

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 26 (1967)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Das Schulturnen : der Turnunterricht am Seminar  
**Autor:** Cabalzar, W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-356262>

### **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](#)

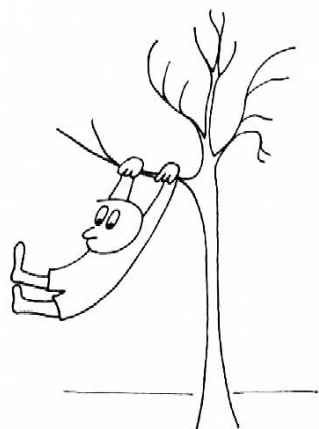
### **Terms of use**

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:** 03.02.2026

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

schen Training und Sport gehören ebenfalls in den Unterrichtsplan des Heranwachsenden! Durch eine entsprechende Führung resp. *Umerziehung* könnte ihm endlich eine andere Einstellung zum Sport beigebracht werden, die u. a. auch mithelfen würde, die Probleme der asozialen Auswüchse des Halbstarkentums einzudämmen. Der «Sport» würde dann später nicht nur im Massen- und Starsport passiv «betätigt» mit anschließenden Diskussionen am Stammtisch! Auch der Weekendsport würde sich in der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz nicht mehr so negativ auswirken, wenn dem Erfordernis von Training und Entspannung nachgelebt würde. Zudem ließe sich die Frequenz der Sportverletzungen wesentlich herabsetzen und analog würde es sich mit den sportbedingten Überlastungsschäden verhalten, wie sie der Arzt so häufig sieht. Auf die praktische Durchführung einer «Reform im Schulturnen», das auch Lehrlinge betreffen sollte, kann hier nicht eingegangen werden. Wichtig ist vor allem die Fest-



stellung, daß mit «wenig» schon viel erreicht werden könnte, zum Beispiel mindestens 3 Turnstunden pro Woche, besonders bei den Älteren und um einen Trainingseffekt zu erzielen (evtl. nur 30 Minuten), ferner kurzer Unterbruch gewisser Schulzimmerstunden durch bestimmte Körperübungen am Platze von 5–10 Minuten Dauer. Besonders sollten auch die *Möglichkeiten örtlicher Art*, um dem jugendlichen Bewegungstrieb mehr Raum zu lassen, mehr berücksichtigt werden durch Aufheben von Verboten an Grünflächen in öffentlichen Anlagen und großzügigeres Offenhalten der Turnhallen und Parks!

*Zusammenfassend* kann gesagt werden, daß sich vermehrt zivilisationsbedingte Krankheiten bemerkbar machen, die durch eine geeignete Führung der Jugendlichen zu reduzieren wären. Dabei müßte vermehrt auf die körperliche Ertüchtigung Gewicht gelegt werden, dies auch in der Erkenntnis, daß zwischen der geistig-beruflichen und körperlichen Leistungsfähigkeit ein Zusammenhang besteht. Das Turnen sollte – zumindest nicht in der Mittelschule oder im Lehrlingsalter – nicht nur als eine «entspannende Übung» mit möglichst wenig Zeitaufwand, sondern als ein ernst zu nehmender Unterricht aufgefaßt werden, der die Jungen erzieht, den echten Bedürfnissen des Organismus Sorge zu tragen und diese Erkenntnis mit ins Berufsleben zu nehmen. Dabei müßten schon dem Jugendlichen die Prinzipien des Trainings bekannt werden, die in Regelmäßigkeit und einem Mindestmaß der körperlichen Belastung bestehen.

Damit ließe sich nicht nur das Gesundheitsniveau, sondern auch die Leistungsfähigkeit des modernen Schweizerbürgers verbessern!

*Dr. med. Th. Landolt, Klosters*

## Der Turnunterricht am Seminar

*Das Ziel* des Turnunterrichts am Seminar ist Freude zu wecken an der körperlichen Betätigung, die Verantwortung zu wecken dem eigenen Körper gegenüber, die persönlichen Fähigkeiten im Turnunterricht so stark als möglich zu fördern, die Seminari-  
sten zu befähigen, selber einen wertvollen Turnunterricht in ihrer späteren Tätigkeit als Lehrer erteilen zu können.

*Der Unterrichtsstoff* umfaßt Spiel, Leichtathletik, Geräteturnen, Skifahren und nach Möglichkeit Schwimmen und Eislauf. Bei genügender Stundenzuteilung gehörten hier noch Orientierungslauf und Wandern dazu.

*Die Stundenzuteilung* für den Turnunterricht umfaßt drei Lektionen à 40 Minuten wöchentlich für alle fünf Klassen inkl. Theorie und Methodik. In den zwei obersten Klassen ist es möglich, je 1 Stunde im Jahr Lektionsgebung mit der Unter- und Oberstufe der Übungsschule zu kombinieren.

### *Aufnahmeprüfung*

Von den eintretenden Schülern wird eine Turnprüfung verlangt. Es geht hier in erster Linie darum, vom Prüfling zu erfahren, ob er eine normale Vorbildung genossen und eine gute Leistungsfähigkeit und Gewandtheit auszuweisen hat.

Im Folgenden sei in erster Linie von den Seminaristen die Rede. Geprüft wird Geräteturnen und Leichtathletik. Zum Beispiel müssen die Knaben am hohen Reck einen Felgaufschwung ausführen, einen Knieaufschwung und eine Felge vl. rw. zeigen. Als Geschicklichkeitsübung gilt ein Handstand gegen die Wand oder ein Rad sw. Gemessen werden Klettern an der Stange, 80 m Lauf und Weitsprung.

Neben sehr gut vorbereiteten Prüflingen, zur Hauptsache aus Chur und der weiteren Umgebung, erscheinen auch solche, bei denen man bald sehen muß, daß sie während ihrer Primar- und Sekundarschulzeit nie einen systematischen Turnunterricht genossen haben, oder anders gesagt: die natürlichen Fähigkeiten ihres Körpers, die vorhanden sind, wurden im Schulunterricht nicht entwickelt. Leider ist der betreffende Lehrer, der sie hätte vorbereiten sollen, bei der Prüfung nie anwesend. Er würde von dem oft peinlichen Eindruck, den sein Zögling hinterläßt, sicher einen guten Vorsatz mit nach Hause nehmen!

Solche Kandidaten erhalten eine schlechte Prüfungsnote. Sind sie auch noch in anderen Fächern ungenügend, so ist es möglich, daß die Turnnote mithilft, eine Nichtpromotion herbeizuführen, denn alle Prüfungsnoten zählen gleichwertig. Nur wegen einer ungenügenden Turnnote allein ist m. W. bis heute noch nie ein Schüler abgewiesen worden. Andererseits verhilft eine gute Turnnote bei der Prüfung den Notendurchschnitt zu heben, der Prüfling besteht z. B. die Prüfung dank der guten Turnnote.

Die Unterschiede in einer Turnklasse sind daher oft sehr groß. Es ist nun Aufgabe des Turnlehrers, diese unhomogene Klasse zu formen. Es gibt Schüler, die den Rückstand in etwa zwei Jahren aufholen, es gibt solche, die dazu 4–5 Jahre brauchen, denn mit 16 Jahren kann man die körperliche Beweglichkeit nicht so schnell wie mit 6–12 Jahren aufholen. Einige Schüler bleiben während ihrer ganzen Seminarzeit hinter dem Leistungsstand der Klasse zurück. Auch die größten Bemühungen des Turnlehrers vermögen sie nicht genügend zu fördern oder ihre negative Einstellung dem Turnunterricht gegenüber zu verbessern. Solche Seminaristen, zum Glück sind es wenige, werden kaum einen genügenden Turnunterricht mit ihren Schülern durchführen, weil sie die positiven Werte nicht am eigenen Leib erleben konnten.

### *Aus dem Unterricht*

Die zentralen Spiele der Mittelschule sind Handball, Korbball und Volleyball und Fußball.

Nach einer überstandenen «Klausur» z. B. ist es für den Turnlehrer immer wieder erfreulich, zu sehen, wie sich die Schüler am Spiel von ihren «Ängsten und Nöten» erholen, sich neu einsetzen, am Team wachsen können. Anschließend jedoch sollten die Schüler die Möglichkeit zum Douchen haben. Mit der 40-Minuten-Lektion ist es aber häufig so, daß sie sich nach dem Spiel nur etwas waschen können, um dann, immer noch schwitzend, in die nächste Stunde eilen zu müssen.

In der Leichtathletik werden am Seminar zum Teil sehr schöne Erfolge erreicht. Hier darf man sicher auch dem Seminarturnverein, der einen ausgezeichneten Ausgleich zur geistigen Arbeit bietet, ein Kränzchen winden! In den letzten Jahren durfte ich zudem immer wieder feststellen, daß Schüler auch als junge Lehrer weiterhin an turnerisch-sportlichen Wettkämpfen teilnahmen. Sie haben mit dem Abschluß ihrer Seminarzeit nicht aufgehört, sich körperlich zu betätigen. Wenn dies vermehrt der Fall sein sollte, so ist ein wesentliches Ziel des Seminarturnunterrichts erreicht.

Das Geräteturnen wird hauptsächlich im Winter gepflegt. Die Freude daran wächst mit dem Können. Der angehende Lehrer sollte hier wenigstens so weit kommen, daß er die verschiedensten Fertigkeiten seinen Schülern vorturnen, sie dafür begeistern kann. Da in der Schule die Kräftigung des Oberkörpers durch körperliche Arbeit fehlt, spielt das Geräteturnen für eine gesunde und allseitige Weiterentwicklung eine bedeutende Rolle. Das erreichte Können schwankt von Klasse zu Klasse. Immer wieder treten auch Kranzturner aus dem Seminar aus.

### *Die freien Leibesübungen*

**Skifahren.** In der 2. Klasse werden die Schüler in einem 3-tägigen Skikurs zum erstenmal mit der Skitechnik vertraut gemacht. Das Ziel besteht in der Förderung der persönlichen Fertigkeit.

Im Skikurs des 1. OS., der eine Woche dauert, wird die persönliche Fertigkeit nochmals geschult. In der zweiten Kurshälfte steht die Tourenleitung im Vordergrund.

In diesen Kursen spielt das Zusammenleben, die Gemeinschaft eine wesentliche Rolle. Es ist dies eine der wenigen Möglichkeiten an unserer Schule, erzieherisch auf die Gemeinschaft zu wirken. Die Schüler lernen bei dieser Gelegenheit auch Mitschüler der Parallelabteilungen kennen. Das Gemeinschaftserlebnis ist vielfach so eindrucklich, daß diese Tage und Wochen in der Rückblende zu den schönsten Erlebnissen der Mittelschulzeit gehören. Leider ist es aber auch so, daß diese kurze Zeitspanne nicht genügt, um alle Schüler technisch auf einen genügend hohen Stand zu bringen, damit sie später ihr Können den eigenen Schülern weitergeben können. Dies ist um so bedauerlicher, da auch heute noch, der schlechten Turnverhältnisse wegen, das Skifahren im Winter der größte Teil des Turnunterrichts ausmacht.

**Schwimmen.** Die Möglichkeiten, systematisch den Schwimmunterricht auf- und auszubauen, sind bis heute leider stark eingeschränkt. Pro Klasse und Jahr trifft es 5–15 Schwimmlektionen, so daß etwa die Hälfte der Nichtschwimmer das Schwimmen erlernen. Mein Ziel wäre: Jeder Lehrer ein Schwimmer! Bis heute ist mir das aber noch nicht gelungen. Ein Lehrschwimmbecken für die Schule würde hier rasche Abhilfe schaffen.

**Eislauf.** Mit den Doppelstunden bei einigen Klassen ist eine Möglichkeit geschaffen worden, in beschränktem Rahmen auch diese Sportart zu fördern.



*Methodik und lehrpraktische Übung.* Die Turnmethodik wird während der Seminarzeit durch die Turnlehrer erteilt. Sie beansprucht zusammengefaßt ungefähr eine Jahresstunde. Die Praxis erweist sich als bedeutend schwieriger. Bei den großen Klassen und der kleinen Übungsschule kommt dieser Teil heute zu kurz.

Die Schwierigkeiten sind dort am größten, wo der Kandidat unsicher ist, selber wenig vorzeigen kann und seine Persönlichkeit nicht auszustrahlen vermag. Bei den Schülern Freude wecken ist auch hier ein Leitsatz.

### *Abschlußprüfung*

Das Turnen ist Prüfungsfach. Geprüft werden die persönliche Turnfertigkeit in Geräteturnen und Leichtathletik, die theoretischen Kenntnisse und die Lektionsgebung.

\*

Die heutige Zeit mit immer größerem Bewegungsmangel hat die Bedeutung des Turnunterrichts erhöht. Die zunehmenden Entwicklungsstörungen während und nach der Pubertät weisen in die gleiche Richtung. Es ist daher schwer zu verstehen, daß im Zusammenhang mit der Neugestaltung des Seminarlehrplans die Forderungen der Turnlehrer nach einer zusätzlichen Turnstunde, wie sie z. B. der Kanton Aargau besitzt; einen 6- statt nur 3-tägigen Skikurs für die 2. Klasse (verschiedene Seminarien haben 3- bis 4-wöchige Kurse), der alljährlichen Turnprüfung, statt wie vorgesehen jedes zweite Jahr, bei den zuständigen Behörden nicht Anklang gefunden haben.

W. Cabalzar

## Lehrerturnverein Graubünden

Seit Jahrzehnten schon fristet der Lehrerturnverein Graubünden (LTV Grb.) ein stilles Dasein. Der Vorstand bemüht sich zwar redlich, seine Kurse an den Mann, das heißt an die Lehrkräfte zu bringen. Doch gelingt das ihm noch lange nicht in allen Fällen, und so flackert der Stern des LTV nur sporadisch und schüchtern am turnerischen Himmel auf. Gar viele Kolleginnen und Kollegen von Stadt und Land kennen den LTV nicht einmal vom Hörensagen. Darum möchten wir mit einem kurzen Artikel alle Kolleginnen und Kollegen orientieren und sie zu aktiver Mitarbeit einladen.

Der LTV ist ein Glied des *Schweizerischen Turnlehrervereins* (STV). Doch schon diese Bezeichnung führt irre, denn dessen Mitglieder sind zum kleinsten Teil Turnlehrer, sondern wie wir gewöhnliche Schulmeister. Wer dem LTV den bescheidenen Beitrag von jährlich Fr. 7.— bezahlt, ist ohne weitere Formalitäten auch Mitglied des STV und erhält monatlich dessen Fachzeitschrift «Die Körpererziehung». Darin wird er stets über alle fachlichen Belange im In- und Ausland orientiert. Er kann dann auch alle Lehrerturnkurse besuchen, die in der «Körpererziehung», in der «Schweizerischen Lehrerzeitung» und in den Amtlichen Schulblättern ausgeschrieben werden.

Der Lehrerturnverein Graubünden seinerseits arbeitet enge mit der Schulturnkommission zusammen. Die beiden Organisationen besprechen und bestimmen ihr Programm in einer gemeinsamen Sitzung. Dazu kommt noch, daß der LTV Grb. mehr die Rand-