

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 17 (1957-1958)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Die tägliche Bewegungslektion - ein Schulversuch in Graubünden : praktischer Beitrag zur Lösung einer dringenden Schulfrage: des täglichen Turnens  
**Autor:** Patt, Christian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-355976>

### **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:** 27.01.2026

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

# Die tägliche Bewegungslektion — ein Schulversuch in Graubünden

*Praktischer Beitrag zur Lösung einer dringenden  
Schulfrage: des täglichen Turnens*

*Christian Patt*



## Zur Einführung

Als man vor einigen Jahren erfuhr, daß der initiative Seminarturnlehrer Christian Patt im Kanton Graubünden den ersten Schritt zur Verwirklichung der täglichen Turnstunde unternahm, horchte man in den Fachkreisen auf. Eine Anregung, mehr noch eine Forderung, die immer lauter vor allem auch von der Seite verantwortungsbewußter Schulärzte des In- und Auslandes geltend gemacht worden war, sollte in die Tat umgesetzt werden. Dazu brauchte es Mut und viel Geschick. Zwar gab es schon Beispiele, an die sich Patt anlehnen konnte, etwa die günstigen Ergebnisse, welche die tägliche Turnstunde mit einer Versuchsklasse in Vanves bei Paris gezeitigt hatte, oder die Erfahrungen vieler schweizerischer Privatschulen, an denen geregelte Turn- und Sportübungen zu jedem Tagesablauf gehören. Aber nun sollte die Turnlektion in das zeitlich stärker beschränkte Unterrichtsprogramm der Staatsschulen eingebaut werden. Und siehe da, es zeigte sich eine Möglichkeit. Darüber erzählt uns Christian Patt in der vorliegenden Nummer des «Bündner Schulblattes». Es ist zu hoffen, daß die Arbeit eine weite Verbreitung finde, auch über die Grenzen des Kantons Graubünden hinaus, und daß in anderen Kantonen ähnliche Versuche angestellt werden, die schließlich zur *täglichen Turnstunde in der ganzen Schweiz* führen mögen.

*Prof. Dr. J. Wartenweiler*

(Leiter der Turnlehrerkurse  
an der ETH Zürich)



## Grundsätzliches

*Sinnvolle Leibeserziehung ist auch Geisteserziehung; sie muß es sein und muß es noch mehr werden als bisher, wenn sie dem einzelnen und unserem Volksganzen zum Segen gereichen soll.*

Es ist erfreulich, daß man den Fragen um Sinn und Wert auch der physischen Seite unserer Erzieherarbeit allgemein wieder mehr Aufmerksamkeit schenkt. Heute, im Zeichen immer weiter fortschreitender Spezialisierung und Mechanisierung auf allen Lebensgebieten, besinnt man sich andererseits wieder auf die Mahnungen aller bedeutenden Pädagogen und Erzieher, die Gesichtspunkte der «Gesamt-Erziehung» nicht zu vergessen. Es dürfte doch wohl einer dringenden Notwendigkeit entsprechen, wenn wir gerade in der jetzigen Zeit des raschen Wandels und vielleicht eines äußeren und inneren Umbruchs wenigstens von der Schule aus alles tun, um neben der Verstandesarbeit auch der Gemütsbildung und den körperlichen Notwendigkeiten die ihnen zukommende Bedeutung und Betreuung angedeihen zu lassen: «Kopf, Herz und Hand (Körper) . . .»

Jeder Fachlehrer muß wissen, daß er den Blick auf das Gesamtziel nie verlieren darf, wenn er wirklich Erzieher sein will. In diesem Sinne möchten wir auch das Schulturnen auf allen Stufen nicht nur als Fach aufgefaßt wissen, sondern als das Prinzip der Erziehung vom Leiblichen her, als «Leibeserziehung» im weitesten Sinne.

Dabei dürften für unsere Arbeit etwa folgende Richtlinien maßgebend sein:

- A. *Körperliche Gesunderhaltung*: Entfaltung einer vollen körperlichen Leistungsfähigkeit.
  1. Normale körperliche Entwicklung anregen, *führen und fördern* (der Alters- und Wachstumsstufe gemäß).
  2. Beachtung guter Körperhaltung und eines richtigen, natürlichen Bewegungsablaufes; Haltungsfehlern und Versteifungen *vorbeugen*.
  3. Erkennen von Fehlern in Haltung und Bewegung und Ergreifen der nötigen Gegenmaßnahmen (in Verbindung mit dem Schularzt), also *korrigieren und heilen*, was im Schulalter noch möglich ist.
  4. Allgemeine und spezielle hygienische Maßnahmen. Wecken von Sinn und Wille zu *gesunder, natürlicher Lebensweise*. (Reinlichkeit, Körperpflege, Ernährung, Kleidung usw.)
- B. *Erzieherische Gesichtspunkte* im Sinne allgemein menschlicher Haltung und Leistungsfähigkeit.
  1. Im Hinblick auf den Charakter des *einzelnen*.
  2. Soziale Werte. Persönliche Qualitäten im Dienste der menschlichen *Gemeinschaft*.



Die unter Abschnitt A erwähnten Gesichtspunkte der Leibesübung/Leibespflege müssen wir also von der viel höheren Warte der *Leibes-erziehung* aus betrachten und beurteilen. Unser Körper ist der Träger des menschlichen Geistes. Sind die geistigen, seelischen Kräfte nicht edel und gut, so ist auch der Wert eines trainierten Körpers als deren Träger nicht allzuhoch einzuschätzen. Richtige Leibeserziehung ist Geisteserziehung im besten Sinne, und wer über einen gesunden, wohlgestalteten Körper und leistungsfähige Organe verfügt, besitzt ideale Voraussetzungen für eine gesunde charakterliche Entwicklung. Ohne Berücksichtigung dieser höheren Ziele wäre alle äußere Sorgfalt falsch angewendet. Den Körper wollen wir in diesem Zusammenhang als Werkzeug des Geistes und Ausdrucksmittel der Seele betrachten. Sicher ist, daß Eigenschaften wie Selbstdisziplin, Wille zur Ein- und Unterordnung, Selbstüberwindung und Selbstvertrauen, Reaktionsvermögen und Ausdauer gepflegt und gestärkt werden können. Diese und andere Kräfte vermögen dann die innere Haltung des Menschen zu festigen und damit die äußere, gute körperliche Haltung aufs vornehmste zu ergänzen, ja erst zu ermöglichen.

Die angestrebten charakterlichen Eigenschaften des einzelnen werden ihren letzten, höchsten Wert erst dann erhalten, wenn er sie einsetzt in den *Dienst am Mitmenschen*, für die Gemeinschaft. Wo bleibt der moralische Wert eines ausgeprägten Willens oder einer bewunderten Ausdauer, wenn diese Kräfte in egoistischer Weise und oft sogar zum Nachteil des Nächsten angewendet werden? Erst wenn wir von Bescheidenheit, von Tapferkeit, von Ritterlichkeit oder «Fairness», von Rücksichtnahme und Achtung vor den geschriebenen und ungeschriebenen Gesetzen des Handelns, wenn wir von Hilfsbereitschaft und Gemeinschaftssinn reden können, hat unsere Bemühung in der Leibeserziehung ihr höchstes Ziel erreicht.

Vielleicht spielen die äußere Form, der Stoff, das Bildungsgut eine viel kleinere Rolle, als wir allgemein annehmen. Unerläßlich bleibt aber *unser ernstes Bemühen darum*, unsere Bereitschaft und das Suchen nach immer besseren Möglichkeiten und Formen. Stillstand wäre auch hier Rückschritt. (Im Schulblatt Nr. 6, Jahrgang 1954, habe ich ausführlicher dargelegt, in welchem Sinne ich die körperliche Seite unserer Erziehungsarbeit in der Schule aufgefaßt wissen möchte, und zwar im Aufkatz «Schulturnen – Leibeserziehung».)

## Die Verhältnisse in Graubünden

Wenden wir uns noch etwas näher dem Stand der Verhältnisse in unserem Kanton zu: Wie steht es mit der so vielgerühmten «Gesundheit unseres Bauernschlages»? Ist es nicht erschreckend, wie oft und wie früh sich bei unsern jungen Leuten vom Land Gebrechen und Alterserscheinun-

gen einstellen? Denken wir dabei nur an die Versteifungen der Gelenke, verbunden mit der daraus folgenden Einschränkung des normalen Bewegungsumfanges und der oft unglaublichen Ungelenkigkeit und Schwerfälligkeit. Und wie gerne folgen diesem Zustand nachhaltig sich steigernde Schmerzen in Füßen, Hüften und Rücken, gefolgt von den als unabwendbar scheinenden Altersbeschwerden schon mit 40 bis 45 Jahren.

Schon immer wiesen Schulärzte mahnend auf diese Zustände hin. Ein bekannter Tal- und Schularzt äußert sich darüber in folgendem Sinne: «Vom medizinischen Standpunkt aus muß jeder Arzt die konzentrierte Winterschule, wie wir sie in Graubünden vielfach noch haben, als ganz und gar unphysiologisch, d. h. dem normalen körperlichen Wachstum zuwiderlaufend betrachten. Die Beanspruchung des Kindes ist sowohl im Winter in geistiger Hinsicht wie auch während der langen Sommerferien in körperlicher Hinsicht viel zu einseitig – zum größten Schaden des Kindes.»

So stellt der Arzt bei Knaben und vor allem bei Mädchen schon früh grobe Haltungsschäden fest, zum Beispiel Deformierungen der Wirbelsäule, die sich mit der Zeit zum großen Nachteil auswirken müssen. Ein junger Arzt hatte den Auftrag, die Schüler von acht verschiedenen Bündner Schulen im Verlaufe des letzten Schuljahres einer genauen Untersuchung zu unterziehen. Bei zirka 85 Prozent dieser Schüler (im Alter von zwölf bis sechzehn Jahren) mußte er überraschenderweise Haltungsschäden und Deformierungen feststellen! Niemand wird darum bestreiten, daß eine vermehrte, sinnvolle Auflockerung des Schulunterrichtes mit einem gesunden Spiel- und Sportbetrieb als Ausgleich zur strengen körperlichen und geistigen Arbeit ein dringendes Gebot der Stunde wäre. Unsere Bemühungen nach der täglichen Turnlektion entsprechen demnach einem Bedürfnis und sind vom volksgesundheitlichen Standpunkt aus unbedingt ernst zu nehmen. Auch hierin liegt unseres Erachtens ein Weg, die Bergbauern in ihrem schweren Existenzkampf zu unterstützen und eine *gesunde* bäuerliche Jugend der Scholle zu erhalten.

Für den Turnunterricht in der Volksschule kommen in erster Linie vorbeugende Maßnahmen in Frage. Sie müssen möglichst frühzeitig einsetzen und darauf Bedacht nehmen, die Wirbelsäule geschmeidig zu erhalten und die Rumpfmuskulatur so zu kräftigen, daß sie plötzlich auftretenden körperlichen Beanspruchungen gewachsen ist. Alle diese Gesichtspunkte zeigen deutlich, daß wir im Schulturnen ein vorzügliches Mittel in der Hand hätten im Wirken für eine allgemeine Volksgesundheit. Unter diesen Umständen kann man wohl verstehen, wenn wir immer wieder nach Mitteln und Wegen suchen, den Turnunterricht in unsern Volksschulen zu heben und auf einen angemessenen Stand zu bringen.

Die Schulturnkommission Graubünden hat sich in den nun mehr als 13 Jahren ihrer Tätigkeit immer wieder und mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln bei Behörden und Lehrerschaft dafür eingesetzt, daß endlich



alle Bündner Schulkinder (Buben und Mädchen) in den Genuß einer ihnen angemessenen und für sie heute mehr als je notwendigen Körpererziehung gelangen. Keine Möglichkeiten blieben unversucht; keine Mühe wurde gescheut. Es ist hier nicht der Ort, aufzuzählen, welche Vorkehrungen und Maßnahmen im Laufe der Jahre vorgeschlagen wurden und auf welche Weise man versuchte, bei Eltern, Lehrern und Behörden darzulegen, was man im Schulturnen will und wie diese Ziele erreicht werden können. Auf alle Fälle und immer war es aber unser Bestreben, die Fragen auch der körperlichen Erziehung *im Rahmen des Gesamten* zu sehen und nicht vom einseitigen Standpunkt eines «Faches» oder eines Teilzieles aus.

Wie die Ergebnisse dieser ernstesten Bemühungen waren, geht aus dem umfangreichen und eingehenden *Bericht der Schulturnkommission vom Januar 1955*, erstattet an das Kantonale Erziehungsdepartement, hervor. Leider muß auch hier festgestellt werden, daß der Einsatz im Sinne dieser Bemühungen bisher keineswegs dem mehr als bescheidenen allgemeinen Resultat entspricht. Ob das in Aussicht stehende Schulgesetz uns einen wesentlichen Schritt weiter bringt, bleibt abzuwarten.

## Der Verlauf unserer Versuchsarbeit

### *Das erste Versuchsjahr*

Wir durften und wollten aber nicht einfach zusehen und abwarten. So sahen wir uns veranlaßt, einen andern Weg zu beschreiten und den «*Versuch der täglichen Turnübung*» zu wagen. Die sich dazu bereit erklärenden Lehrer sollten während des ganzen Schuljahres in ihrer Schule *täglich* eine gewisse Zeit (mindestens 15 Minuten) der Haltungs- und Bewegungserziehung widmen. Diese «Bewegungslektionen» sollten möglichst im Freien stattfinden und dann eingestreut werden, wenn es für die Kinder und die Schularbeit wünschenswert schien. Selbstverständlich mußte vorausgesetzt werden, daß die übrige Schularbeit dadurch nicht vernachlässigt würde. Die Lehrer sollten sich auch bereit erklären, über ihre Arbeit ein genaues Tagebuch zu führen. Überdies sollten die Schulärzte ersucht werden, den Kindern der betreffenden «Versuchsschulen» ihr besonderes Augenmerk zu schenken, um ihre Feststellungen bei Anlaß einer Auswertung bekanntgeben zu können.

Der stoffliche Rahmen wurde möglichst weit gefaßt: Ausgewählte Übungsformen aus dem gesamten Schulturnen, besonders Haltungs- und Bewegungsturnen mit speziellen Ausgleichsübungen, richtige Atmung und rhythmische Übungsformen – wo immer möglich in Verbindung mit anderen Unterrichtsgebieten, zum Beispiel Sprache, Singen, Zeichnen, Schreiben usw. Nicht zu vergessen wären *die* Formen und Möglichkeiten aller



Übungen und Spiele, die Geschicklichkeit, Beweglichkeit und natürliche Reaktion fördern. Skifahren und Skiturnen, Eislaufen, Schlittenturnen, Wandern – sommers und winters – und nach Möglichkeit Schwimmunterricht wurden in das Arbeitsprogramm einbezogen. Auch Anweisung und Gewöhnung an praktische Körperpflege, Gesundheitslehre, Körper- und Leistungsmessungen gehörten dazu.

Vor zweieinhalb Jahren (im Herbst 1955) ließen sich verschiedene Lehrer für die Idee gewinnen, mit ihren Schülern *täglich* zu turnen, d. h. täglich eine sogenannte «Bewegungslektion» in die Schularbeit einzustreuen. Es war vorerst einmal abzuklären, ob diese Arbeitsweise in unseren Schulverhältnissen überhaupt *möglich* sei, und zwar trotz der meistenorts äußerst schlechten Voraussetzungen für den Turnunterricht. Dieser Versuch erfolgte mit ausdrücklicher Bewilligung des Kantonalen Erziehungsdepartements und mit Unterstützung der Herren Schulinspektoren. Es war erfreulich, wie viele besonders junge und jüngste Kollegen sich für die angeregte Arbeitsweise interessierten und begeistern ließen.

Das erste Resultat war hocheifreulich, indem schon nach einem Schulwinter (Halbjahresschule von 26 Wochen) die *Möglichkeit* der Durchführung im weitaus größten Teil der «Versuchsschulen» unbedingt bejaht wurde. Die betreffenden Lehrer erstatteten im Frühling über ihre Arbeit genauen Bericht.

Es mag vielleicht interessieren, wie diese Berichte und vorläufigen Beurteilungen etwa lauteten. Nachfolgend einige kurze Auszüge:

a) *Aus einer allgemeinen Mitteilung in der Presse:*

... Es ist außerordentlich wertvoll, daß man nun einmal in Bündner Schulen einen Versuch unternommen hat, die physischen und psychischen Auswirkungen einer *täglichen* Bewegungslektion auf die Schüler zu erproben. Daß hierbei vorerst eine Auswahl – freilich unter Berücksichtigung der so verschiedenartigen Verhältnisse und aller Stufen – zu treffen war, ist verständlich. An einem «*Einführungskurs*» im Herbst 1955 in *Thusis* nahmen 32 Lehrer und Lehrerinnen freiwillig teil und erklärten sich dann bereit, im Schulwinter 1955/56 im Sinne der erteilten Instruktionen zu arbeiten. Hier sei nur festgehalten, daß eine erste Überprüfung der in den «Versuchsschulen» geleisteten Arbeit ein überwiegend positives Ergebnis gezeitigt hat, wobei man sich freilich davor hüten will, schon jetzt abschließende Feststellungen zu machen und Schlüsse zu ziehen. Die erste vorläufige Auswertung erfolgte am 23./24. Februar in einer *zweiten Arbeitstagung in Chur*, die zugleich Gelegenheit bot, zwei der Versuchsschulen an der praktischen Arbeit zu sehen. Es ist nicht voreilig, wenn wir aus dem dabei Gesehenen schließen, daß wertvolle Arbeit geleistet wird, daß man sich bemüht, neben der eigentlichen Schulturnarbeit – in der erfreulicherweise immer häufiger Rhythmus und Entspannung gesucht werden – auch die innere Disziplin zu wecken und zu beeinflussen. Es

sind schöne Anfänge vorhanden, trotz der Unrast unserer Zeit (der vielen Zerstreuungsmöglichkeiten, der Hetze des Alltags, der Umwelteinflüsse) die Schüler zu innerer Ruhe und Sammlung zu bringen . . .

b) *Lehrer berichteten so:*

. . . Mein Stundenplan erfuhr keine Umgestaltung, da die Übungen je nach Gutdünken in die Schularbeit eingestreut werden . . .

. . . Zum Teil habe ich die Lektionen fest in den Stundenplan eingefügt, oft aber brauche ich sie auch als «Auffrischungsbewegung». Wenn sich Ermüdungserscheinungen zeigen, so lege ich «Pickel und Hammer» weg und schalte eine Turnlektion ein. Damit mache ich immer die spürbarsten und glücklichsten Erfahrungen. Nachher gehen wir alle mit frischen Kräften an die Arbeit . . .

. . . Ich möchte wünschen, daß dem einzelnen Lehrer möglichst große Freiheit gelassen wird, wann und zu welcher Tageszeit er die Übungen durchführen will. Ich selber beziehe hie und da auch «faule» Pausen ein. Besonders im Herbst und Frühling wurde aus der geliebten Viertelstunde die noch fast liebere Übungs-*Stunde*, die dann zur Hälfte dem Spiel gewidmet war. . .

. . . Die Lektionen von durchschnittlich 30 bis 35 Minuten Dauer (zweimaliges Umkleiden miteingerechnet) wurden vorzugsweise zwischen zwei anderen Unterrichtsstunden eingeschaltet. So konnte der direkte Einfluß des Turnens auf den übrigen Unterricht am besten beobachtet werden . . .

. . . Auf der Unterstufe sehe ich gar nicht ein, warum Knaben und Mädchen getrennt werden sollten. Meine Übungen konnte ich ohne Schwierigkeiten gemeinsam durchführen . . .

. . . Es wurde immer mit der gemischten (Sekundar-) Klasse geturnt. Der anfängliche «Gwunder» war bald gestillt und machte sich seither nie mehr bemerkbar. Ich habe zu Beginn ganz offen mit der Klasse gesprochen und die kleinsten «Verfehlungen» sofort und kommentarlos geahndet. Falls jemand behaupten wollte, das gemischte Turnen in einer Landschule sei auf dieser Stufe zu gewagt, so würde ich mich dieser Auffassung widersetzen . . .

. . . Turnlokal habe ich keines. So kam bei schlechtem Wetter das Schulzimmerturnen als einzige Möglichkeit in Frage, da auch der Turnplatz für die tägliche Übung zu weit entfernt ist . . .

. . . Bald wußte ich nicht mehr, wie weiter. Da ich 32 Schüler hatte, war das Schulzimmer zu klein. Ich hörte mit dem Schulzimmerturnen auf. Wir



turnten nur noch im Freien oder im Turnlokal (klein!). So ging es sehr gut...

...Ich bin immer ins Freie gezogen. Vom Schulzimmerturnen würde ich auch aus hygienischen Gründen absehen...

... Grundsätzlich kann ja überall gearbeitet werden, wo Licht und frische Luft Zutritt haben. Mir sind aber die Übungen am besten im Freien gelungen...

... Mein Übungsstoff umfaßte: Grundschule, Bodenübungen, Partnerübungen, Stabturnen, kleiner Ball, Medizinball und je fünf bis sechs Minuten Spiel. Das Leistungsturnen wurde daneben in den normalen Turnstunden gepflegt. Dafür streute ich aber immer wieder Haltungs- und Atmungsübungen und rhythmische Übungsformen ein...

... Mir imponiert dieser «Stecken». Alles Große ist einfacher Art. Nach unserer zweiten Tagung habe ich im Wald dann auch Turnstäbe geholt und daran viel Freude und noch mehr Möglichkeiten gefunden...

... Die täglichen Kurz-Turnlektionen teile ich so ein, daß jeden Tag ein neues Gebiet eingeübt oder weitergeführt wird. Am Ende der Woche habe ich dann jeweils eine vollständige Normal-Lektion mit allen nötigen Übungsteilen beisammen...

... Der größte Erfolg ist die Freude der Schüler! Einige sind aber auch wirklich lockerer geworden, die steifen «Holzpuppen» sind fast ganz verschwunden...

... Nach meinen bisherigen Erfahrungen bin ich fest überzeugt, daß diese tägliche Turnübung, wie ich sie in Verbindung mit Singen und Sprechen durchgeführt habe, für Schüler und Schule von großem Nutzen sei...

... Ich muß berichten, daß Schüler und Lehrer diese tägliche Turnstunde nicht mehr vom Stundenplan streichen möchten. Man muß eben einmal erleben, wie's nach 20 Minuten Turnen «ringer» und freudiger geht...

... Auf alle Fälle bin ich davon überzeugt, daß diese Maßnahme lediglich eine Kürzung der Unterrichtszeit im Schulzimmer, nicht aber eine Herabsetzung der Schulleistungen bedeutet, ganz im Gegenteil...

... Der Aufwand an Zeit und Bemühungen lohnt sich unbedingt! Der Lehrer mit einiger Berufserfahrung wird daraus *etwas Ideales* machen können. Aber — zuerst muß ein «Stil» gefunden werden, erst dann ist der



Lehrer so frei, daß er den Unterricht *gestalten* kann. Und dieses Gestalten ist es, worin die tägliche Turnübung nach meiner Ansicht *eingebaut* werden müßte . . .

. . . Es ist erfreulich, daß unsere doch eher knorrige Bündner Jugend durch diese tägliche Bewegung wesentlich freier, rhythmischer Arbeit leichter zugänglich, da und dort aber auch kultivierter wird. Gibt es Schulen, in denen bei den Mädchen ein eigentlicher Bewegungstrieb erst wieder geweckt und dann in richtige Form gelenkt werden muß, so hat es andere, wo vor allem die rohe, übermütige Kraft zur sinnvollen Anwendung und dann zur Disziplinierung gebracht werden muß. In jeder Schule wieder andere Verhältnisse, andere Formen, andere Aufgaben und damit auch andere Arbeitsbedingungen; nicht zwei Schulen arbeiten unter genau gleichen Bedingungen. Also vor allem einmal Mannigfaltigkeit und Unterschiedlichkeit; aber allen steht das gleiche Ziel vor Augen: die Jugend zu Menschen zu erziehen, die etwas gelernt haben, die aber auch die körperlichen Kräfte und Anlagen und die Kräfte des Herzens zur Entwicklung bringen konnten . . .

So glaubten auch wir zuversichtlich (und der Stand der Dinge berechtigte uns dazu), an Hand dieser Versuchsarbeit in ein bis zwei Jahren den praktischen Beweis dafür erbringen zu können:

1. daß *tägliche* Leibesübungen — in diesem ganz weitgefaßten Rahmen — sich auch (oder gerade!) für unsere Schulkinder *gesundheitlich günstig* auswirken;
2. daß die gesamte *Schularbeit* nicht beeinträchtigt, sondern *gefördert wird*, daß also nicht Zeit verlorenggeht, dafür aber wertvolle Kräfte freigemacht werden; und
3. daß auch in den einfachsten und sogar schwierigsten Verhältnissen die *tägliche Bewegungslektion* mit Buben und Mädchen in irgendeiner Weise *durchführbar* ist.

### *Zweites Versuchsjahr*

Im *zweiten Versuchsjahr* (Schulwinter 1956/57) wurde die «neue» Arbeitsweise einem weiteren Interessentenkreis zugänglich gemacht, nachdem da und dort auf einer Lehrerkonferenz die Bereitschaft dafür bekundet worden war. Die vierzig Konferenz-Turnberater des Kantons wurden zu einem Einführungskurs aufgeboten. Bei dieser Gelegenheit konnten schon wertvolle Hinweise aus der «direkten Praxis» vermittelt und anregende Probe-Lektionen mit Schülern vorgeführt werden. Das bisherige Resultat festigte sich, und auch die vorgelegten Fragen wurden eindeutig in positiver Form beantwortet. Die direkten Auswirkungen der täglichen

Bewegungslektion auf die allgemeine Leistungsfähigkeit der Kinder und damit auf die günstige Beeinflussung der gesamten Schularbeit wurden sehr günstig beurteilt. Der anfänglich befürchtete «Zeitverlust» wurde allgemein in Abrede gestellt, im Gegenteil: «Es werden durch diese Bewegungslektionen so viele und gute Kräfte freigelegt, die Arbeitslust und -freude so gefördert, daß es für die ganze Schularbeit eine *Leistungssteigerung* bedeutet.» Verschiedene Lehrer erklärten, auch wenn der «Versuch» nicht weitergeführt werden sollte, würden sie dieses tägliche Turnen in ihrer Schule beibehalten. Die Herren Schulinspektoren unterstützten und empfahlen die Weiterführung der Arbeit. Aus dem Schreiben eines Kreis-Schulrates folgender Ausschnitt: ... Die «Sache» findet die Billigung der Eltern. Die Schüler selber sind durchwegs mit Leib und Seele dabei, was sich in gesundheitlicher, disziplinarischer und geistiger Beziehung gut auszuwirken scheint. Der Schulrat hat gestern zu Ihren Bestrebungen Stellung genommen. Er begrüßt sie und *wünscht ihre Weiterführung* ...

Ein Lehrer berichtet, der Schulrat hätte ihn in einem Schreiben beauftragt, die letztes Jahr begonnene Arbeitsweise (tägliches Turnen) auch mit den ihm neu zugeteilten Klassen weiterzuführen.

Andere Stimmen: ... Den Schülern gefallen die täglichen Turnlektionen sehr gut. Der Schulrat ist damit ebenfalls sehr einverstanden. Am Examens-tag hatte ich die Ehre, mit meinen Schülern vor etwa 30 Zuschauern zu turnen. Die Freude der Elternschar war für mich der «schönste Zahltag» ...

Auch aufgeschlossene Schulbehörden sahen den Wert der Arbeit und ihre Auswirkungen auf die gesamte Schularbeit ein und kamen sogar dazu, der Lehrerschaft ihrer Schule die Weiterführung dieses Turnens zu empfehlen. In einem Falle faßte der Schulrat sogar den Beschluß, auch der zweite Sekundarlehrer (der eine Lehrer turnte schon bisher täglich mit Mädchen und Buben) habe im kommenden Schuljahr nach der täglichen Bewegungslektion zu arbeiten.

Auch die *kantonalen Schulinspektoren* äußerten sich sehr zustimmend: ... Die Versuchsergebnisse des letzten Winters (1956/57) werden von uns durchaus positiv gewertet und die Weiterführung der Arbeit *dringend empfohlen*! Dabei werden allerdings auch gewisse Schwierigkeiten auftreten, wie Bedenken mancher Lehrer, mit Knaben und Mädchen von Gesamt- oder Oberschulen gemeinsam zu turnen u. a. Doch zeigen auch Beispiele, wie solche Schwierigkeiten überwunden werden können. Es kommt eben stets auf den Einsatz des Lehrers an; dann ist auch in den einfachsten Verhältnissen etwas zu machen ...

### *Im dritten Versuchsjahr*

Nun wollte ich selber den praktischen Schritt auch tun und ersuchte das Erziehungsdepartement um die Bewilligung, für einen Schulwinter eine Bergschule (Halbjahresschule/Oberstufe) übernehmen und selbständig führen zu können. Damit hoffte ich, die vorgeschlagene Arbeitsweise im



direkten Zusammenhang mit der gesamten Schularbeit ausprobieren zu können und noch besser kennenzulernen. Die Bewilligung wurde erteilt, und ich führte die *Oberschule Masein* (am Heinzenberg) und arbeitete hier mit meinen 29 Oberschülern (Mädchen und Buben) der 5. bis 9. Primarklasse.

Über meine bisherigen Erfahrungen will ich vorläufig nur sagen, daß ich heute restlos davon überzeugt bin:

1. Eine vermehrte, das heißt *tägliche* körperliche Betätigung, nach Notwendigkeit in die Schularbeit eingestreut, ist gerade für unsere Landkinder dringend notwendig und wirkt bei ihnen Wunder.
2. Diese zusätzliche Arbeit lohnt sich auch vom allgemeinen Schul-Standpunkt aus gesehen unbedingt und bedeutet, richtig betrieben, niemals einen «Zeitverlust».
3. Auch die «allerprimitivsten Turnverhältnisse» gestatten die Durchführung der täglichen Bewegungslektion, wenn das Stoffprogramm in möglichst weitem Rahmen gefaßt wird. Das spricht aber niemals für die «Überflüssigkeit» der Turnplätze, Hallen und Geräte; im Gegenteil, erst diese Voraussetzungen ermöglichen es auch dem Nicht-Fachlehrer, möglichst vielseitig und regelmäßig zu turnen.

### **Die Voraussetzungen für meine Arbeit in Masein**

Im Vorausgehenden berichtete ich absichtlich etwas ausführlich über den ganzen bisherigen Verlauf des «Schul-Versuches» in etwa 40 Bündner Schulen. Es soll dabei ausdrücklich die wertvolle Mitarbeit aller Beteiligten, namentlich aller Lehrerinnen und Lehrer, verdankt werden. Ohne ihre Aufgeschlossenheit diesem Wagnis gegenüber und ohne den inneren Schwung, mit dem die nicht unerhebliche Mehrarbeit in Angriff genommen wurde, wären wir wohl nicht schon nach drei Schuljahren zu einem verwertbaren Ergebnis gelangt. Auch nur so konnte ich es wagen, selber mitten in die als notwendig erachtete Weiterarbeit hineinzustehen und durfte zum voraus eines Erfolges sicher sein.

Die nachfolgende, eher praktisch gehaltene Berichterstattung aus dem Schuljahr 1957/58 in Masein möchte ich als kleinen Gegendienst an alle bisherigen Mitarbeiter und in erster Linie als Anregung für einen möglichst großen Kollegenkreis aufgefaßt wissen. Dabei muß vorausgeschickt werden, daß es unmöglich ist, in Worten oder Bildern darzustellen, was zum ganzen schönen Erlebnis des Schulgeschehens im Sinne der angestrebten Arbeitsweise alles mit dazugehörte; das kann nur das Selbst- oder Miterleben bieten. Wer aber einmal erfahren durfte, wie wertvolle Kräfte sich so gegenseitig wachrufen und ergänzen, der dürfte mindestens eine leichte



Ahnung bekommen haben vom beglückenden Erlebnis einer wirklich «harmonischen Erziehung».

Die Voraussetzungen, die ich in «meiner Schule» vorfand, sind in jeder Beziehung als «normal» zu bezeichnen. Das heißt, daß Schulbehörden, Eltern und Kinder in Masein (wie im weitaus größten Teil unserer Bündner Schulen) der Schularbeit aufgeschlossen und positiv gegenüberstehen. In bezug auf das Turnen ließen die äußeren Voraussetzungen an meiner Versuchsschule vorerst etwas zu wünschen übrig, denn außer einigen im Vorjahr angeschafften einfachen Turngeräten (20 alte Tennisbälle, 15 Sprungseile, Jäger- und Schlagbälle, Spielabzeichen, selbstgeschnittene «Turnstäbe» und ein «nicht aufgehängtes» Klettertau) und einem Reck war nichts vorhanden. Ein eigentlicher Turn- oder Spielplatz besteht leider nicht, und der Gemeindesaal (zirka 8×12 m Fläche und 3,50 m hoch, mit Parkettboden) mußte jeweils durch die älteren Mädchen gereinigt und durch die Knaben geheizt werden, wenn er in den Schlechtwetterzeiten benutzt werden wollte. Im Verlaufe des Jahres konnten die Turnausrüstungen dann etwas ergänzt werden. Die Gemeinde bewilligte u. a. die Anschaffung einer Leder-Turnmatte, den Kauf von vier großen Spielbällen, von zwei Gruppen-Schwungseilen und anderer kleiner Hilfsmittel. Durch Vermittlung der Schulturnkommission standen dann auch ein Turnkasten und ein Paar Hochsprungständer zur Verfügung. Nur vier Schüler besaßen keine Skiausrüstung, erhielten aber eine solche leihweise durch den Skiklub Beverin. Alle Knaben und Mädchen waren im Besitze einer guten, einfachen Turnkleidung.

Organisatorisch stellte meine fünfklassige Oberschule (5. bis und mit 9. Primarklasse, 29 Schüler: 14 Knaben, 15 Mädchen) mit der Minimal-Schulzeit von 26 Wochen einen Normalfall dar. Etwa drei Viertel der Schüler entstammen rein oder doch vorwiegend bäuerlichen Verhältnissen und haben in der schulfreien Zeit in Haus und Hof mitzuhelfen. Der Stundenplan umfaßte, wie überall in den Halbjahresschulen, von Montag 8 Uhr bis Samstag 11 Uhr insgesamt 33 Wochenstunden; zu einem freien Mittwochnachmittag reichte es nicht. Überdies hatte ich die Schüler wöchentlich zweimal je eineinhalb Stunden für den Religionsunterricht und die Schülerinnen überdies an zwei Halbtagen für Mädchenhandarbeit abzutreten. Es war mir so von Anfang an klar, daß keine Zeit zu verlieren wäre, wollte ich den mir anvertrauten Kindern auch in bezug auf den Stoff das vermitteln, was ihnen heute zukommen muß. Daß ich mich in der Unterrichtspraxis gewaltig ins Zeug legen mußte und mir die Bewältigung des Stoffpensums für alle Fächer und alle Klassen «beide Hände voll» zu tun gab, dürfte jedem verständlich sein, wenn er weiß, daß zwischen meinen fünf ersten Primarlehrer-Jahren und diesem Schulwinter 21 Jahre Fachunterricht an der Mittelschulstufe liegen. So galt für mich: Beschränkung auf das Wesentliche, dabei sorgfältige Beachtung der erzieherischen Werte und Möglichkeiten, unter ständiger Berücksichtigung und fortwährender Verbesse-

rung der in den übrigen Unterricht möglichst organisch einzubauenden und die ganze Arbeit auflockernden täglichen «turnerischen Ausgleichsübung».

Nachfolgend will ich einige aus Schultagebuch und «Turnprotokoll» ausgewählte Seiten allen Interessenten gerne zur Verfügung stellen. Es soll das, wo nötig, im Zusammenhang mit der übrigen Schularbeit erfolgen, aber möglichst kurz – oft nur in Stichworten. (Einiges können zudem vielleicht die Illustrationen noch ergänzen.)

Zu den Übungsbeispielen sei bemerkt:

1. Bei der ganzen Versuchsarbeit (und auch bei der vorliegenden Berichterstattung) ging es mir weniger um eine Systematik oder um lückenlosen Aufbau, als darum, möglichst viele und *vielfältige Übungsgelegenheiten* auszuprobieren, ohne und mit Hilfsmittel, auch ohne Lokal und *bei jedem Wetter*.
2. Den größten Teil dieser Arbeiten konnte ich *im Freien* durchführen, und ich würde das auch immer wieder anstreben, denn der gesundheitliche Wert erscheint mir so am größten.
3. *Die Übungen im Schulzimmer oder im Saal* fügte ich dann ein, wenn ich das Arbeiten im Freien nicht verantworten durfte. Aber auch diese Lektionen zeigten ihre besonderen Werte und sind meines Erachtens im Rahmen dieses täglichen Ausgleichs- und Bewegungsturnens nicht mehr wegzudenken.
4. *Die nachfolgenden Übungsbeispiele* wurden öfters *wiederholt, ausgebaut und variiert*. Sie wollen allen suchenden Kollegen neue Anregung sein, müssen aber natürlich je nach den betreffenden Schulverhältnissen abgeändert werden.
5. *Die Übungsauswahl* müßte sich meines Erachtens aber immer nach den gleichen oder ähnlichen Gesichtspunkten richten, nämlich danach, welche Übungen und Übungsformen für das einzelne Kind oder eine Gruppe von Kindern wünschbar und notwendig sind:
  - a) zur allgemeinen Anregung des normalen Wachstums und einer natürlichen Entwicklung (also *anregend, fördernd*);
  - b) als Ergänzung sonst einseitiger Arbeitsformen oder gleichförmiger Tätigkeiten (*ergänzend, vorbeugend*); und
  - c) ausgleichend und korrigierend gegen beginnende fehlerhafte Haltungen und Versteifungen (*korrigierend, heilend*).







## Aus meiner «Praxis der täglichen Bewegungslektion»

### Übungsbeispiel Nr. 1

(Nachmittag, schönes, warmes Herbstwetter.)

«Normal-Turnstunde»; 13.30 bis 14.30 Uhr: Schulbeginn, Turnkleider anziehen (Mädchen im Schulzimmer, Knaben im Gang). Vor dem Schulhaus in Zweierkolonne antreten. (Material: zwei Plastic-Bälle, «Zauberschnur», vier Malstäbe, Spielabzeichen.)

- a) *Marschieren und Laufen*, im Wechsel (gegen «Dalaus»). (Korrektur der Bewegungen und spezielle Beachtung der Atmung!)
- b) Auf ebener Wiese, zirka 15 Minuten vom Schulhaus entfernt: Kleine Gruppe *Haltungs- und Bewegungsübungen* einführen:
  1. Kniewippen mit Armpendeln, auch Hupf mit Vierteldrehung.
  2. Große Grätschstellung: Tiefes Rumpfwippen, dreimal, und Hochstrecken.
  3. Großes Armkreisen vorwärts und rückwärts, auch in gegengleicher Ausführung.
  4. Grätschstellung: Wiegen links—rechts—links zum Drehsprung links, dann nach rechts.
- c) «Zauberschnur»-Stafette\*, in zwei Gruppen: 20-Meter-Lauf, in der Mitte ganze Drehung, im Laufsprung über die Zauberschnur (zirka 60 cm hoch gespannt), sofort kehrt und unter der Schnur zurück, Schnellauf zurück und dem Nächsten Handschlag.
- d) Ball-Werfen und -Fangen als *Ball-Stafette in der Gasse* (Zick-zack-Stafette). Zuerst ruhiges, langsames Üben und Korrigieren, zuletzt als Konkurrenz zwischen den beiden Gruppen.
- e) Den Heimweg bis zum Dorfeingang führen wir als Stafette mit fliegender Übergabe (je eines Balles) aus. Von den ersten Häusern an marschieren wir zusammen und singen: «Wir sind jung . . .»

Sofort umziehen und ruhig ins Schulzimmer. Dort fürs *Zeichnen* alles bereitlegen (Schablonieren und Falt-Scherenschnitt).

### Übungsbeispiel Nr. 2

(Vormittag, warmes Herbstwetter.)

1. *Morgenspruch* («In Ihm sei's begonnen . . .» von E. Mörike).
2. *Sprache*: Wir lesen Gedichte aus dem Lesebuch, besprechen sie kurz nach dem Inhalt und versuchen sie gut zu sprechen. (Freie Haltung,

\* Die «Zauberschnur» ist ein in Deutschland vielgebrauchtes Hilfsgerät, namentlich für die Unterstufe: ein zirka 8 Meter langes, umsponnenes Gummiseil, ähnlich den Expander-Gummisträngen.

Atmung und Artikulation.) Die Schüler haben sich auf das gute Artikulieren konzentriert, beginnen nun aber sichtlich zu ermüden, denn sie sind nach sechs Ferienmonaten nicht mehr gewöhnt, sich während längerer Zeit gut zu konzentrieren. Darum schalte ich um 9.15 Uhr eine kurze

3. *Turnlektion* ein: Ruhiges Verlassen des Schulzimmers, ohne Drängen und «Stürmen». Im Schulhausgang werden die Turnschuhe angezogen, und dann treten alle vor dem Schulhaus an, Mädchen links und Knaben rechts der Straße. Erika und Christian nehmen je einen großen Ball aus dem Nebenzimmer mit.

Jetzt marschieren wir in flüssigem Schritt zum kleinen «Kirchplatz» (ebener Rasenplatz, zirka 10×15 Meter).

- a) In zwei Gruppen (Knaben und Mädchen): *Zuspiel-Übung im Kreis* (das Werfen und Fangen habe ich gestern erklärt), abwechselnd kommt ein älterer Schüler in die Mitte. Zuerst Werfen aus dem Stand, dann in ruhigem Gehen. (Im Laufen geht es noch nicht; das soll später geübt werden.)
  - b) *Gruppen-Schwungseil*, alle Schüler: Im Laufsprung über das ruhig gehaltene Seil «fliegen», Aufsprung und Niedersprung! Lustig wird's, wenn sich das Seil bewegt, wie «Wasser oder Feuer», Höhe steigern. (Nasenatmung – Mund geschlossen!)
  - c) Zuletzt spielen wir gemeinsam *Kreistreffball* und marschieren dann wieder geordnet und ruhig zum Schulhaus zurück (10 Uhr). Ohne Schwatzen und Drängen Schuhe wechseln und ins Schulzimmer. (Das braucht noch etwas Gewöhnung!)
4. *Rechnen*: Schriftliche Arbeit und kurze Übung im Kopf-Schnellrechnen, in zwei Abteilungen. Gute, frische Mitarbeit. Ohne eigentliche Pause wird nun bis 11.30 Uhr weitergearbeitet. Daß zwischenhinein die Unterschüler aus dem obern Stock «sehr lebhaft» in die Pause poltern, stört noch etwas, dürfte aber bald kaum mehr beachtet werden. (Ich spreche mit meinen Schülern über das Schwatzen und Lärmen im Gang und über die «Ordentlichkeit» überhaupt.)

### *Übungsbeispiel Nr. 3*

(Vormittag, trocken, kühl.)

(Die Mädchen sind im Handarbeitsunterricht; ich habe die 14 Buben allein. Anweisung am Vorabend: Jeder bringt ein gutes Sackmesser und etwa 2×2 Meter gute, ziemlich dicke Schnur mit.)

- a) Kleines Nummern-Suchspiel bis zum Hügel am Weg nach «Dalaus».
- b) Hier zeige ich den Knaben eine vorher geschnittene schöne Haselrute (ungefähre Dicke, Länge, ganz gerade!) und lasse sie nun selber je zwei



solche schneiden. (Jeder Knabe auch für ein Mädchen.) Treffpunkt in einer halben Stunde auf dem Hügel.

- c) Kontrolle der gebrachten «Speere», Erklärung über das Suchen der Griffstelle (Waagepunkt suchen und mit Kerbe bezeichnen — erst nach dem Zuspitzen!).
- d) Wir marschieren ins Schulhaus und bringen an allen 30 Speeren die Umwicklungen an (Schnüre), und zwar vom «Waagepunkt» an nach hinten zu, etwa 10 bis 15 cm lang. (Gut anziehen, Schnurende knüpfen und festnageln, eventuell ganze Wicklung leimen.)
- e) *Erste Übung im «Speerwerfen»*, auf der Wiese oberhalb des Dorfes: Fassen des Speeres, Tragen beim Gehen und Laufen, Abwerfen aus dem Gehen und Laufen, Abwurfstellung, kleine Zielwurf-Wettübung (in Kreis von zirka drei Meter Durchmesser).
- f) Da der Boden schon zu frieren beginnt, werden diese «Speere» nach einigen kurzen Übungen (mit den Knaben) in einen Bund fest zusammengebunden und auf dem Estrich senkrecht aufgestellt. (Verziehen beim dörren!) Sie werden erst im Frühling wieder hervorgeholt.

#### *Übungsbeispiel Nr. 4*

(Nachmittag, 4 bis 5 Uhr, nach Schulschluß.)

*Mädchen-Normallektion, im Saal:*

- a) *Anregende Übungen* mit dem kleinen Ball (alte Tennisbälle): Gehen, Laufen und Drehungen mit Prellen und Aufwerfen des Balles.
- b) Die Gruppe der vier schon geübten Bewegungsübungen und dazwischen *Galopp hüpfen* vorwärts und seitwärts, auch zu Zweien und mit Schlußhupf zum Umkehren.
- c) 1. *Die Wende* (als Stützsprung) am niederen Kasten; und  
2. *Zuspielübungen* (Werfen und Fangen) mit dem großen Ball.
- d) *Spiel: Jägerball*, mit Durchlaufen zu Zweien.
- e) *Ausklang* und Beruhigung mit stolzem, freiem Schreiten vorwärts und seitwärts; dazu tragen wir den Ball auf dem Kopf (Wasserkrug).

#### *Übungsbeispiel Nr. 5*

(Nachmittag, warmer Herbsttag.)

Zuerst fertigmachen der *schriftlichen Arbeiten im Aufsatzheft*. Bis dahin sind alle Vorbereitungen für die *Gruppen-Orientierungsübung* gemacht (Turnkleider anziehen). *Besammlung der Dreier-Gruppen* (mindestens ein Schüler der 5. und 6. Klasse und mindestens ein Schüler der 7. bis 9. Klasse, Knaben und Mädchen gemischt) hinter der Kirche:

Die zehn Gruppen werden von mir in Zwei- bis Fünf-Minuten-Abständen vor die Kirche gerufen (Reihenfolge vorher ausgelost) und zum reinen Kompaßlauf (genaue Azimutangaben) im «Calina-Wald» gestartet: Distanz 2,5 bis 3 km, nur wenig Höhenunterschied, unübersichtliches Waldgelände, sechs blinde Posten mit Fähnli markiert. Totale Laufzeit (Start und Ziel am gleichen Ort) wird genau gemessen (bei Ankunft des Letzten der Gruppe). Der Gruppenleiter (Schüler oder Schülerin der 7. bis 9. Klasse) macht mit allen vor und nach dem Lauf die *Pulskontrolle* und ist verpflichtet, mit der Gruppe *nur so rasch zu laufen, daß alle mit Nasenatmung auskommen*. *Rangliste der Gruppen*: Diese werde ich auf morgen erstellen. Die Gruppen marschieren nach Beendigung des Laufes ruhig ins Schulzimmer zurück und arbeiten dort weiter, bis alle zurück sind.

*Nach der Pause Singen*: Kurze Notenlehre und Abschreiben des Liedes «Stille Zeit» von der Wandtafel ins Singheft.

### Übungsbeispiel Nr. 6

(Vormittag, kühler Herbsttag.)

*Rechnen* – schriftlich und mündlich. Dazwischen, um 9 Uhr:

Kurze *Ausgleichs-Lektion* als «*Gruppenlauf*»:

(Die Schüler waren schon vorher in vier Turngruppen eingeteilt.)

- a) Gruppe Silvia: Mädchen der 5. und 6. Klasse;
- b) Gruppe Elli: Knaben der 5. Klasse.
- c) Gruppe Heidi: Mädchen der 7. Klasse;
- d) Gruppe Christian: Knaben der 6. und 7. Klasse.

Die Gruppenleiter, Schüler der 8. und 9. Klasse (Erika ist vorläufig in Reserve), behalten das ganze Schuljahr hindurch ihre Turngruppen und betreuen sie immer, wenn in den vier Turngruppen gearbeitet wird. Gruppenweise kleiner *Dauerlauf* zum «Malenca-Brüggli» und zurück (zirka 1,5 km), aber nur so schnell, daß alle mit der Nasenatmung auskommen!

*Pulskontrolle* («Pulsfrequenz» wurde vorher erklärt): Vor dem Ablaufen, unmittelbar nach der Rückkehr, eine Minute und fünf Minuten später mißt sich jeder Schüler selber die Minuten-Pulszahl und schreibt sie in sein «Merkbüchlein» (in die eigens vorbereitete Tabelle) ein. Das gibt schöne Vergleichsmöglichkeiten und regt dazu an, sich selber zu kontrollieren. Die Schüler interessieren sich dafür. (Siehe auch Spirometer.)

*Nun ruhig weiterrechnen.*

*Beobachtung*: Die älteren Schüler (Gruppenleiter) nehmen ihre Aufgabe sehr ernst und haben Freude an der ihnen übergebenen Verantwortung. Sie machen es recht, und soweit beobachtet, gehorchen ihnen alle willig.



### Übungsbeispiel Nr. 7

(Nachmittag, trocken und kühl.)

*Realien:* 5. und 6. Klasse Geographie — «Über das Kartenbild». — 7. bis 9. Klasse Naturkunde — «Unsere Eiche». Wie wir aus dem Stamm das Alter errechnen können. Besprechung, dann Skizze ins Heft.

Anschließend *Gruppen-Beobachtungsaufgabe:* In vier Gruppen; je Gruppe zwei Recta-Komпасse und Notizmaterial für Beobachtungen:

1. Begeht euch zu «unserer Eiche» (schöne Traubeneiche, auf einer Anhöhe, schon bekannt und beobachtet) und meßt deren Stamm-Umfang und -Durchmesser auf 10 cm und 100 cm über dem Boden (Skizze).
2. Von hier weg mit Azimut 12.50, in zirka 850 m Distanz, findet ihr den Strunk einer vor zwei Jahren gefällten Eiche. Sucht ihn auf.
3. Berechnet durch Abzählen das Alter dieses Baumes und notiert allfällige Beobachtungen über sogenannte «gute» und «schlechte Jahre».
4. Kehrt sofort (im Dauerlauf — Nasenatmung!) ins Schulzimmer zurück und berechnet durch Vergleich (Durchmesser und Jahrringe) das ungefähre Alter «Unserer Eiche». Zeichnung ins Heft.
5. *Resultate:*
  - a) Großer Eifer beim Aufsuchen des Eichenstrunks und gesunder Gruppen-Lauf.
  - b) In gemeinsamer Besprechung stellen wir fest, daß das Leben «unserer Eiche» ungefähr zur gleichen Zeit mit demjenigen unserer UrUr-Großeltern begann!

### Übungsbeispiel Nr. 8

(Nachmittag, sonniger Wintertag.)

*Nachmittags* sollen alle Schüler die Skiausrüstung mitbringen und auf Schulbeginn (13.30 Uhr) bei unserer «Skibahn» unterhalb des Schulhauses bereit sein. Über die Mittagspause habe ich mit den älteren Knaben zwei «Slalom-Pisten» (eine leichtere mit etwa sechs Toren und längeren Schrägabfahrten und eine steilere und «schnellere» mit zwölf bis fünfzehn Toren) ausgesteckt.

- a) *Rund-Staffette* mit fliegender Staffel-Übergabe, über etwa 80 Meter pro Läufer. Zwei Pisten, gut getreten und markiert, nebeneinander. Flachlauf. Zwei Staffel-Mannschaften von möglichst gleicher Stärke.
- b) Einteilung in zwei Abteilungen: erste Gruppe Mädchen und Knaben aller Klassen, die nicht so gut fahren oder Anfänger sind; zweite Gruppe gute Fahrer und Fahrerinnen aus allen Klassen. Jede «Slalom-Abteilung» soll nun ihre Slalompiste gut treten, namentlich bei den Schwüngen. (Beruhigungspause während des Aufstiegs.) Besammlung am gemeinsamen Startplatz oben.
- c) Jeder Schüler fährt nun einzeln seinen Slalom, Reihenfolge nach dem Geburtsdatum, die Jüngsten voraus, abwechselungsweise ein Fahrer der Abteilung 1, dann Abteilung 2 usw. Ich starte vom Ziel aus und messe

genau die Zeit (mit Stoppuhr). Auf morgen erstelle ich je Abteilung eine Rangliste.

Anschließend (15 bis 16 Uhr) *Zeichnen*: Bäume im Winter.

### *Übungsbeispiel Nr. 9*

(Nachmittag, nasses und rauhes Wetter.)

*Knaben-Lektion am Turnkasten\**, im Saal. (Die Mädchen sind im Handarbeits-Unterricht.)

*Thema*: Sprünge mit Kasten und Matte.

- a) Laufsprung über einen Kastenteil auf die Matte dahinter.
- b) Dasselbe auch über zwei Teile, eventuell mit leichtem Aufsetzen eines Fußes.
- c) Diese Form weiterentwickeln bis zum Diebsprung.
- d) Drei Kastenteile und erklären des Fuß-Schluß-Sprunges.
- e) Wende als Stützsprung, aus kurzem Anlauf.
- f) Dann auch weiterführen zur Flanke.
- g) Anlauf und Hocke, gegenseitiges Hilfestehen üben.
- h) Wer gut aufspringt, darf auch die Grätsche versuchen.
- i) Aus schrägem Anlauf Spreizsprung und seitwärts «drübereutschen».
- k) Nun mit den Händen nacheinander abstützen, Fechtkehre.
- l) Wer kann die Kehre auch mit Viertel- oder halber Drehung?

Diese Übungen wurden auch mit den Mädchen gemacht. Es müssen die Sprünge aus *Spreizsprung* und diejenigen aus *Schlußsprung* gut auseinandergehalten werden, vielleicht nicht in die gleiche Lektion zusammennehmen. Ich beachte vorerst einen flüssigen, lockeren Anlauf und ein kräftiges, aber elastisches Abschnellen vom Boden.

### *Übungsbeispiel Nr. 10*

(Vormittag, naßkalter Wintertag.)

*Mädchen-Lektion* (mit der Turnmatte) im Saal. (Die Knaben arbeiten allein im Schulzimmer.)

*Thema*: Wir «fallen hin» und rollen ab.

- a) Grätschstand vor der Matte, Hände stützen ab, Kopf einziehen und Rücken rund machen, bis zum Abrollen vorwärts.
- b) Aus gleicher Stellung mit den Füßen abstoßen zum Rollen.

\* Der Turnkasten als Behelfsgerät ist (mit Übungsbeispielen) im «Bündner Schulblatt», Nr. 4, 1956, auf Seite 168 eingehend beschrieben.



- c) Einige Froschhupfe an Ort zum Abstoßen und Überrollen.
- d) Drei Schritte angehen – Schlußhupf – abstoßen und überrollen.
- e) Aus leichtem Anlauf – Schlußhupf und überrollen, Aufstehen auch ohne Hände.
- f) Durch besseres Abstoßen diese «Flugrolle» noch verbessern.
- g) Wer macht die Flugrolle über mich weg, wenn ich ausgestreckt quer vor der Matte liege?
- h) Anlauf und Flugrolle über das höher gehaltene Gummiseil.
- i) Wer kann zuletzt die Flugrolle über den obersten Teil des Turnkastens hinweg, ohne ihn zu berühren, und dann, ohne mit den Händen nachzuhelfen, aufstehen und weiterlaufen?

Die Mädchen haben an diesen und ähnlichen Übungen große Freude und machen sie ebenso gut wie die Knaben. Diesen Übungen vorausgehend wurde schon einmal das einfache Überrollen (Purzelbaum) geübt.

### *Übungsbeispiel Nr. 11*

(Vormittag, Neuschnee, sonnig.)

*Sprache:* Wir lesen in den SJW-Heften und suchen dort Beispiele für die Sprachlehre heraus.

9.15 bis 9.45 Uhr *Ausgleichslektion* auf dem Kirchplatz, d. h. auf der «Achtibahn» und mit dem «Rundseil»\*.

1. In Eimerkolonne, mir nach, treten wir in den 50 cm hohen Neuschnee eine große «8» als Gasse. Nachher auch Zweierkolonne, damit die «Bahn» zweispurig wird.
2. Nun gehen und laufen wir in dieser «Achtibahn» vorwärts und rückwärts, auch mit abwechslungsweisem Durchlaufen auf der «Kreuzung», ohne Zusammenstöße! (Rücksicht nehmen und Einteilen.)
3. Antreten im Stirnkreis auf der größeren Runde. Fassen des Rundseiles mit beiden Händen. In gleichen Zwischenräumen so weit vom Seil zurücktretten, daß bei leichter Rücklage alle ruhig am Seil zurücklehnen können, mit gestreckten Armen:
  - a) Im ruhigen Atemrhythmus am Seil leicht rück- und vorschwingen (einatmen=rück, ausatmen=vor, Pause=ruhig). Gleiches Tempo suchen.
  - b) In kleiner Grätschstellung leichtes Armpendeln links und rechts seitwärts. Steigern des Seitschwunges und wieder verringern. (Der Wind

\* Das «Rundseil» ist ein wertvolles Behelfsgerät: ein starkes Heuseil (oder altes Bergseil), in solcher Länge zusammengeknüpft, daß (von allen Schülern im Innenfrontkreis gefaßt) Zwischenräume von zirka 60 bis 80 cm entstehen. (Gleich große Schüler nebeneinander!) Die Arbeit am Rundseil verlangt gutes Aufeinander-«hören» und erzieht dazu, sich und sein Tempo an das des «ganzen Kreises» anzupassen! (Siehe Photo Seite 143, «der Seilkreis».)

bewegt die Tannen nur leise, stärker, Sturm, schwächer, windstill.) Diese Übung später auch zum hohen Seitkreisen weiterführen.

- c) Am gefaßten Seil Seitschritte links mit Nachstellen, fortgesetzt nach links herum, dann auch nach rechts. Später auch vier Schritte links und vier Schritte rechts, dann zwei links und zwei rechts und einen links und einen rechts; Tempo steigern bis zum «Seithupf» links und rechts – hin und her, auch mit Knieheben vorwärts oder Unterschenkelschwingen rückwärts. Dann wieder ruhigeres Tempo bis zum ruhigen Seitschritt.
- d) Alle kehrt zum Außenfrontkreis und fassen des Seils beidhändig hinter dem Rücken: Mit ruhiger Atmung vor- und rückschwingen des ganzen Kreises. (Ähnliche Übung wie a, aber mit intensiverer Aufrichtung beim Vorschwingen durch starkes Heben der Arme rückwärts.)

Nach dieser halbstündigen Ausgleichslektion begeben wir uns ruhig zurück zum Schulhaus, und nachdem die Schüler ruhig spazierend (nicht lärmend!) den «Pausenapfel» gegessen haben, geht der *Unterricht im Rechnen* mit neuer Energie weiter.

### *Übungsbeispiel Nr. 12*

(Vormittag, kalt und stürmisch.)

*Rechnen:* Alle Klassen schriftlich und mündlich. (Zwei Knaben heizen den Saal leicht.)

8.50 Uhr nehmen *die Schüler der 7. bis 9. Klasse* die Turnschuhe und begeben sich ruhig in den Saal. Dort üben wir Hochsprung, indem wir auf der Turnmatte den schon im Herbst kurz eingeführten *Hochsprung-Roller* wiederholen (zuerst mit Gummi-Sprungschnur):

1. Gerader Anlauf und gewöhnlicher Laufsprung auf zirka 60 cm.
2. «Hinklauf» (auf dem Sprungbein) und Landung ebenfalls darauf.
3. Leichter Anlauf und «Hinksprung», also zum Beispiel Aufsprung links und Niedersprung ebenfalls links.
4. Dasselbe, aber mit Vierteldrehung nach der Seite des Sprungbeines.
5. Höhe steigern und Landung in der Reihenfolge Sprungbein – Hände – Schwungbein.
6. Höhe steigern (bis 100–110 cm) und dabei achten, daß der Aufsprung gut bleibt und der Körper nicht zu früh «gekippt» wird.

Diese Übung dauert zirka 20 Minuten, bis zur Pause.

*Nach der Pause* finden sich die Schüler der 5. und 6. Klasse im Saal ein und machen die gleiche Übung, auch unter meiner Leitung. (Übungen entsprechend einfacher.)

*Die anderen Klassen* rechnen im Schulzimmer weiter.

Nun weiß ich, welchen Schülern der Bewegungsablauf schon liegt und welche noch Mühe haben. Bei Gelegenheit schicke ich dann einen «guten



Roller» (Knabe oder Mädchen) mit zwei bis drei etwas «Steiferen» zur Übung in den Saal, und bis zum Frühling können alle 29 Schüler den «Roller» auf einer ihnen angemessenen Höhe ganz ordentlich springen. Sie haben Freude daran und üben auch in der Freizeit.

### *Übungsbeispiel Nr. 13*

(Vormittag, trockener, warmer Frühlingstag.)

*Aufsatz:* Ich gebe die Reinhefte zurück und erteile Anweisung für die Fehler-Korrekturen. Besprechung des neuen Aufsatzthemas.

*Speerwurfübung* zu Zweien, zirka 20 Minuten, auf bestimmten, zugewiesenen Plätzen auf den Wiesen rings ums Dorf.

Mit den Knaben wurde schon im Herbst und auch wieder nach der Schneeschmelze das Speerwerfen (mit selbstgeschnittenen Speeren, siehe Übung Nr. 3) geübt, wenigstens bis zum einfachen Anlauf. Nun erhält jeder Knabe ein Mädchen als «Speer-Schülerin» zugeteilt und hat die Aufgabe, das Gelernte «weiterzulehren». Zum Beispiel: Das Fassen und Tragen des Speeres, gehen und laufen mit dem Speer, das Abwerfen aus dem Gehen und Laufen, das Zurücknehmen im Drei-Schritt-Rhythmus, die große Abwurfstellung und das «Durchziehen»; Anlauf, Zurücknehmen, ein Kreuzschritt und Abwurf; alles in möglichst flüssigem Ablauf, usw.

Ich besuche die einzelnen Übungsplätze und korrigiere. Die Buben lehren mit Eifer, allgemein richtig und gut. Für die Mädchen ist das Werfen neu und nicht leicht. Diese Übungsweise werde ich noch drei- bis viermal beibehalten.

*Anschließend diktiere ich* die Verse für das «selbstgemachte» Schul-Schlußspiel Masein 1957/58 (zwölf Bilder).

### *Übungsbeispiel Nr. 14: Der «Einzel-Dauerlauf»*

(Nachmittag, gutes Wetter und trockene Wege und Wiesen.)

*Geographie:* Abschreiben und Abzeichnen von der Wandtafel über unseren Kompaß (Recta) und die topographische Karte. Bestimmte Aufgaben: Karte im Gelände «orientieren»; wie bestimme ich den Azimut eines Punktes.

Zwischen dieser Schreibaarbeit führt jeder Schüler einen durch Fähnli markierten (noch nicht bekannten) *Dauerlauf* aus (zirka 800 bis 1000 m), und zwar als Einzellauf.

Durchführung: Ich rufe jeden Schüler auf und starte ihn auf Zeit (Stoppuhr) von der Zimmertüre weg. (Die Turnschuhe wurden vorher angezogen.) Lauf zur Kirche und von dort den Fähnli nach zurück zum Schulhaus, aber in so mäßigem Tempo, daß man *nur mit Nasenatmung* auskommt. (Mar-

schieren, sobald Mundatmung nötig wird!) Beim Eintreten ins Schulzimmer notiere ich wieder die Zeit.

*Aufgabe:* Wer kommt der für diesen Lauf von mir selber errechneten und ausprobierten «Idealzeit» (bleibt geheim!) am nächsten? Zwei Idealzeiten: a) 5./6. Klasse; b) 7.—9. Klasse. Auf morgen erstelle ich eine Rangliste nach den Abweichungen (plus und minus) zur betreffenden Idealzeit.

*Pulskontrolle:* Vor dem Start, sofort bei Rückkehr und nach fünf und zehn Minuten macht jeder Schüler die Pulskontrolle. (Darüber haben wir in der Gesundheitslehre gesprochen. Siehe auch über Körpermessungen.)

### Übungsbeispiel Nr. 15

(Nachmittag im Frühling, warm und sonnig, aber Wiesen allgemein noch nicht schneefrei und trocken.)

*Geschichte:* Vom Söldnerdienst und über die Gestalt des Heiligen Bruder Klaus.

*Gruppenturnen*, 14.00 bis 14.30 Uhr: Die vier Turngruppen (je sieben bis acht Schüler, siehe auch Beispiel Nr. 6) arbeiten selbständig und ruhig auf den zugewiesenen Plätzen unter Anleitung der Gruppenleiter (8./9.-Kläßler). (Dieses Gruppenturnen wird im Verlaufe der folgenden Tage wiederholt, bis jede Gruppe bei jeder Übung war.)

1. *Seilspringen* (mit dem Einzel-Springseil) auf dem «Buaba-Bödeli» (sonniges Wiesli oberhalb des Dorfes).
2. *Klettern* am Klettertau, das vor dem Heutenn eines nahen Stalles aufgehängt wurde und schon seit einer Woche dort hängt. (Kletterschluß erklärt.)
3. *Hochsprung-«Roller»* im Saal. Der Bewegungsablauf geht, nun soll gesteigert werden.
4. *Volley-Ball*, Zuspielübungen auf dem trockenen Wegplatz beim Gemeindehaus, über die Schnurball-Leine. Kleines Spiel mit vereinfachten Regeln, zum Beispiel «mit Boden».

Ich gehe bei allen Gruppen vorbei und bin erfreut, mit welchem Eifer und wie ruhig geübt wird. Die Gruppenleiter machen ihre Sache recht gut und zuverlässig. Sie rechtfertigen das ihnen geschenkte Zutrauen vollauf!

*Schulfunk-Sendung*, 14.30 bis 15.00 Uhr: Lied-Sendung «Für Sold und Ehr» (nach Liedblatt, W. Gohl). Wir sprechen darüber und machen Notizen im Geschichtsheft.

### Übungsbeispiel Nr. 16

(Nachmittags, trocken, warm und sonnig.)

*Realfächer* 13.30 bis 14.30 Uhr. Dann schiebe ich eine halbstündige *Spiel-Lektion* ein, wozu auch die 15-Minuten-Pause verwendet wird.



Nach kurzer Einführung der verschiedenen *Spieleformen* und einfacher Regeln (auch Besprechung derselben im Schulzimmer und Notieren im «Merkbüchlein») werden im Verlaufe des Schuljahres *folgende Spiele* gelernt und geübt: Schnappball, Brennball, Korbball (ohne Doppelfang), Ball über die Schur, Völkerball mit Zübieten und einfache Form von Volleyball. (Brennball wurde dabei zum Lieblingsspiel, das auch in der Freizeit abends und sonntags viel gespielt wurde.)

Als *Spielplätze* dienten uns je nach Witterung und Spielart der Kirchplatz, eine Privatwiese (ich fragte vorher jeweils um die Erlaubnis und erhielt sie auch immer!) oder eine etwas breitere Stelle der Dorfstraße beim Gemeindehaus.

Zuerst leitete ich alle Spiele genau, später spielte ich etwa mit, und zuletzt konnte ich die Schüler allein spielen lassen; denn sie hatten gelernt, sich gut an die Regeln zu halten und spielten fair und ohne Lärm. Oft ordnete ich auch eine Trennung in zwei Abteilungen an (zum Beispiel: a) Knaben und b) Mädchen oder a) 5./6. Klasse und b) 7.–9. Klasse), und es wurde entweder abwechselungsweise oder gleichzeitig auf zwei Plätzen gespielt.

Im Spiel (als Turnspiel, Pausenspiel oder Freizeitspiel) liegen meines Erachtens sehr *große erzieherische Werte*, die aber nur ausgewertet werden können, wenn der Lehrer sich Zeit und Mühe nimmt, das *Spielbedürfnis* seiner Schüler zu studieren, ihnen *geeignete neue Spiele* zu geben und deren *Einführung zu leiten* und später zu *überwachen*. Das lohnt sich aber sehr! Spielanleitungen: Eidg. Turnschulen und Spielsammlungen für die verschiedenen Altersstufen und Bedürfnisse.

15.00 bis 16.00 Uhr: Auf eine «gute» Spiel-Halbstunde kann *jedes beliebige Fach* folgen. Ich versuchte es sogar mit Rechnen und Sprache (zum Beispiel Gedichte) und machte sehr gute Erfahrungen. Allerdings muß auch jedes Spiel zu einem «Ausklang» geführt werden und darf nicht mit Streit und Fluch enden! Auch dazu braucht es aber ernstes Bemühen von unserer Seite — nicht nur «strikte Verbote».

### *Übungsbeispiel Nr. 17*

(Nachmittag, Schnee, kalt.)

*Gesundheitslehre:* Über die Atmung, Besprechen der Atmungsorgane und der Atemwege, Abschreiben und Abzeichnen von der Wandtafel.

14.45 bis 15.15 Uhr «verlängerte Pause» mit der Aufgabe, auf gut vorgestampftem Platz (im Baumgarten neben dem Schulhause) mit dem *Gruppen-Schwungseil* zu üben, und zwar:

a) Die Knaben:

Beim Vorwärtsschwung unter dem Seil durchlaufen. (Walter schwingt das Seil, weil er einen Fuß leicht verstaucht hat.)

b) Die Mädchen:

Beim Gegenschwung über das Seil hinüberhüpfen. (Erika schwingt das an einem Baum befestigte Schwungseil.)

Diejenige der beiden Abteilungen, die es schneller fertigbringt, daß *bei jedem Schwung* des Seiles ein Schüler durchläuft bzw. durchspringt, ruft mich zur «Kontrolle». Wer hat's schneller?

*Anschließend Zeichnen.* Aufgabe: Wir dekorieren den Gemeindesaal für den ersten Vortrag der Dorfwoche. Vorschläge und Planung gemeinsam, Ausführung gruppenweise unter Leitung je eines Schülers der 8. und 9. Klasse. (Begeisterte Mitarbeit aller! Jeder Schüler wird von der Gruppe nach seinen Fähigkeiten eingesetzt.)

### Übungsbeispiel Nr. 18

(Nachmittag, warmer, sonniger Tag.)

1. *Heimatkunde-Geographie:* 5./6. Klasse arbeitet weiter an der Gruppenarbeit. (Gemeinsamer Dorfplan auf großem Halbkarton und Erstellen des Dorfreiefs im Sandkasten.)

7.—9. Klasse. Die Schüler der 8./9. Klasse zeigen und erklären den Schülern der 7. Klasse das Einstellen eines bestimmten Azimutes am Recta-Kompaß und das Visieren danach. (Es wurde in der letzten Stunde der 8./9. Klasse erklärt und geübt.)

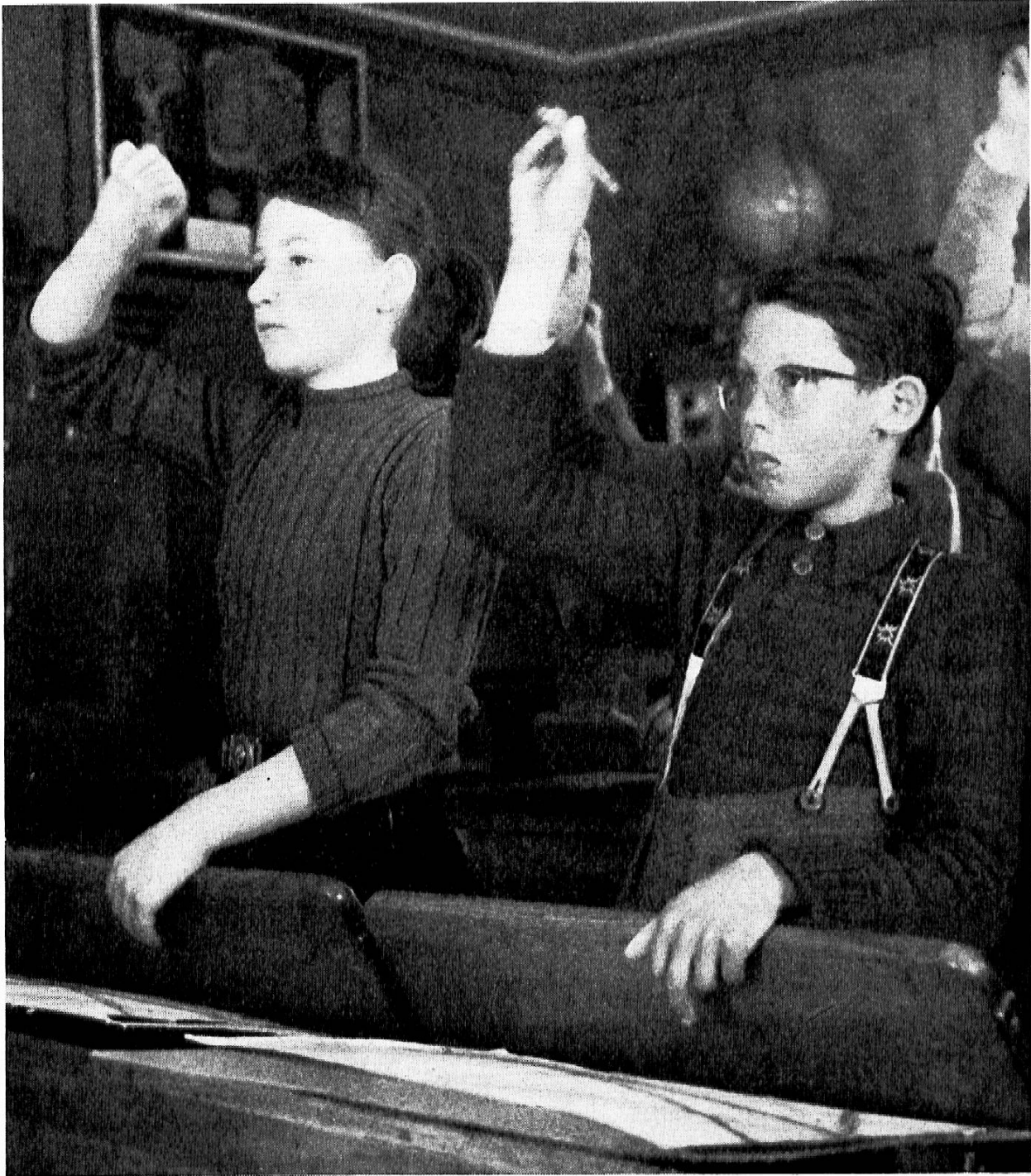
2. *Schreibstunde:* Jeder Schüler hat einen ganz großen Karton und ein Packpapier mitgebracht (zirka 40×60 cm). Die Ziffern werden allgemein (Rechenheft) zu wenig sorgfältig geschrieben, darum nehmen wir sie heute «unter die Lupe».

a) Aufstehen — neben die Bank treten — aufrecht stehen — Gewicht nach links verlegen — nach rechts usw. — Arme in die Hochhalte heben und aus der Schulter heraus hochreckeln — kleine Trichterkreise über dem Kopf — langsam senken.

b) Stehend «schreiben» wir ganz große Zahlen in die Luft, zum Beispiel 3 — 6 — 8 — 2 — 9 — 4 usw. Zuerst nur rechts, dann links auch dazu (gegengleich), dann im Schreiten in der Umzugsbahn (rund um die zusammengeschobenen Bänke) und zuletzt aufrecht sitzend auf das große Packpapier, beidhändig, mit Farbstift oder Neocolorstift.

c) Jede der Zahlen wird nun (auch in späteren Schreibstunden) in einem bestimmten Rhythmus (zuerst stehend und groß, beidhändig, dann immer kleiner und auch schräg gestellt) ausgeführt. Das besonders auch im ruhigen Schreiten und zum *Tamburin-Rhythmus* des Lehrers. (Diese intensiven Bewegungen nur bei offenen Fenstern und mit besonderer Beachtung eines natürlichen Atemflusses.)

3. *Singen:* Wir erarbeiten weiter das Lied «Die güldene Sonne» (Stimmbildung und weitere Verse).



Bei ähnlichen Übungen (auch mit Buchstaben oder bestimmten Formen im Zeichenunterricht) hat es sich im Verlaufe des Schuljahres gezeigt, daß sie die Schüler *gerne* ausführen. Diese Form der Bewegungsübung läßt sich im Schulzimmer auch bei beschränktem Platz ausführen und scheint mir einer eingehenderen Bearbeitung (vielleicht durch einen Fachlehrer) wert.



### Übungsbeispiel Nr. 19: Der «Kopfrechen-Wettlauf»

(Vormittag, draußen ist das Wetter allzuschlecht und der Saal ist heute besetzt.)

*Kopfrechnen*, klassen- und gruppenweise (zum Beispiel 5. und 6. Klasse): Alle Schüler treten neben die Bänke hinaus, die Fenster werden geöffnet. Wir stehen schön aufrecht bei etwas geöffneten und parallel gestellten Füßen. Jetzt «schwingen» wir «ganz leise» (wie die Tanne im Wald), und zwar vor und zurück, links und rechts seitwärts, auch einmal kreisend. Dabei lassen wir den Atem ganz ruhig «strömen», Mund geschlossen. Jetzt stehen alle in und neben den hintersten Bankreihen. Ich gebe die erste Kopfrechenaufgabe mündlich, jeder Schüler rechnet für sich; nach der mir notwendig erscheinenden Zeit sage ich das richtige Resultat. Wer richtig gerechnet hat, darf eine Bankreihe vorrücken, wer nicht recht oder noch nicht fertiggerechnet hat, bleibt am alten Platz. So geht der «Wettlauf» weiter, bis die ersten vor der vordersten Bankreihe stehen und von dort aus die «zweite Runde» wieder zuhinterst beginnen dürfen. Die Langsamsten werden gelegentlich sogar «übereundet». (Absolute Ehrlichkeit ist natürliche erste Voraussetzung!)

Meine Beobachtungen zeigten, daß die Schüler so mit viel Freude dabei sind, daß sie länger frisch bleiben und daß sie besser lernen, sich zu konzentrieren. Gerade schwache Rechner arbeiten oft besser.

### Übungsbeispiel Nr. 20: «Der Bewegungs-Kanon»

(Nachmittag; wir sind mit unserer Ausgleichslektion wieder einmal an das Schulzimmer gebunden.)

Den vierstimmigen Kanon «Wenn eine tannigi Hose het . . .» haben wir im Singen und Musizieren gelernt. Nun wollen wir ihn überdies auch einmal «tun», d. h. tanzen: Die Bänke werden in die Mitte des Schulzimmers zusammengeschoben, so daß der Wand entlang eine Umzugsbahn entsteht. Aufstellung im Innenfrontkreis der Wand entlang, mit gleichen Zwischenräumen. (Lüftung!)

- a) Wir singen einstimmig und klatschen dazu.
- b) Aufteilung in die vier Kanonstimmen = je Wand eine Stimme; nun singen und klatschen wir im Kanon.
- c) Nun führen wir für jeden Kanon-Teil eine andere Bewegung aus (diese suchen wir miteinander; macht Vorschläge):
  1. Teil: (Wenn eine . . .) Klatschen und Treten an Ort.
  2. Teil: (Ri-ra . . .) Treten an Ort und eine ganze Drehung links herum bis zur Mitte und dann eine ganze Drehung rechts herum, dazu abwechselungsweise Klatschen und Schlag auf die Oberschenkel.

3. Teil: (Rümpf, rümpf...) Wir spielen auch die Baßgeige (rechte Hand zieht und stößt den Bogen lang), und zwar oft ganz hoch und dann wieder tief (bücken).
  4. Teil: (Du—dulidu...) Wir spielen auch die Klarinette und führen dazu fortgesetzt je einen Seitschritt (Nachstellschritt) nach links und rechts aus.
- d) Nun singen und tanzen wir im Kanon, jede Wand ihre Stimme.  
 e) Ich schlage dazu das Tamburin und beschleunige das Tempo, bis die Bewegungen sehr rasch und flüssig gehen.  
 f) Zuletzt wieder ganz ruhig und gehen in der Umzugsbahn. Bänke zurechtrücken und weiterarbeiten. (Fenster schließen.)

### *Beispiele Nr. 21*

*Andere Formen* der täglichen Ausgleichs-Lektion: Ohne ausführlichere Beschreibung und ohne sie in den Zusammenhang der übrigen Schularbeit hineinzustellen, möchte ich ganz kurz noch einige mit gutem Erfolg angewendete Übungsformen erwähnen:

Lektionen mit dem *Turn-Stab*. (Siehe Beispiel im Schulblatt Nr. 4, 1956, Seite 171.) Siehe auch Photo Seite 157.

Lektionen mit dem *Schlitten*. (Siehe Schulblatt Nr. 4, 1956, Seite 173.)





Ski-Ausbildungslektionen in Gruppen. (Siehe Skianleitungen und SJW-Hefte Nr. 36 und 70.)

*Der «Pausen-Slalom»:* Die Schüler sollten die Ski in die Schule mitbringen und bekamen die Aufgabe, in der «verlängerten» Pause einen vorher ausgesteckten «Riesen-Slalom» einmal zu fahren. Möglichst dem Können angepaßt. Dann wieder ruhig ins Schulzimmer und weiterarbeiten.

*Die Schlittel-Stafette* (auch als Telephon-Stafette): Bei guter Schlittbahn je zwei Schüler einen Schlitten, Verteilung auf eine größere Wegstrecke, Mannschaft A links und Mannschaft B rechts der Fahrbahn, jede Zweiergruppe fährt 300 bis 500 Meter und übergibt das Fähnli oder das «Telephon» der nächsten Gruppe der eigenen Mannschaft. Welche Mannschaft übergibt mir rascher und ruhiger (Telephon abhören!) am Ziel? Alle fahren nach bis zum Ziel. Zusammen marschieren wir ruhig zum Schulhaus zurück.

### *Beispiel Nr. 22: Unsere «freie Pause»*

Mit dieser Einrichtung machte ich sehr gute Erfahrungen! Es bedurfte nicht sehr langer Zeit, bis die Schüler schon von sich aus die erfrischende und belebende Wirkung der Bewegungslektion und dabei besonders der vertieften Atmung in frischer Luft verspürten. Auf Grund dieser Einsicht konnte ich es wagen, den Schülern selbst zu überlassen, für sich diese Erholungspause dann anzusetzen, *wann es jedem nötig erschien*; ich richtete die «freie Pause» ein:

Im Laufe eines bestimmten Halbtages (je nach laufender Schularbeit, Witterung usw.) wurde der Unterricht weder durch eine gemeinsame Schulpause noch durch eine Ausgleichslektion gleichzeitig unterbrochen. Dafür hatte aber jeder Schüler das Recht (oder die Pflicht), mindestens einmal, höchstens zweimal, das Schulzimmer ruhig (und ohne zu fragen) zu verlassen, sein Pausenbrot zu essen und einen Spaziergang oder einen Dauerlauf zu machen. Er sollte es *dann tun*, wenn es in den schriftlichen Arbeiten «nicht mehr so recht gehen wollte» oder wenn er Ermüdung verspürte (zum Beispiel im Rechnen, Schreiben, Aufsatz usw.).

*Besondere Bestimmungen:* Während die betreffende Klasse bei mir mündlich arbeitete, durfte niemand weggehen. Jede freie Pause des einzelnen durfte nicht länger sein als 10 Minuten (also höchstens zweimal 10 Minuten pro Halbtage). Jeder Schüler mußte *allein* spazieren oder laufen; miteinander zu schwatzen oder zu spielen war untersagt. Das Gehen und Kommen hatte ganz ruhig und ohne Störung zu erfolgen.

### *23. Singen und Musizieren*

Beim *Singen und Musizieren* ging mein Bemühen dahin; auch damit nach Möglichkeit Bewegung zu verbinden. Ebenfalls im gleichen Bestreben versuchte ich immer mehr und verschiedenartige Instrumente einzubezie-



hen. Soweit solche nicht den Schülern selber oder mir zur Verfügung standen, wurden sie im Laufe des Jahres angeschafft und zum Teil sogar durch Schüler selber gebaut (zum Beispiel Xylophon und Klangstäbe). Bis zum Schluß des Schuljahres war jeder Schüler mit irgendeinem Instrument (das er, soweit möglich, selbst wählen durfte) ausgerüstet und hatte darauf eine bestimmte Fertigkeit erlangt.

*Unsere Instrumente:* Blasinstrumente: neun Blockflöten (sieben Sopran und zwei alt); Streich- und Zupfinstrumente: zwei Fiedeln und zwei Gitarren; Schlaginstrumente: ein Glockenspiel, vier Xylophone (ein Alt und drei Sopran), ein Triangel und sieben Paar Klangstäbe, drei Tamburine.

Dabei war mir von Anfang an klar, daß es bei diesem «Musizieren» nicht in erster Linie (vielleicht gar nicht) um das eigentlich Musikalische gehen konnte, sondern darum, mit Hilfe dieses Tuns an und mit den Instrumenten *Bewegung* und *größere Gelöstheit* in das ganze Schulgeschehen zu bringen. Daß mir das gelungen war, konnte man am Schluß des Schuljahres gut feststellen. Überdies glaube ich, daß auch zugunsten eines gewissen musikalischen Tuns und Verstehens einiges gelingen durfte. Auf großes Interesse stieß zum Beispiel auch das Hören von wertvollen Musikplatten (zum Beispiel J. S. Bach, Mozart, Telemann) nach vorherigen Einführungen und Erklärungen.

#### 24. Die Atmung in Sprache, Gesang und Bewegung

Unbedingt muß hier noch auf eine mir zentral erscheinende Frage wenigstens kurz hingewiesen werden, auf die Atmung.

Ich bin heute davon überzeugt, daß es *dem* Lehrer am sichersten gelingt, Wertvollstes zu leisten, der den Weg findet, die Atmung in den drei Haupttätigkeiten Bewegung, Sprache und Gesang am besten zu pflegen. Es scheint mir dabei weniger darum zu gehen, ein ausgeklügeltes Atmungssystem auszuarbeiten oder anzuwenden, als darum, daß wir um die Zusammenhänge wissen und dann bei jeder Tätigkeit im Schulzimmer und außerhalb desselben dem natürlichen «Atemfluß» unser erstes Augenmerk schenken. Wie oft höre ich aber den Einwand: «Gerade weil ich um die Wichtigkeit der richtigen Atemfunktion weiß, unternehme ich in dieser Sache lieber nichts; denn wie leicht könnte ich etwas Falsches tun oder lehren.» Das ist meines Erachtens eine Ausrede der Bequemlichkeit oder der Betreffende ist sich der Tragweite seiner Verantwortung gar nicht bewußt. Ich gebe zu, daß das Wissen um Wirken und Funktion einer richtigen Atmung uns heute weitgehend fremd geworden ist und daß es ernstes Bemühen verlangt, darin wieder etwas klarer zu sehen, und viel Ausdauer, einiges des uns Verlorengegangenen zurückzuholen. Wer es aber auf sich nimmt, tut das nicht nur für seine Schüler, sondern auch mit großem persönlichem Gewinn.

Wenn ich hier kurz skizziere, wie ich die Atmung in meiner Versuchsarbeit berücksichtigte, so kann ich das etwa in folgende Punkte zusammenfassen:

1. Zuerst beobachte ich die Schüler einfach in den verschiedensten Tätigkeiten: Sprechen, Singen, Schreiben, Zeichnen, Lesen, Gehen, Laufen, Springen, Spielen usw.
2. In kurzen *Hinweisen* («Gesundheitslehre» genannt) kamen wir dann auf die Wichtigkeit einer natürlichen Atemfunktion zu sprechen und berührten dabei vorerst einige offensichtliche «Atem-Unarten», wie reine Mundatmung, das «Schnappen», das «Pressen», «Hochatmung» (statt Zwerchfellatmung) usw.
3. Einer ruhigen und *guten Atmung beim Lesen* wurde dann in erster Linie Beachtung geschenkt. Das natürliche Empfinden der Schüler selber kam mir dabei sehr zustatten. Sie spürten selber recht bald den Unterschied im Klang der Stimme bei oberflächlicher und meist hastiger Mundatmung und bei ruhiger, vertiefter Nasenatmung. Sie empfanden auch selber, wieviel Ruhe und Kraft uns aus einer vertieften, ruhigen Atmung zufließen können.
4. Den *Dreier-Rhythmus* der Atmung (Aus—Pause—Ein) verstanden die Schüler nun ebenfalls leicht und waren bemüht, ihn zu beachten und spielen zu lassen. Unsere Beobachtungen dehnten sich immer mehr auch auf die anderen Tätigkeiten aus, zum Beispiel Aufsagen, Sprechverse, Erzählen, Schreiben, Singen, Flöten, einfache Turnübungen, Laufen usw. Das Interesse am ganzen Atmungsproblem war damit sicher geweckt.
5. Jetzt durfte eine strengere und konsequentere *Gewöhnung während der ganzen Schularbeit* einsetzen. (Siehe Stichworte «Atmung» in den Übungsbeispielen.) Eine große Hilfe war mir dabei recht bald das gegenseitige Beobachten der Schüler selber. Auch die Eltern interessierten sich sehr um das Problem und versprachen ihre Mithilfe. (Orientierung am ersten Elternabend.)

Eigentliche «Atem-Übungen» einzuführen oder ein ganzes «Übungssystem» zu entwickeln, wäre meines Erachtens falsch. Unsere Aufgabe scheint mir zu sein, zuerst an ganz einfachen, besser kontrollierbaren Tätigkeiten und Bewegungen die richtige Atmung zu beachten, zu pflegen und zu gewöhnen. So wird es uns möglich sein, dies später auch auf die umfassenderen Bewegungen und auf die sportlichen Übungen (Skifahren, Hochsprung) zu übertragen.

*Unser erstes Bemühen* in der Frage der *Atmung* muß aber in erster Linie *auf uns selber gerichtet* sein. Der Lehrer, der nicht sich selber ständig kontrolliert und sich um besseres Atmen in Sprache und Bewegung bemüht, wird sicher auch bei den Schülern keinen Erfolg haben und bald dieser Frage aus dem Wege gehen.

Von großem persönlichem Gewinn kann für manchen Lehrer der Besuch eines Kurses für Sprechen, Singen und Bewegung in der Atemschule in





Lieme\* sein, oder auch die Arbeit bei unseren Spezialisten in Graubünden selber: Singschulleiter L. Juon, Chur, und Lehrer E. Jöhri, Thusis. (Siehe auch Schulblätter Nr. 2, 1956, und Nr. 3, 1957.)

### *25. Das Schul-Skilager*

(17. bis 22. März in Obergmeind am Heinzenberg)

Auf mein ausführliches Gesuch hin bewilligte der Schulrat ein Schul-Skilager von einer Woche. Aus Gemeindekasse, Schul-Reisekasse und sogar

\* Atemschule Schlaffhorst-Andersen, Lieme-Lippe (Deutschland).



aus einer Unterstützungskasse der Kirchgemeinde wurden so schöne Beiträge bewilligt, daß die Auslagen für die ganze Woche — bei Selbstverpflegung und Massenlager — pro Schüler nur mehr zwischen Fr. 5.— und Fr. 12.— zu stehen kamen (abgestuft nach der Anzahl Schüler pro Familie).

Von Anfang an war es meine Absicht, das Lager nicht etwa als reine Ferienwoche durchzuführen, sondern als eigentliche «*Arbeitswoche*», nach Möglichkeit gruppiert um ein bestimmtes Thema. Es wurde täglich ein- bis zweimal gerechnet, in Form eines ausführlichen Lagerberichts ein Tagebuch geführt (Aufsatz), gezeichnet, gelesen und auswendig gelernt, vorgelesen, ein Bild betrachtet, dasselbe besprochen und darüber geschrieben, viel gesungen und die Abende mit Unterhaltungs- und Geschicklichkeitsspielen abgeschlossen. Selbstverständlich wurden kleine Skitouren gemacht, tägliche Skiübungen (in Fähigkeitsgruppen) erteilt, eine Slalom-Konkurrenz ausgetragen und eine mit viel Interesse und Freude aufgenommene Unfall-Transportübung auf drei selbstgebauten Rettungsschlitten-Improvisationen durchgeführt. (Siehe auch Schulblatt Nr. 4, 1956, S. 175.)

Da das ganze Lager gut vorbereitet worden war, wir im Skihaus allein wohnten und sehr gut aufgehoben waren, konnte auch das verhältnismäßig rauhe Wetter nicht mehr verhindern, daß die Woche für Schüler und Lehrer zu einem einzigartigen Erlebnis des Zusammenlebens, des gegenseitigen Helfens und Dienens wurde. Es mag deshalb wundern, weshalb nicht mehr Schulen gerade im Ferienland Graubünden diese einzigartige Gelegenheit wahrnehmen.

Und was hatte auch der relativ geringe Ausfall an eigentlicher Schulzeit noch zu bedeuten, wenn nachher so eindeutig und sichtbar das im Skilager erlebte Aufeinander-Rücksicht-nehmen und das gegenseitige Helfen-wollen und -dürfen beobachtet werden konnte? Wieviel war damit gewonnen, nicht nur für ein Fach, sondern für das Leben in Familien- und Dorfgemeinschaft. Tagtäglich und bei allen möglichen Gelegenheiten (Rechnen, Aufsatz, Schulfunk und Lichtbild, Gruppenarbeiten, Arbeiten für die Schulschlußfeier, Turnübungen, Spiel usw.) konnte dieses «Gelernte» eindeutig festgestellt werden, und vor allem auch bei Schülern, die vorher das Empfinden und Verstehen dafür noch nicht hatten.

Das wären meines Erachtens Gründe genug, in das Jahresprogramm einer jeden Bündner Schule die «*Lager-Woche*» (winters oder summers) aufzunehmen.

## *26. Körper- und Leistungsmessungen im Rahmen der täglichen Bewegungslektion*

Dazu vorläufig nur einige allgemeine Bemerkungen und Hinweise. Die Wünschbarkeit, gewisse Resultate der täglichen Bewegungslektion, d. h. deren Einfluß auf Leistungsfähigkeit und Gesundheitszustand der betref-

fenden Schüler, festzustellen und soweit möglich auch durch Zahlenmaterial zu bekräftigen, schien uns von Anfang an wünschbar und nötig. (Ein ausführliches Messungs- und Beobachtungsblatt wurde ausgearbeitet und den betreffenden Versuchsschul-Lehrern zugestellt.) Auf unser Gesuch hin beauftragte die Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen im Laufe des zweiten Versuchsjahres einen jungen Arzt (Herrn Dr. Hartmann von Chur) mit zweimaligen Untersuchungen an acht Bündner Schulen. Neben genauen Körpermessungen wurden gewisse Testübungen durchgeführt und der allgemeine Entwicklungsstand und die Körperhaltung geprüft. Bei der eingehenden Auswertung der erhaltenen Resultate kommt Dr. Hartmann zum Schluß, daß erst Messungen, die sich auf eine größere Anzahl von Schülern (und ausgeführt während einer Reihe von Jahren, zum Beispiel während der ganzen Volksschulzeit bei täglichen Bewegungslektionen) erstrecken würden, wirklich ins Auge springende Resultate erbringen könnten. Er ist aber vom Wert und von der Notwendigkeit genauerer ärztlicher Beobachtung der ganzen Arbeitsweise überzeugt. Aber wie ließen sich diese Beobachtungen und Messungen regelmäßig durchführen; ob sich unsere Schulärzte dafür interessieren würden? Oder wäre das nicht eine interessante Frage, der sich die Sportärztliche Kommission des SLL annehmen dürfte?

Schon die Feststellung von Herrn Dr. Hartmann, daß *mindestens* 85 Prozent der untersuchten Schulkinder auch dem nicht spezialisierten Arzt sichtbare *Haltungsfehler* der verschiedensten Arten und Grade aufweisen, muß uns aufhorchen lassen! Das spricht doch eindeutig gegen die Behauptung, daß die erschreckende Zunahme eines allgemeinen Haltungszerfalls bei den Jugendlichen nur auf die Städte und Industriegebiete beschränkt bleibe. Ob Behörden und Bevölkerung die Mahnungen nun doch auch ernsthafter aufnehmen, wenn sie von ärztlicher Seite kommen und aus unserem eigenen Kanton stammen? Es wäre an der Zeit und sehr zu wünschen!

*Leistungsmessungen* wurden bis heute nicht in einem Umfange gemacht, daß sie (zusammen mit den Körpermessungen) gewisse Beweise unterstützen könnten.

Auch ich habe mich in meiner Maseiner Versuchsschule auf gelegentliche individuelle Leistungsmessungen in den verschiedenen geübten Disziplinen und auf Messungen der Vitalkapazität (mit dem Spirometer) und Beobachtungen an der Pulsfrequenz beschränkt.

Dieses ganze Gebiet bedürfte meines Erachtens aber noch näherer Bearbeitung von ärztlicher Seite, natürlich unter Mitarbeit der betreffenden Lehrer. (Der erwähnte Bericht von Dr. Hartmann soll später von anderer Seite noch ausführlicher beleuchtet werden.)



## Die neue Arbeitsweise im Urteil von außen

Mit diesen Übungsbeispielen konnte ich wohl allen sich darum interessierenden Kolleginnen und Kollegen, aber auch den dafür aufgeschlossenen Schulbehörden einen ungefähren Einblick geben in die Arbeitsweise bei Einhaltung der wirklich *täglichen* Turn- oder Bewegungslektion, wie sie sich in meiner Oberschule in Masein ergab. Es dürfte aber klar sein, daß das nicht mehr als *ein Beispiel* sein kann. Alle auch nur unbedeutend anders gearteten Schulverhältnisse werden Änderungen und Umstellungen verlangen.

Um das Urteil über meine Arbeitsweise noch etwas auszuweiten, füge ich im folgenden einige Ausschnitte aus Berichten und Briefen der Schüler, ihrer Eltern, eines Kollegen und des Schulinspektors bei:

### 1. Einige Sätze aus Schülerbriefen:

... Schon ist wieder ein Schuljahr dahin. Es ist so schnell gegangen, daß ich noch lange in die Schule gehen möchte. Kaum haben wir im Herbst angefangen, ist schon wieder Schulschluß... Das Turnen hat mir Freude gemacht und besonders gut getan. So bin ich noch gar nicht schulmüde...

... Wenn ich wünschen dürfte, wünschte ich, daß es jetzt erst etwa Oktober/November wäre statt schon Frühling. Im Herbst hatte ich direkt Angst, als es hieß, wir Oberschüler bekämen einen Seminarlehrer aus Chur. Aber jetzt hoffe ich, daß auch unser neuer Lehrer immer die gleiche Methode anwendet, dann werde ich auch mit ihm gut auskommen... (Ältester Schüler.)

... Jetzt wäre ich froh, wenn es nicht schon Frühling wäre, denn es war mein letzter Schulwinter. Dafür war es aber bestimmt der schönste!...

... Im Herbst freute ich mich sehr auf das Turnen. Aber ich hatte es mir ganz anders vorgestellt... Das Speerwerfen hat mir am Anfang ganz und gar nicht gefallen... Jetzt aber gefällt es mir vor allem andern am besten; es ist schade, daß wir es nicht mehr weiter üben können...

... Ich möchte im Hochsprung noch etwas mehr lernen. Das Speerwerfen hat mir zuerst gar nicht gefallen, jetzt können wir es aber schon besser, und so wird es auch immer interessanter... (Mädchen)

... Auch meine Mutter meint, daß ich lange nicht mehr eine so schlechte Haltung habe. Es freut mich, daß mir das tägliche Turnen dabei geholfen hat...

... Wenn im Zimmer schlechte Luft war, durften wir vors Schulhaus in die frische Luft gehen. Nachher arbeiteten wir wieder viel leichter. Oft konnten wir auch «freie Pausen» machen. Wenn einer beim Rechnen oder in einem anderen Fach nicht mehr weiter kam, konnte er in seine freie Pause gehen...



... Das war einfach herrlich, daß wir soviel wie möglich auch Unterricht im Freien hatten. Das Turnen zwischen den andern Fächern drin war für mich aber das Schönste ... Für uns waren aber auch die vielen anderen Sachen, die uns der Herr Lehrer gezeigt hat, schön, wie Rettungsübungen, Kerbschnitzen, Linolschnitte, Stoffdrucken, Musizieren, Lichtbilder, Musikplatten usw. ...

... Das tägliche Turnen hat mir so Eindruck gemacht, daß ich es nicht mehr vergesse. Aber auch das Musizieren mit den vielen Instrumenten. Die Ballspiele im Herbst gefielen mir auch gut, aber vom ganzen Winter ist halt das Skilager das Schönste gewesen ...

... Eine große Überraschung war für uns auch, daß wir ins Skilager durften. Es war das erste Mal, daß die Maseiner Schüler das erlebten. Das waren sehr schöne Tage, die ich nie vergessen werde. Hoffentlich gehen wir nächstes Jahr wieder in ein Skilager ...

## *2. Eltern und andere Dorfbewohner äußern sich etwa so:*

... Ich finde die Zeit der täglichen Bewegungslektionen (täglich eine halbe bis eine Stunde) sehr gut angewendet. Vernachlässigte Körperhaltungen besserten sich merklich, und auch die allzugroße Steifheit des Körpers hat sich verloren ...

... Man verspürte gut, daß die Schüler lange nicht mehr so unter der Schulmüdigkeit litten. Auch der Unterschied in der Körperhaltung war gut sichtbar. Unsere Tochter hatte einen ziemlich hohen Rücken; aber diesen Winter konnten wir gar keine weitere Verschlimmerung feststellen, im Gegenteil, sie hält sich aufrechter ...

... Daß wegen einer Turnstunde im Tage die andern Fächer leiden, glaube ich nicht. Ich bin der Ansicht, daß diese Stunde bei Turnen und Spielen sehr gut angewendet ist ...

... Das Spielen im Freien und zu Hause war aufgeweckter, gelöster und echte Befreiung ausdrückend; störende Kleinigkeiten wurden eher übersehen ...

... Die Kinder untereinander (auch Geschwister) vertragen sich viel besser. Da können die Eltern allein gar nicht so viel machen, es muß auch von der Schule ausgehen. Auch im Verkehr auf der Straße ging es, wie man allgemein hören konnte, zu unserer großen Freude dieses Jahr viel anständiger und ruhiger zu ...

... Auch die oft gepflegten und geübten Gruppen- und Gemeinschaftsarbeiten haben sich sehr gut ausgewirkt. So lernen die Kinder einmal, sich einem Kameraden oder älteren Schüler unterzuordnen. Dann werden sie angehalten, das «Recht», Gruppenrecht und Spielregeln, zu befolgen und damit die eigenen Wünsche in den Hintergrund zu stellen ...

... Das Schul-Skilager hat sich meiner Ansicht nach sehr gut ausgewirkt. Durch das Planen und Organisieren und alles, was drum und dran liegt, lernen die Schüler, sich in das gemeinsame Interesse einzufügen. Das Bewußtsein, daß der Starke für den Schwächeren da ist, also auch die Hilfsbereitschaft zu allen Menschen, kann sehr gut geweckt werden und wäre gerade heute so nötig...

... Ein weiterer Gewinn des vergangenen Schuljahres ist auch der, daß die Kinder offener sind, mehr Vertrauen auch in sich selber haben und mehr Ehrfurcht vor allem zwischen Himmel und Erde in sich tragen...

... Die Eltern, mit denen ich ins Gespräch kam, sind von Ihrer Unterrichtsmethode restlos begeistert. Daß Sie den Kindern nicht nur Lehrer, sondern auch wahrer Freund waren, zeigte sich besonders bei den großen Buben, die sich ja gerne flegelhaft und wild gebärden. Die «Schulnachbarn» sagen, daß sie noch nie einen so «kampflosen» Winter gehabt hätten...

... Ich war mit Ihrer Arbeit und mit allen Anordnungen sehr einverstanden und würde gerne hoffen, daß Ihr Nachfolger den Unterricht im kommenden Winter wenigstens einigermaßen in der gleichen Weise weiterführen möchte...

### 3. Ein Kollege beobachtete und urteilt so:

... Die «alte Schule» war vielfach eine Lernschule. Der Lehrer handelte; an den Schülern wurde gehandelt. Und doch sollte vor allem der Schüler handeln. Diesem Grundsatz hast Du in reichem Maße gedient. Dank Deinem ... methodischen Geschick, dank der täglichen Bewegungslektion, der Gemeinschafts- und Gruppenarbeit ist es Dir gelungen, bei Deinen Schülern Freude und Interesse am Schulunterricht zu wecken. Begreiflich, daß nachher in der Schulstube mit mehr Aufmerksamkeit und Konzentration gearbeitet wurde... In Jahresschulen, vorab in einklassigen, würde ich eine solche abwechslungsreiche Unterrichtsmethode sehr begrüßen...

### 4. Einige Stellen aus dem Urteil des Schulinspektors (Herr Inspektor G. D. Simeon besuchte meine Schule viermal):

... Patt sah seine Aufgabe weder ausschließlich noch vorwiegend im Ausprobieren der täglichen Bewegungslektion. Diese letztere war einfach ein Element, eine Säule im Gebäude seiner Erziehungs- und Schularbeit. Diese hatte aber zum Ziele, den gesamten jungen Menschen zu erfassen, zu entwickeln und zu fördern. Auf Gemüt, Verstand, Willen und Leib, auf alle Anlagen richtete sich das Augenmerk des Lehrers. Wir hatten nie das Gefühl, daß ein «Fach», zum Beispiel das Turnen, vorherrsche. Stets stand das einzelne Fach wie das Arbeitsmaterial desselben im Dienste der Gesamterziehung und -bildung.



Die Art und Weise, wie das gesteckte Ziel erreicht wurde, war freilich nicht alltäglich... Die tägliche Bewegungslektion dominierte in keiner Weise, sie erschien vielmehr gewissermaßen am Rande, nicht zeitlich gesehen, aber im Rahmen der Gesamtarbeit. Und doch durchdrang sie wieder alles; sie gab Schwung und Anregung, vermittelte Freude und Befreiung. Man darf da nicht von Zeitverlust reden. Wenn ein Lehrer wirkungslose Turnübungen mit seinen Schülern halbstundweise übt, einfach damit dem Stundenplanstichwort «Turnen» genügt sei, dann sprechen wir mit Recht von Zeitverlust; oder wenn er ihnen einen wenig adäquaten Stoff zu einem Aufsatz vorlegt und die Kinder stundenlang fruchtlos darüber brüten, haben wir wieder Zeitverlust zu verzeichnen, und in so vielen anderen Fällen auch... Hier aber wurden stets Kräfte geweckt, entwickelt und gestärkt, und das ist positive, vollwertige Arbeit. Gewiß, man könnte übermarchen; aber die wache Lehrerpersönlichkeit weiß um die Grenzen.

Und hier nun noch, was wir als hervorstechende Positiva buchen möchten: Die Kinder sind immer arbeitsfreudig, willig, ja begeistert, auch wenn der Lehrer eine immer noch mangelhafte Arbeit zum xten Male rücksichtslos zurückweist; Verantwortungsbewußtsein und Pflichtgefühl sind vor allem durch die Gruppenarbeit stark gefördert worden; hinsichtlich der Selbständigkeit im Denken, Handeln und Arbeiten sind bemerkenswerte Fortschritte erzielt worden; der Lehrer hat es verstanden, aus der großen Schülerschar — das enge Schulzimmer vermag kaum alle zu fassen — eine prachtvolle Gemeinschaft zu schmieden, die sich immer und überall spontan manifestiert — die ganze Dorfschaft horchte auf!...

Mit gewöhnlichem Drill hätte man vielleicht in einzelnen Disziplinen, nennen wir etwa Diktat, Grammatik, Lösung kniffliger Kopfrechnungen, noch größere Fertigkeit erreicht. Der wahre Lehrer ist aber Erzieher und Bildner und kein Drillmeister, und die wahre Schule ist die Stätte echter Menschenbildung...

### **Folgerungen und Weiterarbeit**

Meine Schlußfolgerungen und zugleich die Richtlinien für die Weiterentwicklung möchte ich in folgende drei Hauptpunkte zusammenfassen:

- I. *Die Möglichkeit*, die tägliche Bewegungslektion (in irgendeiner Form) durchzuführen, betrachte ich heute *für alle Bündner Dorfschulen* als gegeben, und zwar:
  1. Trotz kurzer und gedrängter *Schulzeit* und angeblich überlastetem Stoffplan. (Es bedeutet keinen «Zeitverlust».)
  2. Trotz der im Großteil der Schulen mangelhaften oder ganz fehlenden *Voraussetzungen* in bezug auf Geräte, Turnplätze und Turnlokale. Natürlich bieten diese Zustände erhebliche Schwierigkeiten und verlangen vom betreffenden Lehrer ein viel größeres Bemühen



und gesteigerten Einsatz. Jede kleinste Verbesserung der äußeren Verhältnisse erleichtert die Arbeit ungemein und läßt sie abwechslungsreicher gestalten.

3. Trotz eventueller anfänglicher Einwände oder Widerstände. Richtig angepaßt und durchgeführt, zeigt die Arbeitsweise schon nach einem Schuljahr erfreuliche Resultate, und ich glaube, daß bei richtiger Aufklärung *alle Eltern und Schulbehörden* ihr Einverständnis geben und den Wert dieser Arbeit einsehen werden.

- II. *Die Wünschbarkeit, ja die Notwendigkeit* der vermehrten und *täglich* in den Unterricht eingestreuten (wenn möglich darin eingebauten) Körpererziehung steht meines Erachtens außer Diskussion, und zwar:
  1. vom *gesamt-schulischen* Gesichtspunkt (vermehrte Leistungsfähigkeit auch auf geistigem Gebiet!) und
  2. auch vom *gesundheitlichen* Standpunkt aus. (Sorgfältigere und vermehrte Haltungs- und Bewegungserziehung ist für unsere Jugend ein dringendes Gebot der Zeit!)

- III. Es erscheint mir heute an der Zeit und notwendig, auch die betreffenden Schul- und Lehrpläne der Arbeitsweise anzupassen. Jeder Lehrer sollte die Möglichkeit haben, in seiner Schule die ohnehin zu kurz bemessene Turnzeit (zwei, höchstens drei Stunden pro Woche!) so einzuteilen, daß täglich 30 bis 45 Minuten der Bewegungserziehung gewidmet werden können, und zwar mit Knaben und Mädchen, je nach Übungsstoff und Altersstufe, gemeinsam oder getrennt. Wo aus organisatorischen Gründen (zum Beispiel an größeren Schulen mit kompliziertem Stundenplan) die normalen Turnstunden nicht verlegt oder aufgeteilt werden können, sollte wenigstens an den turnfreien Tagen eine Bewegungslektion (zirka 20 Minuten) nach Notwendigkeit in die übrige Schularbeit eingefügt werden.

Meine weiteren *praktischen Vorschläge* wären die:

1. Lehrer, die sich um die Arbeitsweise der täglichen Bewegungslektion interessieren, sollten Gelegenheit bekommen, in speziellen *Arbeitstagungen und Kursen* darin eingeführt zu werden und später immer wieder neue Anregungen zu erhalten.
2. Zum Zwecke, die Arbeitsweise immer gründlicher zu studieren, auszubauen und besser in das ganze Schulgeschehen organisch einzubauen, sollte eine spezielle *Arbeitsgemeinschaft für die tägliche Bewegungslektion* gebildet werden — wenn möglich in weiterer Zusammenarbeit auch über die Kantonsgrenzen hinaus (Schweiz. Turnlehrer-Verein?).
3. Neben einem persönlichen Austausch anlässlich von Kursen und Tagungen sollten auch öfters *schriftliche Mitteilungen und Lektionsbeispiele* (zum Beispiel in Fachzeitschriften oder durch vervielfältigte Rundschreiben) für den nötigen Kontakt und ständige Anregung sorgen.



4. Auf Wunsch bin ich gerne bereit, interessierten Kreisen mündlich ausführlicher über meine Arbeit zu berichten und in diesem Zusammenhang die recht gut gelungenen *Filmaufnahmen*\* aus einzelnen Übungsgebieten vorzuführen. Sie eignen sich besonders als Ergänzung und Erläuterung der weiter vorn skizzierten Übungsbeispiele. Diese Aufnahmen wurden durch Herrn Prof. Dr. Wartenweiler angeregt und aus Mitteln der durch ihn geleiteten Turnlehrerkurse an der ETH finanziert.

\* Ausgeführt durch Th. Vonow, Photohaus, Chur.



## Zum Schluß

Sollte es mir gelungen sein, einen kleinen Beitrag im Sinne einer vermehrten Pflege der Körpererziehung im vollen Rahmen der Gesamterziehung zu leisten, so verdanke ich das u. a. auch den vielen Mitarbeitern und Helfern. In diesen Dank möchte ich besonders einschließen meine Schülerinnen und Schüler von Masein und deren Eltern, die Herren des Schulrates Masein, Herrn Schulinspektor Simeon und Herrn Regierungsrat Bezola, Vorsteher des Erziehungsdepartements des Kantons Graubünden. Meinen persönlichen Dank auch an alle Kollegen der bisherigen Versuchsschulen in Graubünden. Ich hoffe auch weiterhin auf ihre wertvolle Mitarbeit. Herrn Prof. Dr. Wartenweiler, Leiter der Turnlehrerkurse an der ETH Zürich, sowie Herrn Direktor E. Hirt von der ETS Magglingen danke ich für die bisherige Unterstützung.

Ihr Interesse an der Sache ist mir Ansporn und Verpflichtung, meine Arbeitskraft auch weiterhin und noch intensiver in den Dienst der Bestrebungen für die tägliche Turnlektion zu stellen. Das möchte vor allem in dem Sinn geschehen, wie es Ernst Kappeler («Aus meiner Schulmeistermappe», Schriftenreihe Nr. 4 der Schweiz. Vereinigung Schule und Elternhaus) meint:

«... Mir scheint, wir brauchen heute nicht in erster Linie die Veränderung der Erziehungsform, sondern die Erneuerung des Geistes, der unsere Erzieherarbeit nährt und uns in einer materialistischen Welt aus der seelischen Gleichgültigkeit aufrüttelt und dort Licht und Wärme hineinsendet, wo es heute meistens dunkel und kalt ist vor lauter Vermassung, vor lauter Stoff, vor lauter Betriebsamkeit und Überschätzung der äußeren Güter: in den Kammern unserer Herzen ...»

Wir bitten die amtierenden Lehrerinnen und Lehrer, bei Stellenwechsel die **Adreßänderung** (neue und alte Adresse) dem Kassier des BLV, Chr. Brunold, zu melden.