

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 59 (1972)  
**Heft:** 20: Turnen und Sport

**Artikel:** Wie ist der Turnunterricht auf der Unterstufe zu gestalten?  
**Autor:** Steger, Heinz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-535666>

### **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>**

## Wie ist der Turnunterricht auf der Unterstufe zu gestalten?

Heinz Steger

Das günstigste Lernalter ist nicht, wie lange angenommen, die zweite Stufe, sondern bereits schon das 2. und 3. Schuljahr. Damit wäre auch schon etwas ganz Grundsätzliches zum Turnunterricht in diesem Alter gesagt. Aber ich möchte noch etwas weiter ausholen. Die Entwicklung der menschlichen Bewegung verläuft nicht in einer stetig aufsteigenden Geraden, sondern in rhythmisch bewegten Kurven. Die für einen kontinuierlichen Leistungsaufbau grundlegenden sportlich-turnerischen Bewegungsfertigkeiten müssen in den motorischen Lernzeiten des Kindesalters erworben werden und nicht in den Zeiten motorischer Störungen und psychischer Labilität. Die in diesem Alter vorhandenen «naturegebundenen Lernchancen» (Leistungsbereitschaft) müssen wahrgenommen und optimal ausgenutzt werden. Für den verantwortungsbewußten Lehrer besteht daher die pädagogische Pflicht, diese «altersgebundene, optimale Bildsamkeit» voll auszuschöpfen.

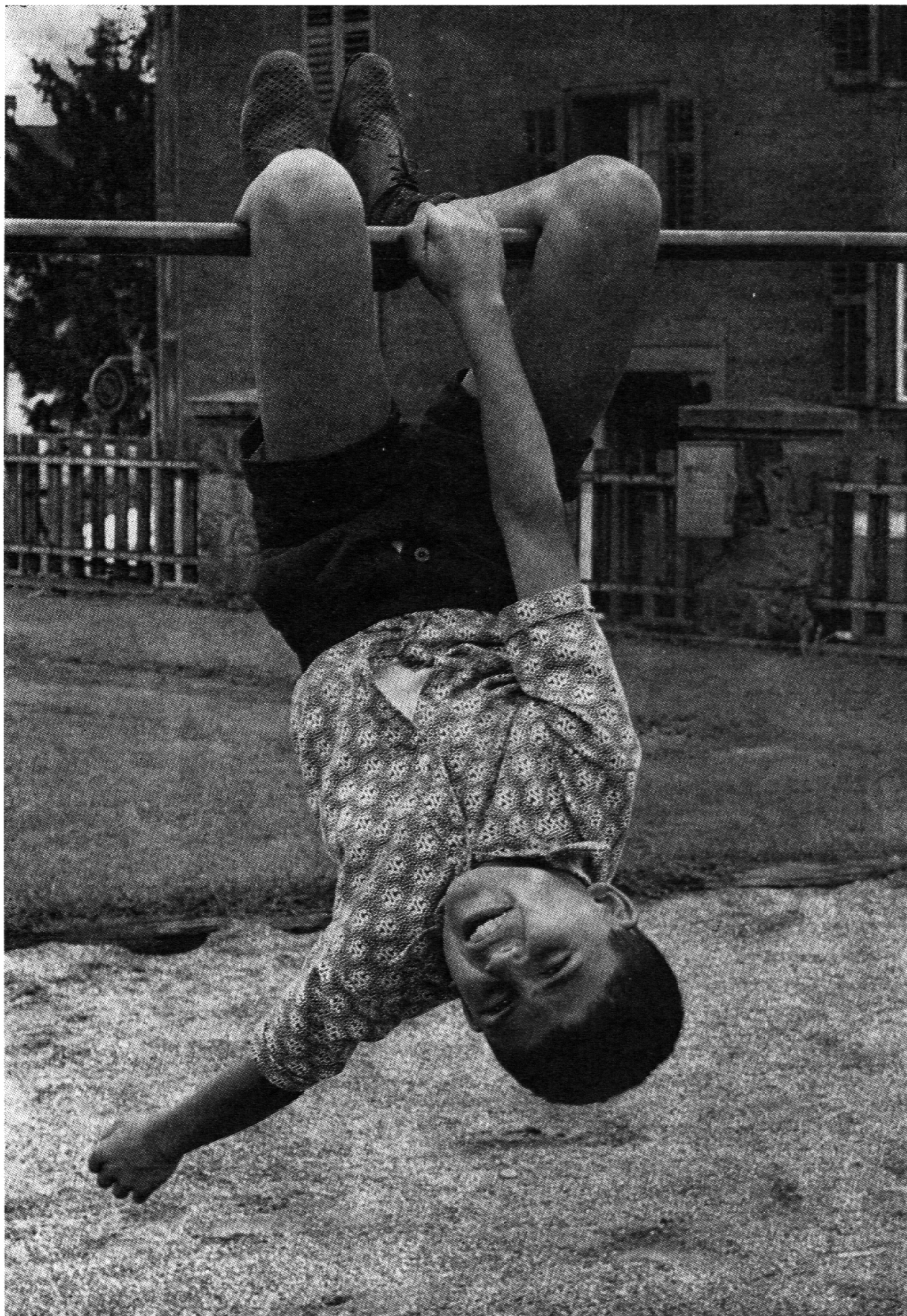
Was sitzen, präsenste Leistungsform werden soll, muß in diesen Jahren angepackt werden. (H. Roth) Wir wollen daher endlich versuchen, vom Spielen und Tändeln wegzukommen und das «Betriebmachen» oder «Beschäftigen» verschwinden zu lassen! Spieltturnen oder anders ausgedrückt Erlebnisturnen, welches die ersten Bewegungserfahrungen vermittelt, gehört ins Kleinkindalter und nicht auf die Unterstufe. Hier müssen wir eine möglichst breite, vielseitige Grundschule (Grobformen) vermitteln. Darunter versteht man den Anfang einer geordneten Bewegung. Da Lern- und Leistungswille, sowie der Bewegungsdrang in diesem Alter kaum Grenzen kennen, haben wir uns an einige einfache Grundregeln zu halten, und der Turnunterricht wird zum Erfolg.

Um zielgerichtet und erfolgreich unterrichten zu können, darf aber nicht improvisiert werden. In der Vorbereitung setzen wir uns mit den 2 Fragen – was und wie – auseinander. Wir verfolgen also ein klares Lehrziel, das uns in Stoffplänen oder Klassenzielen gegeben wurde. Dieser Übungsstoff als Richtlinien aufgefaßt, wird dem jeweiligen

körperlichen und geistigen Reifezustand der Klasse angepaßt. Ein Nichtübereinstimmen der angewandten Mittel und Methoden mit dem tatsächlichen Entwicklungsniveau des Kindes kann für dieses negative Folgen haben. Es verringern sich die Möglichkeiten des gesundheitsfördernden Einflusses der Körperübungen.

Wie vermitteln wir dem Schüler diese Rohformen der Bewegung? Auf dieser Stufe lernt das Kind fast ausschließlich visuell. Lehrer und Mitschüler müssen Bewegungsvorbilder sein. Wir versuchen die Übungen in spielerische Formen zu kleiden, indem wir den Partner oder Handgeräte, Langbänke, Sprungkasten und andere Geräte zu Hilfe nehmen. Dabei achten wir besonders darauf, daß die Übungen kindgemäß, freudvoll und lustbetont sind, aber nicht in Spielereien ausarten. Lern- und Leistungswille unserer Schüler wollen wir ausnutzen und sie an die entscheidenden bewegungsmäßigen Grundlagen heranzuführen.

Was wir jetzt versäumen, kann später nicht mehr nachgeholt werden. Jedes spätere Lernen, seine Schnelligkeit, Genauigkeit und Komplexität basiert auf früh erworbenen Bewegungsmustern. Die Leistungsgrenze ist abhängig von früheren Trainingsgewohnheiten und der Grundausbildung. Unsere Schüler wollen schon auf dieser Stufe etwas leisten und erreichen. Dabei ist auch Gelegenheit geboten, sie zur Gemeinschaft und Kameradschaft, Achtung vor dem Schwachen, sowie zu fairem, sportlichem Verhalten zu erziehen. Möglichkeiten bieten sich vor allem bei der Gruppenarbeit (als eine Unterrichtsform unter verschiedenen Möglichkeiten) und beim Spiel (Stafetten, Parteispiele). Wie vermittele ich nun Leichtigkeit, Beweglichkeit der Gelenke und Bänder, Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, kleine Kunststücke, Koordinationsvermögen (Bewegungsgeschicklichkeit) und vor allem Freude an der Bewegung? Hier eine Aufzählung, zum Teil Wiederholung einiger wesentlicher Merkmale. Der Turnunterricht auf dieser Stufe sei: ganzheitlich, altersgemäß, planvoll, zielstrebig, gewissenhaft, geordnet, anschaulich, lebendig, intensiv (maßvoll) und vielseitig. Da-





bei haben wir uns immer vor Augen zu halten, daß wir über Teile nicht das Ganze vergessen und der Turnunterricht sinnvoll in die

Gesamterziehung eingefügt werden soll. Vor allem aber darf die Persönlichkeit des Kindes nie außer Acht gelassen werden.

## **Welche Forderungen sind an den Turnunterricht vom 5. bis 9. Schuljahr zu stellen?**

Paul Gygax

Es handelt sich hier um elf bis fünfzehnjährige Schüler, die entwicklungsmäßig von der Vollkindheit in die Pubertät gelangen. Da die Entwicklung fließend verläuft, treten bei Gleichaltrigen des gleichen Geschlechts immer wieder Streuungen auf. Die Mädchen treten den Reifeprozess etwa ein bis anderthalb Jahre früher an als die Knaben.

Für die aus Raumgründen nicht vollständig zu beantwortende Frage sind die folgenden drei Bedingungen zu berücksichtigen:

1. Die körperlich-geistige Situation und die Verhaltensweise der Jugend beiderlei Geschlechts auf ihrem Entwicklungsgang.
2. Das bestehende Schulsystem, durch das die zeitlichen, räumlichen und personellen Grenzen gesetzt werden.
3. Materielle Gesichtspunkte, die bei Reformen nicht zu übersehen sind.

Schüler, die entwicklungsmäßig zur Phase der Vollkindheit gehören, befinden sich in sogenannten «Ruhepause» vor dem teilweise stürmisch verlaufenden Reifeprozess. Die Kinder setzen sich mit der Welt naiv-realistisch auseinander, sind tatendurstig, neugierig allem andern gegenüber, wollen sich bewähren, möchten allerlei Fertigkeiten beherrschen. Wenn auch noch unkritisch, zeigen sie sich lernfreudig und lernfähig, sind oft erstaunlich ausdauernd und leistungsfähig. Die Umwelt wird durch Bewegung erobert. In diesem Abschnitt der Entwicklung erlernen die Kinder am leichtesten komplizierte Bewegungen.

Vom Kind her gesehen, stellt sich die erste Hauptforderung als zentrale Aufgabe für den Turnunterricht: Das Bewegungsvermögen zu nutzen und auszuwerten. Dem großen Bewegungsbedürfnis und dem hohen Bewegungsvermögen entsprechend, muß das Kind möglichst vielseitige Bewegungserfahrungen machen können, wobei im Schulturnen nicht

perfekte Bewegungsformen Ziel sein können, sondern anzustreben sind die guten Grundformen (Grobformen) der disziplinbezogenen Fertigkeiten. Wenn später auf diesen Grobformen aufgebaut werden soll, müssen sie verständlicherweise bewegungstechnisch richtig vermittelt und erlernt werden. Durch kluge Aufgabenstellung führt der Lehrer die Kinder zur angestrebten Bewegungsform hin, was von ihm eine gute Grundkenntnis der Bewegungsfertigkeiten des verbindlichen Lehrstoffes erfordert.

Ein weiteres Hauptanliegen ist die Förderung der Funktionstüchtigkeit und -bereitschaft des Gesamtorganismus. Ein funktionstüchtiger Organismus ist die beste Vorbereitung für die biologische Umstellung in der Zeit der Geschlechtsreife. Der Bewegungsapparat, das Herz-Kreislaufsystem und die Atmung müssen ausreichend beansprucht werden. Die Intensität der Tätigkeiten spielt hier entscheidend mit. Laufen, Springen, Werfen, Klettern, Schwimmen, Turnen an Geräten, Spielen, Turnen im Gelände, Eislaufen, Skifahren z. B. sind solche geeignete Tätigkeiten, die der oben gestellten Forderung gerecht werden, vorausgesetzt, der dargebotene Turn- und Sportbetrieb garantiert ein intensives Üben. Die Schüler in diesem Alter haben nämlich kein Verständnis für «Schlangestehen», Schlamperei im Übungsbetrieb, Verspätungen, Ausfall oder Ersetzen der Turnstunde durch geistige Arbeit oder zur Strafe. Für Knaben und Mädchen ist Turnen wichtig. Sie haben richtig Spaß daran.

Um die Bewegungsfreude zu befriedigen, zu steigern und für die kommende Reifezeit zu erhalten, sollten die Schulbehörden den zusätzlichen, unter kundiger Leitung stehenden freiwilligen Schulsport attraktiv anbieten und fördern. Da den drei obligatorischen