

**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 Betriebsweise der Übungen

**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:** 09.12.2025

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

## 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-

teilnahme an den nicht immer beliebten Frei- und Vorübungen zu steigern. Die Turnstunde sei aber ums Himmelwillen keine Theoriestunde. Gegen Ende des Schuljahres sollte es möglich sein, mehrere Übungen in einer zusammenhängenden Übungsgruppe pausenlos durchzuturnen. Das setzt voraus, daß die gleiche Übungsgruppe während längerer Zeit bestehen bleibt und nur nach und nach geändert wird. Nur so wird es möglich sein, die Dauer des ersten Lektionsteiles auf zehn Minuten zu beschränken.

Im dritten Lektionsteil soll nun der Schüler Gelegenheit haben, seine Kräfte voll einzusetzen. Wir müssen unsere Buben viel mehr, als wir es bis jetzt getan haben, zu Leistung, Härte, Ausdauer und vollem kämpferischem Einsatz erziehen.

Nachdem durch frohes Sichbewegen das gesunde, natürliche Bewegungsgefühl wiedergewonnen ist, müssen in methodischer Sorgfalt die bewegungstechnischen Schwierigkeiten erarbeitet werden. Ein natürlicher, kraftsparender, fließender Bewegungsablauf ist überall unser Ziel. Eine Zergliederung dieses Ablaufes nach bewegungsanalytischer Methode führt meistens nicht zum Ziel, denn die Hauptbewegung ist oft anderer Art und mehr als die Summe ihrer einzelnen Teile. Die Hauptbewegung wird meistens als Ganzes vorgezeigt und geübt. Fehler im Bewegungsablauf werden den Schülern bewußt gemacht und durch immer wiederkehrendes, fleißigstes Üben der richtigen Form nach und nach ausgemerzt.

Auf die rascheste Art muß immer die zweckdienlichste Arbeitsaufstellung erstellt werden. Beim Springen, Werfen, Stoßen, beim Turnen an den Geräten sollen die Schüler in laufender Reihenfolge immer wieder zur Übung Gelegenheit haben. Dabei muß auf Unfallmöglichkeiten Bedacht genommen werden. Lehrer und Kameraden müssen unter Umständen Hilfe stehen. Der Lehrer sollte von seinem Standort aus nicht nur die Übenden, sondern die ganze Abteilung überblicken können.

Immer wieder muß der Schüler Gelegenheit haben, sein Bestmögliches zu leisten. Er wird dies immer im Wettstreit mit seinen Kameraden erstreben. Keine Turnstunde ohne Wettkämpfe oder Leistungsturnen. Natürlich dürfen wir die Schüler nicht überfordern; wir werden ihr Aussehen, ihr Verhalten immerfort beobachten. Jedoch — „der Mensch muß geschunden werden, wenn aus ihm etwas Ordentliches werden soll“. In körperlicher Hinsicht haben wir bis heute unsere Buben eher verweichlicht.

Das Spiel soll etwa zwei Fünftel der für die Turnstunde zur Verfügung stehenden Zeit beanspruchen. Ein körperlich normal veranlagter Schüler (auch die Schülerin) sollte am Ende der Mittelstufe den Jägerball, den Schlagball und den Korb- oder Handball in einfacher Form geschickt spielen können. Völkerball und Ball über die Schnur gehören an den Anfang der II. Stufe. Der Völkerball sollte auf der III. Stufe als einziges Spiel nicht mehr gespielt werden dürfen.

Die Erarbeitung der technischen und taktischen Schwierigkeiten der Spiele ist für den Lehrer eine interessante methodische Aufgabe. In vielen unserer Schulen wird jedoch das Spiel als Spielerei betrieben und verliert dadurch seine erzieherischen Werte. Die Leitung eines Parteispieles ist meistens eine schwierige und immer eine sehr anstrengende Aufgabe. Nur wenn wir uns bemühen, dem Spielgesetz unaufhörlich und unparteiisch Nachachtung zu verschaffen, werden wir das Vertrauen der Kinder gewinnen und sie durch das Spiel erziehen. Durch einen kurzen vernehmlichen Pfiff wird bei jedem Verstoß gegen das Spielgesetz das Spiel unterbrochen und die Partei des Fehlbaren durch bestimmten Entscheid bestraft. Der Schüler muß dazu erzogen werden, sich ohne Widerrede diesem Entscheid zu fügen. Er muß lernen, einen möglichen Fehlentscheid des Lehrers zu ertragen und ihn durch vermehrten Einsatz auszugleichen versuchen. Im Schulzimmer, in der Schulbank ist verhältnismäßig leicht Disziplin zu halten. Die Leitung eines Parteispieles ist der beste Prüfstein für die Autorität, die ein Lehrer bei seinen Schülern wirklich besitzt.

## **Das Turnen in ungünstigen Verhältnissen**

Wo dem Lehrer ein geräumiger Turn- und Spielplatz und auch im Winter eine geheizte, wohlausgerüstete Halle zur Verfügung steht, sollte es nicht schwer fallen, einen geordneten, intensiven Turnbetrieb durchzuführen. Der Lehrer muß es aber verstehen, überall, auch in der bescheidensten Landschule, einen ausreichenden Turnunterricht zu erteilen. Wer sich wirklich Mühe nimmt, das Schulhaus, die nähere und weitere Umgebung des Schulortes auf Übungsmöglichkeiten für die körperliche Ertüchtigung seiner Schüler zu untersuchen, wird bald mit Freude entdecken, daß überall eine Fülle von Gegebenheiten vorhanden ist. Wald, Wiese und Weide, Wege und Stege, Kiesgruben, ein Tobel, ein Uferstreifen, alle diese Orte müssen für