

**Zeitschrift:** Jahrbuch der Schweizerischen Gesellschaft für Schulgesundheitspflege  
= Annales de la Société Suisse d'Hygiène Scolaire

**Herausgeber:** Schweizerische Gesellschaft für Schulgesundheitspflege

**Band:** 10/1909 (1909)

**Artikel:** Referat, gehalten in der Versammlung des Schweiz. Turnlehrervereins  
vom 5. und 6. Oktober 1907 zu Chaux-de-Fonds

**Autor:** Michel, N.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-91092>

### **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:** 18.01.2026

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

### III. Programm für eine Eidgen. Turnschule für Mädchen.

#### A. Referat,

gehalten in der Versammlung des Schweiz. Turnlehrervereins  
vom 5. und 6. Oktober 1907 zu Chaux-de-Fonds.

von

*N. Michel,*

*Turnlehrer in Winterthur.*

Der Vorstand des schweiz. Turnlehrervereins hat den Lehrerturnverein von Winterthur ersucht, für die heutige Versammlung einen Referenten über obiges Thema zu bezeichnen; die Wahl fiel auf mich; Sie werden also entschuldigen, wenn ich mir gestatte, Ihre Aufmerksamkeit für kurze Zeit in Anspruch zu nehmen.

Gestützt auf ein ausführliches Referat von Karl Fricker-Aarau haben Sie vor einem Jahre an der schweiz. Turnlehrerversammlung in Baden die obligatorische Einführung des Mädchenturnunterrichtes auf sämtlichen Schulstufen als dringende Notwendigkeit erklärt; Sie haben sich ferner darüber ausgesprochen, welche Aufgaben hiebei den Kantonen und welche dem Bunde erwachsen, und schliesslich haben Sie allgemeine Grundsätze für die Anlage einer eidgen. Turnschule für Mädchen aufgestellt.

Auf Antrag Auer-Schwanden wurde der Versuch gemacht, die Grundlage für das obligatorische Turnen der weiblichen Schweizerjugend zu schaffen, indem auf unsere Anregung hin eines der für unsere Turnsache begeistertsten Mitglieder der Bundesversammlung in dieser den Antrag stellte, den Turnunterricht auch für die weibliche Jugend obligatorisch zu erklären. Die von ihm ausgeführte Begründung seines Antrages wurde allseitig anerkannt, und dennoch wurde, wie Sie wissen, der Antrag abgelehnt.

Soll uns das vielleicht hindern, in unsern Bestrebungen weiter zu gehen? Im Gegenteil: suchen wir durch einen gediegenen, zweckentsprechenden, die neuesten Anschauungen, Forschungen und Erfahrungen berücksichtigenden Mädchenturnunterricht die Unentschiedenen und sogar diejenigen, welche heute noch Gegner des Mädchenturnens sind, für unsere gute Sache zu gewinnen. Sorgen wir aber vor allem dafür, dass allen denjenigen, welche bestrebt sind und Gelegenheit haben, an der körperlichen Erziehung des weiblichen Geschlechtes mitzuwirken, ein brauchbares Lehrmittel in die Hand gegeben werden kann.

Für heute wird es sich also darum handeln, die Anlage und den Inhalt der zu erstellenden eidgen. Turnschule für Mädchen im Gerippe festzustellen, damit dann in kürzester Frist dieses Gerippe ausgefüllt, d. h. die einzelnen Übungen in jeder Turngattung eingefügt werden können.

Ein solches Lehrmittel soll alle diejenigen Turngattungen und Turnübungen enthalten, welche ganz besonders geeignet sind, den Zweck des Turnens zu erreichen. Der Zweck oder die Ziele, die wir im Mädchenturnen zu erreichen suchen, sind aber die nämlichen wie diejenigen im Knabenturnen; das Turnen soll also auch hier nicht ausschliesslich gesundheitliche, sondern ebensogut erzieherische Zwecke berücksichtigen; es soll, wie Maul sich ausdrückt, nicht ausschliesslich ein Mittel zur Erhaltung und Erhöhung der Gesundheit im engeren Sinne des Wortes, ein Gegenmittel gegen die schädlichen Wirkungen des Stubensitzens, ein Ersatz mangelnder Bewegung sein; es will auch nicht vorzugsweise und unmittelbar zur Erlangung solcher Fertigkeiten dienen, die zu irgend einem Lebensberufe vorbereiten; es will vielmehr den jugendlichen Körper zu einem kräftigen, nie versagenden, sondern allzeit bereiten Werkzeug des ihn beseelenden Geistes erziehen, zum Gewinn des Einzelnen sowohl als auch zu Nutz und Frommen des Gemeinwesens und des Staates, dem jener angehört. — Da der Zweck der nämliche ist, so können auch die Mittel, also die Turnübungen im allgemeinen, die nämlichen sein wie beim Knabenturnen; doch ist es nicht angezeigt, unser Knabenturnen in seinem vollen Umfange ohne weiteres auch bei der weiblichen Jugend in Anwendung zu bringen, da wir bei den Mädchen die Eigenart ihres Körperbaues, ihres Geistes- und Gemütslebens, die herrschenden Anschauungen über Sitte, Art und vorläufig leider oft auch Kleidermoden berücksichtigen müssen. Doch ist betreffend den letzten Punkt zu bemerken, dass überall ein richtiges Turnkleid für die Mädchen eingeführt werden sollte. — Wir werden hierauf bei der Auswahl der Übungen noch zu sprechen kommen. — Es sei jetzt schon erwähnt, dass überall ein frischer Zug in dieser Richtung sich geltend macht; von allen Seiten tönt der Ruf: Das Mädchenturnen muss im allgemeinen kraftvoller gestaltet werden, als es bisher an den meisten Orten betrieben wurde. — Ein Freund der Leibesübungen in Berlin sagte: „Das deutsche Knaben- und Männerturnen ist ideal, an diesem soll nichts geändert werden; das deutsche Mädchenturnen dagegen ist wirkungslos; an seine Stelle muss das schwedische Mädchenturnen gesetzt werden und zwar in seinem



vollen Umfange, mit Halbheiten ist nichts geholfen.“ — Dass das deutsche Knabenturnen durchwegs ideal und nicht mehr verbesserungsfähig sei, dazu möchte ich denn doch ein grosses Fragezeichen setzen, und dass unser deutsches (schweizerisches) Mädchenturnen nicht auch verbessert und vor allem kraftvoller gestaltet werden könne, ohne das langweilige schwedische System in seinem vollen Umfange zu adoptieren, dazu möchte ich ein noch grösseres Fragezeichen setzen. — Unser Mädchenturnen kann leicht verbessert, dem gesundheitlichen Zwecke entsprechender, kraftvoller gestaltet werden, ohne dass man ihm die reizvolle Vielgestaltigkeit, die ihm eigen ist, nimmt. Das kann geschehen, indem man

- a) die Ordnungs-, Gang- und Hüpfübungen in weisem Masse beschränkt;
- b) alle nebensächlichen, belanglosen, für die Körperbildung eigentlich wertlosen Übungen ausmerzt und
- c) dafür recht ausgiebige, kraftvolle Frei- und Gerätübungen aufnimmt, wobei die neuesten Forschungen und Erfahrungen ausschlaggebend sind. In dieser Richtung können uns die Schweden in mancher Beziehung als Vorbild dienen.

Was soll nun den Inhalt der Turnschule für Mädchen bilden? — Um diese Frage beantworten zu können, haben wir die bisher erschienenen Turnschriften und Lehrbücher sowohl ältern Datums, wie Spiess, Kloss, Niggeler, Schettler, Lion, Jenny, Wassmannsdorff, Buley, sowie auch diejenigen neuern Datums: Maul, Bollinger, Nobs, Hermann, Heeger, Froberg, Schmidt und Schenkendorff, eingehend studiert; wir haben uns auch erkundigt, was gegenwärtig im In- und Auslande in dieser Richtung angestrebt wird, und gestützt hierauf erlauben wir uns, Ihnen folgende Vorschläge zu machen, wobei ich als selbstverständlich voraussetze, dass der Übungsstoff in allen Turngattungen den Schülerinnen, entsprechend ihrer allmählichen leiblichen und geistigen Förderung und Erstarkung und entsprechend der Erstarkung ihres Willens, in stetig aufsteigender, in den Forderungen und Leistungen sich steigernder Stufenfolge darzubieten sei.

Die Turnschule soll demnach enthalten:

**I. Die Einleitung.** — Diese gibt Auskunft, wie und warum das Buch entstanden, was es will und wie es gebraucht werden soll; sie enthält kurze Bemerkungen über den Zweck und die Ziele des Mädchenturnens.



## II. Bemerkungen betreffend das Lehrverfahren, Normalplan. —

Diese Bemerkungen sollen Aufschluss geben:

- a) über die Zuteilung des Übungsstoffes mit Rücksicht auf das Übungsbedürfnis der einzelnen Stufen;
- b) über das Erlernen (Einüben) der Übungen;
- c) über das Befehlen (Kommando) der Übungen;
- d) über die Einteilung einer Turnstunde (Normalplan);
- e) über die Benutzung der Turnschule bei den verschiedensten Schulverhältnissen. Die Turnschule soll auch für günstige Verhältnisse genügend Stoff bieten; für ungünstige Verhältnisse sind die Hauptübungen durch fette Nummern zu bezeichnen.

Hier sei aufmerksam gemacht auf die „Bemerkungen über Turnunterricht in Mädchenschulen von J. C. Lion mit Zusätzen von W. Jenny“; diese sind in vielen Beziehungen heute noch massgebend. Auch unsere eidgen. Turnschule für Knaben enthält vorzügliche Bemerkungen betreffend das Lehrverfahren; sie sollten von jedem Lehrer von Zeit zu Zeit wieder gelesen werden, überhaupt ist die ganze Anlage der Knabenturnschule eine gute zu nennen, nur die Auflösung des Frei- und Stabübungsstoffes in die Programme A., B. und C. dürfte wegfallen; dagegen ist der Inhalt derselben in mancher Beziehung revisionsbedürftig, und es wäre angezeigt, wenn der Vorstand des schweiz. Turnlehrervereins an massgebender Stelle darauf aufmerksam machen würde, dass, wenn die gegenwärtige Auflage vergriffen ist, ein Neudruck erst dann stattfinden soll, wenn der Inhalt gründlich revidiert worden ist. — Würden wir ein eigentliches Handbuch für den Turnunterricht erstellen, so müsste dem folgenden Abschnitte vorausgehend auch eine kurze Physiologie der Leibesübungen (Übungsbedürfnis und Übungswahl, über den physiologischen Übungswert der verschiedenen Arten der Leibesübungen, Einfluss der Leibesübungen auf Herz und Lunge, auf den Stoffwechsel, auf das Nervensystem, auf Knochen und Muskeln etc.) aufgenommen werden; das würde aber zu weit führen und unserm Leitfaden eine allzu grosse Ausdehnung verleihen; wir müssen die Aufgabe, die jungen Lehrer mit der Physiologie der Leibesübungen bekannt zu machen, den Lehrerbildungsanstalten und den Wiederholungskursen zuweisen.

**III. Lektionsbeispiele, die verschiedensten schweiz. Schulverhältnisse berücksichtigend.** — Diese Beispiele sollen zeigen, wie in jeder einzelnen Turnstunde ein wohldurchdachter Wechsel der Übungen und

im Üben selbst einzutreten hat. Dieser Wechsel hat einerseits eine umfassende gründliche Durcharbeitung des jugendlichen Körpers zu erzielen, anderseits aber auch einseitige Inanspruchnahme und Übermüdung auszuschliessen. Die Turnstunde soll wohl ermüden, aber nicht erschöpfen. Die körperliche Inanspruchnahme der Schülerinnen hat anfänglich in leichter Form zu geschehen und ist alsdann allmählich zu steigern; auf grössere und die grössten Anstrengungen haben jeweilen wieder Übungen von geringerer Anstrengung zu folgen. Hier wird es auch angebracht sein, zu zeigen, wie namentlich die innern Organe, Herz und Lunge, richtig entwickelt und ausgebildet werden können, und wie man die Schülerinnen an richtiges Atmen (Tiefatmen in frischer Luft!) gewöhnen kann.

**IV. Die Übungen der Vorstufe.** (1.—3. Schuljahr.) — In unserer „Turnstunde für den militärischen Vorunterricht“, also in der Knabenturnschule, sind diese Übungen trotz unserer Anstrengungen in der damaligen erweiterten Turnkommission leider nicht aufgenommen worden; die Begründung ist in der Einleitung genannter Turnschule niedergelegt: „Da keine gesetzliche Grundlage hiefür besteht, so ist von der angeregten Aufnahme einer Vorstufe für Schüler unter dem 10. Altersjahr Umgang genommen.“ Mit militärischer Kürze und Schneidigkeit wurde damals die Sache unter den Tisch gewischt; hoffen wir, dass wir diesmal mehr Glück haben! Zur nähern Begründung möchte ich folgendes aus dem Vorwort des Leitfadens für den Turnunterricht an der 1.—3. Klasse der zürcherischen Primarschulen anführen: „Der Eintritt in die Schule ist für den jungen Menschen ein Ereignis, welches wie kaum ein zweites in seine Lebensgewohnheiten eingreift. Das ungehinderte Tummeln vertauscht er mit dem Stillesitzen, die frische Luft des Spielplatzes mit der Binnenluft des Schulzimmers; aus dem bis jetzt in freier Luft dahinlebenden Kinde soll in kürzester Zeit ein aufmerksamer Schüler werden. Eine solche Veränderung in den Lebensgewohnheiten bleibt nicht ohne Einfluss auf die Lebensvorgänge. Das anhaltende Sitzen wirkt auf den Stoffwechsel verlangsamend, und das ungewohnte Aufmerken und Lernen vergrössert oft noch die hieraus entstehenden Schäden. Der Schule erwächst daraus zunächst die Pflicht, diese nachteiligen Folgen des Schulbesuches auszugleichen. Dabei darf sie jedoch nicht stehen bleiben, sondern neben der geistigen Ausbildung hat sie auch die körperliche Ausbildung zu fördern.“ — Die Aufgabe des Turnens in den ersten Schuljahren kann demnach in folgender Weise umschrieben werden: Es soll zwischen



dem freien Tummeln des vorschulpflichtigen Alters und der beschränkten Freiheit eine Brücke schlagen, den Bewegungstrieb wachhalten und in richtige Bahnen lenken und den nach Entwicklung ringenden Organen des Kreislaufes und der Atmung die nötigen Wachstumsanregungen bieten. Ausserdem soll es den Schüler anstellig und gewandt machen, ihm als eine Frucht der Mehrung seiner Kräfte und seines leiblichen Geschickes Selbstvertrauen, frohen Wagemut und Tatkraft geben und ihn an die ungesäumte Ausführung eines Befehls gewöhnen. Die Mittel zur Erreichung dieses Zwecks liegen in den Turnübungen. Die der Kindesnatur am meisten zusagende Form des Turnens ist das Spiel selbst oder ein spielartiger Betrieb der Leibesübungen; bildet doch der nervenstärkende Einfluss der Freude den mächtigsten Bewegungsantrieb dieses Alters. Wenn die Leibesübungen der Vorstufe von der Ungebundenheit des vorschulpflichtigen Alters zum ernststen Schulleben hinüberleiten sollen, so dürfen sie nicht steif, langweilig und pedantisch betrieben werden. Frisches, fröhliches Regen und Bewegen herrsche in den Turnstunden und ja kein die Schüler langweilender Formalismus. Wo der Lehrer das Turnen zu einer „Arbeit im Gewande jugendlicher Freude zu gestalten weiss, wird diesem Unterrichtsfach reicher Segen entspiessen“. Die Aufnahme der Übungen für diese Stufe ist also sehr wünschenswert; sie sollen selbstverständlich für Mädchen-, Knaben- und gemischte Schulen Verwendung finden können, doch sollen dieselben nicht nach Turnjahren geordnet werden, weil sonst die Gefahr nahe liegt, dass einerseits die einfachsten Lauf-, Freiübungen und Spiele, welche in allen drei Jahren der Vorstufe den Hauptübungsstoff bilden sollen, im zweiten und dritten Jahre zu wenig berücksichtigt werden und andererseits schon zu schwierige, komplizierte, jedenfalls erst in die I. Stufe gehörende Übungen herangezogen werden. Der Stoff soll hier nicht genau vorgeschrieben werden, sondern es soll die Individualität des Lehrers so recht zur Geltung kommen.

**V. Die Übungen der I. Stufe** (4.—6. Schuljahr) und zwar die Ordnungs-, Gang- und Hüpfübungen sowie die Freiübungen ohne und mit Handgeräten methodisch nach Jahreskursen getrennt, während die Gerätübungen und Spiele besser nur nach Stufen getrennt werden.

#### *A. Ordnungs-, Gang- und Hüpfübungen.*

Der Wert der Ordnungsübungen für die körperliche Ausbildung ist sehr gering, fast null; sie sollen daher ganz bedeutend reduziert



werden. Die seiner Zeit fast allgemein gewordene Überschätzung ihres Wertes hat den Gelehrten, unserer Turnsache sonst gewogenen Dubois-Reymond veranlasst, in einem Vortrage über „Übung“ im Jahr 1881 zu sagen, dass er die Ordnungsübungen nicht zum deutschen Turnen rechne, dass sie als Vorübung zum Exerzieren überschätzt würden, dass sie eine Faulbank für unzulängliche Turnlehrer seien und in den Kindergarten gehören. Dieses schroffe und einseitige Urteil ist zu begreifen, wenn man bedenkt, dass damals die Turnstunde oft zum grössten Teile mit derartigen Übungen auf Kosten der turnerisch viel wertvollern Frei- und Gerätübungen sowie der Spiele ausgefüllt wurde. Wir können und wollen auch der Ordnungsübungen nicht ganz entbehren, denn sie dienen vor allem dazu, die Turnenden in Ordnung sammeln und bewegen zu können, und es wird die Lenksamkeit der Turnerschar als Hauptzweck der Ordnungsübungen bezeichnet werden können. Durch die Ordnungsübungen sollen die Schülerinnen an gemeinsame Tätigkeit gewöhnt werden, wodurch ihrem Geselligkeitstriebe Genüge geleistet werden kann; auch werden die einzelnen an Unterordnung unter die Zwecke der Gemeinsamkeit gewöhnt.

Die Ordnungsübungen können aber auch zur Erzielung grösserer Ausdauer in Anstrengungen beitragen, wenn sie im Laufen oder im Hüpfen ausgeführt werden, und in diesem Falle sind sie auch geeignet, die Entwicklung von Herz und Lunge zu fördern; doch kann dies noch vorteilhafter durch das Spiel geschehen.

Endlich sollen die Ordnungsübungen zur Erholung von anstrengenderen Tätigkeiten als sogenannte Zwischenübungen Verwendung finden. Mit diesen Zwischenübungen wurde wohl in den letzten Jahren vielorts der grösste Unfug getrieben. Suchen wir das an einem Beispiele zu beweisen: Es wird z. B. folgende Hauptübung gemacht: 1. Auslage l. vw. mit Armheben vw. h.; 2. Schlusstritt l. mit Rumpfneigen vw. (vierteilig und gegengleich) im Dreitakt ausgeführt; dann folgt als Zwischenübung: 3 GH + KZ + 3 GH + WS nach l. ebenso nach r., aber statt des WS  $\frac{1}{4}$  Drehung r.; dann kommt wieder die Hauptübung, aber eine andere, z. B. Auslage und Rumpfneigen rw., dann wieder die Zwischenübung, aber auch eine andere, z. B. SgH + KZ + SgH + WS etc. etc., viermal durch. Solche Sachen sind Gedächtnisarbeit; die Schülerinnen werden hiebei geistig allzusehr angestrengt, und wenn auch zugegeben werden muss, dass ein geschickter Turnlehrer hier nachhelfen kann, indem er z. B. während des Übens der Hauptübung schon die darauffolgende

Zwischenübung und umgekehrt andeutet, so ist zu bedenken, dass dann gewöhnlich die sichere, schöne und korrekte Ausführung der Übungen darunter leidet. Einfacher, das Gedächtnis weniger belastend und deswegen zweckentsprechender gestaltet sich die Sache schon, wenn nach jeder  $\frac{1}{4}$  Drehung die nämliche Hauptübung folgt und noch besser, wenn auch wieder dieselbe Zwischenübung verlangt wird (viermal); durch diese Wiederholungen, die fast mechanisch ausgeführt werden, wird auch die genaue Ausführung der Übungen besser gefördert.

Sogar unser Altmeister Maul ist in dieser Beziehung in seinen „Reigenartigen Turnübungen für Mädchen“, welche zuerst 1901 erschienen, zu weit gegangen; die 1906 erschienene II. Auflage des I. Teils weist in dieser Beziehung schon etwelche Fortschritte auf, und die in diesem Jahre erschienene II. Auflage des II. Teils hat die neuern Anschauungen und Bedürfnisse nach dieser Richtung hin noch mehr berücksichtigt. Inwieweit sollen nun solche Zwischenübungen in dem zu erstellenden Lehrmittel berücksichtigt werden? Vorerst sei bemerkt, dass es durchaus nicht angezeigt ist, in jeder Turnstunde solche Zwischenübungen zu machen, sie sollen z. B. nur nach wirklich anstrengenden Freiübungen ohne und mit Handgeräten zur Verwendung kommen und dann wirklich zur Erholung dienen und auch das Gedächtnis nicht zu stark belasten. Aber auch nach anstrengenden Freiübungen ist die Anwendung von Zwischenübungen nicht immer angezeigt, es können wieder weniger anstrengende Freiübungen (verbunden mit Atmungsübungen) oder auch Gerätübungen eingefügt werden. Wenn aber, wie es in verschiedenen, sonst ganz brauchbaren Turnbüchern der Fall ist, beinahe nach jeder Freiübung auch gleich eine passende Zwischenübung angegeben wird, so ist namentlich der Neuling im Turnfache (es passiert zwar auch ältern und geübtern) gerne geneigt, allzuviel Zeit auf diese Zwischenübungen zu verwenden, so dass diese oft zur Hauptsache werden, und das sollte nicht vorkommen. Nach unserer Ansicht sollten im Anschluss an die Ordnungs-, Gang- und Hüpfübungen für jedes Turnjahr eine beschränkte Anzahl von Zwischenübungen im 2-, 3- und 4-Takt aufgenommen werden, die der Lehrer dann nach Bedürfnis und Gutfinden gelegentlich verwendet, oder es könnte bei anstrengenden Freiübungen auf die Nummer der passenden Zwischenübung aufmerksam gemacht werden.

Über die Übungen im Gehen und Hüpfen sagt Jenny: „Als besonders empfehlenswert sind, gerade in Hinsicht auf die zukünftige



Bestimmung des weiblichen Geschlechtes, die verschiedenen Gang- und Hüpfübungen anzusehen, welche mit der Entwicklung und Kräftigung der Beinmuskeln hauptsächlich auch die des Unterleibes bezwecken. So manche Zuschauer, ja auch Sachverständige, sehen in den Hüpfübungen, wenn sie fein, ruhig und — ich möchte sagen — vollkommen ausgeführt werden, nur ein Tänzeln und Tändeln. O, möchten sie sich doch einmal in die Reihen stellen und etwa  $\frac{1}{4}$  Stunde lang eine Folge von Hüpfübungen mitturnen, ich glaube, ihre Bekehrung würde noch vor Sonnenuntergang eine vollständige sein.“ Vor allem muss ein zwar naturgemässes, dabei aber auch leichtes, gefälliges, schönes, elastisches und ausgiebiges Gehen und Laufen bei schöner Körperhaltung angestrebt werden. Als Erweiterung und Ergänzung, die Gewandtheit, Geschicklichkeit und Anmut ganz besonders fördernde Übungen sind noch beizufügen die Geschritte und Hüpfе. Hierbei sind alle Künsteleien auszuschliessen; berechtigt sind nur jene Formen, bei denen die Möglichkeit klarer, ausdrucksvoller und schöner Prägung gegeben ist, und von denen denn auch nachhaltige, leibliche und ästhetische Wirkungen zu erwarten sind. Je kürzer die uns zugemessene Zeit fürs Turnen ist, desto grösser ist auch die Notwendigkeit der Beschränkung in diesen Formen.

### *B. Freiübungen.*

(I. Stufe ohne Handgeräte, ausgenommen kleine Bälle, II. Stufe mit Handgeräten.)

Die Freiübungen ohne und mit Handgeräten (also Stab-, Keulen- oder Hantelübungen, sowie Übungen mit den kleinen Bällen und Sprungreifen) bilden ein sehr ausgiebiges Übungsgebiet für das Mädchenturnen. Sie tragen, richtig ausgewählt und ausgeführt, ganz besonders zur allseitigen Durcharbeitung, Entwicklung, Kräftigung und Geschmeidigmachung des jugendlichen Körpers bei. Doch soll eine richtige Auswahl getroffen werden, wobei hauptsächlich die Wirkung der einzelnen Übungen auf den Organismus in Betracht kommen muss, und in dieser Richtung können die Schweden für uns vorbildlich sein. Wir werden also neben den Übungen, welche besonders die Geschicklichkeit, Kraft und Gewandtheit fördern, hauptsächlich Übungen berücksichtigen, welche eine gute, aufrechte Haltung des Körpers, die Stärkung des Rückens, die Herausarbeitung und Weitung des Brustkorbes, die Kräftigung der Bauchmuskulatur und eine nachhaltige Beeinflussung der Verdauung in ausgiebigem Masse herbeiführen.

Sollen wir, bevor wir zu den Gerätübungen übergehen, noch etwas vom Reigen sagen? In einem von Turninspektor Möller in



Altona geleiteten Repetitionskurse für Mädcheturnen, den wir als Kursteilnehmer mitmachten, hatten wir Gelegenheit, die neuesten Anschauungen in bezug auf Reigenbildung, wie sie von Deppe, Frl. Radczwill und andern gefordert werden, kennen zu lernen. Die Bestrebungen, die Erziehung natürlicher zu gestalten und im Kinde das künstlerische Empfinden zu wecken, machen sich in Hamburg auch im Betriebe der reigenartigen Übungen geltend. Von dem Hauptlehrer Deppe-Hamburg wurde uns etwa folgendes gesagt: Der bisherige Betrieb des Reigens und Reigentanzes ist ein grundfalscher. Da werden Gang-, Hüpf- und Ordnungsübungen zu einer mehr oder weniger gefälligen Übungsfolge zusammengestellt, hernach ein Musikstück oder ein Lied mit der entsprechenden Anzahl Taktteilen ausgesucht und darnach der Reigen in ganz mechanischer Weise ausgeführt. Von einem innern Zusammenhange zwischen Reigen und Musik ist keine Rede; das muss anders werden!

Wir wählen ein Lied aus, das nicht nur in der Schule, sondern auch vom Volke viel und gern gesungen wird, z. B.: „Wie schön ist der Mai, zum Reigen herbei!“ oder: „Wer recht mit Freuden wandern will“ etc., und nun sollen die Gedanken und Gefühle, welche Dichter und Komponist im Liede niedergelegt haben, durch die Gebärdensprache des Schülers (Bewegungen der Arme, der Beine und des Rumpfes, entsprechende Hüfte und Mimik des Gesichtsausdruckes) in natürlicher und kindlicher Weise zum Ausdruck gebracht werden. Dabei haben die Schüler möglichst selbsttätig zu sein, sie sollen selbst erfinden und so die eigene Persönlichkeit zum Ausdrucke bringen. Der Lehrer nimmt mehr nur eine anregende Stellung ein. Wenn der Reigen und Reigentanz in dieser Weise betrieben wird, so wird eigentlich nichts Neues geschaffen, sondern Dinge, die bereits einmal da gewesen, aber leider vergessen worden sind, die alten Volkstänze werden wieder ans Licht gezogen. Es soll dies ein Beitrag dazu sein, das Volksleben wieder natürlich zu gestalten und mit Anmut und Grazie zu durchziehen. In Altona wurden von Frl. Radczwill bei der geselligen Vereinigung am Schlusse des Kurses durch einzelne Mädchenklassen in prächtiger Kleidung solche Reigen vorgeführt; sie entzückten allgemein. Man konnte sich jedoch des Eindrucks nicht erwehren, dass bei aller Natürlichkeit in der Auffassung doch eine gewisse Künstelei hinzutreten sei, und dass die betreffenden Bewegungen nicht der Phantasie der Kinder (Töchter) entsprungen, sondern von der Lehrerin mit grossem Aufwande an Zeit und Mühe eingedrillt worden seien.

Frl. Radczwill machte den Versuch, mit einigen Damen des Kurses solche Reigen hervorzuzaubern. Es war eine mühevollen Arbeit, die Damen konnten sich nicht gut zurecht finden, und so fragten wir uns, ob dies bei den Kindern in nicht noch viel höherem Grade der Fall sein müsse. Auch der Hauptlehrer Deppe führte uns bei einem Turnbesuche derartige Reigen vor. Da jedoch immer nur einzelne wenige Paare zur Arbeit antraten, während alle andern zuschauten und die Vorführung mit Gesang begleiteten, mussten wir Zweifel hegen, ob auf diese Weise die so karg bemessene Turnzeit richtig ausgenützt werde. Im übrigen war der Turnunterricht bei Deppe durchaus mustergültig. Wir werden also bei unsern grossen Klassen vorläufig nicht dazu kommen, diese Art der Reigenbildung zu empfehlen, sondern wir würden eher empfehlen, am Schlusse der einzelnen Übungsperioden (Monat,  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Jahr) als Zusammenfassung des in demselben geübten Stoffes sinnvolle Zusammenstellungen von Ordnungs-, Gang-, Hüpf- oder Freiübungen zu räumlich und rhythmisch regelmässig geordneten und gegliederten Gruppen zu bilden und diese sogar, wo es Zeit und Umstände erlauben, hie und da, etwa als Belohnung für musterhafte Leistungen, mit passender Musik zu begleiten. Hiebei sind lange, das Gedächtnis der Schülerinnen stark belastende Gebilde, sowie überhaupt alles Gesuchte und Erkünstelte zu vermeiden; ein klarer und durchsichtiger Übungsaufbau wird den Schülerinnen die Sache leicht machen.

### *C. Gerätübungen.*

(Nach Stufen zu ordnen.)

Zu einer allseitigen, harmonischen Ausbildung des Körpers reichen aber die Freiübungen (ohne und mit Handgeräten) nicht aus, die notwendige Ergänzung bilden die Gerätübungen. Diese sind für die Entwicklung der Kraft und Ausdauer, der Gewandtheit, Geschicklichkeit und Entschlossenheit von sehr hohem Werte. Bei der Auswahl und Anordnung der Gerätübungen für Mädchen sei man nicht zu ängstlich; doch sollen die Übungen der weiblichen Natur angepasst werden, und es ist hiebei besondere Sorgfalt zu empfehlen. Trifft man hier das Richtige, so werden auch die Mädchen mit grosser Lust und Freude an den Geräten turnen. Welche Geräte sollen berücksichtigt werden? Als Hauptgeräte für das Mädchenturnen bezeichnet Maul: Wagrechte Leiter, Schaukelringe, Schwebestangen, Rundlauf, sowie langes Schwingseil und Schwingrohr; als Nebengeräte: Freispringen, Barren, Reck, Schrägleiter und Kletter-



stangen. Statt Schwingrohr würde ich eher die Kletterstangen (namentlich die schräggestellten) und eventuell das Springen zu den Hauptgeräten zählen, und die Wippe dürfte noch den Nebengeräten beigelegt werden. Am meisten Anfechtung dürfte wohl der Barren und eventuell auch das Reck erfahren und teilweise mit Recht; denn wenn ganz richtig gesagt wird, dass für das Turnen der Männer Reck und Barren als Hauptgeräte angesehen werden, weil der Barren dasjenige Turngerät ist, welches vorwiegend der Entwicklung des männlichen Habitus dient, indem mit Hilfe der Barrenübungen der Brustkorb und die darin liegenden Organe am geeignetsten ausgebildet werden können, so werden wir daraus entnehmen, dass die Barrenübungen nicht spezifisch weibliche Turnübungen sind, weil die engere weibliche Brusthöhle mit ihren ebenfalls kleinern Organen nicht auf eine solche Entwicklung angelegt ist, wie sie das Barrenturnen fördert; denn Breitschultrigkeit liegt nicht im Charakter des weiblichen Geschlechtes und soll deshalb auch nicht das Resultat des Mädchenturnens werden (nach Dr. Kloss). Mit der Verwerfung des Barrens als Hauptgerät der weiblichen Turnkunst soll jedoch keineswegs gesagt werden, dass es nachteilig wäre, wenn die Mädchen am Barren einfache Sitz-, Stütz- und Schwungübungen vornehmen; doch soll nicht zu früh mit diesen Übungen begonnen werden. (II. Stufe!) Wende, Kehre und auch einfache Seitensprünge dürfen — sofern die Mädchen richtige Kleidung tragen, was überall angestrebt werden soll — ohne Bedenken geübt werden. Auch das Reck, an dem für die Knaben und Turner die Auf- und Umschwünge, das Kippen und Stemmen die Hauptübungen bilden, kann für das Mädchen- und Damenturnen kein Hauptgerät sein, obschon hier die Übungen am niedern Reck (Hangstand mit zugeordneten Übungen, Spannbeuge) sowie die Hang- und Hangelübungen, Schwingen im Streck- und Beugehang, Hangkehre etc. recht gut Verwendung finden können. Knie- und Felgaufschwünge, sowie Felgabschwung können selbstverständlich nur in Betracht kommen, wenn die Mädchen richtige Turnhosen (ohne Rockumlauf) tragen. Was den gemischten Sprung anbelangt, so ist in Nr. 7 (Jahr 1906) der „Deutschen Turnzeitung“ Brückelt in Teichstatt sehr begeistert für Aufnahme dieser Übungen in das Damenturnen eingetreten, und es ist kein Zweifel, dass seine Ausführungen vieles für sich haben; allein es kommt eben sehr auf die Verhältnisse an. Im Anfange wird man gut tun, diese Übungen nur den Damenturnvereinen zuzuweisen. Wie bei den Freiübungen, so soll auch bei der Auswahl der Gerätübungen die Wirkung der



einzelnen Übungen auf den Organismus in erster Linie massgebend sein, und gerade aus diesem Grunde fühlen wir uns verpflichtet, zwei weitere Geräte, welche bei uns noch an den wenigsten Orten Eingang gefunden haben, aus voller Überzeugung zur Einführung und Berücksichtigung zu empfehlen; es sind dies die Sprossenwand und die Langbank, also speziell schwedische Geräte. Die Übungen, welche eine schöne aufrechte Haltung des Körpers, die Stärkung der Rücken-, Bauch- und Seitenmuskeln, die Entwicklung des Brustkorbes und die vorteilhafte Beeinflussung der Verdauungsorgane bewirken, können an diesen Geräten ganz besonders wirkungsvoll angeordnet werden. Wir möchten diese Geräte auch um so mehr empfehlen, als sie nicht viel Raum einnehmen und nicht so kostspielig sind, daher leicht in grösserer Anzahl hergestellt werden können und auf diese Weise einen wechsellvollen Turnbetrieb ermöglichen. Alle genannten Geräte können schon auf der I. Stufe Berücksichtigung finden, ausgenommen Ringe, Barren und Wippe, welche der II. Stufe vorbehalten bleiben.

#### *D. Spiele.*

(Nach Stufen zu ordnen.)

Von dem gesundheitlichen und erzieherischen Werte der in freier Luft betriebenen Jugendspiele sind Sie wohl alle überzeugt. Ich möchte nur aufmerksam machen auf ihre kräftige Einwirkung auf Lunge und Herz, auf die Sinnesorgane, auf das ganze Nervensystem, auf ihren charakterbildenden Einfluss, die Gewöhnung an Entschlussfähigkeit, Geistesgegenwart, Besonnenheit, Ausdauer, Mut und auf die dabei besonders in Kraft tretende, zur Abschleifung mancher Ecken führende gegenseitige Selbsterziehung der Jugend. Die Spiele verdienen aber auch umfassende Berücksichtigung, weil sie vor allem „Arbeit im Gewande jugendlicher Freude“ und als solche nicht nur geeignet sind, Hingabe und Interesse der weiblichen Jugend an der Pflege der Leibesübungen im allgemeinen zu fördern, sondern auch in der vollen Entfaltung reiner Jugendlust und natürlichen Frohsinns Geist, Herz und Gemüt unserer Schülerinnen inmitten der Sorgen und Mühen des Schullebens in hohem Grade zu erquicken und zu erfrischen vermögen. Nicht etwa Neck-, Scherz- und Kinderspielspiele im geschlossenen Raum, sondern ausgiebige und wirkungsvolle Lauf-, Ball- und Parteispiele im Freien, in der frischen Luft und im goldenen, belebenden Sonnenschein sollen der Hauptsache nach Berücksichtigung finden.

**VI. Die Übungen der II. Stufe.** (7.—9. Schuljahr.) — Diese sind in gleicher Weise zu ordnen wie diejenigen der I. Stufe.

**VII. Die Übungen für höhere Mädchenklassen, eventuell Damenturnvereine.** — Hier soll der Stoff nicht mehr nach Jahreskursen geordnet, es soll vielmehr ein schöner Ausbau und gerundeter Abschluss der einzelnen Turngattungen geboten werden.

Sie haben vor einem Jahre beschlossen, die Turnschule sei mit Illustrationen zu versehen; wir beantragen, diese möchten jeweiligen den betreffenden Übungen im Text beige gedruckt werden.

Sie haben ferner beschlossen, dass die turnsprachlichen Benennungen der Mädchenturnschule mit denjenigen der eidgen. Turnschule für Knaben in Übereinstimmung gebracht werden sollen, und wir nehmen an, dass dies auch für die Kommandos der Fall ist.

Die eidgen. Turnschule für Knaben bezeichnet die gleiche Tätigkeit der Arme verschieden, wenn sie ohne oder mit Handgeräten ausgeführt wird; z. B. Armheben vw. — Hebt! und Stab vor — Hebt! Wir würden vorziehen, nur die kürzere Form anzuwenden, also auch: Arme vor — Hebt! etc.

Geehrte Damen und Herren! Wir alle sind überzeugt, dass die Erstellung einer eidgen. Turnschule für Mädchen dringendes Bedürfnis ist, und ich erlaube mir daher, Ihnen nachfolgende Leitsätze zur Annahme bestens zu empfehlen, überzeugt, dass das h. schweiz. Departement des Innern gerne Hand bieten wird, unsere Bestrebungen zu verwirklichen.

#### Leitsätze.

1. Die eidgenössische Turnschule für Mädchen soll alle diejenigen Turngattungen und Turnübungen enthalten, welche ganz besonders geeignet sind, den Zweck des Turnens zu erreichen.

2. Der Zweck oder die Ziele, die wir im Mädchenturnen zu erreichen suchen, sind aber die nämlichen wie diejenigen im Knabenturnen; daher können auch die Mittel, diesen Zweck zu erreichen, also die Turnübungen, im allgemeinen die nämlichen sein wie beim Knabenturnen.

3. Es ist jedoch nicht angezeigt, unser Knabenturnen in seinem vollen Umfange auch bei den Mädchen in Anwendung zu bringen, da wir bei den

1° Le manuel fédéral de gymnastique de filles doit comprendre tous les genres d'exercices physiques spécialement propres à obtenir les résultats cherchés par la pratique de la gymnastique.

2° Les buts de la gymnastique de filles sont les mêmes que ceux de la gymnastique des garçons; les moyens employés c.-à-d. les exercices pratiqués, doivent être sensiblement les mêmes.

3° Il ne serait toutefois pas juste de suivre avec les jeunes filles exactement le programme établi pour les garçons, vu que l'on doit tenir compte pour



Mädchen die Eigenart ihres Körperbaues, ihres Geistes- und Gemütslebens, die herrschenden Anschauungen über Sitte berücksichtigen müssen.

4. Bei der Auswahl der Übungen sei man aber nicht zu ängstlich; dem Rufe: das Mädchenturnen muss kraftvoller gestaltet werden, als es bisher an den meisten Orten betrieben wurde, soll Rechnung getragen werden.

Das kann geschehen, indem man

- a) die Ordnungs-, Gang- und Hüpfübungen in weisem Masse beschränkt;
- b) alle nebensächlichen, belanglosen, für die Körperbildung eigentlich wertlosen Übungen ausmerzt und
- c) dafür recht ausgiebige, kraftvolle Frei- und Gerätübungen aufnimmt, wobei die neuesten Forschungen und Erfahrungen ausschlaggebend sind.

5. Der Inhalt der Turnschule sei folgender:

- I. Die Einleitung.
- II. Bemerkungen betreffend das Lehrverfahren; Normalplan.
- III. Lektionsbeispiele, die verschiedensten schweiz. Schulverhältnisse berücksichtigend.
- IV. Die Übungen der Vorstufe (1. bis 3. Schuljahr).
- V. Die Übungen der I. Stufe (4. bis 6. Schuljahr) und zwar
  - A. Ordnungs-, Gang- und Hüpfübungen (nach Jahreskursen getrennt).
  - B. Freiübungen (ebenfalls nach Jahreskursen getrennt).
  - C. Gerätübungen (nach Stufen zu ordnen).
  - D. Spiele (ebenfalls nach Stufen zu ordnen).

celles-ci de la différence de conformation corporelle et de caractère ainsi que des appréciations relatives aux mœurs.

4° On ne doit pas se montrer trop craintif dans le choix des exercices du programme; l'appel lancé en faveur d'une gymnastique de jeunes filles plus virile que celle pratiquée un peu partout jusqu'à maintenant, doit être entendu.

Pour arriver à ce but:

- a) on réduira sensiblement le nombre des exercices d'ordre, de marche et de pas de danse;
- b) on supprimera tous les exercices n'ayant pas une influence réelle sur le développement corporel;
- c) on adoptera des exercices libres et aux appareils demandant une certaine dépense de force et d'énergie, mais consacrés par l'expérience et les recherches les plus modernes.

5° Le manuel fédéral de gymnastique de filles comprend:

- I. *Une préface.*
- II. *Des instructions et des plans normaux.*
- III. *Des exemples de leçons* pour les différents âges et genres de classes.
- IV. Les exercices choisis pour le degré préparatoire (1<sup>re</sup> à 3<sup>e</sup> année d'école).
- V. *Les exercices choisis pour le I<sup>e</sup> degré* (4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année d'école), comprenant:
  - A. Les exercices d'ordre, de marche et de pas de danse divisés en programmes annuels.
  - B. Les exercices préliminaires, divisés en programmes annuels.
  - C. Les exercices aux engins divisés en degrés.
  - D. Les exercices de jeux divisés en degrés.



- |  |  |
|--|--|
| <p>VI. Die Übungen der II. Stufe (7. bis 9. Schuljahr). Diese sind in gleicher Weise anzuordnen wie diejenigen der I. Stufe.</p> <p>VII. Die Übungen für höhere Mädchenklassen. Hier soll der Stoff nicht nach Jahreskursen geordnet, es soll vielmehr ein schöner Ausbau und ein gerundeter Abschluss der einzelnen Turngattungen geboten werden.</p> | <p>VI. <i>Les exercices admis pour le II<sup>e</sup> degré (7<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> année d'école) à diviser comme ceux du I<sup>er</sup> degré.</i></p> <p>VII. <i>Les exercices admis pour les classes supérieures de filles. Ceux-ci ne seraient pas divisés comme les précédents, mais formeraient plutôt une revue finale comprenant tous les exercices pouvant être exécutés dans la gymnastique féminine.</i></p> |
|--|--|