

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

**Artikel:** Lektion für Mittelstufe (Mädchen), 10-11 jährige  
**Autor:** Engler, Alice  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-536918>

### **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>**

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.

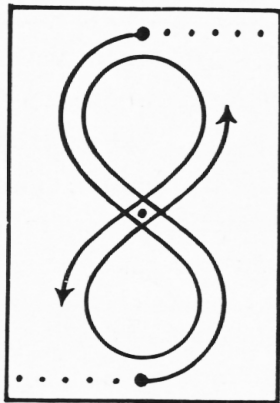
1. Gehen in der Einkerolonne, auf Zuruf Schwarm bilden (eine Schülerin führt den Schwarm) auf abermaligen Zuruf wieder Einkerolonne bilden usw. Die Schülerinnen müssen

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.)



3. Aus Uebung 2 erwächst eine Verkehrsübung, die wir Achterbahn nennen. Die eine Abteilung der Kinder stellt sich an der obern, die andere an der untern Schmalseite des Raumes auf. Beide Abteilungen laufen nun eine Acht, indem sie einander immer rechts ausweichen.

Ausführung siehe Skizze.



Die Punkte am Boden bezeichnen.

NB. Die Uebungen 1, 2 und 3 sollen nicht in einer Lektion nacheinander ausgeführt werden, da sie artgleich sind. Hier sind sie so zusammengestellt, um die Entwicklung zu zeigen. Uebung 3 könnte z. B. durch folgende Uebungen ersetzt werden.

4. Zu Zweien, Fassen der r. Hände, Beinschwingen l. vorw., rw., vorw. und Schritt l. rw., dasselbe r. usw. Die Vorwärtsbewegung geht somit im Kreis.

4a. Zu Vieren, Hände gefasst. 4 Schritte vorw. gehen, auf 5 in die tiefe Kniebeuge schnellen und gleich wieder weiter gehen.

## II.

5. Aufstellung im Kreis.

Grundstellung: Armschwingen vorw. im Wechsel mit Armschw. vorwh.

6. Grundstellung: Rumpfbeugen vw. und 2mal nachwippen (Kniee sind durchgedrückt).

Dasselbe l. und r. stw.

7. Aus Fersensitz strecken zum Kniestand mit Armheben vwh. Langsames Senken zum Fersensitz mit Armsenken stw. abw.

8. Rückenlage: Aufsitzen und langsames Abiegen ohne Hilfe der Hände (Pressung vermeiden).

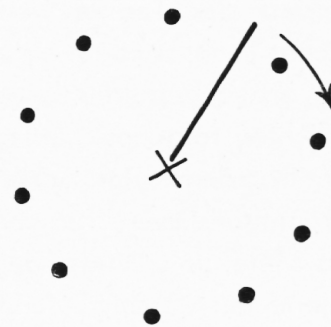
9. Rumpfdrehbeugen zu zweien. (Wäscheauswinden), Seitgrätschstellung, Gesicht zu Gesicht, die gefassten Arme überkreuzen sich und schwingen beim Rumpfdrehbeugen. Wechselseitig, möglichst bis zum Boden.

## III.

9. Steigerungslauf im Springseil. (Jedes Kind hat ein eigenes.) Abteilungsweise laufen lassen, etwa 8 Kinder zugleich.

Erst langsam laufen, dann allmählich steigern bis zur maximalen Geschwindigkeit. Wer das Seil berührt, tritt aus. (Wenn möglich mit Musik.)

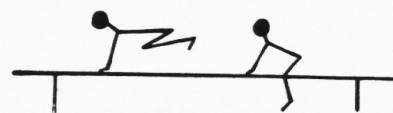
10. Hexentanz: Kinder stehen im Kreis. Eines steht in der Mitte und schwingt ein 2—3 Meter



langes Seil rund herum. Kinder hüpfen auf, sobald das Seil kommt. Wer berührt wird, tritt aus.

## IV.

Ergänzungstoff: Hasensprung über die schwedische Bank. Kann auch mit einer halben Drehung



ausgeführt werden. Die Vorwärtsbewegung wird dann zur Schraubenlinie.

NB. Atemübungen immer dort einschalten, wo ein gesteigertes Atembedürfnis vorhanden ist.

St. Gallen.

Alice Engler.