

Zeitschrift: Schweizerische Lehrerzeitung
Herausgeber: Schweizerischer Lehrerverein
Band: 44 (1899)
Heft: 5

Anhang: Zur Praxis der Volksschule : Beilage zu Nr. 5 der „Schweizerischen Lehrerzeitung“
Autor: [s.n.]

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: 14.01.2026

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

Zur Praxis der Volksschule.

Beilage zu Nr. 5 der „Schweizerischen Lehrerzeitung“.

II.

Präparationen für den Turnunterricht.

Sp. Die nachfolgenden Lektionen werden wohl in den wenigsten Fällen so durchgeführt werden können, wie sie beschrieben sind. Wo die Schüler mit den in den Lektionen aufgeführten Übungen genügend vertraut sind, wird in einer Stunde mehr durchgeturnt werden können, wo die Übungen den Schülern aber noch fremd sind, da kann der gebotene Stoff nicht erschöpft werden. Nach den früher gegebenen Erläuterungen ist es selbstverständlich, dass in diesem Falle nicht ganze Hauptgruppen (z. B. die Rumpf- oder die Hüpf- oder die Gerätübungen) weggelassen werden sollen, sondern nur einzelne Übungen innerhalb dieser Gruppen.

I. Eine Lektion mit Schülern zwischen dem 6. und 9. Altersjahre.

1. Taktgehen vorwärts.

Die Klasse wird in 2—4 hinter einander stehenden Frontreihen aufgestellt, worauf mit Handfassung folgende Übungen ausgeführt werden.

- 1, 2, 4, 8 u. s. w. Schritte vorwärts.
- Vorwärtsgehen und Halten auf Befehl.

Beide Übungen werden entweder von allen Reihen gleichzeitig ausgeführt, oder es tritt eine nach der andern an. Auf der anderen Seite des Turnplatzes wird Halt gemacht und nach einer halben Drehung die Übung wiederholt.

2. Lauf einzelner Rotten im Kreise.

In der zu Zweien abgezählten Stirnkreisreihe (Gesicht gegen die Mitte des Kreises) werden folgende Übungen ausgeführt:

- Alle Einer laufen einmal l. hinter den stehenbleibenden Zweiern im Kreise herum und wieder an ihre Plätze.
- Dasselbe tun die Zweier.
- = a, aber das Laufen geschieht r. herum.
- = b, " " " " " "

3. Unterarmfassen auf dem Rücken, Armheben vw. u. s. w.

- Unterarmfassen auf dem Rücken.
- Armheben sw.
- Verbindung der beiden Übungen a und b, z. B.
 1. Armheben sw., 2. Unterarmfassen auf dem Rücken, 3 = 1, 4. Arme senken, oder
 1. Unterarmfassen auf dem Rücken, 2. Armheben sw., 3 = 1, 4. Arme senken.
- Armheben vw.
- Verbindung der Übungen a und d, ähnlich wie bei c. Ausführung der Übungen auf Befehl, dann im Vier- (Drei-, Zwei-) Takt.

4. Lauf einzelner Rotten im Kreise.

Die Übungen 2 werden mit der Abänderung wiederholt, dass die an ihren Platz Zurückkehrenden entgegengesetzte Stirnrichtung einnehmen; das Gesicht ist also dann nach aussen gekehrt, und die nachher Auslaufenden nehmen ihren Weg vor den Stehenbleibenden vorüber.

5. Rumpfdrehen mit Armheben sw. und mit Unterarmfassen.

- Rumpfdrehen l. mit Armheben sw.
- " " r. " " "
- " " l. " Unterarmfassen auf dem Rücken.
- " " r. " " "
- Wechselseitiges Rumpfdrehen mit Armheben sw. beim l. (r.) Drehen und Unterarmfassen beim Vorwärtsdrehen.

6. Langes Schwungseil.

Hüpfen über das ruhige, nur wenig vom Boden entfernt gehaltene Seil.

- Aufsprung mit einem = v. Niedersprung auf den andern Fuss.
- Aufsprung mit einem v. Niedersprung auf beide Füße.

7. Spiel: Kapitän. Das böse Ding.

II. Eine Lektion mit Mädchen zwischen dem 9. und 12. Altersjahre.

1. Wieder gleicher Umzug zu geschlossenen Viererreihen.

Beschreibung siehe Bollinger-Auer I pag. 68*), Fig. 32 oder Turnlehrmittel der zürch. Primarschule pag. 62, Fig. 19.

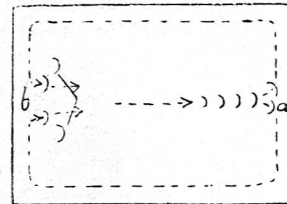


Fig. 32.

2. Armstossen und Wechsel der Armhaltung; Ausschreiten zu Schrittstellungen mit nachfolgendem Kniebeugen des schreitenden Beines.

1. Armstossen vw., 2. Armheben aufw., 3. Armheben vw., 4. Anziehen z. Stoss.
1. Armstossen sw., 2. Armheben aufw., 3. Armheben sw., 4. Anziehen z. Stoss.
1. Armstossen aufw., 2. Armheben rw., 3. Armheben aufw., 4. Anziehen zum Stoss.
1. Vorschr. l., 2. Kniebeugen l., 3. Kniestrecken l., 4. Schlusstritt l., 5—8 = 1—4 gegengl.
1. Seitschr. l., 2. Kniebeugen l., 3. Kniestrecken l., 4. Schlusstritt l., 5—8 = 1—4 gegengl.
1. Rückschr. l., 2. Kniebeugen l., 3. Kniestrecken l., 4. Schlusstritt l., 5—8 = 1—4 gegengl.
- Gleichzeitige Ausführung von d und a (Bollinger-Auer I Fig. 49), e und b, d und a.

Ausführung erst auf Befehl oder nach Zählen, dann im Zweitakt. Beim Armheben werden die zu Fäusten geballten Hände geöffnet.



Fig. 49.

3. Barren. Innensitz und Innensitzwechsel hinter den Händen.

- Wechsel von Innenschrägsitz hinter der l. Hand und Stand. 2—3 mal.
- = a, aber r.
- Aus Innenschrägsitz hinter der l. Hd. Zwischensprung zum selben Sitz.
- = c, aber r.
- Aus Innenschrägsitz hinter der einen Hand Zwischensprung zum Innenschrägsitz hinter der andern Hand.

4. Hüpfübungen. Galopp hüpfen sw. im Viereck.

(Aufstellung in wenig geöffneten Viererreihen.)

- 4 Galopp hüpfen l. (r.) sw. und 4 Tritte an Ort mit 1/4 Drhg. l. (r.); das Ganze noch 3 mal wiederholt. Der Schüler wendet dem Vierecke, auf dessen Seiten er sich bewegt, den Rücken zu.

b) = a, aber die Drehung ist der Richtung des Galopp hüpfens entgegengesetzt. Der Schüler wendet der Mitte des

*) J. Bollinger-Auer, Turnübungen für Mädchen. I. Teil. Fr. 2. 10, II. Teil. Fr. 2. 50. III. Teil. Fr. 1. 50. Verlag: Art. Institut Orell Füssli. Zürich 1897.

Vierecks das Gesicht zu. (A. Maul, Turnübungen f. Mädchen, II., pag. 39).

5. Rumpfbeugen und -Neigen mit Armübungen.

a) 1. Armheben vw. hoch, 2. Rumpfbeugen vw. (Oberkörper und Arme wagr.), 3. Rumpfstrecken, Arme vw. hoch, 4. Arme senken.

b) 1. Armheben sw., 2. Rumpfbeugen l. sw., r. Arm rundhoch über den Kopf (Bollinger-Auer I., Fig. 74), 3. Rumpfstrecken, Arme sw., 4. Arme senken.

c) = b, gegengleich.

d) 1. Armheben vw. hoch, 2. Rumpfeigen rw., Arme sw. in Kammlage, 3. Rumpfstrecken, Arme sw. hoch, 4. Arme senken.



Fig. 74.

Fig. 18.

6. Wagrechte Leitern. Im Seithang mit Rietgriff an einem Holm Hangeln sw.

a) mit Nachgreifen,

b) mit Weitergreifen.

7. Spiel. Stehball. (Siehe Bollinger - Auers Bewegungsspiele Fig. 18).

III. Eine Lektion mit Mädchen zwischen dem 12. und 15. Altersjahre.

1. Im Umzug der Paare Wiegegung, Galopp hüpfen, Kreuzwirbeln.



Fig. 61.

Nach 12 Schritten vw. im Dreitakt und Antreten mit den äussern Füßen erfolgen:

a) 4 Wiegeschritte an Ort.

b) 1 Kreuzwirbel mit $\frac{1}{2}$ Drhg. und 1 Wiegeschritt nach aussen und ebenso nach innen.

c) 3 Galopp hüpfen und 1 Wiegeschritt nach aussen und ebenso nach innen.

d) 3 Galopp hüpfen und 1 Kreuzwirbel mit $\frac{1}{2}$ Drhg. nach aussen und ebenso nach innen. (Bei spätern Wiederholungen können diese Schritt- und Hüpfarten mit Zuwenden der Einzelnen der Paare, im kleinen Ring, ausgeführt werden.)

2. Stab. Wechsel der Stabhaltung (mit Schwung unten durch).

a) 1. Stab vor, 2. St. l. rw. in Schulterhöhe (Bollinger-Auer I.,

Fig. 61), 3 = 1, 4. Stab tief, 5—8 = 1—4 gegengleich.

b) 1. St. l. sw., 2. St. r. hoch, 3 = 1, 4. St. tief, 5 bis 8 = 1—4 gegengl.

c) 1. St. hoch, 2. St. l. vw. untergelegt, 3 = 1, 4. St. tief, 5—8 = 1—4 gegengl.

d) 1. St. l. schräg (Bollinger-Auer I., Fig. 76), 2. St. hinter l. Schulter, 3 = 1, 4. St. tief, 5—8 = 1—4 gegengl.

(Die Haltg. bei 6 zeigt Bollinger-Auer I., Fig. 77), Ausführung erst auf Befehl oder nach Zählen, dann im Zweitakt, hie und da auch mit Zehenstand (bei a, c und d in den ungeraden, bei b in den geraden Zeiten), mit Kniebeugen, mit Zehenstand und Kniebeugen oder auch mit Ausschreiten zu Schrittstellungen, auch mit Gehen im Kreuz oder Viereck als Zwischenübung.

3. Senkrechte Stangen. Schwingen im Streckhang mit Speichgriff an 2 Stangen und:

a) Niedersprung beim 1. (2., 3., 4.) Rückschwung.

b) Hangeln l. aufw. beim 1.- und r. aufw. beim 2. Rückschwung, Niedersprung beim 3. Rückschwung.



Fig. 76.



Fig. 77.

c) = b gegengleich.

4. Hüpf- und Rumpfübungen.

a) 2 Wiegeschritte an Ort je nach einem vorausgehenden Schottischhupf (Viertakt), 3 Schottischhüpfen vw., 2 Tritte a. O. mit $\frac{1}{4}$ Drhg. l. 16 Zeiten.

b) 1. Vorschrift l. mit Armheben vw. hoch, 2. Schlusstritt l. mit Rumpfeigen vw., 3. Rumpfstrecken und Vorschr. r., 4. Schlusstritt r. mit Armsenken.

c) 1. Seitschr. l. mit Armheben sw. hoch, 2. Schlusstr. l. mit Rumpfbeugen l. sw. und Unterarmbeugen, 3. Rumpfstrecken mit Seitschr. r. und Armheben sw. hoch, 4. Schlusstritt r. mit Armsenken sw.

d) = c gegengleich.

e) 1. Rückschr. l. mit Armheben vw. hoch, 2. Schlusstritt l. mit Rumpfeigen rw. und Armheben sw. in Kammlage, 3. Rumpfstrecken mit Rückschr. r. und Armheben sw. hoch, 4. Schlusstr. r. mit Armsenken.

Eine der Übungen b—e als Zwischenübung im Viertakt zur Übung a.

5. Wagrechte Leitern. Im Querhang mit Ristgriff einer Hand an den Sprossen und Speichgriff der andern Hand an einem Holm Hangeln vorw.

Dieselbe Übung mit Ristgriff l. an den Sprossen und Speichgriff r. an einem Holm.

6. Schwebekanten. Gehen vorw. mit Fassung Hand in Hand.

7. Spiel. Balljagd.

IV. Eine Lektion mit Mädchen über dem 15. Altersjahre.

1. Die Mühle im Umzuge.

Die Klasse zieht in Viererreihen, die als Doppelpaare zu betrachten sind, in der Umzugsbahn. Je nach 8 Schritten vorw. erfolgt:

a) Die Schwenkmühle r.

b) Die Schwenkmühle 1.

Einige Male ausgeführt, auch mit andern Schritarten (als Repetition), entweder bei der Vorwärtsbewegung oder bei der Schwenkmühle.

2. Kniebeugewechsel; Unterarmbeugen, Wechsel der Armhaltung.

a) 1. Ausfall l. vw. mit Armheben vw. hoch (Bollinger-Auer I., Fig. 49), 2. Kniebeugewechsel mit Unterarmbeugen, 3. Kniebeugewechsel mit Armstrecken, 4. Schlusstritt l. mit Armheben zur Rückhalte, 5. Ausfall r. vw. mit Armheben vw. hoch, 6. Kniebeugewechsel mit Unterarmbeugen, 7. Kniebeugewechsel mit Armstrecken, 8. Schlusstritt r. mit Armsenken.

b) 1. Ausfall l. sw. mit Armheben sw., 2. Kniebeugewechsel mit Unterarmbeugen (Hände in Ristlage vor der Brust), 3. Kniebeugewechsel mit Armstrecken, 4. Schlusstritt l. mit Armheben zur Seithalte einw., 5—7 = 1—3 gegengleich, 8. Schlusstritt r. mit Armsenken.

c) 1. Ausfall l. rw. mit Armheben vw., 2. Kniebeugewechsel mit Unterarmbeugen, 3. Kniebeugewechsel mit Armstrecken, 4. Schlusstritt l. mit Armheben zur Rückhalte, 5—7 = 1—3 gegengleich, 8. Schlusstritt r. mit Armsenken.

d) 1. Ausfall l. vw. kreuzend mit Armheben sw. in Kammlage, 2. Kniebeugewechsel mit Unterarmbeugen, 3. Kniebeugewechsel mit Armstrecken, 4. Schlusstritt l. mit Armheben zur Seithalte einw., 5—7 = 1—3 gegengl., 8. Schlusstr. r. mit Armsenken.

Ausführung erst auf Befehl, dann im Zweitakt und bei fertiger Einübung aufeinanderfolgende Ausführung der Übungen a—d mit Unterbrechung durch eine Zwischenübung, z. B. Gehen im Viereck oder im Kreuz, oder wenn bloss die Armübungen ausgeführt werden:

2 Doppelschottischhüpfe an Ort, 2 Schottischzwirbel vw. u. 4 Tritte an Ort mit $\frac{1}{4}$ Drhg. r.

3. Schaukelringe. (Ringe reichhoch.)

Vor- und Rückschaukeln mit Abstossen der geschlossenen Füße auf dem Fussboden.

4. Kreuzhüpfen und Verbindungen.

a) 1 Kreuzhupf l. sw., 1 Schrittwechsel l. an Ort mit Schlusstritt r., 1 Kreuzhupf l. sw. mit nachfolgendem Wiegeschritt, dann dieselbe Verbindung gegengleich; 16 Zeiten.

b) 2 Kreuzhüpfe l. sw., 2 Wiegehüpfe und 1 Schrittwechsel an Ort, dann dieselbe Verbindung gegengleich, 16 Zeiten.

c) 2 Kreuzhüpfe und ein Schleifhops l. sw., dann 1 Kreuzzwirbel r. mit $\frac{1}{2}$ Drhg. im Viertakt (mit vorausgehendem Trittwechsel oder Schottischhupf a. O.) und hierauf dieselbe Verbindung gegengleich, 16 Zeiten.

d) 3 Kreuzhüpfe l. sw. mit nachfolgendem Seitschritt l., dann 2 Wiegehüpfe a. O. und hernach dieselbe Verbindung gegengleich, 16 Zeiten.

e) 3 Kreuzhüpfe und 1 Schwenkhupf l. sw., dann 3 Kreuzhüpfe und 1 Wiegeschritt l. sw. und hierauf dieselbe Verbindung in gegengleicher Ausführung, 24 Zeiten.

f) 3 Kreuzhüpfe und 1 Schwenkhupf l. sw., dann 1 Kreuzzwirbel l. (mit $\frac{1}{4}$ Drhg.) mit nachfolgendem Wiegeschritt l. und hernach gegengleiche Ausführung derselben Verbindung, 24 Zeiten.

g) 1 Kreuzhupf und 1 Wiegehupf l. sw., dann 1 Kreuzhupf und 1 Wiegehupf r. sw., hierauf 3 Galopphüpfe l. sw. mit nachfolgendem Wiegeschritt l. und endlich gegengleiche Ausführung derselben Verbindung, 24 Zeiten.

h) 1 Schlaghops, 3 Kreuzhüpfe, 1 Schwenkhupf und 1 Wiegeschritt (oder Kreuzzwirbel) l. sw., dann dieselbe Verbindung gegengleich.

Zwischenübungen:

Zu a—d: In halbgeöffneten Viererreihen mit Fassung Hand in Hand in Schulterhöhe:

1. 4 Schritte vw., 4 Schritte rw., 4 Schritte vw., 4 Tritte an Ort mit $\frac{1}{4}$ Drhg. l. (r.) der Einzelnen.

2 = 1, aber mit Rückwärtsgehen beginnen.

3 = 1, aber $\frac{1}{4}$ Schwenkung der Paare um die Mitte anstatt $\frac{1}{4}$ Drhg. der Einzelnen.

4 = 2 mit der bei 3 angegebenen Abänderung.

Zu e und g: In zwei gegenüberstehenden und zu Zweien numerierten Störreihen (Abstand 2—3 Schritte), in denen die

Hüpfübungen nach den Ersten hin und den Letzten her ausgeführt worden sind:

1. Zweimal kleine Kette r. (l.) aller Einer, mit je 6 Schritten, hernach aller Zweier, 24 Zeiten.

2. 2 Wiegeschritte vw., dann 2 Wiegeschritte rw., dann zweimal kleine Kette r. (l.) mit je 6 Schritten, 24 Zeiten.

3. Kette r. im Viereck mit 8 Dreitritten, 24 Zeiten.

4. Rad r. (l.) der einander Gegenüberstehenden, dann sofort Rad l. (r.) der Einer und Zweier in den Paaren, 24 Zeiten.

5. Rundlauf.

Kreisfliegen mit Beinschwingen vw., a) mit Rechts-, b) mit Linkskreisen.

Jede Übung 1—2mal.

6. Tuftrittstellungswechsel mit Rumpfbeugen und mit Armübungen.

a) 1. Tuftritt l. vw. mit Armheben vw. hoch, 2. Tuftritt l. rw. mit Rumpfbeugen vw., 3. Tuftritt l. vw. mit Rumpfstrecken, 4. Schlusstritt l. mit Armsenken, 5—8 = 1—4 gegengleich.

b) 1. Tuftritt l. vw. kreuzend mit Armheben sw., 2. ib. l. sw. mit Rumpfbeugen r. sw. u. mit Heben des l. Armes gerundet über den Kopf und Senken des r. Armes auf den Rücken, 3 = 1, 4. Schlusstritt l. mit Armsenken, 5—8 = 1—4 gegengleich.

c) 1. Tuftritt l. rw. mit Armheben vw. hoch, 2. Tuftritt l. vw. mit Rumpfbeugen rw. und mit Armheben sw. in Kammlage, 3 = 1, 4. Schlusstritt l. mit Armsenken, 5—8 = 1—4 gegengleich.

d) 1. Tuftritt l. sw. mit Armheben sw. hoch, 2. Tuftritt l. rw. kreuzend mit Rumpfbeugen l. sw. u. mit Senken des l. Armes auf dem Rücken (r. Arm gerundet über den Kopf), 3 = 1, 4. Schlusstritt l. mit Armsenken, 5—8 = 1—4 gegengleich.

Die Ausführung geschieht zuerst auf Befehl, dann im Viertakt, auch empfiehlt sich Wiederholung der fertigen Übungen mit Unterbrechung durch weniger anstrengende Zwischenübungen.

7. Spiel: Rollball (im Turnsaal) oder Kreiswurfball (im Freien oder im Turnsaal). J. Sp.

Examenaufgaben für die Primarschulen des Kantons Zürich.

Schuljahr 1897/98.

A. Elementarschule.

Sprache.

1. Kl. a) *Denk- und Sprechübung* nach freier Wahl des Lehrers. Bildung einfacher schriftdeutscher Sätzchen. b) *Lauttiren*. Fisch, wir, Wirt, hart, gelb, Mond, Sarg, Gras, Knopf, Schwan, Schwanz, Spruch. c) *Sillabiren und Lauttiren*. Türe, Mantel, Albert, Stange, Bote, Boden, Kessel, Emma, Bettchen, Moos, Spiegel, Tatze, Rosenstrauch, Fensterglas, Hosentasche. (Während dieser Übungen schreiben die Schüler einzelne Wörter an die Wandtafel.) d) *Lesen* folgender Sätzchen von der Wandtafel: Der Frühling ist wieder da. Die Luft ist nicht mehr kalt wie im Winter. Man hört schon die Amsel singen. Die Schwalbe ist auch wieder bei uns. Die Wiesen werden grün. Die Bäume bekommen Blätter und Blüten. Es ist dann gar schön. Ich freue mich auf die Ferien.

2. Kl. a) *Denk- und Sprechübung* über Familienglieder, Gebäude oder Haustiere. Einfache Satzbildung. b) *Lesen*. Zur Auswahl sind vorgeschlagen aus dem Lesebuch die Nummern 19, 45, 47, 89. Im Anschluss einige Sillabirübungen und Wiedergabe in Mundart oder Abfragen und Antworten in kurzen, schriftdeutschen Sätzen. c) *Rezitieren*. d) *Niederschreiben einiger Sätzchen* aus obiger Sprechübung, oder kurze Beschreibung einer Schulsache oder eines Werkzeuges, oder Beantwortung von Fragen im Anhang Seite 100.

3. Kl. a) *Besprechung* über Früchte und Beeren oder eine Jahreszeit. b) *Leseübung*. Zur Auswahl sind vorgeschlagen aus dem Lesebuch Nr. 8, 25, 40, 98. Im Anschluss daran Abfragen und Antworten in schriftdeutschen Sätzen. c) *Rezitieren*. d) *Schriftliche Aufgabe*. Eine Beschreibung aus obiger Besprechung hervorgehend oder Sätze mit Anwendung von Bindewörtern (, ;).

