

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

**Artikel:** Turnen! Wozu?  
**Autor:** Dörig, K.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-536025>

#### **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:** 25.01.2026

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

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

(Halbtagschulen) das Turnen nicht in den Stundenplan hineingenommen werden kann, sondern ausserhalb der üblichen Schulzeit (nach der Schule) erteilt werden muss. Wenn nun die Kinder infolge dieser Umstände etwa 40, 50 Minuten, im Höchstmass eine Stunde zu spät, d. h. später als sonst nach Hause kommen, so bildet das einen Grund, das Turnen kurzerhand zu verwerfen und als unsinnige Einführung durch Moderne zu beurteilen. Es wird als Forderung der übertriebenen Sportbewegung von heute gekennzeichnet.

Kommt man gelegentlich mit solchen „Feinden“ des Turnens zusammen, so kann man sie kaum von der Notwendigkeit der Leibesübungen überzeugen. Wenn wir sie vielleicht auf die geschichtliche Entwicklung der Gymnastik, d. h. auf die Einstellung schon der ersten Völker zur Notwendigkeit der Körperkultur, auf das innere Bedürfnis des Menschen, schon des kleinen Kindes, sich körperlich zu betätigen, verweisen oder vielleicht auch einen Beweis erbringen von der mens sana, kommt ihr viel weiseres Votum: „Ja, Herr Lehrer, Sie haben ganz recht. Der Körper muss geschult werden. Aber meine Kinder müssen zu Hause jeden Tag ‚turnen‘. Sie helfen in allen möglichen Arbeiten. Im Frühling nehmen sie die Mistgabel zur Hand und machen den ganzen Tag mit diesem Instrument an der gesunden frischen Luft Körperübungen. Das ist doch Bewegung genug. Und bei der Bestellung des Ackers! Da zeigen sich neben den Arm- auch noch die Uebungen der Rumpfmuskeln, der geraden wie der queren; oder gar bei der Heuernte im Sommer, — wieder prächtige ‚Turnstunden‘, bei der Ernte im Herbst, bei den Arbeiten im Winter.“ Also das Ergebnis: das Turnen in der Schule ist überflüssig, da wird dem Herrgott die Zeit abgestohlen.

Recht so, wenn die Kinder daheim zur Arbeit angehalten werden. Nur nicht übertrieben! Es ist immer ein gutes Zeichen, wenn sich die Kinder früh schon praktisch mit dem Worte Gottes bekannt machen: „Im Schweiße deines Angesichtes sollst du dein Brot essen.“ Auch der Erzieher sieht das gerne. Die Erfahrung lehrt uns zur Genüge, dass Kinder, welche daheim kräftig werken müssen, wie bei uns hauptsächlich in landwirtschaftlichen Betrieben, sich in der Schule im grossen und ganzen leichter führen

lassen. Es ist ein Vorzug sowohl für das Verständnis für Disziplin als auch für konzentriertes Arbeiten. Die Versuchung, abzuschreiben, oder, wenn man memorieren sollte, das Buch zu öffnen, ist kleiner, als bei jenen, die nicht wissen, was arbeiten heisst. Also kein vernünftiger Erzieher wird gegen eine solche Betätigung des Kindes zu Hause sein. Nur: es soll nicht übertrieben werden; es darf dem in Entwicklung begriffenen Körper nicht schaden.

Aber die Arbeit, die das Kind in der täglichen Arbeit zu Hause, auf dem Felde usw. leistet, ist kein Turnen. Körperbewegung und Turnen ist nicht ein und dasselbe. In die Leibesübung hinein muss Ordnung, Systematik und Zweckmässigkeit. Ja, dann würde ich das Turnen auch verwerfen und tausendmal verwerfen und würde mich weigern, Turnunterricht zu erteilen, wenn verlangt würde, eine Stunde lang nichts als Ordnungsübungen zu machen; die nächste Woche eine Stunde lang Haltungs- und Gelenkigkeitsübungen; eine weitere Stunde ausschliesslich Laufübungen usw. Noch viel spezialisierter ist aber das „Turnen“, das unsere Kleinen zu Hause leisten müssen: nicht eine Stunde lang Gelenkigkeitsübungen, sondern einen ganzen Tag lang nur einen Teil der vielen Arten. Denken wir uns so einen Jungen, der den ganzen lieben Tag mit der Gabel in der Hand dasteht und jedes Krümchen Mist an seinen bestimmten Ort legt. Es ist eine körperliche Uebung, ohne Zweifel. Aber welche Körperteile kommen in Betracht: die Arme, vielleicht in geringem Masse noch der Brustkorb, auf jeden Fall nur einseitig. Wie würden wir die Turnmethode verurteilen, wenn der Leiter auch nur 20 Minuten ein und dieselbe Uebung fortgesetzt ausführen liesse! Das bedeutet eine übermässige Inanspruchnahme des einen Körperteiles auf Kosten der vielen andern.

Sicher hat daher das Schulturnen und das systematische Turnen einen praktischen, ich möchte fast sagen: wirtschaftlichen Wert. Es ist zum Vorteile des einzelnen Schülers selber, seines Vaters und desjenigen, für den er später arbeiten muss, wenn er durch das Turnen eine erhöhte Widerstandskraft erhalten hat, denn es lässt sich nicht leugnen, dass diese allseitig betriebenen Leibesübungen dem Körper Wi-

derstandskraft geben. Denken wir an die erhöhte Herztätigkeit, wodurch eine lebhaftere Blutzirkulation erreicht und die Herzmuskelatur zu kräftigerer Betätigung angeregt wird. Durch systematisches Turnen wird also die Leistungsfähigkeit des Herzens — auch für andere Arbeiten — erhöht. Lungenkrankheiten stellen sich viel weniger ein, wenn intensives Turnen betrieben wird. Auch die Atmungsorgane werden dabei zu erhöhter Tätigkeit genötigt. Bei gewöhnlicher Arbeit wird nie die ganze Lunge für den Gasaustausch in Anspruch genommen. Wird aber die Arbeit erhöht und die Anstrengung vermehrt, so wird eine grössere Lungenfläche für den Austausch von Sauer- und Kohlenstoff herangezogen. Dort nun setzen sich die Krankheitserreger fest, wo keine Betätigung vorhanden ist (Lungenspitzen). Durch grössere Arbeitsleistung also — und das geschieht beim Turnen — wird diese Gefahr verringert. Zugleich wird der Brustkorb erweitert und dadurch der Lunge eine grössere Bewegungsfläche gegeben. Das muss in jun-

gen Jahren geschehen, nicht erst im späteren Alter; wenn's nicht mehr gehen kann, noch will.

Wir kennen auch die günstigen Einwirkungen des Turnens auf Muskeln, Knochen, Verdauung, Nervensystem usw., wie uns dies die Turnschule in ihrem theoretischen Teile darstellt. Der Körper wird also stärker, widerstandsfähiger, beweglicher und geschmeidiger gemacht, was schliesslich dem Menschen in jedem Berufe nützt.

Das Turnen ist also auch für Schulen, wo die Schüler meistens aus bäuerlichen Familien stammen, unerlässlich. Tun wir deshalb unsere Pflicht, führen wir trotz der vielen „Wozu?“ unsere Turnstunden regelmässig durch, auch wenn in Bezug auf Turnplätze und Turnmaterial uns nicht das Glänzendste zur Verfügung steht. Wir tun es der uns anvertrauten Jugend zuliebe, und schliesslich wird der ewige Vergelteter uns die Arbeit doch lohnen, auch wenn sie nicht von allen Menschen gewürdigt wird, wie sie es verdient.

Schwende (Appenzell).

K. Dörig.

## Zimmerturnen

Wird es wohl überall so geschätzt, wie es sollte? Gewiss, das Zimmerturnen kann das Turnen im Freien nie ersetzen, aus verschiedenen Gründen. Aber sicher ist auch, dass es in den Schulbetrieb wohltätige Abwechslung bringt. Darum: alle Fenster auf! Und beginnen wir mit folgenden Uebungen:

Gerade Sitzhaltung. Sich strecken im Kreuz, dann Armheben zur Vorhalte und rückwärtsreissen auf Schulterhöhe (zehn- bis zwölftmal).

2. Uebung: Strecken wie in der 1. Uebung. Armheben vorwärts. Beugen zur Nackenhalte. Dann rasches Armstrecken aufwärts, Augen während des Streckens auf die Hände gerichtet. (Sich im Kreuz strecken.)

3. Uebung: Arme aus der Tiefhalte. Kreisen vorwärts-rückwärts mit Beschreibung eines möglichst grossen Kreises. Das Auge folgt einer Hand.

4. Uebung: Gestreckte Haltung. Arme resp. Hände in Nackenhalte. (Mit dem Gesäß fest sitzen bleiben.) Drehen des Körpers (Oberkörper) abwechselnd nach links und rechts, mit möglichst guter Haltung der Arme: Ellbogen zurückgedrückt, Kopf zurückgedrückt.

5. Uebung: Halten mit den Händen am Rande der Bänke, dann rasches Beinstrecken und Beinsenken in der Sitzhaltung.

6. Uebung: Ausgangsstellung wie Uebung 4. Dann beugen des Oberkörpers abwechselnd nach links und rechts. (Genau darauf halten, dass der Körper seitwärts gebeugt wird. Kinder darauf aufmerksam machen, dass dieses Seitwärtsbiegen nur so weit möglich ist, bis die Rippen seitlich auf dem Beckenknochenrande aufstossen.)

7. Uebung: Ausgangsstellung: Mit dem Gesäß etwas nach vorn sitzen. Dann Hochheben der Arme, Rückwärtsbeugen des Körpers, Senken des Kopfes und der Arme rückwärts. (Ziemlich schwierige Uebung. Nicht überall zu empfehlen.)

Nach diesen Uebungen folgen Atmungsübungen, verbunden mit Summen auf einem Tone beim Ausatmen und darauf ein frohes Lied, und dann geht die Arbeit frisch und fröhlich weiter!

Sehr dankbar sind die Schüler auch, wenn man sie über den Wert der einzelnen Uebungen aufklärt. Sie sind mit viel mehr Eifer bei der Sache!

Sempach.

Fr. Steger.