

**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:** 13.02.2026

**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 Gnadenwirkung wird der seelische Vorgang 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 Abde

— den Glauben, wir wir ihn hier auffassen, definieren als einen „vom Verstande auf Befehl des Willens mit Hilfe der Gnade ausgeführten Akt der Zustimmung zu an und für sich nicht vollkommen evidenten religiös-sittlichen Wahrheiten“.

(Fortsetzung folgt.)

## Das turnerische Übungsbedürfnis im 1. bis 3. Schuljahr

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

Körperlich zeichnet sich das 6–11jährige Kind durch ein verlangsamtes, gleichmäßiges Gesamtwachstum aus, sowohl in seinem Äußern, wie auch in den innern Organsystemen. Die Wirbelsäule wächst zunächst im Hals- und Brustteil und schließlich auch im Lendenteil zur Endform aus. Der Brustkorb ist noch nachgiebig und leicht beeinflussbar. Herz und Lorta stehen im besten Verhältnis, um die Herztätigkeit leicht zu gestalten.

Die Gestalt der Wirbelsäule ist für die Haltung des Menschen und zum größten Teil auch für die Form des Brustkastens bestimmend. Der Ausbildung des Brustkorbes ist besondere Aufmerksamkeit 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 Rumpf- und namentlich der

Rückenmuskulatur abhängt, ist der Übung der Rückenmuskulatur in diesem Alter besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Die Form des noch nachgiebigen Brustkorbes kann außer durch die äußern Muskelzüge stark beeinflusst werden von innen durch die Wirkung einer stark vertieften Atmung. Kreislauftätigkeit und Atmung werden hauptsächlich durch ausgiebige Laufübungen gefördert.

Die geistige Entwicklung des Kindes zeigt in diesem Alter eine lebhaftere Phantasietätigkeit und ein stark von äußern Sinneseinflüssen abhängiges Willens- und Gefühlleben. Der Unterricht muß hier Rechnung tragen durch viel Bewegung und Abwechslung. Dem Gestaltungswillen des Kindes kommt die bilderreiche Übungsbezeichnung entgegen, die an Stelle der abstrakten Turnsprache tritt. Sie gibt dem Kinde einen Phantasie-Inhalt, der es zu lustbetontem Kombinieren und Schaffen veranlaßt. Dann geben wir den Kindern, was schon der „Erz- und Großvater der deutschen Turnkunst“, 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.  
Holzhacken mit der Art, mit dem Beil.  
Knallen 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.  
Stoß über dem Knie brechen und die Stücke rückwärts werfen usw.

### B. Beinübungen.

Fußwippen mit „Fliegen“.  
Belofahren, Treppensteigen, durch hohen Schnee gehen; an Ort und wo.  
An die Füße frieren; von einem Fuß auf den andern hüpfen.  
Hüpfen an Ort wie ein Gummiball.

Hüpfen wie ein Hampelmann: Grätsch- und Grundstellung.

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

### C. Rumpfübungen.

#### 1. Gerade Rumpfmuskeln.

Klein machen wie ein Zwerg: Kauern.  
Groß machen wie ein Riese: Ganz strecken mit Hochheben der Arme.  
Tauchen wie eine Ente.  
Früchte pflücken, Wäsche aufhängen (Strecken!).  
Kartoffeln aushacken.  
Kurbel drehen mit beiden Händen (große Bewegungen).  
Axtthauen, Pfahl einschlagen, Klöße spalten.

#### 2. Schiefe und quere Rumpfmuskeln:

Glockenläuten. (Vorschrift links, ziehen am rechten Bein vorbei; Vorschrift rechts, ziehen am linken Bein vorbei.)

Säen, Mähen, Wäsche schwenken.  
Erde ausschaufeln und schräg nach hinten werfen.  
Ziegel weitergeben.  
Sack aufladen vom linken Fuß auf die rechte Schulter.

Baumstämme auf den Wagen laden.  
Tanne abasten.  
Pfahl einschlagen mit dem schweren Schlägel.  
(Rundschlag!)  
(Nach der neuen Turnschule.) A. St.

## Turnlektion für den Winter

5.—7. Kl. Knaben, ohne Einrichtungen.

### I. Ordnungs- und Marschübungen (5 Min.).

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

### II. Haltungs- und Gelenkigkeitsübungen (15 Min.).

- Armschwingen sw. mit Fersenheben.
- Ausholen rw. (1), tiefes Kniewippen mit Armschwingen z. Vorhalte (2).
- Grätschstellung: Ausholen sw. (1), Rumpfschwingen vw. mit Armschwingen sw. abw. (2). (Atmen.)
- Beinschwingen vw. u. rw. zum Spreizen kopf- hoch (1, 2, 3!; 1, 2, 3!)
- Schulterhalte der Arme: Rumpfbeugen l. sw. mit Armstrecken l. abw. u. r. aufw. — Erst Zweitakt, dann Takt.
- Grätschstellung: Rumpfdrehen l. mit Ausholen beidarmig l. sw., Rumpfdrehschwingen r. mit Armschwingen beidarmig r. sw. (Schulterhoch, Takt).
- Kleiner Vorschritt l. mit Armheben vw. (1), tiefes Kniebeugen mit Rumpfbeugen l. schräg vw. und Armsenken vw. (2).

h) Fortgesetzt Springen zur Grätsch- und Grundstellung. (Atmen.)

i) Vorschritt l.: Ausholen beidarmig r. sw. abw., Rumpfschwingen l. schräg rw. zur Schräghochhalte (Werfen über die l. Schulter!)

k) 3 mal Hüpfen an Ort zum Sprung an Ort mit hohem Kniereiß. (Atmen.) — Nach f Nummernwettlauf als Zwischenübung. Alle Übungen 8—12 mal nacheinander wiederholen.

### III. Lauf- und Sprungübungen (10 Min.).

a) Nummernwettlauf, oder b) Weitsprung 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) Völkerball, oder c) Barr-lauf.

Bei kalter Witterung: I. Vollständig (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.). A. St.

## Bereinsangelegenheiten

Da und dort im Schweizerlande finden sich katholische Lehrer und Schulbehörden, die im Geiste ganz sicher zu uns gehören und auch gerne die vielen Vorteile genießen möchten, welche der Verein ihnen zu bieten vermag. Und doch sind sie noch nicht Mitglied des Vereins, weil sie nicht Gelegenheit haben, sich einer Sektion anzuschließen. Wir machen diese unsere Freunde darauf aufmerksam, daß sie sich als Einzelmitglieder beim Zentralkassier anmelden können (Adresse: siehe Sch.-Sch.), dann sind ihnen alle unsere Vergünstigungen und sozialen Institutionen zugänglich. Wir nennen hier nur:

1. Krankenkasse (Präs.: Hr. J. Oesch, Lehrer, Burgeß-Bonwil, St. Gallen).

2. Hilfskasse (Präs.: Hr. Alfr. Stalder, Prof., Wesemlinstraße 25, Luzern).

3. Haftpflichtversicherung (Präs.: Hr. A. Stalder).

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

5. Vergünstigung bei Haftpflichtversicherung für Schulgemeinden (sich zu wenden an die „Konfordia“-Krankenkasse, Luzern).

6. Vergünstigung bei Unfallversicherungen („Konfordia“).

7. Reise-Legitimationskarte; Mitgliederkarte für Vergünstigungen auf Bergbahnen und zum Besuche von Sehenswürdigkeiten (Prof. W. Arnold, Zug).