

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Schule
<b>Herausgeber:</b>	Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
<b>Band:</b>	59 (1972)
<b>Heft:</b>	20: Turnen und Sport
<b>Artikel:</b>	Die Gymnastikpause : ein Mittel im Kampf gegen den Haltungszerfall
<b>Autor:</b>	Secchi, Aldo
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-535864">https://doi.org/10.5169/seals-535864</a>

### 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:** 27.01.2026

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

# Die Gymnastikpause — ein Mittel im Kampf gegen den Haltungszerfall

Aldo Secchi

Die Forderung nach einer obligatorischen Gymnastikpause läßt vielenorts vermuten, daß des Lehrers geheiligte Pausenzeiten gefährdet sei. Beruhigend darf vorweggenommen werden, daß diese «Neuerung» in die Lektionen integriert werden kann.

## Pausen sind kein Verlust an Arbeitszeit!

Arbeitspsychologische Untersuchungen haben nachgewiesen, daß Pausen keine unproduktiven Unterbrechungen eines physi- schen oder psychischen Arbeitsprozesses darstellen; denn die dadurch eintretende Erholung wirkt einem durch unvermeidbare zunehmende Ermüdung bedingten Leistungsabfall entgegen.

Ein fundamentales Gesetz der «Pausenforschung» besagt, daß die Ermüdung mit zunehmender Zeit progressiv anwächst und mit einer entsprechenden Leistungseinbuße verbunden ist. Die Erholungskurve muß sich entsprechend verhalten: Je größer die Ermüdung, umso länger die Erholungszeit.

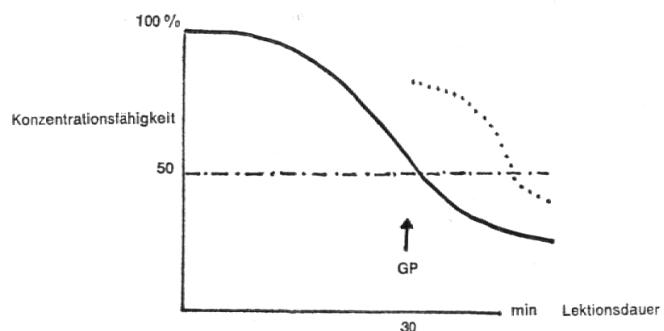
Über die optimale Pausenlänge im Zusammenhang mit Arbeitslänge und Tageszeit fehlen exakte Untersuchungen für die kindlichen Altersstufen. Dennoch darf als gesichert gelten, daß im Laufe des Vormittags und des mittleren Nachmittags eine erhöhte Leistungsdisposition besteht, und daß aktive Pausen eine schnellere Erholung als passive gewährleisten. Empirische Angaben aus der Jahrhundertwende über die mögliche ununterbrochene Konzentrationsdauer von Schülern sind aus der folgenden Darstellung ersichtlich:

15 Min.	20 Min.	25 Min.	30 Min.
5–7 Jahre	7–10 Jahre	10–12 Jahre	12–16 Jahre

Obwohl die schulorganisatorischen Verhältnisse landauf landab sehr verschieden sind, kann allgemein gesagt werden:

Die Lektionen sind zu lang. Die Unterrichtszeit wird durch zu wenig oder zu kurze Pausen unterbrochen.

Daraus folgt, daß die Schüler zu lange zum Sitzen und damit zur ungünstigsten aller Dauerleistungen gezwungen werden, was eine normale Entwicklung des Haltungs- und Bewegungsapparates am meisten gefährdet. Mit einer täglichen Sportstunde ließen sich als Ausgleich zur Sitzhaltung genügend korrektive Impulse geben. Doch bis zur Verwirklichung dieses alten pädagogischen Wunsches muß nach andern Möglichkeiten gesucht werden, den Sitzzwang häufiger zu unterbrechen und damit eine der Ursachen des Haltungszerfalls direkt zu bekämpfen. Der Einbau von kurzen Gymnastikpausen in die Normallektionen muß dabei als taugliches Mittel im Kampf gegen körperliche und geistige Müdigkeit erscheinen.



Beispiel einer Lektion im 6. Schuljahr:

- Verlauf der Konzentrationsfähigkeit ohne GP
- ..... Verlauf der Konzentrationsfähigkeit mit GP

## Aus der Praxis – für die Praxis

Für den Schulalltag hat sich folgendes Vorgehen bewährt:

1. Motivation der Schüler: Mit einer Erläuterung von Sinn und Zweck der GP lassen sich die vielfach befürchteten Disziplinarschwierigkeiten vermeiden.
2. Der Lehrer bereitet pro Woche drei Übungen vor, die er in der Mitte jeder Lektion während ca. 3 Minuten mit seinen Schülern bei geöffneten Fenstern durchführt. Der Klassenchef erinnert den Lehrer jeweils an die Durchführung der GP.
  1. Übung mit Hauptwirkung dehnend



(Nacken-, Schulter-, Rückenmuskulatur)

2. Übung mit Hauptwirkung *kräftigend* (am besten isometrisch, d. h. mit Widerstand gegen Pult, Stuhl, usw.)
3. Übung mit Hauptwirkung *lockernd* (als Entspannung zur 2. Übung)
3. Zwei vom Lehrer bestimmte Schüler übernehmen für die Dauer eines Monats die Durchführung der GP.

In größeren Schulhäusern lohnt es sich, zu Trimesterbeginn die Klassendelegierten in einem vom Turnlehrer organisierten Kurs zu instruieren. Als Grundlage sollten verviel-

fältigte Übungen mit einfachen Bewegungs-skizzen abgegeben werden (Literatur: Mach mit – blib fit! von Hans Futter, Erziehungs-direktion des Kantons Zürich, 1970).

Vielenorts ist die Gymnastikpause fakultativ oder obligatorisch in den Unterricht einge-baut worden. Doch die Praxis zeigt, daß eine Kontinuität nur mit steten Impulsen aus Leh-rerkreisen und Fachzeitschriften zu errei-chen ist.

#### Literatur:

Professoren Dr. Hellbrügge / Rutenfranz / Graf: Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter. Georg Thieme Verlag, Stuttgart.

## Sommer- und Winterlager — sind sie wirklich noch zeitgemäß?

Willy Furrer

Soeben bin ich von einem Lager im Gebirge zurückgekehrt. Zusammen mit 24 Seminaristinnen und Seminaristen lebte ich während einer Woche in einer SAC-Hütte und ver-suchte, unter Mithilfe von drei weiteren Leitern, ihnen die Grundelemente des Berg-steigens beizubringen. Ich habe diesen Ver-such etwas skeptisch unternommen. Man sagt, die jungen Leute hätten nicht mehr viel für Lager übrig, sie seien verweichlicht und nur schwer aus ihrem Wohlstandskom-fort herauszubringen. Der Leiter könne sich eine Woche lang ärgern und müsse froh sein, alle einigermaßen heil den Eltern zurückgeben zu können.

Meine Befürchtungen erwiesen sich als grundlos! Unser Lager war eine wunderbare Schule des Lebens und hat den Burschen und Mädchen mehr gegeben, als stunden-lange Theorien dies vermöchten. Ich will frisch aus der Erinnerung heraus ein paar Begebenheiten erzählen.

\* \* \*

Am ersten Morgen hatten wir kein Wasser. Die Leitung streikte, die Umgebung der Hütte war tief verschneit, der nahe See gefroren. Ratlose Gesichter! Wo soll man sich waschen, wie die Zähne putzen? Bald hat einer entdeckt, daß es mit Schnee ganz ordentlich geht. Noch mehr: Ungeheißen zie-



Das Erlebnis der Berge

hen einige mit Kesseln und einer Axt zum See und bringen das kostbare Naß in den Waschraum und in die Toiletten. Es geht etwas länger, aber es funktioniert.

\* \* \*