

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:	Übungsbeispiele für den I. und II. Teil der Lektion im Mädchenturnen
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>

III.

1. Verfolgungslauf. Sammlung auf zwei Gliedern. Geöffnet. Abstand der Reihen ca. 2 m. Beide Reihen starten auf Pfiff mit Fallstart (Füße geschlossen, den Körper nach vorn fallen lassen). Jeder der hintern Reihe sucht seinen Vordermann während des Laufes über eine Strecke von ca. 40 bis 60 m einzuholen (Schlag auf den Rücken). Jeder Gefangene zählt für die Reihe einen Punkt (Wechseln.)
2. Stützsprünge über das hüfthoch gestellte Reck:
 1. Flanke, l. und r. ausführen.
 2. Fechtkehre.
 3. Sprung zum Stütz: Aufsteigen zum Stand auf der Stange. Niedersprung vw. mit Durchstrecken des Körpers.
 4. = 3., aber mit einer Drehung.

IV.

Barlauf mit drei Feldern (siehe T. S.).

Übungsbeispiele für den I. und II. Teil der Lektion im Mädchenturnen

10. Altersjahr

I / II.

1. Antreten im Haufen. Leises, federndes Hüpfen an Ort. Strecken des Körpers bei jedem zweiten Hupf.
2. Laufen in der Einerkolonne. Leise laufen, mit leichtem Knieheben.
3. Gehen. Nicht zu lange Schritte. Natürliche Armführung. Hüfte nicht abknicken. Kopf hochtragen.
4. Hopserhüpfen (die Arme schlenkern frei mit). Große und kleine Hupfe. Laut und leise. Auch einmal mit Kreuzen l. und r.
5. Armpendeln sw. und Armschwingen swh. (Alle Gelenke spielen mit. Man achte besonders auf die Beweglichmachung des Hüftgelenks.) Den Körper beim Armschwingen swh. nicht zurückbeugen.

6. Kniesitz. Erheben zum Kniestand und Rumpfbeugen rw. mit Armheben vwh., senken zum Kniesitz und zweimal Rumpfwippen vw. (die Stirne berührt die Knie, die Hände stützen leicht auf dem Boden).
7. Doppelhüpfen mit Beinschwingen sw. (elastisches Hüpfen).
8. Grätschstellung mit Vorhalte der Arme: Rumpfdrehen l. mit Armschwingen beider Arme l. sw. mit Nachfedern.
9. Grätschstellung mit Hochhalte der Arme: Rumpfwippen vw., schräg vw. und möglichst weit sw.
10. Hopserhüpfen. Vier Zeiten vw. und in vier Zeiten eine halbe Drehung. Die Arme schlankern fröhlich mit.
11. Zehengang. Leise, federnde Schritte.

Mädchenturnen 11. Altersjahr

I/II.

1. Gehen in der Einerkolonne. Im Laufen zu zweien numerieren. Bilden der Zweierkolonne durch Nebenreihen.
2. Zehengang mit Hochhalte der Arme. Lange, elastische Schritte. Rumpfarbeit: Gegenbewegung von Schultern und Hüften.
3. Spreizhopsen vw. mit Armschwingen vw., abw., sw., auf den Ballen hüpfen. In die Höhe, nicht in die Weite hüpfen.
4. Armkreisen vw. und rw. (viermal vw., viermal rw.). Alle Gelenke mitspielen lassen.
5. In der Vorschrittstellung: Ausholen vwh. Tiefes Kniewippen mit Rumpfschwingen vw. und Armschwingen vw., abw. (die Arme schwingen unten durch), vierteilig (auch im Vorwärtsschreiten üben).
6. In Paaren mit in der Seithalte gefaßten Händen: vier Laufschritte vw. (außen antreten), Doppelhüpfen mit Beinschwingen nach den Letzten und nach den Ersten.
7. Galopphüpfen sw. mit in der Seithalte gefaßten Händen. Auf den dritten Hupf eine halbe Drehung.
8. Glockenläuten (mit der großen und kleinen Glocke läuten). Rhythmische Bewegungsführung aus dem Schwerpunkt heraus.
9. Hüpfen an Ort und Sprung mit einer halben (auch mit einer ganzen) Drehung.

10. Gehen vw. Achten auf einen leichtfüßigen, elastischen Gang. Das Becken ist gehoben, die Hüfte und Schultern spielen leicht mit. Der Kopf wird aufrecht getragen. Das Tempo und die Schrittlänge wechseln.

Mädchenturnen 12. Altersjahr

I / II.

1. Antreten auf ein Glied. Mit einem leisen Hupf nach den Großen umdrehen. Gehen in der Einerkolonne. (Achten auf Haltung und Bewegung im Gehen.)
2. Bogenlaufen mit Seithalte der Arme. Die bogeninnere Schulter wird stets etwas vorgeschoben. Verhältnismäßig lange, elastische Schritte. Hüften nicht abknicken.
3. Nachstellschritt sw. mit Armschwingen sw. und swh. (deutliche Gewichtsverlagerung).
4. Gehen sw. mit Kreuzen vorn und hinten hinüber. Große, federnde Schritte auch beim Kreuzen hinten hinüber. Kräftige Drehung in den Hüften. Die Arme werden in der Seithalte getragen.
5. Vier Laufschritte vw. mit Seithalte der Arme, Doppelhüpfen l. mit Beinschwingen r. rw. und Armschwingen abw., vwh. (Strecken des Körpers) Doppelhüpfen r. mit Beinschwingen l. vw. und Armschwingen abw. sw. (Hüpfen an Ort).
6. Rückenlage mit Seithalte der Arme: Beinheben zur Kerze und senken über den Kopf bis zum Boden.
7. Knie und Sitz l. neben den Fersen: Ausholen mit beiden Armen l. sw., hochschwingen des Körpers zum Kniestand und sofort senken zum Sitzen r. neben den Fersen. Armschwingen durch die Hochhalte.
8. Rückenlage, Beine gebrätscht, Arme in der Seithalte: Mit der linken Hand soweit als nur möglich nach r. hinüber den Boden berühren. Die Füße bleiben auf dem Boden, der Rumpf wird kräftig gedreht.
9. Kleine Grätschstellung: Ausholen vw., zweimal kleine Rundschlagbewegung l. rw. (Gewichtsverlagerung auf den linken Fuß. Körper beim Hochziehen der Arme rwh. strecken) und Rumpfschwingen r. schräg vw. mit Armschwingen (beider Arme) am r. Unterschenkel vorbei. (Fuß- und Kniegelenk federn mit.)
10. Schrittwechselgang mit asymmetrischer Armführung (vw. sw.).

Beispiele von zusammengesetzten Übungen (Knaben)

a) Reck :

4. Klasse: 1. Kniehang außerhalb der linken Hand, Knieaufschwung Ausspreizen zum Niedersprung rw., Unterschwung.
2. Felgaufschwung, senken.vw. zum Stand, Unterschwung.
5. Klasse: 1. Knieaufschwung l. (oder r) außerhalb der Hände, Ausspreizen r. zum Niedersprung vw. (Die ganze Übung ohne Halt. Die l. Hand greift über den l. Oberschenkel und faßt in Kammgriff.)
2. Felgaufschwung, Felge rw., Unterschwung zum Niedersprung vw.
6. Klasse: 1. Kippe. Felge, Unterschwung.
2. Hocksturzhang, Felgaufzug rl. vw., halbe Drehung zum Stütz, Unterschwung zum Niedersprung vw. mit einer Vierteldrehung.
3. Sprunghoch: Beim zweiten Vorschwung Knieaufschwung l. außerhalb der Hände, spreizen l. ausw. zum Stütz, Unterschwung zum Zwischenschwung, Kippe, Unterschwung zum Niedersprung vw.

b) Barren :

4. Klasse: Vorschwung zum Außenquersitz vor der linken Hand, Zwischenschwung zum Außenquersitz vor der rechten Hand, Kehre l.
5. Klasse: Beim ersten Rückschwung Reitsitz hinter der l. Hand, Zwischenschwung zum Reitsitz hinter der r. Hand und Wende l.
6. Klasse: Vorschwung, Rückschwung zum Grätschsitz hinter den Händen, Schulterstand, abrollen vw. zum Grätschsitz vor den Händen, vorfallen zum Griff am Barrenende, Vorschwung, Rückschwung zum Abgrätschen vw.

c) Bodenübungen :

4. Klasse: Rollen vw. Rollen rw. Kerze, Kopfstand.
5. Klasse: Unterarmstand. Hechtrollen über einen (Kniestiegstütz) Mitschüler. Handstand. Salto vw. ins Wasser und auf Matten. (Vorsicht. Es müssen weiche Matten sein.)
6. Klasse: Hechtrolle. Salto vw. Überschlag vw. Rad sw. Rolle rw. zum Stand. Handstand.

Freiübungen

4. Klasse: Beherrschung des Bewegungsprinzips in einfachen Übungen, wie: Armheben sw. und swh. Armbeugen zur Schulterhalte. Rumpfwippen vw. Rumpfdrehen mit Armheben sw. usw.
5. Klasse:
 1. Armpendeln vw., rw. und Armschwingen vwh.; spreizen l. rw. mit Armschwingen vwh.; Vorschritt l. mit Armschwingen vwh.; tiefes Kniesticken mit Rumpfschwingen vw. und Armschwingen vw. abw.
 2. Grätschstellung mit Hochhalte der Arme: Rumpfwippen vw., schräg vw. bis weit sw. Sprung zur Grundstellung mit Armsenken vw., hüpfen an Ort mit Sprung an Ort und hohem Knieheben.
6. Klasse: Grätschstellung: Armschwingen vw. zur Schlaghalte und Armschwingen sw.; Armschwingen vwh., Rumpfschwingen vw. mit Armschwingen vw. abw. (außen an den Unterschenkeln vorbei. In der letzten T.-Zeit Armsenken sw.); Rumpfdrehen l. mit Armschwingen swh. Doppelhüpfen mit hohem Beinschwingen sw. (Arme schwingen frei mit).
Die Übungen werden als Ganzes, zusammenhängend geturnt. Die einzelnen Teile können 8 oder 16 mal wiederholt werden.