

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

**Artikel:** Welche Forderungen sind an den Turnunterricht vom 5. bis 9. Schuljahr zu stellen?  
**Autor:** Gygax, Paul  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-535667>

### **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:** 02.04.2026

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

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

Lektionen im Schulturnen Grenzen gesetzt sind, erfüllt das Ergänzungsturnen, wie es an einigen Orten beispielhaft in den Schulbetrieb integriert ist, die Forderung nach vielseitiger Beanspruchung und spricht die sich entwickelnden Neigungen an.

Mit der Forderung nach vielseitiger Beanspruchung wird aber nicht nur das Bewegungsbedürfnis der Schüler befriedigt und die motorische Lernfähigkeit ausgenutzt, sondern auch dem erschreckend zunehmenden Haltungszerfall vorgebeugt. Es ist unklug, erst in der der Vollkindheit folgenden Wachstumsphase etwas für die Haltung zu tun. Vor dem zweiten Gestaltswandel muß der jugendliche Körper gekräftigt und beweglich gemacht werden. Vorbeugen ist besser, als später das Versäumte in Spezialstunden für Haltungsgeschädigte nachholen zu müssen.

Die der Vollkindheit nachfolgende puberale Entwicklungsphase ist gekennzeichnet durch eine Disharmonie in somatischer, ner-

vöser und psychischer Hinsicht. Diese neue Situation stellt neue Forderungen in der pädagogischen Zielsetzung und im methodischen Vorgehen. Durch den zweiten Gestaltswandel mit dem unterschiedlichen Längen- und Muskelwachstum, der gestörten Motorik und der vegetativen Labilität, dem daraus häufig resultierenden Kraftmangel, ist die Erhaltung der Funktionstüchtigkeit der Organe beim reifenden Knaben und Mädchen ein sehr wichtiges Anliegen. Es ist auf eine dosierte, progressive Leistungsbeanspruchung zu achten. Die Stoffauswahl im obligatorischen Unterricht ist von der vorausgehenden Phase nicht sehr verschieden. Im Kapitel der Spiele herrschen nun die großen Mannschaftsspiele vor. Die Komplexität der Spiele fördert auf dieser Stufe besonders die Funktionstüchtigkeit, die Bewegungsgeschicktheit, das Lösen psychischer Spannungen und die Kontaktfähigkeit zum Partner. Durch den ungleichen Wachstumsschub und das unterschiedliche Leistungs-



vermögen der Schüler drängt sich der Unterricht in Fähigkeitsgruppen auf. Es wäre grundsätzlich falsch, von allen Schülern immer nur die gleiche Leistung zu fordern. Damit dem jugendlichen Organismus angepaßte Entwicklungsreize zugeführt werden können, muß der unterschiedliche Leistungsstand berücksichtigt werden. Zu vermeiden sind häufige Übungen, die zu hohen Sauerstoffschulden führen (z. B. Tempoläufe mit zu kurzen Erholungspausen). Zu bevorzugen sind bei der Schulung Ausdauerübungen, die im Stoffwechselgleichgewicht erfolgen.

Vom Schüler wird auch der Leistungsvergleich gefordert und der Übungserfolg angestrebt. In dieser Hinsicht unterscheiden sich die Mädchen wenig von den Knaben. Sehr oft sind sie noch leistungsfähiger als die Knaben. Die Leistungsfreude und -bereitschaft wird unterstützt und gefördert, wenn der Lehrer durch fachkundige Anleitung dem Schüler in seinem Bemühen helfen und ihn weiterbringen kann. Hier stellt sich die Forderung einer guten, fachlichen Ausbildung der Lehrkräfte. Turn- und Sportunterricht kann und darf, auf den Lehrer bezogen, nicht einfach «Erholungsfach» sein, wo die Schüler ohne Führung sich selbst überlassen sind. Buben und Mädchen verlangen auf dieser Schulstufe mehr und mehr fachliche Erklärungen und wollen wissen, warum sie etwas tun müssen und weshalb gerade auf diese Weise. Wie in den geistigen Fächern, sind auch in den musischen heute stufengemäße Fachkenntnisse notwendig. Mit dem «Einfach-etwas-Tun» ist die Pflicht nicht getan.

Neben den turn-sportlichen Tätigkeiten in Leistungs- oder Fähigkeitsgruppen sind auch die nun deutlicher hervortretenden Neigungen zu berücksichtigen. Das kann angemessen, wenn auch beschränkt, im obligatorischen Unterricht, vorwiegend aber im freiwilligen Schulsport geschehen. Neben den bekannten Einzel- und Mannschaftsdisziplinen, die in der Instruktion keine wesentlichen, geschlechtsspezifischen Unterschiede aufweisen, ist für die Mädchen das gymnastisch-tänzerische Element zu berücksichtigen und im Neigungsturnen anzubieten. Zu den mehr individuellen Zielen (u. a. Kondition, sportfachbezogene Bewegungsfertigkeiten), der Förderung eines gesunden Lei-

stungswillens, der vor allem der Persönlichkeitsentwicklung dienen muß, tritt nun vermehrt die Forderung nach einem partnerschaftlichen Verhalten und Handeln im Spiel, im Üben, im Wettkampf wie im Gestalten in den Vordergrund. Dieses Verhalten und Handeln übt die Bewährung in der Gemeinschaft. Damit diese Forderungen an die Ziele und Aufgaben erfüllt werden können, sind im Unterricht situationsgerechte Ordnungsformen zu pflegen. Es muß eine sachbezogene Ordnung herrschen, nicht eine formale Disziplinierung, die auf dieser Stufe oft in Rebellion ausmündet. Lehrer, die Jugendliche in der Vorpubertät und Pubertät unterrichten, brauchen viel Verständnis und Geduld. Sie müssen aber auch zu fordern wissen, wenn sie nicht Spielball der Launenhaftigkeit der Schüler werden wollen.

Da gerade das Fach Turnen und Sport für die körperlich-charakterliche Entwicklung in der Gesamterziehung einen wertvollen Beitrag zu leisten vermag, dürfen Schulbehörden einen ungenügenden Unterricht nicht einfach stillschweigend übersehen, sondern durch zweckdienliche Maßnahmen die Führung in diesem Fach geeigneten Lehrkräften übertragen. Unsere Jugend hat das Recht, auch im musischen Bereich einen qualitativ einwandfreien, modernen Unterricht zu erleben. Die Erziehung zu einer guten, gesunden, leistungsfähigen Bewegungsweise gehört ebenso entscheidend mit auf den Weg der Persönlichkeitsentfaltung wie Schreiben, Lesen und Rechnen.

#### Literatur:

- O. Neumann: Die leibseelische Entwicklung im Jugendalter.
- H. Groll: Pädagogische und didaktische Grundsätze der Leibeserziehung.

---

#### «mens sana in corpore sano»

*ist ein Falschzitat, denn Juvenal sagte im Gegenteil:*

*«orandum est, ut sit mens sana in corpore sano», also: «Man möge bei der Geburt eines Kindes beten, daß im gesunden Körper auch ein gesunder Geist wohne.»*

CH