

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: Lektionen für das 10. Altersjahr

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: 17.01.2026

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

1. LEKTION

10. Altersjahr 4. Klasse Frühling-Schulanfang

I/II. Ordnungsübungen, Haltungs- und Bewegungsschule

1. Antreten auf ein Glied. Ordnen der Größe nach. Grundstellung erklären und üben.
2. „Verzaubern“. Spielfeld: Rechteck (halbe Turnhalle). Ein Schüler versucht innerhalb einer bestimmten Zeitspanne (20 Sek.) möglichst viele Kameraden zu fangen. Wer vom Fänger berührt wird, sitzt in den Türkensitz. Kurze Fristen gewähren, damit möglichst viele Schüler Fänger sein können. Wer am meisten fängt, hat gewonnen.
3. Antreten auf ein Glied. Mit einem Hupf eine Vierteldrehung rechts. Marschieren in der Umzugsbahn in Einerkolonne. Propellerkreisen.
4. Frontlinie. Knien ohne Hilfe der Hände. Anstirnen (Stirne an die Knie). Strecken und den Himmel ansehen.
5. Zu zweien numerieren. Bilden der Zweierkolonne. Marschieren in der Zweierkolonne. Hopser hüpfen. Leicht, mit kurzen Schritten auf den Ballen. Schwere, lange Hupfe auf den Sohlen.
6. In der Zweierkolonne gegeneinander drehen. Hände fassen in der Hochhalte: Raddrehen. (Nach den ersten, dann nach den letzten.)
7. Laufen mit langen, mit kurzen Schritten. Zehengang. Lange, elastische Schritte.

III. Leistungsturnen

- a) Lauf. Stafette um einen Pfosten, oder zu einem Ziel und zurück.
Aufstellung.



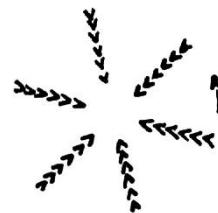
Die Klasse wird in mindestens drei gleiche Gruppen aufgeteilt. Drei Einerkolonnen nach vorn aufgeschlossen. Zwischenraum ca. 2 m. Der Zweite läuft, wenn er vom Ersten einen Schlag auf die vorgehaltene rechte Hand erhalten hat. Wer gelaufen ist, schließt hinten an. Die einzelnen Gruppen sollten nicht mehr als 6 Schüler zählen, damit die Stafette in kürzester Frist 3–4 mal gelaufen werden kann.

- b) Sprung. Böckligumpe. Die Aufstellung bleibt. Der Erste tritt 3–4 Schritte vor und macht das Böckli. Wer gesprungen ist, stellt sich mit ca. 5 m Abstand als Böckli vorn hin. (Böckli: Vorschrittsstellung. Beine ein wenig gebeugt. Die Hände stützen auf den Knien. Der Kopf wird etwas eingezogen.)
- c) Gerät. Reck, sprunghoch. (Die Stangen werden von den Schülern bereit gestellt.) Alle Geräte benützen. Die Schüler der Größe nach auf die Recke verteilen. Aufstellung in Frontlinien. Bei großer Schülerzahl mehrere Frontlinien hintereinander. Soviel Schüler als möglich miteinander turnen lassen.
 - 1. Sprung zum Hang. 5–10 mal. Elastischer Niedersprung. Auf der entgegengesetzten Seite mit Front zum Gerät antreten.
 - 2. = 1., aber im Hang links und rechts abwechselungsweise die Griffe lockern. (Hangeln an Ort.)
 - 3. Wanderhangeln (rasche Kehrordnung).

IV. Spiel

- a) Ringschlagen zu mehreren. Aufstellung in Gruppen, radial hintereinander.

Ein Schüler läuft um den Kreis, schlägt dem Hintersten einer Kolonne auf den Rücken. Jeder gibt den Schlag sofort dem Vordermann weiter. Alle laufen nun um den Kreis um die Wette. Die Laufrichtung ist freigestellt. Wer von den Geschlagenen zuerst auf den alten Platz einläuft, hat gewonnen und darf das Spiel fortsetzen.



- b) Dreimannhoch. (siehe T.S.). (Dieses Spiel sollte bereits bekannt sein.)

Ergänzungsstoff zur 1. Lektion

I. Ordnungsübungen, Appellübungen

1. Bilden der Marschkolonne durch Nebenreihen, auch im Marschieren und Laufen.
2. Marschieren im Schritt. Miteinander anhalten aus dem Marschieren.
3. Drehungen mit Hüpfen.
4. Offene Aufstellung.

5. Auf Pfiff: plötzliches Anhalten. Kauern. Absitzen. Liegen. Hüpfen an Ort. Umkehren usw.

II. Haltungs- und Bewegungsschule

a) Freiübungen (Erlernen des Bewegungsprinzipes):

1. Armschwingen sw., swh.
2. Rumpfwippen vw. schräg, vw. und sw. (die Hände berühren neben den Füßen den Boden).
3. Grätschstellung. Vorhalte der Arme: Rumpfdrehschwingen mit Armschwingen beider Arme sw. (auch mit Nachfedern).
4. Hüpfen an Ort, laut, leise. Hüpfen zur Grätsch- und Grundstellung. Hüpfen wie ein Hampelmann. Hüpfen auf einem Bein an Ort vw., rw., sw.

b) Bodenübungen (sauberer Boden):

1. Knien ohne Hilfe der Hände. Beim Niederknien und Aufstehen Zwischenwippen.
2. Wechsel von Kniesitz und Kniestand. Auch als Partnerübung. Der Partner steht hinter dem Knienden und leistet durch Druck auf die Schultern Widerstand.
3. Kniestütze: Armwippen.
4. Kniestütze: Stützeln im Kreise herum nach l. und nach r.
5. Rumpfbeugen vw. Vorhalte der Arme: vw. gehen auf den Händen bis zur Bauchlage und wieder zurück zum Stand mit gestreckten Beinen.
6. Hocksitz: Strecken in die Rückenlage und sofort wieder beugen zum Hocksitz.
7. Die Ersten liegen auf dem Bauch, die Zweiten versuchen sie auf den Rücken zu drehen.
8. Ohne Hilfe der Hände umfallen und wieder aufstehen.

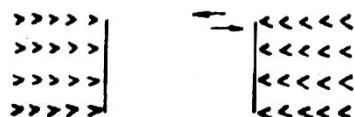
III. Leistungsturnen

a) Lauf:

1. Nummernwettlauf in der offenen Aufstellung. (siehe T. S.).
2. = 1., aber Laufen durch die Kolonnen im Zickzack.



3. Stafette hin und zurück mit Stabübergabe.



b) Sprung:

1. Hochsprung mit geradem Anlauf (viel üben). Sprungkraftschulung.
2. Weitsprung. Steigerungslauf üben. Sprünge über Bäche, Matten.
3. Stützsprünge über Stemmbalken:
 - a) Mutabsprung aus den Knieen auf dem Balken.
 - b) Stand auf dem Balken. Niedersprung vw. in die Höhe, in die Weite.
 - c) Sich über den Balken wälzen.
4. Stützsprung über den quergestellten Bock: Grätsche (Bockhöhe 110 cm).

c) Werfen:

1. Schlagwurf mit dem kleinen Ball in die Weite und in die Höhe.
2. Zielwürfe mit dem kleinen Ball. Zielwürfe mit Steinen in einer Kiesgrube oder „Schutti“ auf alte Kessel oder Flaschen.

d) Geräte:

Reck, brusthoch:

1. Sprung zum Stütz (Stütz nur flüchtig), auch mit Zwischensprung.
2. = 1., aber Niedersprung weit rw.
3. = 1., aber Niedersprung mit einer Viertels- oder halben Drehg.
4. Sprung zum Stütz, Aufstellen eines Fußes und Niedersprung vw. über die Stange.
5. Sprung zum Stütz: Senken vw.
6. Hocksturzhang, Durchschub zum Stand.

Barren:

1. Quer über die Holme klettern.
2. Auf allen Vieren (längs) über die Holme gehen.
3. Auf den näheren Holm steigen und über den entfernten hinweg springen.
4. Kniehang am entfernten Holm mit Griff am näheren. Aufsteigen zum Sitz auf den entfernten Holm. Niedersprung vw.

Klettergerüst:

Schräge Stange: Strecksitz mit Anstemmen der Füße am Vorderbalken.

Griff an zwei Stangen. Aufwärts hangeln bis zur völligen Streckung des Körpers. Die Füße bleiben auf den Querbalken.

IV. Spiele

1. Tigerball mit dem kleinen und großen Ball.
2. Jägerball. Wer getroffen wird, wird Jäger. Jägerball als Parteispiel mit Einlaufen eines Hasen. (siehe T. S.).

2. LEKTION

10. Altersjahr 4. Klasse Gegen Ende des ersten Quartals
Im Freien

I/II. Ordnungsübungen, Haltungs- und Bewegungsschule

1. Antreten am Haufen. Grundstellung. Auf Pfeifen absitzen in den Türkensitz. Auf Pfeifen aufstehen. Mehrere Male wiederholen.
2. Antreten auf ein Glied (Frontlinie).
3. Vierteldrehung r. Marschieren in der Einerkolonne. Hopserhüpfen. Zu vieren numerieren während des Gehens.
4. Erstellung der Marschkolonne durch Nebenreihen. Marschieren im Schritt. Wechsel von Laufen und Gehen. Bilden der geöffneten Aufstellung.
5. Arpendeln und Armschwingen vwh. (Wippen in allen Gelenken und darauf völliges Strecken. Tempo wechseln.)
6. Doppelhüpfen.
7. Kauern. – Katzenbuckel.
8. Bauchlage. Die Hände neben den Schultern auf den Boden: Durch Armstrecken den Oberkörper aufbauen. Die Hüfte bleibt auf dem Boden.
9. Auf allen Vieren vw. schleichen wie ein Tiger (Katze).
10. Rückenlage: Strampeln mit den Beinen (Velofahren).



III. Leistungsturnen

1. Lauf:

Schwarzer Mann.

2. Sprung, Sprungkraftschulung:

1. Aufstellung: Marschkolonne. Zwei Schüler laufen mit einer ca. 30 cm über dem Boden getragenen Sprungplatte l. und r. an der Marschkolonne nach hinten, so daß alle Kameraden über die Stange springen müssen. Hinten wenden sie sich rasch und laufen wieder nach vorn. (Nach dem Sprung müssen sich die Schüler rasch umkehren.) 20 mal laufen lassen. Die Höhe der Stange etwas steigern.
2. = 1., aber die Schüler müssen sich, wenn die Stange von hinten nach vorn getragen wird, unter der Stange durchbücken.

3. Gerät: Stemmbalken

1. Schwebegehen auf dem Balken.
2. Kriechen auf allen Vieren über den Balken.
3. Liegen quer über den Balken. Rumpfesenken vw., die Hände stützen auf den Boden. Vw. stützeln und niedersteigen. (Ein Bein nach dem andern herunternehmen.)
4. Seitsitz auf dem Balken. Ohne Hilfe der Hände, Beine über den Balken schwingen zum Seitsitz auf der andern Seite.

IV. Spiel

Ball über die Schnur.

Ergänzungsstoff zur 2. Lektion

II. Haltungs- und Bewegungsschule

Trockenübungen für das Brustschwimmen. (Siehe nächste Lektion. Bodenübungen.)

1. Sich aus der Bauchlage ohne Hilfe der Hände auf den Rücken drehen.
2. Vw. stützeln bis zur Bauchlage. (Becken am Boden, Schultern hoch.)
3. Die Mühle vw. und rw.
4. Das Krokodil: Bauchlage-Stütz auf den Unterarmen. Vorwärtsgehen auf den Unterarmen und dabei den Körper nachziehen. Beine gestreckt. (Auch im Zickzack nach vorn kriechen. Auf Ko. nach l. oder nach r. umkehren.)

5. Rollen vw. und rw.
6. Doppelhüpfen mit Beinschwingen rw.

III. Leistungsturnen

- a) Ziehen und Schieben, Aufstellung Zweierreihen:
 1. Rücken an Rücken. Sich gegenseitig zurückschieben. Vorsicht.
 2. Zu Paaren einander gegenüber: Hände an den Schultern des Kameraden. Sich gegenseitig zurückschieben.
- b) Lauf:
 1. Schnellauf über 60 m (Zeit messen).
 2. Tunnelball. (Die Schüler stehen in Einerkolonnen in Grätschstellung hintereinander. Die ersten der Kolonnen rollen einen Hohlball — auch Medizinball — unter den Beinen der Kameraden durch. Der Letzte jeder Kolonne läuft wieder nach vorn und rollt den Ball weiter.)
 3. = 2., aber im Zickzack nach vorn laufen.
- c) Sprung:
 1. Hochsprung. Die Leistung jedes Einzelnen wird gemessen. Wer ist der beste Hochspringer der Klasse?
 2. Weitsprung. Messen der Leistung. Die Leistungen werden vom Lehrer notiert.
 3. Stützsprung. Grätsche über den breiten Bock. Flüchtiger Stütz. Hocke durch die Pauschen des Stemmbalkens.
- d) Wurf:
 1. Weitwurf mit dem kleinen Ball (Steinwurf). Wer wirft am weitesten von der Klasse?
 2. Üben des Zielwurfs mit Steinen in der Kiesgrube oder „Schutti“ (Vorsicht).
 3. Werfen und Fangen mit dem großen Ball.
- e) Geräte:
 - a) Reck, kopfhoch:
 1. Kniehang.
 2. Knieaufschwung, senken rw., ausspreizen, Niedersprung.
 - b) Barren, etwas über hüfthoch:
 1. Im Laufen Sprung zum Stütz, Vorschwung zum Niedersprung vw.
 2. Quer um die Holme herum klettern.

c) Klettergerüst, schräge Stangen:

1. Auf der Unterseite der Stangen kauern, Griff an 2 Stangen in Kopfhöhe. Purzelbaum rw. und zurück.
2. Hang mit Griff an 2 Stangen. Auch mit Zwischensprung.
3. Üben des Kletterschlusses im Sitz auf dem Boden.
Griff mit den Füßen und mit den Knien (große und kleine „Zange“).



IV. Spiele

1. Tigerball (zwei oder mehrere Tiger, großer Kreis).
2. Balljagd im Kreise. Die Schüler stehen in Grätschstellung, Fuß an Fuß im Kreis. Ein großer Ball wird von einem zum andern geboten. Ein Schüler steht außerhalb des Kreises. Er muß versuchen, den Ball zu fangen. Der Schüler, bei dem der Ball erwischt wird, muß ablösen.

3. LEKTION

Am Wasser, Hüfttiefes Wasser, 18–20 Grad

I. Wassergewöhnungsübungen

1. Antreten zu zweien hintereinander am Ufer.
2. Die „Landratten“ ins Wasser ziehen (nur für Wasserfreudige). Die Kinder in der vordern Reihe sind die „Wasserratten“, in der hinteren stehen die „Landratten“. Die „Wasserratten“ fassen die „Landratten“ bei den Händen (immer steht eine „Wasserratte“ zwischen zwei „Landratten“) und versuchen, sie ins Wasser zu ziehen. Halbe Drehung der „Landratten“. Diese ziehen die „Wasserratten“ ans Ufer.
3. Wettlaufen im Wasser.
4. Fassen wie bei 2. Die „Landratten“ lernen schwimmen, sie ziehen die Beine hoch und lassen sich von den „Wasserratten“ vorwärts ziehen. Wechsel.
5. „Taucherli“ und „Enten“ stehen abwechselnd mit gefaßten Händen im Kreis. Die „Taucherli“ tauchen kopfüber und strampeln mit den Beinen. Nachher tauchen auch die „Enten“.

6. „Bierfäßli“. Die „Taucherli“ tauchen, nachdem sie erst tief eingetaucht, unter, umfassen mit beiden Armen die Knie und lassen sich an die Wasseroberfläche drücken. Alle schwimmen. „Das Wasser trägt“, sagen die „Enten“. Nun machen auch sie das „Bierfäßli“.
7. „De Pfil“. Alle stellen sich auf ein Glied. Die „Taucherli“ pfeilen sich auf die Wasseroberfläche, daß sie schwimmen wie ein Brett. Hände in Hochhalte, Kopf unter Wasser. Wechsel.
8. Schwarzer Mann: Wer den größten Stein aus dem Wasser holt, darf der „schwarze Mann“ sein. Abtrocknen.

II. Kauerhaschen
auf kleinem Platze (Erwärmung am Lande).

III. Trockenübungen
für das Brustschwimmen.

IV. Schritte
Ein Spiel, das alle Schüler von der Unterstufe her können.

4. LEKTION
10. Altersjahr 4. Klasse Herbst
Bewegungsstunde im Gelände

I. Marsch ins Gelände

Antreten auf ein Glied. Zu vieren numerieren. Mit einem leichten, elastischen Hüpfen nach den Ersten umdrehen. Bilden der Marschkolonne durch Nebenreihen. Marschieren in lebendigem Tempo. Auf die Haltung achten! Köpfe hochtragen. Marschlied: „Ich hab mich ergeben mit Herz und mit Hand.“ Tempo etwas verlangsamen (ruhiges, regelmäßiges Atmen). Laufschritt. Langsam (ausatmen betonen).

II. Haltungs- und Bewegungsschule
(Auf einer Wiese, Feldweg, in einer Kiesgrube.)
Geöffnete Zweier- oder Viererkolonne.

1. Armpendeln vw. und rw. Armschwingen vwh. (Bewegung in allen Gelenken. Maximale Streckung bis in die Fingerspitzen hinauf. Wechsel von Spannung und Lockerung. Kein hohles Kreuz bei der Streckung.)
2. Viermal Armkreisen vorwärts und viermal rückwärts (Auflockierung des Schultergürtels. In allen Gelenken mitfedern.)
3. Die Ersten und Dritten Strecksitze, die Zweiten und Vierten stehen unmittelbar hinter ihrem Vordermann. Rumpfwippen vorwärts unter „nachdrücklicher“ Mithilfe der „Hintermänner“. Wechseln.
4. Viermal hüpfen an Ort (Betonen der Streckung des Körpers), viermal hüpfen in leichter Kniebeuge und viermal hüpfen in der tiefen Kniebeuge (etwa zweimal wiederholen, nachher die Beine ausschlanken).
5. Kniestützgestütz (die „Bank“). Stützeln, d. h. leichtes, elastisches Armwippen, und dabei immer etwas vom Boden auffedern. Auch mit Drehen des Rumpfes nach der Seite bis gegen die Füße.
6. 3, 4 Schritte ein Bord hinauflaufen, sich im Hang umdrehen und wieder zurücklaufen. Die Übung 10–15 mal. (Hin und her pendeln.) Bei der Drehung am Hang den Körper strecken.
7. Auf allen vieren das Bord hinaufklettern. Oben umdrehen und langsam, Kopf voraus, wieder auf allen vieren abwärtsklettern. (Das Bord darf nicht gar zu steil sein.)
8. Seitwärts (um die Längsachse) den Hang hinaufzurollen versuchen.

III. Leistungsturnen

1. Werfen. Jeder sammelt sich ein Dutzend flacher, „würfiger“ Steine.
 - a) Wurf in die Weite über Bäume, über die Kiesgrube hinweg (Vorsicht).
 - b) Zielwurf auf einen alten Kessel (Entfernung ca. 15 m).
 - c) Das „Schützenfest“. In Gruppen von 10 Schülern in Frontlinie: „Trommelfeuer“ auf den Kessel. Von jeder Gruppe werden die Treffer gezählt. Jeder der Gruppe, die am meisten Treffer erzielt, darf sich auf dem Heimweg ein Eichenblatt ins Knopfloch stecken.
2. Dauerlauf. In langsamem Tempo durch dick und dünn über Kieshaufen, Gräben, durch Büsche (Vorsicht). In Schlangenlinien durch den Wald (ca. 500 m). Absitzen und ein Lied singen, z. B. „Hab oft im Kreise der Lieben“.

IV. Tummelspiel: Räubern

1. Zwei Räuberbanden in einer Entfernung von ca. 20 m. Jede Bande raubt von der andern soviel Mitglieder als möglich. (Die Schüler dürfen sich gegenseitig ziehen, schieben und tragen. Es ist aber verboten, sich an den Kleidern zu fassen.) Wer mit beiden Füßen im gegnerischen Lager (Kreis mit Ruten abgesteckt) steht, ist gefangen. (Das Spiel ist sehr anstrengend und darf nicht zu lange dauern.)
2. Heimmarsch. Marschieren im Wechsel mit elastischem Hopser-hüpfen. Nachher Marschlied: „So scheiden wir mit Sang und Klang“.

Ergänzungsstoff zur 4. Lektion

III. Leistungsturnen

1. Laufen. Stafette in die Weite: Abstände der Posten ca. 30 m. Bei jeder Straßenseite wird eine Postenlinie errichtet. Der Lehrer befindet sich am Startort, der zugleich Ziel ist. Wenn möglich sollte die ganze Kette von hier aus überblickt werden können.
 - a) Es wird ein zusammengerollter Zettel durch die Linie gegeben, auf welchem für den Letzten eine Aufgabe steht. Zum Beispiel: Es muß vom Letzten ein Tannzapfen (eine bestimmte Blume oder dergleichen) gesucht und durch die Linie zurückgegeben werden. Jeder Posten kehrt immer wieder zu seinem Ausgangsstandort zurück. Die Zeit wird gemessen.
 - b) Es befinden sich auf jeder Postenkette 10 Mann. Für jeden Posten steht auf dem Zettel eine einfache Kopfrechnung, die jeder lösen und das Ergebnis aufschreiben muß. (Zu Hause vorbereiten. Ein Bleistift „reist“ mit dem Zettel.)
 - c) Es wird von einem Posten zum andern ein Ball geworfen. (Kleiner Spielball, auch Tannzapfen.)
2. Werfen. Es werden Ruten geschnitten. Mit Ruten „Speerwerfen“ (Vorsicht). Wer wird Klassenmeister?

IV. Spiele

1. Den „Lebensfaden“ rauben. Ein Wäldchen (Wiese, Straße) wird von der einen Partei besetzt. Jeder Schüler der andern Partei trägt am Oberarm einen roten Wollfaden. Diese Partei muß nun versuchen, unbeschadet durch das Wäldchen zu einem bestimmten Ziel (hoher Baum, Fels usw.) zu gelangen. Jeder geraubte Faden zählt für die „Besatzungsarmee“ einen Punkt. Wechsel.

2. Nummern suchen. An den beiden Straßenrändern (höchstens 1 m von der Straße weg) werden für zwei Parteien in fortlaufender Reihenfolge 20 Nummern (Zettel) unter Steine, Moos, Zweige, Blätter usw. verborgen. Die Zettel müssen jedoch ein klein wenig sichtbar sein.
- a) Welche Gruppe hat zuerst alle Zettel gefunden?
- b) Die Nummern müssen der Reihenfolge nach gesucht werden.
Es darf nie mehr als eine Nummer fehlen. Das heißt, wenn Nr. 1 und 3 gefunden sind, muß zuerst Nr. 2 vor Nr. 4 gesucht werden.

5. LEKTION

10. Altersjahr 4. Klasse Ende September

In der Halle, Turnhalle, Regenwetter

I. Anregende Übungen

Antreten. Zu vieren numerieren. Sammlung in Marschkolonne an verschiedenen Orten der Turnhalle. — Marschieren und laufen in der Marschkolonne. Auf Pfeifen plötzlich anhalten. Mehrere Male üben.

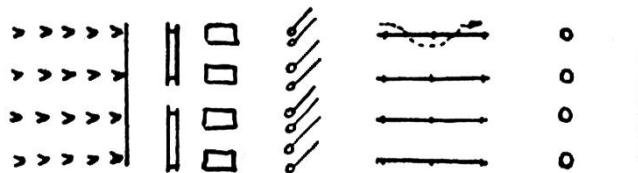
II. Haltungs- und Bewegungsschule

1. Armschwingen sw. und swh. Auch mit Rumpfdrehen. Lebendige dynamische Gestaltung. Tempo variieren.
2. Bauchlage. Hände stützen neben den Schultern. Aufstehen mit gestreckten Beinen (die Füße bleiben an Ort). Wieder niedерlegen auf den Bauch. Wiederholung 6–10 mal.
3. Bauchlage, Arme in der Hochhalte: die „Schlange“. (Bein und Oberkörper schwingen sw. nach der gleichen Seite. Die Hüfte bleibt an Ort.)
4. Hopser hüpfen mit Kreuzen der Beine.
5. Grätschstellung mit Hochhalten der Arme: 3 mal Rumpfwippen schräg vorwärts. Die Hände berühren neben den Füßen den Boden.

III. Leistungsturnen

1. Hindernislauf. Aufstellung in 4 Einerkolonnen.
2. Barren: In freier Weise darüber klettern.
3. Matten: Purzelbäume vorwärts.

4. Ringe: Einen Stafettenstab (er liegt auf dem Boden bereit) durch beide Ringe schieben und wieder auf den Boden legen.
5. Langbänke: In Schlangenlinie durch die Langbänke kriechen.
6. Hinter der Ziellinie durch ein Spielband schlüpfen. Das Band von den Füßen her über den Kopf ziehen. Die Sieger erhalten 4 Punkte, die zweiten 3, die dritten 2 Punkte. Wer einen Fehler macht, verliert für die Gruppe 1 Punkt.



IV. Spiel (zur Beruhigung)

Schritte. Die Klasse steht auf der schmalen Seite der Turnhalle in Frontlinie. In der Mitte der Halle befindet sich der „Einseher“. (Der Lehrer steht vor ihm mit Front gegen die Klasse.) Die Schüler versuchen nun, sich leise an den „Einseher“ heranzuschleichen. Dieser dreht sich von Zeit zu Zeit rasch um. Wer von ihm gesehen wird, muß zurück zur Ausgangslinie und das Anschleichen von vorn beginnen. Wer ungesehen bis an den „Einseher“ herankommt und diesen berühren kann, darf „einsehen“.

Ergänzungsstoff zur 5. Lektion

II. Haltungs- und Bewegungsschule

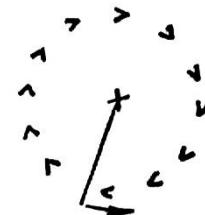
1. Bleibt.
2. Klatschen vor den Füßen und hoch über dem Kopf.
3. Kleine Grätschstellung: Glockenläuten (mit der großen, mit der kleinen Glocke), rhythmische, beschwingte Totalbewegung. Gewichtverlagerung von einem Bein auf das andere.
4. Knie und sitzen neben den Füßen: Sich über die Füße hinweg auf die andere Seite setzen.
5. Doppelhüpfen mit Beinschwingen sw. (elastisches Hüpfen auf den Ballen).

III. Leistungsturnen

1. Lauf:

- a) Dreiballauf (siehe T. S. unter Laufen). Aber an Stelle der Bälle Keulen in die Reifen austragen.

- b) Aber die Keulen stehen bereits in den Reifen. Beim Hinlaufen werfen nun die Schüler die Keulen mit einer Hand um. Beim Zurücklaufen stellen sie sie wieder in die Ringe. Der nächste läuft auf Handschlag.
2. Sprung: Hüpfen über die im Kreise herumgeschwungene Sprunglatte. Die Schüler stehen im Innenfrontkreis. In der Mitte des Kreises ist der Lehrer und schwingt eine Latte (Stickel, Stange) horizontal im Kreise herum. Das äußere Ende schleift auf dem Boden. Die Schüler hüpfen über die kreisende Latte. (Es kann auch ein Seil verwendet werden.)
3. Geräte. Klettergerüst, schräge Stangen:
- Üben des Kletterschlusses und klettern an einer Stange.
 - Sprung zum Beugehang.
 - Vorschwung im Hang und Niedersprung vw. mit einer Vierteldrehung.



Barren, hüfthoch:

- Stand auf dem näheren Holm. Sprung über den entfernten mit einer Vierteldrehung (Matten).
- Vorschwung im Stütz zum Niedersprung in den Barren.
- Vorschwung zur Kehre.
- Vorschwung zum Grätschsitz vor den Händen, Vorfallenlassen des Rumpfes und Vorschwung wieder zum Grätschsitz vor den Händen. Dies fortgesetzt bis an das Barrenende.

Reck, brusthoch:

- Knieaufschwung links außerhalb der Hände, ausspreizen links zum Niedersprung rw.
- = a), aber spreizen rechts ausw. zum Niedersprung vw.
- Unterschwung.
- = c), mit einer Vierteldrehung.
- Sprung zum Stütz, senken vw. zum Stand.
- Hocksturzhang, Durchschub zum Kniehang, loslassen der Hände, Handstand und aushaken der Beine (eines nach dem andern) und senken zum Stand auf allen vieren.

IV. Spiele

- Ball über die Schnur mit einem Vollball (400 bis 500 g).
- = 1., aber mit einem Jägerball (Üben des Schlagwurfes).

3. Jägerball mit zwei Parteien (großer Ball). Die eine Partei ist Jäger. Wer getroffen ist, scheidet aus. Wechsel. Es wird die Zeit gemessen.
4. = 3., aber alle bleiben immer im Feld. Es werden die Treffer der einen Partei während einer bestimmten Zeit (3 Min.) gezählt.

6. LEKTION

10. Altersjahr 4. Klasse Dauer 30 Minuten

Kalter Novembertag im Freien

Kurzlektion (durch die Nase atmen, nicht zu warm kleiden)

I.

Aufstellung im lockern Haufen. Hüpfen an Ort. Die Hände reiben. Klatschen. Die Arme schütteln. Gehen in Einerkolonne. Im Marschieren zu zweien numerieren. Erstellen der Zweierkolonne. Wechsel von Marschieren und Laufen. 4 Schritte vw., 4 mal Hüpfen an Ort, 4 mal kräftiges Stampfen an Ort.

II.

1. Zueinanderdrehen. Fassen an den Händen: Armstoßen l. und r. abwechselungsweise vw. Der Partner leistet Widerstand.
2. Arme an die Schultern schlagen.
3. Zwei und zwei hintereinander: die Hintern legen die Hände auf die Schultern der Vordern und hüpfen an Ort. Der Aufsprung wird durch Stützen auf den Schultern des Vordermannes möglichst hoch ausgeführt. Wechsel.

III. Tummelspiel

Die Ersten bilden durch Einhaken der Arme einen Außenfrontkreis. Alle Zweiten befinden sich im Kreise. Sie versuchen den Kreis zu sprengen und auszubrechen. Der Kreis kann immer wieder geschlossen werden. Wechsel.

4. Marschieren in der Zweierkolonne. Auf Pfeifen läuft immer das hinterste Paar hintereinander im Zickzack durch die Kolonne nach vorn.
5. Zwei und zwei hintereinander. Die Vordern stehen in der Grätschstellung, die Hände in die Hüften gestützt. Die Hintern fassen die Vordern an den Oberarmen und versuchen sie umzudrehen. Die Ersten leisten Widerstand. Wechseln.

6. „Chräze“.
7. Hopserhüpfen mit Klatschen. Auch mit Drehen um sich selbst.

IV. Bauer treib die Schafe aus (Abart des Schwarzen Mannes)

Hinter der einen Schmalseite des rechteckigen Platzes sind die Schafe. Gegenüber auf der andern Schmalseite befindet sich der Wolf. Ein Bauer stellt sich mit ausgebreiteten Armen vor die Schafe. Wenn nun der Wolf in die Hände klatscht, marschiert der Bauer mit seinen Schafen im Rücken vw. Der Wolf versucht nun dem Bauern ein Schaf zu schlagen. Er muß aber den Bauern umlaufen. Dieser dreht sich immer nach dem Wolfe um. Die Schafe stehen hinter dem Bauern. Sobald eines glaubt, ohne geschlagen zu werden, über die gegenüberliegende Schmalseite ins Ziel laufen zu können, darf es dies versuchen. Wer vom Wolf erwischt wird, wird zum Wolf. Der Bauer wechselt.

Ergänzungsstoff zur 6. Lektion

1. Ausmärsche, 5 km in der Stunde.
2. Waldlauf. Wechsel von 100 Schritten laufen mit 100 Schritten gehen.

IV. Spiel

Einführung in den Barlauf.

7. LEKTION

10. Altersjahr 4. Klasse Winter in der Halle (Halle geheizt)
Ende Februar

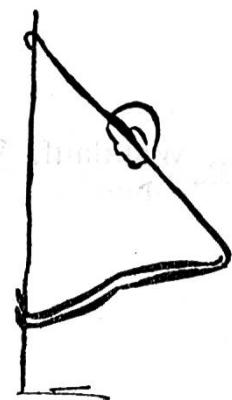
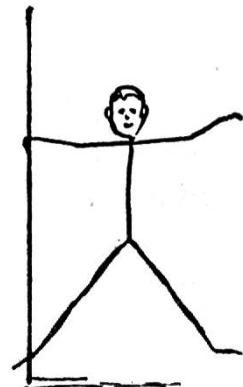
I.

1. Antreten auf ein Glied. Erstellen der Marschkolonne durch Gruppenschwenken.
2. Wechsel von Marschieren und Laufen. (Beim Laufen immer auf eine gute Haltung achten: Fußstellung. Gegenbewegung von Becken- und Schultergürtel. Armführung. Atmung.)
3. Appellübungen: Auf Pfeifen rasch auf den Bauch liegen. Sprung in die Höhe. Hüpfen an Ort. Umkehren. — In Zweierkolonne: Auf Pfiff: Alle machen rasch eine Vierteldrehung, die Ersten stehen Bock, die Zweiten grätschen hinüber. Auf Doppelpfiff stehen die Zweiten Bock.

II. Sprossenwand

Immer möglichst viele Schüler zugleich beschäftigen.

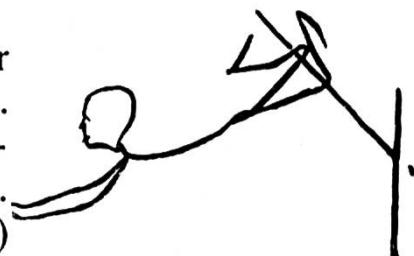
1. Seitstand vorl. Abstand von der Sprossenwand ca. 2–3 Fußlängen: Vorfallen an die Wand. Mit den Händen den Körper in Brusthöhe auffangen, den Stoß abfedern und den Körper zurückstoßen in den Stand. Die Wirkung der Übung kann durch Vergrößern der Distanz von der Sprossenwand gesteigert werden.
2. Im schmalen Grätschstand mit stark gebeugten Beinen die Sprossenwand auf- und abklettern.
3. Aufsteigen auf die 3., 4., 5., 6. Sprosse, umdrehen und Niedersprung vw.
4. = 3., aber Niedersprung mit einer Viertel- oder halben Drehung.
5. Auf der 3. Sprosse: Querstand auf einem Bein. Griff mit einer Hand etwas unter Schulterhöhe, Arm gebeugt. Den Körper durch Strecken des Griffarmes von der Sprossenwand wegstoßen. Beugen und strecken des Armes.
Auch gegengleich ausführen.
6. Winkelhangstand auf der 3. Sprosse. Die Beine sind fast, die Arme ganz gestreckt.
Rhythmisches Hin- und Herpendeln des Körpers. Gewichtsverlagerung von einer Seite auf die andere.



III.

Laufen, offene Marschkolonne:

1. Böckligumpen-Stafette: Die hinterste Gruppe beginnt. Abwechselungsweise über die „Böcke“ springen (grätschen) und unter den gegrätschten Beinen hindurchkriechen. Vor der Abteilung bis zur Wand laufen und im Zickzack durch die Reihen zurücklaufen bis zur Hinterwand. Der Zweithinterste startet auf Schlag auf die zurückgehaltene rechte Hand.
2. Reck, brusthoch:
 1. Stütz. Umdrehen zum Sitz auf der Stange. Senken rw. zum Kniehang. Schwingen im Kniehang und Niedersprung am Ende des Rückschwunges.
(Vorsicht und Hilfe stehen, Matten.)



2. Unterschwung. Auch mit einer Vierteldrehung versuchen.
3. Felgaufschwung. Niedersprung rw. Unterschwung. Fleißig üben.

IV.

Ball über die Schnur, eventuell mit 2 Bällen.

Ergänzungsstoff zur 7. Lektion

I.

3 = I 3, aber unter den gegrätschten Beinen der Kameraden zurückkriechen.

II.

1. Armbeugen zur Schulterhalte. Auch zur Schlaghalte.
2. Armkreisen vw. und rw.
3. Grätschstellung mit Schulterhalte der Arme: Rumpfbeugen vw. zum dreimaligen Rumpfwippen mit Armstrecken und Berühren des Bodens hinter den Fersen.
4. Grätschstellung mit Vorhalte der Arme: Rumpfdrehschwingen mit Armschwingen, beidarmig, sw., 2 mal nachfedern.
5. Beinspreizen vw. (so hoch wie möglich über den Kopf).

III.

1. Wurfstafette: Aufstellung: In mehreren aufgeschlossenen Einerkolonnen auf der Schmalseite der Halle. Ausführung: Der Erste jeder Gruppe läuft mit einem Hohl- oder Vollball bis zur Gegenwand, berührt dort mit dem Ball den Boden und läuft zurück. Sobald er in Wurfweite seiner Kameraden ist, wirft er den Ball dem Nächsten seiner Kolonne zu, der die gleiche Aufgabe zu lösen hat. Er selbst reiht sich hinter seiner Kolonne auf. Das Spiel ist fertig, wenn der Erste vom Letzten der Kolonne den Ball wieder zugeworfen erhalten hat.
2. Säultriebe. Aufstellung wie unter III 1. Ausführung: Auf dem Boden vor dem Ersten jeder Kolonne liegen 3 Bälle (2) verschiedener Größe. Diese müssen durch fortgesetztes Schlagen mit der offenen Hand bis zur nächsten Wand und wieder zurückgerollt werden. Wenn alle hinter die Startlinie zurückgelangt sind, darf der Zweite beginnen.

3. = 2., aber die Bälle müssen in Schlangenlinie durch eine Keulenreihe oder andere Hindernisse (Spielbänder usw.) gerollt werden (genügend Abstand zwischen den Keulen).

Gerät, Barren:

1. Vorschwung, Rückschwung zur Wende.
2. Vorschwung zum Grätschsitz vor den Händen. Vorfallen und Aufstieg zum Liegestütz vl. Niedersprung sw.
3. Am Barrenende Innenquerstand: Vorschwung, Rückschwung zum Abgrätschen vw. (Hilfe stehen, Matte).

Reck, sprunghoch:

1. Sprung zum Hang. Zwischensprung.
2. Sprung zum Hang. Hangeln an Ort.
3. = 2., aber hangeln sw.
4. Sprung zum Vorschwung im Hang zum Niedersprung vw. Mit Vierteldrehung (eine Hand nach der andern loslassen). Erst im „toten“ Punkt niederspringen.
5. Vorschwung, Rückschwung zum Niedersprung.
6. = 5., aber auch mit einer Vierteldrehung.

Langbänke:

1. Gehen vw., rw., sw. über die Bänke.
2. Gehen vw. in der Mitte der Bank eine halbe Drehung und rw. gehen.
3. = 2., aber eine ganze Drehung in der Mitte.
4. Kriechen auf allen vieren über die Bank.
5. Fortgesetzte Hochwende über die Bank.

IV. Spiel

Völkerball.

8. LEKTION

10. Altersjahr März im Freien Turnplatz

I.

1. Kettenfangis.
2. Antreten auf ein Glied. Vierteldrehung durch Hupf. Marschieren und laufen in der Einerkolonne kreuz und quer durch den Platz: Um die Reckpfosten, unter den Stemmbalken durch, um die Pfosten des Barrens usw. Im Laufen zu vieren numerieren. Erstellen der Marschkolonne durch Nebenreihen.

II.

In der Marschkolonne:

1. Armschwingen vwh. und nachfedern (kein hohles Kreuz), Körper bis in die Fingerspitzen hinauf strecken.
2. Rumpfbeugen rw. mit Armbeugen zur Schulterhalte. (Nur im Brustteil der Wirbelsäule zurückbiegen. Kein hohles Kreuz.)
3. Ausholen rw., tiefes Kniewippen mit Rumpfschwingen vw. und Armschwingen vw.
4. Die hinterste Gruppe läuft (auf Pfiff) in Einerkolonne im Zickzack durch die andern und stellt sich vorn wieder auf.
5. In Marschkolonne: Mit einem Hupf eine Vierteldrehung. Grätschstellung mit Hochhalte der Arme: Dreimaliges Rumpfwippen schräg vw. (mit den Händen den Boden neben den Füßen berühren).
6. Einerkolonne: Hopser hüpfen mit Kreuzen (kräftige Drehbewegung in den Hüften).
7. Laufen: Auf Pfiff machen alle eine ganze Drehung und laufen in derselben Richtung weiter.

III.

1. Marschieren im Flankenkreis: Nummernwettlauf im Kreis. (Es ist bereits zu vieren nummeriert.) Auf einen Pfiff laufen die Ersten in der Marschrichtung einmal um den Kreis (auf zwei Piffe die Zweiten usw.), eventuell auch zweimal laufen.
2. a) Sprung schräg vw. über ein Seil (ca. 60 cm über Boden halten) und sofort wieder darunter zurückkriechen. Das Seil darf nicht mit dem Rücken und der Boden nicht mit den Händen berührt werden.
b) Sprung mit geradem Anlauf und einer halben Drehung über dem Seil.
c) Weitsprung über den Bach („Ufer“ durch das Seil andeuten).
3. Barren:
 - a) Hangeln mit Griff an beiden Holmen längs durch den Barren (Knie hochziehen).
 - b) Außenseitstand. Griff am näheren Holm: Sprung zum Anstemmen der Beine am entfernteren Holm, 2 mal wippen und Niedersprung.
 - c) Vorschwung zum Außenquersitz vor der linken Hand. Kehre rechts.

III. Dreimannhoch (siehe T. S.)