

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

**Artikel:** Sonderturnen : eine Aufgabe der Schule  
**Autor:** Bissig, Vreni  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-535672>

#### 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>**

Sportleiter nicht leicht zu finden. Um fachgerecht unterrichten zu können, schaffen kleinere Sportvereine sogenannte regionale Zentren, damit genügend Fachkräfte zur Verfügung stehen. Das gleiche Problem des Mangels an qualifizierten Leitern stellt sich für den Schulsport! Es muß aber gelöst werden, damit die Hinführung zur anschließenden J+S-Arbeit wirklich erreicht werden kann. Es ist später für einen J+S-Leiter und einen J+S-Kursteilnehmer bemühend und keineswegs begeisternd, wenn er zum Beispiel im Kunstturnen mit der Rolle vor- oder rückwärts beginnen muß.

Wollen wir demnach die Jugendförderung wirklich ernst nehmen, haben Sportvereine wie die Schulsportorganisationen umzudenken und endlich miteinander statt gegeneinander zu arbeiten. Beispiele zeigen, daß sich die beiden Institutionen effektiv konkurrenzieren, indem die eine Organisation versucht, der andern die besten Leiter durch bessere Bezahlung abzuwerben. Ebenso widersinnig ist es m. E., daß die Jugendausbildung nur vereinsabhängig sein soll, denn dies führt mangels einer genügenden Zahl von Leitern oft zur Bildung von regionalen Ausbildungszentren. Damit verlieren wir aber für den Sport einen großen Prozentsatz von

Kindern, denen von den Eltern weite Reisen und späte Heimkehr am Abend richtigerweise nicht gestattet wird.

Als optimale Lösung sehe ich die Schule als Trägerin der Jugendsportförderung im Rahmen des freiwilligen Schulsportes in Zusammenarbeit mit den Sportvereinen, wobei der Schulsport die Jugendlichen im Alter von 8 bis 14 Jahren umfassen sollte. Auf diese Weise würden Probleme wie Leiterfrage, Versicherung der Teilnehmer (Schulversicherung!), Benützung der Sportanlagen, Ausbildungsprogramme und Leiterentschädigung auf einfache Art gelöst. Dagegen besteht dann anderseits keine Notwendigkeit mehr, den Schulsport als freiwilligen zusätzlichen Unterricht für Schüler vom 14. Altersjahr an weiterzuführen, denn diese Funktion muß nunmehr die Jugend + Sport-Ausbildung übernehmen. Sie soll in den Händen der Sportvereine liegen, welche mit qualifizierten Leitern der Schule zusammenarbeiten können.

Es wäre für die Entwicklung des Schweizer Sportes wirklich schade, wenn die Gelegenheit nicht endlich wahrgenommen würde, die Jugendsportförderung gemeinsam in Angriff zu nehmen!

## Sonderturnen — eine Aufgabe der Schule

Vreni Bissig

Jedermann hört und liest heutzutage von Haltungsschwächen und ihren möglichen Folgen bei unseren Schulkindern. Es stimmt bedenklich, wenn bei Reihenuntersuchungen in Basel von 6000 Kindern bei Schuleintritt bereits 12 % Haltungsschwächen aufweisen und diese Zahl sich bei Schulaustritt bis auf 31,5 % erhöht. Es ist erschreckend zu hören, daß von 1740 Mittelschülern in Zürich 60% Abnormitäten der Wirbelsäule aufweisen. Erschreckend ist auch die Zahl von 200 Mio. Franken, die unsere Finanzen jährlich wegen Rheumaerkrankungen belasten. Das grausame Zahlenspiel könnte noch beliebig erweitert werden! (Zunahme von Herzinfarkten, Kreislaufstörungen als Folge von Haltungsstörungen.) Trotzdem dürfen die

Zahlen einerseits nicht absolut gewertet werden, andererseits wollen sie aber die Zunahme der Haltungsschwäche aufzeigen. Der Ursprung liegt in der Bewegungsarmut des Menschen. Diese Bewegungsarmut und der Bewegungsmangel beginnen schon im frühen Kindesalter.

Sobald das Kind gehen lernt, erwacht in ihm ein kräftiger Bewegungsdrang und eine unersättliche Entdeckungslust. Damit erwacht auch das Bedürfnis zur weiteren seelisch-geistigen und körperlichen Entwicklung. Dazu braucht das Kind Bewegungsreize, und es ist die Aufgabe des Erwachsenen, ihm diese zu vermitteln und zu erhalten. Wie oft aber fehlt es mangels Bewegungsraum (kleine Wohnungen, zu wenig Spielplätze,

Verständterung) oder aber wegen Bequemlichkeit und Unvernunft der Erwachsenen (geschützte Rasenflächen, Ziergärten) an diesen notwendigen Bewegungsreizen. Ein Kind, das aber seinen Bewegungsdrang nicht stillen kann, wird in seiner körperlich-seelisch-geistigen Entwicklung gestört und als Ganzheit gefährdet. Das bedeutet Einschränkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, seelische Spannungen, aber auch Bewegungsfaulheit. Friedrich Fröbel (1782–1852), der Begründer der Kindergärten, würde staunen über den kleinen Spiel- und Bewegungsraum, den die Erwachsenen dem Kinde noch zubilligen. Er wäre erschreckt, wenn er sähe, daß an Stelle von Sand und Wasser, Ball und Seil blecherne Wunderwerke von «Spielzeugen» getreten sind, die dem Kind auf kleinstem Bewegungsraum wenig Spielraum lassen.

Das Schulkind verfügt ebenfalls noch über einen großen Bewegungsdrang. Noch während des ersten Gestaltwandels (6–8 Jahre) beginnt für das Kind im Kindergarten und in der Schule der Sitzzwang. Während dieser Zeit tritt das Längenwachstum gegenüber dem Dickenwachstum des Körpers in den Vordergrund. Die Aufrichtung des Beckens und die Bildung der normalen Wirbelsäulenkrümmung finden ihren Abschluß. Durch häufiges Sitzen kann sich die Streckung in den Hüftgelenken nur mangelhaft vollziehen, und die harmonische Entwicklung der Wirbelsäule bleibt unvollkommen. Es scheint somit verständlich, daß Kinder in dieser Wachstumsphase besonders anfällig sind für Haltungsschwächen und spätere Haltungsschäden. Ähnliche Verhältnisse sind während des zweiten Gestaltwandels (11 bis 15 Jahre) anzutreffen. Das Längenwachstum der Extremitäten verläuft ohne entsprechende Muskelentwicklung. Störungen im Bereich des Bewegungs- und Halteapparates können sich verschlechtern. Geringe oder kleine Kraftreserven, Labilität des vegetativen Nervensystems und des Kreislaufes sind häufige Begleiterscheinungen. Konstitutionsschwächen, Akzeleration (7 cm durchschnittlicher Größenzuwachs innerhalb von 30 Jahren) und disharmonische Reifung disponieren ebenfalls zu Haltungszerfall.

Es stellt sich die Frage, wie dem Haltungszerfall unserer Schulkinder am wirksamsten entgegengewirkt werden kann. Die Forde-

itung der Ärzte, die tägliche Turnstunde, scheint leider noch in weiter Ferne zu liegen. Jedoch werden von der Schule zahlreiche Anstrengungen unternommen, um dem Haltungszerfall Einhalt zu gebieten. Zur erzieherischen Gesamtverantwortung der Schule gehört auch die Körperbildung. Das Kind hat Anrecht auf Entwicklung seiner Anlagen und auf Ausgleich seiner Mängel. Aus dieser Erkenntnis und nach grundlegenden Untersuchungen zum Erkennen von Haltung und Haltungserziehung, wurde im Jahre 1968 eine Kommission für Haltungserziehung gegründet, die zunächst von Herrn Burger, Dozent in Basel, und heute von Frau H. Häbener, Seminarturnlehrerin, Basel, präsidiert wird. Die Kommission hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Forschung auf dem Gebiet der Haltung zu intensivieren und zu koordinieren, Kurse und Tagungen zu organisieren und zu beraten. Als wichtiges Produkt dieser Kommission darf das Sonderturnen bezeichnet werden.

Sonderturnen ist eine pädagogische Maßnahme der Schule für das haltungsgeschwächte Kind. Das heißt, daß Sonderturnen nicht als Krankenbehandlung oder als therapeutische Maßnahme angesehen werden darf, sondern als Leibeserziehung. Grundsätzliche Forderungen und Prinzipien der Leibeserziehung gelten auch für das Sonderturnen. Mit dem Sonderturnen sollen schon während des ersten Gestaltwandels haltung- und muskelschwache Kinder erfaßt werden. Es sind dies Kinder, deren fehlerhafte Haltung noch aufrichtbar, die Aufrichtung mit vorgehaltenen Armen aber nicht länger als 20 bis 25 Sekunden erhalten bleiben kann (sog. Matthias-Test).

Unter Haltungsschwäche ist Funktionschwäche des Halteapparates zu verstehen. Sie entsteht durch übermäßige Belastung gewisser Muskelgruppen einerseits und durch mangelhaft beanspruchte Muskeln anderseits. Hervorgerufen wird die Haltungsschwäche, wie schon angedeutet, durch Mangel an Entwicklungsreizen, wie Licht, Luft und Bewegung. Es sei an dieser Stelle darauf hingewiesen, daß Kinder mit bereits fixierten Fehlhaltungen nicht in das Sonderturnen gehören, sondern in die Behandlung eines Arztes.

Voraussetzung, um das Sonderturnen durchführen zu können, sind ausgebildete Lehrer

und Ärzte, Eltern und Behörden, die gewillt sind, dem haltungsgeschwächten Kind seine normale Leistungsfähigkeit wiederzugeben und ihm seine Gesundheit zu erhalten.

Die Auswahl der Kinder für das Sonderturnen wird in einer Grobauswahl von ausgebildeten Lehrern getroffen. Die definitive Auswahl übernimmt ein ausgebildeter Schulärzt. Die Kinder werden in bezug auf ihre «statische Haltung» (Matthias-Test) und Bewegungskoordination getestet. Von größerer Wichtigkeit aber ist es, das Kind in seiner Ganzheit zu beobachten.

Nach dem Beispiel der Stadt Basel werden Kinder nach Möglichkeit der gleichen Schulstufe nach Haltungsschwächen in Untergruppen eingeteilt. In bezug auf Organ- und Koordinationsschulung werden die Kinder gemeinsam geschult. Die Schülerzahl einer Sonderturnstunde soll die Zahl 15 nicht überschreiten. Das Unterrichtsziel und die Unterrichtsgestaltung sind vorwiegend auf Organschwächen (Ausgleichsübungen für Herz und Kreislauforgane, wie Schwimmen, Laufen, Spiel), Muskelschwächen (lösende, kräftigende und dehnende Übungsformen), Koordinationsschwächen (Übungen zu Geschicklichkeit, Anpassung, Reaktion, Gleichgewicht) abgestimmt. Spezielle Übungen für Rundrücken, Hohlrücken, Flachrücken und Schiefstand werden in den Übungsstunden sorgfältig aufgebaut. Von großer Wichtigkeit ist, daß das Kind diese Übungen nicht nur in der Stunde, sondern auch täglich zu Hause turnt.

Die stufengemäße und den individuellen Schwächen des Kindes angepaßte Übungsauswahl mit vermehrter Intensivierung und Belastung sind im Sonderturnen noch von größerer Wichtigkeit als im Schulturnen. Der Stundenaufbau und die einzelnen Bewegungsfolgen werden durch das Prinzip des Wechsels bestimmt. Trotz planvollem Aufbau des Übungsstoffes gehören freudvolles Erleben und Abwechslung in jede Sonderturnstunde. Um dem Kinde die Freude an der Arbeit zu erhalten, ist es notwendig, Bewegungsformen vielfach zu variieren. Das Kind soll gerne und regelmäßig in die Sonderturnstunde kommen. Denn nur eine regelmäßig besuchte und zielgerichtet durchgeführte Stunde bringt Erfolg und körperlichen und seelischen Nutzen.

Das Sonderturnen will dem Kind die Freude

an der Bewegung erhalten, es zu einem Bewegungs- und nicht zu einem Sitz- und Fahrwesen machen. Sein Körperbewußtsein und Bewegungsgefühl sollen geschult werden, damit es in der Bewegung den natürlichen Zusammenhang von Gesundheit und Leistungsfähigkeit erkennen lernt. Sonderturnen bedeutet Entwicklungshilfe am Körper des Kindes und somit auch an seiner Gesundheit.

Dem Kind soll in bezug auf körperliche Leistungsfähigkeit ein gesundes Alltags-Verhalten mit auf den Weg gegeben werden, Lebensgewohnheit, Selbstverantwortung, Selbstbildung und Widerstandskraft gegenüber negativen Umwelteinflüssen.

Gesundheit und gute Haltung bedeuten körperlich-seelisches Wohlbefinden. Und damit dürfte auch der Bildungsgehalt des Sonderturnens gekennzeichnet sein.

#### Literaturnachweis

- Schweiz. Turnlehrerverein, Autorenkollektiv, Sonderturnen, ein Handbuch für Lehrer  
Lehrbuch des Schulsonderturnens, Ferd. Dümmler Verlag, Bonn  
Kochner Dr. G., Haltungsschäden und ihre Bekämpfung, Wilhelm Limpert-Verlag, Frankfurt am Main  
Diem L., Ausgleichsgymnastik und Schulsonderturnen, Limpert-Verlag  
Earl L. Dr. Wallis, Gymnastik für Kinder, Ramon F. Keller Verlag, Genf  
Burger E., Schweiz. Mädchenturnschule, Lehrmittelverlag Zürich  
Ungerer D., Leistungs- und Belastungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter, Verlag Karl Hoffmann, Schorndorf-Stuttgart  
Fetz F., Allg. Methodik der Leibeserziehung, Österreichischer Bundesverlag, Wien  
Seybold Dr. A., Die Prinzipien der modernen Pädagogik in der Leibeserziehung, Verlag Karl Hoffmann, Schorndorf-Stuttgart  
Hammelsgeck Dr. O., Leibeserziehung in der Gesamterziehung, Verlag Karl Hoffmann, Schorndorf-Stuttgart  
Feudel E., Durchbruch zum Rhythmischem in der Erziehung, Ernst Klett Verlag, Stuttgart

---

«Was die Leistungen und Rekorde anbelangt, so gebe ich sie preis an wer da will: die Poesie, das ist der Grundgehalt des Sports.»

Henry de Montherlant