

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 21 (1935)  
**Heft:** 10: Turnunterricht I.

**Artikel:** Praktische Beiträge zum Turnunterricht  
**Autor:** A.H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-536917>

### **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:** 28.01.2026

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

Hauptmahlzeiten nicht gebadet werden soll. Ein, zwei Stunden soll gewartet werden, aber ebenso gefährlich wie ein zu voller Magen kann ein ganz leerer werden.

2. In sehr erhitztem Zustande, nach anstrengender Arbeit, nach einem Marsch, einem Spiele springt man nicht gleich ins Wasser. Erkältungen sind gewöhnlich die harmlosesten Folgen.
3. Langes Tragen von nassen Badekleidern schadet.
4. Der Schwimmunterricht erteilende Lehrer Sorge dafür, dass nach dem Bade die Körper möglichst trocken gerieben werden. Besonders empfindlich für Erkältungen sind die Ohren.

5. Kindern, die bereits einmal an Mittelohrentzündung litten, sollen die Ohren mit einem ölgetränkten Wattebausch verschlossen werden.

Schliesslich möchte ich noch auf eine Selbstverständlichkeit hinweisen. Jede Schwimmstunde soll von froher Freude getragen werden, die frische, fröhliche Stimmung darf nicht fehlen. Wo Verständnis für das kindliche Seelenleben vorhanden ist, wird rohe Gewalt nicht Platz finden, aber eine gesunde Härte zimperlicher Verweichlichung vorbeugen. Das Schwimmen soll im Schulunterricht nicht Selbstzweck, sondern ein Mittel zur allgemeinen Ertüchtigung sein.

Küsnacht (Zürich).

A. Graf.

## Praktische Beiträge zum Turnunterricht

### Für das Knabenturnen.

Köbi Meier, der junge Lehrer von Matt, sah sinnend vom Schulhaushügel über die Landschaft. Gestern war er aus dem kant. Turnkurs zur Einführung und Vertiefung des Knabenturnens heimgekehrt; nun liess er die Erlebnisse dieser wenigen Tage nochmals vor seinen Augen erstehen. Der Kurs war ein Jungborn in jeder Beziehung. Wohl schmerzten da und dort noch einige Muskelzüge; aber trotzdem durchströmte ein wohliges Gefühl frisch gewonnener Kräfte seinen Körper. Mit vielen Kollegen aus Stadt und Land hatte er über ernste und heitere Dinge Rede und Gegenrede gewechselt; der verdriessliche Druck, der sich nach der angestrengten Winterarbeit fühlbar gemacht hatte, war gewichen; er spürte neue geistige Spannkraft. Er hatte an sich erfahren, dass körperliche Uebungen den notwendigen und wohltuenden Ausgleich zu schaffen vermögen, wenn geistige Anspannung vorausgegangen war. Mit dieser Erkenntnis wechselte seine bisherige persönliche Einstellung zum Turnen: Nein, es gibt keine körperliche Erziehung als Sonderziel, sondern eine Gesamterziehung, die nach

Pestalozzi die Anlagen des Herzens, des Geistes und des Körpers in harmonischer Einheit zu bilden sucht. Auf diesem Grunde gedachte er seinen künftigen Turnunterricht aufzubauen, und bei der Ausführung wollte er nie vergessen, dass die Turnstunden stets eine Freudenquelle fröhlichen Tummels werden müssten.

Wie sich dann Köbi an die praktische Gestaltung machte, stellten sich einige Schwierigkeiten ein. Während des Kurses hatten die Leiter den Stoff zusammengestellt und dargeboten, dass es eine Freude war, zu geniessen. Nun sass er allein vor der eidgen. Turnschule und bemühte sich, aus dem über 200 Seiten zählenden praktischen Teile das Nützliche und Brauchbare für seine Lektionen zu entnehmen. Dieses Suchen wurde vorerst zu einer zeitraubenden Angelegenheit. Nachdem er aber Ordnung und Planmässigkeit in die Arbeit gebracht hatte — als guter Methodiker hielt er zudem sehr auf zielbewusstes Schaffen auf allen Stufen — gelang es ihm, in Zukunft diese Vorbereitung einfach und sicher, ohne grossen Zeitaufwand zu bewältigen. In zweckmässiger Weise stellte er neue Lektionen erst auf,

wenn die vorhergehenden gründlich durchgeführt waren, was gewöhnlich nach 4—6 Wochen der Fall war. Selbstredend sorgte er durch Ergänzungsstoff (z. B. durch Einschalten volkstümlicher Uebungsformen) für Abwechslung. Die wertvollsten Dienste leisteten ihm zwei eigens erstellte Pläne, die für ihn aber nicht Schema bedeuteten, sondern ihm im Gegenteil erlaubten, den Turnstoff in abwechslungsreicher Art auszuwählen. —

übungen, wie Galoppieren, Pferdegespann, Kreislauf, Dreiball-Nummernwettlauf, Stafettenläufe usw. Selbstverständlich müssen nicht alle diese Formen in einer Lektion enthalten sein.

4. **Geschicklichkeitsübungen** dienen zur Entwicklung der Hang- und Stützkraft, der Förderung von Geschicklichkeit und Gewandtheit und erziehen zu Selbstvertrauen und Mut. In Frage kommen: Reck, Barren, Klettergerüst. Volkstümliche Uebungen: Dauerlauf, Schnellauf, Weit- und Hochsprung, Stützsprung, Werfen, Stossen, Heben, Tragen, Zie-

### I. Aufbau der Lektion.

Unterstufe		Oberstufe	
Uebungsteil	Dauer	Uebungsteil	Dauer
1. Ordnungsübungen Geh- und kurze Laufübungen	5 Min.	1. Ordnungsübungen Marsch- und kurze Laufübungen	3 Min.
2. Haltungsübungen Nachahmungs- u. Freiübungen (Bewegungsgeschichte)	8 Min.	2. Haltungsübungen Freiübungen, Bodenübungen Trockenübungen, Sprossenwand	8 Min.
3. Anstrengendere Laufübng.		3. Lauf- und Sprungübungen	12 Min.
4. Geschicklichkeitsübungen Springen, Werfen, Geräte	7 Min.	4. Geschicklichkeitsübungen Gerät, Volkstümliche Uebungen	12 Min.
5. Spiele	10 Min.	5. Spiel	15 Min.
	30 Min.		50 Min.

### II. Praktische Winke für die Uebungsteile.

1. **Ordnungsübungen.** Könnten auch mit „anregende Uebungen“ bezeichnet werden, da sie anregen, beleben sollen.

2. **Haltungsübungen** dienen zur Kräftigung der Muskeln (langsam) und zur Lockerung der Gelenke (schwunghaft).

a) Wähle für jede Freiübungsgruppe je eine langsam ausgeführte und eine schwunghaft ausgeführte Uebung für die Arm- und Schultermuskeln, für die geraden Rumpfmuskeln und für die schiefen und queren Rumpfmuskeln. Dazu kommen 1—2 Uebungen für die Beinmuskeln.

b) Zur Abwechslung und zur besondern Durchbildung des Rumpfes turne statt der Freiübungen Bodenübungen (Beilage zur Turnschule).

c) Aufstellung: Geöffnete Aufstellung — Kreis — Schwarm.

3. **Lauf- und Sprungübungen** dienen zur Kräftigung von Lunge und Herz. Freude und Abwechslung bringen die spielartigen Lauf-

hen, Schieben, Ringen. Wähle für eine Lektion entweder ein Gerät — oder 1—2 volkstümliche Uebungen — oder ein Gerät und 1 volkstümliche Uebung.

5. **Spiel** beansprucht nochmals kräftig alle Organe, weckt Freude und unterstützt die Charakterbildung. Auch in der Wahl der Spiele ist während des Jahres für Abwechslung zu sorgen; die Turnschule enthält Unterhaltungs-, Bewegungs-, Ball- und Geländespiele. Gründliche und methodische Einführung eines Spieles gewährleistet rasches Erfassen anderer Spiele.

Es kam nicht selten vor, dass Köbi bald bei diesen, bald bei andern Uebungsformen einer Anleitung bedurfte. Da lernte er die Turnsstunde als eine wertvolle Beraterin, auch in methodischer Hinsicht, erst recht kennen und schätzen. Früh genug, d. h. vor Beginn der Badezeit betrieb er täglich **Trockenübungen** für das **Schwim-**

m e n. Er legte hiebei auf richtiges Atmen ein Hauptaugenmerk; diese Uebungen konnte er darum als Fünfminutenturnen beim Stundenwechsel leicht unterbringen. Sie lohnten sich reichlich; denn als die ersten herbstlichen Frühnebel erschienen, schwammen  $\frac{4}{5}$  der Matterbuben fröhlich im tiefen Feuerweiher herum. Köbi merkte sich entsprechende Trockenübungen für Ski- und Eislauf vor. Exkursionen für Natur- und Heimatkunde verband er meistens mit einer Wanderung. Das erstemal hatten sie zum Marschieren „das Wandern ist des Müllers Lust“ singen wollen; aber Gesang und Schritt waren vorerst noch eigene Wege gegangen. Der Marschrhythmus, der, in bildlichem Sinne, so vielen Menschen mangelt, musste erst geweckt werden. Es ging nach kurzer Zeit auch hier; stolze Freude leuchtete aus den Bubengesichtern, wenn ihre Gesänge „in gleichem Schritt und Tritt“ über die heimatlichen Fluren erschallten.

Köbi betrieb das Turnen weiterhin nie als eigentliches Fach, sondern als eine durch die geistige Arbeit bedingte, und erst nach erfüllten Pflichten folgende „Entspannung“. So fand er, trotzdem seine Schule zu den Orten mit ungünstigen Turnverhältnissen zählte, stets Mittel und Wege, dem Bedürfnis der Jugend nach Licht, Luft und Bewegung gerecht zu werden.

Empfehlenswerte Übungssammlungen:

Böni A. Jahresschluss-Lektionen als Klassenziele für Knaben und Mädchen des 3.—8. Schuljahres. Verlag Paul Haupt, Bern.

Graf Aug. Bewegungsstunden für die Unterstufe. 4. Jahreshft der Elementarlehrer-Konferenz des Kantons Zürich.

Leemann E. Hast du Mut?

Schweizer. Jugendschriftenwerk, Seilergraben 1, Zürich.

## Lektion

1. Ordnungsübungen (Anregende Uebungen). (3 Min.).

G e h e n (gewöhnlich, schnell, im Zehenstand, verschiedene Formationen).

L a u f e n (während des Laufens links um).

T r a g e n (in Zweierkolonne links um, die Vorderen tragen die Hintern), geöffnete Aufstellung (aus der Bewegung).

2. Freiübungen (8 Min.).

Arm- und Schultermuskeln:

Armheben vwh., Armsenken vw., Armheben sw.; Vorhalte der Arme: Fusswippen mit Armschwingen abw., sw.;

Gerade Rumpfmuskeln:

Seitschritt l. mit Armheben sw., Kniebeugen l. mit Rumpfheugen vw. und Armsenken sw. zum Berühren des Bodens; Spreizen l. rückwärts mit Armschwingen sw.;

Beinmuskeln und Gelenke:

Doppelhüpfen mit Knieheben (und Fassen unterhalb des Knies); (auch im Gehen u. Laufen);

Schiefe und quere Rumpfmuskeln:

Grätschstellung: Armheben vwh., Rumpfdrehen l. mit Armsenken vw. und Armheben sw.; Grätschstellung: Rumpfheugen l. schräg vw. zum 3maligen Rumpfwippen mit Berühren des Bodens.

3. Lauf- und Sprungübungen (12 Min.).

Startübungen, Laufen mit leichtem Knieheben, Nummernwettlauf, Dreiballlauf.

4. Geschicklichkeitsübungen (12 Min.).

Reck: Vorlaufen zum Standhang (mehrmals), Stütz und Senken vw. zum Standhang (mehrmals), Unterschwing, Fechtkehre über nieder gestelltes Reck.

5. Spiel (15 Min.).

Jägerball.

A. H.

## Lektion für Mittelstufe (Mädchen), 10—11 jährige

I.

1. Gehen in der Einkerolonne, auf Zuruf Schwarm bilden (eine Schülerin führt den Schwarm) auf abermaligen Zuruf wieder Einkerolonne bilden usw. Die Schülerinnen müssen

immer in Bewegung sein, nicht stehen bleiben. 2. Klasse in etwa 3 gleichgrosse Gruppen aufteilen. Jede Gruppe hat eine Führerin, hinter der sie in allen möglichen Figuren im Saal herumläuft. (Es darf keine Zusammenstöße geben.)