

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

**Artikel:** Turn-Lektion V  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-535996>

### **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>**

#### 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. Hopsenhüpfen 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: Zuspield und Fangen mit Schwungwurf:

a) Fangen mit beiden Händen.

b) Fangen mit einer Hand.

(Zuerst wirft abwechselungsweise 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.)

### 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

### Lehrerin und Mädchenerziehung

es soll in unserer Sparte auch der menschlichen Begegnung, dem Gespräch, dem Gemüthhaften und dem Künstlerischen Raum gegeben sein.