

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

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 44 (1984-1985)

Heft: 3

Rubrik: Turnen und Sport

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: 20.01.2026

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

Turnen und Sport



Eine Interpretation des neuen Lehrplanes

R. Stocker, Chur

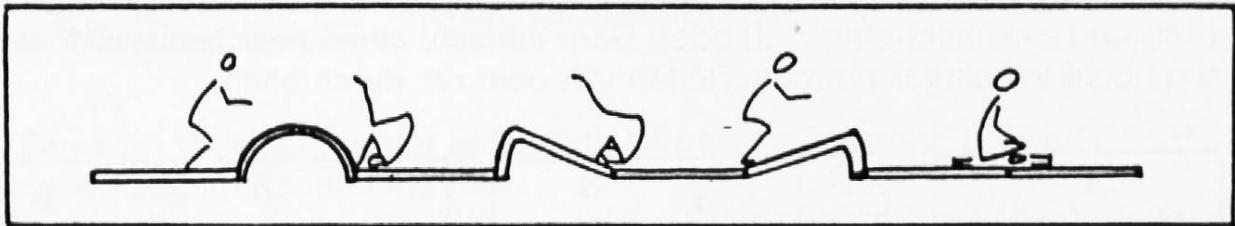
Die Primarschüler/-innen zeichnet noch ein *grosser Bewegungsdrang* aus. Dieses Sich-Bewegen-Wollen soll *zielgerichtet* und *vielfältig* gefördert werden. Es ist dabei *nicht entscheidend*, dass das Kind möglichst früh fachspezielle «Techniken» (Fertigkeiten) erwirbt. Eine blosse Orientierung an *Fertigkeiten* führt vielmehr zu Misserfolgen bei einer Grosszahl von Kindern. Gerade beim Turnen an/mit Geräten werden die Schwächeren oft nicht «fertig» mit den Anforderungen, die sie zu «meistern» hätten.

- Sicher, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, aber schon (viele) Un-Erfahrene von Geräten.
- Ermöglichen wir den Primarschülern/-innen das *Sammeln von vielseitigen Bewegungs(grund)erfahrungen* im Bereich der konditionellen (Körpererziehung) und koordinativen (Bewegungserziehung) Fähigkeiten. Auf der Basis des anschliessenden *Fähig-seins* können die Schüler/-innen später – auch individuell – sportart-spezifische Techniken leichter und rascher erlernen (Sporterziehung).

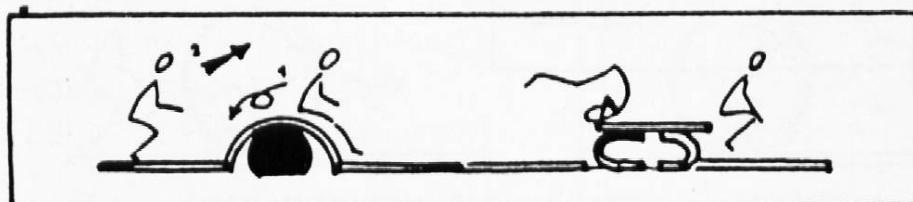
Turnen in seiner grossen Vielfalt soll auf der Primarstufe *intensiv und spielerisch* sein. Auch in der *Begegnung* mit andern (u. a. einander unterstützen) kann der Schüler seine Möglichkeiten und «Grenzen» erfahren (d. h. sich selbst besser verstehen). Ein «verführerisches» Angebot kann ihn/sie zu langandauerndem sportlichen *Handeln* verleiten und ihm/ihr positive *Erlebnisse* ermöglichen:

Bewegungs-Erlebnisse im Roll(en)-«Garten»

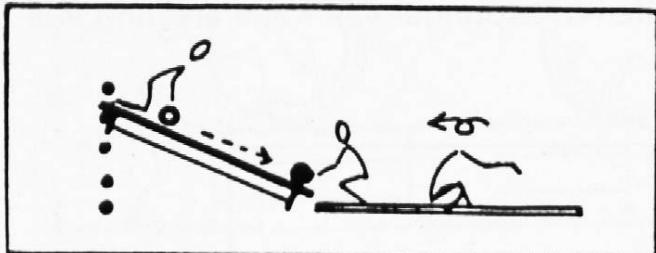
Minigolf: Wie eine Minigolfkugel über die Mattenwellen rollen, und nach der letzten Welle in einem Reifen-«Loch» sitzen bleiben. (Die Kugel läuft anfangs schnell und wird von Welle zu Welle langsamer!)



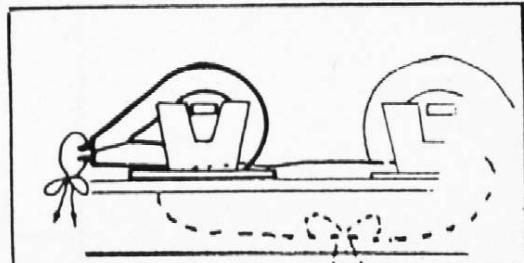
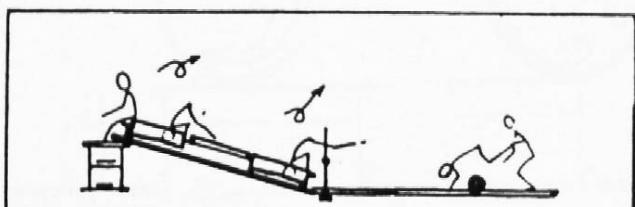
Einen «Mattenberg» kontrolliert rw. **Berg und Tal:** hinunterrollen (1.) und (2.) wieder versuchen den «Mattenberg» vw. hinaufzurollen, um anschliessend über die «federnden Matten» weiter zu rollen.



Halt!: Ein Partner lässt einen Volleyball über eine schiefe Langbank (evtl. zwei parallele) hinunterrollen. In eine Rolle vw. starten, so dass der Ball in der Kauerstellung abgefangen werden kann, bevor er den Boden berührt. (Zeit- und Raumanpassung/Orientierung)

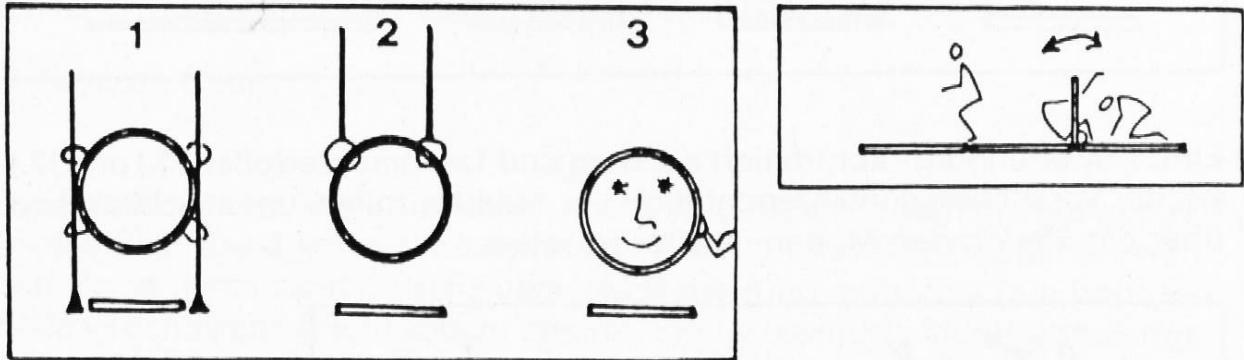


(fast) in der Luft: Diese schiefe Ebene kann sowohl vw. als auch rw. heruntergerollt werden. Der Kopf bleibt dabei immer zwischen den Langbänken in der freien Luft. – Die Langbänke müssen durch (Sprung)-seile gesichert sein. – Unten kann versucht werden, eine zwischen Maßstäben gespannte Zauberschnur oder einen Ball zu überrollen ohne zu berühren.



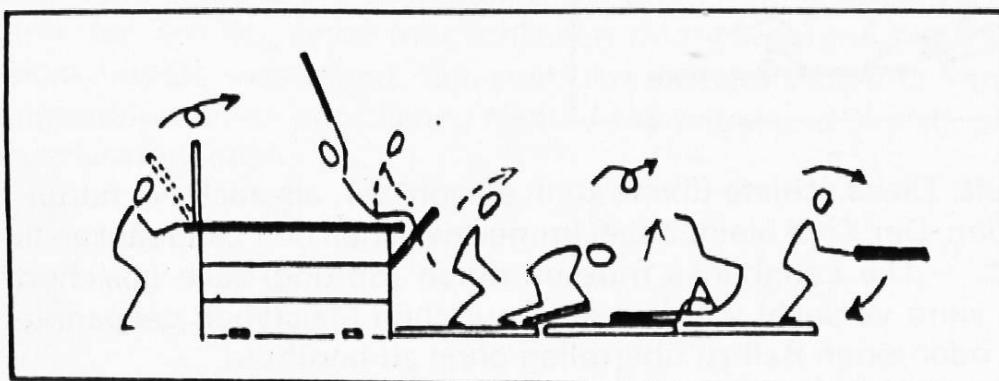
durch die Reifen «fliegen»:

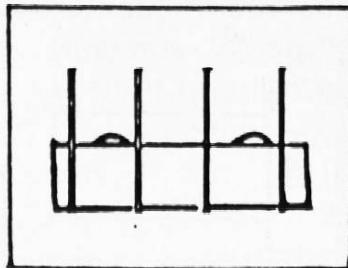
1 «SPIEGEL»: Reifen mit Klebeband/Bändeli oder Sprungseil an Malstäben befestigen. Der Reif sollte wie bei 2 möglichst tief hängen, damit er mit einer Sprungrolle «durchflogen» werden kann. 3 Einen Reifen mit Seidenpapier/Klebeband bespannen und mit einer Phantasiezeichnung bemalen (Gesicht, Feuer usw.). Den gut festgehaltenen Reifen mit einer Rolle durchspringen. (Achtung es knallt heftig . . . !) oder: Ganz einfach; einen zwischen zwei Matten hochkant eingeklemmten Reifen vw. oder rw. durchrollen.



mit Reifen-Begleitung: Eine kleine ROLL-REIFEN-VERBINDUNG

- aufrollen d. d. Reifen z. Sitz (R. von oben gefasst, leicht n. h. fallen lassen)
- niederspringen durch die Reifen
- Reifen in der Bewegung weiter führen, bis er auf den Boden zu liegen kommt
- Sprungrolle über den Reifen (Reifen gefasst)
- Schwung durch Reifen zum «Reifen-Seilspringen» in Kauerstellung ausnutzen . . . und?



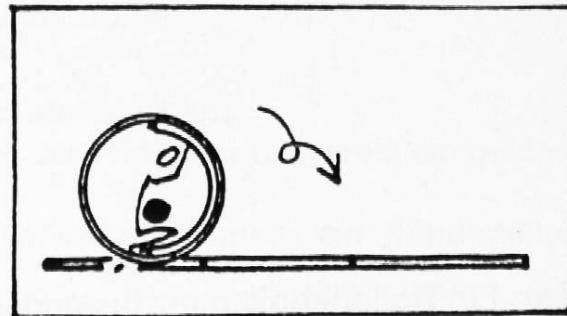
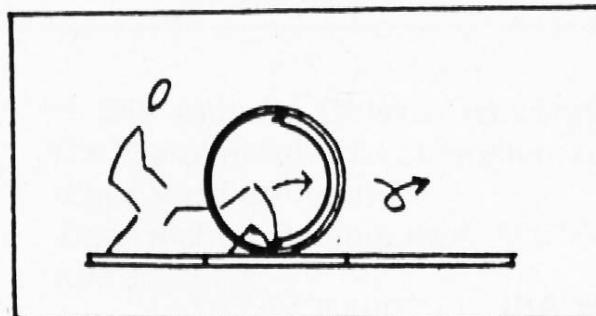


Schaukel(n):

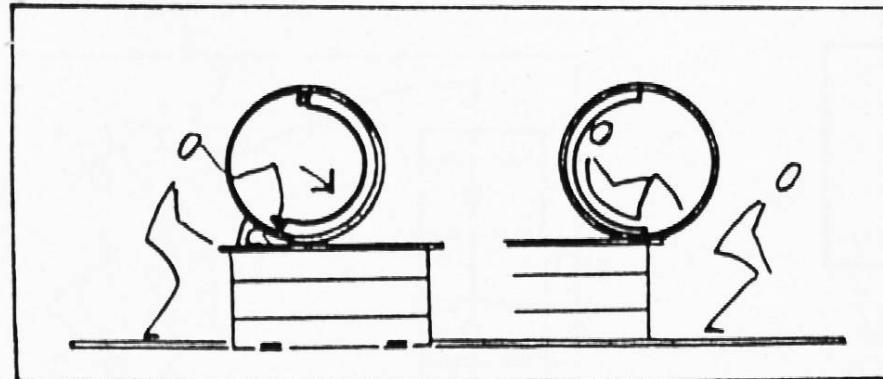
- bestehende Geräte verändern (1 Mitte, 2–4 Reifen)
- Rollen primär durch die Hilfe an den Reifen
- Stets darauf achten, dass die Reifen senkrecht stehen, sonst knirscht!

1 Einrollen (Nacken vor der Schaukel), so beschleunigen (P-hilfe), dass die Bewegung zum Kauerstand führt.

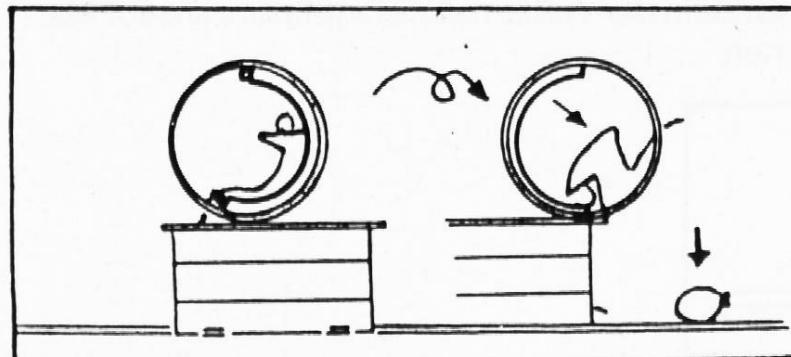
2 In der Schaukel kneien, Ball zwischen Oberschenkel und Brust eingeklemmt (auf dem ganzen Weg nicht verlieren), Partner beschleunigen bis zur Kauerstellung, oder dito retour.



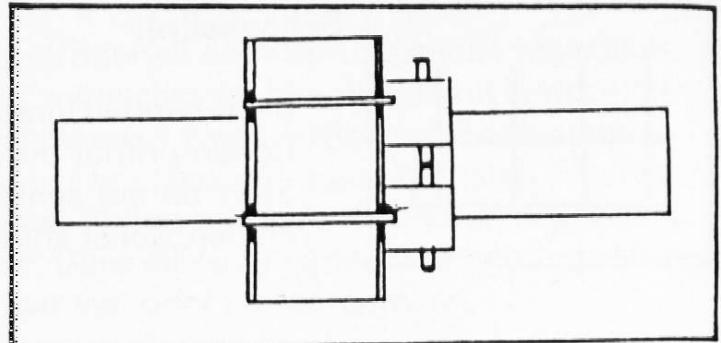
3 Aufrollen (Kopf zwischen 2 Kästen zum Auskippen und ...



4 Sitz in der Schaukel, Rückfuhrn (evtl. auch mit einem eingeklemmten Ball) zum Ausrollen rw. in den Kauerstand
Ziellanden auf einem Ballon oder in einem Reifen



Anordnung von oben:

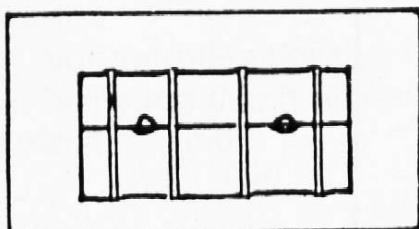


Kombinationen mit dem Vorangehenden möglich!

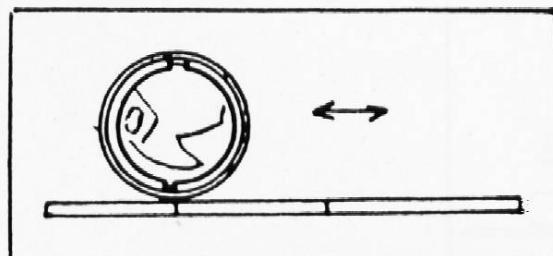
Eventuell dienen Schaumstoff/Volleybälle dazu die Oberkörper (rund) Spannung zu verdeutlichen.

Walze: Ein Rollerlebnis ganz besonderer Art!

... von sehr grossem Interesse bei den Jugendlichen/Kindern.
... es könnten zusätzlich noch die Augen verbunden werden.



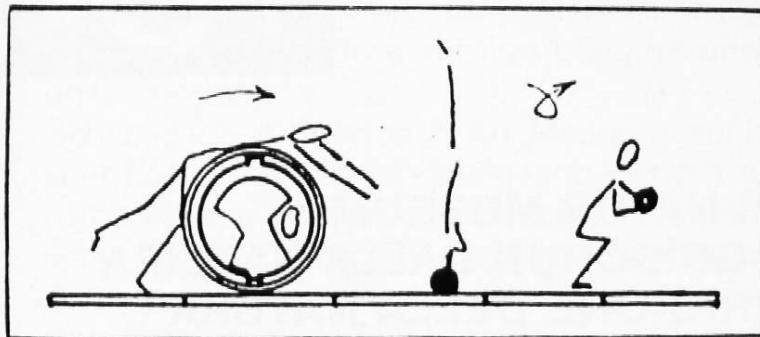
- in der richtigen, runden Rollstellung (durch die Matten unterstützt) langsam und immer rascher vw/rw. – rollen lassen.
Je nach Gewicht auch zu zweit in der Walze möglich. (Muss nicht auf Matten sein, ... schiefe Ebenen ...)



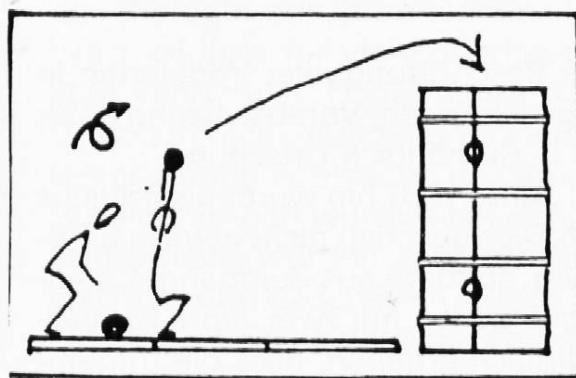
Handstandüberrollen mit «Walzenhilfe»:

Rasches Wegrollen (d. h. beschleunigen in den Kauerstand), sonst kommt man unter die Walze.

Im Handstand-Abrollen einen Ball fassen und zum Kauerstand mitführen.



- Die «neuen» Objekte ins «Spiel» einbeziehen:
Die Walze als «Korb» aufstellen. Aus dem Rollen muss direkt ein beidhändiger Wurf erfolgen.
- Zusätzliche «Bedingung»: Die Rolle muss trotzdem zur Kauerstellung führen.



- Andere mögliche Rollformen für einen Gerätegarten (v. a. Formen mit Bällen) findet man 1008 SPIEL- UND ÜBUNGSFORMEN IM GERÄTETURKEN im Kapitel 6 «ROTATIONEN» von R. Stocker