

Zeitschrift:	Schweizerische Lehrerinnenzeitung
Herausgeber:	Schweizerischer Lehrerinnenverein
Band:	28 (1923-1924)
Anhang:	Aus der Praxis der Lehrerin : Beilage zur "Schweizerischen Lehrerinnen-Zeitung"

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: 14.02.2026

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

Aus der Praxis der Lehrerin

Beilage zur „Schweizerischen Lehrerinnen-Zeitung“

Freiübungen,

die vornehmlich der Lockerung der Gelenke und der Beseitigung von Muskelverkrampfungen dienen.

Verwendet auf der 3. Stufe.

Zusammengestellt von *Rosalie Reber*, Turnlehrerin, St. Gallen.

Geeignetes Turnkleid vorausgesetzt!

Zeitdauer 8—10 Minuten.

Bemerkung: Wo keine andere Stellung angegeben ist, wird die Übung in der Grundstellung ausgeführt.

Abkürzungen: Vorwärts = vw., seitwärts = sw., rückwärts = rw., einwärts = ew., aufwärts = aufw., abwärts = abw., links = l., rechts = r.

1. Schleuderartiges Armkreisen rw., tiefe Kniebeuge mit Rumpfbeugen 1—2 vw.; Kniestoss mit Rumpf- und Kniestrecken und Armkreisen aufw. (Die Finger streifen leicht den Boden beim Armkreisen, wenn Knie- und Rumpfbeugen ausgiebig genug gemacht werden.) Das Armkreisen muss zur Rückhalte, resp. zur Vorhalte führen. 8 mal ausgeführt = 32 Zeiten = 30 Sekunden.
2. Wechselseitiges Fersenheben. (Die Bewegung erfolgt aus den Hüften, wechselseitiges Stossen der Knie vw.). 16 mal ausgeführt = 32 Zeiten = 20 Sekunden.
3. Schulterrollen. Armbeugen, Hände an die Schultern, Ellbogen tief. Kreisen der Ellbogen rw. = Schulterrollen vw. 4 mal, Kreisen der Ellbogen vw. = Schulterrollen rw. 4 mal. 1—8 = 4 mal ausgeführt 1—4 = 32 Zeiten = 16 Sekunden.
4. Übung 1, aber mit *Rumpfdrehbeugen* vw. l. und r. im Wechsel. 1—8 8 mal ausgeführt = 32 Zeiten = 30 Sekunden.
5. Zehenstand mit Armheben vw. zur Schräghochhalte (Handflächen nach vorn) mit Rumpfnicken rw., grösstmögliche Spannung im Rumpf und in den Gliedmassen — einatmen —. Plötzliches Fallenlassen der Unterarme mit gleichzeitigem Lockern des Schultergürtels — ausatmen —. 6—8 mal auszuführen. Zirka 30—40 Sekunden. Diese Übung kann beliebig — als Atemübung — zwischen die andern eingefügt werden. 1
6. *Gleichgewichtsübung*: Standwage vw. (langsam auszuführen, Haltungsübung!). Armkreisen ew. zur Hochhalte (Rücken spannen) mit hohem Beinheben l. (aus den Hüften) 1—2, Senken des Oberkörpers zur Standwage vw. mit Kniebeugen des Standbeines r. und Senken der Arme zur Seithalte (locker) 3—4, Aufrichten des Oberkörpers mit Kniestrecken (ohne Beinsenken), Beinsenken zum Zehenstand beider Füsse, Arme verharren in der Seithalte, Sohlenstand. 4 mal (l. und r. im Wechsel) ausgeführt = 32 Zeiten = 40 Sekunden. 2 5—6 7—8

7. Hochziehen der Schultern und der Oberarme, die Unterarme hängen im r. Winkel zu den Oberarmen herunter, Handrücken vorn, Pendeln der Unterarme sw. hin und her, bis ein ganz schlaffes Auspendeln derselben erreicht wird.
 8. *Gleichgewichtsübung*: Standwage sw. (langsam auszuführen, Haltungsübung!). Schreiten l. sw. (Verlegen des Körpergewichtes auf das r. Bein), Einwärtskreisen der Arme zur Hochhalte gerundet mit Beinheben r. sw., Senken des Oberkörpers nach l. mit Kniebeugen des Standbeines und Senken des r. Armes auf das gehobene Bein, Aufrichten des Oberkörpers, Verlegen des Körpergewichtes auf das r. Bein zur Standwage r. (mit Armkreisen ew.). 4 mal ausgeführt = 32 Zeiten = 40 Sekunden. 1—2
3—4
5—8
 9. Wechselseitiges Beinspreizen vw. im Takt (allmählich bis Kopfhöhe). 8 mal ausgeführt = 32 Zeiten = 20 Sekunden. 1—4
 10. Schreiten l. sw. (Spielfuss r.), schwunghaftes Armkreisen nach l. sw. hoch ($1\frac{1}{2}$ Kreise) mit ausgiebigem Rumpfbeugen r. sw. (1 Hüfte stark ausbiegen) und Kopfdrehen r., Armkreisen nach r. (abw. $1\frac{1}{2}$ Kreise), Standwechsel und Rumpfbeugen l. sw. 8 mal ausgeführt = 32 Zeiten = 40 Sekunden. 1—2
3—4
 11. Hohes Knieheben (der Oberschenkel kann mit den Händen gefasst werden), Pendeln des Unterschenkels vw. und rw. bis zur vollständigen Schlaffmachung. L. und r. zu üben.
 12. Schleuderartiges Rückwärtswerfen des Beines mit Unterschenkelhb. l. mit Werfen des l. Armes seitlich, des r. sw. hoch gerundet über den Kopf, gleichzeitiges Beugen des Standbeines im Sohlenstand (federnde Knie), Bein und Arme fallen lassen. Gegengleich. 8 mal ausgeführt = 32 Zeiten = 30 Sekunden. 1
2
3—4
 13. Rasches Rumpfdrehen mit Kopfdrehen, l. und r. im Wechsel. (Füsse fest, Beine drehen mit.) Beim Rumpfdrehen l. reicht die r. Hand an die l. Hüfte, die l. Hand an die r. Hüfte und gegengleich. 8 mal ausgeführt = 16 Zeiten = 20 Sekunden. 1—2
 14. Im Zehenstand, Füsse mit nur wenig Zwischenraum voreinander, Armheben schräghoch mit grösstmöglicher Spannung (wie bei Übung 5). Totale Entspannung, Fallenlassen der Arme, in die Knie sinken, Kopf fällt ebenfalls nach vorn. 1
2

Es ist selbstverständlich, dass die Schülerinnen allmählich in die ganze Serie der Übungen eingeführt und zur persönlichen Verwendung daheim angeleitet werden müssen.

Der Erfolg meines Versuches, die Schülerinnen durch diese Übungsfolge, die ich ihnen im März schriftlich aushändigte, zum täglichen Turnen anzuregen, muss ich abwarten.

Die Überzeugung, dass diese Art Übungen bei Schülerinnen im Entwicklungsalter freudigere Aufnahme fänden, als Haltungs-Freüübungen schwedischen Ursprungs, somit der Zweck eher erreicht würde, liess mich *diese Wahl* treffen.

Wer sich scheut, Übung 7 der unschönen und schlechten Haltung wegen — man kann sie übrigens im belehrenden Sinne verwenden — ausführen zu lassen, kann anordnen, dass sie wechselseitig links und rechts mit Rumpfbeugen seitwärts (r. und l.) geübt wird; der Blick folgt der Armbewegung.

Wenn diese kleine Arbeit Anregung bietet zu ähnlichem Vorgehen, so ist ihr Zweck erreicht. Einzelne Abzüge zur eventuellen Verteilung an die Schülerinnen sind bei billigster Berechnung und unter Nachnahme bei der Verfasserin erhältlich.

Turnspiele.

In letzter Zeit sind verschiedene Sammlungen von Turnspielen für die Elementarschule veröffentlicht worden. „Es ist nicht viel Neues drin!“ habe ich oft von Kolleginnen äussern hören. Bei näherem Zusehen finden wir aber doch etwas Beachtenswertes: Die Herausgeberinnen bemühen sich, turnerische Übungen für alle möglichen Muskelpartien in bekannte Spiele zu kleiden oder aus den Übungen selbst ein Ganzes, ein sinnvolles Spiel zu gestalten. Ein hübsches Beispiel hiefür findet sich in der Sammlung: „20 Lektionsbeispiele für den Turnunterricht bei den Kleinen“ von Hedwig Lang: Nr. 10, „Ein gedachter Spaziergang in den Wald“. — Von methodischen Schriften, Kursen und Vorträgen sollen wir nicht in erster Linie Vorlagen zum Kopieren erwarten. Sie sollen uns vielmehr dazu anregen, das Aufgenommene individuell zu verarbeiten und in diesem Sinne Neues und Eigenes zu versuchen. So hat jenes Lektionsbeispiel von Fr. Lang in meinem letzten Schulquartal drei Turnspiele gezeigt, die ich hier skizzieren will, weil sie mir selber Abwechslung brachten, meinen Schülern aber viel Freude machten und rege körperliche Betätigung zwischen die Sitzstunden einschalteten.

1. Das Zirkusspiel.

In unserm Dorf ist ein Zirkus eingekehrt. Das merkt man nicht nur in der Schulpause, nein, auch in der Turnstunde!

1. Statt Antreten oder Sammlung heisst's diesmal: Alli Rössli zum Ring!
2. Nummerieren wollen wir auch nicht so militärisch: 1, 2! 1, 2! sondern zirkuslerisch: Araberli, Poneli, Araberli, Poneli . . .
3. Alle Araberli traben um den Kreis, so schön als sie können. Platz suchen! Ebenso alle Poneli. Wiederholung in umgekehrter Richtung, auch mit lustigen Sprüngen, Mähne schütteln, wild werden usw.
4. Zwischenübung: Kopfnicken und -strecken, scharren, Bein heben, gehen an Ort mit Knieheben (zäberle).
5. Bis zu einem aufgepflanzten Fähnchen halb um den Kreis traben, wenden um das Fähnchen, ganz um den Ring laufen, Platz suchen. Ähnliche Übung mit Durchqueren des Kreises.
6. Kopfheben und -senken, Atemübung. Kopfdrehen, Kopfbeugen.
7. Einzelne Pferde machen verschiedene Künste vor (Gangarten), alle versuchen's nachzumachen, z. B. Zehengang, Gehen mit Knieheben, Nachstellhüpfen, Hopserhüpfen.
8. Zirkuspause, alle Rössli in den Stall (zur Schulhauswand). Wiederantreten, Platzfinden.
9. Wettlauf aller Pferde um den Preis des Fähnchens, erst die Araberli unter sich, dann die Poneli, dann die einen gegen die andern.
10. Die Lehrerin ordnet das Spiel nicht mehr an (etwa bei der 4. Lektion), ein kleiner Zirkusdirektor mit Peitsche und Gögsi (steifer Hut) kann jetzt befehlen!

2. Das Hochzeitsspiel.

„Gester hei mir uf em Heiweg es Hochziet gseh!“ so berichten mir die Kinder und schildern lebhafft, was drum und dran war. Dies führte in der Turnstunde zum Hochzeitsspiel:

1. Einteilen der Klasse in zwei Abteilungen.

a) Die gewöhnlichen Leute.

b) Die Hochzeitsgäste.

(Die Abteilungen wechseln das nächstmal ihre Rollen.)

2. Der Siegrist und seine Gehilfen läuten die Glocken (Rumpf- und Armübungen).

3. Die Gäste machen einen Zug durch das Dorf, schön zu Paaren geordnet wandern sie in die Kirche. Auflösen und Wiederbilden der Paare.

4. Kutsche fahren.

a) Die Hochzeitskutsche.

Spiel „Kling klang gloria, es kommt ein gold'ner Wagen . . .“

b) Alle Gäste fahren Kutsche.

Von den Leuten werden einige Kutscher, andere Rössli. Die Kutscher halten eine lange, zum Ring geknüpfte Schnur in den Händen, 2 Rössli ziehen an der Schnur. In den offenen Raum im Schnurring drin steigen je 2 oder 4 Gäste ein. Fahren! auch Traben! Wiehern, hü-Rufe!

5. Der Hochzeitstanz.

Spiel „Liebe Schwester, tanz mit mir“.

Personen: Herren und Fräulein (Gäste).

Musikanten (Leute).

Etwa 6 Herrlein treten in den Ring, holen sich mit artigem Kompliment je ein Fräulein und beginnen das bekannte Tanzspiel zum Gesang der Musikanten.

3. Das Schulreisenspiel.

Kinder: Es war so schön am Schulreischen, wir möchten grad nochmals gehen!

Lehrerin: Gut, so wollen wir alles noch einmal aufführen auf der Spielwiese.

1. Zug durch das Dorf, gut geordnet, strammer Schritt!

2. Steigen, auf den Berg (langes Gehen mit Knieheben). Auflösung der geordneten Einstellung. Atemübungen.

3. Lasten tragen, wie die Bergsteiger oder Bergbewohner. Packeseli führen (bekanntes Spiel in Dreiergruppen).

4. Atemübungen im Wald, Armübungen, Rumpfübungen.

5. Auf der Höhe: Lauf zu einem bezeichneten Ziel. Wettübungen einzelner Läufer.

6. Lagern im Wald. Z'Vieri näh! Der Gesellschaft Kunststücke vormachen, z. B. Kopfstand, Grasbähre, Chrotte springe, Purzelbaum.

7. Schwebegehen auf den Holzstangen (jetzt Schwebekanten). An Äste hängen, Sprung zum Hang (jetzt Hangübungen am Reck).

8. Marschieren und Steigen zum Aussichtspunkt.

Singen: „I der Schwiez, i der Schwiez . . .“

„Es Reisli ins Freie . . .“

9. Spiele: Ringschlagen, Katz und Maus, Stecklisammle.

10. Zur Eisenbahn! Spiele: Isebahnerlis, goldene Brücke.

Frau K.