

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 70 (1983)  
**Heft:** 5: Schulturnen - Schulsport I

**Artikel:** Turnen innerhalb der andern Schulfächer  
**Autor:** Niederberger, Urs  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-530632>

### **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:** 08.02.2026

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

schiedlichen Interessen und Talenten meiner Schüler Rechnung tragen will. Reines «Schnuppern» genügt in keiner Weise, Oberflächlichkeit auf allen Gebieten ist der grösste Fehler.

### **Sport und Spiel – ein Lernfeld für soziales Verhalten**

Die meisten Sportarten, insbesondere aber alle Spiele, lassen sich nur mit einem oder mehreren Partnern sinnvoll betreiben. Für soziales Lernen bietet sich deshalb der Sport – wie kaum ein anderes Fach – geradezu an.

Nicht nur die Selbstbeherrschung und das Gemeinschaftsdenken können entwickelt und gefördert werden; auch jüngere Schüler erkennen leicht, dass sie ihr Spiel nur spielen können, wenn die andern, die gerne etwas anderes täten, Rücksicht nehmen und mitspielen. «Wie du mir, so ich dir!», hier im guten Sinne, kann das Verständnis dafür wecken, sich im Interesse der Gemeinschaft auch dann einzusetzen, wenn man nicht mit ganzem Herzen dabei sein kann oder will.

Einige wenige Erziehungsmöglichkeiten im Rahmen des Schulunterrichts! In meiner letzten Turnstunde nahm ich nicht einmal alle diese genannten wahr! Und du?

## **Turnen innerhalb der andern Schulfächer**

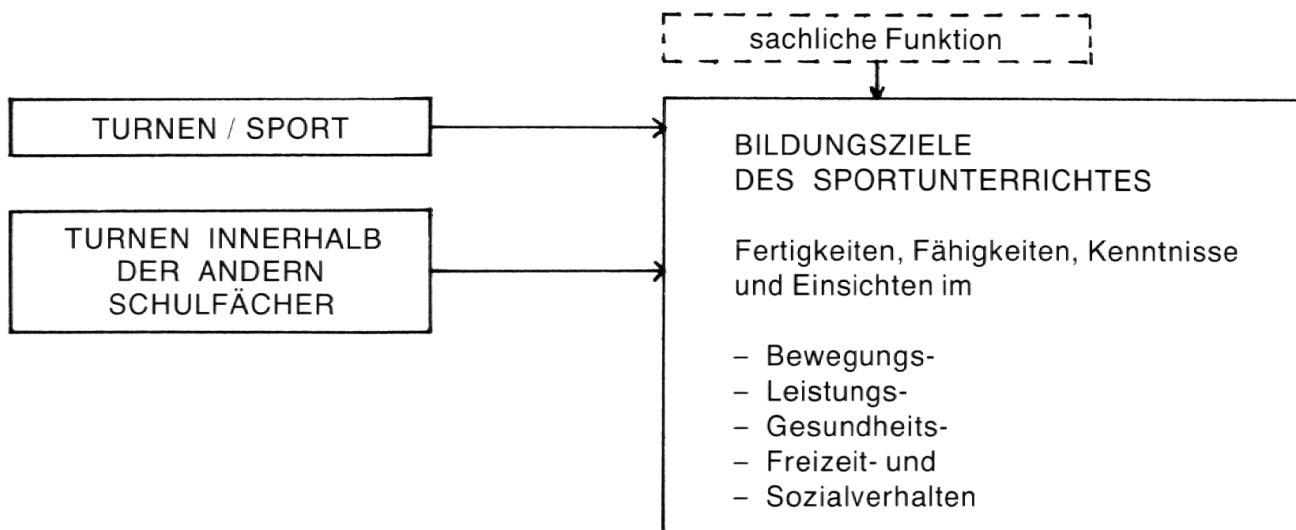
Urs Niederberger

Wo kann das Kind heute mit Sport konfrontiert werden? Es kann

- Schüler sein, der am schulischen Turn- oder Sportunterricht teilnehmen muss
- aktives Mitglied eines Sportvereines sein
- Familienmitglied sein, das sich in der Freizeit sportlich betätigt
- Urlauber sein, der sich sportlich betätigt
- passives Mitglied eines Sportvereins sein
- Zuschauer, Fan einer Sportveranstaltung sein

- Leser, Zuhörer oder Zuschauer der Sportberichterstattung sein
- Teilnehmer an Gesprächen über Angelegenheiten des Sports sein
- Konsument der Sportartikelindustrie sein.

Ein Sportunterricht, der an einer allseitigen und gedeihlichen Entwicklung von jungen Menschen interessiert ist, muss möglichst viele dieser Handlungsfelder – wenn nicht alle – erfassen. So erwirbt der Schüler Entscheidungsmöglichkeiten und Handlungskompetenzen für



jeden der genannten Bereiche. Diesen Anforderungen können wir keinesfalls nur im Fach «Turnen/Sport» genügend entsprechen. Der Zugang zur Vielfalt des Sports fällt umso leichter, je besser der Schüler gelernt hat, im Sport selbständig zu handeln und Sport zu verstehen und zu beurteilen. So gesehen wären sicher Themen aus dem Bereich der Kenntnisse und Einsichten überzeugender zu begründen sein als bisher unbestrittene Themen aus dem motorischen Bereich. (Es ist z. B. wichtiger, wenn Kinder lernen, wie man die Pulsfrequenz feststellt, und was sich gegebenenfalls daraus ableiten lässt, als dass sie ein Rad schlagen lernen.) Wenn wir also die Intention für den Sportunterricht auf das Bewegungs-, Gesundheits-, Freizeit- und Sozialverhalten festlegen, stellen sich daraus folgende Fragen:

1. Welche Anregungen ausserhalb des Faches «Turnen/Sport» können für das Lehren und Lernen im Sport Bedeutung haben?
2. Welche auserschulischen Anregungen

können für das Lehren und Lernen im Sport Bedeutung haben?

3. Wie können wir diese Einflüsse im Handlungsfeld Sport erfassen und in Kenntnisse und Einsichten für den Schüler umsetzen?

Die nachfolgenden Gedanken sind Impulse und neue Ideen, die versuchen, den oben genannten Zielsetzungen zu entsprechen. Es sind keine Arbeitsbeschreibungen oder gar Lektionsprotokolle. Allerdings liessen sich aus den Vorschlägen viele Unterrichtseinheiten realisieren.

## 1. Fächer

### 1.1 Sprache/Deutsch

- Ausdrucksübungen zum Erweitern des eigenen Bewegungsspektrums

*Beispiel:*

Gehen/Laufen mit Varianten im Rhythmus und zeitlichen Ablauf, angeregt durch SPRACH-Begriffe:

schlurfen	huschen	gebückt	leicht-füssig
schlendern	hasten	gebeugt	schwer-fällig
hasten	sausen	aufgerichtet	spring-lebendig
trippeln	rennen	hinfällig	sprung-haft
stolpern	rasen	hocherhoben	
tapsen	pesen	federnd	
stapfen	flitzen	springend	
hinken		gespreizt	
traben			
trotten			

- Ausdrucks- und Beschreibungsübungen mit Bewegungsabläufen, Sprungtechniken und Bewegungseigenschaften (Vorstellungskraft, Mental-Training)
- Übungsfeld Grammatik:  
Zeitformen: er wird springen, er springt, er ist gesprungen, er sprang schon höher usw.  
Vergleichsformen der Adjektive: Ernst springt weiter als Peter.
- Gedanken- und Rollenspiel: Was wäre, wenn es keinen Sport gäbe?  
*Ziel:* Wir finden unsere wahren und falschen Bedürfnisse nach Sport heraus und spüren die Notwendigkeit unserer eigenen unersetzbaren Tätigkeiten in diesem Lebensbereich.
- Unterrichtsprojekte im Fach Deutsch (Texte schaffen, Rollenspiele, Diskussionsrunden, Interviews usw.)

*Ziel:* Wir verfügen über eine gesunde Kritikfähigkeit im Sportgeschehen und erkennen die Zusammenhänge des Sports mit anderen Bereichen.

Mögliche Themen: Sport und Toleranz, Vergleich Schulsport – Vereinssport – Freizeitsport – Spitzensport, Sportart und Geschlecht, Sport in unserer Gemeinde, Sport und Familie, Bedeutung des Sports in anderen Kulturen

### 1.2 Mathematik

- Schätzen und Messen (Distanzen, Zeiten, Höhen und Weiten, Gewichte, Pulsfrequenzen)
- Einführungen als ganzheitliches Erlebnis: Geschwindigkeit, Kraft, Leistung
- Durchschnittsrechnungen (Klassenleistungen, Klassenergebnisse, Durchschnitt pro

Schüler, Erarbeitung einer subjektiven Punkteskala)

- Direkte und indirekte Proportionalität, Konstanten
- Tabellen, Graphiken (z. B. Aufzeichnung sportlicher Resultate, persönliches Fitness-Diagramm, persönliche Leistungsentwicklung in einer bestimmten Zeit)

### 1.3 Geographie

- Erkunden, Erleben der näheren Schulhaus-Umgebung in einer Turnlektion
- Besteigen des höchsten Punktes in der Gemeinde, im Kanton usw.
- Kartenkunde
- Kompasskunde
- Krokieren
- Orientierungslaufen
- Geländezeichen und Spuren
- Zelten, Kochen, Knoten- und Seiltechnik
- Wetterkunde und Wetterbeobachtung
- Wolkenbildung
- Himmelskunde/Sternbilder

### 1.4 Geschichte

- Kulturgeschichte des Sports
- Wettkampf in der Alten Eidgenossenschaft
- menschliche Leistung im Wandel der Zeit

### 1.5 Biologie

- Gesundheit/Fitsein

*Ziel:* Wir kennen die Faktoren, welche für unsere Gesundheit, für unsere körperliche Leistung wichtig und entscheidend sind. Wir verstehen die Funktionen unseres Bewegungssystems und können die Trainingsfaktoren für uns anwenden.

**1. Beweglichkeit:** Zu unserer Gesundheit (Wohlbefinden) gehört eine physiologisch normale Beweglichkeit aller Gelenke einschliesslich der Wirbelsäule. Beweglichkeit umfasst aber auch die Ausbildung der Bewegungskoordination und des Reaktionsvermögens, der Geschicklichkeit und der Gewandtheit.

**2. Kraft (Muskelkraft):** Diese Kraft, die für unsere bewussten und unbewussten Bewegungen und Arbeiten zur Verfügung steht, ist eine Eigenschaft der (sog. quergestreiften) Skelett-Muskeln.

**3. Dauerleistungsvermögen / Herz und Kreislauf:** Länger als 2 Minuten anhaltende

Leistungen sind Dauerleistungen. Die Energie dazu wird durch Verbrennung gewonnen, also unter Sauerstoffverbrauch. Das Dauerleistungstraining wirkt sich auf mehrere Funktionskreise des Körpers aus: auf Muskulatur, Herz, Kreislauffunktionen und Atmung.

Das bringt unsere Gesundheit in Gefahr: 1. Bewegungsarmut 2. Über- und Fehlernährung 3. Alkohol 4. Rauchen – In ihrer Wirkung können sich diese Risiken summieren oder gar vervielfältigen.

- Sport und Ernährung
- Menschliche Energiequellen
- Zusammensetzung der Nahrung
- Körperpflege
- Samariterkunde / Erste Hilfe
- Sicherheitsregeln beim Sporttreiben (Schwimmen, Skifahren, Bergsteigen usw.)

### 1.6 Lebenskunde

- Gesundheitserziehung (vgl. Abschnitt 1.5)
- Suchtgefahren
- Fitness als Geschäft (Werbung)

### 1.7 Musik

- Volkstänze aus Amerika, Deutschland, Israel, Frankreich, Osteuropa
- Disco-Gymnastik (aerobic)
- Bewegungsimprovisation (z. B. Raum – Zeit – Kraft)
- Tanzimprovisationen
- Erarbeiten von Tänzen durch Improvisation
- Lockerung / Konzentration
  - ... in der Turnhalle
  - ... im Musiksaal
  - ... im Schulzimmer
  - ... im Klassenlager
  - ... am Elternvormittag usw.

### 1.8 Werken

- Turn- und Sportinstrumente selber herstellen (Tisch-Tennis-Schläger, Hockeygoal, Stelzen usw.)
- Menschen aus Draht formen
- Symbole für Sportarten erfinden, zeichnen, herstellen, drucken

### 1.9 Zeichnen

- figürliches Zeichnen
- Der Mensch: Proportionsschema
- die bewegte Figur
- Kunstbetrachtungen von Sportbildern



- Der Kopf, das Gesicht: Gesichtsausdrücke
- Weitere Zeichnungsvorschläge: «Unsere Turnhalle», «Unser Sportplatz», «Meine Traumsporthalle», «Sport in meiner Freizeit», «Ich als Sportler», «Meine liebste Sportart», «Mein Sportleridol», «Unsere sportbegeisterte Klasse»

## 2. Unterrichtsinhalte

### 2.1 Life-time-Sportarten

Akzentuierung und Vorstellung von Life-time-Sportarten wie Waldlauf, Orientierungslauf, Skilanglauf, Wandern, Bergsteigen, Schwimmen, Rudern, Kanu, Gymnastik, Badminton, Volleyball, Radfahren usw. durch:

- praktische Übungen, Exkursionen, Unternehmungen
- Schüler-Hobby-Vorträge mit Demonstrationen
- Zusammenarbeit mit Eltern, Vereinen, Institutionen
- Gemeinsames Besuchen (auch ausserhalb der normalen Schulzeit!) von Sportveranstaltungen, Wettkämpfen
- Urlaubsprogramme zusammenstellen, durchführen und auswerten

### 2.2 Wir gestalten einen Trimpfad (Vita-Parcours)

**Ziel:** Der Schüler gewinnt Kenntnisse und Einsichten in die physiologischen und anatomischen Zusammenhänge beim Sporttreiben (insbesondere Laufen und Gymnastik).

**Einstieg:** Frage: Welche Möglichkeiten gibt es im Alltag, sich körperlich fit zu halten? (Dabei ist festzuhalten, dass viele Formen des Trainings [z. B. Morgengymnastik, body-building, Waldlauf] nicht *alle* Komponenten körperlicher Leistungsfähigkeit verbessern!)

**Vorgehen:**

1. Beim Erkunden und Erproben eines Trimpfpfades (schon vorhanden!) lernen die Schüler die einzelnen Stationen mit den vorgeschlagenen Übungen kennen. Sie beschreiben sie und führen sie auch aus. Sie äussern Vermutungen über die Auswirkungen auf den Organismus.
2. Die Schüler versuchen, in der Turnhalle einen «Trimpfad» mit den dort zur Verfügung stehenden Geräten zu bauen und ge-

eignete Übungen zu finden, die alle ausführen können.

Dieser Unterrichtsschritt ermöglicht experimentierendes Lernen, d. h. beim Konstruieren (Zeichnen), Erproben und Verändern erwerben die Schüler Kenntnisse, die sie zur Analyse des Trimpfpfades benötigen. (Sie werden z. B. spüren, dass Übungen, die hintereinander die gleichen Muskelgruppen belasten, besonders anstrengen und ermüden und können durch Probieren andere Lösungen finden.)

3. Nach diesen Versuchen in der Halle gestalten die Schüler den zweckmässig aufgebauten Trimpfad.
4. Beim Absolvieren des Trimpfpfades könnten folgende Erkenntnisse gewonnen werden:
  - Die Schüler lernen durch Beobachten ihrer Mitschüler Kennzeichen der Ermüdung kennen.
  - Sie spüren und erarbeiten den Zusammenhang zwischen physischer Belastung und Pulsfrequenz.
  - Sie stellen fest, dass unterschiedliche Leistungen und unterschiedliches Wohlbefinden davon abhängig sein können, welche Belastungen vorausgegangen sind, oder ob sie sich vorher aufgewärmt haben usw.
5. Beim erneuten Aufsuchen des Trimpfpfades werden die gewonnenen Erkenntnisse und Einsichten analysiert, d. h. es wird geprüft, ob der Pfad sachangemessen angelegt worden ist und benutzt werden kann.
6. Mögliches Anschlussprojekt: Verbesserung des Trimpfpfades (z. B. originellere Übungen finden, die mehr Spass machen usw.)

### 2.3 Ich selbst – mein Körper – Mein Verhalten

**Einführung:** Wir geben den Schülern zu Beginn einen Überblick über den geplanten Ablauf anhand eines Ablaufplanes. So erkennen sie den Zusammenhang zwischen den einzelnen Lernphasen. Dieser Raster soll später immer wieder herangezogen werden und mit dem tatsächlichen Verlauf verglichen werden.

**1. Erlebte Körperreaktionen bei verschiedenen Belastungen im Circuit-Training:** Die einzelnen Stationen werden von den Schülern nach Anleitung durch Arbeitskärtchen durchlaufen. Dabei ist das Bewegungsinter-

se der Kinder wichtig. Ihre Aufmerksamkeit soll sich auf die Reaktionen des eigenen Körpers und allenfalls interpersonelle Unterschiede bei wechselnden und einseitigen Belastungen lenken.

**2. Nachvollziehende Lernphasen:** Die gemachten Beobachtungen werden in anschließenden Diskussionen ausformuliert und auf Kärtchen gesammelt. Die Kärtchen (auch Zeichnungsblätter) werden einzelnen Themenkreisen (Atmung, Kreislauf, Muskelermüdung usw.) zugeordnet, die den Lernphasen entsprechen. Die Schüler lernen so zusätzlich ein erstes Sortieren und Differenzieren von eigenen Körperreaktionen. Zusätzlich könnte auch ein Zeichnungsprotokoll erstellt werden.

**3. Tasten und eventuell Massieren, Körperbau und Muskulatur:** Spezielle Bewegungen, Haltungen und eventuell Massagegriffe werden vom Lehrer erklärt und demonstriert. Später werden sie von den Schülern selber paarweise ausgeführt. Sie lernen dabei durch Anschauung:

- Ansätze und Dimensionen der einzelnen Muskelpartien (Rücken, Schulter, Nacken, Beinmuskulatur)
- Körperbau
- Körperhaltung und Haltungsschäden
- Muskelfunktionen

Lernziel ist hier auch, Haltungsschäden und körperliche Unterschiede nicht als persönliche Schwäche und Fehler zu sehen, sondern sie mit möglichen Ursachen in Verbindung zu bringen (z. B. Bewegungsarmut!)

**4. Wahrnehmungsspiele, Funktionen der Sinnesorgane:** In Wahrnehmungsspielen mit teilweise ausser Funktion gesetzten Sinnesorganen soll die Leistungsfähigkeit und das Zusammenspiel der Wahrnehmungsorgane erfahren werden.

- Mannschaftsspiele mit Zielen und Fangen mit einem verbundenen Auge (Stereo-Effekt!)
- Verfolgen einer Geräuschquelle mit verbundenen Augen und einem verschlossenen Ohr
- Tastparadoxien
- Pantomimen usw.

Wichtig ist hier eine exakte Aufgabenstellung und eine genaue Arbeitsanweisung. Nach jeder praktischen Übung erfolgt der Erfahrung- und Erlebnisaustausch im Klassenverband.

**5. Messungen am Körper, Herz und Kreislauf:** Wir erarbeiten die Funktion von Herz und Kreislauf.

- Puls- und Atemfrequenz
- Blutdruck
- Herzgeräusch
- max. Sauerstoffaufnahmevermögen

#### **2.4 Umwelt als Bewegungsraum – Pausenplatz**

**Ziele:**

1. Wir verstärken die Freude und das Interesse der Kinder an Bewegung und Spiel.
2. Wir befähigen die Kinder, Bewegungen und Spiel selbst zu organisieren, auch unter alltäglichen Umweltbedingungen.
3. Wir veranlassen die Kinder, die Selbstorganisation von Bewegungsspielen kooperativ zu gestalten.

**Materielle Bedingungen:**

- Viele Kinder sollten zugleich spielen können.
- Der finanzielle Aufwand sollte gering sein.
- Die Spiele sollten einen starken Aufforderungscharakter besitzen.
- Die Spiele sollten dem Entwicklungsstand der Kinder angepasst sein.
- Die Spiele sollten zu gemeinsamen Spielen anregen.

**Soziale Bedingungen:**

- Die Teilnahme am Spielen sollte freiwillig sein.
- Die Lehrer greifen nicht direkt-lenkend in den Spielprozess ein.
- Die pädagogische Einflussnahme beschränkt sich auf ein Minimum.

**Möglichkeiten:**

- Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Schulklassen und Schulstufen
- Herstellung der Spielgeräte durch die Kinder im Werkunterricht
- Aktivierung der Eltern
- Nutzung der Spielmaterialien im Turnunterricht
- Zusammenarbeit mit Quartiervereinen, Arbeitsgruppen etc.

#### **Schlussbemerkung**

Aus Platzgründen habe ich mich auf notwendigste Hinweise und Anregungen beschränkt. Die vorliegende Arbeit soll zu einem eigenen kreativen Tun anregen.

### **Literaturverzeichnis**

Liselott Diem: Sport für Kinder.  
 Kurt Egger: Turnen und Sport in der Schule I.  
 Schönholzer/Weiss: Sportbiologie.  
 Hartmut von Hentig: Dialektik des Sportunterrichtes.  
 A. D. Stübing u. a.: Lernen im Schulsport.  
 Heinz Hahmann: Die Bedeutung ausserschulischer Anregungen für das Lernen im Sport.

Dieter Brodtmann, Achim Hädrich: Modelle praxisbezogener Kenntnissgewinnung im Sportunterricht.  
 Hannes Neumann, Jürgen Schröder, Volker Gestrost: Lehrer- und Schülerverhalten im Sportunterricht.  
 Carsten Schierenbeck: Modell der Sportlehrerausbildung.  
 Hansjörg Menzinger: Aus der Praxis – für die Praxis.  
 Josef Elias: Schultheater – Spielversuche.

## ***Pestalozzi und die Körpererziehung in der Schule***

Louis-W. Burgener

Johann Heinrich Pestalozzi (1746–1827), der etwa 300 Schriften und 6000 Briefe hinterliess, hat sich intensiv mit der Körpererziehung der Kinder und Jugendlichen befasst. Anhand seines Gesamtwerkes<sup>1</sup>, seiner Erziehungspraxis und zeitgenössischer Berichte soll versucht werden, seinen Einfluss auf die Körpererziehung kurz zu erarbeiten. Wer eine umfassende Information finden möchte, findet diese in meiner Untersuchung: «L'éducation corporelle selon Rousseau et Pestalozzi»<sup>2</sup>.

### **Die Praxis bei Pestalozzi**

Im Neuhof bei Brugg (1773–1780) sowie in Stans (1799) unterrichtet Pestalozzi arme Kinder, sehr oft Waisen, die nur wenige Spiele zur Erholung haben. Doch bereits in Burgdorf (1800–1803) geniessen die Bürgersöhne wie die Armen täglich 2 bis 3 Stunden landschaftsgebundene «Sportarten» mit den Lehrern. Im Hochsommer badet man in der Emme, und oft unterbrechen Wanderungen und heimatkundliche Ausflüge den Schulalltag. Die Inspektoren heben Ballspiele, Schwimmen, Wandern und Singen hervor<sup>3</sup>.

In Yverdon (1805–1825) beherbergt sein Institut im Durchschnitt etwa hundert Schüler, zwanzig Lehrer und Gehilfen und zwei Dutzend Erwachsene, welche die Methode erlernen.

In jener Zeit sind Seuchen sehr verbreitet, weshalb man bei den Zöglingen eine peinlich genaue Hygiene, einfaches und reichliches Essen, das Abwechseln von Studium und prakti-

scher Arbeit vorschreibt. Täglich sind 2 Stunden für das Spielen und den «Sport» reserviert, natürlich ohne systematisches Training und richtige Wettkämpfe. Die Kleinen bevorzugen die üblichen Kinderspiele, die Älteren interessieren sich für Bogenschiessen, Stelzenlaufen, Ball- und Wurfspiele, und je nach Jahreszeit auch für Schwimmen, Rudern, Fischen, Schlitteln, Eislaufen und Wandern. Die Ausflüge und heimatkundlichen Exkursionen bringen Kontakte mit der Gegend und ihren Einwohnern, in den Sommerferien wandern dazu Gruppen oft wochenlang in den Alpen, ja bis nach Italien.

Seit 1758 gibt es in der Schweiz Kadettenkorps, in denen Bürgersöhne wenige Stunden pro Woche im Waffenhandwerk und in praktischer Staatskunde unterrichtet werden. In Yverdon, wo die Kinder aus wohlhabenden Familien stammen, organisiert man ein eigenes Korps. Ab zehn Jahren tragen die Zöglinge ein Gewehr und eine einfache Ausrüstung während den Kadettenübungen. Ein Lehrer und die von den jüngeren gewählten älteren Söhne leiten die Manöver. An der Jahresinspektion, die ein Offizier des Staates Waadt, zu dem Yverdon gehört, abnimmt, wohnen Eltern und Bekannte bei. Laut Pestalozzi schadet diese Wehrausbildung den humanitären und weltbürgerlichen Zielen der Gesamterziehung nicht. Rousseau selbst hat ja an vormilitärischen Kinderübungen teilgenommen<sup>4</sup>. Die Handarbeit ist in Yverdon weniger wichtig, denn die Schüler kommen aus wirtschaftlich höheren Schichten.