

Turnlektionen im Winter

Autor(en): **A.S.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Schule**

Band (Jahr): **14 (1928)**

Heft 3

PDF erstellt am: **24.04.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-525221>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Säen, Mähen, Wäsche schwenken.
Erde ausschaufeln und schräg nach hinten werfen.
Ziegel weitergeben.
Sack aufladen vom linken Fuß auf die rechte Schulter.

Baumstämme auf den Wagen laden.
Tanne abasten.
Pfahl einschlagen mit dem schweren Schlägel.
(Rundschlag!)
(Nach der neuen Turnschule.) U. St.

Turnlektion für den Winter

5.—7. Kl. Knaben, ohne Einrichtungen.

I. Ordnungs- und Marschübungen (5 Min.).

Zu Zweien: a) Marschieren, Tempo 125 bis 130. b) Uebergang vom Gleichschritt zum Laufen und umgekehrt. c) Laufen mit Knieheben. d) Wechsel von Laufen und Laufen mit Knieheben (je 8 Schritte). b—c mehrmals wiederholen.

II. Haltungs- und Gelenkigkeitsübungen (15 Min.).

- Armschwingen sw. mit Fersenheben.
- Ausholen rw. (1), tiefes Kniewippen mit Armschwingen 3. Vorhalte (2).
- Grätschstellung: Ausholen sw. (1), Rumpfschwingen vw. mit Armschwingen sw. abw. (2). (Atmen.)
- Beinschwingen vw. u. rw. zum Spreizen kopf- hoch (1, 2, 3!; 1, 2, 3!)
- Schulterhalte der Arme: Rumpfbeugen l. sw. mit Armstrecken l. abw. u. r. aufw. — Erst Zweitakt, dann Takt.
- Grätschstellung: Rumpfdrehen l. mit Ausholen beidarmig l. sw., Rumpfdrehschwingen r. mit Armschwingen beidarmig r. sw. (Schulterhoch, Takt).
- Kleiner Vorschritt l. mit Armheben vw. (1), tiefes Kniebeugen mit Rumpfbeugen l. schräg vw. und Armsenken vw. (2).

b) Fortgesetzt Springen zur Grätsch- und Grundstellung. (Atmen.)

i) Vorschritt l.: Ausholen beidarmig r. sw. abw., Rumpfschwingen l. schräg rw. zur Schräghochhalte (Werfen über die l. Schulter!)

k) 3 mal Hüpfen an Ort zum Sprung an Ort mit hohem Kniereifen. (Atmen.) — Nach f Nummernwettlauf als Zwischenübung. Alle Übungen 8—12 mal nacheinander wiederholen.

III. Lauf- und Sprungübungen (10 Min.).

a) Nummernwettlauf, oder b) Weitsprung aus Stand, oder c) Stafettenlauf hin und zurück, oder d) Bodspringen in 2 Reihen.

IV. Geschicklichkeitsübungen (10 Min.).

a) Ziehen und Schieben, oder b) Tauziehen aus Anlauf, oder c) Werfen und Fangen des großen Balls, oder d) Zielwerfen mit dem kleinen Ball.

V. Spiel (20. Min.).

a) Jägerball, oder b) Völkerball, oder c) Barrlauf.

Bei kalter Witterung: I. Vollständig (5 Min.); II. nur a, b, c, d, e, f, h, i, k mit Atemübungen (10 Min.); III b (5 Min.); IV a (5 Min.); V a (10 Min.). U. St.

Bereinsangelegenheiten

Da und dort im Schweizerlande finden sich katholische Lehrer und Schulbehörden, die im Geiste ganz sicher zu uns gehören und auch gerne die vielen Vorteile genießen möchten, welche der Verein ihnen zu bieten vermag. Und doch sind sie noch nicht Mitglied des Vereins, weil sie nicht Gelegenheit haben, sich einer Sektion anzuschließen. Wir machen diese unsere Freunde darauf aufmerksam, daß sie sich als Einzelmitglieder beim Zentralkassier anmelden können (Adresse: siehe Sch.-Sch.), dann sind ihnen alle unsere Vergünstigungen und sozialen Institutionen zugänglich. Wir nennen hier nur:

1. Krankenkasse (Präs.: Hr. J. Desch, Lehrer, Burged-Bonwil, St. Gallen).

2. Hilfskasse (Präs.: Hr. Alfr. Stalder, Prof., Wesemlinstraße 25, Luzern).

3. Haftpflichtversicherung (Präs.: Hr. U. Stalder).

4. Vergünstigung bei Abschluß von Lebensversicherungen (sich zu wenden an die Schweiz. Lebensversicherungs- und Rentenanstalt, Zürich; aber zuerst Mitgliederkarte lösen!).

5. Vergünstigung bei Haftpflichtversicherung für Schulgemeinden (sich zu wenden an die „Konfordia“-Krankenkasse, Luzern).

6. Vergünstigung bei Unfallversicherungen („Konfordia“).

7. Reise-Legitimationskarte; Mitgliederkarte für Vergünstigungen auf Bergbahnen und zum Besuche von Sehenswürdigkeiten (Prof. W. Arnold, Zug).