

<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>	14 (1957)
<b>Heft:</b>	3
<b>Rubrik:</b>	Die Volksschule von Anderten und die tägliche Turnstunde ; Nur wieder eine Empfehlung mehr? ; Bäri schreibt in der Schweizerischen Handball-Zeitung:

#### 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:** 14.02.2026

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

Was an diesem Experiment nicht befriedigte, war das Gleichbleiben im Verhalten beider Gruppen gegen Infektionskrankheiten. Die Anfälligkeit konnte aber ganz wesentlich reduziert werden, als der Turn- und Sportunterricht mehrheitlich ins Freie verlegt wurde. Auf Grund dieser Tatsachen fordert beispielsweise auch Prof. Dr. med. Husler, München, die tägliche Turnstunde. Er schreibt dazu: «Ich beanstante den durch Fehlen des täglichen Trainings bedingten Mangel des Kindes an Körperbeherrschung, körperlicher Geschicklichkeit und Gewandtheit, die vielfach miserable Ausbildung der oberen Körperhalte im Vergleich zur unteren und nicht zuletzt den schliesslich einsetzenden Verlust der Freude an den Leistungen des eigenen Körpers, daher trete ich für eine tägliche Sportstunde ein.» Dass die Geistesbildung durch die tägliche Sportstunde nicht eingeschränkt würde, das haben ja auch die oben erwähnten Experimente bewiesen. Damit fällt ein anscheinend sehr gewichtiges Argument der Lehrerkreise

dahin, die behaupten, man könne den wissenschaftlichen Lehrstoff unmöglich zugunsten des Turnunterrichtes einschränken.

Das mag alles recht sein für die Nachkriegsjugend Deutschlands. Bei uns haben wir in der Schule jedoch genügend Turnen und Sport, mag manch geneigter Leser denken.

Dem ist leider nicht so. Gesetzlich sind bei uns drei Turnstunden vorgeschrieben. Wer aber schulpflichtige Kinder hat und sich hie und da oder auch konsequent nach den Turnstunden erkundigt, muss leider vielfach die Feststellung machen, dass man die Turnstunden so und so oft aus den mannigfältigsten Gründen ausfallen lässt oder überhaupt nicht durchführt. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass bei unserer Jugend zum Teil ähnliche Symptome des Haltungszerfalles festzustellen sind, wie bei derjenigen Deutschlands. Daher hat auch bei uns die Forderung volle Berechtigung.

Vermehrter Turnunterricht an unseren Schulen!

## Die Volksschule von Anderten und die tägliche Turnstunde

(ASM Amtliche Sport-Mitteilungen Nr. 4/1957)

Es war ein Geburtstag ohne Blumen, ohne Orden und Auszeichnungen. In diesen Tagen feierte die Volksschule in Anderten das einjährige Bestehen der «Täglichen Bewegungsgrammatik». Sie wissen doch — wir hatten in den ASM darüber berichtet —, vor einem Jahr hatte Dipl.-Sportlehrer Ungefroren damit begonnen, die Kinder in der grossen Pause zu täglich 20 Minuten Gymnastik an die Luft zu führen. Ob Wind oder Wetter, ob Winter oder Sommer, die Kinder turnten ihre Uebungen, die zu einer täglichen «Bewegungsgrammatik» zusammengestellt worden waren. Der Erfolg dieser täglichen 20-Minuten-Gymnastik stellte sich bei den Bundesjugendspielen ein. Die Zahlen der Spiele aus den Jahren 1954, 1955 und 1956 bewiesen es. Während 1954/55 vor Einführung der täglichen Sportübungen von den teilnehmenden Jungen und Mädchen 31 Prozent bzw. 32 Prozent den Leistungsdurchschnitt, die Erlangung der Diplome des Bundespräsidenten und der Kulturminister, erreichten oder übertrafen, zeigten die Bundesjugendspiele 1956 nach zehn Monaten täglicher Gymnastik einen Anstieg auf 53 Prozent. Darunter war die doppelte Anzahl an Heuss-Diplomen gegenüber den beiden Vorjahren. Die Durchschnittsgrenze (35 bis 39 Punkte) erreichten 1956 23 Prozent der Kinder gegenüber 11 Prozent 1955. Ein Vergleich unter Einschluss der Kinder, die fast den Durchschnitt erreichten, ergibt für 1956 ein Plus von 33 Prozent (1955: 43 Prozent, 1956: 76 Prozent). Als erste Volksschule im Regierungsbezirk Hannover hat die Volksschule Anderten, deren Lehrkörper für seine Umsicht höchste Anerkennung verdient, die dritte Turnstunde in der Woche eingeführt. Die Gymnastikstunde wurde aus diesem Grunde auf viermal wöchentlich eingeschränkt. Diplom-Sportlehrer Albert Ungefroren, der Initiant der täglichen Bewegungsspiele, erläuterte seine Gedanken: «Die täglichen gymnastischen Uebungen sollen für die Kinder nur ein Uebergang zur täglichen Turnstunde sein. Wir haben sie aus dem Gedanken heraus geboren, dass der Gesundheitszustand der Kinder diese Uebungen erfordert.» Sportreferent Regierungsrat Fritz Fromm, früherer Handball-Nationalspieler und Lehrwart des Deutschen Handball-Bundes, hat für die Schulen in Hannover etwas Besonderes ausgearbeitet. «Wir sitzen sozusagen in den Startlöchern der Aktion Schul-Sonderturnen. Nach Ausbildung von

geeigneten Lehrkräften und Bereitstellung der finanziellen Mittel, soll ab Ostern 1957 in den Schulen der Stadt Hannover für gesundheitsgefährdete Kinder Schul-Sonderturnen dreimal wöchentlich eingeführt werden. Dieses Sonderturnen soll keine Konkurrenz für das orthopädische Turnen sein, das eine Aufgabe der Aerzte und Heilgymnastiker ist, sondern soll der Beseitigung von Haltungsschäden bei Schulkindern dienen.» Diese Aktion Schul-Sonderturnen soll für die Schulen in den Städten, in denen aus räumlichen Gründen eine tägliche Bewegungsgymnastik nicht möglich ist und häufig auch die Lehrkräfte fehlen, die bereit sind, die Mehrbelastung auf sich zu nehmen, eine Brücke zur täglichen Turnstunde werden. Durch Initiative des Lehrers Rutsch in Wellie im Landkreis Nienburg wurde das Ziel, die tägliche Turnstunde, erreicht. Diese kleine Schule im Regierungsbezirk Hannover dürfte wohl die erste Lehranstalt in Deutschland sein, in der der alte Wunschtraum von Pädagogen und Medizinern in Erfüllung ging. Ein Lehrer mit dem guten Willen zeigte den Weg und gab ein Beispiel für viele. Der Rektor einer Volksschule in Düsseldorf hat die Geduld verloren und eigenmächtig für seine Schule die tägliche Sportzeit eingeführt. Er besah sich sehr aufmerksam die Stundenpläne, nahm den Rotstift zur Hand und machte bei weniger wichtigen Unterrichtsstunden Abstriche bis zu einer Viertelstunde. Schliesslich beschritt er noch seine und die Freizeit der Lehrer und erreichte damit insgesamt 60 Minuten täglich für Sport. Ueber diese Stunde freuten sich natürlich die 500 Jungen und Mädel. Die Schulbehörde hörte von den Massnahmen des Rektors — und schwieg. Weiter erfährt man von einem jungen Lehrer, der schlankweg drei Unterrichtsstunden um jeweils fünf Minuten beschnitt und vor der vierten Stunde Sport ansetzte. Er liess seine Schüler wegen der Raumnot mit Turnschuhen und bei offenem Fenster über Stühle und Bänke hüpfen. Viele Pläne liegen für die Intensivierung des Schulsportes in Oesterreich vor. Man will endlich Schluss machen damit, dass in den Turnstunden nur Korb- oder Völkerball gespielt wird, und will, dass systematischer Sport betrieben wird. Ein Plan sieht eine Fünf-Tage-Woche für Schüler vor. Der Samstag soll Sport oder Wandertag sein. Sicher ein interessantes Projekt, das auch von der Lehrerschaft unterstützt wird.

## Nur wieder eine Empfehlung mehr?

In allen allgemeinbildenden Schulen, Berufsfachschulen und Fachschulen soll der Unterricht in ferner Zukunft möglichst eine tägliche Sport- oder Turnzeit umfassen. Dies ist einer der Leitsätze, welche die Kultusminister der Länder, die kommunalen Spitzenverbände und das Präsidium des Deutschen Sportbundes zur Förderung der Leibeserziehung in den Schulen gemeinsam aufgestellt und am vorletzten Montag verkündet haben. Wie lange diese tägliche Turnzeit dauern soll, ist in den Empfehlungen nicht gesagt. Es geht jedoch daraus hervor, dass nicht an eine volle Unterrichtsstunde pro Tag gedacht ist.

Die Initianten der Leitsätze sind von dem Grundsatz ausgegangen, dass die Leibeserziehung zur Gesamterziehung der Jugend gehört. Bildung und Erziehung seien insgesamt in Frage gestellt, wenn die Leibeserziehung nicht oder nur unzureichend gepflegt werde; turnerische und sportliche Betätigung sei daher zur Gesunderhaltung der Jugend nötig. Neben den Schulen sollen besonders auch die Eltern, die Jugend- und Sportverbände, die Träger der Berufsausbildung, die Gemeinden und Gemeindeverbände und die sonstigen amtlich mit der Jugendpflege betrauten Stellen sowie die parlamentarischen Vertretungen zur Förderung der Leibesübungen beitragen.

In allen Schulen sollen künftig so viele Freianlagen, Hallen und Gymnastikräume zur Verfügung stehen, dass in jeder Klasse regelmässig Unterricht in Leibesübungen erteilt werden kann. Zu diesem Zweck soll

dem Bau von Sportstätten die gleiche Bedeutung beigemessen werden wie dem Bau von Klassenräumen. Dem gegenwärtigen Mangel an Turnlehrern soll durch Sofortmassnahmen in der Lehrerbildung und in der Lehrerfortbildung Rechnung getragen werden. Dabei soll nach Möglichkeit jeder Lehrer vor allem in der Volksschule und der Mittelschule hinreichend befähigt werden, mit einer Klasse Leibesübungen zu treiben. Aus diesem Grunde müsse künftig bei der Aufnahme in die pädagogischen Hochschulen für die Lehrerbildung darauf geachtet werden, dass der künftige Lehrer auch grundsätzlich den Nachweis körperlicher Gesundheit und der Befähigung zu sportlicher Betätigung erbringt, heisst es in den Leitsätzen. «Dieser Nachweis gilt als erbracht, wenn das Reifezeugnis eine Note in den Leibesübungen enthält oder in einem amtsärztlichen Zeugnis bescheinigt ist, dass der Bewerber gesundheitlich für die Uebernahme in den Volksschuldienst und damit auch für die Erteilung des Unterrichts in den Leibesübungen geeignet ist.» Besonders geeignete Jugendliche, vor allem aus den Sportvereinen, sollen durch Stipendien der Sportverbände in ihrer Ausbildung an den pädagogischen Hochschulen, den berufspädagogischen Instituten und den Universitäten gefördert werden, wenn sie die Lehrbefähigung für den Unterricht in Leibesübungen erwerben wollen.

(Ersch. in den amt. Sport-Mitteilungen des Bayerischen Landessportverbandes.)

## Bäri schreibt in der Schweizerischen Handball-Zeitung:

Alljährlich pilgere ich hinauf auf die erste Jurahöhe hinter der Stadt Biel, wo die prächtige Anlage der Schweizer Sportler zwischen Busch und Baum versteckt liegt. Ich pilgere dort hinauf und irgendwie ist es mir zu Mute, als sei ich auf einem sonntäglichen Gang zur Kirche. Auf einem Gang, von dem ich gleichzeitig Erholung, Erbauung erwarten kann und etwas Tiefes, Nachklingendes und Wertvolles mit in den Alltag zurückbringe. Es geht von diesem Magglingen ein Geist aus, der jeden eintreffenden Sportler beeindruckt und aus ihm unwillkürlich das macht, was er in erster Linie sein sollte, ein Mensch. Um diesen Geist zu wissen, löst in mir immer jene Befriedigung aus, auf die ich dann trae und baae und dankbar mich daran erinnere, dass unser Schweizer Sport ein solider und bescheidener Amateursport ist und bleiben möge.

Magglinger Cup, 8. Austragung, stand auf dem Programm, und leise verwunderte ich mich einmal mehr, wie schnell doch die Zeit vergeht. Zum 8. Mal durften die Berner Sportler dort oben ihre «Klingen» mit Kameraden aus der ganzen Schweiz kreuzen. Achtmal haben Sepp Ambühl und seine Getreuen keine Mühen gescheut, um diesen Sportanlass aufzuziehen, der heute beste Tradition darstellt und auf dem Boden schweizerischen Handballs beträchtliches Ansehen geniesst. Einmal mehr wurde dort gekämpft, gestritten und gelitten und einige Nachtstunden daran gegeben, damit auch die Kameradschaft, Gemütlichkeit und Erholung nicht zu kurz kommen...

Zwei bis drei Gruppen von Handballern standen auf der Terrasse der Sportschule Magglingen. Meine Uhr zeigte 6.20 Uhr. Im noch herrschenden Halbdunkel

konnte man keine Gesichter erkennen. Die Art, wie sie stumm dastanden und zum Alpenkranz hinüberblickten, liess erkennen, dass sie gemeinsam etwas erwarteten: Ein zartes Silberband löst sich allmählich von der finstern Nacht und steigt leise hinter der Alpenkette in die Unendlichkeit auf. Der Morgen beginnt mit einer feinen Tönung des Himmels seine Reise in den Tag. Allmählich wechselt das Silberband durch alle Nuancen zum diabolischen Rotgelb und gibt dem Himmel einen gespenstischen Anstrich. Schliesslich löst sich das infernalische Schauspiel langsam auf und klingt in einem zarten Rosa aus. Das Beklemmende und Bedrückende wird abgelöst durch einen harmonischen Ausklang, der friedlich zum Tagesgeschehen und Alltag hinübergleitet.

### Aus dem Inhalt:

Vermehrter Turnunterricht in den Schulen  
Die Volksschule von Anderten und die tägliche Turnstunde

Nur wieder eine Empfehlung mehr?

Bäri schreibt in der Schweizerischen Handballzeitung

Von Büchern, Sport und Geistigkeit

Echo von Magglingen

Bücher und Zeitschriften

Der freiwillige turnerisch-sportliche Vorunterricht im Jahre 1956

# Schema und Beispiel einer Grundschullektion

Dauer: 1 Stunde 40 Minuten.

Motto: Geschmeidig und geschickt.

Text: Urs Weber.  
Zeichnungen und Gestaltung:  
Wolfgang Weiss.

## Mitteilungen:

Der Frühling naht mit Brausen und lässt erahnen, dass wir in absehbarer Zeit unser Grundschul-Training ins Freie verlegen können. Mit einem fröhlichen, erleichternden Jauchzen wollen wir den Lenz willkommen heißen. Unserer letzten Hallenlektion liegt deshalb eine betont spielerische und beschwingte Note zu Grunde. Wir erfreuen unsere Schüler mit Übungen, die anregen, die Geschmeidigkeit und Geschicklichkeit fördern. Die frische Frühlingsluft soll uns dabei inspirieren und leiten.

**Material:**  
Böckli — Reck — Matten  
Spiel (Handball)  
Barren als Tor — Spielabzeichen

## I. Vorbereitung (20 Minuten)

### Einlaufen (10 Minuten):

- Gehen.
- Laufen vw. und rw.
- Laufen sw. (Kreuzen abwechselungsweise vorn und hinten).
- Durcheinanderlaufen (Ameisenschwarm).
- Hopser hüpfen.



Zwei Runden mit Spurts auf den Längsseiten der Halle.

### Freilübungen (10 Minuten):

1. Hasenhupf (Sprung aus Kauerstellung nach vorn auf die Hände, mit Beziehen der Beine).



2. Partnerübung: Die Partner stehen sich gegenüber. Hände fassen — Arme gestreckt — Kauern — Loslassen der Hände — Rollen rw., vw. zum erneuten Fassen der Hände in Kauerstellung und Aufstehen (Vorbereitung der Rolle rw.).

3. Rückenlage: Aufstemmen zur Brücke und langsam senken (Vorbereitung des Unterschwunges).

4. Grätschstellung: Beidarmiges Armkreisen sw. zum Rumpfwippen sw. mit einmaligem Nachwippen.

5. Rückenlage: Anhocken mit Fassen der Knie. Ausstrecken mit gleichzeitigem Rollen sw. zum erneuten Anhocken mit gefassten Knie. Dann wieder der ausstrecken und zurückrollen.

6. Hüpfen an Ort. Sprung mit Seitgrätschen der Beine (Vorbereiten der Grätsche).

### Lauf (10 Minuten):

1. Fangen in engbegrenztem Raum. (Hallenhälfte, Kreis usw.)
2. Gehen auf allen Vieren und Start aus dieser Stellung.



3. Laufspiel Schwarz-Weiss: Einer Linie entlang (Hallenzentrum) stehen sich zwei und zwei gegenüber. Diejenigen, die auf der einen Seite der Linie stehen, sind die «Schwarzen», ihre Partner auf der anderen Seite die «Weißen». Ruft der Leiter nun: «Schwarz», so müssen die «Schwarzen» flüchten und die «Weißen» sie verfolgen. Auf Zuruf «Weiss» geschieht das Gegenteil. Das Rennen kann mit verschiedenen Ausgangsstellungen (Sitz, Bauchlage usw.) wiederholt werden.

Einen besonderen Reiz hat es, den Entscheid über «Schwarz» oder «Weiss» einer aufgeworfenen Münze zu überlassen.

### 1. Thema (20 Minuten): Kombinierte Übungen an Geräten

Damit ich Übungen kombinieren kann, ist Voraussetzung, dass ich die einzelnen Übungen schon kenne! Wir setzen als bekannt voraus: Grätsche und Hocke über das Böckli breit, Unterschwung, Flanke und Felgaufzug am Böckli und Rolle vw. und rw. am Boden. Die einzelnen Kombinationen sollen so lange wiederholt werden, bis eine rhythmische Folge der Übungen erreicht ist. Die Geräte:

Bock      Matten      Reck      Matten



#### 1. Grätsche — Unterschwung — Rolle vw.



#### 2. Auf den Bock springen — Flugsprung — Unterschwung — Rolle vw.

#### 3. Hocke — Unterschwung — Rolle vw.

#### 4. Hocke — Unterschwung mit halber Drehung — Rolle rw.

#### 5. Grätsche — Reck übersteigen — Rolle vw.

#### 6. Grätsche — Flanke — Rolle vw.

#### 7. Auf den Bock springen — Flugsprung — Rolle vw. — Unterschwung mit halber Drehung — Rolle rw.

#### 8. Hocke — Rolle vw. — Felgaufzug zum Niedersprung — Unterschwung mit halber Drehung — Rolle rw.



## II. Leistungsschule (70 Minuten)

### 2. Thema (20 Minuten): Partnerübungen.

1. Der eine geht in die Bank (Kniestütze) — der andere springt über ihn — kriecht blitzschnell unten durch und geht seinerseits in die Bank. Fortgesetzt wechseln.

2. Aufziehen aus dem Handstand zum Sitz auf den Schultern — langsam Abstellen vw. und gegengleich.



3. Hocksprung mit Stütze über den am Boden mit gebrätschten Beinen sitzenden Kameraden — Rolle vw. zum Sitz (ohne den Griff loszulassen) — Arme hoch — und los springt der Partner.



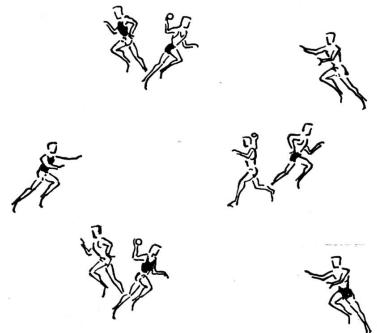
4. Stirnstellung: Über die gefassten Hände von einer Seite her mit den Beinen einsteigen — tiefspringen — ohne den Griff loszulassen Arme ausdrehen — und Aussteigen.



5. «Tankrolle»: Rückenlage — Beine hochheben — der Partner steht bei meinem Kopf und fasst die hochgestreckten Beine an den Fussgelenken. Ich «packe» ihn meinerseits von vorn an seinen Fussgelenken. Mein Partner über mir zieht das Kinn an und taucht nach vorn unten und schon kommt der «Tank» ins Rollen.

### Spiel (20 Minuten): Hallenhandball

(Barren als Tor in der Hallenmitte)  
Vorübung: Dreierwechsel. Der Spieler, der den Ball abgibt, läuft hinter demjenigen durch, der ihn erhält.



Spiel: Um den hochgestellten Barren herum wird ein Torraum gezeichnet (Magna-Maria). Als Spielfeld dient die ganze Halle (auch der Torraum). Schiessen und Schüsse abwehren darf man jedoch nur ausserhalb des Torraumes. Auf jeder Seite des Barrens stehen die beiden Torhüter. Die Verteidiger bewachen die davor-liegende Hallenhälfte; die Stürmer versuchen, in dem vom Gegner verteidigten Raum zum Torschuss zu kommen. Stürmer und Verteidiger dürfen «ihre» Hallenhälfte nicht verlassen. Der Läufer kann sich frei bewegen. Spielerzahl pro Mannschaft: 5—7.

## III. Beruhigung (10 Minuten)

Kurze Spielbesprechung mit Hinweis auf begangene taktische Fehler (z. B. Aufstellung der Mauer bei Freistößen).

Mitteilung für die nächste Turnstunde.

Und wie wär's mit einem Lied, bevor wir uns unter die erfrischende Dusche stellen?