

**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>**

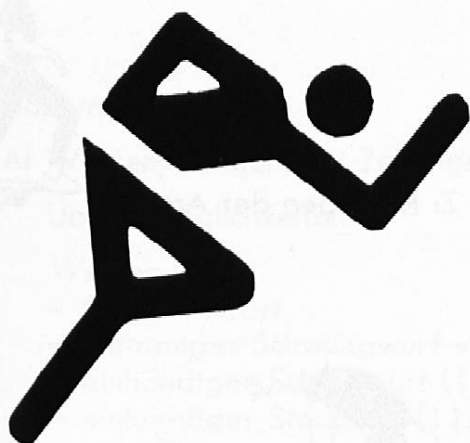
# Turnen und Sport in der Schule



## Unser Lehrplan im Schulalltag

### Beispielлекtion LEICHTATHLETIK

Walter Bebi, Landquart



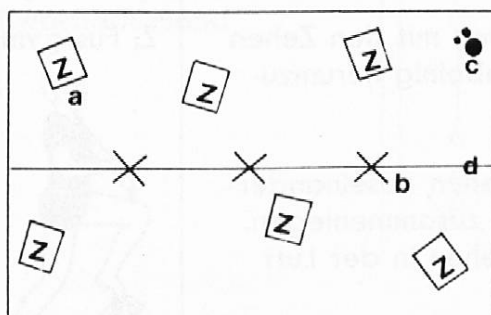
Stufe: 3./4. Klasse  
 Stufenziel: Ball über Schnur  
 Stoff- und Lernbereiche: – Wurfspiele  
 – Werfen/Fangen  
 – Stafettenformen

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 Hochsprung-  
 ständer  
 (= 4 Felder)

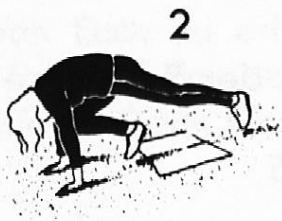
## Einleitung

### 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, hüpf 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:

- Schluss hüpfen 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)

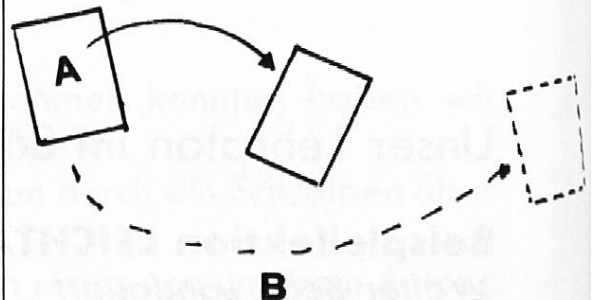


- Versuchen, die Zeitung mit den Zehen zu fassen und so einbeinig herumzuhüpfen. (5)
- Am Boden sitzend:
  - \* Zeitung mit den Zehen auseinanderfalten und wieder zusammenlegen.
  - \* Zeitung mit den Zehen in der Luft zerreißen. (6)

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



Zeitungs auseinanderrollen



Z: Hüpfen/Springen (Beine)



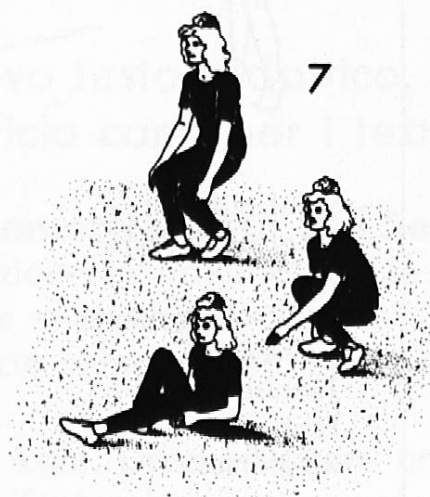
Z: Kräftigen der Arme



Z: Fussgymnastik (Zehen)



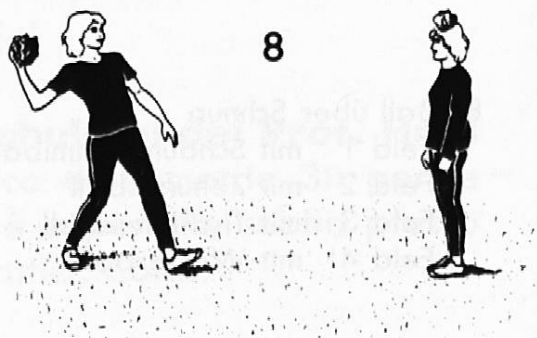
- Mit dem Zeitungsball auf dem Kopf absitzen, aufstehen, gehen, ein Hindernis überwinden ... (7)
- Zu zweit:  
A legt den Ball auf den Kopf, auf Hand ...  
B versucht zu treffen (8)



7

Zeitungsblatt wird zu einem Ball zusammengeknüllt.

Z: Geschicklichkeit/  
Balancieren/Zielwerfen



8

### Hauptteil

#### A) Werfen/Fangen: mit Zeitungsball

##### Übungsmöglichkeiten

##### Werfen

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

##### Fangen

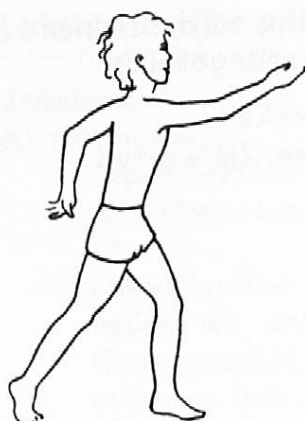
- freie Fangart
- beidhändiges Fangen (12)
- einhändiges Fangen
- Fangen mit «schwacher» Hand

#### Organisationsmöglichkeiten:

- 1)
- 2)
- 3) Distanzen ändern
- 4) alle Übungen in Stafettenform

#### 2/3/4 Felder!

▽ ▽ ▽			
↑	↑	↑	↑
△ △ △			



9



10

11



12

#### B) Ball über Schnur:

- Feld 1 mit Schaumgummiball
- Feld 2 mit Zeitungsball
- 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 Haushaltstanks  
Bau-Austrocknung  
AVI-Steinkörbe

**S**orgfältige Lieferung  
**T**adellose Qualität  
**O**ptimale Bedingungen  
**R**asche und  
**Z**uvorkommende  
Bedienung



**Karl Storz AG**

Über 100 Jahre  
Dienst am Kunden

Felsenastrasse 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.