

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

**Artikel:** Ein Beitrag zur Körpererziehung  
**Autor:** Reber, Rosalie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-311769>

#### 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:** 07.02.2026

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

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 auch auf dieser Stufe möglichst einfach zu gestalten, dann erst wird sie den Schülern eine wohlütige 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“<sup>1</sup> 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 einzige 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 Auftassungsvermögen 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,

<sup>1</sup> Anmerkung der Red. Leider hat der Raumangest diesem Plan entgegengewirkt, so dass wir einen sehr wertvollen Artikel von Dr. Marg. Streicher verschieben müssen.

welche Übungen nur spielenden Charakter haben, welche die Entwicklung fördern und welche eventuell schädlich auf den Organismus wirken.

3. Nicht alles, was für Einzelunterricht passt oder in kleinen Gruppen geübt werden kann, eignet sich für den Klassenunterricht der Volksschule.

4. So lange unsere Lehrpläne mit zwei wöchentlichen Turnstunden auszukommen suchen, muss sich jede Lehrkraft verpflichtet fühlen, diese kurze Zeit des Unterrichts nach Kräften auszunützen, nicht nur vielseitig, sondern auch ausgiebig zu wirken. Lehrerinnen, welche den Unterricht dermassen erfassen und erteilen, bestätigen deshalb bisweilen, dass die Turnstunde sie mehr anstrengt als irgend ein anderes Unterrichtsfach.

5. Auf denjenigen Schulstufen, wo der Klassenlehrer oder die Klassenlehrerin den Unterricht erteilt, ist dieser in Einklang zu bringen mit dem übrigen Unterricht. Alles Mögliche lässt sich im Turnen verwerten, was in Sprache, Rechnen, Zeichnen und Gesang gelehrt wird. Ich erinnere an die Entwicklung des Raum- und Formensinnes, an die Vermittlung von Zahlbegriffen und Notenwerten, an die Erweiterung des Wortschatzes und des Vorstellungsvermögens überhaupt. Es ist überflüssig, Ihnen hiefür Beispiele anzugeben. Sie finden selbst solche und erfahren das Fördernde eines derartigen Unterrichts an sich und an der Klasse.

Selbstschöpferischer und gestaltender Unterricht wirkt hier, wie in andern Fächern, lebendiger und wertvoller, er mehrt das Interesse am „Turnen“, dem nicht selten Eintönigkeit, Geistlosigkeit und Schablone vorgeworfen wird. Diese Vorurteile, die nur auf einer falschen Einstellung beruhen und endlich verschwinden dürften, bewirken häufig eine Ablehnung dieses Faches und eine direkte Abneigung zu dessen Erteilung. In solchen Fällen sollte ein Fachaustausch unter den Lehrkräften angestrebt werden.

6. Nicht zu unterschätzen ist der erzieherische Gewinn beim Turnunterricht. Ich erwähne: Gewöhnung an Ordnung, sauberes und exaktes Arbeiten, Erziehung zur Hilfsbereitschaft, zum Gemeinschaftssinn, zur Selbstbeherrschung, zur Überwindung von Angst und Scheu; die Weckung des Schönheitssinnes, die Förderung der Beobachtungsgabe, die Bekämpfung der Streitsucht, der Unehrllichkeit, der Trägheit, der Aufdringlichkeit usw.

7. Erfolgreicheren Unterricht werden entschieden jene Lehrkräfte erteilen, die am eigenen Körper die Wohltat der Leibesübungen erfahren und letztern in irgend einer Form obliegen.

8. Die Lehrer- und Lehrerinnenturnvereine stellen sich in erster Linie zur Aufgabe, anregend auf das Schulturnen zu wirken, sie pflegen aber nebenbei das Männer- und Frauenturnen und bilden durch ihre reichhaltige Tätigkeit ihre Mitglieder zur Leitung von Jugendriegeen, Damen- und Männerturnvereinen aus.

9. Immer dringender zeigt sich die Notwendigkeit, dass sich geeignete Lehrkräfte der sozialen Aufgabe der Körpererziehung im nachschulpflichtigen Alter und ganz besonders weibliche Lehrkräfte dem Frauenturnen widmen. Denn nur Hand in Hand mit der geistigen und seelischen Erziehung kann das Frauenturnen zu der Blüte kommen, die ihm gebührt. Auswüchse, die dem Frauenturnen hier und dort noch anhaften, können durch vernünftige Leitung ausgemerzt werden.

In der Schweiz liegt das Frauenturnen noch zum weitaus grössten Teil in den Händen der Männer und der Einfluss der Frauen kann sich nur indirekt Geltung verschaffen. Wir Schweizerfrauen wachen nicht eifersüchtig darüber,

dass kein männliches Wesen in irgend einer Weise Einfluss auf unser Frauenturnen gewinnt, wie dies beispielsweise in der Tschechoslowakei der Fall ist. Ein grosszügiger Basler anerkennt im „Frauenturnen“<sup>1</sup> (12. Oktober 1923) die Vorzüge dieses Systems und weist besonders auf den Umstand hin, dass Frauen, die am eigenen Körper Erfahrungen gesammelt, viel sicherer die Wahl der Übungen treffen, welche dem weiblichen Geschlechte dienlich sind, als Männer. Die Vergleiche, die Herr Metzger, Berichterstatter des Münchener Turnfestes und einer kleinern festlichen Veranstaltung für Frauenturnen in Prag, gibt, sind sehr interessant und fallen, was turnerische Leistungen im Rahmen echten Frauenturnens betrifft, zugunsten der Tschechoslovakinnen aus. Die Ansicht, dass selbst die emanzipiertesten Frauen in „technischen Dingen“ zu den an Erfahrung reicherem Männern in die Lehre gehen müssten, wollen wir dem freundlichen Berichterstatter weder verübeln noch absprechen. *Jedem sein Teil an Arbeit und Kräfteentfaltung.*

10. Kolleginnen, welche sich für eine Fachzeitschrift interessieren, sei das Organ des Schweizerischen Turnlehrervereins und der „Pro corpore“ empfohlen. „Die Körpererziehung“ (Verlag Paul Haupt, Bern) erscheint monatlich, enthält wissenschaftliche, theoretische und praktische Arbeiten, Ratschläge für Spielplatzanlagen, Bücherbesprechungen usw., und ist mit Bildern aus der Praxis reich geschmückt. Das Organ steht unter der Chefredaktion von Herrn Privatdozent Dr. E. Matthias und verdient seiner gediegenen Führung wegen einen grossen Leserkreis. Wo sich der einzelne nicht zur Anschaffung der Zeitschrift entschliessen kann, finden sich vielleicht einige Lehrkräfte zusammen zu einem Jahresabonnement. (Fr. 9 für Nichtmitglieder der genannten Verbände). Frauenkreise mag es speziell interessieren, dass das Organ auch weiblichen Mitarbeitern die Spalten öffnet.

Im Anschlusse an diese „Zehnerreihe“ möchte ich sämtliche Leserinnen der „Lehrerinnen-Zeitung“ herzlich bitten, durch persönliches Beispiel und tatkräftiges Einstehen für das Mädchen schulturnen der weiblichen Jugend zu ihrem Rechte zu verhelfen.

Lehrerinnen, welche angeborene Lust und Freude an Körperbewegung haben, möchte ich ermuntern, sich dem Frauenturnen zu widmen. Einer klugen Vereinsleitung gelingt es bald, bestehende Übelstände im Vereinsleben zu heben und suggestiv zu wirken.

Erobern wir Frauen uns in erster Linie Arbeitsgebiete, auf welchen wir unserm eigenen Geschlecht nützlich sein können.

Schön gewachsene, gesunde, junge Mädchen und Frauen gereichen dem Staate — auch ohne Teilnahme an der Olympiade — zur Zierde, besonders dann, wenn die seelische Freiheit und Ausgeglichenheit mit der äussern Schönheit harmoniert und in der Anmut zum Ausdruck kommt. *Rosalie Reber.*

<sup>1</sup> Organ der Schweizerischen Damenturnvereinigung, erscheint als Beilage der „Schweizerischen Turnzeitung“. Abonnement jährlich Fr. 2.75; zu bestellen bei Müller, Werder & Cie., Zürich-Wolfbach, wo, so lange Vorrat, auch einzelne Nummern zu beziehen sind.