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

Artikel: Turn-Lektion IV
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-535995

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: 25.07.2025

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

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 Anlaufschnelligkeit (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.

IV. *Spiel: Brennball: Varianten mit Zählen der Laufpunkte*

a) Jeder Schüler versucht, mit möglichst wenig Halten ans Ziel zu gelangen. Jeder Halt während eines Laufes ergibt einen Minus-Punkt. Sieger ist die Mannschaft mit weniger Minus-Punkten.

b) Die Läufe während einer bestimmten Zeit werden gezählt. Die Mannschaft mit mehr Läufen ist Sieger.

Turn-Lektion V

I. Gehen vw. – Gehen rw. im Wechsel. Laufen vw. – Laufen rw. Hopserhüpfen vw.

II. Wie Lektion IV.

III. A. *Klettern: Einführung des Kletterschlusses*
Schräge Stangen

1. Sitz am Boden am untern Ende der Stange, Beine in Kletterschlußstellung (Knie an Stange): mehrmaliges Hochziehen des Rumpfes zur Streckung, während Füße und Unterschenkel in der Kletterschlußstellung verharren.

2. Dasselbe, dann Hochziehen der Beine und Ansetzen zum neuen Kletterschluß.

3. Wie 2, dann wieder Strecken des Rumpfes und Nachziehen der Beine.

4. Wettübung: Wer klettert mit den wenigsten Zügen?

Senkrechte Stangen

5. Übung 2, 3, 4 (Knie an Stange, Rumpf beim Nachziehen der Beine von der Stange weg!).

6. Üben des Startsprunges mit sofortigem Anziehen der Beine (mehrmals).

7. Startsprung, dann weiterklettern.

B. *Übungen mit dem kleinen Ball: Gewöhnung an das Gerät, Koordination der Bewegungen von Werfen und Fangen*

1. Ball kräftig fassen, von einer Hand in die andere legen, dann von einer Hand in die andere werfen.

2. Ball in die Höhe halten: über den Arm herunterrollen lassen und auffangen.

3. Ball auf den Kopf legen: herunterfallen lassen und auffangen.

4. Schwungwurf: Ausholen r. rw. (tief), Armschwingen vorhoch mit Strecken des Rumpfes und Hochwerfen des Balles; Fangen beidarmig: Betonung des Streckens und Anziehens der Arme. (Wechselweise r. und l. wiederholen.)

5. Dasselbe mit Fangen einarmig.

6. Je zwei Schüler stehen sich gegenüber: Zuspiel und Fangen mit Schwungwurf:
a) Fangen mit beiden Händen.
b) Fangen mit einer Hand.
(Zuerst wirft abwechslungsweise ein Schüler, nachher werfen beide gleichzeitig.)

IV. *Spiel: Einfache Form von Schlagball*

Statt Schlagen des Balles mit dem Schlagholz, Werfen desselben. (Regeln wie in Knabenturnschule.)

Lehrerin und Mädchenerziehung

Eine Begegnung Beitrag zur Ungarnaktion

Hedy Hagen

Zum zweiten Male schon spreche ich zu Ihnen, liebe Kolleginnen, von ganz anderen Dingen als von Schulfragen, von Methodik und Erziehung. Aber es soll in unserer Sparte auch der menschlichen Begegnung, dem Gespräch, dem Gemüthaften und dem Künstlerischen Raum gegeben sein.