Zeitschrift: Schweizer Schule

Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz

**Band:** 14 (1928)

Heft: 3

**Artikel:** Turnlektionen im Winter

Autor: A.S.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-525221

## 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:** 18.11.2025

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

Saen, Mähen, Wasche schwenken.

Erde ausschaufeln und schräg nach hinten werfen. Biegel weitergeben.

Sad aufladen vom linken Fuß 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).

