

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 35 (1948)  
**Heft:** 23: Turnen in katholischer Schau

**Artikel:** Mädchenturnen in ungünstigen Verhältnissen  
**Autor:** Müggler, M.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-538347>

#### 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:** 11.01.2026

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

liche Natürlichkeit und seine Zurückhaltung preisgibt.

Körpererziehung ist nur dann gut, wenn sie in die Gesamterziehung eingebaut ist. Sie darf nichts Wesenhaftes zerstören, sondern muß stets darauf bedacht sein, das Mädchen gemäß Gottes Schöpfungsplan ganz, d. h. als Leib-Seele-Wesen, zu erfassen und zu gestalten. Um diese Erkenntnis der weiblichen Wesensart müssen wir uns in Ehrfurcht bemühen. Dann lernen wir allmählich verstehen, daß die Kirche die Forderungen, die sich auf dieses Gebiet beziehen, nicht aus kümmlicher

Ängstlichkeit aufgestellt hat, sondern aus einer ganz großen und tiefen Schau; lernen aber auch verstehen, daß diese klaren Forderungen der Kirche (weibliche Leitung, Ausschluß der Öffentlichkeit und des Wettkampfes) eine Neuorientierung der Lehrerschaft zum Mädchenturnen bedingen und eine Ausbildung, die nicht nur »Rücksichtnahme« bedeutet, sondern Aufbau des Mädchenturnens auf den Gegebenheiten des Frauenkörpers mit der Zielsetzung: Hinführung und Entwicklung zur Mutterschaft.

Elsie Widmer.

## Mädchenturnen in ungünstigen Verhältnissen

Aus den bischöflichen Richtlinien:

»Das Mädchenturnen ist nur auf Plätzen und in Hallen zu veranstalten, wo die Öffentlichkeit ausgeschlossen ist. Um den Turn- und Sportunterricht im Freien zu ermöglichen, müssen daher alle Mädchen-Turn- und -Sportplätze der Öffentlichkeit unzugänglich sein. ...«

Auch ohne Turnhalle und unter Berücksichtigung der katholischen Grundsätze kann das Mädchenturnen vollwertig und abwechslungsreich erteilt werden. Diese »ungünstigen« Verhältnisse betreffen ja meist Landschulen. Trotz allen Vorteilen der Halle kann das natürliche Turnen im Freien nie ganz ersetzt werden. — Darum: Hinaus ins Gelände! Mit Ausnahme der Geräteübungen läßt sich alles ins Freie verlegen, besonders vorteilhaft die leicht-athletischen Übungen: Lauf, Sprung und Wurf. Bedingung ist eine gewissenhafte Vorbereitung der Lehrerin; sie muß das Gelände kennen, um zu wissen, wo sich diese oder jene Übung geeignet anbringen läßt.

*Lektionsbeispiel (13./14. Altersjahr)*

1. In Zweierkolonne Marsch ins Gelände.  
(»Wer recht in Freuden wandern . . .«)

2. Mir nach! In Einerkolonne laufen über verschiedene Hindernisse: Steine, Bächlein, Grube, Strauch, Lattenzaun. (Auch mit Temposteigerung)
3. Schlangenlaufen um Bäume.
4. Tiefsprünge von einem Felsblock. (Weiche Niedersprungstelle!)
5. Wettlauf zu einem Hügel:
  - a) Aus der Ebene mit kurzen Schritten anlaufen und den Körper in der Vorlage hinauftreiben lassen, im toten Punkt rechtsrumkehrt und wieder in die Ebene auslaufen lassen.
  - b) Wer braucht am wenigsten Schritte auf den Hügel?
  - c) Anlauf in der Ebene, Arme Seitenhalte: in großem Bogen schräg in den Hang laufen und in die Ebene auslaufen lassen (fliegen!).
  - d) Auf allen Vieren den Hang hinauf und mit kleinen, elastischen Schritten in der Falllinie abwärts marschieren.
6. Anschleichen: Ein Mädchen (Reh) versteckt sich im Holz. Die übrigen verteilen sich im Kreis und versuchen, ungesehen näherzukommen. Wer vom »Reh« mit Namen aufgerufen wird, scheidet aus.

7. Kleine *Freiübungsgruppe* in einer ebenen Waldlichtung.
  - a) Bds. Armschwingen vw. rw. im Wechsel mit Armkreisen vw.
  - b) Asymmetrisches Armschwingen vw. rw., beim 3. Schwung Tiefschwung.
  - c) 4 Galopphüpfe sw. mit Schlußhupf, gegengleich, im Wechsel mit 8 Schritten Zehengang vw.
  - d) Klatschen 2 mal über dem Kopf, kauern m. Nachwippen und Klatschen auf den Boden (4 Zt.).
  - e) Kniestiegstütz, Arme weit nach vorn und etwas auseinanderlaufend aufgelegt: Zweimaliges Rumpfwippen vw. im Wechsel mit zweimaligem Rumpfwippen sw.
  - f) Hasenhüpfe.
8. Laufspiel »Schwarz/weiß« durch niedriges Gehölz. (Parteien mit 1 m Abstand Rücken gegen Rücken, auch im Sitz oder Bauchlage.)
9. Jedes sucht 6 Tannzapfen: Die Lehrerin passiert eine Waldlichtung, dabei dürfen die Mädchen auf sie zielen. Wer trifft am besten?
10. Auf dem Heimweg Telefonstafette: die Schülerinnen verteilen sich auf dem Weg in 2 Abteilungen (Abstände 20 bis 30 m). Zwei lustige Meldungen werden durchgegeben und müssen wortgetreu am Ziel ankommen.

*M. Müggler.*

## Turnen und Sport im katholischen Mädcheninstitut der Westschweiz

Der »Union des Religieuses enseignantes de Suisse Romande« gehören fast alle katholischen Mädchen-Institute der französischen Schweiz an. In all diesen Pensionaten wird Gymnastik und Sport getrieben, im Sinne einer harmonischen Erziehung von Seele, Geist und Körper.

Diese Vereinigung der Lehrschwestern hat schon in der ersten Hauptversammlung in Fribourg, 1948, die Frage des regelmäßigen Turnens aufgeworfen und im ganzen bejahende Antworten erhalten.

Ein Mitglied der Kommission hat dann persönlich mit Fräulein E. Widmer, Präsidentin des Schweiz. Verbandes kath. Turnerinnen, Fühlung genommen. Die Frucht dieser Unterredung war der Entschluß einer engeren Zusammenarbeit der katholischen Institute der Westschweiz mit dem Verband katholischer Turnerinnen. In diesem Sinn wurden schon im Novemberblatt der U. R. E. S. R. die Prinzipien dieses Verbandes zu möglichst treuer Innehaltung empfohlen: Notwendigkeit des regel-

mäßigen Turnens, Spiel und Sport unter Aufsicht; Kleidung nach Vorschrift unserer kirchlichen Obrigkeit. Es handelt sich darum, unsere Jugend im christlichen Geiste zu erziehen, der den ganzen Menschen erfassen muß, um harmonisch zu wirken.

Was wird nun effektiv geleistet, um den studierenden Töchtern genügend körperliche Übung zu geben?

**Turnen:** In allen Instituten 1 bis 2 Stunden wöchentlich, unter Leitung einer diplomierten Lehrerin.

In vielen Instituten wird auch noch eine kurze tägliche Morgenübung gemacht.

**Sport:** Basketball, Volleyball werden fast überall gespielt. Mehrere Institute, speziell Genf, Versoix, haben gut angelegte Plätze und werden im Sommer gegenseitige Freundschaftsspiele unternehmen.

Mehrere Pensionate haben auch Tennisplätze.

Die Internen werden in die Schwimmäder geführt, da, wo für Frauen und Töchter eine passende Stunde reserviert ist, unter Aufsicht natürlich.