

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun
Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden
Band: 11 (1951-1952)
Heft: 1

Artikel: Turnen in einfachen Verhältnissen
Autor: Caprez, J.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-355756>

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: 17.01.2026

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

zur Verfügung zu stellen.» Wirklich, auch nicht 150.— bis 200.— Franken? Das trifft bei gutem Willen und der nötigen Einsicht auch für die körperliche Seite der Erzieherarbeit wohl für wenige Gemeinden zu. Aber auch dann wäre noch nicht alles verloren.

Ihr Herren Schulräte, Ihr Kollegen und Turnberater! Meldet Euer Anliegen sofort der kantonalen Schulturnkommission (per Adresse: Chr. Patt, Seminar-Turnlehrer, Arosastraße 15, Chur). Wir versprechen Euch, unser möglichstes zu tun, den Schulen auch in finanzieller Hinsicht zu helfen und zwar durch bestmögliche Beratung und Ausrichtung eines außerordentlichen Beitrages. Wer macht davon Gebrauch und einen schneidigen Anfang? *Chr. Patt.*

Turnen in einfachen Verhältnissen

(Siehe auch Turnschule 1942, Seite 397)

In Gesprächen mit Lehrern, die in unserem Kanton in den kleinsten Bergdörfern unterrichten, hört man immer die gleichen Einwände: «Turnen, ja das ist bei uns fast unmöglich. Wir haben überhaupt keine Geräte zur Verfügung. Von einem Turnplatz oder Turnsaal dürfen wir gar nicht sprechen.» Vorstehender Artikel von Chr. Patt zeigt, wie man mit Schülern und ganz einfachen Mitteln zweckmäßige Anlagen errichten kann.

Auch wenn einmal kein Turnplatz und nur wenig Geräte (Hanteln, Kugeln, Bälle usw.) zur Verfügung stehen, so sind wir doch verpflichtet, unserem Lehrplan nachzukommen. Wir sind den Turnunterricht aber auch aus gesundheitlichen Gründen unseren Schülern schuldig. Dabei haben wir zudem Gelegenheit, das Kind viel besser und von einer andern Seite kennen zu lernen. Wir können deshalb auch erzieherisch ganz anders auf unsere Buben und Mädchen einwirken.

Diese Woche habe ich mir für den Turnunterricht Laufen und Werfen als Ziel gewählt. Auch für die Turnstunde soll man sich bestimmte Aufgaben stellen. Die meisten Turnlektionen im Gelände sind als Gelegenheitslektionen zu bezeichnen, indem sich der zu wählende Stoff dem Gelände anpassen muß. Das können wir vermeiden, wenn wir uns bestimmte Ziele setzen. Voraussetzung dazu ist, daß der Lehrer das Gelände in der näheren Umgebung des Dorfes kennt, damit er sich für die betreffende Lektion das entsprechende Gelände auswählen kann. Die nachfolgenden Anregungen wollen zeigen, wie man Lektionen, die ein bestimmtes Ziel verfolgen, im Gelände erteilen kann. Die Beispiele sind nicht nach Stufen geordnet. Jeder verwende, was ihm für seine Schüler als zweckmäßig erscheint.

Jede Turnstunde enthalte aber etwa folgende Teile; eventuell auch in anderer Reihenfolge:

1. Anregende Übungen
2. Haltungs- und Bewegungsschulung (Freiübungen)
3. Leistungsturnen (1—2 Übungsgebiete)
4. Spiele

Kleine Stoffsammlung für Geländeturnen

1. Anregende Übungen

haben die Organe auf die kommende Anstrengung vorzubereiten — sie sollen den Körper anwärmen — und müssen deshalb immer an den Anfang einer Turnstunde genommen werden. Sie können auf dem Weg vom Schulhaus zum Übungsplatz ausgeführt werden. Verkehrsreiche Straßen sind zu meiden.

Sommer und Winter: Marschieren in Einer-, Zweier-, Dreier- oder Viererkolonne, auch mit Platzwechsel.

Zehengang — Kauern (beim Zehengang Arme in der Hochhalte).

Traben (Laufschritt mit leichtem Knieheben).

Galoppieren.

Einfaches Lauf- oder Tummelspiel.

Reaktionsübungen: Auf Pfiff: Sprung, Kauern, Drehsprung.

(Siehe Eidgenössische Turnschule, Seite 107—111).

2. Bewegungs- und Haltungsschulung (Freiübungen)

Ort: Felder, Wiesen (weiche Unterlage!), braucht nicht unbedingt eben zu sein.

Sommer: Freiübungsgruppe 51, zusammengestellt und ausgegeben von der kantonalen Schulturnkommission (Schulblatt Nr. 2, 1951, Seite 82). Für die II. Stufe sind die Übungen entsprechend zu zerlegen in einfache Elemente! Weitere Freiübungen siehe Turnschule, Seite 117 ff.

Winter: Grundsätzlich die gleichen Übungen wie im Sommer. Die Wahl der Übungen ist jedoch den dickeren Kleidern, den schweren Schuhen, sowie dem kalten Boden (Schnee) und der Witterung anzupassen. (Lebhafter Betrieb!).

3. Leistungsturnen

Ziel: Laufen

Ort: Feld- und Waldwege, Wiesen (auch mit kleinen Böschungen), Hohlwege, Wäldchen (Weg von harten Plätzen und Straßen!)

Sommer: Laufen mit Knieheben (Traben); weiches und richtiges Aufsetzen der Füße: Auf Fußballen aufsetzen und vom Ballen abdrücken.

Galoppieren.

Bergauflaufen: auf richtiges Strecken der Gelenke achten (Fuß-, Knie-, Hüftgelenk).

Böschungen hinauf und hinunter mit Schlußsprüngen.

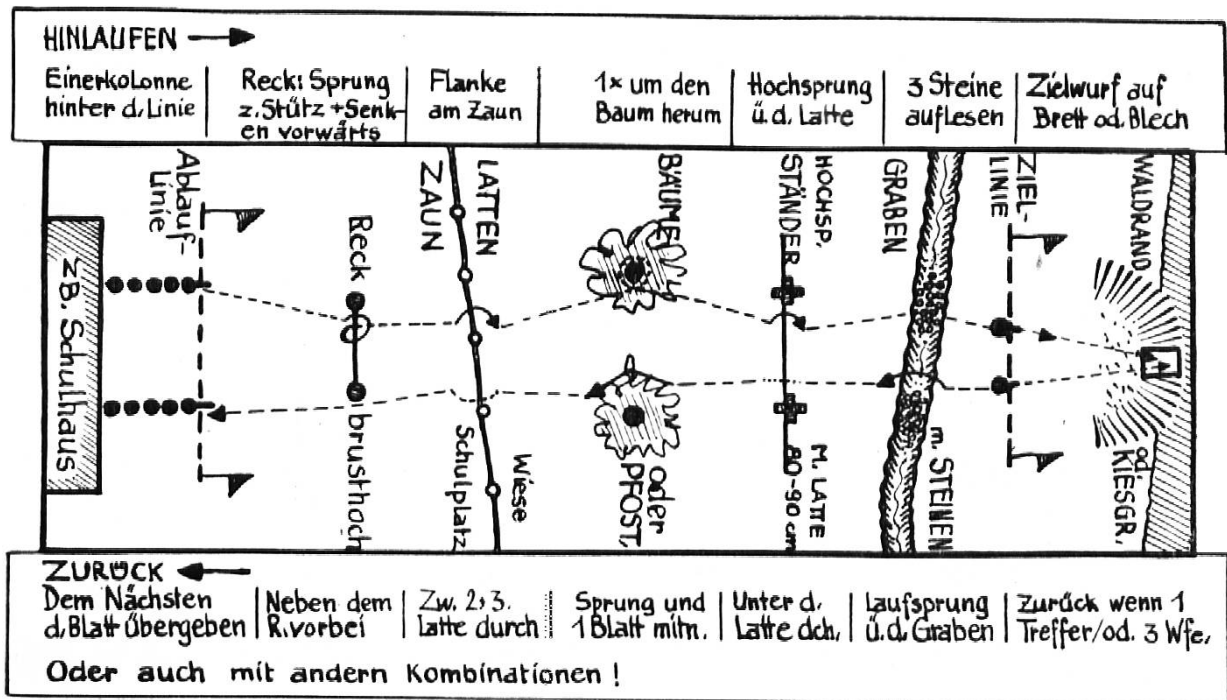
Böschungen hinunter mit Vorlage. Weit-Tiefsprung.

Kurzer Schnellauf im Wechsel mit Gehen (auch als Reaktionsübung auf Pfiff).

Hohlwege: Steigen, Bergablaufen, hinüber springen, Schlangenlaufen (Gleichgewichtsverlagerungen — Gleichgewichtsübung)

LUSTIGE HINDERNIS-STAFETTE

Zuerst jedes Hindernis einzeln üben / dann alle als Einzellauf / zuletzt Gruppenlauf



Stafettenläufe:

Pendelstafetten, um Stangen oder Stecken (Turnschule, Seite 163).

Nummernwettlauf (Turnschule, Seite 165 und 276).

Schlangenwettlauf, um Stöcke oder Schüler (Turnschule, Seite 277/2).

Stafettenläufe mit Hindernissen: kleine Baumstämme, Böschungen, Bind-
baum, Zaun, Wegschranken, Mauer, Wagen, Leiter (siehe Skizze!).

Winter: Übungen sind der Kleidung anzupassen (warme Kleider kurz aus-
ziehen, um Schwitzen zu vermeiden!).

Schnellläufe, nur kurze Strecken wählen (starke Ermüdung, weil schwere
Schuhe).

Stafettenläufe, ebenfalls kürzer.

Hindernislauf mit Schlitten (z. B. über eine Reihe Schlitten springen).

Schlittenstafetten (mit Ziehen oder Stoßen), Schlitteln bis zu einem Stecken
— Stecken berühren — Schlitten wieder hinaufziehen und dem nächsten
übergeben.

(Siehe auch Zusammenstellung über «Schlittenturnen», gratis zu beziehen
bei der kantonalen Schulturnkommission, Chur.)

Ziel: Werfen und Stoßen

Ort: Felder, Gräben, Rüfen, Steinbrüche, Hohlwege, Waldränder, Bachbette.

Sommer: Weit-, Ziel- und Hochwurf mit Steinen und Tannzapfen.

Steinheben, beidhändig oder einhändig.

Steinstoßen (Ersatz für Eisenkugeln).

Gruppenwettkampf mit Steinstoßen: z. B. dort wo der Stein zu Boden fällt, darf der nächste Schüler stoßen.)

Stafettenlauf mit Steintragen; oder Zielwurf und Umkehren erst nach Treffer.

Holzspalten: Gymnastik, Stoßen, Werfen und Tragstafetten.

Werfen mit Ruten (Speerwerfen), Haselruten oder alter Rechenstiel.

Tigerjagd, auf Gebüsche.

Zielwurf in eine Böschung.

Hochwurf über Büsche und Bäume.

Weitwurf, auch als Gruppenwettkampf.

Winter: Werfen: Schneebälle: Ziel-, Weit-, Hochwurf; Tannzapfen.

Stoßen: große Schneebälle (Schneewalzen).

Speerwerfen wie oben.

4. Spiele (als Abschluß der Turnstunde oder in den Pausen)

Schwarzer Mann.

Katz und Maus.

Tannenfangis.

Fuchs und Hahn.

Zweivölkerkampf (siehe Turnschule, Seite 202).

Ziehen über den Strich (Zweikampf; kann auch als Gruppenwettkampf ausgeführt werden, indem der Sieger für die Mannschaft einen Punkt erhält).

Jägerball, Völkerball.

Für den Rückmarsch: Telephonstafette: ein Wort (Satz) wird in Form einer Stafette ins Schulhaus gebracht. Welche Mannschaft bringt zuerst das richtige Wort? (Für jede Gruppe ein anderes Wort wählen!)

Schnitzeljagd (Turnschule, Seite 218).

(Fortsetzung folgt)

J. Caprez, Turnlehrer

*Jedermann ist erfreut,
wenn er mit PRO JUVENTUTE frankierte
Post erhält*

Pro Juventute. Kindernot ist unverschuldete Not