

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 24 (1938)  
**Heft:** 15: Körperfikultur

**Artikel:** Sport im Knabenturnen der Sekundarschulstufe  
**Autor:** Zoller, Albert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-535970>

#### 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:** 13.01.2026

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

stehen. Sie nützen jede Minute aus, um irgend eine schwierige Körperübung endlich herauszubekommen, aber sie üben oft nicht die leiseste Selbstbeherrschung, wenn es um Güte, Rücksichtnahme und Opfergesinnung geht. Sie ersticken in sich die Stimme, die ihnen sagen möchte, dass da neben dem gelenkigen, trainierten, gestählten Körper noch die Seele ist, die von ihnen in Oedland und Dürre gelassen wird. Sie sind einseitig eingestellt und wissen nur von ihrem Training zu reden. Ohne Mass zu halten, überluden sie sich in körperlicher Leistung; allem andern stehen sie interesselos gegenüber, sodass sie zu keiner Anstrengung und darum auch zu keinem Erfolg auf geistigem Gebiete fähig sind. Solche Sportlerinnen tragen die Schuld, wenn der Sport heute der grosse Sündenbock ist, der für viele unerfreuliche Zeiterscheinungen herhalten muss.

Und doch birgt der Sport soviel Gesundes und Frohes, dass wir ihn für das Mädchen nicht mehr missen möchten. Aber er muss vernünftig getrieben werden, d. h. das Mädchen muss Mass halten lernen. Alle Uebertreibung und Entartung lehnen wir ab. Das sich Tummeln im Wasser, auf dem Schnee und der Eisfläche stählt den Körper, und der abgehärtete Körper soll vom jungen Mädchen erstrebt werden, nicht aber der übermüdete, überanstrenzte, durch zu langes Verweilen an der prallen Sonne oder im kalten Wasser geschwächte oder erkrank-

te Körper. Ohne zimperlich zu sein, muss es auf seinen Körper Rücksicht nehmen; erfahrene Aerzte warnen z. B. vor zu grossen Anstrengungen während der Periode. Wandern, Schwimmen, Spiel im Freien, Wintersport — hier vor allem der Eislaf — sind Gesundheitsquellen für die Mädchen von Stadt und Land. Sie dürfen ihnen nicht vorerthalten werden, damit ihr Körper widerstandsfähig und kräftig werde. Darüber hinaus soll der Sport die Mädchen zur Natürlichkeit führen, zur Einfachheit in Kleidung und Nahrung, überhaupt zu einfacher Lebensweise. Sport soll schulen zur Rücksichtnahme gegenüber den Schüchternen und Schwachen; das ist ein wichtiges Gebot in der Sportserziehung der Mädchen. Sports-erziehung bedeutet ferner Willensschulung, die aber niemals in körperlicher Leistung ihr Endziel sehen darf. Sportserziehung wäre ein Halbes, wenn sie nur den Körper berücksichtigte. Sie muss, wie alle Erziehung, den ganzen Menschen erfassen, muss demnach der körperlichen und geistigen Wesensart des Mädchens Rechnung tragen. Wir wollen weder zum Sportsgirl, noch zur Berufssportlerin erziehen, sondern das rücksichtsvolle, hilfsbereite, geistig lebendige Mädchen, das durch den Sport gesund und froh bleibt und tapfer seine ihm gestellten Aufgaben erfüllt.

Basel.

E. Widmer.

---

## Volksschule

---

### Sport im Knabenturnen der Sekundarschulstufe

#### I. Ausgangspunkt und pädagogisches Ziel.

Jedes Entwicklungsalter vom Kleinkind zum reifen Mann hat biologisch und seelisch seine bestimmten Gesetze. — Diese Gesetze liegen wesentlich in der körperlich-seelischen Gesamtstruktur

des Menschen in der entsprechenden Entwicklungsstufe begründet. D. h. anders spielen sich die Lebensvorgänge beim Kinde ab als beim Erwachsenen, anders flutet das Leben im Stadium der Pubertät, anders vorher und anders in der eingetretenen Reife.

In diese Geheimnisse des Lebens greifen die Leibesübungen tief hinein.

Und es ist eine fundamentale Erkenntnis moderner Körperkultur, dass systematische Leibesübungen immer die biologische — aber auch die seelische — Verfassung einer Altersstufe zum Ausgangspunkt zu nehmen hat.

In die Zeit des Sekundarschulbesuches fällt im allgemeinen die Pubertätszeit.

Ausgesprochenes Längenwachstum, — während die Breitenentwicklung zurückbleibt — und relativ geringe Dicke der Herzwände sind die beiden Erscheinungen, die für die Gestaltung des Turn- und Sportunterrichtes dieser Stufe bestimmend sind. Dazu kommt ein ausgesprochener Bewegungsdrang, der nicht nur die Wirkung physiologischer Vorgänge, sondern auch Ausdruck seelischer Unruhe und „Problematik“ ist.

Wie kann nun der Turn- und Sportunterricht diesen Vorgängen entsprechend gestaltet werden? — Vor allem halten wir an dem Hauptgrundsatz fest: in jeder Turnstunde soll der ganze Körper durchgearbeitet werden (Schulter- und Brustmuskulatur, gerade, schiefe und quere Rumpfmuskeln, Beinmuskulatur).

Um die Breitenentwicklung des Brustkorbes zu fördern, fügen wir in vermehrtem Masse Übungen zur Stärkung der Brust- und Armmuskulatur ein. Entsprechende Freiübungsgruppen, Schlag- und Wurfübungen, Schwimmen. — Gerade im Hinblick auf Tuberkulose müssen wir der Brustkorbentwicklung grosse Bedeutung zumessen. Wenn die Wachstumsreize auf den Brustkorb ungenügend sind, entwickelt sich der Brustkorb nur mangelhaft. Dies äussert sich hauptsächlich darin, dass der oberste Rippenring flach und schmal bleibt und somit auf die Lungen spitzen drückt, die in dieser Periode stark

wachsen. Sie werden an der Entfaltung gehindert und damit dem Angriff der Tuberkulose preisgegeben. Der grössere Prozentsatz von Lungenschwindsucht ist nach Brugsch auf diese Unterentwicklung zurückzuführen. Von 226 von ihm beobachteten Tuberkulösen haben 151, also 67 Prozent, zu geringen Brustumfang. — Als Gegengewicht gegen das dauernde Sitzen des Schulkindes und die daraus entstehende Gefahr der Rückgratverkrümmung soll auch die Rückenmuskulatur besonders geübt werden. Hangübungen an Reck, Ringen und Sprossenwand sind hiefür besonders geeignet.

Ein besonderes Verhalten verlangt auch der Zustand des Herzens in der Pubertätszeit. Wegen der geringen Dicke der Herzwände tritt in diesem Alter durch überrässige Dauerbeanspruchung leicht eine Dehnung der Herzmuskelfasern in die Länge, eine Herzerweiterung ein. Darum sind gerade in diesem Alter nur solche Leibesübungen angebracht, welche keine Rekordleistungen darstellen, sondern nur kurze Kraftleistungen im Wechsel mit mässigen Dauerleistungen. Abzuraten ist deshalb von Langstreckenläufen über mehr als 2 km, Schwimmen über mehr als 200 m, Ski-Langläufen. Viele können zunächst die Beanspruchung aushalten. Viele aber holen sich dadurch eine Dauerschädigung. — Es ist überhaupt geraten, der Herzaktivität ein ständiges Augenmerk zu geben. Gelegentliche Pulskontrolle ist sehr wertvoll.

Ganz besonders soll die Turnstunde dem grossen Bewegungsbedürfnis dieses Alters entgegenkommen. Bewegung und Tempo gehören in eine Turnstunde. Es soll etwas laufen! Tempo! Und der Turnlehrer turnt intensiv mit. Sehr belebend wirken auch Wettkämpfe. — So wird der junge Mensch auch innerlich erfasst. Er schwingt seelisch mit. Hat Freude. Und

seine innere Unruhe und Unausgeglichenheit hat eine Möglichkeit, sich abzureagieren.

Hier ist auch das Gebiet, wo die Einführung sportlicher Betätigung Bedeutung erhält. Die Sportarten bieten einerseits Möglichkeit zu Wettkämpfen u. wecken somit stark das Interesse; anderseits bieten sie Gelegenheit zu zeitweiser Lösung von Turnhalle u. Turnplatz, indem sie in die freie Natur hinaus führen. Deshalb können gewisse Sportarten viel zur Belebung des Turnunterrichtes beitragen. — Wichtig ist dabei die Auswahl. Denn nicht alles eignet sich für die Sekundarschulstufe.

## II. Welche Sportarten eignen sich für die Sekundarschule?

1. Handball, Korbball, Schlagball. Sie eignen sich besonders für unsere Stufe, weil sie mit ihren Schlag- und Wurfübungen hauptsächlich der geforderten Brustkorbentwicklung entgegenkommen. Und trotzdem wird dabei die Beinmuskulatur nicht vernachlässigt. — Bevor mit dem Spiel selber begonnen werden kann, muss Schlag, Wurf und Fang durch entsprechende Vorübungen geübt werden. Erhöht wird die Wirkung auf die Muskulatur, wenn beim Spiel statt des Hohlballes der schwere Medizinball (Vollball 1500—3000 Gramm) verwendet wird. Bei grossen Klassen ist zudem eine Teilung in zwei Gruppen geraten, von denen die eine turnt und die andere unterdessen spielt. — Ueber Fussball ist viel diskutiert worden. Neben ausgesprochenen Werten liegt ein grosser Nachteil darin, dass das Fussballspiel zu einseitig die unteren Gliedmassen fördert.

2. Leichtathletische Übungen: Kugelstoßen, Schleuderball, Hochsprung, Weitsprung, Kurzstreckenlauf, mässiger Dauerlauf.

Kugelstoßen: Wirkung auf Armmuskulatur, Schultergürtel und schiefe Rumpfmuskeln. Die Uebung soll beidseitig durchgeführt werden.

Schleuderball: Auch diese Ue-

bung zeichnet sich aus durch intensive Dehnung des Brustkorbes.

Diskus und Speer eignen sich für diese Stufe noch nicht, weil ein Teil der Schüler dafür noch zu schwach ist und weil bei diesen Geräten starke Unfallgefahr besteht.

Hoch- und Weitsprung haben sehr gute Wirkung auf Rumpf- und Beinmuskulatur; zudem fördern sie die Beherrschung des Gleichgewichts und rasches Reagieren.

Kurzstreckenlauf auf 80 und 100 Meter. Wirkung auf Beinmuskulatur, Herz und Lunge. Start und Lauf sollen zuerst getrennt geübt werden. Es ist besonders jede Verkrampfung in der Haltung zu vermeiden, auf aufrechte Kopfhaltung und gerades Schwingen der Arme zu achten.

Die Mittelstreckenläufe über mehrere hundert Meter sind für dieses Alter noch ungeeignet, da die Daueranstrengung zu gross ist. — Aber eine regelmässige Durchführung von 2—5 Minuten-Dauerläufen hat eine günstige Wirkung auf Herz und Lunge. Es soll auf aufrechte Haltung und regelmässige Atmung geachtet werden. Drei oder vier Schritte Einatmung und ebensoviel Ausatmung. Schultern locker. — Ein gelegentlicher Lauf durch Wald oder Feld wird immer mit Begeisterung aufgenommen. Zur Beruhigung der Herztätigkeit wird zwischenhinein marschiert oder eine Gruppe Freiübungen geturnt.

3. Schwimmen: Steidle empfiehlt in seinem Buch: „Leibeskultur und Leibesübungen“ für dieses Alter besonders Schwimmen. Es werden, wie bei wenig andern Sportarten, alle Muskelpartien durchgearbeitet. Zudem fördern die Armbewegungen hauptsächlich die Brustkorbentwicklung und unterstützen die Atemung, vorausgesetzt, dass die Atemtechnik richtig ist. Der Kältereiz des Wassers, der von den Hautnerven auf das Rückenmark und von hier auf das Atemzentrum übertragen wird, bewirkt, dass die ganze

Lunge besser durchblutet und durchlüftet wird. Auch der Wert als Abhärtung ist nicht unbedeutend. — Mit der Einfügung von Schwimmstunden in den Turnunterricht ist auch die Möglichkeit zum Luft- und Sonnenbad gegeben. Die Entblössung der Haut wirkt auf die Hautgefäße als Anreiz zu stärkerer Durchblutung. Und damit ist eine bessere Ernährung der Haut verbunden. Und wenn noch strahlende Sonne auf den bronzenen jungen Körper spielt! Welche Freude ist es dann, eine Gruppe Freiübungen zu turnen, um die Wette zu laufen, Handball zu spielen! Die Sonnenenergie regt nicht nur den Hunger an, sie bewirkt auch eine bessere Ausnutzung der Nahrung und hilft Vitamine bilden. — Aus all diesen Gründen kommt es, dass diese Uebungen die Anfälligkeit gegen Infektionskrankheiten herabsetzen und auch gegen Tuberkulose vorbeugen.

Wie soll eine Schwimmstunde aufgebaut werden? Nach den gleichen Prinzipien wie jede Turnstunde: Durcharbeitung des ganzen Körpers, intensive Arbeit. Wechsel zwischen Uebungen im Wasser und in der freien Luft.

Vorgehen: Im Winter schon haben wir im Turnsaal die Trockenübungen durchgeführt und bis zum Sommer weiter geübt. — Jetzt gruppieren wir in Schwimmer und Nichtschwimmer. Die Schwimmer lassen wir vorläufig schwimmen und sich tummeln. Wir beschäftigen uns hauptsächlich mit den Nichtschwimmern. Zwischenhinein kontrollieren wir einmal die Technik der Schwim-

menden, veranstalten auch ein Wettschwimmen, lehren Wasserspringen. — Unser Hauptaugenmerk soll aber den Nichtschwimmern gelten. Zuerst verschiedene Arten von Gewöhnungsübungen und Tauchen im niederen Wasser. Dann üben wir Arm- und Beinbewegungen getrennt, mit Halten am Bord (oft sind hiezu Stangen auf Höhe des Wasserspiegels angebracht). Und nun einmal loslassen!

4. Wandern: Vielleicht wird der Wert des Wanderns noch zu sehr unterschätzt. Wandern regt den Stoffwechsel an. Die andauernde Tätigkeit bietet Lunge und Herz vermehrte Wachstumsreize. Bei allen nervösen Störungen wäre häufiges Wandern zu empfehlen. Wandern bildet zudem den Charakter — Ueberwinden der Müdigkeit, Ertragen von Unbequemlichkeit, Einordnung, Kameradschaft, Hilfsbereitschaft —.

Die Durchführbarkeit von Wanderungen wird aber stark durch örtliche Verhältnisse bedingt. Ideal wäre es, wenn dann und wann ein ganzer Nachmittag zur Verfügung stehen würde. — Im Uebrigen wird man vielleicht in den Ferien einmal mit seinen Schülern ins Weite ziehen.

Einbau von sportlichen Uebungen wird den Turnunterricht der Sekundarschulstufe befruchten. Diese Darlegungen wollten die Prinzipien aufzeigen, von denen wir ausgehen, und eine Zusammenstellung der für den Sommerbetrieb geeigneten Sportarten geben.

Gossau.

Albert Zoller.

## Turnen! Wozu?

Der Lehrer auf dem Lande hat oft in bezug auf seine Leistungen als Turnlehrer eine sehr schlecht gewürdigte und undankbare Arbeit. Wenn auch das nicht allgemein gesagt werden darf, so geht doch dem Grossteil der Landbevölkerung das Verständnis für die Wichtigkeit und Notwendigkeit des systematischen Turnunterrichtes ab. Wie oft müssen wir in dieser Be-

ziehung das vermaledeite Wörtchen „Wozu“ an unser Ohr dringen lassen, als ob dem pädagogisch Gebildeten das Verständnis für richtige Körperpflege abginge. In erhöhtem Masse ist dieses Verurteilen des Turnunterrichtes der Fall in Verhältnissen, wie sie vielerorts bestehen, wo in Rücksichtnahme auf die andern Schulfächer und die relative Kleinzahl der Schulstunden