum ausgiebigen Studium und zur praktischen Ausführung empfehlen.

8. Als erstes praktisches Beispiel folgt sodann hier nachstehend eine Normallektion als **Skilektion.**

Leistungskurve



Aufbau-Schema für die Normallektion im Schulturnen:

Die Lektionsteile und deren Aufgaben und Ziele (Zeitangaben: 1. Zahl betr. 50-Min.-Lektion, 2. Zahl in Klammer betr. 30-Min.-Lektion.)

Lektionsteile und Übungsstoff	Physiologisches Ziel	Psychologisches Ziel
I. Anregende Übungen: 3 (2) Minuten Ordnungs-Appellübungen. Kurze Marsch-, Lauf-, Hüpf- und Sprungübungen. (Kurzes Spiel) Lied.	Vorbereiten auf Anstrengungen. Aber nicht größte Kraftausgabe! **Anregen** von Blutkreislauf und Atmung, Steifheit v. Muskeln und Bändern lösen. Anwärmen des Körpers.	Geistige Einstellung auf kommende Arbeit. Flotte, lustbetonte Einleitung. Sammlung! (Disziplin)
II. Haltungs- und Bewegungsschulung 8—12 (6—8) Minuten Nachahmungsturnen, *Freiübungen;* Boden-Partnerübungen; Übungen an Langbank und Sprossenwand; Vorübungen für Lauf, Sprung, Wurf, Stoß und für Schwimmen und Skifahren.	**Durcharbeiten** des ganzen Körpers, ohne ihn zu ermüden! (von oben nach unten), Koordinieren der Bewegungen, Haltungserziehung. Prinzip: 1. Totale Bewegungen, 2. Spannung u. Lockerung.	Sammlung und Einordnung. Geistige Mitarbeit. Selbstkontrolle, Selbsterziehung.
III. Leistungsturnen: 15—20 (12—15) Minuten *A. Volkstümliche Übungen:* 1. Lauf: Schnell-Dauerlauf, Stafetten, Gelände-Hindernis-Orientierungsläufe, Marschieren, Laufspiele. 2. Sprung: Weit-, Hoch-, Tief-, Stützsprünge; Seilspringen. 3. Wurf und Stoß: Kleiner und großer Ball, Vollball, Schneeball, Speer, Stein, Kugel. 4. Heben-Tragen, Ziehen-Schieben: Stein- u. Hantelheben; Partnerübungen, Vorübungen für Ringen u. Schwingen. *B. Bodenübungen:* Handstand, Rad, Rollen, Überschlag, Salto. *C. Geräteturnen:* Reck, Barren, Bock, Pferd, Tau, Stange, Sprossenwand, Ringe, Leitern, Rundlauf, Stemmbalken; Wegschranke und andere Behelfsgeräte für einfache Verhältnisse. *D. Skifahren* (evtl. Schlitten u. Eislaufen) *E. Schwimmen* (alles in Spielform-Schulung und Wettkampf)	**Leistungsschulung** Vermitteln der richtigen Technik; Koordination der Bewegungen (= Abstimmen des Krafteinsatzes bei Bewegungsauslösung und -führung!) **Leistungssteigerung** Starke Anregung von Atmung und Blutkreislauf. Körperliche Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer. (Individuellere Arbeitsweise.)	Freude an wirklicher Leistung, an Gewandtheit und Geschicklichkeit und damit Wille zur Weiterarbeit an sich. Förderung des Selbstvertrauens. Einsatzbereitschaft, «Mut», Selbstüberwindung, (Geräte- u. Bodenübungen, Schwimmen und Skifahren). Gemeinschaftsgeist im Mannschaftswettkampf.
IV. Spielen: (nicht Spielerei!) 15—20 (10—12) Minuten Bewegungs- und Singspiele; einfache, vorbereitende und Parteispiele (Spiele ohne Ball, mit dem kleinen und dem großen Ball): Barlauf, Ball über die Schnur, Grenz-, Völker-, Jäger-, Schlag-, Korb- und Handball. Geländespiele. Skispiele, Wasserspiele. (Lied).	Nochmals Anregen aller Organe und Funktionen des Körpers. Tiefste Wirkung durch Parteispiele, ohne Überanstrengung, weil natürlich eintretende Ruhepausen. Fördern der Ausdauer. **Fallende Leistungskurve**	Freudiger Ausklang! Erziehen zu gemeinschaftlichem Handeln, Kameradschaft und Einsatz für seine Spielpartei, dem Spielgesetz ein- und unterordnen. Ehrlicher Kampf mit dem Gegner (Fairness!).

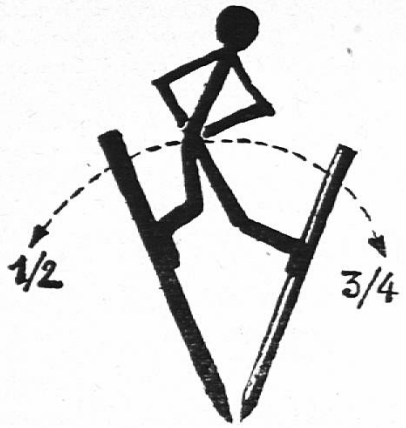


Fig. 1

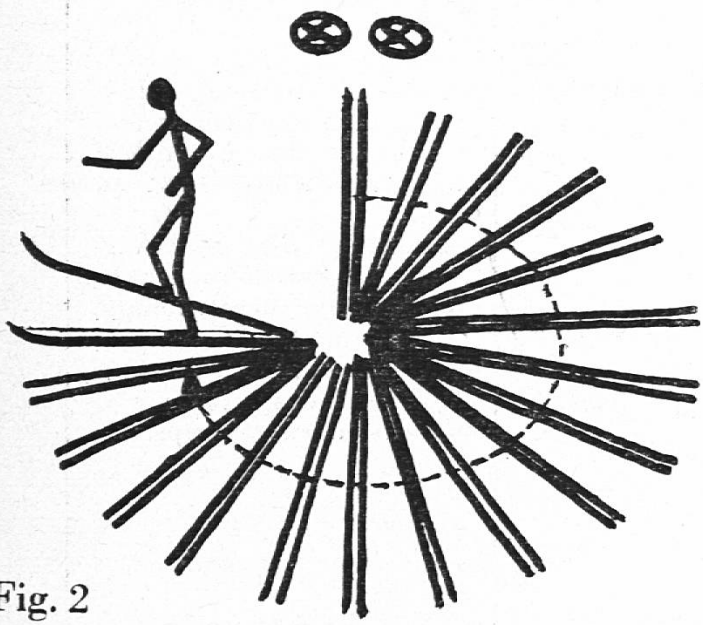


Fig. 2

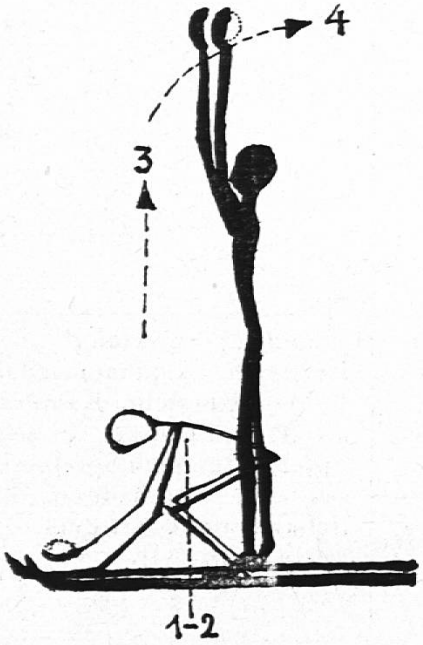


Fig. 3

Normallektion als Skilektion zu 50 bis 60 Minuten

Lektionsaufbau
nach vorstehendem Schema, siehe dort!

Voraussetzungen:
Spätwinter, am Nachmittag, Frühlingsschnee; 20 bis 30 Buben und Mädchen 5.—9. Klasse, alle mit Ski ausgerüstet; Übungsplatz zirka 5 Minuten vom Schulhaus weg.

I. (Anregende Übungen)

zirka 8 Minuten mit Hinweg:

Mit angeschnallten Ski auf ein Glied antreten;

Kontrollieren der Ausrüstung (Sonnenbrille!);

Vom Ignaz (kleinster Schüler) an in Einerkolonne mir nach (aufgeschlossen bleiben, überholen nicht gestattet);

Marsch zum Übungsplatz — nicht Wettlauf (auf Ski);

Auf ebenem Platz im großen Kreis weiterlaufen, bis alle Schüler hier sind; anhalten; alle gegen die Mitte drehen;

Stöcke vor die Skispitzen wegstellen;

Je nach Witterung ebenfalls Wind- und Skijacken, Kittel, Pullover, Kappen usw. vor die Stöcke ablegen.
(Aufstellung siehe Figur 4)

II. (Haltungs- und Bewegungsschulung / Freiübungen) zirka 8 Minuten:

1. Jeder Schüler stampft sich einen schönen Platz zurecht.
2. Armschwingen vorwärts-rückwärts, Armkreisen vorwärts (1—4 zählen); Armschwingen rückwärts-vorwärts, Armkreisen rückwärts (5—8 zählen).
3. Große Grätschstellung, Skispitzen zusammen: Kniewippen links mit Nachfedern; strecken und dasselbe rechts (1, 2 / 3, 4, im Rhythmus fortlaufend, Oberkörper möglichst aufrecht). Fig. 1.
4. Durch links- oder rechtsherum seitwärtstreten eine Sonne « zeichnen » (Hinterenden der Ski bleiben am Ort). Fig. 2.
5. Kauern mit Nachfedern, Rumpfstrecken mit Armheben vorwärtshoch (1, 2/3, 4, Schnee aufschöpfen und hoch über den Kopf rückwärts werfen). Fig. 3.
6. Alle rechtsum; zu zwei numerieren: Alle Nr. 1 laufen auf Pfiff einmal um

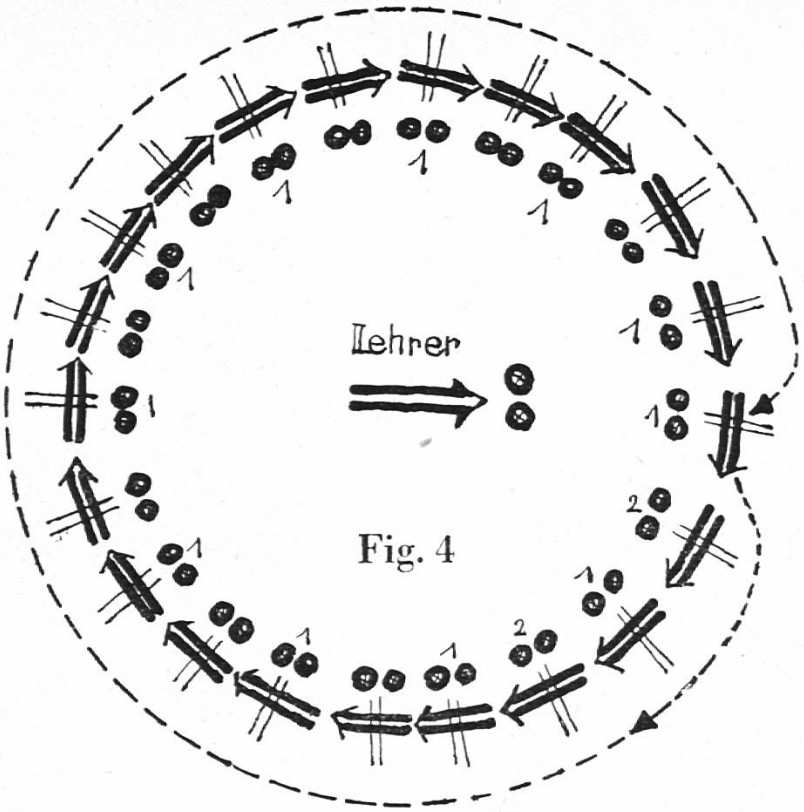


Fig. 4

den ganzen Kreis herum, bis jeder Schüler wieder an seinem Platz ist (dann Nr. 2). Wer wird überholt oder wer ist zuerst am Platz? Es darf immer nur außendurch überholt werden! Fig. 4.

7. Stöcke ergreifen und vom Peter an in Einerkolonne mir nach . . . .

III. (Leistungsturnen) als Fahrschule
zirka 20 Minuten

Am leichten, unten in Ebene auslaufenden Hang; Aufstellung siehe Figur 5.

1. Abfahren und tiefes Kniewippen (jeder in neuer Spur, ohne Stöcke). Aufsteigen geordnet, in Halbtreppen-, Treppen-

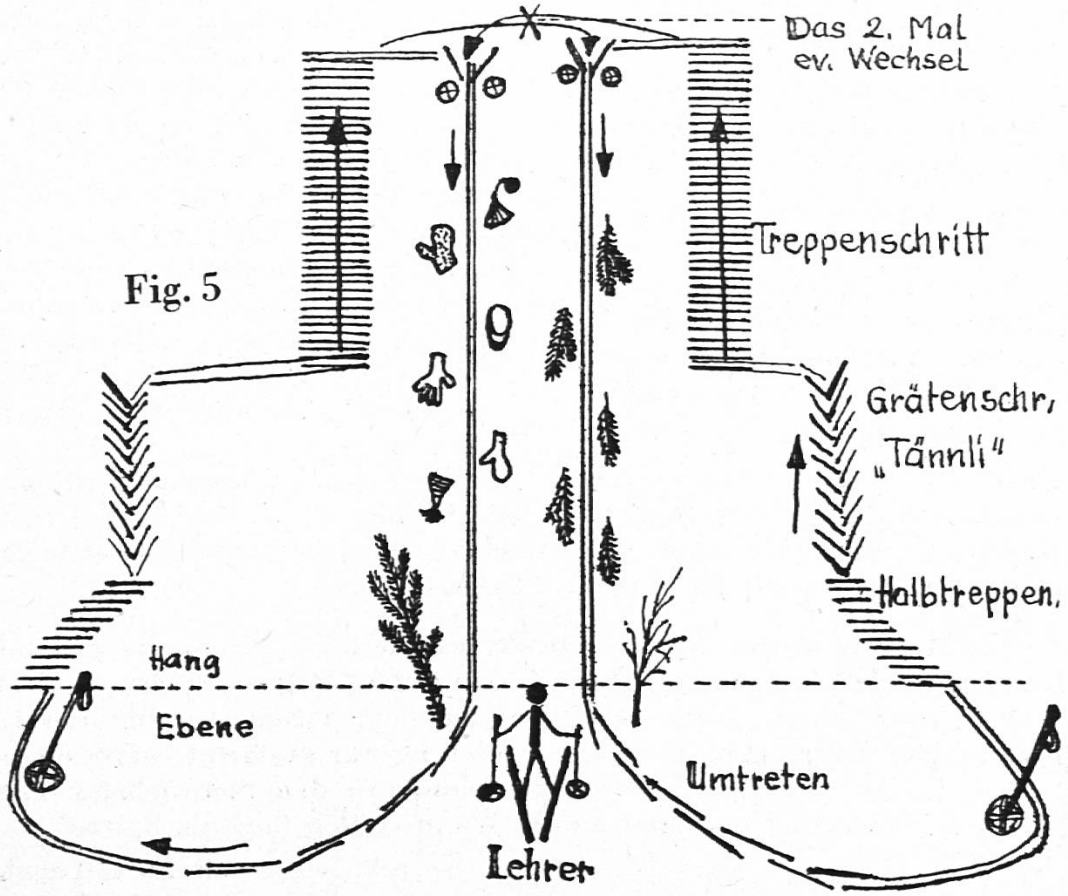


Fig. 5

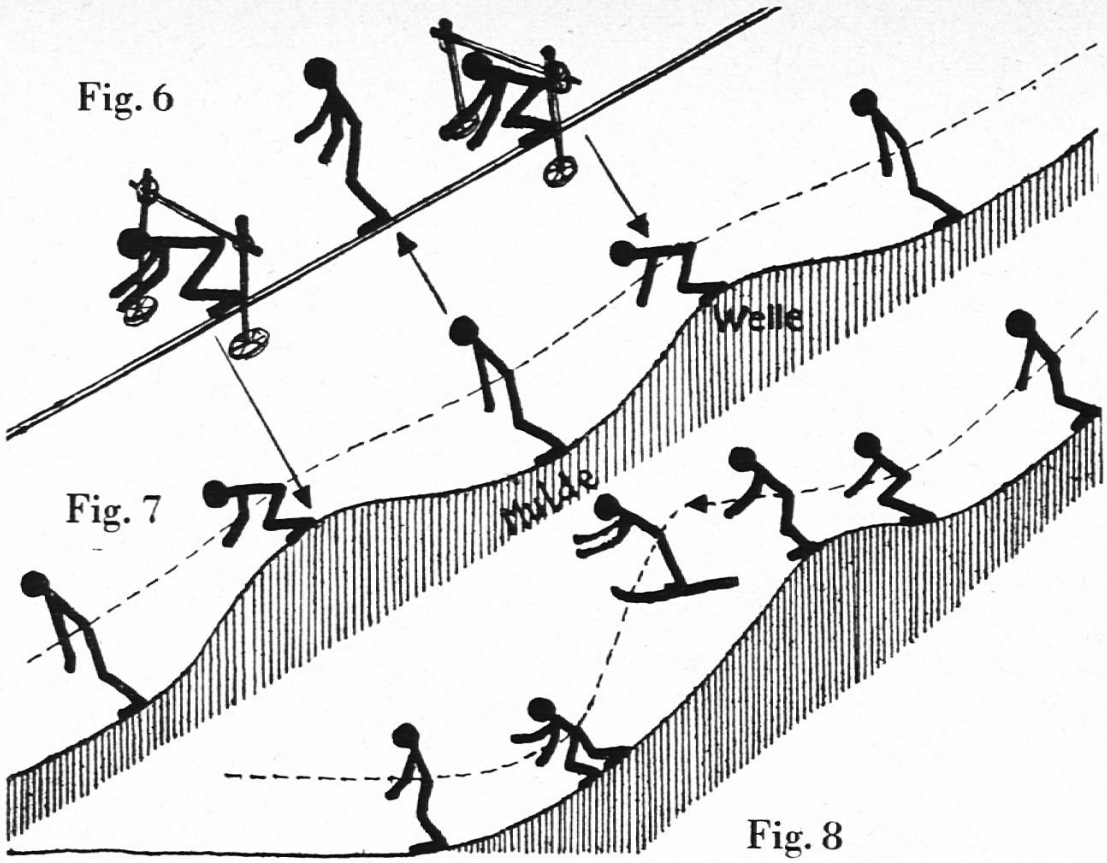


Fig. 6

Fig. 7

Fig. 8

und Grätenschritt. (Im Fahren weiches, tiefes Wippen; geordneter, fließender Betrieb!) Fig. 5.

2. Dasselbe — und im Abfahren einen Tannenzweig (Mütze, Handschuh) links oder rechts neben der Spur auflesen (event. zwischen den Ski!). Jeder aufgelesene Zweig zählt für die Gruppe 1 Punkt. Steigern in Steilheit und Tempo. Als Gruppenwettkampf! Fig. 5.

3. Zwischen zwei Stocktoren durchfahren (tief kauern), dazwischen wieder aufrichten (strecken). Ohne Stöcke. Fig. 6.

4. So fahren wir, wenn das Gelände wellig ist! (Welle-Mulde) In der Mulde hoch, auf der Welle tief. (Hang-Ebene wie Mulde.) Zuerst die Stocktore auf die Welle stecken ... Dann dasselbe auch ohne diese Tore. Fig. 7. Verschiedene praktische Anwendungen im Gelände!

5. Bei kleiner Welle (mit schönem Auslauf!) eventuell auch einmal zeigen, wie das « Gegenteil » herauskommt. Geländesprung. Das zeigen nur die Buben. Die Mädchen dürfen zuschauen. (Der Niedersprung darf nie in die Ebene erfolgen!) Fig. 8.

IV. (Spielen) zirka 15 Minuten

In der Ebene; kleine, lustige Stafette in zwei Gruppen (Nr. 1 und 2).

Aufstellung: In zwei Einerkolonnen, Ski ab und links neben sich im Schnee eingesteckt, Spitzen nach oben, Stöcke daneben. Zwischen den zwei Kolonnen zirka 10 Meter Zwischenraum.

Auf Pfiff zieht jeder Erste der Gruppe sofort seine Ski an, nimmt die Stöcke zur Hand und läuft rasch um den zirka 15 bis 20 Meter entfernt eingesteckten (der Gruppe gegenüber) Skistock herum, kommt zurück und gibt dem zweiten seiner Gruppe einen Handschlag. Dieser zieht ebenfalls die Ski an und läuft den gleichen Weg usw. . . .

Der Schlußmann welcher Gruppe hat zuerst seinen Lauf beendet? (Nicht mehr sehr große Leistung, dafür aber Geschicklichkeit!)

Die Sonne geht langsam unter. Wir ziehen die warmen Kleider wieder an und rüsten uns zur Heimfahrt. Wir singen noch das Lied: « Wo Berge sich erheben . . . ». Die Mädchen voraus, der Peter Anton — weil er am besten fährt — zuhinterst, alle in Einerkolonne meiner Spur nachfahren. Überholen ist nur gestattet, wenn einer stürzt. Aufgeschlossen. (Leichte, zügige Fahrt zum Schulhaus, den Schwächsten angepaßt!) Ski von Schnee befreien und geordnet an die Wand stellen (auf die Spitze!).

Ch. Patt, Turnlehrer