Zeitschrift: Schweizerische Lehrerinnenzeitung
Herausgeber: Schweizerischer Lehrerinnenverein
Band: 28 (1923-1924)
Heft: 7

Artikel: Neue Grundlagen für den Turnunterricht
Autor: Eichenberger, Emma
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-311768

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: 07.01.2026

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

XXVIII. Jahrgang **Nr. 7** Bern, 15. April 1924

Ein eigen Heim, ein Schutz, ein Hort — Ein Zufluchts- und ein Sammelort.

Schweizerische

Lehrerinnen-Zeitung

Herausgegeben vom Schweizerischen Lehrerinnen-Verein

Erscheint am 15. jedes Monats

Nachdruck nur mit besonderer Erlaubnis der Redaktion gestattet.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—; bei der Post bestellt 20 Rp. mehr.
Inserate: Die 3-gespaltene Nonpareillezeile 15 Rp.
Adresse für Abonnemente, Inserate usw.: Buchdruckerei Büchler & Co. in Bern.
Adresse für die Redaktion: Frl. *Laura Wohnlich,* Lehrerin, *St. Gallen.*
Mitglieder des Redaktionskomitees: Frl. *E. Benz, Zürich;* Frau *Krenger-Kunz, Langenthal;* Frl. *P. Müller, Basel;* Frl. *Marg. Nötiger, Aarau;* Frl. *M. Sidler, Zürich;* Frl. *H. Stucki, Bern;* Frl. *E. Strub, Interlaken.*

Inhalt der Nummer 7: Neue Grundlagen für den Turnunterricht. — Ein Beitrag zur Körpererziehung. — Schweizerischer Lehrerinnenverein, Sitzung des Zentralvorstandes. — Zur Frage der Mädchenbildung (Schluss). — Jahresbericht des kantonal-bernischen Lehrerinnenvereins für 1923. — † Lina Muschg. — Mitteilungen und Nachrichten. — Unser Büchertisch. — Inserate. — Beilage *„Aus der Praxis der Lehrerin“:* Freiübungen. — Turnspiele.

Neue Grundlagen für den Turnunterricht.

Aus einem Referate, das am 21. Februar in Zürich, anlässlich einer Versammlung der Sektion Zürich des Schweizerischen Lehrerinnenvereins, gehalten wurde.

Es ist wohl eine bald allgemein bekannte Tatsache, dass das Wachstum des Kindes nicht in einer gleichmässigen Kurve verläuft. Neuere Forschungen, hauptsächlich diejenige von Herrn Dr. E. Matthias[1] haben festgestellt, dass das Wachstum während der 6 ersten Jahre stetig ansteigt; dann tritt aber ein verlangsamtes Wachstum ein, das bei den Mädchen bis zum 11., bei den Knaben bis zum 13. Altersjahre anhält. Nach diesem Zeitpunkt können wir wieder ein sehr starkes Wachstum beobachten — vor allem ein sehr starkes Längenwachstum, das bei den Mädchen bis zum 16., bei den Knaben bis zum 18. Jahre dauert.

Nachher ist die Wachstumszunahme wieder verlangsamt.

Durch Messungen und Wägungen ist unwiderruflich bewiesen, dass die beobachtete Kurve eine Kulturkurve ist. Im Rückgang der Wachstumszunahme vom 6. Altersjahr an zeigt sich der Einfluss der Schule. Vergleiche von Klassen, die viel im Freien sind mit andern, Vergleiche von Schülern der Arbeitsschule mit Schülern der Lernschule, Messungen während der Schulzeit und während der Ferien, Messungen in verschiedenen Schulquartalen zeigen deutlich, dass tatsächlich der Körperbewegung wachstumsanregende Kräfte

[1] Diese Ausführungen stützen sich zum grossen Teile auf dessen letztes Buch: „Die gegenwärtigen Erziehungs- und Unterrichtsmethoden im Lichte der Biologie.“

zu verdanken sind, und dass eine Verminderung der Freiheit des Kindes und eine gleichzeitige nervöse Belastung (Eintritt in die Schule) einer Unterdrückung des Wachstums gleichkommt.

Doch die Natur lässt sich nicht vergewaltigen. — Wird im Alter von 6—10 resp. 12 Jahren das Wachstum so stark zurückgedrängt, so holt sie später gleichsam das wieder nach, woran sie so lange gehindert wurde. Während der Pubertätszeit zeigt sich ein unnatürlich grosses Wachstum, das dem jungen Menschen sehr verhängnisvoll werden kann, denn diese Phase gleicht einem Hausbau, der viel zu rasch durchgeführt wird.

Durch die grosse Streckung der Rückenmuskeln wird ihr Querschnitt vermindert, ihre Leistungsfähigkeit wird kleiner, die Gefahr besteht, dass die Rückenmuskeln die Rippen nicht mehr zu halten vermögen, was eine Verflachung des Brustkorbes zur Folge hat. Dadurch wird die Blutzufuhr zu den Lungen gehemmt und für das Eintreten der Tuberkulose eine günstige Anlage geschaffen. Dazu kommt, dass während der Zeit des grossen Wachstums Herz und Lunge nicht Schritt halten können, wenigstens was ihr Gewicht anbelangt. Es entstehen beim Herz ganz dünne Wände, die für den Blutkreislauf äusserst ungünstig sind und leicht zu Herzschwächen führen.

Alle diese Erscheinungen sind für die Mädchen viel folgenschwerer als für die Knaben, denn sie treten schon früher in dieses Stadium des grossen Wachstums ein. Eine weitere Benachteiligung der Mädchen ergibt sich durch den Umstand, dass die Wirbelsäulekrümmung beim Kinde erst mit dem 13. Altersjahre beendet ist, also erst in einem Zeitpunkte, wo beim Mädchen die grosse Streckung bereits begonnen hat; — es zeigt sich darum auch eine Zunahme der Wirbelsäuleverkrümmung bei den Knaben vom 19 auf 21,5 %, bei den Mädchen aber von 21 auf 41 %.

Unwillkürlich drängt sich uns die Frage auf, ob nicht durch das Mittel der Körpererziehung diese Krise behoben werden könnte! Das Studium vom Wesen des Wachstums hat diese Frage vollauf bejaht: Jede Muskelarbeit bedingt einen grössern Stoffumsatz. Durch die stärkere Verbrennung ist eine vermehrte Sauerstoffzufuhr notwendig. Die arbeitenden Gewebe brauchen eine bessere Durchblutung, was eine bessere Ernährung und eine vermehrte Teilung der Zellen mit sich bringt und dies ist gleichbedeutend mit Wachstum. So können wir durch Muskelarbeit das Wachstum des menschlichen Körpers bewusst beeinflussen, und indem wir vom 6—11 Altersjahr einer Wachstumshemmung entgegenwirken, auch bezwecken, dass später die Kurve gleichmässiger verläuft. Die Gefahren im Pubertätsalter werden dann viel geringer sein, weil es nicht mehr zu solch einem gewaltigen Anstieg kommen kann.

Die Forderungen, die sich aus dem Gesagten für die Praxis ergeben, sind folgende: Unser Ziel soll die tägliche Bewegungsstunde sein. Jeden Tag eine halbe Stunde Spiel oder Turnen auf der 1. Stufe wäre das Ideal. Bis wir es erreicht haben, müssen wir versuchen, die wenigen Stunden, die wir für die Körpererziehung zur Verfügung haben, richtig auszunutzen!

Jeder Entwicklungsstufe fällt ein anderer Uebungsstoff zu. Für die 1. Stufe gilt es, möglichst viel Muskelarbeit zu leisten, da ihr ja die aufbauende Kraft innewohnt.

Beim Lauf werden 56 % aller Muskeln in Mitleidenschaft gezogen, also das beste Mittel, nicht nur zur örtlichen, sondern auch zur allgemeinen Wachstumsanregung. Es ist deshalb das Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen in allen

möglichen Formen, das wir auf dieser Stufe pflegen. Das Gehen, wie auch das Aufrichten des Körpers sind Dinge, die uns selbstverständlich erscheinen, die aber vom Kinde doch gelernt sein wollen (symmetrischer Gang !).

In zweiter Linie sind es die Haltungsübungen, die wir berücksichtigen müssen und dabei ist es die Rückengymnastik, auf dieser Stufe hauptsächlich die Lendengegend, die unsere Aufmerksamkeit besonders erfordert.

Diese Haltungsübungen werden zuerst am besten in Spielform ausgeführt, also sogenannte Nachahmungsübungen. Es ist den Kindern ja stets das grösste Vergnügen, das Tun und Treiben der Erwachsenen nachzuahmen und beim « Wäscheaufhängen », « Seilziehen », « Holzhacken », « Mähen » usw. müssen die Rückenmuskeln tüchtig arbeiten. Später werden dann solche Uebungen als Schulform durchgeführt.

Ueber die Ausführung der Freiübungen ist folgendes zu sagen : Wir müssen uns bewusst sein, warum wir eine Uebung ausführen. Soll die Uebung eine Wachstumsanregung sein, so muss sie *langsam* ausgeführt werden, denn nur die langsame Bewegung erfordert eine gute Durchblutung. Bei der raschen Bewegung arbeitet der Muskel nur im ersten Augenblick, dann wirkt die Schwungkraft (Ziegelbieten). Solche rasche Bewegungen machen wir im Turnunterricht zur Uebung der Geschicklichkeit, Vorbereitung zum Spiel usw.

Gar keinen Nutzen hat eine Dauerstellung. Sie belastet sofort das Nervensystem, und fördert Unlustgefühle. Anstatt in einer Stellung zu verharren, ist es viel besser, eine Uebung viele Male (10—15) zu wiederholen.

Man braucht gar keine grosse Anzahl von Uebungen, um die gewollte Wirkung zu erzielen. Eine einmal zusammengestellte Uebungsgruppe soll längere Zeit immer wieder gemacht werden. Dadurch wird sie den Schülern bekannt und verlangt keine grosse Nervenarbeit mehr, was sehr wertvoll ist. Die Schüler langweilen sich nie bei solchen Uebungen. Herr Dr. Matthias pflegt sie jeweilen mit dem täglichen Brot zu vergleichen, das wir auch immer wieder essen, und das uns doch stets wieder schmeckt.

Um allen Anforderungen gerecht zu werden, gehört in jede Lektion eine Uebung am Gerät. Mut, Lockerung der Gelenke, Selbstbeherrschung, rasche Einstellung sind ihr Zweck.

Ein ganz wichtiges Moment in der Turnstunde soll aber die *Freude* sein ! Lustgefühle sind in keiner einzigen Schulstunde so nötig, wie hier, wirkt doch jede Unlust hemmend auf die Blutzirkulation. Jeder Schüler, auch der Schwächste, soll in der Turnstunde seine Aufgabe froh, ohne Angst, erfüllen können.

Am meisten Spass macht unsern Kindern natürlich das Spiel. Es braucht gar kein fertiges Spiel zu sein, auch die Spielvorbereitung ist äusserst wertvoll ! Was ist zum Beispiel das Ballwerfen für eine prächtige Uebung ! Wie gut tut es den Kleinen, den Ball immer wieder vom Boden auflesen zu müssen ! Das ist Rückengymnastik, wie sie sich nicht besser wünschen lässt. Die Kleinen pflegen in erster Linie das Scherz- und Bewegungsspiel und ja nicht etwa das Parteispiel. Grosse Freude macht auch das Singspiel, doch darf seine Einübung nicht zu viel Zeit wegnehmen.

Die Forderungen für die II. Stufe können hier wohl kürzer gefasst werden. Viele bleiben sich gleich, vor allem die Hauptforderung : Der Lehrer muss Kenntnis haben von der physiologischen Entwicklung seiner Schüler und die Uebungen dem Bedürfnis des Kindes anpassen.

Da die Entwicklung auf dieser Stufe beim männlichen und weiblichen Geschlecht nicht gleichmässig fortschreitet, ist hier, wo es irgendwie angeht, eine Trennung der Geschlechter im Turnunterricht zu erstreben, und dann ist es besonders für die Mädchen nötig, ganz sorgfältig zu dosieren.

Eine Lektion besteht auch jetzt wieder aus: Gehübungen, Freiübungen, Gerät, Spiel.

Die Freiübungen zeigen geschlossenere Schulform. Hier tritt die Wiederholung der gleichen Gruppe noch deutlicher zu Tage. Jede Gruppe soll Uebungen zum Durchturnen des ganzen Körpers enthalten, weshalb bei ihrer Zusammenstellung an unser Muskelsystem zu denken ist, und die geraden, die schrägen und die queren Muskeln berücksichtigt werden müssen.

Beim Geräteturnen ist ein solches Gruppensystem nicht vorteilhaft. Hier ist es besser, etwa ein Jahresprogramm zusammenzustellen, indem vom leichtern zum schwerern geschritten wird.

Dem Spiel sollten auf dieser Stufe, wenn möglich, zwei eigene Stunden eingeräumt werden. Mit dem Parteispiel sollte auch jetzt noch nicht zu früh angefangen werden, sonst erzielen wir blasierte Spieler, die alles andere langweilig finden, und die doch noch nicht reif sind, um mit Gemeinschaftssinn zu spielen.

Die Turnstunde ist anch auf dieser Stufe möglichst einfach zu gestalten, dann erst wird sie den Schülern eine wohltätige Abwechslung bieten.

Der Lehrer aber möge den neuen Bestrebungen ein offenes Auge und Herz entgegenbringen, denn das Ziel ist ein dankbares, hilft es doch mit, Gesundheit und Frohsinn in unser und unserer Schüler Leben zu tragen.

Emma Eichenberger, Zürich.

Ein Beitrag zur Körpererziehung.

Der Gedanke, eine Nummer der „Lehrerinnen-Zeitung“ [1] ausschliesslich der Körpererziehung zu widmen, ist erfreulich und anerkennenswert. Tatsache ist, dass der Wert regelmässig betriebener Leibesübungen stetig wächst und die Ärzte dem Turnen mehr und mehr Interesse schenken.

Gymnastiksysteme schiessen wie Pilze aus dem Boden und verwirren nicht selten jene Lehrkräfte, welche bestrebt sind, stets vom Neuen das Neueste zu lernen und zu lehren. Es liegt mir ferne, Ihnen eines dieser Systeme als das einzig richtige zu empfehlen. Wer Körpererziehung zu vermitteln hat, handle nach dem Grundsatze: „Prüfet alles und behaltet das Beste.“

Es sei hier nur auf einige wichtige Punkte hingewiesen, die den einen zur Anregung, den andern zur Beherzigung und den dritten als Bestätigung ihrer eigenen Anschauung dienen mögen.

1. Jede Leibesübung, auf welche Art oder in welchem Zusammenhang sie geboten wird, muss dem kindlichen Gemüt und seinem Auffassungsvermögen angepasst sein.

2. Jede Lehrkraft bedarf einer klaren Einsicht über den Zweck und die Ziele des *Schulturnens*. Sie muss sich Rechenschaft geben können über den Wert und den Zweck der einzelnen Turnübung, muss daher unterscheiden lernen,

---

[1] *Anmerkung der Red.* Leider hat der Raummangel diesem Plan entgegengewirkt, so dass wir einen sehr wertvollen Artikel von Dr. Marg. Streicher verschieben müssen.