

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun
Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden
Band: 41 (1981-1982)
Heft: 5

Rubrik: Turnen und Sport in der Schule : 1. Folge

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: 08.02.2026

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

Turnen und Sport in der Schule

1. Folge

Arno Darms



Pausenspiele

Seilspringen, Fangis, Gummi, Hüpfspiele, Völkerball, Rollbrett, Jo-jo, Hula hop, Gruppenspiele, Geschicklichkeitsspiele, Ballspiele, Schnurspiele...

Mit dem Frühling erscheinen immer wieder auf den Pausenplätzen ganz bestimmte Spiele, meist überlieferte, hie und da modisch neue, viele bleiben, andere verschwinden wieder.

«Kinder haben ein Recht auf Spiel und Erholung. Die Erwachsenen müssen hie und da Anregungen geben. Damit wird eine Zwischenmenschliche Beziehung gepflegt, die für das Kind von Bedeutung ist.»

Einige Spiele sind international, einzelne vielleicht typisch «einheimisch». Etliche sind lustig, andere kräftigen, diese fördern die Feinmotorik, jene sind für die Geschicklichkeit. Gespielt wird allein, zu zweit, in der Gruppe, als Mannschaft... Je nach Altersstufe sind die Bedürfnisse anders. Je nach Bodenbelag der Pausenplätze sind die Voraussetzungen für bestimmte Spiele gut oder schlecht. Vielleicht sind sogar deswegen einige Spiele «verloren gegangen».

Wir möchten versuchen, in einigen Nummern des Bündner Schulblattes den Kollegen und Kolleginnen eine An-

zahl Pausenspiele wieder in Erinnerung zu rufen oder ein paar neue Anregungen zu geben. Wenn Sie die Anregungen auf die Pausenplätze weitergeben, können Sie vielleicht Freude bereiten.

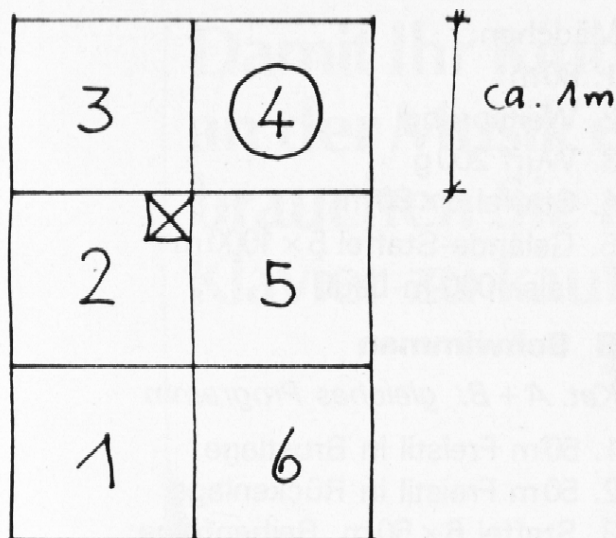
«Jedes Kind muss spielen, um zu lernen. Das braucht Anleitung, Zeit, Gelegenheit und Übung.»

Nun, fürs erste ein älteres Spiel für die kleineren Schüler, das bedroht ist, in Vergessenheit zu geraten, und als zweites eines der «grossen» Schulsportspiele in Mini-Form, für die grösseren Schüler.

Hüpfspiel

Manchenorts auch «Spärzspiel, Himmel und Hölle, Hickeln, Montag-Dienstag» usw. genannt, je nach Art. Das Spielfeld wird mit Kreide — früher mit rotem Ziegelstück — an den Boden gezeichnet oder mit einem Stein in weichere Beläge gekratzt. Ein Beispiel aus Chur und Umgebung:

Spärzspiel: J. B. Masüger, der grosse Bündner Sportpionier, schreibt: «Das Spärzspiel gibt starke Bewegung, stärkt die Schenkel und Waden, verursacht keine Kosten, bietet selbst auf den kleinsten Plätzen, wie Hausgängen, Gärten, Wegen, gefahrlose Unterhaltung, ist höchst wertvoll und entwicklungsfähig und sollte deswegen in keinem Dorf- und Wohnquartier fehlen.»



Teilnehmer: 2, 3 oder mehr

Material: «Platter, fingerdicker Stein von der halben Grösse der Handfläche. Ebener Platz, Kreide.

1. Runde:

- Stein in Feld 1 werfen, hineinhüpfen auf einem Bein, Stein auflesen, über die Felder 2–3–4 (ausruhen) –5–6 hüpfen.
- Stein in Feld 2 werfen, ...
- Dasselbe, bis der Stein in alle Felder geworfen worden ist. (Fehler, wenn der Stein das Feld nicht trifft; auf die Linie stehen.)

2. Runde:

Blinzla: Alle Felder mit geschlossenen Augen, ohne Stein, durchschreiten (Feld 4 Augen öffnen). Fehler bei Berühren der Linien mit dem Fuss.

3. Runde:

Schräggegga: Hüpfen (ohne Stein) von 1 auf 5 auf 3 auf 4 (Pause) von 2 auf 6 und aus.

4. Runde:

Gradeggla: Hüpfen (ohne Stein) von 1 auf 3 auf 4 (ausruhen) auf 6 und aus.

5. Runde:

Mühle: Ohne Stein: Beidbeinig hüpfen: links 1, rechts 6. Hupf mit $\frac{1}{2}$ Drehung auf links 5, rechts 2. Hupf mit $\frac{1}{2}$ Dre-

hung auf links 3, rechts 4. Hupf an Ort mit $\frac{1}{2}$ Drehung, dasselbe wieder zurück.

6. Runde:

Doppelschräggegga: Ohne Stein: Auf einem Bein von 1 auf 4 (Pause), von 3 auf 6 und aus.

7. Runde:

Doppelgradeggla: Ohne Stein: Von 1 auf 3 und zurück auf 1, dann von 6 auf 4 (Pause) und zurück auf 6 und aus.

8. Runde:

3 Runden auf einem Bein ohne Pause.

Bei Fehlern kommt immer der nächste Mitspieler dran. Wenn man wieder an der Reihe ist, fährt man bei *der* Runde weiter, bei der man vorher gefehlt hat. Wer alle 8 Runden absolviert hat, darf sich in einem Feld ein Häuschen □ einzeichnen. (Stein, mit Feld im Rücken, über den Kopf werfen; dort, wo der Stein landet, darf das Häuschen gesetzt werden. Hier kann der «Häuschenbesitzer» beim nächsten Spiel zusätzlich jeweils ausruhen.

Der Spieler, der bei Spielabbruch am meisten Häuschen gesetzt hat, ist der Gewinner.

Schwierigere Variante:

(Auf diese Variante ist der Name «Spärzspiel» zurückzuführen)

Die Runden «Blinzeln und Mühle» fallen weg.

Die übrigen Runden erfolgen durch Hüpfen und zusätzlichem Stossen («Spärza») des Steines mit dem Fuss. Diese Variante ist schwierig und erfordert einige Geschicklichkeit.

Quellen:

J. B. Masüger:

«Leibesübungen in Graubünden».

Unicef: Spiele der Welt.

Eigene Erinnerung.

Schulsporttag 1982

1982 gelangt wieder ein Schweizerischer Schulsporttag zur Durchführung. Am 15. September 1982 treffen sich die Wettkampfgruppen in *Glarus*.

Die Schulturnkommission, der Bündner Lehrerturnverein und das Kantonale Sportamt organisieren daher wieder den bereits zur Tradition gewordenen Kantonalen Schulsporttag als Ausscheidungsmöglichkeit für den schweizerischen Anlass.

Ort

Chur

Sportanlagen der Kantonsschule Sand

Datum

Mittwoch, den 9. Juni 1982

Wettkampfprogramm

A Leichtathletik-Fünfkampf

Kat. A: Schulsportgruppen

Knaben:

1. 80 m
2. Hochsprung
3. Kugelstossen 4 kg
4. Staffel 5 × 80 m
5. Gelände-Staffel 5 × 1000 m
(als 1000-m-Lauf)

Mädchen:

1. 80 m
2. Hochsprung
3. Kugelstossen 3 kg
4. Staffel 5 × 80 m
5. Gelände-Staffel 5 × 1000 m
(als 1000-m-Lauf)

Kat. B: Klassenmannschaften

Knaben:

1. 80 m
2. Weitsprung
3. Wurf 200 g
4. Staffel 5 × 80 m
5. Gelände-Staffel 5 × 1000 m
(als 1000-m-Lauf)

Mädchen:

1. 80 m
2. Weitsprung
3. Wurf 200 g
4. Staffel 5 × 80 m
5. Gelände-Staffel 5 × 1000 m
(als 1000-m-Lauf)

B Schwimmen

Kat. A + B: gleiches Programm

1. 50 m Freistil in Brustlage
2. 50 m Freistil in Rückenlage
3. Staffel 6 × 50 m, Reihenfolge:
Rückencrawl/Brustgleichschlag/
Brustgleichschlag oder Delphin/
Crawl/Crawl/Crawl

Startberechtigte Jahrgänge

Für Leichtathletik und Schwimmen:

Kat. A: 1967 und jünger

Kat. B: 1966 und jünger

Zusammensetzung der Wettkampfgruppen

Kategorie A:

Schulsportgruppen des freiwilligen Schulsports, die mindestens *ein Quartal* zusammen trainieren.

Leichtathletik und Schwimmen

A1: 6 Knaben

A2: 6 Mädchen

A3: 3 Mädchen und 3 Knaben

Kategorie B:

Klassenmannschaften: Schüler(-innen) aus *einer* Schulklasse oder *einer* Turnabteilung des obligatorischen Schulturnens.

Leichtathletik und Schwimmen

B1: 6 Knaben

B2: 6 Mädchen

B3: 3 Mädchen

Auskunft erteilt:

Das Kantonale Sportamt GR

Quaderstrasse 17, **Chur**, Tel. 081 21 37 31
oder 21 34 10