

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

**Artikel:** Das Schulturnen : Lektionsbeispiele  
**Autor:** Bärtsch-Steffen, I. / Bläsi, G. / Seeli, G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-356269>

### **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:** 07.01.2026

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

# Lektionsbeispiele

## Lektion für Mädchen, II. Stufe

Thema: Bewegungs- und Haltungsschule mit Langbank, Leistungsturnen, Balancieren, Spiel, Prellball. Schülerzahl: 23. Zeit: 50 Minuten.

### I. Bewegungs- und Haltungsschulung – Material: 4 Langbänke

4 Langbänke in einem großen Viereck aufstellen, Klasse in Einerkolonne in der Umzugsbahn:

1. Marschieren, auch über die Bänke in Längsrichtung, auf Pfiff stehen immer 5 Schülerinnen auf einer Bank. Wer keinen Platz findet, erhält einen Strafpunkt.
2. Laufschrift, Hasenhupf (mit Stütz auf Langbank) fortgesetzt über Bank, wieder Laufschrift zur nächsten Bank.  
Der Größe nach auf ein Glied einstehen (wichtig für Übung 5), in 4 Gruppen einteilen (die ersten 6 zur obersten Bank usw.).
3. Alle sitzen mit angezogenen Beinen auf ihrer Bank, Arme verschränkt: Langsames Beinstrecken vorwärts und schnell wieder anziehen, dreimal, dann Füße auf den Boden stellen und tief einatmen, viermal wiederholen.
4. In Einerkolonne hinter der Bank, auf der rechten Seite beginnen, Stütz mit der rechten Hand: Hasenhupf über Bank (also einhändig) bis zum Bankende und sofort zurücklaufen. Das nächste setzt sofort ein.
5. Die Gruppe rechts längs der Bank, alle blicken in der gleichen Richtung, Bank im Zwiagriff fassen (linke Hand am nähern Rand, rechte Hand greift über Bank): Bank über den Kopf schwingen und auf der andern Seite sorgfältig abstellen und gerade wieder zurück über den Kopf. Wir schwingen die Bank dreimal hin und her, wer ist zuerst fertig? – Und jetzt gerade noch einmal.
6. Wir drehen die Bank mit der schmalen Seite nach oben: Doppelhüpfen seitwärts über die Bank, probiert ganz hoch zu springen, wer kann's mit gestreckten Beinen?
7. Jede Gruppe bringt ihre Bank an die Schmalseite der Halle, richtet die Bänke schön aus und setzt sich drauf: Auf Kommando laufen mit der Bank zur untern Wand (Markierung, z. B. roter Strich) und hinter der Markierung die Bank abstellen. Welche Gruppe sitzt zuerst in der gleichen Reihenfolge auf der Bank? Dreimal wiederholen, Sieger erhält 4 Punkte, usw. Welche Gruppe hat die größte Punktzahl.

### II. Leistungsturnen – Material: 4 Reck, 4 Matten

Wir arbeiten in zwei Gruppen, wechseln nach 4–5 Minuten, so kann der Betrieb sehr intensiv gestaltet werden.

Die Langbänke bleiben im untern Teil der Halle. Jede Gruppe stellt ein Reck auf Hüfthöhe ein (die ersten 2 pro Gruppe holen eine Reckstange, die nächsten 2 einen Reckpfosten und die letzten 2 eine Matte). Die vier Gruppen werden noch einmal unterteilt (die ersten 3 bleiben beim Reck, die andern 3 gehen zur Bank).

1. Die Gruppe an der Langbank arbeitet selbständig an folgender Übung: Gehen vorwärts, absitzen und aufstehen ohne Handhilfe und ohne den Boden zu berühren. Die Gruppe am Reck übt unter Aufsicht der Lehrerin: Balancieren von einem

Pfosten zum ändern und Niedersprung seitwärts auf die Matte. Das nächste folgt sofort, jedes viermal, dann Wechsel mit Langbankgruppe.

2. Langbänke umdrehen und die gleiche Übung über die Kante probieren. Wer kann jetzt noch absitzen und aufstehen ohne Handhilfe?

Reck, Sprung auf die Stange, Suchen des Gleichgewichtes und auf der Stange weitergehen (zuerst Hilfe geben). Wer kann's allein? – Riegenwechsel.

Reck wieder abräumen, gleiche Arbeitsaufteilung wie beim Aufstellen. Die 4 Langbänke werden aneinandergestellt, längs durch die Halle.

### III. Spiel – Material: 4 Hohlbälle

1. Jede Gruppe macht einen Stirnkreis und prellt den Hohlball (Handball) hin und her im Kreis. Wichtig: Der Ball darf nur einmal von der gleichen Schülerin geprellt werden, wenn 2 Kameradinnen den Ball berührt haben, darf sie wieder prellen.
2. Spiel in zwei Gruppen, A gegen B, C gegen D (Lehrerin spielt mit). Bei Gruppe A/B zählt eine Schülerin die Gewinnpunkte.

*Prellball.* Spielgedanke: Die Schülerinnen, die in jedem Feld gleichmäßig verteilt sind, haben die Aufgabe, den Ball über die Bank ins gegnerische Feld zu prellen. Der Ball fliegt hin und her, bis ein Fehler begangen wird. Anspiel hat diejenige Partei, die den Fehler gemacht hat. Spielregeln:

1. Der Anschlag geschieht dadurch, daß der Ball von irgendeiner Stelle aus, im eigenen Feld aufgeprellt wird, um nachher frei über die Mittellinie (Langbankreihe) ins gegnerische Feld zu fliegen.
2. Der Ball darf im eigenen Spielfeld nur dreimal geprellt werden und von derselben Spielerin nur einmal berührt werden.
3. Ein Ball, der über die gegnerische Feldgrenze fliegt, ist ungültig, auch wenn er vom Gegner abgenommen wird.
4. Wenn der Ball beim Zuspiel im eigenen Feld über die Grenze fliegt, bleibt er im Spiel.
5. Jeder Fehler bedeutet einen Gewinnpunkt für die Gegenpartei.

*I. Bärtsch-Steffen, Chur*

### *Turnlektion I. Stufe – Turnplatz im Freien – Springseile, Tamborin oder Pfeife*

Einlaufen:

- Antreten auf ein Glied
- Taktmäßiges Marschieren, Händeklatschen auf Schritt rechts und links – nur auf Schritt links
- Reaktionsübungen: auf Schlag auf Tamborin oder Pfiff an einen bestimmten Ort springen oder bestimmte Übung (Purzelbaum) machen
- verschiedene Zeichen bedeuten je eine Übung
- Zehengang, Arme gestreckt, auf Zeichen Kriechen auf allen vieren
- Im Paar: Hände reichen, über die gefaßten Hände einsteigen, ganze Drehung nach außen, unbelastetes Händepaar über den Kopf führen, ohne die Hände loszulassen (Geschicklichkeitsübung, 3–4 mal)

## II. Teil

- Laufen vorwärts über das geschwungene Seil
- Seil mit einer Hand an beiden Enden gefaßt – Seil unter den Füßen durchschwingen, mit rechter und linker Hand
- Kreisschwingen über dem Kopf im Wechsel mit Durchschwingen unter den Füßen
- Seilschwingen, jeder Schüler bestimmt selber den Rhythmus
- Seilspringen mit gekreuzten Armen
- Schwingen und Doppelhüpfen an Ort, vorwärts und rückwärts
- Sitz, Seil vierfach in den vorgestreckten Händen; mit den Beinen über das Seil und wieder zurückschlüpfen (Boden nicht berühren!)
- Schneidersitz, das vierfache Seil in Hochhalte, Seil hinter dem Rücken nach unten und wieder in Hochhalte führen.

### Stafetten:

- Seilspringen vorwärts bis zum genannten Ort, zurückspringen, dem nächsten Schüler Seil übergeben usw.
- In Abstand vor den verschiedenen Eimerkolonnen je zwei Schüler ein Seil gespannt halten. Anlaufen, über das Seil springen, sofort unten durchschlüpfen, zur Gruppe zurücklaufen und den nächsten Schüler durch Berühren zum Laufen schicken.

### Spiel:

- Kreisspiel: Die Schüler bilden einen Kreis. Der Lehrer schwingt in der Kreismitte ein Seil, woran ein Turnschuh befestigt ist. Die Schüler springen über das kreisende Seil. Wer das Seil aufhält, scheidet aus! Wer ist der letzte? *G. Bläsi*

### Lektionsbeispiel II. Stufe

Ort: Wald, offenes Gelände – Zeit: 1 Std. 40 Min. – Material: 1 Fußball, Spielbänder, Pfeife, das übrige findet sich im Wald.

Vorbereitung: Einlaufen (ca. 10 Minuten)

- wir benützen dazu den Weg zum Wald
- abwechselnd Gehen und Traben
- Laufen und Springen über natürliche Hindernisse (Gräben, Baumstämme usw.)
- über einen Holzzaun klettern – unten durchkriechen – auf dem Zaune balancieren; wer kann es am längsten?

Körperschulung: Freiübungen (ca. 20 Minuten)

- Partnerübungen: mit Rundholz oder Reisswelle
- Liegestütz: Hände auf Rundholz. Partner B faßt Beine von A und dieser dreht das Rundholz vorwärts, 1–3 Meter im Wechsel
- A sitzt auf Baumstamm, Rundholz (Stein) im Nacken. B fixiert die Beine von A. A langsames Rumpfeigen rückwärts und Aufschnellen in ursprüngliche Sitzstellung. 6–8 mal im Wechsel.
- «Wedeln»: mit geschlossenen Füßen über Rundholz hüpfen (auch Grätschen, Spreizen usw.)



- die beiden Partner stehen rücklings zum Stamm: Rundholt (Stein) dem Partner übergeben, wobei sich der eine nach links, der andere nach rechts dreht
- der Partner steht dem andern auf die Schultern; der untere geht in die Hocke und streckt sich (gerader Rücken!)
- Rückenlage, Beine in Vorhalte, Füße gegen die Brust des Partners gestemmt, der sich mit dem ganzen Gewicht darauflegt und die Fußgelenke faßt – Knie beugen und strecken (im Wechsel 6–8 mal)

Leistungsschulung: Laufen (ca. 10 Minuten)

- Eine Mannschaft besteht aus 3 Läufern. A und C stehen bei (x), B bei (y). Läufer A läuft nach dem Start zu Läufer B und wartet dort, Läufer B zu C, Läufer C zu A usw. Jeder läuft dreimal

Hindernislauf (ca. 30 Minuten)

- Vorbereitung und Besichtigung des Laufes
- Üben der einzelnen Hindernisse
- Trainingsdurchgang
- Wettkampf!

Spiel: Fußball mit Hindernissen (ca. 20 Minuten)

Ausklang: Beruhigung (ca. 10 Minuten)

- Beine hochlagern, entspannen
- Heimkehr, Material versorgen, Duschen!

*G. Seeli*

### *Lektion für Knaben der III. Stufe*

Thema: Einführung des Hochsprunges (Roller) – Bewegungsschule: Bekanntmachen mit den Bewegungen des Rollers)

- 1 – Hopsenhüpfen vorwärts (frei, jeder für sich, mit Klatschen oder Tamburin)
- 2 – Hopsenhüpfen vorwärts, auch mit einer halben Drehung
- 3 – Hopsenhüpfen vorwärts mit Betonung des Sprungbeines (Bild 1)
- 4 – asymmetrisches Armschwingen, wobei der Oberkörper nicht gedreht wird; dadurch wird der Arm, der rückwärts schwingt, sw. geschwungen
- 5–4 aber mit Betonung (Streckung) der Sprungseite
- 6 – Hüpfen auf dem Sprungbein mit asymmetrischem Armschwingen und Sprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung um die Sprungseite (siehe Bild 2)  
Die Drehung erfolgt durch kräftiges Spreizen des Schwungbeines und durch Drehen des Fußes des Schwungbeines und des Kopfes.
- 7–6 aber mit elastischer Landung auf dem Sprungbein und den beiden Händen gleichzeitig (Hände nahe beim Sprungbein!)
- 8 – aus Stand: Fallschritt vorwärts und Schritt – Schritt – Schritt mit Sprung wie 7. Der Sprung soll aufwärts und nicht in die Länge führen. Diese Übung muß oft wiederholt werden.

Leistungsschule (Einschleifen der bekannten Bewegung):

- 1 – Als Stafette (kann auch im Winter im Schnee durchgeführt werden). Zwei Schü-
- ler halten ein langes Seil gespannt in zirka 70 cm Höhe.



Bild 1



Bild 2

- Aus ca. 15 m Anlauf Sprung über das Seil mit  $\frac{1}{2}$  Drehung und Lauf zurück unter dem Seil (siehe Übung 8 der Bewegungsschule). Ideale Ausführung: die Drehung wird bereits über dem Seil ausgeführt, so daß der Schüler unmittelbar hinter dem Seil in Startstellung landet und somit sofort zurücklaufen kann. (Gute Beispiele demonstrieren!)

## 2 – Als rhythmische Übungen:

- An der Sprunggrube (auch auf Matten) in Zweierkolonne aus 4 m Anlauf (gerade): Übung 8 der Bewegungsschule, aber jetzt nur mehr mit einer Vierteldrehung, so daß der Schüler parallel zur Latte landet. – Ausführung: Fallschritt vorwärts und 1–2–3– (oder taam - ta - taam); eine Hälfte der Schüler klatscht den Rhythmus und die andere springt fortlaufend. Der Lehrer dirigiert mit dem Tamburin.

Korrekturen: das Stoßbein wird nach dem Absprung schnell angezogen. Das Spreizbein bleibt hoch auch nach der Landung. Die Arme suchen den Fuß des Sprungbeines, so daß der Körper stark gekrümmt ist (Bild 3); der Kopf dreht um die Latte (Bild 4).



Bild 3



Bild 4

- Rhythmische Übung im Viereck: jeder Schüler hat sich drei Ruten geschnitten (in der Halle geht es mit Hürden oder Kästen)  
x = Start des Schülers; o-o = zwei Ruten, die oben eine kleine Gabel haben; darauf liegt die dritte Rute; es könnten auch 4 Hürden sein. Rhythmus: und - taam - ta - taam. Es wird immer mit dem Sprungbein gestartet.

#### Spiel (Korbballwurf):

- Es werden soviel Gruppen gebildet wie Körbe vorhanden sind. Die Gruppe steht in Zweierkolonne (6 m Zwischenraum) ca. 5 m vor dem Korb (siehe Zeichnung).
- Schüler 5 beginnt, indem er mit einem Dreischrittsprung, wobei er beim Fallschritt Sprungbein) den Ball einmal drippelt, einen Korbeinwurf versucht. Dann läuft er nach links und schließt hinter der anderen Kolonne an.
- Schüler 1 läuft gleichzeitig wie 5 nach vorne, nimmt den Ball, den 5 in den Korb geworfen hat (oder auch nicht), wirft ihn zu 6 und schließt hinter 8 an.  
Wettkampf: welche Gruppe hat zuerst 20 Treffer?
- gleich wie vorher, aber der Abstand der Schüler zum Korb wird verdoppelt. Der Schüler 5 läuft gegen den Korb und erhält in der Mitte der Strecke den Ball von Schüler 1 zugespielt. Abnahme des Balles später nur mit einer Hand, damit nicht Doppelfang geübt wird.

*Chr. Casper*

## Schlusswort

Die Kantonale Schulturnkommission dankt den Verfassern der Aufsätze, Berichte und Lektionen, dann aber auch Herrn Lehrer Payer aus Landquart für die humorvollen Zeichnungen.

Allen Kolleginnen und Kollegen wünschen wir viel Freude, Erfolg und Befriedigung bei ihrer Arbeit in unsern Schulen.