

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	13 (1956)
<b>Heft:</b>	9
<b>Rubrik:</b>	Tägliche Bewegungslektion in der schule : Von einem interessanten Versuch im Kanton Graubünden

### 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:** 09.01.2026

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

# Tägliche Bewegungslektion in der Schule

## Von einem interessanten Versuch im Kanton Graubünden

Mr. Im Bündner Schulblatt, das von Kantonsschullehrer Christian Patt redigiert wird, der gleichzeitig Präsident der Schulturnkommission des Kantons ist, fanden wir zwei Aufsätze, die sich mit einem interessanten Versuch in verschiedenen Bündnerschulen befassen.

Christian Patt schreibt zur Einleitung:

«Die dringende Notwendigkeit einer vermehrten körperlichen Erziehung unserer Bündner Jugend (Buben und Mädchen) erwähnen ausser den Schulärzten auch die Inspektoren, viele Lehrer und Eltern, aber auch einsichtige und aufgeschlossene Schulräte. Gerade die Mahnungen der Aerzte müssen uns aufhorchen lassen. Erfahren wir von ihnen nicht immer wieder von einem beschleunigten Haltungszerfall und der Zunahme grober Haltungsfehler — auch auf dem Lande? Es darf uns nicht gleichgültig bleiben, wenn Bündner Schulärzte fordern, die intensive Schularbeit in unnatürlicher Haltung und oft schlechter Luft sei durch kurze ausgleichende Spiel- und Bewegungslektionen aufzulockern, und zwar möglichst in frischer Luft und den Bedürfnissen des Kindes angepasst.

\* \* \*

Unter diesen Umständen kann man wohl verstehen, wenn wir uns nicht dazu bequemen durften, die Hände in den Schoss zu legen und zuzuwarten, bis auch in unserem Kanton «bessere Zeiten» anbrechen oder die Zustände so schlimm würden, dass gesetzliche Massnahmen ergriffen werden müssen. Wir sahen uns veranlasst, den Versuch der «täglichen Bewegungslektion» zu wagen. Die sich zur Durchführung des Versuches bereit erklärenden Lehrer sollten während des ganzen Schuljahres 1955/56 in ihrer Schule täglich eine gewisse Zeit (mindestens 15 Minuten) der Haltungs- und Bewegungserziehung widmen. Diese Bewegungslektionen sollten bei gutem Wetter möglichst im Freien und dann eingestreut werden, wenn es für die Kinder und die Schularbeit wünschenswert ist. Der stoffliche Rahmen dafür soll möglichst weit gefasst werden: ausgewählte Übungsformen aus dem Schulturnen, besonderes Haltungs- und Bewegungsturnen mit speziellen Ausgleichübungen, Atmung und rhythmische Übungsformen — wo immer möglich in Verbindung mit dem gesamten Unterricht (Singen, Sprechen, Zeichnen, Schreiben u. a.). Nicht zu vergessen sind die Formen und Möglichkeiten der Turn- und Tummelspiele, die Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Reaktion fördern. Auch Skifahren und Skiturnen, Eislaufen, Schlittenturnen, Wandern — sommers und winters — und, wo es die Möglichkeiten erlauben, der Schwimmunterricht sollen in das Übungsprogramm einbezogen werden. Auch Anweisung und Gewöhnung an praktische Körperpflege, Gesundheitslehre und Körper- und Leistungsmessungen gehören dazu. Die vorgeschriebenen Schulturnstunden sollen neben der täglichen Bewegungslektion im üblichen Rahmen weitergeführt werden.

\* \* \*

Wir glauben zuversichtlich (und der heutige Stand der Dinge berechtigt uns dazu), anhand dieser Versuchsarbeit in ein bis zwei Jahren den praktischen Beweis dafür erbringen zu können,

1. dass tägliche Leibesübungen — in diesem ganz weitgefassten Rahmen — sich auch (oder gerade!) für unsere Schulkinder gesundheitlich günstig auswirken,
  2. dass die gesamte Scholarbeit nicht beeinträchtigt, sondern gefördert wird, dass also nicht Zeit verloren geht, dafür aber wertvolle Kräfte freiemacht werden, und
  3. dass auch in den einfachsten und sog. schwierigsten Verhältnissen die tägliche Bewegungslektion mit Buben und Mädchen in irgendeiner Weise durchführbar ist.“

Professor Metz, Turnlehrer und Fachmann auf dem Gebiete des Schulturnens, berichtet über die von ihm gemachten Beobachtungen wie folgt:

machten Beobachtungen wie folgt:  
„Die tägliche Bewegungslektion für Knaben und Mädchen aller Stufen ist nach der Auffassung hervorragender Schulärzte eine absolut dringliche biologische Notwendigkeit, nach der Einsicht vieler Erzieher eine Aufgabe, deren Verwirklichung eigentlich mehr aus äussern Gründen als an innerer Bereitschaft scheitert. Die Gebundenheit an unsere Stundenpläne, der Mangel an Hallen, Plätzen, Anlagen oder behelfsmässigen Räumen, das Fehlen von Turn- oder Spielgeräten, dann aber auch die Verpflichtung auf das Erreichen bestimmter Lehrziele in so vielen Fächern und Stoffgebieten, dies alles führte dazu, dass so wenige Lehrer sich aufraffen konnten, ihre Schülerschar immer wieder aus der Enge der Schulstube ins Freie, aus der Ruhe in gebückter Haltung zu freier, spielernder Bewegung zu führen. Dabei zeigt ja fast jeder Pausenaufenthalt der Schüler, wieviel Bewegungsdürfnis, welche Lust am Tollens und Treiben, Freude an der Schulung und am Messen der Kräfte, welche Hingabe an das Spiel und wieviel Vergnügen an rhythmischer Arbeit zur Geltung kommen.“

So ist es denn außerordentlich wertvoll, dass man nun einmal in Bündner Schulen einen Versuch unternommen hat, die physischen und psychischen Auswirkungen einer täglichen Bewegungslektion auf die Schüler zu erproben. Dass hierbei vorerst eine Auswahl — freilich unter Berücksichtigung der so verschiedenenartigen Verhältnisse und aller Stufen — zu treffen war, ist verständlich. An einem Einführungskurs im Herbst 1955 nahmen 32 Lehrer und Lehrerinnen freiwillig teil und erklärten sich dann bereit, im Schulwinter 1955/56 im Sinne der erteilten Instruktionen zu arbeiten. Sie konnten dies erfreulicherweise unter voller Zustimmung des Erziehungsdepartementes, der Schulbehörden und im Einverständnis und mit Unterstützung der Schulinspektoren tun. Eine erste Ueberprüfung der in den „Versuchsschulen“ geleisteten Arbeit zeitigte ein überwiegend positives Ergebnis, wobei man sich freilich davor hüten muss, schon jetzt abschließende Feststellungen zu machen und Schlüsse zu ziehen. Zudem ist es ja Sache der Herren Inspektoren, die endgültigen Urteile zu fällen.

Vorerst kann also nur davon geschrieben werden, was die Lehrer in dieser Arbeit, die gewiss für alle eine Mehrarbeit bedeutet, zu berichten wissen. Diese erste, vorläufige Auswertung erfolgte am 23. und 24. Februar in einer 2. Arbeitsstagung in Chur, die zugleich Gelegenheit bot, zwei der Versuchsschulen an der praktischen Arbeit zu sehen. Es ist nicht voreilig, wenn wir aus dem dabei Gebotenen schliessen, dass wertvolle Arbeit geleistet wird, dass man sich bemüht, neben der eigentlichen Schulturnarbeit — in der erfreulicherweise immer häufiger Rhythmus und Entspannung gesucht werden — auch die innere Disziplin zu wecken und zu beeinflussen. Es sind schöne Anfänge vorhanden, trotz der Unrast unserer Zeit (der vielen Zerstreuungsmöglichkeiten, der Hetze des Alltags, der Umwelteinflüsse) die Schüler zu innerer Ruhe und Sammlung zu bringen. Leibesübungen sind, wenn sorgfältig geleitet, ein Ventil, da sie Gelegenheit geben, vorhandene und oft überflüssige Kraft anzuwenden, anderseits aber auch die Möglichkeit bieten, fehlende Kraft zu schaffen. Es ist erfreulich, zu hören, dass unsere doch eher knorrige Bündnerjugend durch diese tägliche Bewegung wesentlich freier, rhythmischer Arbeit leichter zugänglich, da und dort aber auch kultivierter wird. Gibt es Schulen, in denen bei den Mädchen ein eigentlicher Bewegungstrieb erst wieder geweckt und dann in richtige Formen gelenkt werden will, so hat es andere, wo vor allem die rohe, übermütige Kraft zur sinnvollen Anwendung und dann zur Disziplinierung gebracht werden muss. In jeder Schule finden sich wieder andere Verhältnisse, andere Formen, andere Aufgaben und damit auch andere Arbeitsbedingungen; nicht zwei Schulen arbeiten unter genau gleichen Bedingungen. Also vor allem einmal Mannigfaltigkeit und Unterschiedlichkeit; aber allen steht das gleiche Ziel vor Augen: Die Jugend zu Menschen zu erziehen, die etwas gelernt haben, die aber auch die körperlichen Kräfte und Anlagen und die Kräfte des Herzens zur Entwicklung bringen konnten. Geben wir nun einmal etwas optimistisch der Erwartung Ausdruck, dass in unseren Bündnerschulen ein Weg gesucht und gefunden werde, der unserer Jugend eine Erziehung vermittelt, an der auch Pestalozzi recht grosse Freude haben könnte.»

Soweit der Zwischenbericht von Prof. Metz.

Es wäre nun nur zu hoffen, dass jetzt schon, d. h. also bevor der abschliessende Bericht vorliegt, andere Schulen diese vortreffliche Idee aufnehmen und ebenfalls zu verwirklichen suchen. Wir sind überzeugt, dass sich die Durchführung der täglichen Bewegungslektion in jeder Beziehung positiv auswirken wird.

