

Zeitschrift: Jahrbuch der Reallehrerkonferenz des Kantons Zürich

Herausgeber: Reallehrerkonferenz des Kantons Zürich

Band: - (1940)

Artikel: Turnlektionen für das 4. bis 6. Schuljahr

Autor: Graf, August

Kapitel: Allgemeine Ziele und Grundsätze für die praktische Arbeit

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-819633>

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: 16.01.2026

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

Allgemeine Ziele und Grundsätze für die praktische Arbeit

Im Mittelpunkt aller unserer Bestrebungen steht der lebendige, wachsende Mensch, mit seinem freudebetonten Bewegungstrieb. Die Entfaltung der im Schüler innenwohnenden körperlichen Anlagen gehört zur Bildungspflicht jedes Erziehers. Das Ziel unserer Bestrebungen ist der in allen Teilen gut funktionierende, wohlgestaltete, kraftsparend bewegte, leistungsfähige und abgehärtete Körper, in dem ein frohgemutes Lebensgefühl und ein starker Wille wohnt. Der Mensch ist nur solange jung, als er sich bewegt. Die meisten Menschen haben aber ihre volle Kraft und Gesundheit und damit das wertvollste körperliche und seelische Wohlgefühl überhaupt noch nie ausgenutzt, weil ihre körperlichen Anlagen nicht, oder nur ungenügend entwickelt wurden. Unsere Leistungsfähigkeit auf allen Lebensgebieten ist vom Gesundheitszustand des Körpers normalerweise ausschlaggebend abhängig. In den Leibesübungen ist der Schule ein Erziehungsmittel gegeben, das wir in der Heranbildung lebenstüchtiger Menschen nicht vernachlässigen dürfen. Es sind vor allem die bewegungsreichen Lebensformen des Laufes, Sprunges und Wurfes, die wir unermüdlich pflegen müssen. Die zur Arbeit an sich selbst erziehenden, den Körper beweglich und geschmeidig machenden gymnastischen Übungen (Freiübungen, Bodenturnen usw.) dürfen nicht fehlen. Aber auch die kräftigenden, gewandtmachenden Übungen des Geräteturnens, die Kampf- und Tummelspiele, die großen Rasen- und Parteispiele zählen zu den vornehmsten Mitteln einer umfassenden Körpererziehung. Daneben sollen wir mit den Schülern fleißig wandern, eis- und skilaufen und im Sommer fleißig schwimmen.

Immer sei unser erstes und wichtigstes physiologisches Ziel die Kräftigung der lebenswichtigsten Organe Herz und Lunge. Der Herzmuskel läßt sich erziehen wie jeder andere Muskel. Es geschieht vornehmlich durch Laufen und Schwimmen, Lauf- und Wettspiele (Schlagball, Handball), Wald- und Geländelaufe, Skilaufen. Für eine freie Entfaltung von Herz und Lunge muß jedoch genügend Raum geschaffen werden. Die Sitz- und Arbeitshaltung unserer Schüler begünstigt sie nicht. Jede Turnstunde muß eine Haltungsverbesserung bezeichnen. Die runden Rücken müssen verschwinden. Durch Haltungsübungen müssen die geschwächten Brust- und Rückenmuskeln gestärkt werden. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule

ist ein Gradmesser des Jungseins, in den Lenden beginnt das Altern. Neben dem Schultergelenk muß besonders das Hüftgelenk zu voller Bewegungsfähigkeit ausgebildet werden. Natürlich dürfen wir die Ausbildung der übrigen Muskeln zu Kraft, Schnellkraft und Ausdauer nicht vernachlässigen. Die Kraft ist die Triebfeder jeglicher Bewegung und Leistung. Sie wächst und erhält sich am Widerstande. Durch Kämpfe mit dem Gegner, durch Ziehen, Schieben, Werfen, Stoßen, Tragen, durch Hangen, Stützen, Klettern und Schwingen an den Geräten werden die Muskeln des Rumpfes, des Schultergürtels und der Arme gekräftigt. Durch unermüdliches Hüpfen und Springen schulen wir die Sprungkraft der Beine und die Elastizität des Rumpfes.

In allen Disziplinen sollen wir immerfort eine sorgfältige Bewegungsschule beobachten, damit sich die Kraft allseitig und gewandt in lebendiger Bewegung verwirklichen kann.

Der Schüler der II. Stufe ist für Gewandtheits- und Geschicklichkeitsübungen leicht zu begeistern. Die Bewegungskünste am Boden und an den Geräten lernt er rascher und mühseloser als später auf der III. Stufe. Was jetzt versäumt wird, kann bei Beginn und während des zweiten Längenwachstums kaum mehr nachgeholt werden, und deshalb müssen die Elemente des Geräteturnens auf der II. Stufe erworben werden.

Unser Körper ist konservativ. Er reagiert nicht so rasch auf jeden flüchtigen Wink. Wir erfahren diese Tatsache im orthopädischen Turnen, wenn Anomalien behoben werden müssen; deshalb müssen die zwei wöchentlichen Turnstunden restlos ausgenützt werden, wenn wir durch sie die Möglichkeit besitzen wollen, unsere Schüler körperlich zu erziehen. Aus hygienischen Gründen werden wir auch dem Turnkleid unsere Aufmerksamkeit schenken. Die Knaben sollen im Sommer, wenn es die Witterung nur einigermaßen gestattet, in einer leichten Turnhose, barfuß und mit entblößtem Oberkörper turnen. Für die Mädchen ist das Turnkleid auch aus Gründen der Schicklichkeit unumgänglich notwendig. Aus praktischen und aus wirtschaftlichen Erwägungen wird man für Buben und Mädchen das Turnkleid fordern.

Der Turnunterricht verlangt vom Lehrer große Hingabe. Eine sich bewegende Klasse ist nicht immer leicht zu führen. Es ist nicht möglich, sie in der zweiten Hälfte der Stunde still zu beschäftigen. Dabei verlangt das Turnen auch vom Lehrer beständige Übung. Bis zum 50. Altersjahr sollte der Lehrer mit den Schülern mitlaufen, mitspringen, mitspielen können. Das Vorzeigen ist mehr wert als tausend Worte.