

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 34 (1947)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Turnlektion für die 1. Stufe  
**Autor:** Lustenberger, F.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-531426>

### **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>**

2. Offene Lehrstelle für *Mechanikerlehrling*.  
Anmeldung an Garage Horner, Tavers.

3. In katholische Familie in Zürich wird Hausbursche gesucht. Offerten unter Chiffre 399 an die Schweizerische Annoncen-Expedition, Zürich.

4. Mr. Brasey Charles, Rebbaubesitzer in Lutry, sucht junge Leute für die Weinlese. Tel. Nr. 2 16 85 Lutry.

Du willst dich melden. Wie?

Verbessere: Wir verkaufen ein Hund. Ich suche per sofort ein Küher. Man würde sofort ein junger Bursche für Brotvertragen anstellen.

Auch die Satzzeichen sind wichtig. Oder? Erkläre das nachstehende Telegramm, das ein Wehrmann vom militärischen Kommando erhielt:

Wir bewilligen den Urlaub nicht einrücken.

### 3. Verkehr mit der Druckerei.

1. Frage im Namen deiner Schule um die Erlaubnis zum Besuche der Paulusdruckerei in Freiburg oder der Polygraphia in Laupen oder anderer Druckereien an!

2. Schreibe über den Besuch einen kurzen Bericht! Was hat dir dort am besten gefallen? (Berufswinkel)

3. Ein Lehrer gab folgenden Aufsatz: Vom Federkiel zur Druckerei. Könntest du diesen Aufsatz auch schreiben?

4. Betrachtet in der Schule ein Klischee. Bestellt bei der Firma Schwitter, Basel, ein Klischee als Reklame auf euren Geschäftscouverts.

5. Vergleiche die Schriftarten im Druck! Unterscheide Fraktur und Antiqua!

### 4. Verkehr mit der Redaktion.

An die Redaktion der  
»Freiburger Nachrichten«,  
Freiburg.

Hiemit ersuche ich Sie, beiliegende Einladung in Ihr Blatt aufzunehmen.

Hochachtungsvoll

Johann Ackermann,  
Sekretär des Pilzkundevereins,  
Plaffeyen.

NB. Wir haben dem Inseratenbureau ein Inserat über diese Veranstaltung aufgegeben.

Text der Einladung:

Plaffeyen.

Wer kennt alle Pilze unserer Wälder? Wer kennt genau den Unterschied zwischen dem essbaren Feldchampignon und dem weissen, giftigen Knollenblätterpilz?

Unsere Pilze bereichern den Tisch der armen und der reichen Familie. Viel Geld liegt in unsern Wäldern; ja es wächst täglich Gold und Silber aus dem Moos und unter dem Strauch.

Wie man Pilze sammeln und verwerten kann, darüber erfährt man viel Interessantes am nächsten Sonntag, um 15.00 Uhr, im Hotel »Kaiseregg«, Plaffeyen. Herr Sekundarlehrer Leonhard Thürler wird auch die Pilzausstellung erklären. Jedermann ist willkommen. (Siehe Inserat.)

Aufgaben:

Berichte an die Zeitung über deinen Schulausflug, die Schulschlussfeier, die 1. Augustfeier, einen Unfall, eine Feuersbrunst, ein Naturereignis (Sturm, Hagel, Erdbeben).

Emil Felder.

## Turnlektion für die 1. Stufe

Gelegentlich hört man die Klage, an den Turntagen und -kursen werde wenig oder nichts für die 1. Stufe geboten. Diese Klage ist nicht ganz unberechtigt. Die Kursveranstalter und -leiter setzen wahrscheinlich voraus, der Turnunterricht an der 1. Stufe sei so einfach und

leicht, dass es unnötig erscheint, für diese Stufe an den Turntagen etwas zu bieten. In der Turnschule ständen ja fixfertige Lektionen. Aber wenn man etwas leicht haben kann, so macht man es sich noch leichter: Man schaut nur selten in die Turnschule hinein.

Die Leiter des Kreises Sursee des kant. Lehrerturnvereins haben sich daher zur Pflicht gemacht, an jedem Turntag auch die 1. Stufe zu berücksichtigen. Für den nächsten Turntag ist die Durcharbeitung der folgenden Lektion vorgesehen. Die Lektion ist aber nicht so gedacht, dass nun alle gezeigten Uebungen in einer Lektion durchgearbeitet werden sollen. Wie schon im Aufbau angedeutet ist, kann man halb- oder ganzstündige Lektionen halten. Meistens wird man ganzstündige Lektionen durchführen; denn es wären, besonders an Schulorten mit mehreren Schulen, in jeder Woche sechs halbstündige Turnlektionen zu halten. Aber auch bei ganzstündigen Lektionen tut man gut, eine geeignete Auslese und Zusammenstellung von Uebungen zu treffen. So wird es auch möglich sein, die folgende Lektion als Grundlage für den Turnunterricht für 1 bis 2 Monate zu benützen und doch jede Lektion wieder etwas anders zu gestalten.

#### A. Aufbau.

|                                     | $\frac{1}{2}$ Std. | 1 Std.        |
|-------------------------------------|--------------------|---------------|
| I. Anregende Uebungen               | 5 Min.             | 8 Min.        |
| II. Bewegungs- und Haltungsschulung | 7 Min.             | 15 Min.       |
| III. Leistungsübungen               | 8 Min.             | 17 Min.       |
| IV. Spiel                           | 10 Min.            | 20 Min.       |
|                                     | <hr/> 30 Min.      | <hr/> 60 Min. |

#### B. Ausführung.

##### I.

1. Antreten auf verschiedenen Seiten.
2. Gehen, laufen, ziehen in der Umzugsbahn.
3. Im Schwarm sich an verschiedene Stellen begeben.
4. Wechsel: Gehen mit Zehengang, Kauer-gang.
5. Rückwärts, seitwärts gehen.
6. Langsame, lange Schritte des Bergbauern.
7. Schnelle, kurze Schritte der Stadtdame.
8. Einer-, Zweier- und Viererkolonne.
9. Gehen durch das hohe Gras.

##### II.

1. Stehen wie die Soldaten, ausruhen.
2. Wachsen, gross werden wie ein Riese.
3. Klein werden wie ein Zwerg.
4. Aus dem Kauern: Strecken in 3 oder 4 Stufen bis zur Hochhalte der Arme und wieder zusammenfallen (Kugel im Wasserstrahl).
5. Klein werden, zusammenlegen zum Verschicken (Kopf zwischen die Knie).
6. Es brennt im Nachbardorf: Velofahren, pumpen, Most trinken.
7. Mosten: Armschwingen vw., rw., bds.
8. Grätschstellung: Zwischen den Beinen hindurch sehen, den Himmel direkt ob uns ansehen.
9. Holz sägen; spalten, aufladen.
10. Aepfel pflücken und in den Korb legen: l., r., bds. und mit Sprung.
11. Krähenhupf: 2 Schritte vw. gehen in tiefer Kniebeuge mit den Händen auf den Knien, im Wechsel mit 2 Hüpfen.
12. Boxen: Vw., aufwärts, mit der r. Faust nach links mit Rumpfschwingen, gegengleich.
13. Doppelhüpfen.
  - a) Ohne Armbewegung,
  - b) mit Klatschen unter dem Knie.
14. Krampf in den Waden: massieren l., r., bds., mit der 1. Hand die rechte Wade, gegengleich.
15. Steine werfen.
16. Pfahl einschlagen, Rundschlag mit dem grossen Hammer.
17. Mähen.
18. Hampelmann: Sprung in die Grätschstellung und zurück in die Grundstellung:
  - a) Ohne Armbewegung,
  - b) mit Armbewegung usw.,
  - c) mit Armheben sw. und Klatschen über dem Kopf.
19. Grossen Stein am Boden aufheben und (mit Kniewippen und Rumpfschwingen) über den Kopf werfen.
20. Aus dem Liegestütz: Ausschlagen wie ein Esel.

Fortsetzung auf Seite 273

Klassenlektüre: »Wilhelm Tell« von Schiller. Fortsetzung.

Lesestoff: In Gottes schöner Natur. Reiseschilderungen.

Rechnen: »Die Städter kommen aufs Land und die Ausländer in die Schweiz, um sich zu erholen.« (Rechenheft Wick und Stieger. In Vorbereitung.)

Geometrie: »Wenn man keinen Maßstab hat.«

Buchhaltung: Postanweisung und Einzahlungsschein (Buchhaltungslehrgang: Müller und Stieger).

Handarbeit: Erdünnern, Lockern des Bodens, Anhäufeln.

K. Stieger.

Fortsetzung von Seite 270

### III.

1. Gehen, laufen, hopsen, galoppieren.
2. Rasches Gehen an Ort mit Stampfen.
3. Hangen am Reck.
4. Reck: Aufsteigen und niederspringen vw. mit tiefer Kniebeuge, dasselbe mit Weitsprung. Aufsteigen, drehen auf der Stange und Niedersprung.
5. Tau oder Kletterstange:
  - a) Sprung zum Streckhang.
  - b) Kletterschluss,
  - c) Kletterschluss mit hohem Anziehen der Beine,
  - d) dasselbe mit Loslassen einer Hand,
  - e) 2 bis 3 lange Züge.
6. Reck: Schwung unter dem Reck hindurch.
7. Springen über verschiedene Hindernisse.
8. Sprung in die Sprunggrube.
9. Springen über das tiefgehaltene Seil.
10. Gehen unter dem tiefgehaltenen Seil.
11. Sprung zum Stütz am Reck oder an der Wegschränke.
12. Nummernwettkampf mit Variationen.

### IV.

- Spiele: 1. Katz und Maus.  
2. Drittabschlagen.  
3. Ziegelrücken.

Fr. Lustenberger.

## Mittelschule

### Konferenz der katholischen Mittelschullehrerschaft der Schweiz

Kirchenbau und Kirchenkunst als Aufgabe des Künstlers und Seelsorgers

Luzerner Aussprachetage: 28.—30. September 1947.

Unter dem Ehrenpräsidium Seiner Exzellenz Dr. Christian Caminada, Bischof von Chur, veranstaltet von folgenden Verbänden: Schweizerischer katholischer Volksverein, Arbeitsgemeinschaft für Erziehung und Unterricht, Schweizerische Katholische Mittelschulkonferenz, Seelsorgeinstitut der Universität Freiburg, Schweizerische Lukasgesellschaft.

#### Programm:

Sonntag, 28. September:

17.00 Uhr: Vorbesprechung des Arbeitsausschusses der veranstaltenden Verbände im Kunsthaus-Restaurant.

Montag, 29. September:

9.30 Uhr: Eröffnung durch Prof. Dr. P. Ildephons Betschart OSB, Einsiedeln-Salzburg.

9.45 Uhr: Exz. Dr. Christian Caminada, Bischof von Chur: Kirche und kirchliche Kunst heute.

10.15 Uhr: Prof. Dr. Alfred Schmid, Freiburg: Die Kirche als sakraler Raum in historischer und prinzipieller Sicht.

11.30 Uhr: Diskussion.