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

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 15 (1955-1956)

Heft: 4

Artikel: Einfache Turngeräte für die Schule

Autor: Patt, Christian

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-355905

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: 27.12.2025

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

Einfache Turngeräte für die Schule

Christian Patt

Daß das Schulturnen nicht in allen Bündner Schulen mit der nötigen Verantwortung und entsprechenden Sorgfalt erteilt wird, ist leider nicht zu bestreiten. Ich glaube, daß *ein äußerer Grund* dafür auch im Fehlen jeglicher Geräte und Einrichtungen zu suchen ist. Ob dafür die nötigen finanziellen Mittel wirklich mangeln oder nur Verständnis und Einsicht seitens der Schulbehörden fehlen, ist von Dorf zu Dorf verschieden. Persönliche Beratungen durch Schulinspektoren und Fachberater (Mitglieder der Schulturnkommission) vermögen meistens die Anschaffung wenigstens der notwendigsten Turn- und Spielgeräte zu veranlassen — namentlich dann, wenn der Kanton mit einem entsprechenden Beitrag nachhelfen kann.

Wo aber jegliches Turnlokal fehlt — und das ist noch in mehr als der Hälfte unserer Schulen der Fall! —, kann es sich ohnehin nur um einfache, zum Teil improvisierte und kombinierte Turneinrichtungen handeln, die leicht beweglich und auch im Schulhausgang zu versorgen sind.

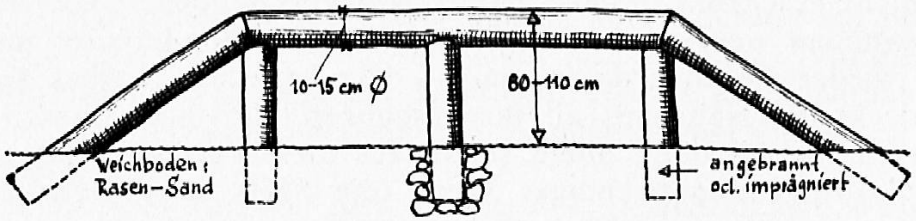
Da auch die verhältnismäßig hohen Anschaffungskosten und erhebliche Auslagen für den Transport aus dem Unterland oft abschreckend wirken, suchte ich schon seit Jahren nach einfachen Geräten und Einrichtungen, die wenn möglich vom Handwerker des Dorfes hergestellt werden könnten. Einzelne stellte ich mit den Seminaristen im Handfertigkeitsunterricht (Hobeln) selber her, andere wurden mit Handwerkern zusammen entwickelt und ausprobiert. Bestünde nicht auch auf diesem Gebiet eine willkommene Möglichkeit der Arbeitsbeschaffung für unsere einheimischen Handwerker? Dies um so mehr, als der Bedarf an solchen Geräten wirklich nicht gering wäre.

Einige der hier nur kurz erwähnten Geräte und Einrichtungen wurden früher schon beschrieben und zum Teil entsprechende Übungsmöglichkeiten zusammengestellt. Die nachfolgend kurze Wiederholung scheint mir in diesem Zusammenhang angezeigt und ratsam.

DER BAUMSTAMM. Festes Gerät auf dem Turnplatz

(aus Rundholz-Tanne, -Föhre, -Lärche)

Ansicht

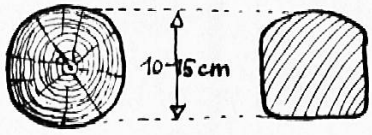


Aufstellung

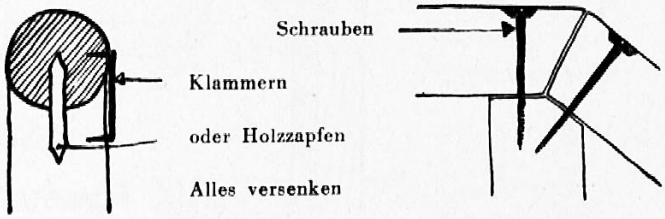
Wenn möglich auf Wiesplatz, so daß vor dem Gerät ein kurzer Anlauf von ca. 10-12 m möglich ist. (Dahinter möglichst nicht Mauer oder Eisenzaun). Auch das Angehen von der Seite soll möglich sein.

Kombinationsmöglichkeiten

Querschnitte

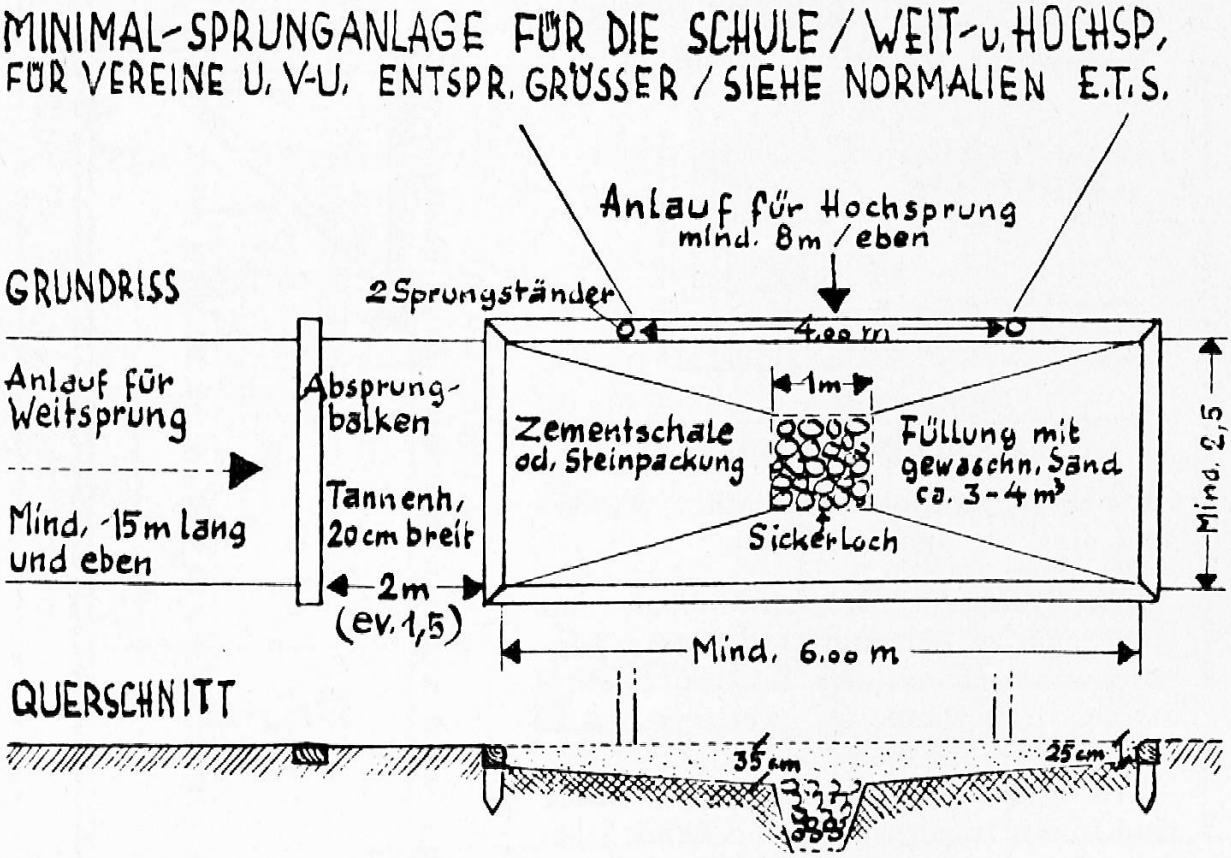


Verbindungen



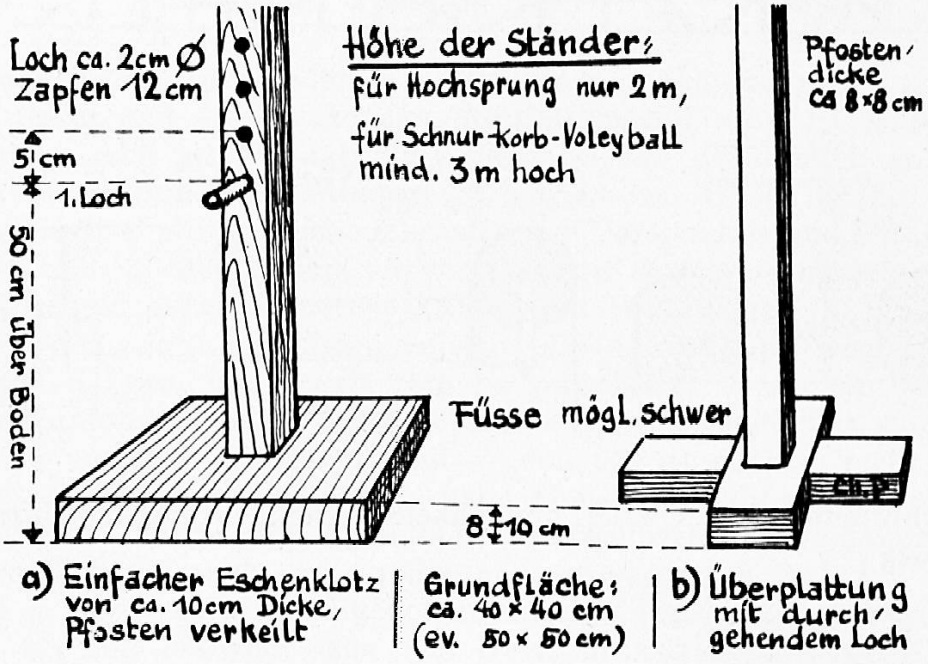
(Beschreibung und Übungsmöglichkeiten siehe «Bündner Turnblätter» Nr. 10/1948.)

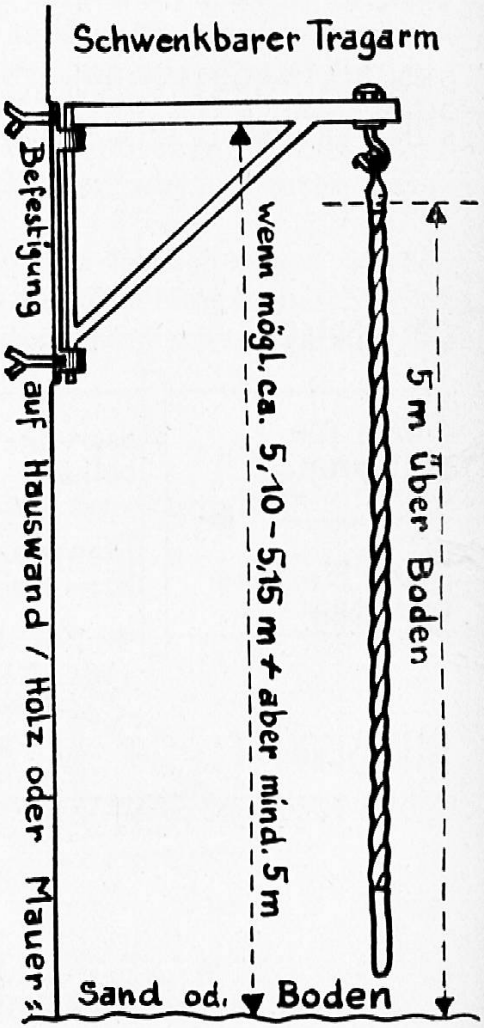
EINFACHE SPRUNGANLAGE für Weit- und Hochsprung



(Siehe «Bündner Schulblatt» Nr. 5, Juni 1952.)

EINFACHE STÄNDER für Hochsprung und Korbball (je 2)





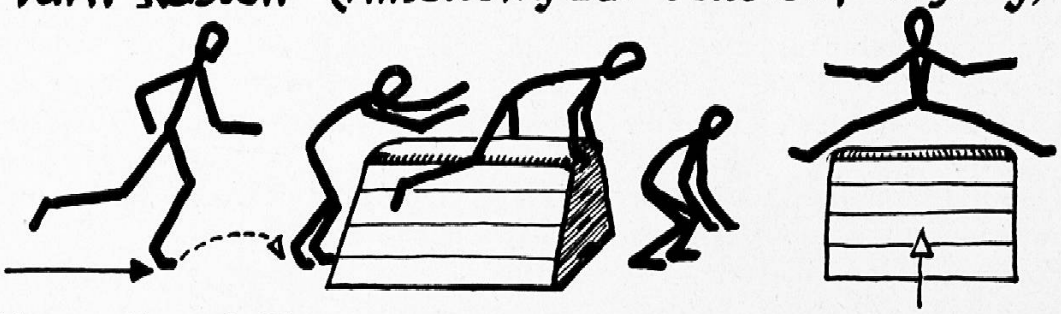
KLETTERTAU-AUFHÄNGEVORRICHTUNG

aus Eisen, an Holz- oder Mauerwände montierbar

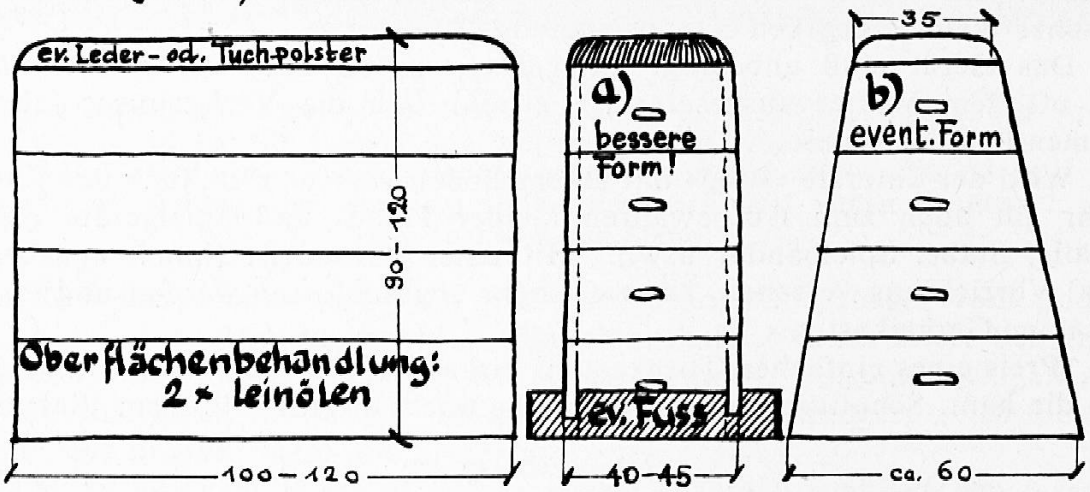
Der Tragarm ist schwenkbar und stellt sich bei Belastung selber fest. Eingeschwenkt, hängt das Klettertau ganz an der Hauswand, ist wettergeschützt und steht sofort wieder bereit!

10 Stück dieser Aufhängevorrichtung sind in Auftrag gegeben und können bei der Schulturnkommission Graubünden sofort bestellt werden. (Preis Fr. 50.—, inklusive Klettertau Fr. 100.—.)

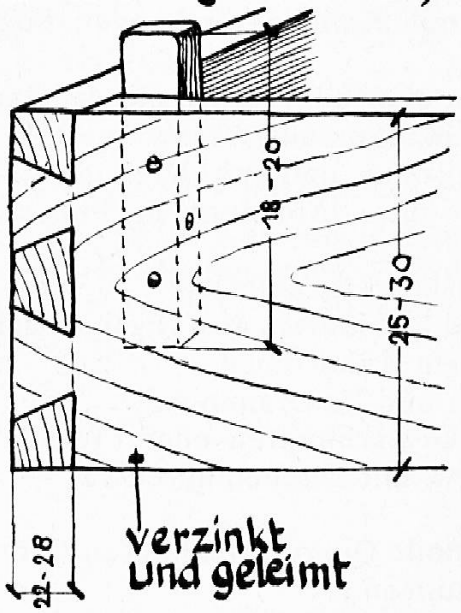
Turn-Kasten (Anleitung zur Selbstanfertigung)

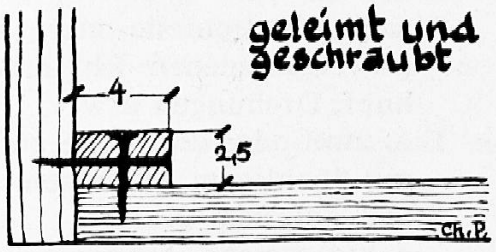


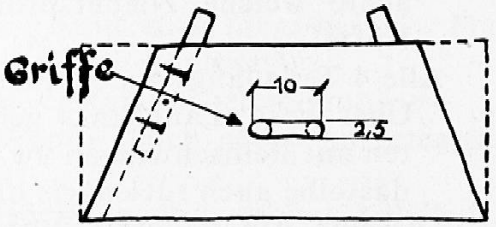
Masse (in cm) Tannenholz

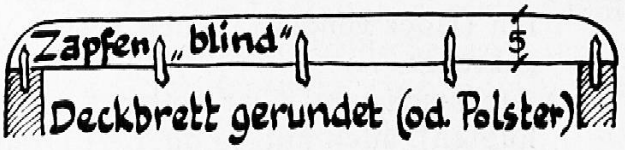


Details (Masse in cm)









ÜBUNGSMÖGLICHKEITEN AM TURNKASTEN

Allgemeines

Wenn Niedersprünge oder Sprünge über den Kasten (quer oder längs) gemacht werden sollen, so ist unbedingt für eine weiche Niedersprungstelle zu sorgen — Leder-, Gummi-, Segeltuchmatte oder Niedersprung in die Weichgrube.

Dem Hilfestehen und dem richtigen Hilfsgriff ist alle Beachtung zu schenken — auch dem gegenseitigen Hilfegeben der Schüler.

Die Arbeit am Kasten (wie an allen Geräten) ist so zu gestalten, daß bei möglichst flüssiger Übungsweise mehrere Schüler gleichzeitig üben können und die Wechsel oft und rasch erfolgen. (Kürzere Übungen und rascher Wechsel ergeben öftere Erholungspausen.)

Das Gerät muß unbedingt unter Dach aufbewahrt werden. Wenn es zu oft dem Wetter ausgesetzt ist, erhöht sich die Verletzungsgefahr — namentlich der Hände.

Wird der unterste «Ring» mit einem Boden versehen, so kann der Kasten sehr gut auch zum Aufbewahren kleiner Hand- und Spielgeräte dienen (Bälle, Stäbe, Spielbänder usw.). Mit einer besondern (innen angebrachten) Vorrichtung versehen, kann er sogar abgeschlossen werden und ersetzt so einen Gerätekasten.

(Preis eines einfachen Turnkastens zirka Fr. 250.— bis 300.—. Anfragen an die kant. Schulturnkommission. Siehe auch Inserat in diesem Blatt.)

Übungsbeispiele

I. *Laufen, Hüpfen, Gleichgewicht, Geschicklichkeit:*

Einzelne Kastenteile quergestellt: Laufsprünge, auch in der Folge und in verschiedenen Rhythmen und mit Kombinationen von Schlußhupf, Drehungen usw. . . .

Ein, zwei oder drei Teile aufeinander, quer oder längs: darüber laufen mit flüchtigem Aufsetzen eines Fußes, dann auch frei . . .

Stand auf dem Kasten: Tiefsprünge, ohne und mit Drehungen. Beachte weiche Niedersprünge und gutes Abfedern in Fuß, Knie, Hüfte!

Alle 4 Teile längs aneinandergereiht (seitwärts umgelegt):
Über diese «Langbank» gehen, schreiten, laufen, ausfallgehen, schreiten mit Beinschwingen vw. und tiefem Kniewippen,
dasselbe auch rückwärts und mit $^1/_1$ und $^1/_2$ Drehungen . . .

Dieselbe Aufstellung: Stützeln mit Grätschhüpfen oder «Wendehüpfen (Hockwenden). Auch laufen vw. mit Doppelhüpfen sw. — auch gekreuzt . . .

Quergrätschstand über einem Kastenteil: Quergrätschhüpfen (Doppelhüpfen), auch mit $^1/_2$ oder $^1/_1$ Drehungen . . .

II. *Für Grundschulübungen:*

Bauchlage quer auf 1 Kastenteil (Kt.). Füße durch Partner gehalten: Oberkörper vom Boden abheben, Rücken strecken . . . (Rückenmuskeln!).

So sieht das «Ding» etwa aus.
Die unten und oben gleich breite Form (siehe Ansichtsskizze a) hat sich in bezug auf vielseitigere Verwendbarkeit wesentlich besser bewährt als die nach oben schmäler werdende Form. Zudem ist sie in der Herstellung einfacher und billiger und hat, mit 2 Füßen versehen, fast ebenso guten Stand.

Rückenlage quer auf 1 Kt. (Füße gehalten): Oberkörper vom Boden abheben, Atmung beachten! (Bauchmuskeln. Nur für ältere Schüler!)

Stand vor 1 hochgestellten Kt. (Grätschstand): Neigehaltewippen mit Aufstützen der Hände. Dasselbe auch mit Drehungen ... (Dehnung der Brustmuskeln und Streckung).

Stand vor dem K. (2—3 Kt.), ein Bein gespreizt und auf den Kasten aufgestützt, möglichst gestreckt: Rumpfwippen vw., bis Hände den Kasten berühren. Standbein mögl. auch strecken (Hüftbeugen).

Gleiche Ausgangsstellung, aber rücklings: Standwaage-Übungen ... (Hüftstrecken).

Liegestütz, Füße auf 1 Kt. aufgestützt: Rumpfwippen, «Stützeln», auch rund um den K. herumstützeln (Atmung!).

III. *Stützsprünge und andere Sprünge* (wie Pferd, Bock, Baumstamm):

2, 3 oder 4 Kastenteile / zuerst *quer-*, dann auch *längs*-gestellt, Matte für Niedersprung — Hilfestehen (evtl. Sprungbrett!).

— Anlauf, *Schlußhupf*, Sprung z. Hockstand, Niedersprung vw.
— » » » z. Wende (auch neben aufgelegtem Ball)
— » » » z. Hocke (auch zwischen 2 Bällen)
— » » » z. Grätsche (Halten durch 2 Schüler)
— » » » z. Flanke, auf beide Seiten
— » » » z. «Schafsprung» (wie Hocke, aber die Hände früher loslassen!)
— » *Spreizsprung* z. «Diebsprung» (Hocke, aber Füße voraus!)
— » schräg, Spreizsprung zur Fechtkehre, von beiden Seiten und auch mit Drehungen einw. und ausw.
— » z. *Schlußhupf*, Kopftstand- oder Handstandüberschlag (Hilfe!).

IV. *Der Kasten als Hilfsgerät* für:

a) *Hechtrollen,* über 1 oder 2 Kt. quergestellt (Matten, Hilfestehen!).

b) *Überrollen vw.* (1 Matte auf den längsgestellten Kasten):
Anlauf, Schlußsprung, Überrollen z. Sitz auf dem Kastenende ...
Dasselbe, schnelleres Rollen und Kastenhöhe reduzieren ...
Zuletzt nur 1 Kt. und schnelles Aufsetzen der Füße auf die Matte.
So entwickelt, ergibt sich bald der

c) *Kopfstand-Überschlag* (1 Kt. mit Matte zugedeckt):
Anlauf, Spreizen, Stütz (Arme gebeugt), Überschlag, Abstoß der Arme!
Bei schnellerer Bewegung evtl. Handstand-Überschlag ...

d) Einführung des *Überschlages rückwärts* (Matte auf den Kasten):
Aus dem «Reitsitz» abrollen rückw. zum Stand (Hilfestehen!) ...
Aus dem Hockstand auf den Kasten abrollen rückwärts ...
Aus dem Stand auf 2 Kt. rückw. beugen zum Stütz (2 Partner helfen).
Dasselbe mit raschem, flüchtigem Stütz ...
Evtl. entwickeln bis zum Handstandüberschlag rückwärts ...

V. *Der Kasten als Hindernisgerät:*

Durch Einbeziehen in kl. Hindernisläufe oder für sich allein:
1—4 Kt. quergestellt, darüber im Laufsprung ... (siehe Abbildung) oder (wenn seitw. umgelegt) unten durchschlüpfen ... (Tunnel).
Offene Teile hochgestellt: durch die schmale «Türe» laufen ...
Hochgestellte Teile im Zickzack (Slalom) durchlaufen ...
Auch ganze Drehungen drum herum, ohne sie umzuwerfen ...
Auch verschiedene Sprünge darüber, siehe III. — Nicht auf Zeit!

VI. *Der Kasten in Verbindung mit andern Geräten:*

a) *Reck:* Reck etwas höher als quer davorgestellter Kasten:
Aus Hang am Reck sich über den Kasten durchwinden ...
Aus Querstand unter dem Reck über den Kasten wälzen ...
Niedriger Kasten oder höheres Reck: Unterschwung z. Niedersprg.
Dasselbe auch z. Unterschwung und Niedersprg. mit $^1/_2$ Drehung.
Dasselbe auf der Oberstufe auch aus dem Stütz ...

b) *Schwungringe:* Kasten in entsprechender Entfernung quergestellt:
Anschwingen und auf den Kasten niederstehen, Ringe loslassen.
Auch wieder zurückschwingen.
Anschwingen und Niedersprung über den Kasten (auf die Matte).
Dasselbe auch mit Niedersprung nach $^1/_2$ Drehung (Matte).
Gruppenweise: «Über den Graben den Bock aufladen» (bis die ganze Gruppe auf dem Kasten ist ...), auch «abladen».
Wenn 2 Kasten vorhanden, von einem auf den andern «umladen» (lustige Gruppenübung).

VII. *Spiele und allerlei am Kasten:*

Zielwürfe mit dem kleinen Ball auf den Kasten oder ins «Loch».
Korbball- oder Handballformen mit Wurf auf abgelegten Kastenteil oder Einwurf in den Kasten-Korb.

«Drei Mann hoch» (sitzend) mit im Kreis aufgestellten Kastenteilen ... (evtl. ergänzt durch Matten, im Winter Schlitten).
«Komm mit», in ähnlicher Aufstellung. (Spiele siehe Turnschule.)
«Hühner verjagen» oder «Zimmer vermieten», wenn die Kastenteile im Viereck aufgestellt und durch Langbänke, Matten, Schlitten usw. ergänzt werden.

Und sicher erfinden die Schüler noch andere Spielformen!

DER TURN-STAB

als einfaches Handgerät für die Schule

Der Turnstab eignet sich (besonders für Bewegungs- und Haltungsschulung und eigentliches *Haltungsturnen)* ganz speziell gut für Landschulen und einfache Turnverhältnisse.

Der Stab kann auch von den Schülern selbst angefertigt werden und steht dann in genügender Anzahl jederzeit zur Verfügung. Er sollte etwa folgende Maße aufweisen (je nach Altersstufe): *Länge 1,05—1,15 m, Dicke 25—28 mm* und kann gut aus einem Haselstecken, einem alten Besen- oder Rechenstiel verfertigt werden.

A. Übungsschema für das Haltungsturnen:

I. Übungen für allgemeine Beweglichkeit der Wirbelsäule (1—2 Übg.)

II. Übungen für Haltung des Rückens (aktive oder passive Übungsart):
- a) Rundrücken: Kräftigung der Rückenmuskeln (1 Übg.)
  Dehnung der Brustmuskeln (1 Übg.)
- b) Hohlrücken: Kräftigung der Bauchmuskeln (1 Übg.)
  Dehnung und Rundung im Kreuz (1 Übg.)

III. Fußübungen (unbedingt barfuß!):
- a) In der Entlastung (sitzend, liegend) (1 Übg.)
- b) In der Belastung (stehend, gehend, hüpfend (1 Übg.)

IV. Übungen zur Hebung der allgem. Funktionstüchtigkeit, besonders Atmung und Kreislauf (richtige Atmung!) (1—2 Übg.).

V Übungen für:
- a) Geschicklichkeit
- b) Gleichgewicht
- c) Reaktion.

Die ganze Gruppe umfasse mindestens 7, höchstens 12 Übungen, wobei das Hauptgewicht auch nur auf einzelne Haltungsfehler verlegt werden kann.

Grundsätzliches. Vergessen wir bei der Frage des Haltungsturnens ja nicht, daß *die Körperhaltung nie nur eine Angelegenheit der rein körperlichen Haltekräfte* (Muskeln, Bänder, Knochen) ist, sondern daß mindestens so wesentlich die «inneren Kräfte» unsere Gesamthaltung beeinflussen.

«... Die Haltung ist eng verflochten mit dem steten Wechsel- und Zusammenspiel des Leiblichen und Seelischen ... Das allgemeine Haltungsbild eines Menschen erlaubt gewisse Rückschlüsse auf dessen körperliche und seelische Verfassung.» (Entnommen dem Büchlein: Haltungsschäden und ihre Bekämpfung, von Dr. med. G. Kochner, München, erschienen im Wilhelm Limpert-Verlag, das sehr viele gute Übungsbeispiele [illustriert] enthält.)

B. Beispiel einer Übungsgruppe mit dem Stab
(Einteilung nach obigem Schema)

I. Stab vor sich auf den Boden gestellt, nur mit Zeigfinger gehalten: Wer kann sich unter dem Arm durchwinden, ohne daß der Stab umfällt und ohne sich auf Knie und Hände zu stützen? (Links und rechts.)
Stab bis auf Ellbogenhöhe (beidhändig) waagrecht hinter dem Rücken herunterschieben: Wer kann, ohne den Stab loszulassen und ohne zu fallen, ganz leise auf den Boden abliegen (Bauchlage) und wieder aufstehen? (Bodenbelag.)

II. a) Bauchlage, Stab mit der einen Hand in der Mitte gefaßt: Den Stab in großem Kreis hinter dem Rücken durch von einer Hand in die andere wechseln und durch die Hochhalte vorbeiführen.
— Partnerübung, Sitz Rücken an Rücken, ein Stab in Schräghochhalte gefaßt: A zieht den B hoch und über seinen Rücken vor (Stab gegen die Füße des B). Sorgfältiges Üben, Kontrolle!
b) Im Sitz, Stab breit gefaßt, in Vorhalte: Abwechselnd die Beine durchhocken, dann, ohne auf den Boden abzulegen, vorstrecken (Rücken gerade!), dann wieder durchhocken (Stab an die Brust) und Beine vorstrecken (Rücken gerade!). Gute Nasenatmung!
— Partnerübung, im Grätschsitz, einen Stab breit gefaßt: Gegenseitiges Rumpf-Hüftbeugen und -strecken, auch gr. Kreisen.

III. a) Partnerübung, Sitz gegeneinander: Einen Stab so quer auf die Füße (barfuß!) gelegt, daß jeder mit den aufgestellten Zehen den Stab gegen sich ziehen kann. Wer kann stärker ziehen?
b) Partnerübung, Stand gegeneinander, Hände gefaßt: A hüpft (barfuß!) im Doppelhupf oder Wechselhupf über den am Boden liegenden Stab vor und zurück — von B an den Händen leicht gehalten. (Gutes Federn und Strecken der Füße, Nasenatmung!)

IV. Stäbe zu dreien zu einer «Pyramide» zusammengestellt: Um diese in bestimmter Reihenfolge angeordneten «Pyramiden» im Slalom rasch und geschmeidig herum und durchlaufen. (Atmung, Fußarbeit!)
— Stäbe auf den Boden gelegt (quer zur Laufrichtung) oder von je einem Schüler in bestimmter Höhe über dem Boden locker gehalten. Die andere Hälfte der Klasse läuft mit leichten, rhythmisch gut angepaßten Laufsprüngen darüber weg. (Achten auf Auf- und Niedersprünge und Atmung!) Zwischenräume variieren.

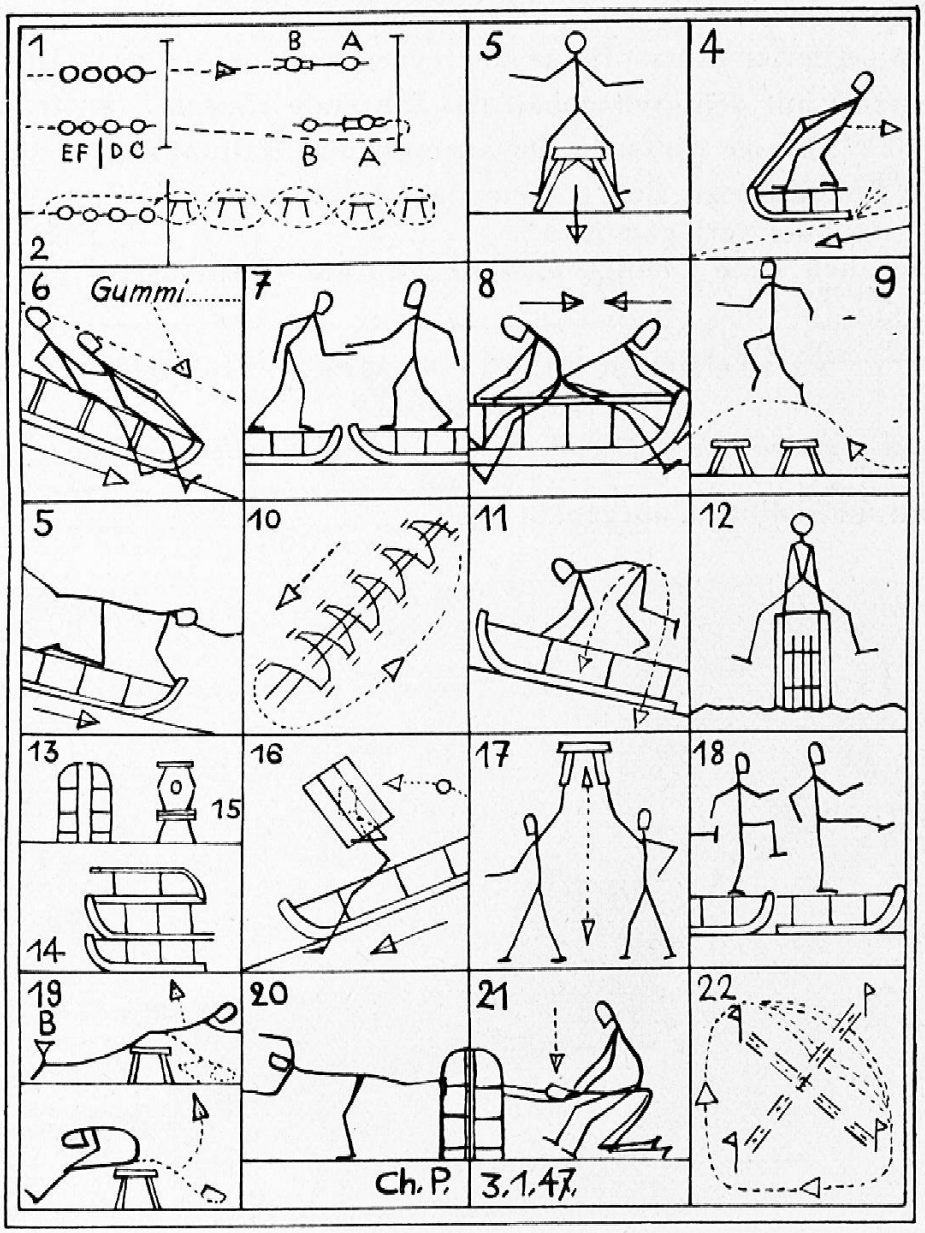
V. a) Partnerübung, Sitz gegeneinander, Stab unter den gebeugten Knien durchgesteckt und Hände (Arme unter dem Stab durch) vor den

Knien verschränkt: Wer kann den Partner durch geschicktes Schieben und Stoßen mit den Füßen aus dem Sitz bringen — ohne selber wegzurollen oder die Hände zu lösen?

b) Balancieren des Stabes auf Hohlhand, Handrücken, einem Finger: im Stehen, Gehen, im Laufen; auch ohne den Stab anzusehen; auch mit Wechsel von links nach rechts — durch Aufwerfen.

c) Stab vor sich auf den Boden aufgestellt, mit Zeigfinger halten: Wer kann sich rasch einmal umdrehen und den Stab wieder fangen, bevor er umfällt? Wer kann in der Drehung zweimal in die Hände klatschen? Wer kann, den Stab 30 cm über dem Boden gehalten, diesen fallen lassen, sich drehen und den Stab fassen?

SCHLITTEN-TURNEN

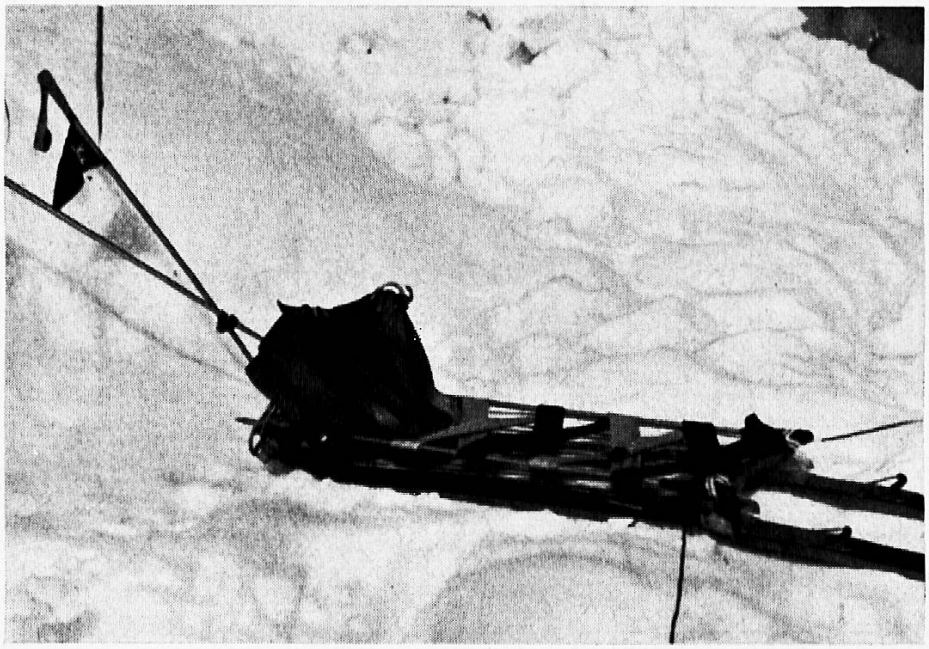


«Schlitten-Turnen» — schon wieder eine neue Turnmethode? Nein, lieber Kollege, nur keine Angst. Aber bist Du nicht auch schon in die Lage gekommen, eine kleine Abwechslung zu suchen? — Oder Witterung und verschiedene Umstände verunmöglichten Dir scheinbar jede Turngelegenheit. ... Hast Du es dann schon mit dem Schlitten, dem altbewährten und beliebten «Gögel» oder dem «Davoser» oder «Grindelwaldner» probiert? Hier einige Anregungen dafür (siehe Skizzen):

1/2: Allerlei lustige Stafettenformen (Geschicklichkeit oder Schnelligkeit).
4/5: Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen auf dem fahrenden Schlitten.
6: Unter dem Gummiseil «durchtauchen» (leicht gehaltene Schnur).
7: «Die zwei Geißlein auf dem Steg» (evtl. auf einem Bein stehen).
8: «Den Käs pressen» und andere lustige Geschicklichkeiten ...
9: Laufsprünge, Hüpfen mit Drehungen, Doppelhüpfen über d. Schlitten.
10: Schlittenreihe: Hockwende zum Doppelhüpfen im Weitergreifen.
12/13/14/15: Allerlei Stützsprünge über verschiedene Schlitten-Hindernisse.
16: Wer trifft mit dem Schneeball das fahrende «Segel»? (Kistenbrett).
17/18/19/20/21: Einige wirksame Bewegungs- und Haltungsübungen.
22: Auch Spiele lassen sich gut machen! («Komm mit», «Zimmer vermieten», «Hühner verjagen» u. a.).
(Siehe auch viele Übungsmöglichkeiten am «Turnkasten».)

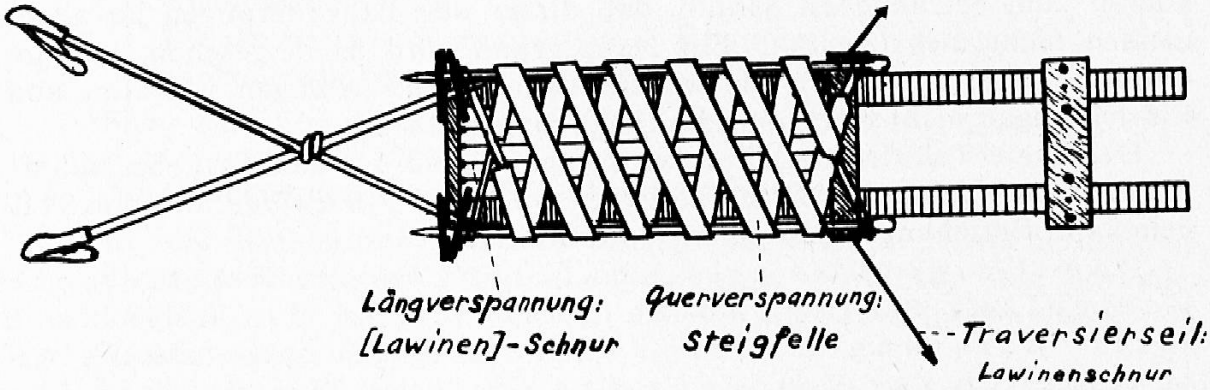
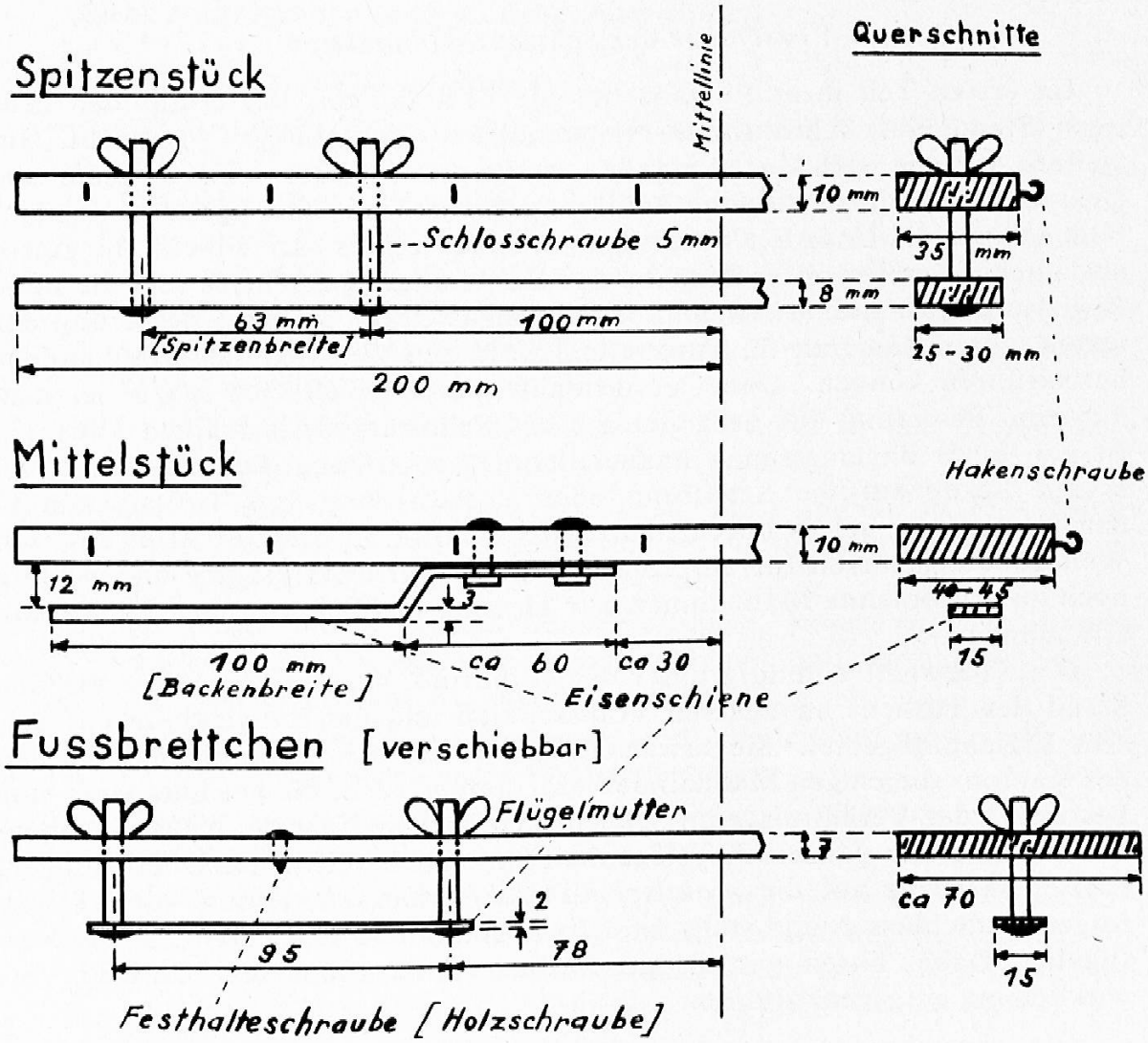
RETTUNGSSCHLITTEN-IMPROVISATION
für die Skitour
(aus Buchen- oder Eschenbrettchen, mit den Knaben herzustellen)

So sieht der Schlitten aufgebaut aus:



Zusätzliches Baumaterial (von der Tourenausrüstung):

2 Paar Steigfelle (1 Paar für Schlitten, 1 Paar zum Festbinden des Verunfallten), evtl. Wadenbinden,
2 Paar Stöcke (ineinanderschieben!),
1 Paar Ski (des Verunfallten),
1 Rucksack (als Unterlage, siehe Foto),
6 Lederriemen (Zehenriemen), Lange Schnur (Lawinenschnur).
(Siehe «Bündner Schulblatt» Nr. 6, Oktober 1954.)



Details: