

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 11 (1906-1907)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Rhythmische Gymnastik  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-310522>

### **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:** 11.01.2026

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

plan ausgefüllt, und an Arbeit würde es uns auch nicht fehlen. Aber ich glaube, dass unsere Arbeit uns mehr befriedigen würde; denn wenn ich jetzt so recht intensiv mit meinen Schülern arbeite, so habe ich immer ein schlechtes Gewissen, weil ich weiss, dass ich zu viel von ihnen verlangen muss.

Wäre es nun nicht möglich, vorläufig wenigstens in einer Stadt, wo die Behörden fortschrittlicher sind und ein geneigteres Ohr für Reformvorschläge haben, eine wirkliche Abrüstung zustande zu bringen, wenn alle Lehrkräfte sich zusammenschliessen und energisch für eine Neugestaltung einträten? Wäre einmal die Elementarschule reformiert, so müssten die obern Klassen von selbst folgen.

M. G.

---

## Rhythmische Gymnastik.

Über rhythmische Gymnastik hielt Herr Dalcroze am 25. April im dichtbesetzten Palmensaal einen Vortrag mit anschliessenden Demonstrationen, von Schülerinnen ausgeführt, welche seit zwei Jahren unter seiner Führung gestanden hatten.

Nicht nur die an sich zahlreiche Hörschaft zeugte davon, dass die Reformideen Dalcroze's schon starke Wellen geschlagen hatten, sondern namentlich auch die Art der Hörer. Von den Reformbestrebungen des bekannten Musikers ist freilich die rhythmische Gymnastik derjenige Zweig, welcher schon den grössten Interessentenkreis erwarb, weil er sich nach verschiedenen Richtungen auswirkt: der musikalischen, der hygienischen, der ästhetischen und der ethischen. So kam es denn auch, dass ausser einem musikliebenden Publikum, Musiker von Beruf, Ärzte (Professoren der Physiologie) und Pädagogen sich diese Gelegenheit, das System Dalcroze aus erster Hand kennen zu lernen, nicht entgehen liessen, nachdem schon ein Kollege des Herrn D. vor einigen Wochen durch einen vorbereitenden Vortrag mit Demonstrationen in geschlossener Gesellschaft dafür interessiert hatte.

In elegantem Französisch entwickelte nun Herr Dalcroze seine Begründung der rhythmischen Gymnastik, von einfachen Beobachtungen ausgehend über die Wirkungen, welche die Musik auf die verschiedenen Individuen einer Zuhörschaft im Konzert ausübt. Während manche, mit Kopf, Fuss oder selbst dem ganzen Körper in Bewegung geratend, dem Rhythmus eines Musikstückes, sei es welcher Art es wolle, folgen, zeigen sich andere durchaus unempfindlich, oder sie sind immer hintendrein, genau wie Menschen, die über einen Witz eine volle Weile hinterher lachen.

Das rhythmische Gefühl steht im Zusammenhang mit den motorischen Nerven, und diese sind wiederum mehr oder weniger abhängig von stärkerer oder geringerer Reizbarkeit der sensiblen Nerven. In dieser Verknüpfung liegt der Grund der Trägheit oder Tätigkeit des rhythmischen Gefühls, welches sich prompt oder langsam oder gar nicht nach der Länge, der Breite und der Tiefe auswirken muss und sich in den gebrochenen Linien der Körperbewegungen äussert.

Das ausgeprägt rhythmische Gefühl ist deswegen kompetent für die musikalische Begabung, weil der Reiz mit seiner Auswirkung eine rasche Paarung der sensiblen und motorischen Nerven bezeugt, während ein einseitig sensibles System hauptsächlich dem Gefühl für Harmonie oder Melodie Vorschub leistet. Melodie ohne packenden Rhythmus wirkt süsslich, Harmonie ohne denselben nüchtern. Ein richtiges musikalisches Talent muss deshalb nach allen drei Richtungen ausgebildet sein, soll es nicht der Einseitigkeit und Wirkungslosigkeit anheimfallen. Es ist aber gewöhnlich diese schöne Dreiheit selten vollkommen vereint, und das Stiefkind in der Ausbildung war bis jetzt der Rhythmus.

Dies sind in Kürze die musikalischen Beweggründe für die rhythmische Gymnastik, und ihr Wert erhellt aus den vorgeführten Übungen, auf die wir noch zu sprechen kommen.

Der hygienische Wert mag vielleicht hinter dem musikalischen zurückstehen, und dem Turnlehrer von Beruf mag möglicherweise diese Art Turnen als eine Spielerei erscheinen, da allerdings der Organismus nicht so stark in Anspruch genommen wird, wie bei manchen turnerischen Übungen, namentlich dem Gerätturnen. Immerhin ist diese Anstrengung durchaus nicht zu unterschätzen. Die verschiedenen Körperteile werden tüchtig und anhaltend betätigt, ohne überanstrengt zu werden. Die Muskeln werden nach allen Richtungen gekräftigt, durch die reichlichen Atembewegungen der Brustkorb geweitet und der Blutkreislauf regliert, ohne dass die Herztätigkeit zu stark in Mitleidenschaft gezogen wird. Diese Art Gymnastik dürfte sich deshalb namentlich für schwächliche Kinder, besonders für den Anfang eignen, während wir Mut, Tatkraft und Gewandtheit im geselligen Leben eher durch intensivere Turnübungen, Turnspiele und Turnfahrten zu üben fortfahren werden. Immerhin sind, dem Urteile vieler Eltern nach zu schliessen, die Übungen nach Dalcroze von bester Wirkung für die Gesundheit der Kinder gewesen.

Ebenso sehr als die Einwirkung auf das Muskelgewebe und den Blutkreislauf, fällt die Bedeutung für das Nervensystem in die Wagschale. Ja, die Wirkung auf die motorischen Nerven müssen hier dem rhythmischen Turnen das Übergewicht vor andern Turnübungen geben. Die Unmittelbarkeit, mit der das Individuum den Reiz auf die sensiblen Nerven in Aktion umsetzen muss, ist von grösster Wichtigkeit. Zu spät erfolgt, verliert die Bewegung den Wert. Die unbedingte Raschheit in der Aufeinanderfolge von Auffassung und Auslösung erzeugt eine ungeahnte Geschmeidigkeit. Die kombinierten Übungen, welche für die verschiedenen Gliedmassen durchaus konträr sind, reglieren den Gang, sowie alle unwillkürlichen Bewegungen zu unbewusster Grazie und grosser Ausgeglichenheit.

Wenn oft die Kinder eine Ehre und ein Vergnügen darein legen, Tätscheln des Kopfes und Reiben der Brust fix auszuführen, so betreibt Dalcroze Übungen mit dem nämlichen Zwecke, dem Anstreben von Unabhängigkeit, im grossen Stil.

Um jedoch zu vollkommener Herrschaft über alle noch so komplizierten Bewegungen zu gelangen, ist eine ganz bedeutende Willenskraft erforderlich, zugleich mit einer Unterordnung unter die Gesetze der Musik, was, miteinander vereint, als disziplinierte Freiheit vorteilhaft auf den Charakter wirken muss, und in unserer nach Freiheit und Unabhängigkeit strebenden Zeit ist dieser Faktor nicht zu unterschätzen. Dies der ethische Zweck. Ob er sich bewährt, muss die Zukunft lehren; einleuchtend ist er.

Über jeden Zweifel erhaben aber stellt sich der musikalische Wert der Übungen. Nicht nur muss nach dem System Dalcroze der Rhythmus an sich in Fleisch und Blut übergeben; er weckt auch den Sinn für rhythmischen Aufbau eines Tonstückes, für die Gruppierung der Tonwerke und in ganz verblüffender Weise für den Ausdruck musikalischer Gedanken.

Die Hauptpunkte des Systems wurden in fünfzehn Übungsgruppen vorgeführt, vom Leichten zum Schweren fortschreitend, mit Weglassung der grundlegenden Übungen.

Die vier Mädchen erschienen in losem Empirekleidchen mit freiem Hals und entblößten Armen. Wäre es ein griechisches Gewand gewesen, man hätte sich zeitweise in ein Theater des klassischen Altertums versetzt gewähnt, so war man in das Anschauen dieser reinen Formen und Bewegungen versunken. Um den ästhetischen Wert der Methode zu ermessen, muss man gesehen haben, und zwar mit schönheitsdurstigen Augen.

Es muss vorausgeschickt werden, dass die Übungen nicht regelrecht einstudiert, sondern zum Teil improvisiert und nur eine natürliche Folge der Schulung waren, um zu zeigen, wie weit der Impuls wirksam werde. Wir werden natürlich raumeshalber nicht alles eingehend besprechen können.

1. Die ersten Übungen brachten die Ausführung der verschiedenen Taktarten in raschem Wechsel. Ein oder beide Arme haben den Takt zu schlagen, kräftig und weitausgreifend, die Füße mit Stampftritt die betonten Taktteile zu markieren.

2. Übungen, ohne und mit Musikbegleitung, zur Illustrierung der Notenweite in verschiedenen Bewegungen. Wechsel von Ganzen, Halben, Vierteln und Achteln in verschiedenen Schrittarten; Arme und Kopf sind auch tätig.

3. brachte die vorerwähnten Atemübungen: Hände am Hinterkopf gefaltet, langsames Einatmen in 8 Zeiten, Anhalten des Atems in 8 Zeiten, langsames Ausatmen in 8 Zeiten. Diese Atemtechnik hat einerseits einen gesundheitlichen Wert, andererseits ist sie für die Leistungsfähigkeit der Lunge zum Gesang fördernd.

4. a) Übungen zur Erhaltung des Gleichgewichts in Übereinstimmung mit dem musikalischen Aushalt; b) Synkopen: Der Arm gibt den Taktschlag, der Fuss den Akzentschlag; d) umgekehrt.

5. Verbindung von Ganzen, Halben, Vierteln und Sechzehnteln (Croches): Laufschrift verbunden mit langsamern Gangarten. Ähnlich wird die Punktierre behandelt.

6. Übung zur Förderung des spontanen Willens. Es werden keine Anordnungen gegeben. Zu der gegebenen Musik sollen sich die Bewegungen individuell auswirken. Sind die Individuen aber geschult, so wird die Übung doch kollektiv ausfallen.

7. Eigenartig sind die Übungen zur Ausfüllung der Zeit durch einen musikalischen Gedanken, welcher die Individuen zu entsprechenden Bewegungen verleiten soll. (Durch Musik eingerahmt.)

8. Markierung verschiedener Taktwerte: die einen Gliedmassen markieren Triolen, die andern Sekundolen.

9. bezweckt die Inervation der Turnenden zu improvisierten Bewegungen zur Illustrierung der Dynamik (Anspannung und Abschaffung der Muskeln) und Darstellung des musikalischen Ausdrucks (Gebärdenspiel).

10. Gleichzeitige Darstellung verschiedener Taktarten: Kopf Zweitakt, rechter Arm Dreitakt, linker Arm Viertakt, Fuss Fünftakt.

11. Teilung der Notenwerte in niederere, Zusammenfassung in höhere Werte (durch verschiedene Gangart).

12. Improvisation: Die Schülerinnen äussern durch Bewegungen kollektiv eine musikalische Idee, welche der Lehrer in Musik umsetzt. Eine Verbindung von vorher gebotenen Übungen.

13. Tempowechsel: Tempo verdoppeln und um die Hälfte verlangsamen. (Gangarten.)

14. Die Turnenden haben einen andern festzusetzenden Rhythmus auszuführen und darin zu verharren als der Spieler.

15. Simultane rhythmische Bewegungen mit Händen und Füßen, d. h. sukzessives Einfallen in den Rhythmus, im Gesang als Kanon bezeichnet.

Die Fülle des Gebotenen wurde mit reichem Applaus belohnt.

Fragen wir uns nun, was die rhythmische Gymnastik für unsere Schule bedeutet, so müssen wir mit Bedauern zugeben, dass sie allerdings in dieser Vollkommenheit als Lehrfach im Schulbetrieb sich kaum wird angliedern lassen, einmal weil es dazu eine musikalisch durchgebildete Lehrkraft erfordert, welche gewöhnlich nur beim Fachunterrichtssystem vorhanden ist, andererseits, weil vermutlich weder viel Zeit noch auch Neigung vorhanden sein möchte, die eigentlichen Turn- und Singstunden zugunsten dieser Neuerung zu beschränken, besonders aber, weil zur Ausführung dieser Übungen unumgänglich ein Instrument, d. h. ein Klavier vorhanden sein sollte. Ohne Musik sind nur die ganz einfachen Übungen ausführbar. Es muss aber doch gesagt werden, dass noch einiges in unsern Unterricht hinübergerettet werden kann und vielerorts schon Eingang fand. Dies betrifft erstens den Unterricht in Mädcheturnklassen, welche den Vorzug haben, wohleingerichtete Turnhallen, mit Klavier zur Verfügung, benutzen zu dürfen.

In den Monatsblättern für Schulturnen, Nr. 4 (1907), heisst es Alinea 2 wie folgt:

„In unserm Mädcheturnunterricht, wie er gegenwärtig fast überall betrieben wird, nehmen die Ordnungsübungen eine umfangreiche Stelle ein, und es muss auf die Erlernung der verschiedenen Formen viel zu viel Zeit verwendet werden. Da aber der körperbildende Wert derselben dem Aufwand an Zeit und Mühe bei weitem nicht entspricht, sind sie auf das nötigste Mass zu beschränken.“

Hier wäre nun ein Ersatz gegeben durch rhythmische Gymnastik neben vermehrtem Turnspiel und Gerätturnen. In den obern Klassen sind auch fast immer Schüler da, die Klavierspielen können und die man zu scharf rhythmischem Spiel drainieren kann. Die Musik dazu hat Dalcroze selber gesetzt. Es ist unlängst ein Werk erschienen.

Zweitens wäre von der Violine mehr Gebrauch zu machen und in den Sing- und Turnstunden zur Abwechslung und Ausspannung nach deren Begleitung rhythmische Gymnastik einzuschalten.

Elementare Übungen sind bei festem rhythmischem Zählen ganz gut auszuführen. Im Notfalle würde zur Schonung der Stimme ein Metronom mit Glocke gute Dienste leisten. Immerhin ist noch besser Vorsingen von Melodien mit charakteristischem Rhythmus zu turnerischen Übungen. Im ersten Schuljahre dürften auch die Spiellieder sich wieder vermehrter Pflege erfreuen.

Nach solchen Vorübungen sollte es nicht mehr schwer halten, von der ersten Stufe an den Rhythmus in der Gesangstunde durch Skandieren, Takt-

singen und Taktschlagen zu pflegen. Die Kinder lieben das Rhythmische und profitieren jede mögliche und unmögliche Gelegenheit, diesem Drange nachzugehen. Zugegeben, dass die Übungen mit arhythmischen Kindern keine leichte Sache sind, aber auch keine hoffnungslose.

Es sollte doch schliesslich nicht mehr vorkommen, dass in den Schulen so viel noch „taktlos“ gesungen wird, dass ganze Taktteile und Pausen untergehen. Ein Schrecken ist es mir z. B. immer, wenn ich „da höch uf de-n-Alpe“ zu hören bekomme, da es nun schon epidemisch geworden ist, im lala-Refrain einen Taktteil auszulassen, was mir das hübsche Lied verleidet hat. Die Kinder gewöhnen sich augenblicklich an eine kleine rhythmische Sünde, und hernach ist sie nimmer wegzubringen.

Bei den Versuchen für Schulreform im ersten Schuljahr dürften rhythmische Übungen einen nicht zu unterschätzenden Teil im vorbereitenden Unterricht abgeben. Ein öfteres Einschalten derselben in den Unterricht verschafft einen kräftigen Ausgleich zum Stillesitzen, kommt einem Disziplinarmittel gleich und unterstützt zudem das mathematische Gefühl durch Inervation nach Zeiten und ihren Vielfachen.

Wie gesagt, kann aber im Schulbetrieb die rhythmische Gymnastik nur in bescheidenen Anfängen aufgenommen werden. Wo sie aber einen unbestrittenen Ehrenplatz einnehmen sollte als integrierender Unterrichtszweig, das ist in der Musikschule, dem Konservatorium, und München hat hier in aner kennenswerter Weise einen Vorstoss gemacht, indem es dort als Obligatorium eingeführt sein soll, wie etwa Harmonielehre.

Bevor ein Kind zum nervenangreifenden Musikunterricht angehalten wird, sollte es intensiv in der rhythmischen Gymnastik heimisch werden; auch sollte diese noch längere Zeit nebenhergehen. Es würde da auf seine musikalischen Fähigkeiten, sowie auf seine körperliche Widerstandsfähigkeit hin geprüft und müsste, wenn zu leicht erfunden, von der Erlernung eines Instruments dispensiert werden. Dagegen würden bei Vorhandensein musikalischer Anlagen diese in hervorragender Weise zum Musikunterricht vorgebildet: 1. durch das Bekanntwerden mit der gesamten Grundlage und Theorie des Rhythmus, 2. durch Pflege des Gehörs und Schulung zur Kollektivität für das Zusammenspiel und zur gründlichen Beherrschung seiner Bewegungsapparate, zur Erwerbung der Fingerfertigkeit.

Es käme dann seltener vor, dass unmusikalischen Kindern und ihren gequälten Lehrern die Tortur des Musikunterrichts zugemutet würde. Da aber gerade oft musikalische Begabung mit nervöser Anlage verbunden ist, würde ein dem eigentlichen Musikstudium vorangehendes rhythmisches Turnen die nötigen hygienischen Vorbeugungen treffen gegen übermässige Inanspruchnahme der Gesundheit im allgemeinen und der sensiblen Nerven im besondern, welche der Schularbeit oft genug feindlich entgegensteht mit Zunahme der Reizbarkeit, Nervenerschlaffung, Zerstretheit usw. der Kinder.

In jeder grössern Ortschaft, wo Musik getrieben wird, sollte für die Jugend eine Gelegenheit geboten werden zu einem solchen musikalisch-gymnastischen Präparandenkurs vor und neben dem Musikunterricht. Arbeiten wir dafür, so werden wir der Schule wiederum dienen, indem wir die Kinder vor verfrühtem Klavier- und Violinunterricht schützen, bevor sie erst geistig und körperlich dazu reif sind. Alsdann werden wir auch eine Anzahl Musikmartyrer weniger haben — Hörer und Ausführende.

Das System Dalcroze ist nicht vom Katheder herunter in die Menge getreten. Ganz in der Stille ist es durch mehrere Jahre hindurch in der Praxis auf seinen praktischen Wert hin geprüft worden, bevor es in Druck gelegt wurde. Vor etwa zwei Jahren widmete Karl Stork, der bekannte Musikkritiker und Schriftsteller, der Methode einen eingehenden und anerkennenden Aufsatz in Westermanns Monatsheften. Er erachtet sie als epochemachend. Wer sich näher damit vertraut machen will, wird das Werk selbst studieren müssen, das bei Sandoz, Jobin & Co. in Neuenburg erschien. Am besten wäre es freilich, durch Kurse, die Dalcroze veranstaltet, die nötige Schulung zu gewinnen.

Grau, Freund, ist alle Theorie, grün ist des Lebens goldner Baum. -g-

---

## Stimmbildung!

Kurse werden viele abgehalten; Kurse, wo man alles Mögliche und Unmögliche lernen oder auch nicht lernen kann, und es gibt wohl keine Lehrerin, die kaum ein Jahr in Amt und Würde, nicht schon einen Kurs absolviert hätte. -- Einen eigenartigen Kurs, der voll und ganz verdient, dass man ihn zu den sehr gefährlichen zählt, hat nun soeben Schreiberin dieser Zeilen mit noch drei Getreuen aus dem bernischen Lehrerstand hinter sich — einen Kurs für Stimmbildung.

Dass der Kurs so gefährlich wurde und man seine alte Haut nicht heil daraus retten konnte, daran waren natürlich nicht wir Lernende schuld, sondern dieses Verdienst gebührt voll und ganz der Lehrenden, und diese war Fräulein H. Grëlinger, Lehrerin für Stimmbildung in Spiez. Viele Leserinnen der Lehr-Zeitung werden nun wohl diesen Namen noch nie gehört haben; er wird ihnen gar so fremd klingen. Fremd ist nun Frl. Grëlinger insoweit, dass sie sich aus Holland an den schönen Thunersee geflüchtet hat, also keine Schweizerin ist — und doch seit vielen Jahren hier, in Gefühl und Denken zu einer solchen wurde. Fremd ist ferner die Methode, die Frl. Grëlinger verfiicht; aus Holland hat sie diese mit herübergebracht und vertritt sie allein im Schweizerland. Doch fremd sollen weder Frl. Grëlinger noch ihre Stimmbildungsmethode bleiben; sie verdienen beide, recht heimisch zu werden in den Schweizergauen, namentlich in den Kreisen derjenigen, die ihre Stimme durch alle Tage, durch den Beruf gezwungen, voll und ganz brauchen müssen.

Stimmbildung! — Die Stimme, das herrliche Instrument, das dem Menschen vom Schöpfer verliehen, richtig gebrauchen zu lernen, gut und deutlich, schön und natürlich zu sprechen und auch zu singen, kranke Stimmen gesund und gesunde Stimmen noch gesunder zu machen, das will Frl. Grëlinger mit ihrer Stimmbildung. Nicht an der Konstruktion des Instrumentes fehlt es ja, wenn's beim Reden happert, wenn sich Müdigkeit und Halsschmerzen einstellen, wenn die Sprache punkto Aussprache und Klang nicht ohne Mängel ist; nein, die Organe sind alle so gut beschaffen, wie sie nur sein können; aber das Instrument richtig gebrauchen, das können wenige! Wir brauchten unserer Kursleiterin nur zuzuhören, und wir wussten gleich, dass auch wir's nicht konnten und setzten uns folglich sehr gern zu Füßen unserer Lehrerin, um zu lernen.

Die Schwingungen der Stimmbänder durch die offene Kehle zum richtigen Resonanzboden, dem harten Gaumen, zu leiten und dort bei offenem Mund