Zeitschrift: Schweizerische Lehrerinnenzeitung
Herausgeber: Schweizerischer Lehrerinnenverein
Band: 32 (1927-1928)
Heft: 22

Artikel: Gymnastischer Reigen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-312204

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: 13.12.2025

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

Ein Beitrag zum Mädchenturnen.*

Es gibt wohl kaum einen Unterrichtszweig, der im vergangenen Jahrzehnt nicht durchdrungen wurde von neuen Erziehungs- und Lehrmethoden.

Auch auf dem Gebiete des Schulturnens hat sich manches Eingang verschafft, dem viele erst skeptisch gegenüberstanden. Ich erinnere nur an die Spielbewegung, die sich durchkämpfte, an die Freundschafts- und Wettspiele, die heute überall an der Tagesordnung sind.

Leider ist die Zahl derer, die Wettkämpfe, Spitzenleistungen, Training zu Rekordleistungen gutheissen und befürworten immer noch grösser als jene, welche Körpererziehung jeglicher Art als Selbstzweck betrachtet und den erzieherischen Wert jener in Frage zu stellen wagt.

Ganz ähnlich ergeht es andern Strömungen, die speziell auf dem Gebiete des Mädchenturnens sich geltend machen. Ich meine die Gymnastik, wenn ich diesen Ausdruck gebrauchen will.

Erst von dem Moment an, wo das Verneinen und Fernhalten eines gewissen Gedankens, einer Methode oder eines besondern Systems vor der Allgemeinheit nicht mehr möglich ist, wird von den Gegnern der Versuch gemacht, das Augenfällige eines solchen in den Unterricht aufzunehmen, wobei Entstellungen leider nicht selten sind.

Bedauerlicherweise geht dabei oft die Seele eines Systems verloren. Die trockene Nachahmung Bodescher Übungen beispielsweise entbehrt oft des beabsichtigten Übungswertes, weil das innerliche Mitschwingen bei Leitenden und Schülerinnen fehlt, kein Kontakt zwischen ihnen zustandekommt oder der Kern der Sache nicht erfasst wird.

Man mag sich zur Musik im Turnen einstellen, wie man will, Tatsache ist, dass sie in Verbindung mit körperlich-seelischem Ausdruck befreiend wirkt. Lehrkräfte, die imstande sind, zu improvisieren, üben sich gerne darin und brauchen im Unterricht mit Vorteil dieses Hilfsmittel. Andere greifen zu bestehender Musik und versuchen deren Rhythmus, Melodie und Harmonie in Bewegung umzusetzen und so ihrem musikalischen Empfinden Ausdruck zu verleihen.

Dieses musikalische Empfinden ist unbestritten persönlich, dass man es aber wecken, fördern und bilden kann, das beweisen Versuche und Erfolge im Schul- und Vereinsturnen.

Es ist nicht jedermanns Sache, beschriebene Übungsfolgen im Unterricht zu verwerten. Schöpferisch veranlagte Fachlehrer und -lehrerinnen finden entschieden mehr Freude und Genugtuung an eigener Arbeit. Wer sich aber die nötige Zeit zu solchem Schaffen nicht erübrigen kann und doch gelegentlich einer Fest- oder Unterhaltungspflicht genügen muss, mag sich an dem beigefügten Beispiel zu eigen machen, was seinem Können fremd zu sein scheint, und ein andermal seine eigene turnerisch-musikalische Phantasie walten lassen!

Gymnastischer Reigen

für neun und mehr Schülerinnen, arrangiert von *Rosalie Reber,* St. Gallen.

Musik: Geburtstagsmarsch von Robert Schumann, Opus 85, Nr. 1, für Piano zu 2 Händen arrangiert von *Ferd. Friedrich.*

Diese Übungsfolge eignet sich für den Turnunterricht der Mädchen auf der Sekundar- und Mittelschulstufe, sie kann aber auch als Bühnenvorführung Ver-

* Die vorliegende Arbeit ist eine Ergänzung meiner Photoausstellung an der Saffa in Bern (Gruppe IX Erziehung).

wendung finden. Der in der Folge beschriebene Aufmarsch ist für die Bühne vorgesehen, kann in den Klassen selbstverständlich ähnlich durchgeführt werden. Voraussetzung ist fliessende Ausführung sämtlicher Übungen, die einzeln im Unterricht durchgenommen werden müssen. Ruck und Zuck müssen gänzlich vermieden werden, eine Bewegung soll in die nächste hineinführen. Der mit den Armen beispielweise zu durchgehende Raum soll so eingeteilt werden, dass der „Impuls“ auf 1 einsetzt und die Bewegung erst mit der vierten Zeit den „Höhepunkt“ oder das Ziel erreicht, um in die nächste Bewegung überzugehen.

Diese Art des Übens entwickelt nicht nur den Muskel- und Raumsinn der Schülerinnen; ein immer feineres Muskelspiel im ganzen Körper macht sich geltend, bis schliesslich von „rhythmischer Ausführung“ die Rede sein darf.

I. Übersicht über Musik- und Reigeneinteilung.

		Takte
1.	Aufmarsch „Wagen“ und Kreisaufstellung	8
2.	Standwage im Innenstirnkreis, Repetition der ersten 8 Takte Musik	8
3.	Schrittwechsel und Knien im Stirnkreis	8
	do. im Flankenkreis	8
	In diesem zweiten Musikteil, der 9 Takte aufweist, muss der 8. Takt gestrichen werden.	
4.	Trio: I. Schreiten mit Bein- und Unterschenkelheben und Hopserhupf mit Beinheben seitwärts	8
	II. *a)* Schreiten, Sprungschritt usw.	8
	b) Schreiten, Rösslisprung usw.	8
5.	Ähnlich 2, Standwage im Aussenstirnkreis	8
6.	Rückwärtsgehen, Schleichschritte, Laufschritt und Schlußstellung .	11
	Takte: Total	75
	zu 4 Zeiten = 300 Zeiten.	

II. Beschreibung der Übungsfolge.

1. Aufmarsch, langsames Marschtempo. Je drei Schülerinnen bilden zusammen einen „Wagen“. Die vordern zwei reichen sich — Rücken gegen Rücken — die innern Hände. Die dritte — Front nach vorn — reicht diesen ihre Hände. Die vordern Schülerinnen markieren das „Ziehen“, ausfallähnliches Schreiten vorwärts, die hintere leistet Widerstand, sie bewegt sich mit Auslageschritten und fliessendem Vorwärtsführen der Hüften. Schwerpunktsverlagerung wichtig. (Ausdruck.)

Die erste Gruppe setzt mit der Musik ein und zieht von der hintern linken Ecke diagonal über die Bühne, die zweite Gruppe folgt in gleicher Weise nach 4 Takten von der rechten Ecke her, nach abermals 4 Takten setzt sich die dritte Gruppe in Bewegung. Auf Abstand und Raumeinteilung achtend, ziehen die Wagen nach links im Kreis. Den 8. Takt benützen sie zur Lösung der Fassung im Wagen und zur Bildung eines Innenstirnkreises. Man achte darauf, dass bei Fassung der Hände in Schulterhöhe der Kreis möglichst gross wird.

Bemerkung. Die ersten 8 Takte müssen für den folgenden Teil repetiert werden. Sollte der Aufmarsch bei Beteiligung von mehr Schülerinnen viel mehr Takte in Anspruch nehmen, kann hierfür ein hübscher anderer Marsch in Frage kommen.

			Zeiten	Takte
1.	Obiger Aufmarsch beansprucht		32	8
2. *a*	Beinheben l. rw.	1—2		
	Kniebeugen r. mit Rumpfsenken zur Standwage .	3—4		
b	Langsames Beinheben l. vw. mit Aufrichten des Rumpfes, Kniestrecken und -beugen r. zur Auslagestellung l. in der 8. Zeit	5—8		
c	Schreiten l. vw. mit Armführen unten durch zur Hochhalte	1—2		
	$^1/_2$ Drehung r. mit Standwechsel und Armsenken zur Seithalte	3—4		
	(Wichtig: Auf die 4. Zeit l. Ferse hoch, also Spielfuss l.)			
d	Schreiten l. vw. mit Armführen r. zur Vor- und l. zur Seithalte in Schulterhöhe	5—6		
	und Schreiten r. mit gegengl. Armbewegung . .	7—8		
e	Schreiten l. vw. mit Armführen unten durch zur Hochhalte	1—2		
	Langsames Knie- und Rumpfbeugen zur Kauerstellung mit Armkreisen rw. zur Tiefhalte, Entspannung — Spielfuss r.	3—4		
f	Langsames Kniestrecken, Aufrichten des Körpers mit „Hubbewegung“* (siehe Bild 1), Blick aufwärts, auf 4 grösste Streckung im Rumpf . .	5—8		
g	Wiederholung des Kauerns und	1—4		
h	der Hubbewegung (Spielfuss r.)	5—8	32	8
3. *a*	1 Schrittwechsel r. sw. auf der Kreislinie (Spielfuss l.)	1—2		
	Stand l. und schwunghaftes Zurückstellen des r. Beines hinter den l. Fuss zum Knien r. . . .	3—4		
	(Die Arme sind von 1—4 in der Seithalte.)			
b	Armkreisen abwärts zur Tief- und Hochhalte gerundet mit starkem Rumpfbeugen rw. (siehe Bild 2)	7—8		
c	Armführen vw. abw. und Aufstehen (Spielfuss r.)	1—2		
	Armheben l. zur Schrägtiefhalte, r. seitw. hoch zur Hochhalte gerundet über den Kopf mit Rumpfbeugen l. sw. (siehe Bild 3)	3—4		
d	Schrittwechsel r. sw., Armsenken zur Seithalte .	5—6		
	Schritt l. mit Kreuzen vor dem r. Fuss . . .	7		
	Schritt r. (Spielfuss l.)	8		
	e—h = *a—d*, l. antretend	9—16	32	8
	a—h wird repetiert, aber mit $^1/_4$ Drehung r., so dass sich die Turnerinnen auf dem Radius des Kreises bewegen, erst nach aussen, dann nach innen	1—16	32	8
4.	*Trio.* Flankenkreis l.:			
I *a*	Schreiten r. mit Bein- und Unterschenkelheben l. rw. mit Armführen zur Vorhalte, Handgelenke gekreuzt (siehe Bild 4)	1—2		
	Übertrag		128	32

* langsame hebende Bewegung.

2 3

1 5

Bild 1 (links unten): Hubbewegung. — Bild 2 (links oben): Knien mit Rumpfbeugen rückwärts. — Bild 3 (rechts oben): Aufrichten mit Rumpfbeugen links seitwärts. — Bild 5 (rechts unten): Hopserhupf mit Bein heben rückwärts.

4

Bild 4: Schreiten rechts mit Bein- und Unterschenkelheben links rückwärts.

		Zeiten	Takte
Übertrag		128	32
und Schreiten l. vw. mit Armführen durch die Tiefhalte zur Seithalte	3—4		
b 4 Laufschritte r. l. r. l.	5—6		
mit $^1/_4$ Drehung l. (Blick einwärts), Schritt r. sw. und Aufhüpfen r. mit Beinheben l. sw.	7—8		
c—d = *a—b*, l. antreten (Blick auswärts, siehe Bild 5)	9—16		
e—f = *a—b*, r. antreten (Blick einwärts) . .	17—24		
g—h = *a—b*, l. antreten (Blick auswärts) . .	25—32	32	8
Übertrag		160	40

6

Bild 6: Schleichgang.

		Zeiten	Takte
Übertrag		160	40
II[a] *a* 1/4 Drehung r. z. Fl.-Kr. r. und Schreiten r. vw. mit Armführen l. vw. r. sw. in Schulterhöhe	1—2		
Schreiten l. vw. mit Armführen r. vw. l. sw. in Schulterhöhe	3—4		
b Sprungschritt von r. auf l.	5—6		
mit Armschwingen zur Hoch- und Seithalte, 1 Schrittwechsel r. vw. (gross und zügig) .	7—8		
c—d = *a—b* l. antreten, an Stelle des Schrittwechsels 2 gewöhnliche Schritte l. r. . .	9—16		
e—h = *a—d* repetiert (l. antreten, Spielfuss r.)	17—32	32	8
II[b]* *a* Umkehren (1/2 Drehung r.), Schreiten r. l. wie bei *a* oben (aber Flankenkreis l.). . . .	1—4		
b Rösslisprung r. mit Hochziehen des l., r. Knies und anschliessendem Schritt l. und 4 Laufschritten	5—8		
c—d = *a—b*	9—16		
e—h = *a—d,* aber statt des letzten Rösslisprunges Aufstellung zum Aussenstirnkreis (nicht zu eng stehen!)	17—32	32	8
5. *a—h* = 2. *a—h,* aber die Turnerinnen stehen im Aussenstirnkreis *ohne Fassung* und beg. mit Beinheben r. rw.		32	8
6. *a* 4 Schritte rw. zur Erweiterung des Kreises l. r. l. r.	1—4		
b 4 Schleichschritte sw. (siehe Bemerkung *a)*, Blick einwärts	5—8		
c 4 Schleichschritte sw.	9—12		
d 4 Laufschritte und 2 Schleichschritte sw. . . .	13—16		
e 4 Schleichschritte sw.	17—20		
f Umkehren (1/2 Drehung l.) und 4 Schleichschritte l. r. l. r. (siehe Bild 6)	21—24		
g 4 Schleichschritte	25—28		
h 8 Laufschritte sw.	29—32		
i 4 Laufschritte sw. und 2 Schleichschritte . . .	33—36		
k 4 Laufschritte sw. und mit scharfer 1/4 Drehung l. 4 Laufschritte zur Kreismitte	37—40		
l Schreiten l. mit Hubbewegung . . . . . (Vorhang fällt), siehe Bemerkung *b*	41—44	44	11
Total		300	75

Bemerkung a: Unter Schleichgang verstehe ich eine seitlich schreitende Fortbewegung der Turnerin mit Auslageschritten. Jeder Auslageschritt endigt mit der Verlagerung des Schwerpunktes (Hüftbewegung).

b: Bei einer grössern Schülerinnenanzahl könnte der 6. Teil für den Abmarsch verwendet werden, wenn ein solcher bedingt ist. Allfällige Abänderungen hierfür müssen den Raumverhältnissen angepasst werden.

* Repetition der 8 Musiktakte von II[a].