

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 8 (1903-1904)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Über das schwedische Turnen : Referat, gehalten an der X. Generalversammlung  
**Autor:** Reinhard, Marie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-310379>

#### 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:** 10.01.2026

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

## Schweizerischer Lehrerinnen-Verein.

**Vorstandssitzung.** Samstag den 9. Juli 1904, abends 4 1/2 Uhr, im Frauen-restaurant in Bern.

Abwesend mit Entschuldigung: Frl. J. Hollenweger-Zürich.

### Protokollauszug:

1. **Wahl der neuen Redaktion** der „Schweizer. Lehrerinnenzeitung“. Frl. Dr. Graf erklärt sich bereit, die Redaktion unseres Vereinsorgans zu übernehmen. Darauf werden die Kompetenzen des Redaktionskomitees nach gründlicher Diskussion festgestellt.

2. **Unterstützung.** An die Operations- und Verpflegungskosten werden einem erkrankten Mitglied Fr. 100 als Beitrag bewilligt.

3. **Gaben.** Als Ertrag einer Tombola hat die Sektion Baselland die schöne Summe von Fr. 400 eingesandt.

Herr Schmid-Linder in Basel hat unserm Verein ein Geschenk von Fr. 20 gemacht. Beide Gaben sollen verdankt werden.

Schluss 7 Uhr.

Die Präsidentin: *E. Graf.*

Die I. Schriftführerin: *E. Stauffer.*

---

## Über das schwedische Turnen.

Referat, gehalten an der X. Generalversammlung von Frl. *Marie Reinhard*, Bern.

Ich freue mich, Ihnen heute von einer Angelegenheit sprechen zu dürfen, welche mir sehr am Herzen liegt, und ich möchte gerne mit so viel Freude und so viel Begeisterung über das schwedische Turnen reden, dass alle, welche nur einen unklaren oder gar keinen Begriff davon haben, von der Vortrefflichkeit dieser Sache sich überzeugten und dringend wünschten, dieselbe noch näher kennen zu lernen, Ihnen selbst, verehrte Anwesende, und besonders Ihren Schülern zu Nutz und Frommen.

Eines schickt sich nicht für alle. Dieses neckische Sprüchlein lässt sich auf das schwedische Turnen nicht anwenden. Das schwedische Turnsystem eignet sich für Jung und Alt, für Stark und Schwach; es ist auch für Mädchen und Frauen eine ganz vorzügliche Leibesübung. Es bezweckt vor allem eine rationelle Körperbewegung zur Förderung unserer Gesundheit, hat aber zugleich unsere physische Erziehung im Auge, welche wir ganz entschieden nicht ungestraft vernachlässigen. Es ist wahr, auch das deutsche Turnen und jeder Sport verfolgen diese beiden Zwecke; wenn ich aber dem Schwedischturnen vor allen andern Leibesübungen den Vorzug gebe, so ist es, weil sich dasselbe auszeichnet durch die Einfachheit der Übungen, deren methodische Entwicklung und Steigerung, und weil nicht nur die Übungen selbst, sondern sogar die Reihenfolge derselben als Grundlage die Gesetze der menschlichen Physiologie haben. Das Schwedischturnen richtet sein Hauptaugenmerk darauf, den Körper harmonisch auszubilden, d. h. abwechselnd alle Muskeln unseres Körpers zweckmäßig arbeiten zu lassen. Nie wird ein Muskel auf Kosten eines andern geübt und gestärkt, und nie wird eine Übung bis zur Ermüdung betrieben. Eine solche Metode aber bringt es mit sich, dass jeder Turnstunde derselbe Normalplan zugrunde liegt.

Vorbereitenden oder einleitenden Übungen folgen solche zur Ausdehnung der Wirbelsäule, dann Übungen im Hang zur Stärkung der Brust- und Arm-

muskulatur (Erweiterung des Brustkorbs). Darauf folgen Gleichgewichtsübungen, dann übungen für die Muskulatur des Rückens, des Nackens und der Schulter, für die Bauchmuskulatur und die seitlichen Ruupfmuskeln, zur Stärkung der Unterleibsorgane. Hieran reihen sich die Marsch- und Laufübungen und auch einfachere Schrittarten und die Sprünge. Den Schluss jeder Turnlektion bilden die Atmungsübungen. Überdies soll womöglich in jeder Turnstunde ein Plätzchen für ein Spiel eingeräumt werden.

Aus diesem Normalplan geht hervor, dass Ordnungs- und Freiübungen mit Gerätübungen abwechseln. Viele der Freiübungen können auch mit Hilfe eines Gerätes ausgeführt werden, was den Unterricht abwechslungsreich gestalten hilft. An Stelle der Geräte treten oft lebende Stützen, d. h. die Schüler stützen sich untereinander.

In der Art der Ausführung liegt es nun, dass die Übungen wirklich dem entsprechen, was sie bezwecken. Natürlich werden bei Übungen, die für einzelne Muskelgruppen bestimmt sind, auch andere Muskelgruppen in Mitleidenschaft gezogen, deren Arbeit sich unserer Kontrolle nicht entziehen darf, wenn eine Übung in der richtigen und schönen Form zur Darstellung gelangen soll. Es ist ein Hauptmerkmal des Schwedischturnens, dass es die schöne Form der Ausführung bei keiner Übung ausser Acht lässt, während das Deutschtunen nicht hauptsächlich die Form, sondern die Bewegung selbst im Auge hat.

Ich möchte den Deutschtuner und den Schwedischturner zwei Wanderern vergleichen, von denen der erste hastet und jagt, um nicht sicherer und nicht früher, aber erschöpft ans Ziel zu gelangen, während der zweite wohlgemut seines Weges zieht, ans Ziel kaum denkend, froh, überhaupt wandern zu dürfen. Diese doch sicher richtige und angenehme Art des Vorwärtsschreitens liegt in der Natur des Schwedischturnens, und deshalb kann sich auch der Schwache anschliessen. Er kann dies um so eher, als das Schwedischturnen bei einem ausgesprochenen Klassenunterricht doch ein individueller Unterricht ist. Niemand braucht sich dem System anzupassen; das System mit seinen methodisch gesteigerten Übungen passt sich dem Vermögen und der Kraft jedes einzelnen an.

Das Deutschtunen hält das Knaben- und Mädchentunen streng auseinander. Das deutsche Knabentunen eignet sich in der Tat nicht für Mädchen, weil die Mädchen die physische Kraft nicht haben, anstrengende Übungen mitzumachen, denen die methodische Entwicklung fehlt, diejenige Entwicklung, die als Grundlage die Gesetze der menschlichen Physiologie hat.

Einen Hauptteil des deutschen Mädchentunens machen die Schrittarten und deren mannigfaltige reigenartige Verbindungen mit Freiübungen aus. Diesen einseitigen Turnunterricht sollen einige Gerätübungen vervollständigen helfen. Eine planmässige physische Erziehung ist also beim deutschen Mädchentunen ganz ausgeschlossen. Soll das Mädchen wirklich einer solchen entbehren? Ich denke nein! Wir dürfen uns nicht begnügen mit einem turnerischen Unterricht, der in der Hauptsache Anmut und Grazie lehrt; auch das weibliche Geschlecht hat physische und moralische Kraft für das Leben notwendig. Auch wir wissen die Vorteile eines rationellen Turunterrichtes zu würdigen. Wir wissen, dass wir leichter eine gediegene geistige Bildung erlangen, wenn uns auch eine gediegene körperliche Erziehung zu teil wird. Wenn wir nun ein Turnen kennen, das unsere Gesundheit fördert, das unsern Körper harmonisch ausbildet, das unsere Kraft stählt und unsern Mut entwickelt, ohne die ästhetischen Gefühle zu verletzen, sollen wir da nicht alles tun, um unsern Mädchen einen solchen Unterricht zugänglich zu machen?

In vielen Schulen unseres Landes ist für die Mädchen überhaupt kein Turnunterricht vorgesehen. Einem solchen Mangel und einer solchen Unbilligkeit müssen wir entschieden entgegentreten. Wir müssen versuchen, das Interesse für ein rationelles Mädchenturnen wachzurufen, damit ihm in der Schule der Platz eingeräumt wird, der ihm gebührt.

Genf geht uns in dieser schönen Sache mit gutem Beispiel voran. Dort ist der schwedische Turnunterricht für Mädchen unter Oberleitung einer Turninspektorin in sämtlichen Primarschulklassen obligatorisch eingeführt und zwar mit der schönen Einrichtung, dass dieser Unterricht (zwei Stunden per Woche) für die Kleinern in tägliche, für die Grössern in drei bis vier Lektionen verteilt ist. In der Regel erteilen die Klassenlehrerinnen diesen Unterricht, mit dem die älteren Lehrerinnen in Spezialkursen, die jüngern im Seminar vertraut gemacht worden sind. Die Einrichtung ist natürlich noch keine vollkommene. Vier Primarschulen besitzen nach schwedischem Modell eingerichtete Turnsäle. (Einen derselben werden wir bei Anlass des Kongresses für Schulhygiene im Modell zu sehen bekommen.) Andere Schulen besitzen für beide Geschlechter eingerichtete Turnsäle mit deutschen und schwedischen Geräten. Wo überhaupt keine Turnlokale vorhanden sind, wird im Freien, im Korridor oder im Klassenzimmer geturnt. Dort ersetzen die Schulbänke die notwendigsten Geräte. Mehrere Privatschulen haben nun auch einen schwedischen Turnsaal. Die Primarlehrerinnen haben unter sich einen Turnverein gegründet und turnen wöchentlich einmal nach schwedischem System.

Ich hatte dieses Frühjahr Gelegenheit, das schwedische Turnen in seiner Heimat kennen zu lernen. In Schweden turnen Mädchen und Frauen, Knaben und Männer, dort turnen die Soldaten der Armee und die der Flotte seit dem Jahre 1808 nach dem Lingschen System. Es ist also kein neues System, von dem man nicht weiß, ob es sich bewähren wird oder nicht: es hat sich bewährt. Der Unterricht wird mit solcher Freudigkeit und solcher Frische erteilt, dass unwillkürlich die Lust erwacht, daran teilnehmen zu dürfen. Und der wohltuende Einfluss des Turnens macht sich sofort geltend und kommt zum Ausdruck in dem frischen, fröhlichen, zufriedenen Wesen der Turnenden. Einer grossen Beliebtheit erfreut sich das Singspiel, das natürlich auch dazu beiträgt, dem Unterricht einen fröhlichen Charakter zu geben.

Nirgends hatte ich vorher solch tadellose turnerische Ausführungen und Höchstleistungen in so vollendet Form zur Darstellung bringen sehen.

Wenn man einem solchen Turnunterricht beigewohnt hat, begreift man auch den schönen Wuchs und die durchwegs tadellose Körperhaltung der Schweden.

Die Primarlehrer und -Lehrerinnen erhalten ihre Ausbildung im Turnfach im Seminar in vier Jahreskursen mit sechs wöchentlichen Turnstunden. Die Turnlehrer und -Lehrerinnen der höhern Schulen werden im Zentralinstitut in Stockholm ausgebildet. Nach einer zweijährigen Studienzeit sind die Lehrerinnen „Gymnastikdirektor“ und kennen neben der pädagogischen Gymnastik auch die Heilgymnastik und die Massage. Welch hohen Wert man dem Turnen in Schweden beimisst, beweist schon die Tatsache, dass das Turnen als Fakultät in der Universität eingereiht ist.

Ich habe die Aufgabe, Ihnen heute nachmittag in einer Probelektion das schwedische Turnen noch praktisch vorzuführen. Ich werde mir erlauben, dort noch einige erläuternde Bemerkungen beizufügen. Es hält nicht schwer, unsere

Mädchen für einen rationellen Turnunterricht zu begeistern. Sie turnen mit Lust und Freude und geben sich die grösste Mühe, den an sie gestellten Anforderungen gerecht zu werden. Um so grösser schiene mir das Unrecht, unserer weiblichen Jugend einen Unterricht vorzuenthalten, der ihr Freude macht und sie zu gesunden und tüchtigen Menschen heranbildet, sie frisch und froh zu der körperlichen und geistigen Arbeit greifen, die das Leben von ihnen fordert, zu ihrem eignen Wohl und zum Wohl ihrer Mitmenschen.

---

## Vom internationalen Frauenkongress in Berlin.

Da der Bund schweizerischer Frauenvereine dem internationalen Frauenkonzil nunmehr beigetreten ist, war die Schweiz diesmal offiziell durch Delegierte in Berlin vertreten. Wir dürfen also hoffen, von Augenzeugen über das bedeutsame Ereignis Bericht zu erhalten, um so mehr, da zwei der Abgeordneten, Frau Zurlinden und Frl. Fanny Schmid, unserm Stande und unserm Verein angehören. Vorläufig soll hier aus der reichen Fülle des Geschehenen nur *eine* wichtige Tatsache herausgehoben und mit freudiger Genugtuung begrüßt werden, nämlich die *Gründung des Weltbundes für Frauenstimmrecht*. Wir melden dieses Ereignis mit den Worten der „Frauenbewegung“:

„Am Nachmittag des 4. Juni vollzog sich in Berlin ein weltgeschichtlicher Akt: Die Gründung des Weltbundes für Frauenstimmrecht. Es war ein ergreifender Moment, als die Satzungsberatungen vollzogen waren, die Beitrittserklärung verschiedener Länder erfolgte und nach stattgefunder Wahl des Vorstandes Miss Susan B. Anthony, die 84jährige Greisin, nun auf das Werk ihres Lebens blicken konnte — den Zusammenschluss der Frauen aus den verschiedenen Ländern durch ihren unentwegten und mutigen Kampf erreicht zu haben. Wer diesen Moment miterlebt hat, wird ihn nicht vergessen. Aufrecht stehend inmitten ihrer Gesinnungsgenossinnen, auf dem ehrwürdigen Gesichte eine tiefe Bewegung, mit wenigen Worten, welche von innerer Ergriffenheit zeugten, für die brausende Ovation dankend — was mochte da durch die Seele dieser Frau gehen, die einst mit Steinen geworfen worden. Schlicht und einfach, aufrichtig und warm, dann und wann voller Humor, doch immer ausharrend, selbst bei den ermüdendsten Satzungsberatungen — so mussten sie allen, die sich einer hohen Idee, einer grossen Sache widmen, als ein leuchtendes Vorbild gelten, das zum Ausharren anspornt, selbst wenn auch alles rings umher voiler Hindernisse, Schwierigkeiten ist und widriger Kampf Unlust und Ermüdung hervorzurufen vermag. Aber Susan Anthony hat es auch verstanden, gleichwertige Nachfolgerinnen sich zu erziehen.“

Als solche Mitarbeiterin und Nachfolgerin nennt der Bericht der „Frauenbewegung“ Mrs. Chapman-Catt, die, eine geborene Führerin, einstimmig zur Präsidentin gewählt wurde, während der greisen Susan Anthony das Ehrenpräsidium zufiel. Uns Schweizern bekanntere Persönlichkeiten, die im Vorstande sitzen, sind Frl. Dr. jur. Anita Augspurger und Frl. Dr. Käte Schirmacher.

Dem Weltbunde für Frauenstimmrecht schlossen sich an: Die Vereinigten Staaten, Deutschland, England, Holland, Schweden, Viktoria (Australien), Norwegen. Für die Länder, die noch keine Organisationen für Frauenstimmrecht haben, traten vorläufig Einzelpersonen ein, wie für die Schweiz, Österreich, Neuseeland, Ungarn.