

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

**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden

**Band:** 45 (1985-1986)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Turnen und Sport in der Schule

#### 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](#)

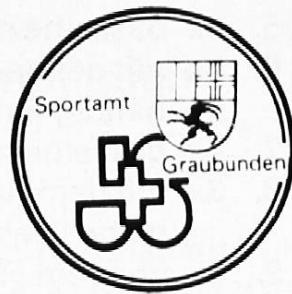
#### Terms of use

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:** 14.01.2026

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

# Turnen und Sport in der Schule



## Pausenspiele

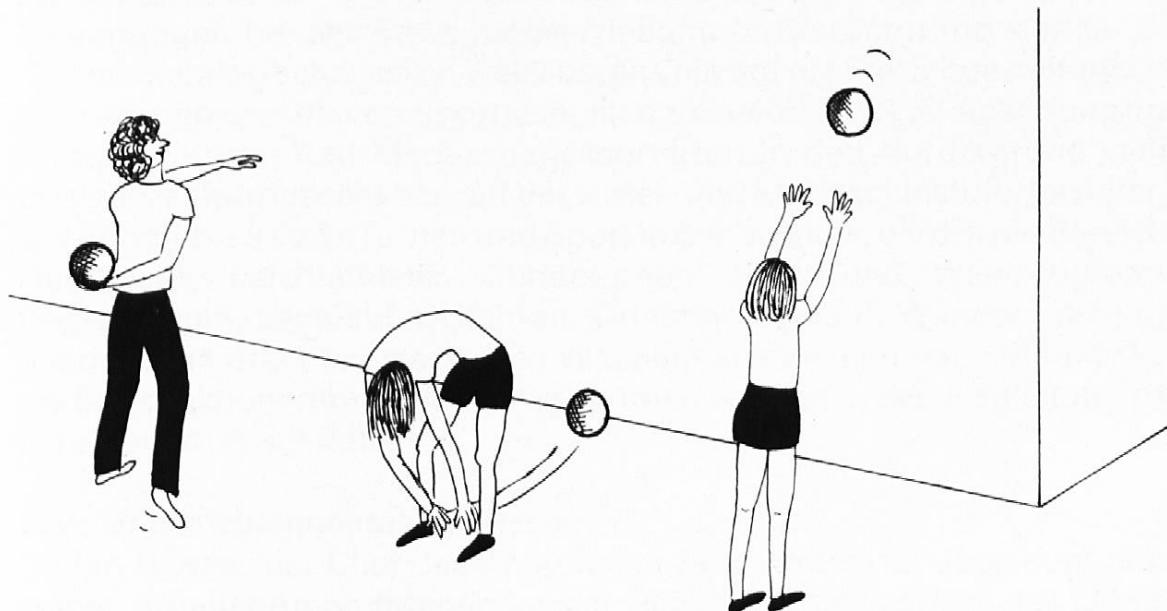
### 3. Folge von A. Darms

Als weiterer Beitrag zum Thema folgt ein vergessenes Ballspiel für Unterstufenschüler. Es war bekannt unter dem Namen «*Ballschule*».

Nebst unbeschwerter Unterhaltung und fröhlichem Wettstreit wird dabei das Ballfangen, die Geschicklichkeit geübt, und – eher unbewusst – die Koordination aller Faktoren, die später bei den grossen Spielen wichtig sind, geschult.

Mit einem Tennisball, einem Moosgummiball oder auch einem etwas grösseren Ball wirft ein Schüler an eine Mauer/Hauswand aus einer Distanz von etwa 1–3 m. Der zurückspringende Ball muss gefangen werden. Es kann eine Mindestwurfhöhe und ein Mindestabstand von der Wand festgelegt werden.

1. 10x beidhändig fangen
2. 9x mit besserer Hand fangen
3. 8x mit schlechterer Hand fangen
4. 7x mit der besseren Hand unter dem gleichseitigen Bein durchwerfen und beidhändig fangen.



5. 6x dasselbe mit der schlechteren Hand
6. 5x mit der besseren Hand hinter dem Rücken durchwerfen und beidhändig fangen.
7. 4x dasselbe mit der schlechteren Hand
8. 3x mit dem Rücken zur Wand beidhändig über den Kopf werfen, eine halbe Drehung machen, und beidhändig wieder fangen.
9. 2x vor dem Fangen eine ganze Drehung um sich selbst machen.
10. 1x mit dem Rücken zur Wand unter den gegrätschten Beinen durchwerfen, eine halbe Drehung machen und beidhändig fangen.

Varianten:

- a) Einzeln. Bei Fehler kommt der nächste dran. Bei Wechsel wird dort weitergespielt, wo man gefehlt hat.
- b) In Gruppe: Alle werfen nebeneinander. Jeder probiert, möglichst schnell fertig zu sein. Bei Fehler muss die betreffende Nummer von vorn begonnen werden.
- c) Neue Spielnummern erfinden, z. B. Prellen einhändig an die Wand, Bodenpässe an die Wand, einhändige Würfe hinter dem Rücken, etc.

Quellen: «Sporterziehung in der Schule»

# **Neuer Lehrplan für Turnen und Sport: Körperbewegung erfahren – erleben – empfinden**

Erwin Wyss, Chur

Zur Zeit läuft die dreijährige Versuchsphase zum neuen Lehrplan für Turnen und Sport auf der Unter- und Mittelschulstufe (1.-6. Klasse) in Graubünden. Im Gegensatz zum alten Lehrplan, wo es schlicht heisst «Der Turnunterricht ist Teil der Gesamterziehung. «Durch stufengemässe Übungen schult er Körper, Willen und Charakter» ist der neue ausführlicher gehalten und hat zum Ziel, dem Lehrer praktische Unterrichtshilfen zu bieten.

Der Schulunterricht hat auf allen Stufen in den letzten 15 Jahren infolge der revolutionären Entwicklung auf dem Gebiet der Technik, insbesondere der Mikroelektronik, namhafte Anpassungen erfahren, um damit dem Schüler einen Weg durch den Dschungel der vielfältigen Umwelteinflüsse zu zeigen. Wenngleich die Schule auf das Freizeitverhalten der jungen Menschen nur einen indirekten Einfluss ausüben kann, so ist sie doch verpflichtet und bemüht, Anleitungen für eine sinnvolle Freizeitgestaltung zu vermitteln.

## **Endziel ist die Selbständigkeit**

Da die sportliche Betätigung das eigentliche Mittel gegen Bewegungsarmut, Haltungsschäden und andere Zivilisationskrankheiten darstellt, kommt ihm im neuen Lehrplan auch die notwendige Bedeutung zu. Die Sporterziehung hat sich aber nicht nur auf Muskelarbeit zu beschränken, sondern zudem andere Wertbereiche abzudecken.

Der Turn- und Sportunterricht in der Schule wird laut dem neuen Lehrplan durch Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung geprägt. Sportliches Tun vollzieht sich im Handeln, Verstehen, Begegnen und Erleben. Während die Körpererziehung vorwiegend auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit abzielt, soll das schöpferische Gestalten und Erfühlen von Bewegungen bei der *Bewegungserziehung* im Vordergrund stehen. Die Sporterziehung schliesslich weist bereits hin auf die Freizeitgestaltung, indem sie den Erwerb von Sporttechniken zur selbständigen Ausübung von Einzel-, Partner- und Mannschaftssportarten in den Vordergrund stellt. Das ganze Sportgeschehen auf der Unter- und Mittelschulstufe, basierend auf Band 1 bis 9 von «Turnen und Sport in der Schule», wird in die Bereiche Gymnastik, Leichtathletik, Geräteturnen, Spiel und Wahlprogramm (Schwimmen, Langlauf, Skifahren, Orientierungslauf, Wandern etc.) gegliedert. Die drei obligatorischen Wochenstunden sind nach Möglichkeit als Einzellektionen zu erteilen. Ausnahmen werden in der Wegleitung des Lehrplanes umschrieben.

## **Ziel: Unterrichtsqualität verbessern**

Stefan Bühler, der Chef des Kantonalen Sportamtes, ist überzeugt, dass seiner Arbeitsgruppe (Mitglieder der Schulturnkommission, des Lehrer-

turnvereins und der Turnlehrerkonferenz) ein guter Wurf gelungen ist: «Unsere Vorschläge, die in erster Linie eine Qualitätsverbesserung des Unterrichtes anstreben, wurden von der Lehrplankommission und anschliessend von der Regierung genehmigt. Während der nun laufenden dreijährigen Versuchsphase sind die Lehrer aufgerufen, bis Ende Schuljahr ihre Stellungnahme abzugeben. Wir sind einerseits überzeugt, dass wir mit dem Abschnitt D (ausformulierte Stufenziele) die Kontinuität im Unterricht sicherstellen können, weil der Lehrer mit jedem neuen Schuljahr auf bereits Bekanntem und Gelerntem aufbauen kann; andererseits erleichtert er den Schulinspektoren ihre Arbeit im Bereich der Betreuung und Aufsicht dieses Unterrichtsfaches.» Leider habe man den Stellenwert, den Turnen und Sport im Rahmen der Prophylaxe an die Gesunderhaltung leiste, nicht allerorten erkannt, stellte Stefan Bühler abschliessend fest. Dabei wurde schon vor 2000 Jahren der Satz «Mens sana in corpore sano» geprägt; und Jean Jacques Rousseau schrieb vor 200 Jahren: «Vor allem wegen der Seele ist es nötig, den Körper zu üben – und gerade das ist es, was unsere Klugschwätzer nicht einsehen wollen.»

## Turnberaterkurs auf der Lenzerheide

Jürg Kurath, Chur

### **«Sitzen als Belastung»**

Am Dienstag/Mittwoch, 3./4. September 1985, fand auf der Lenzerheide der Turnberaterkurs statt, der unter der Leitung von Stefan Bühler, Präsident der Kantonalen Schulturnkommission und Chef des Kantonalen Sportamtes Graubünden, stand. Nebst den Vertretern der 29 Turnberaterkreise konnte Stefan Bühler Paul Ragettli, Beauftragter am Erziehungsdepartement für das Volksschulwesen, sowie die Herren Schulinspektoren Ruedi Netzer, Gion Dietrich und Stefan Niggli begrüssen.

Im Rahmen dieses Kurses sollten die Teilnehmer eine kurze Einführung erhalten ins Thema «Sitzen als Belastung», das im laufenden Schuljahr im Mittelpunkt der Lehrerfortbildung steht. Diese recht komplexe und schwierige Aufgabe übernahmen Dr. Edi Senn, Universitätsspital Zürich, sowie die beiden Churer Turnlehrer Heinz Gasser und Peter Egger. In Theorie und Praxis sollten die Turnberater orientiert werden über die Problematik des Themas, das im Zentralkurs im November 1985 weiter behandelt werden soll, damit die Turnberater als Klassenlehrer in Regionalkursen ihrer Aufgabe gerecht werden können.

Trotz strömenden Regens führte Dr. Senn die Kursteilnehmer am frühen Dienstagabend ins Gelände, wo während und nach einem Waldlauf verschiedene Aufgaben zu lösen waren. So sollte sich jeder bewusst werden über verschiedene Gangarten, über die Unterschiede zwischen Gehen

und Laufen, über bewusstes Atmen (z. B. in welche Richtungen bewegt sich der Brustkorb), über Dehnungsübungen (Stretching), über die Rückenform beim Tragen oder im Stehen/Sitzen, über verschiedene Fortbewegungsarten des Menschen, über Gleichgewichtsspiele, über das Laufen auf festem und ebenem Boden im Vergleich mit dem Wald und über das Verschnaufen und Abkühlen, d. h. die Elemente des Übergangs von der Körperleistung zur Ruhe. Im weiteren Verlauf des Abends kam Dr. Senn auf den Haltungs- und Gesundheitsbegriff zu sprechen und fasste kurz die Entwicklung der menschlichen Bewegung zusammen, so das Aufrichten, das ein grösseres Gesichtsfeld ergibt etc. . .

Am Mittwochmorgen machte Dr. Senn die Frühaufsteher mit den Ideen von Kneipp bekannt, d. h. nach einer kalten Dusche als Tagesstarter folgte ein Geländelauf als Reaktion.

In der morgendlichen Theorie befasste sich Dr. Senn mit dem eigentlichen Kursthema «Sitzen als Belastung». Er erklärte die Physiologie des Sitzens und veranschaulichte, welche Kräfte bei Fehlhaltungen auf die Wirbelsäule einwirken, wies im weiteren auf die Bedeutung der Beckenstellung hin und unterstrich die Problematik der Bewegungsmonotonie, d. h. dass unsere Schüler stundenlang fast bewegungslos auf Stühlen sitzen sollen, die ein physiologisch richtiges Sitzen fast verunmöglichen. Daraufhin zeigte Dr. Senn verschiedene Entlastungsübungen und Gegenbewegungen bei Über- und Fehlbelastungen sowie Möglichkeiten des alternativen Sitzens und Alternativen zum Sitzen, so z. B. das Hängen über die Rückenlehne, den verkehrten Sitz, das «Schinkenlaufen» oder das Vornüberliegen auf der Arbeitsfläche. Die Kursteilnehmer konnten sich dabei selbst überzeugen, wie nützlich solche Übungen sind oder wie angenehm beispielsweise das Sitzen auf einem Hüpfball oder auf einem mit Hirsekörnern gefüllten Kissen ist. Dr. Senn betonte mehrmals, dass eine physiologisch richtige Haltung des Menschen nicht auf einem einmaligen kurzen Kraftakt beruhen kann, sondern dass die Muskulatur ausdauernd sein muss. Zum Abschluss der morgendlichen Theorie appellierte er an die engagierten Zuhörer, sich Gedanken zu machen über die sehr aktuellen Probleme, zu vermeiden, dass Schüler für ihre Bewegungsunruhe bestraft oder in irgend einer Weise diskriminiert werden, und sich nicht durch allfällige Rückschläge entmutigen zu lassen. Dass die Haltung des Menschen mit seiner psychischen Verfassung eng verknüpft ist und dass auch in diesem Punkt die Vorbildfunktion des Lehrers von grosser Wichtigkeit ist, versteht sich von selbst.

Nachdem Dr. Senn die Bedeutung der Ausdauer wiederholt hervorgehoben hatte, demonstrierten Heinz Gasser und Peter Egger unter Mithilfe der Turnberater ein spielerisches Ausdauertraining in der Halle mit dem Aspekt des Ganzkörpereinsatzes, das für einmal die Lehrer arg ins Schwitzen brachte, wonach ein kurzes Abwärmprogramm mit einigen Dehnungsübungen das vormittägliche Programm abschloss.

Am Nachmittag kam Dr. Senn nochmals in kurzen Worten auf die Haltungsbelastung in der Schule zu sprechen, auf die Rundrückenform während des Sitzens und die damit verbundene Hebelbelastung der Basis der

Wirbelsäule durch zu niedrige Tischflächen etc., auf die Monotonie der Sitzhaltung durch die Pflicht zur Bewegungsruhe und die fixierten Sitzflächen der Stühle, auf das Fehlen entlastender Übungen in den Pausen, auf die fehlende Sitz-, Gang-, Lauf- und Atmungsschulung, auf die oftmals fehlende Ausdauerleistung, auf Turnübungen mit extremer Haltungs- und Gelenksbelastung oder auf das unbewusste Übernehmen von gesellschaftsbedingten Fehlhaltungen (z. B. die Hohlkreuzhaltung!). Im Hinblick darauf, eine gesunde Haltungsentwicklung in der Schule zu fördern, sollten die Forderungen und Wünsche dieses Fachmanns nicht auf taube Ohren stossen. Zusammengefasst die wichtigsten Punkte:

- Eltern und Lehrer müssen das richtige Haltungsverhalten vorleben, müssen *Vorbilder* sein.
- Alternativen zum Sitzen sollten erlaubt werden, wo es möglich ist.
- Wo Sitzen unvermeidbar ist, müssen Alternativen in der Art des Sitzens erlaubt werden.
- Während der Pausen sollen regelmässig *Entlastungs- und Kompensationsübungen* die Haltungsbelastung unterbrechen.
- Alle Lehrer sollten über Kenntnisse über die Elemente einer eigentlichen Haltungs- und Bewegungsschulung verfügen.
- Atmungs- und Dehntechnik (Stretching) sollten bekannt sein.
- Die Ermüdbarkeit der gesamten Körpermuskulatur kann durch die Förderung eines *Ausdauertrainings* verringert werden. Die *Vielfalt* möglicher Körperbelastungen und Fortbewegungsarten spielt eine grosse Rolle. Der *Wald* als Bewegungsraum soll neu entdeckt werden!

Zu diesen letzten Punkten sind ein paar Anmerkungen zu machen. Schwimmen (als Dauerleistungstraining) wird heute vom Aspekt der Gesundheit her betrachtet an die Spitze der vielen Sportmöglichkeiten gesetzt. Dabei gilt es zu berücksichtigen, dass vor allem beim Rückschwimmen ideale Verhältnisse in Bezug auf eine gute Körperhaltung gegeben sind.

Beim Laufen als Dauerleistungstraining soll mit Fortdauer des Trainings zuerst der Trainingsumfang (Häufigkeit, Dauer, Streckenlänge) gesteigert werden; bei verbessertem Trainingszustand kann die Trainingsintensität (Lauftempo) erhöht werden. Die Berücksichtigung folgender Kriterien garantiert einen genügenden Belastungsreiz: regelmässig (mindestens 2x pro Woche); genügend lange (mind. 5 Minuten); genügend intensiv (60–80% der maximalen Leistung)! In der Halle eignen sich u. a. Laufspiele, Stafetten, Hindernisparcours etc. zur Verbesserung der Ausdauer.

Auf die Bedeutung der Natur, im speziellen des Waldes als Bewegungs- und Erholungsraum muss nicht weiter hingewiesen werden!

All diesen Forderungen gerecht werden zu wollen und zu können, ist zweifellos eine sehr schwierige und langwierige Aufgabe, die es jetzt und in den nächsten Monaten und Jahren anzupacken gilt.

Nach einigen Erklärungen zur Atmung unter einer Körperleistung schickte Dr. Senn die Turnberater zu einem kurzen Geländelauf in den nahen Wald mit der Aufgabe, bewusst richtig zu atmen.

Zum Abschluss des Kurses ergriff nochmals Stefan Bühler, der bereits am Vorabend durch Renato Menghini, Turnberater aus Poschiavo, im Auftrag der Kantonalen Schulturnkommission und der Turnberater speziell geehrt worden war, das Wort. Stefan Bühler wurde 1965, also vor 20 Jahren, zum Chef des Kantonalen Sportamts Graubünden gewählt. Aus dem ehemals kleinen Vorunterrichtsbüro entwickelte sich die heutige Institution mit 5 Mitarbeitern. Verdient gemacht hat sich Stefan Bühler u. a. im Bereich von Jugend + Sport, im Schulsport, in der Beratung von Sportanlagen sowie neuerdings im Lehrlingsturnen. Ebenfalls geehrt wurde Frau Lucia Steiner für ihre 20 Jahre dauernde aufopfernde Arbeit auf dem Kantonalen Sportamt sowie Hansruedi Haller für seine 20jährige Tätigkeit als Turnberater in Chur.

Stefan Bühler dankte seinen Referenten und allen Kursteilnehmern für ihre Mitarbeit, informierte die Turnberater über den Schweizerischen und Kantonalen Schulsporttag und forderte sie auf, sich bis zum Zentralkurs intensiv mit dem Thema «Sitzen als Belastung» auseinander zu setzen und Gelerntes anzuwenden und schloss den Turnberaterkurs 1985 am späten Mittwochnachmittag.

## Sommersportwoche im Engadin

Jürg Kurath, Chur

Spielerische Leichtathletik, Geräteturnen in Verbindung mit Gymnastik und Spielerziehung als Pflichtfächer, Jazztanz, Tennis und Tischtennis als Wahlfächer, Volleyball, Schwimmen, Spiele im Gelände und Jogging in der Freizeit bildeten das breitgefächerte Programmangebot der Sommersportwoche, die im Rahmen der Lehrerfortbildung von der Schulturnkommission des Kantons Graubünden vom 12. bis 16. August 1985 in Zuoz durchgeführt wurde.

47 Lehrerinnen und Lehrer aller Stufen nahmen die Gelegenheit wahr, sich sportlich weiterzubilden, neue Ideen zu sammeln und Erfahrungen auszutauschen (z. B. über den neuen Lehrplan). Dass die Sommersportwoche einmal mehr erfolgreich verlief, ist u. a. auf das prachtvolle Wetter, die ausgezeichnete Verpflegung und Unterkunft im Center da dmura, die Sportanlagen des Lyceum Alpinum Zuoz und nicht zuletzt auf die gute Vorbereitung und Organisation des Kurses zurückzuführen. Kursleiter Hans Tanner (Trimmis) konnte auf die Mitarbeit folgender Klassenlehrer zählen: Fritz Künzler (Chur), Rosmarie Haueter (Chur), Andrea Siegrist (Klosters), Käthi Zendralli (Chur), Paul Kaiser (Chur) und Jürg Kurath (Chur).

Ein Blick auf den Verlauf des Kurses zeigt, dass die Lehrerinnen und Lehrer ihre letzte Ferienwoche sportlich sehr aktiv hinter sich brachten. Jeweils von 09.00 bis 11.45 Uhr stand die Ausbildung in den 3 Pflichtfächern auf

dem Programm, während nach der Mittagspause von 14.00 bis 16.00 Uhr das Wahlfachprogramm folgte und von 16.30 bis 18.00 Uhr im Rahmen von «Sport à la carte» frei oder unter kundiger Anleitung Sport getrieben werden konnte. Wem dieses Angebot noch nicht genügte, der konnte auch noch nach dem Nachtessen ab 19.00 Uhr seine überschüssige Energie in sportliche Aktivität umsetzen. Allerdings verspürten viele Kursteilnehmer schon bald die Müdigkeit in den Gliedern und der Muskelkater wurde zum ständigen Begleiter dieser Woche. Nebst einer kurzen Aussprache über den neuen Lehrplan, die unter der Leitung von Stefan Bühler, Präsident der Kantonalen Schulturnkommission, stand, wurde zur Auflockerung des Programms am späten Dienstagnachmittag ein Volleyball-Turnier durchgeführt, während am Mittwochnachmittag die «Spiele im Gelände» in einem Wäldchen in der Nähe von Madulain von Hans Tanner und Herbert Mani (Davos) organisiert wurden. Gesellschaftlicher Höhepunkt war zweifellos der Kursabend, der am Donnerstag in Szene ging und in dessen Verlauf bei Tanz und Gesang Müdigkeit, Muskelkater und bleierne Glieder plötzlich in Vergessenheit gerieten.

Sowohl die Kursleitung und die Klassenlehrer als auch die meisten Kursteilnehmer äusserten sich sehr zufrieden über den Verlauf der Sommersportwoche und viele kündigten an, auch 1986 wieder dabei zu sein.

**PFAFF** Creative - das Nähwunder

Eine grundlegend neue Nähmaschine! Sie lässt sich nicht mit herkömmlichen Massstäben messen.

Neu

Einfache Tippfaten-Bedienung: Alle bekannten Nähfunktionen... Kreuzstich, Blumen, Verzierungen... und schreiben kann sie auch.

● programmierbar  
● mit Mikro-Computer

Grabenstr. 15  
Telefon 081 / 22 17 29

VASELLA AG CHUR