Zeitschrift: Schweizer Schule

Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz

Band: 14 (1928)

Heft: 3

Artikel: Turnsprache für unsere Kleinen

Autor: A.S.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-525220

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: 19.11.2025

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

welche es dem Willen leichter wird, den Verstand zur Zustimmung zu veranlassen. Aber durch diese ganze reiche Gnadenwirtung wird der seelisch e Borgang als solcher beim Glauben und beim Nichtglauben kein wesentlich anderer. Der Glaube hebt ja die Natur nicht auf, sondern knüpft an sie an und erhebt sie. So können wir denn — mit Uhde — den Glauben, wir wir ihn hier auffassen, definieren als einen "vom Verstande auf Besehl des Willens mit Hilfe der Gnade ausgeführten Aft der Zustimmung zu an und für sich nicht vollkommen evidenten religiös-sittlichen Wahrheiten".

(Fortsetzung folgt.)

Das turnerische Uebungsbedürfnis im 1. bis 3. Schuljahr

Maßgebend für das Uebungsbedürfnis und damit für die Gestaltung des Turnunterrichtes ist die körperliche und geistige Entwicklung der jeweiligen Altersstuse.

Körperlich zeichnet sich bas 6-11jährige Kind durch ein verlangsamtes, gleich mäßiges Gesamt wachstum aus, sowohl in seinem Aeußern, wie auch in den innern Organspstemen. Die Wirbelsäule wächst zunächst im Halsund Brustteil und schließlich auch im Lendenteil zur Endsorm aus. Der Brusttorb ist noch nachzeiebig und leicht beinflußbar. Herz und Aortasteileicht zu gestalten.

Die Gestalt der Birbelsäule ist für die Haltung des Menschen und zum größten Teil auch für die Form des Brustkastens bestimmend. Der Ausbildung des Brustkorbes ist besondere Ausmerksamkeit zu schenken; denn erwiesenermaßen sind engbrüstige und schmalschultrige Kinder in erster Linie durch Tuberkulose gefährdet, da ihre Lungentätigkeit teilweise unterbunden ist. Da die Ausbildung der Wirbelsäule und des Brustkorbes wesentlich von der Entwicklung der Rumps- und namentlich der

Rüdenmuskulatur abhängt, ist ber Uebung ber Rüdenmuskulatur in diesem Alter beson dere Ausmerksamteit zu schenken. Die Form des noch nachgiebigen Brustforbes kann außer durch die äußern Muskelzüge start beeinflußt werden von innen durch die Birkung einer start vertiesten Atmung. Kreislauftätigkeit und Atmung werden hauptsächlich durch ausgiebige Lausübungen gefördert.

Die geistige Entwidlung bes Rinbes zeigt in diesem Alter eine lebhafte Phantasietätigkeit und ein stark von äußern Sinneseinflüssen abhängiges Willens- und Gefühlsleben. Der Unterricht muß bier Rechnung tragen durch viel Bewegung und Abwechslung. Dem Gestaltungswillen des Kindes kommt die bilderreiche Uebungsbezeichnung entgegen, die an Stelle ber abstrakten Turnsprache tritt. Sie gibt bem Kinde einen Phantasie-Inhalt, der es zu lustbetontem Kombinieren und Schaffen veranlaß. Dann geben wir den Kindern, was schon der "Erz- und Groß, vater der deutschen Turnfunst", Guts Muths (1759—1839) verlangte: "Arbeit im Gewande jugendlicher Freude". A St.

Turnsprache für unsere Kleinen

A. Arm= und Schulterübungen.

Holzsägen mit der großen, mit der kleinen Säge. Holzhaden mit der Art, mit dem Beil.

Anallen mit der Peitsche.

Flattern wie ein Schmetterling.

Fliegen wie eine Krähe, wie eine Schwalbe etc. an

Ort und im Lauf. Hände wärmen: Armschlenkern um die Schultern. Schwimmen, Steinewerfen, Rudern.

Windrad, mit einem und mit beiden Armen.

Stod über dem Anie brechen und die Stude rud= warts werfen usw.

B. Beinübungen.

Fußwippen mit "Fliegen".

Belofahren, Treppensteigen, durch hohen Schnee gehen; an Ort und vw.

An die Füße frieren; von einem Fuß auf den ans

Süpfen an Ort wie ein Gummiball.

Süpfen wie ein Sampelmann: Grätsch= und Grund= stellung.

Hüpfen wie ein Frosch: mit tiefem Kniebeugen. Fußball spielen: Beinspreizen etc.

C. Rumpfübungen.

1. Gerade Rumpfmusteln.

Klein machen wie ein Zwerg: Kauern.

Groß machen wie ein Riese: Ganz streden mit Hochheben der Arme.

Tauchen wie eine Ente.

Früchte pflüden, Wäsche aufhängen (Streden!).

Kartoffeln aushaden.

Rurbel drehen mit beiden Sänden (große Bewegungen).

Arthauen, Pfahl einschlagen, Klöte spalten.

2. Schiefe und quere Rumpfmusteln:

Glodenläuten. (Borschritt links, ziehen am rechten Bein vorbei; Borschritt rechts, ziehen am linken Bein vorbei.)

Saen, Mähen, Wasche schwenken.

Erde ausschaufeln und schräg nach hinten werfen. Biegel weitergeben.

Sad aufladen vom linken Jug auf die rechte Schul= ter.

Baumstämme auf den Wagen laden.

Tanne abasten.

Pfahl einschlagen mit dem schweren Schlägel. (Rundschlag!)

(Nach der neuen Turnschule.)

A. St.

Turnlettion für den Winter

5.-7. Al. Anaben, ohne Ginrichtungen.

I. Ordnungs= und Marichübungen (5 Min.).

Bu Zweien: a) Marschieren, Tempo 125 bis 130. b) Uebergang vom Gleichschritt zum Laufen und umgekehrt. c) Laufen mit Anieheben. d) Wech= sel von Laufen und Laufen mit Knieheben (je 8 Schritte). b—c mehrmals wiederholen.

IL Saltungs= und Gelentigfeitsübungen (15 Min.).

a) Armschwingen swh. mit Fersenheben.

b) Ausholen rw. (1), tiefes Kniewippen mit Arm-

ichwingen 3. Borhalte (2).

c) Grätschstellung: Ausholen swh. (1), Rumpf= schwingen vw. mit Armschwingen sw. abw. (2). (Atmen.)

d) Beinschwingen vw. u. rw. zum Spreizen fopf-

hoch (1, 2, 3!; 1, 2, 3!)

e) Schulterhalte der Arme: Rumpfbeugen 1, sw. mit Armstreden 1. abw. u. r. aufw. — Erst 3wei= tatt, dann Taft.

f) Grätschstellung: Rumpfdrehen 1. mit Ausholen beidarmig 1. sw., Rumpfdrehschwingen r. mit Armschwingen beidarmig r. sw. (schulterhoch, Tatt).

g) Aleiner Vorschritt I. mit Armheben vwh. (1), tiefes Aniebeugen mit Rumpfbeugen 1. schräg vw. und Armsenken vw. (2).

h) Fortgesett Springen zur Grätsch= und Grund= stellung. (Atmen.)

i) Borschritt 1.: Ausholen beidarmig r. sw. abw., Rumpfschwingen 1. schräg rw. zur Schräghoch= halte (Werfen über die 1. Schulter!)

k) 3 mal Hüpfen an Ort zum Sprung an Ort mit hohem Aniereißen. (Atmen.) — Nach f Num= mernwettlauf als Zwischenübung. Alle Uebun= gen 8—12 mal nacheinander wiederholen.

III. Lauf= und Sprungübungen (10 Min.)

a) Nummernwettlauf, oder b) Beitsprung aus Stand, oder c) Stafettenlauf hin und zurück, oder d) Bodspringen in 2 Reihen.

IV. Geschicklichkeitsübungen (10 Min.).

a) Ziehen und Schieben, oder b) Tauziehen aus Anlauf, oder c) Werfen und Fangen des großen Balls, oder d) Zielwerfen mit dem kleinen Ball.

V. Spiel (20. Min.).

a) Jägerball, oder b) Bölkerball, oder c) Barr= lauf.

Bei kalter Witterung: I. Bollständig (5 Min.); II. nur a, b, c, d, e, f, h, i, k mit Atem= übungen (10 Min.); III b (5 Min.); IV a (5 Min.); V a (10 Min.).



Vereinsangelegenheiten

Da und dort im Schweizerlande finden sich tatholische Lehrer und Schulbehörden, die im Geifte ganz sicher zu uns gehören und auch gerne die vielen Vorteile genießen möchten, welche der Berein ihnen zu bieten vermag. Und doch sind sie noch nicht Mit= glied des Vereins, weil sie nicht Gelegenheit haben, sich einer Settion anzuschließen. Wir machen diese unsere Freunde darauf aufmerksam, daß sie sich als Einzelmitglieder beim Zentralkassier anmel= den können (Adresse: siehe Sch.:Sch.), dann sind ihnen alle unsere Bergünstigungen und sozialen Institutionen zugänglich. Wir nennen hier nur:

1. Krankenkasse (Pras.: Hr. J. Desch, Leh-

rer, Burged-Bonwil, St. Gallen).

2. Silfskasse (Pras.: Br. Alfr. Stalder, Prof., Wesemlinstraße 25, Luzern).

3. Haftpflichtversicherung (Pras.: Br. A. Stalder).

4. Vergünstigung bei Abschluß von Lebensversicherungen (sich zu wenden an die Schweiz. Lebensversicherungs= und Rentenan= stalt, Zürich; aber zuerst Mitgliederkarte lösen!).

5. Bergünstigung bei Haftpflicht= versicherung für Schulgemeinden (sich zu wenden an die "Konfordia"=Krankenkasse, Lu= zern).

6. Bergünstigung bei Unfallver=

sicherungen ("Konkordia").

7. Reise=Legitimationskarte; Mit= gliedkarte für Bergünstigungen auf Bergbahnen und jum Besuche von Sehenswürdigkeiten (Brof. W. Arnold, Zug).

