

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 44 (1957)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Turn-Lektion III  
**Autor:** Zoller, Albert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-535994>

### **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:** 28.01.2026

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

der ein Flugblatt be-  
sitzt.  
den man säen könnte.

Ich beobachte einen Strauch, *dessen* Beeren reif  
sind.  
*dessen* Namen ich  
vergessen.

Du hältst eine Frucht in der Hand, *die* du nicht  
essen kannst.  
*die* ihre Samen  
durch Weg-  
schleudern  
verbreiten.

Er hat eine Beere gepflückt, *deren* Fleisch  
giftig ist.

#### k) Großgeschriebene Tunwörter

Die Samen verbreiten sich *durch* Abspringen, Ab-  
fallen, Einhaken, Herausfallen, Fliegen, Nieder-  
fallen, Wegschleudern, Spalten, Aufpicken der  
Vögel...

*Hausaufgabe:* Zeichne je 3 Früchte, die sich ver-  
breiten:

1. durch Wegschleudern
2. durch Fliegen
3. durch Mensch und Tier

#### l) Diktat

1. Wortdiktat nach Fehlern
2. Diese Wörter in einfache Sätze gekleidet
3. Sätze mit Nebensätzen

#### 4. Schlußdiktat:

Die Sämlein der Waldrebe verbreiten sich durch  
Fliegen. Dazu dienen ihnen die gebogenen Flug-  
härchen. Viele Pflanzen vermehren sich durch Aus-  
läufer, weil die Samen gerne verdorren. Kennst du  
eine Frucht, die aufspringt? Das Flugblatt des  
Eschensamens sieht einem Propeller ähnlich. Be-  
trachte den Storchenschnabel sorgfältig! Er  
schleudert seine Samen zwei Meter (2 m) weit. Ich  
entdecke eine Wiesenplatterbse, deren Samen in  
Schoten eingebettet liegen. Der Same, der zu  
oberst an dem Ahorn hängt, wird am weitesten  
fortgetragen.

m) Aufkleben der Samen auf schwarzes Papier,  
Überziehen mit Zellophan. Einordnen nach ihrer  
Verbreitung. *Samensammlung.*

#### n) Dauerbeobachtung

Wir legen die Samen in Kistchen und beobachten  
sie, wieviele zum Keimen kommen (gut im Win-  
ter).

### Turn-Lektion III Albert Zoller, Goßau

I. Gehen in Zweierkolonne – Laufen – Hopserhüpfen.

#### II. Bewegungs- und Haltungsschulung

1. Armschwingen vw. und rw., Armheben vwh., Armsenken vw.
2. Kauerstellung: Sprung zum Hochstand l. mit Beinstrecken r.rw. und gegengleich; mit Nachwippen.
3. Rumpfbeugen vw. zum einmaligen Nachwippen (beim Rumpfbeugen und Nachwippen Beine gestreckt), leichtes Kniewippen.
4. Ausholen l.vw., Armkreisen l.rw. mit Rumpfdrehschwingen, dasselbe gegengleich.
5. Hopserhüpfen vw., dann rw.
6. Vorübung für das Radschlagen: kleine Grätschstellung mit schräghoch gehobenen Armen, Rumpfschwingen l.sw. zum Aufstützen der Hände, dann des l. und nachher des r. Fußes mit Nachführen der Beine nahe dem Boden.

#### III. A. Langbank und Schwebekante (Sprungschulung)

1. Laufen vw. über Langbank.
2. Hopserhüpfen über Langbank.
3. Hopserhüpfen über Schwebekante.
4. Hüpfen an Ort auf Langbank mit kräftigem Abschnellen (Beinstrecken).
5. Dasselbe im Wechsel mit Niedersprung auf den Boden mit gegrätschten Beinen.

6. Dasselbe wie 4 im Wechsel mit Niedersprung seitlich der Langbank.

7. Hüpfen seitwärts über die Langbank.

#### B. *Kletterstangen schräg* (Steigklettern)

1. Auf zwei Stangen aufsteigen (Steigklettern stehend).

2. Auf einer Stange aufsteigen, aber an zwei Stangen halten.

3. Auf einer Stange aufsteigen, mit Halten an einer Stange.

4. Wettübungen: Übung 1, 2, 3 in Stafettenform.

#### IV. *Spiel: Brennball*

Aufstellung wie bei Jägerball mit Einlaufen. (Abt. A im Spielfeld, Abt. B an einer Schmalseite.)

Jeder einzelne Spieler von B wirft den Ball ins Feld und läuft eine vorgeschriebene Bahn, in der 4 Matten gelegt sind. Die Spieler von Abt. A werfen den Ball einem Spieler zu, welcher beim «Brenn»-Punkt in der Nähe der einen Schmalseite steht. Dieser Spieler legt den Ball auf den Punkt und ruft: «Brennt». In diesem Moment müssen die Läufer von B stehenbleiben. Wer nicht auf einer Matte zum Halten kommt, scheidet aus.

Wenn alle Spieler von B gelaufen sind, Wechsel. Die Abteilung, von der weniger Spieler ausgeschieden sind, hat gewonnen.

### Turn-Lektion IV

I. Gehen vw. – Gehen rw. im Wechsel (rw. Gehen gleicher Rhythmus wie vw. Gehen, lange Schritte, Bewegung aus den Hüften), Laufen vw., Hopserhüpfen.

#### II. *Bewegungs- und Haltungsschulung*

1. Zweimaliges Armschwingen vw. und rw. im Wechsel mit Armkreisen vw. und rw.

2. Kauerstellung: Sprung zum Hockstand l. mit Beinstrecken r.rw. und gegengleich; die ersten vier Zeiten mit Nachwippen, die folgenden vier Zeiten ohne Nachwippen.

3. Armheben swh., zwei Zeiten, Rumpfbeugen vw. zum einmaligen Nachwippen mit Armsenken

vw., tiefes Kniewippen zum Kauern mit Nachfedern.

4. Ausholen vw., beidarmiges Armkreisen an der l. Körperseite vorbei; dann gegengleich.

5. Radschlagen.

6. 2 Laufschritte, Hopserhüpfen l.; dann gegengleich.

#### III. A. *Einführung des Weitsprungs*

1. Kurzer Anlauf, Sprung mit kräftigem Abschnellen. (Zur Steigerung des Absprungs kann der Lehrer einen Zweig in die Höhe halten, den der Schüler beim Sprung mit dem Kopf berühren soll.)

2. Kurzer Anlauf, Laufsprung über ein ganz niedriges Hindernis (über einen an Boden liegenden Schüler, über eine ganz niedrig gehaltene Latte). Der Absprung soll mit kräftigem Durchstrecken des Sprungbeines erfolgen.

3. Dasselbe mit längerem Anlauf und Steigerung der Anlaufgeschwindigkeit (mehrmals wiederholen).

4. Wie 3., aber mit Niedersprung auf beide Beine (darauf achten, daß der Sprung nicht flach ausgeführt wird!).

5. Festlegen des richtigen Schrittes: Es kann dabei folgenderweise vorgegangen werden: Der Schüler läuft von einer bestimmten Marke an und springt, ohne auf den Absprungbalken zu achten. Der Lehrer sagt dem Schüler, wie weit vor oder hinter dem Balken er abgesprungen ist; der nächste Anlauf beginnt um so viel vor oder hinter der Marke. Bei den folgenden Sprüngen wird der Absprung auf diese Weise weiterkorrigiert, bis der Schritt stimmt.

#### B. *Senkrechte Stangen: Steigklettern*

1. «Kaminklettern» (Füße und Rücken an einer Stange angestemmt, Hände fassen die mittlere Stange).

2. Steigklettern an zwei Stangen, Hände fassen an zwei Stangen.

3. Steigklettern an einer Stange, Hände fassen an einer Stange.

4. Übung 1, 2, 3 als Wettübungen:

- a) Als Einzelwettübung: Wer ist am schnellsten?
- b) Als Stafette.