

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 21 (1935)
Heft: 11: Turnunterricht II.

Artikel: Zimmerturnen
Autor: Masüger, J.B.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-537563>

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>

Unterordnung unter Gemeinschaftsziele, bei Hintansetzung von Sonderinteressen, alles Eigenschaffen, die dem Tauben mangels genügenden Kontaktes mit seiner Umwelt nur zu oft fehlen, werden mächtig gefördert. Das taube Kind neigt durch seine anstrengende, viel Konzentration er-

heischende Schularbeit sehr stark zu Neuralgie und Gemütsdepressionen. Was bietet da mehr Erfrischung, Aufheiterung und geistige Erholung, als eine Turnstunde mit fröhlichem Spiel!

Hohenrain.

W. Lichtsteiner.

Wahre sportliche Kameradschaft

Dass sich diese nicht nur auf die unmittelbare sportliche Erleichterung bezieht, sondern auch auf Geist und Moral, geht aus Mitteilungen der technischen Leitung des Schweiz. Skiverbandes hervor. Im Hinblick auf die strengen Forderungen, die an die FIS-Mannschaft gestellt werden, verlangt der Skiverband ganze Arbeit, die auch bereit ist, Opfer auf sich zu nehmen. Was Einzelne leisten müssen, kommt wieder den Klubkame-

raden zugut. „Dieses Helfen und Einstehen darf sich aber nicht bloss auf die sportliche Arbeit allein erstrecken. Es soll auch den Kampf um die Enthaltbarkeit von Alkohol und Nikotin einschliessen.“ Auch in dieser hochwichtigen und für die Entwicklung der Sportbewegung bedeutungsvollen Haltung gilt es Kameradschaft zu üben. (SKAL.)

Eltern und Schule

Zimmerturnen

Die verehrten Leser werden mich entschuldigen, wenn ich mich auf dem hier zur Verfügung stehenden engen Raum auf das Zimmerturnen für jüngere Knaben auf diesem engeren Gebiet auf einige allgemeine Grundsätze beschränke.

Ein grosser, schwieriger und wichtiger Teil der physischen Erziehung der Jugend muss dem Elternhaus zufallen. In den ersten 7 Jahren liegt die Kleinkindergymnastik überhaupt ausschliesslich in der Hand der Eltern. Früh muss mit der gymnastischen Einwirkung begonnen werden. Je jünger der Körper ist, um so leichter ist er zu beeinflussen. In den ersten Lebensmonaten kommt es darauf an, durch richtige Lagerung der Missformung der Körperhaltung vorzubeugen und gute Haltung zu fördern. Das Dauersitzen ist für das ganze Jugendalter von Schaden; ganz besonders aber für das Klein-

kind mit dem weichen, schmiegsamen Körper. Man lege das Kind in den ersten Lebensmonaten in Bauchlage auf eine saubere Decke. Das Kind wird dann von selbst den Kopf heben, um die Umgebung anzusehen. Das ist die erste wichtige Haltungsübung. Nach und nach bildet sich die Kraft der Rückenmuskeln und der Gliedmassen, dann rutscht das Kind auf den Knien und geht zum Vierfüsslergang über, um allmählich das nötige Rüstzeug der Muskelkraft für den aufrechten Gang zu gewinnen. Auch nach Eroberung des aufrechten Ganges ist es für das Kind nur vorteilhaft, wenn es in der Gymnastik zum Vierfüsslergang zurückkehrt und ihn recht oft wiederholt. In den ersten Lebensjahren kann auch mit Vorteil die Rückenmassage einsetzen, die noch während der Schulzeit andauern sollte. Betreffend der technischen Durchführung dieser Massage ist der Arzt um Rat zu fragen. Vor Schul-

beginn sollte auch dem Kinde das sogenannte Brust-Trockenschwimmen beigebracht werden, weil es eine wichtige Uebung zur Verbesserung der Körperhaltung ist und das praktische Schwimmen, das vor Schulbeginn einsetzen sollte, gut vorbereitet; auch mit dem Eislaufen sollte vor Schulbeginn begonnen werden. Die Methode der Beibringung dieser Fertigkeiten soll eine lustbetonte sein.

Während der ersten Schuljahre, wo das lebhafte Kind sich an die Fesseln der Schulbänke gewöhnen muss, genügen die beiden obligatorischen Schulturnstunden keineswegs, um die Schulsitzschäden auszugleichen. Mit dem Turnlehrer und Schularzt soll Verbindung aufrecht erhalten werden. Man erbitte von ihnen die Körpermasse des Kindes und beobachte viel seine Körperformen. Unser Bauer hat ein so gutes Auge für harmonische Formen bei seinem Vieh. Er sollte auch bei seinen Kindern eine ebenso scharfe Kontrolle mit dem Auge durchführen. Mit dem 12. Altersjahr ungefähr beginnt das beste Lernalter in körperlichen Fertigkeiten. Hier ist alles daran zu setzen, gut schwimmen, eislaufen, Kunstfertigkeiten im Skilaufen zu lernen; auch ist die Haltung der Wirbelsäule noch verhältnismässig leicht zu beeinflussen. Passende Rumpfübungen aller Art sollten hier in Form von Zimmerübungen als Ergänzung zum Schulturnen betrieben werden.

Das Pubertätsalter mit seinem grossen Körperwachstum und seiner geistigen und seelischen Revolution bedarf angemessener, gut und fein dosierter, oft vorgenommener, das Schulturnen ergänzender Zimmer-Gymnastik. Man macht vielerorts die Beobachtung, dass solche Jungen, die ausser den gewöhnlichen Turnstunden noch anderswie Körperübungen betreiben, oft in der Schule weniger Absenzen aufweisen als weniger fleissige Turner; auch

wird ihr Selbstvertrauen stärker gefördert, was gerade in diesen Jahren von grösster Bedeutung ist. Wir haben auch bei den zweimal im Jahr vorgenommenen Körpermessungen an unseren Mittelschülern die Beobachtung gemacht, dass die auch ausserhalb der Schulzeit fleissig Turnenden, was Muskelwachstum und Körperhaltung anbelangt, sich auffallend vorteilhaft von den andern Schülern unterscheiden. Ja, kleinere asymmetrische Haltungserscheinungen sind durch vielseitiges, fleissiges Turnen in der freien Zeit sozusagen zum Abnehmen gebracht worden. Der Junge im Pubertätsalter ist nicht immer leicht zu führen. Mit zu grosser Aufdringlichkeit erreicht man bei ihm oft das Gegenteil. Man kaufe für ihn etwa passende Zimmergeräte, wie Hanteln usw. Wir machen die Beobachtung, dass so gelenkte Burschen aus sich selbst ohne Zwang am leichtesten sich freiwillig an ein Zimmersystem gewöhnen. Gewonnen haben wir, wenn es uns gelingt, den Jungen zur Ueberzeugung zu bringen, dass er in seinem Lieblingssport mehr leistet beim Betrieb von Zimmergymnastik.

Die Sorge für gute Luft, Sonnenbestrahlung, Einschaltung von Tiefatmungsübungen, Bekleidung, Hautpflege und Waschungen ist etwas Selbstverständliches. Man findet in den meister Zimmersystemen darüber vieles geschrieben.

Dieses Ergänzungsturnen in Form des Zimmerturnens im elterlichen Hause, das eine wichtige Seite der freiwilligen Körpererziehung sein soll, ist auch wegen der geringen Schulturnstundenzahl von grösster Bedeutung. Mögen die Eltern und die reiferen jungen Leute sich dessen bewusst werden. Die Sache ist billig und garantiert eine gute „Rendite“.

Chur.

J. B. Masüger.