

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 70 (1983)  
**Heft:** 6: Schulturnen - Schulsport II

**Artikel:** Bewege dich einmal, lockere dich, dehne dich, brauche deine Muskeln  
**Autor:** Beer, Hans Ulrich  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-531552>

### **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**

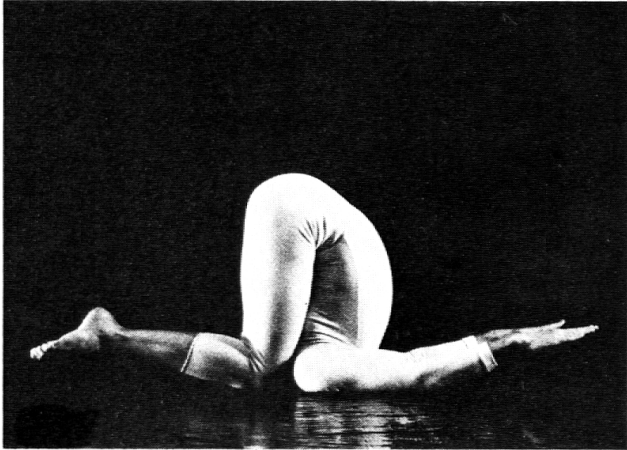
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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>**

nieren, sondern als selbständiges Ausdrucksmittel, das wiederum Beziehungen zu den anderen Fächern schaffen kann.

Oft haben Lehrer Angst, diesen Schritt zu wagen. Wenn Sie es wagen, einmal Tanz auf diese Weise in die Turnstunde einzubauen, wird sicher bald ein Kind fragen: Wann machen wir wieder einmal so etwas?



Der Körper kann zum Instrument werden, mit dem man Linien und Formen im Raum gestalten kann. Mime Corporel (Christian Mattis), Foto: Claudia Bernet.

### **Literaturauswahl zum Tanz**

#### *Tanzerziehung in der Primarschule*

Haselbach, B.: Tanzerziehung – Grundlagen und Modelle für Kindergarten, Vor- und Grundschule, Stuttgart 1975.

Schmolke, A./Tiedt, W.: Rhythmik/Tanz in der Primarstufe. Eine praktische Unterrichtsanleitung. Wolfenbüttel 1978.

#### *Kreativer Tanz*

Haselbach, B.: Improvisation, Bewegung, Tanz. Stuttgart 1976.

Mahler, M.: Kreativer Tanz. Praktische Anleitung mit Abbildungen und Lektionsbeispielen. Bern, 1979.

#### *Jazz/Pop/Rock/Disco*

Brunner, I.: Jazztanz, Reinbeck 1978.

Fischer-Münstermann, U.: Von der Jazzgymnastik zum Jazztanz, Celle 1977.

Krombholz, G. / Haag, P.: Richtig Rock'n Roll tanzen, München 1979.

Weber, B. und F.: Disco-Tänze, Bewegungsbeschreibungen, Niederhausen 1979.

#### *Volkstanz*

Weber, E. und Gruppe: Tanzchuchi, über 60 Tanzbeschreibungen, Bern 1981.

## **Bewege Dich einmal, lockere Dich, dehne Dich, brauche Deine Muskeln**

Hans Ulrich Beer

Jeden Halbtage, wenn möglich jede Schulstunde einmal Gymnastikpause! Erholung durch Bewegung, zum Vergnügen, zur Kräftigung und Lockerung, für «kreatives Tun und zur Selbsterfahrung»...

Die «stündliche Gymnastikpause» verwirklicht die biologisch begründete Erholungspause nach 20 bis 30 Minuten angestrenzter geistiger Arbeit in unnatürlicher Sitzlage (Änderung der Belastungs- und Druckverhältnisse an der Wirbelsäule, Entspannung, Kräftigung der Haltemuskulatur, Einübung der guten Haltung), ohne den Unterricht wesentlich zu stören oder aufzuhalten.



Die «stündliche Gymnastikpause» ist ein Schritt zur Neugestaltung des Schulalltags im Sinne des vorgelebten, gesunden Arbeitstages, ein Schritt zum physiologischen Stundenplan, ein glaubwürdiges Bekenntnis der Schule zum heranwachsenden, jungen Menschen. «Dein Körper ist uns wichtig, Deine Körperhaltung, Dein Wohlbefinden interessieren uns jede Stun-

de.» Der Schüler lernt nebenbei, wie man im grössten Arbeitsdruck Zeit gewinnen und zur Selbsthygiene ausnutzen kann.

Vgl.: Hans Ulrich Beer «Die stündliche Gymnastikpause». Ein Versuch an der Sekundarschule Viktoria, Bern.

## Gemeinde Oberägeri/Zug

Auf Beginn des neuen Schuljahres (22. 8. 1983) suchen wir eine

### Lehrkraft

für die Mittelstufe II (5./6. Klasse)

Bewerbungen mit den üblichen Unterlagen sind bis **17. 5. 1983** erbeten an das

Schulpräsidium, Herrn Edy Iten, 6315 Oberägeri. Für nähere Auskünfte steht das Schulsekretariat gerne zur Verfügung, Telefon 042 - 72 22 62 oder 72 26 86.

Oberägeri, im April

Die Schulkommission

## Fachbücher zur Theorie und Praxis des Sports aus dem Limpert Verlag

Stefan Grössing/Peter Röthig (Hrsg.)

### Kursbuch für die Sporttheorie in der Schule

Die vierbändige Kursbuchreihe für das Leistungsfach Sport (Sek. II), in der die speziellen Belange dieser Schulstufe berücksichtigt sind. Unter folgenden Gesichtspunkten wurden die Kursbücher konzipiert:

- die Curriculumbeschreibung der Bundesländer in die Stoffplanungen einzubeziehen
- das sporttheoretische Material adressatenbezogen zu verarbeiten und
- die inhaltliche Reduktion unter dem Aspekt einer die Sportpraxis erklärenden und ausdeutenden Theorie vorzunehmen.

Dementsprechend sind die für die gymnasiale Oberstufe relevanten sporttheoretischen Thematiken in vier Schwerpunktbereiche (und somit in vier Einzelbänden) zusammengefasst worden.

#### Kursbuch 1: Sportbiologie

1979. 17,5×22,5 cm, 135 Seiten mit zahlreichen mehrfarbigen Abbildungen, mehrfarbiger Einband, broschiert DM 18,-.  
(Physiologie der sportlichen Leistungen; Bau und Funktion des Bewegungsapparates; Sport und Gesundheit; Sportverletzungen/Sportschäden/Erste Hilfe)

#### Kursbuch 2: Trainingslehre

1979. 17,5×22,5 cm, 128 Seiten mit zahlreichen mehrfarbigen Abbildungen, mehrfarbiger Einband, broschiert DM 18,-.  
(Allgemeine Trainingsmethodik; allgemeine Trainingsplanung; zielgruppenorientiertes Training)

#### Neuerscheinung

#### Kursbuch 3: Bewegungslehre

17,5×23,5 cm, 152 Seiten mit zahlreichen mehrfarbigen Abbildungen, mehrfarbiger Einband, broschiert DM 22,-.  
(Bewegungsentwicklung; motorisches Lernen; Bewegungsbeobachtung; Bewegungsdiagnostik; sportmotorische Tests; Bewegungsgestaltung)

#### Neuerscheinung

#### Kursbuch 4: Sportliches Handeln

17,5×22,5 cm, 159 Seiten mit zahlreichen mehrfarbigen Abbildungen, mehrfarbiger Einband, broschiert DM 28,-.  
(Sportliche Leistung; soziale Funktion und gesellschaftliche Aspekte des Sports; Sportpolitik; Organisation des Sports)

Limpert Verlag, Bad Homburg  
zu beziehen durch:  
BSB, Postfach 227, 4002 Basel