

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Turnerische Leistungsfähigkeit im Kindesalter  
**Autor:** Schmidt, Gerhard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994809>

### **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:** 29.01.2026

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

# AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

## Turnerische Leistungsfähigkeit im Kindesalter

Gerhard Schmidt

### Einleitung

Überall hört man heute die Forderung nach vorschulischer Entwicklungsförderung. Sie beschränkt sich aber meist auf die Fragen und Probleme der Weckung geistiger Fähigkeiten. Begabtenförderung durch frühzeitige Sprachpflege, durch frühzeitiges Lesenlassen, Rechnen...

Eine vorschulische Entwicklungs- und Bildungsförderung aber, die die ununterbrochene leibliche Aktivität des Kindes unberücksichtigt lässt, macht sich schwerwiegender Versäumnisse schuldig!

Die folgenden Bilder zeigen das Ergebnis dessen, was in den Artikeln «Die Mutter als erste Turnlehrerin ihres Kindes» und «Eltern turnen mit ihren Kindern»

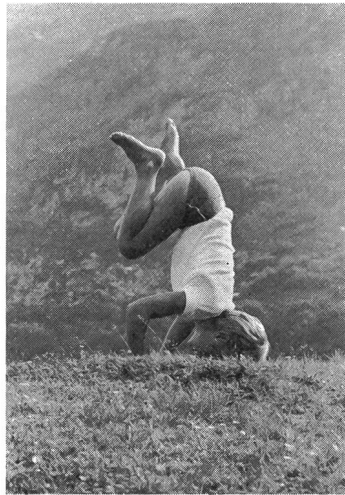
grundgelegt wurde. Man sieht hier wie weit ein gut aufeinander abgestimmtes «Führen und Wachsenlassen» die Leistungsfähigkeit der Kinder positiv beeinflussen kann.

Nachdem die Voraussetzungen in Form von Übungen zur Schulung und Entwicklung von Kraft, Körperspannung, Schwunggefühl, Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit geschaffen wurden, gilt es, all diese Fähigkeiten in Fertigkeiten, also «kleine Kunststücke», umzusetzen. Die günstigsten Möglichkeiten ergeben sich für die Kinder beim Bodenturnen und beim Reckturnen. Hier werden von vorschulpflichtigen Kindern Leistungen geboten, wie sie später von den Erwachsenen auf der Hochschule bei der Aufnahmeprüfung für Turn- und Sportlehrer verlangt werden!

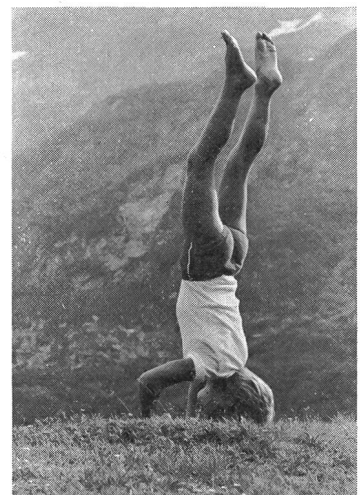
Radschlagen ist für geschickte Kinder auch im Vorschulalter kein ernsthaftes Problem. (Margrit ist 5 Jahre alt.) Der Bewegungsablauf ist gut koordiniert und sehr sicher.

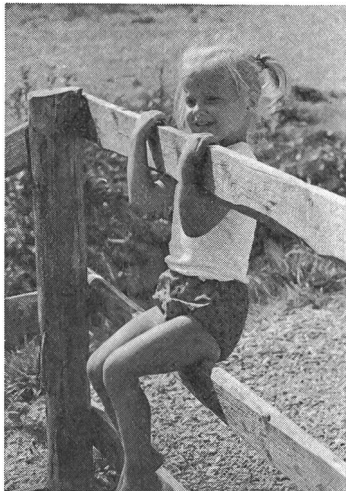


Für den Kopfstand gilt Ähnliches. Bei entsprechend gekräftigter Nackenmuskulatur und entsprechender Körperspannung vor allem im Rumpf gelingt er anstandslos. (Georg 6 Jahre.)

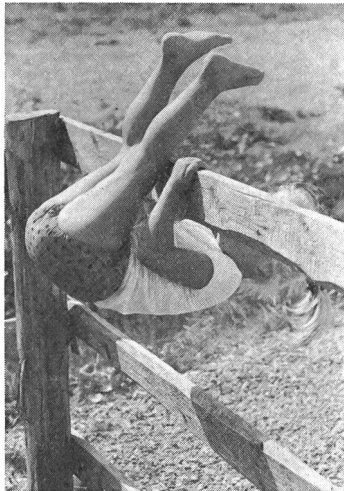


Am zweckmässigsten wird er über den «Hockkopfstand» erlernt, aus dem dann langsam die Streckung erfolgt.





Der Felgaufschwung wird, wegen der günstigen Hebelverhältnisse,



schon sehr früh beherrscht und dann überall wo es nur geht angewendet. (Margrit mit 4 Jahren!)



Vom Felgaufschwung zum Felgumschwung ist es nur mehr ein kleiner Schritt. Interessant ist dabei, dass die Felgumschwünge nicht mit Abhurten, sondern als «Felgumzüge» mit ständig beibehaltenen Körperwinkel und sehr kraftvoll auch mehrmals hintereinander geturnt werden.

#### Nachbemerkung

Manche sogenannte «Fachleute» bieten gerne Rezepte an, die angeblich ganz sicher zur gewünschten Leistung führen. Ich persönlich bin der Meinung, dass es kein Rezept gibt um zur Leistung zu erziehen, wohl aber kann das beachten bestimmter Kriterien, wie sie in den drei Artikeln angeführt wurden, mit einiger Wahrscheinlichkeit zum Erfolg führen. Diese Kriterien waren:

1. Das natürliche Bewegungsbedürfnis des Kleinkindes nicht unterdrücken sondern fördern!
2. Einfache, sofort verfügbare Uebungsmöglichkeiten schaffen.
3. Persönliches Interesse am Leistungsfortschritt des Kindes durch Anerkennung und Lob zeigen.
4. Viel selbständig probieren und üben lassen, doch von Zeit zu Zeit neue, höhere Anreize setzen.
5. Schwunggefühl, Körperspannung, Gleichgewichtssinn, Beweglichkeit und Kraft möglichst gleichzeitig entwickeln.

Der Knieaufschwung wird über das Pendeln im Knieliegehang sehr rasch begriffen und dann bald zum Knieumschwung vorwärts und rückwärts gesteigert.

Das Abspreizen vom Reck erfordert zwar einigen Mut; bereitet aber sonst keine ernsthaften Schwierigkeiten.

Das Hängen an einem Bein ist schon schwierig und eine ausgezeichnete Uebung zur Kräftigung der Beinmuskulatur. Wenn es einmal beherrscht wird, gelingen alle Knie- und Sitzumschwünge wesentlich besser und sicherer. Hier zeigt sich deutlich wie stark die Bewegungssicherheit vom jeweiligen Kraftzustand abhängig ist!

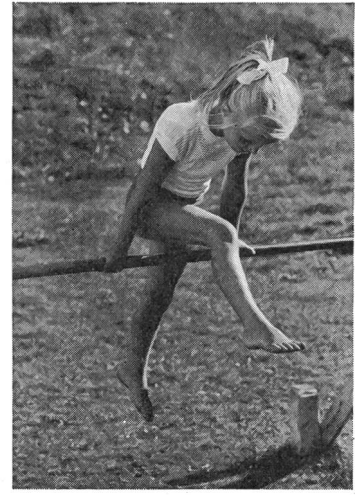




Der Kniehangumschwung, eine Übung die selbst guten Turnerinnen Schwierigkeiten macht, erfordert neben den kräftigen Beinen (Beugermuskulatur des Oberschenkels) auch sehr viel Schwungsgefühl, Dynamik und Feinkoordination.  
(Margrit 6 Jahre!)



Das Bild zeigt den Augenblick des «Hochkommens».



Die Mühlwelle ist wegen der dabei notwendigen Beinstreckung für die Kinder schwieriger als man zunächst annehmen würde.

#### Kritische Schlussbemerkung

Unsere Gesellschaft wünscht auf der einen Seite die Leistung, engt jedoch auf der anderen Seite die freie Entfaltung durch umfangreiche Vorschriften, Bestimmungen und Gesetze ein. Gleichzeitig will sich jeder nach allen Seiten möglichst absichern.

Echte Leistung aber ist immer mit Risiko verbunden, weil es schwierig ist und gefährlich sein kann, sich an die Grenzen der eigenen Fähigkeiten heranzuwagen. Es ist aber auch ein urmenschliches Streben, diese Grenzen immer weiter hinauszuschieben. Wer also Leistung will, muss auch ehrlich bereit sein, verantwortbares Risiko auf sich zu nehmen!

Dieses Bild zeigt das «Umsetzen» in den Stütz.

Die Felge vorlings vorwärts, eine technisch bereits sehr anspruchsvolle Übung ist hier mit einem selbstgefundenen Trick erleichtert. Margrit lässt einfach beide Hände aus, stützt mit den Unterarmen ab, verkürzt so den Hebel und kann sich dadurch viel leichter in den Stütz aufstemmen. Eine Lösung die den Turnmethodiker jedenfalls zum Nachdenken anregt!

Der Kniehangabschwung ist einer der natürlichsten Abgänge vom Reck. Das kann man auf vielen Kinderspielplätzen immer wieder beobachten. Er erfordert aber vollen Einsatz, gute Körperbeherrschung, Mut und Konzentration.

