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

Artikel: Zimmerturnen
Autor: Steger, F.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-536216

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: 23.07.2025

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

derstandskraft geben. Denken wir an die erhöhte Herztätigkeit, wodurch eine lebhaftere Blutzirkulation erreicht und die Herzmuskulatur 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 jungen Jahren geschehen, nicht erst im spätern 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 Vergelter 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 zwölfmal).

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.*