

**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:** Die Normallektion und die Verteilung des Turnstoffes auf die Lektionsteile  
**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>**

# Die Normallektion und die Verteilung des Turnstoffes auf die Lektionsteile

## Aufgabe der einzelnen Lektionsteile

### I. Anregende Übungen ca. 2–3 Min.

Ordnungs- u. Appellübungen, Marsch- und kurze Lauf-, Hüpf- und Sprungübungen.

### II. Haltungs- u. Bewegungsschule ca. 8 Min.

Freiübungen, Bodenübungen, Partnerübungen, Übungen an der Sprossenwand, Vorübungen und Bewegungsschule für Laufen, Sprung und Wurf, für Stoßen, Eis- und Skilaufen.

### III. Leistungsturnen ca. 20 Min.

#### a) Volkstümliche Übungen,

1. Laufen: Schnell- und Dauerlauf in Schul- und Wettkampfformen. Stafetten. Hindernislauf, Laufspiele, Märsche, Waldläufe.
2. Springen: Weit- u. Hochsprung. Stützsprung, Tiefsprünge, Überschlag, Salto, Hechtrolle.
3. Werfen und Stoßen: Großer und kleiner Ball. Medizinball, Vollbälle, Steinwurf, Werfen mit Ruten.
4. Ringen: Rauf- und Tummelspiele. Ringen.

#### b) Geräteturnen,

Reck, Barren, Klettergerüst, Sprossenwand, Leitern, Gitterleitern, Rundlauf, Ringe, Kasten.

#### c) Schwimmen. Eis- und Skilaufen.

### IV. Spiel ca. 20 Min.

Ballspiele mit dem großen und kleinen Ball. Jägerball, Schlagball, Ball über die Schnur. Völkerball. Korbball. Handball. Tummelspiele.

I. Rasches Wecken und Ordnen der Klasse. Anregung des Blutkreislaufes und der Atmung, Lösen der Steifheit von Muskeln und Bändern. Anwärmen des Körpers.

II. Durcharbeiten des ganzen Körpers von oben bis unten, ohne ihn jedoch zu übermüden. Fördern der Geschmeidigkeit, Schulung der Koordination (Abstimmung des Krafteinsatzes bei der Bewegungsauslösung und Bewegungsführung, Bewegungsschule), Haltungserziehung. Selbstbearbeitung, Selbstkontrolle, Selbsterziehung.

III. Schulung der Organkraft von Herz und Lunge. Kraft, Schnellkraft und Ausdauer der Skelettmuskeln. Erziehung zur Freude an wirklicher Leistung. Sichern der elementarsten Bewegungsfähigkeiten des Menschen. Abhärtung. Einsatz. Selbstvertrauen. Freude an Gewandtheit und Geschicklichkeit. Überwindung von Hindernissen. Mutschulung.

IV. Erziehung zu gemeinschaftlichem Handeln. Kameradschaftsgeist. Ein- und Unterordnung unter das Spielgesetz. Ritterlicher Kampf mit dem Gegner. Hingabe an den Spielgedanken. Ausdauer. Abhärtung.

## Aufbau der Haltungs- und Bewegungsschule

1. Übungen für die Arme und den Schultergürtel.
2. Übungen für die geraden, queren und schiefen Rumpfmuskeln (Drehungen um die Breiten-, Quer- und Längsachse des Körpers und solche um alle drei Achsen).
3. Bein- und Hüftübungen.

Je nach Wesensart der einzelnen Übungen können anregende oder beruhigende Übungen eingeschoben werden.

## Die Betriebsweise der Übungen

Durch den ersten und zweiten Teil der Lektionen soll der Schüler für das Leistungsturnen vorbereitet werden. Durch ein paar lebendige, frisch kommandierte Ordnungs- und Appellübungen wird die Klasse zu sorgfältiger Aufmerksamkeit gezwungen. Darauf wird der Körper durch Freiübungen, Bodenübungen, Partnerübungen usw. gehörig durchgearbeitet. Da wir dazu nur etwa zehn Minuten Zeit einräumen, müssen sich die einzelnen Übungen rasch folgen, ohne die Schüler aber sehr zu ermüden. Solange es notwendig ist, werden die Übungen genau vorgeturnt und dann unter frischem Kommando des Lehrers durch die Schüler 10- bis 20mal wiederholt. Dabei wird das Zeitmaß mit Vorteil variiert. Wir beginnen und beenden die Übung normalerweise in langsamen Rhythmen, dazwischen liegen je nach der Wesensart der Bewegung die verschiedensten Tempi. Fehler Einzelner werden während des Übens korrigiert. (Besser strecken! usw.) Die Aufstellung der Klasse ist je nach Schülerzahl und Art der Übung der Kreis (Stirn-, Front-, Doppelkreis), die Kolonne (Zweier- und Marschkolonne), oder die geöffnete Kolonne. Der Lehrer muß die Abteilung immer überblicken können. Der Schüler muß zu kraftsparendem, sorgfältigem Arbeiten, zu rhythmischer Bewegungsführung erzogen werden. (Nähere Hinweise siehe Lektionen.) Eine besondere Schulung der Atmung scheint mir auf dieser Stufe normalerweise nicht nötig zu sein. Im allgemeinen gilt folgende Regel: Bei Streckung des Körpers wird ein-, bei Entspannung ausgeatmet. (Wenn nötig ausgiebige und hörbare Ausatmung. Vermeidung von Pressungen.)

Sind die Schüler einmal außer Atem, läßt man sie entspannt auf dem Rücken liegen oder läßt sie in langsamem Zeitmaß marschieren.

Es ist ratsam, den Schülern gelegentlich den Sinn und Zweck einer Übung kurz zu erklären; dadurch ist es möglich, die innere An-