Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 13 (1953-1954)

Heft: 6

Artikel: Schlittenturnlektion für die Unterstufe

Autor: Dönz, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-355844

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: 15.07.2025

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

8 Rhythmische Gymnastik, von Dr. Rudolf Bode, München, Wilhelm Limpert-Verlag, Frankfurt a. M., 1953.
9 Körperliche Erziehung in der Schule, von Dr. med. de Roche, Schularzt in Basel, in der «Körpererziehung» Nr. 9, 1953.
10 Teildispensationen vom Turnunterricht, von O. Kätterer, Basel, in der «Körpererziehung» Nr. 8, 1952.
11 Wenn Haltungsfehler und Gebrechen drohen, von F. Tönne, Heilpädagoge, Schriftenreihe «Bedrohte Jugend», Klett-Verlag, Stuttgart, 1951.
12 Spielend helfen, von Liselotte Diem, Verlag Manz & Lange, Göttingen, 1951.
13 Hygiene des Fußes, von Prof. Dr. Schede, Thieme-Verlag, Stuttgart, 1953.
14 Beiträge zur Hebung der bündnerischen Volkswirtschaft, 2. Heft, herausgegeben von G. Bener, 1930. Beiträge von Dr. Schnyder, Nationalrat Gadient u. a.
15 Erziehung zur Demokratie, von Seminardirektor Dr. C. Buol, Rascher-Verlag, Zürich, 1950.
16 Leibeserziehung ist auch Geisteserziehung, von Nr. Nickl, Graz, in der Zeitschrift «Leibesübungen und Leibeserziehung», März 1954, Verlag für Jugend und Volk, Wien.

Ferner:

Schule und Haltungsfehler, von Mathias Eugen, Gmelin-Verlag, Stuttgart, 1925.
So lernt das Kind sich gut halten, von Scharll Martha, Georg Thieme-Verlag, Stuttgart, 1952.

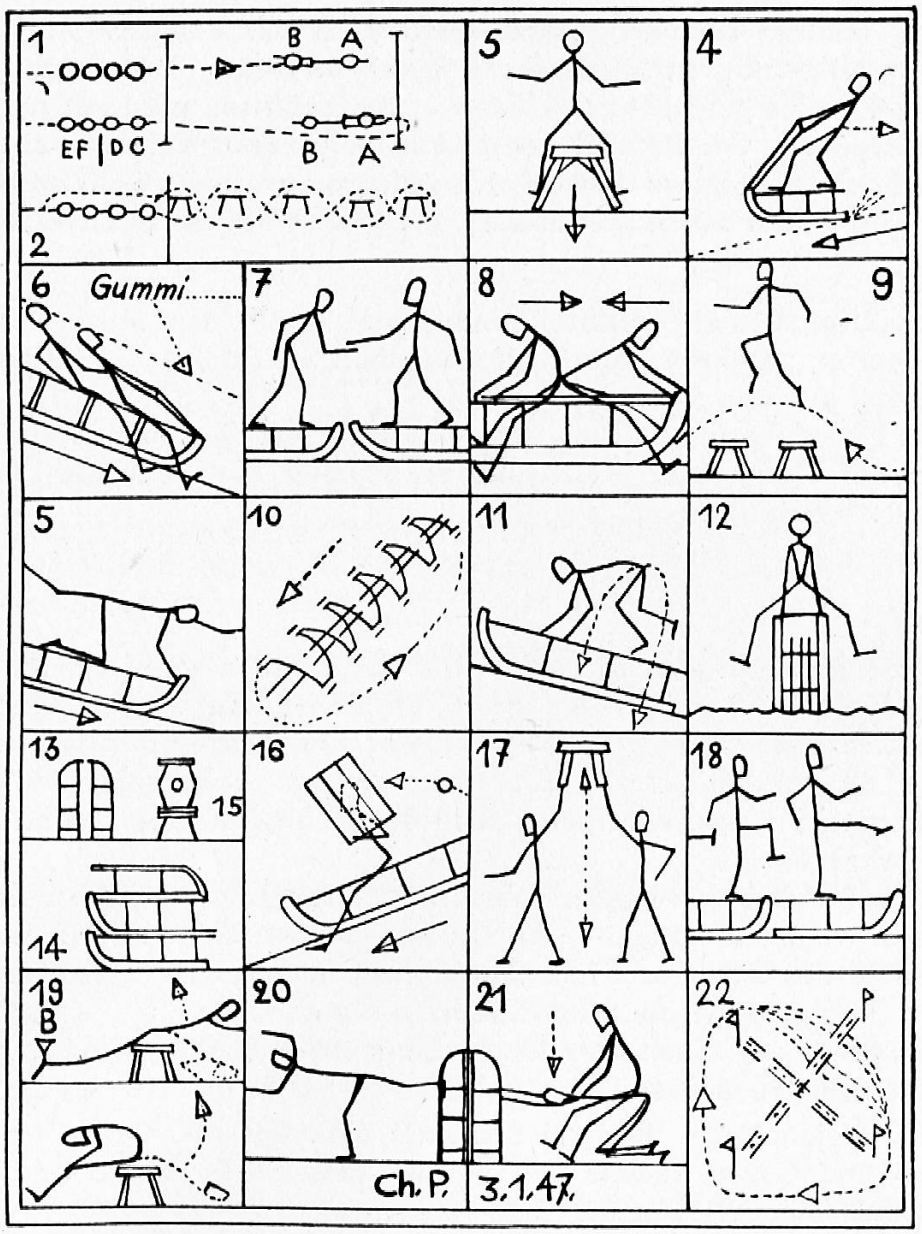
Schlittenturnlektion für die Unterstufe

Bemerkung zur nachfolgenden Schlittenlektion. Der Ruf nach den nichtvorhandenen Turn- und Spielgeräten für unsere Landschulen will nie verstummen. Er dringt aus allen möglichen Richtungen unseres Kantons zu uns nach Chur. Und es ist nicht zu leugnen: vielenorts fehlt es bedenklich am Verständnis der Schulbehörden für die Belange des Schulturnens und damit auch an den dafür nötigen minimalsten Turn- und Spielgeräten. Glücklich die Schule, deren Lehrer sich auch dann nicht nur hinter die bequeme Entschuldigung verschanzt, eben «keine Turngeräte zu haben», sondern mit allen ihm zur Verfügung stehenden Mitteln versucht, solche zu beschaffen, und aber auch alles versucht, durch Improvisationen in näherer und weiterer Umgebung des Schulhauses das Fehlende zu ersetzen. Und wie viele feine und lebensnahe Möglichkeiten zeigen sich dem, der sich darum bemüht!

Schon am Seminar versuche ich, den angehenden Lehrern hierin einige Anregungen mitzugeben, und zwar theoretisch und in praktischer Form, sommers und winters. So versuchte ich auch, den Schlitten als «Turngerät» auszunützen. (Siehe «Bündn. Turnblätter», Januar 1947.)

Es freut mich nun, daß einer meiner ehemaligen Seminaristen, Hans Dönz, Lehrer in Splügen, sich die Mühe genommen hat, seinen Kollegen von den gemachten Erfahrungen einige — mit der nachfolgenden fröhlichen und fein durchdachten Schlittenlektion — weiterzugeben. Dank dafür! Wer macht Fortsetzung? Chr. Patt.

Das Schlittenturnen bereitet meinen Schülern große Freude. Eigentlich fahren sie zwar schon lieber Ski, und das machen wir auch, wenn die Schneeverhältnisse es erlauben. Aber zur Abwechslung einmal schlitteln kommt besonders den «Nichtskikanonen» und jenen mit den Lotterbindungen willkommen.



Wenn die Fuhrleute den Waldweg gepfadet haben, steigen wir dort hinauf und können am Ende der Lektion eine schöne Schußfahrt genießen. Manchmal dauert es einige Tage, bis dieser Weg geöffnet ist, und dann gehen wir einfach auf die ebene Landstraße, wo sich viele Übungen nur noch besser ausführen lassen. Anstatt einer rassigen Abfahrt machen die Buben auf dem Heimweg gerne Rößlis.

Die nachfolgende Lektion ist zum Gesamtunterrichtsthema «Hänsel und Gretel» zusammengestellt.

Hänsel und Gretel im Wald

A

Aufstieg: Gehen zu zweit. Wir singen das Liedchen: «Hänsel und Gretel verliefen sich im Wald.»

1. *Übung.* (Einige Übungen gehen gleichzeitig mit dem Aufstieg.) Hänsel und Gretel schlüpfen im finsteren Wald unter den Tannen durch. Den Wald bildet die lange Zweierkolonne. Der Schlitten wird mit der äußeren Hand gezogen. Die Partner geben sich die inneren Hände und halten die Arme hoch, so daß ein Tunnel entsteht. Das hinterste Paar schlüpft nun unter den Ästen durch und bildet vorn wieder ein neues Dickicht.

2. *Übung.*
   a) (Reaktionsübung.) Hänsel und Gretel hören den Specht hämmern. (Klopfen an einen Zaun oder auf einen Schlitten.) Sie halten an und stehen auf den Schlitten.
   b) Ein Hirsch springt vorbei, und die Kinder verstecken sich hinter einem Stamm. Der Lehrer pfeift, und die Schüler kauern hinter dem aufgestellten Schlitten.

B

3. *Übung.*
   a) Holzstämme liegen auf dem Waldboden. Hänsel und Gretel springen darüber. 4—5 oder sogar alle Schlitten stellen wir im Abstand von 2—3 m quer über den Weg. Leichter Laufsprung darüber.
   b) Die Kinder belancieren über die Stämme. Vielleicht befinden sich solche am Wege, oder sonst wird die Übung an einer Reihe Schlitten durchgeführt.
   c) Hänsel und Gretel spielen hier, in der Meinung, die Eltern werden sie dann wieder abholen. — Aufstützen mit den Händen auf die vordere Hälfte des Schlittens und Stand links neben dem Schlitten. Hüpfen mit Nachwippen über den Schlitten hin und her.
   d) Rücklings auf einen Stamm bzw. auf einen Schlitten liegen und zappeln mit den Beinen.

4. *Übung.* «Gigampfi.» Je zwei Schlitten einander nahe gegenüberstellen. Hänsel und Gretel setzen sich darauf, fassen die Hände und strecken die Beine. Nun Wiegen vor- und rückwärts.

5. *Übung.* Im Lied von Hänsel und Gretel heißt es: «Es war so finster und auch so grimmig kalt ...» Wegen solcher, die kalte Hände und Füße haben, hüpfen und springen wir. Dann schlagen wir mit den Armen um uns, daß die Hände fest auf den Rücken klopfen.

6. *Übung.* Hänsel und Gretel spielen mit einem «Pfosten». Partnerübung mit einem Schlitten. Sie fassen je an einem Ende des Schlittens. Zuerst ruhiges Hin- und Herschwingen des Schlittens. Dann stärkerer Schwung und Fortsetzung nach der einen Seite und über den Kopf mit gleichzeitigem Ausdrehen des Rumpfes.

C

7. *Übung.* Hänsel und Gretel belustigen sich mit Purzelbaumschlagen. Wir stellen alle den Schlitten längs des Wegbordes auf, und mit ho, ho, hop machen alle einen Purzelbaum in den Pulverschnee hinaus. — Wir helfen einander, den Schnee abputzen.

8. *Übung.* Die beiden Kinder merken, daß die Nacht einbricht. Sie suchen die Eltern und verirren sich dabei. Wir stellen dieses Umherirren in einem Hindernislauf dar. — Springen über mehrere quer im Weg aufgestellte Schlitten. Schlittentor: zwei gleich lange Schlitten bilden die Pfosten, und ein dritter Schlitten wird als Torbogen auf diese gelegt. Oder zwei große Schlitten werden einfach aneinander gestützt usw.

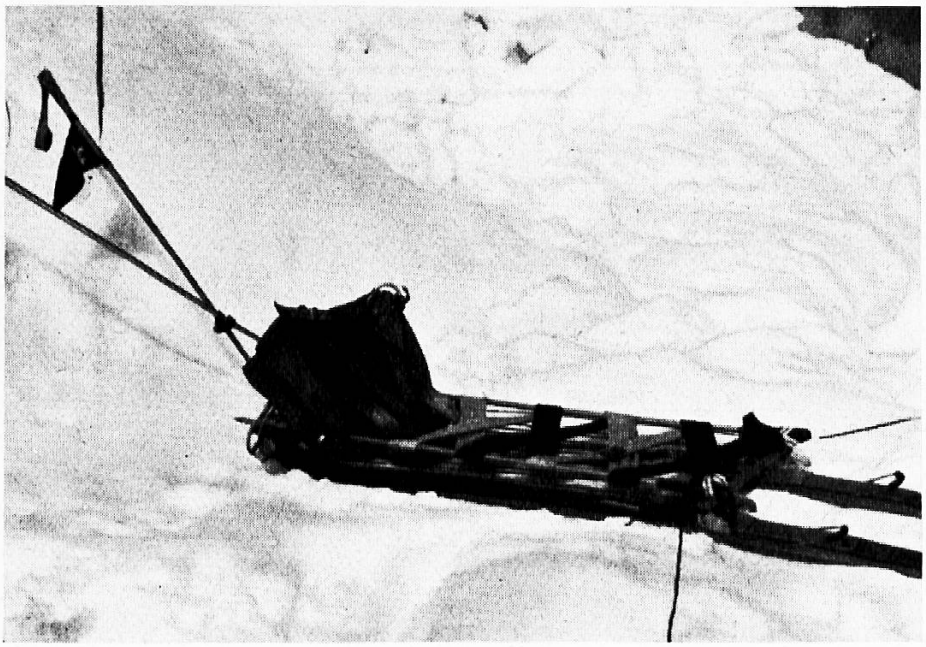
D

9. *Spiel.* Krähen verscheuchen. Auf beiden Seiten des Weges setzen sich die Schüler auf ihre Schlitten Ein Kind stellt den Schlitten auf die Seite und steht in die Mitte. Es scheucht die Krähen weg, welche alle fortfliegen und sich wieder auf einen anderen Platz niederlassen. Auch das Kind in der Mitte, welches als Gretel oder Hänsel bezeichnet werden kann, sucht einen Platz. Wer keinen freien Schlitten mehr findet, ist jetzt Hänsel und setzt das Spiel fort.

10. Wir setzen uns auf einer sonnigen Höhe auf den Schlitten und singen einige Lieder, evtl. Erzählen des Schlusses aus dem Märchen.

11. Schußfahrt ins Dorf. Heimfahrt auf dem «Schwan». Hans Dönz.

Wir bauen uns selbst einen Rettungsschlitten

Dieses Beispiel gilt für *Hartholz* (Esche). Bei Weichholz müssen die Holzmaße entsprechend größer werden (massiver!).

Die bei den Skizzen angegebenen Maße sind von der Mittellinie aus zu messen. Die andere (nicht gezeichnete) Seite ist entsprechend symmetrisch.