

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

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 46 (1986-1987)

Heft: 3

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: 15.01.2026

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

Turnen und Sport in der Schule



Unser Lehrplan im Schulalltag

Beispielektion LEICHTATHLETIK

Walter Bebi, Landquart

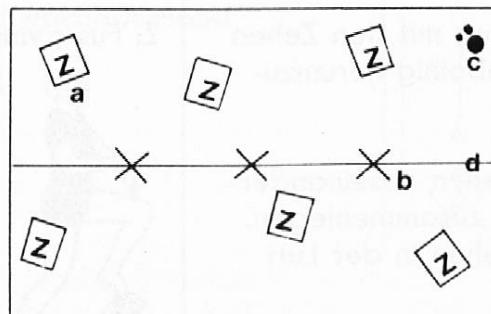


Stufe: 3./4. Klasse
Stufenziel: Ball über Schnur
Stoff- und Lernbereiche:
- Wurfspiele
- Werfen/Fangen
- Stafetten-formen

Unterlagen:
Turnen und Sport in der Schule
Band 2 S. 64–71
Band 9 S. 113–115

So sieht die Halle vor Lektionsbeginn aus:

- a) Zeitungen (Doppelblätter) bereitlegen
- d) Zauberschnur/Grenzband spannen



- c) Bereitlegen
 - 1 Schaumgummiball
 - 1 Tischtennisball
 - 1 Wasserball
- b) 3 Hochsprungständer (= 4 Felder)

Lektionsaufbau/Übungen

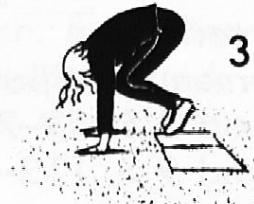
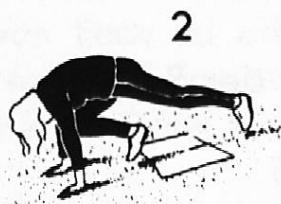
Einleitung

A) Einstimmung:

- Jeder Schüler holt sich eine Zeitung, rollt diese zusammen und sitzt wieder ab
- Freies Laufen in der Halle: Dabei versuchen wir, uns gegenseitig auf die Oberschenkel, den Rücken . . . zu schlagen (mit der zusammengerollten Zeitung)
- Zu zweit: A springt, hüpfst von einer Zeitung zur andern. B legt die freie Zeitung immer wieder vorne vor A auf den Boden.
- * Distanz/Richtung ändern
- * Stafette

B) Gymnastische Übungen:

- Schlusshüpfen vw/rw/sw über die am Boden liegende Zeitung
- Schritt- und Grätschsprünge über die Zeitung (1)
- Aus dem Liegestütz, über eine Zeitung:
 - * Schrittsprünge (2)
 - * Hocksprünge (3)
 - * Beine neben die Zeitung grätschen (4)



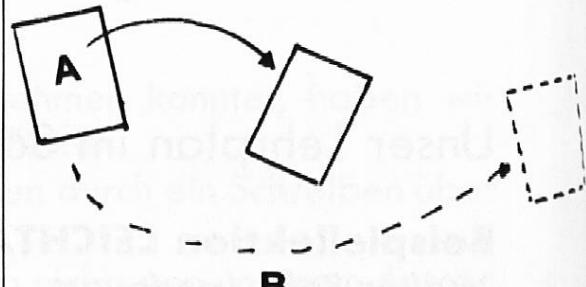
- Versuchen, die Zeitung mit den Zehen zu fassen und so einbeinig herumzuhüpfen. (5)
- Am Boden sitzend:
 - * Zeitung mit den Zehen auseinanderfalten und wieder zusammenlegen.
 - * Zeitung mit den Zehen in der Luft zerreißen. (6)

Organisation/Ziele (Z)

Schüler sitzen verteilt in der Halle, ziehen Schuhe und Socken aus!



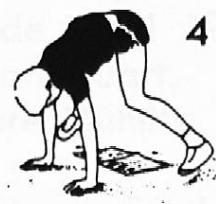
Zeitung auseinanderrollen



Z: Hüpfen/Springen (Beine)



Z: Kräftigen der Arme



Z: Fußgymnastik (Zehen)

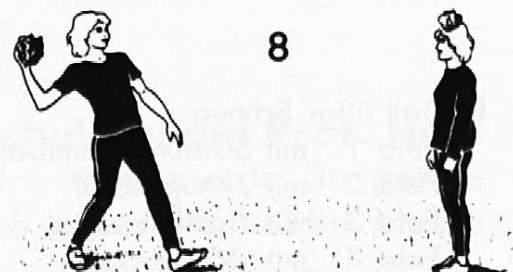


- Mit dem Zeitungsbäll auf dem Kopf absitzen, aufstehen, gehen, ein Hindernis überwinden ... (7)
- Zu zweit:
A legt den Ball auf den Kopf, auf Hand ...
B versucht zu treffen (8)



Zeitungsbäll wird zu einem Ball zusammengeknüllt.

Z: Geschicklichkeit/
Balancieren/Zielwerfen



Hauptteil

A) Werfen/Fangen: mit Zeitungsbäll

Übungsmöglichkeiten

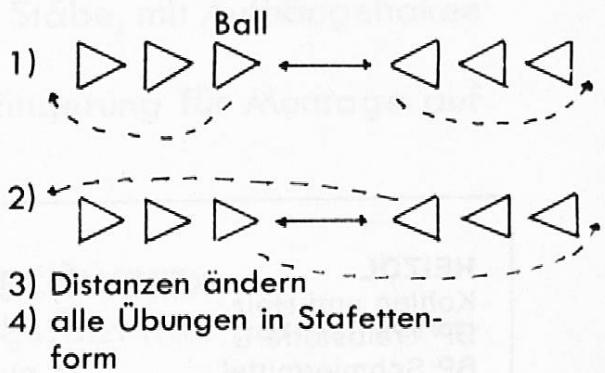
Werfen

- freie Wurfart
- einarmiger Schwungwurf von unten (9)
- einhändiger Schlagwurf (10)
- einhändiger Stoßwurf (11)
- alle Übungen mit «schwacher» Hand

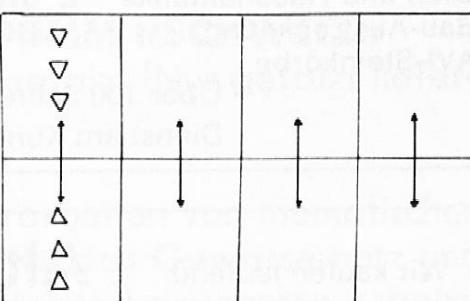
Fangen

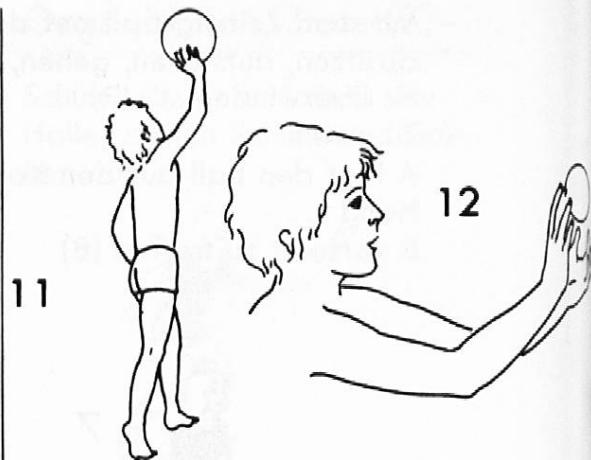
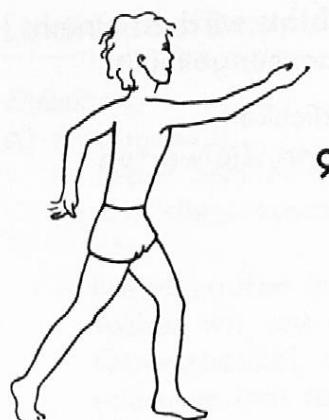
- freie Fangart
- beidhändiges Fangen (12)
- einhändiges Fangen
- Fangen mit «schwacher» Hand

Organisationsmöglichkeiten:



2/3/4 Felder!





B) Ball über Schnur:

- Feld 1 mit Schaumgummiball
- Feld 2 mit Zeitungsbäll
- Feld 3 mit Tischtennisball
- Feld 4 mit Wasserball

- Spiel auf Zeit
- Spiel auf Punkte

andere Wurfgeräte:

Volleyball
Tennisball
Frisbee
Ringtennis

Lektionsabschluss

Alle Schüler sammeln die Zeitungsrückstände und «verstauen» sie im Plastiksack.
Der Abwart wird euch dankbar sein dafür!

Lehrer/Schüler mit einem Plastiksack in der Hallenmitte.

HEIZÖL

Kohlen und Holz
BP Treibstoffe
BP Schmiermittel
BP Spezialprodukte
Butan- und Propan-GAS
Öfen und Haushaltanks
Bau-Austrocknung
AVI-Steinkörbe

Sorgfältige Lieferung

Tadellose Qualität

Optimale Bedingungen

Rasche und

Zuvorkommende
Bedienung

Über 100 Jahre
Dienst am Kunden



Karl Storz AG

Felsenaustrasse 5 Tel. 081 24 11 15
Pontresina 083 6 63 61

Wir kaufen laufend

Altpapier, Alteisen usw.

aus Sammelaktionen. **F. Hidber & Co.** Alteisen und Metalle, Kasernenstrasse 153,
7000 Chur, Telefon 081 22 23 29. – Abends: 085 2 38 55.