Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 44 (1957)
Heft: 4

Artikel: Fürs Knabenturnen
Autor: Zoller, Albert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-529787>

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: 14.07.2025

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

auf eine kleine Terrasse kam. Von der Terrasse führte eine Stiege unmittelbar auf das Sträßchen, welches nach dem Dorfe führte.

Auf ihr nun nahm einer meiner Jugendstreiche seinen Anfang. Das trug sich so zu: Ich spielte auf der Terrasse ganz allein und ohne Aufsicht mit hölzernen Tieren. Auf einmal wurde mir die Terrasse zu klein. Da begab ich mich trotz des Verbotes, mich nicht auf das Sträßchen zu begeben, über die Stiege hinunter und eilte, so schnell mich meine kleinen Beinchen trugen, dem Dorfe zu. Ich war schon ziemlich weit weg, als mich meine Mutter, die bückelte, erblickte. Sie erschrak sehr, ließ das Bügeleisen, wo es eben war und eilte mir über die Stiege dem Sträßchen entlang nach. Wie ich sie erblickte, freute ich mich am Rennen und sputete mich noch mehr. Bereits war ich am Bahnhofübergang angelangt. Aber da stellte sich mir ein Hindernis in den Weg. Ein Bahnbeamter, der den Wettlauf verfolgt hatte, fing mich in seinen starken Armen auf. Mittlerweile kam die Mutter angekeucht. Lachend streckte ich ihr beide Händchen entgegen. Der Mutter jedoch war es nicht ums Lachen. Derb faßte sie mich am Arm, dankte dem Bahnbeamten und zog mit mir heimwärts. Auf dem Heimweg schalt sie mich tüchtig und nannte mich einen unfolgsamen Buben.

Zu Hause angelangt, begab sie sich ins Zimmer, um weiter zu bügeln. Aber da lähmte ein neuer Schreck ihre Glieder. Das beste Sonntagskleid zeigte ein bügeleisengroßes Loch. Nun war nach Mutters Begriffen das Maß voll, und ich erhielt eine tüchtige Tracht Prügel und darauf mußte ich noch den ganzen übrigen Tag ins Bett. Das war für mich eine furchtbare Strafe.

8. Schuljahr

Die Aufgabe fand bei der Klasse großen Anklang. Können Sie sich meiner Meinung, die vorgeführten Aufsätze seien gelungen, anschließen?

2. Hände gegenseitig auf Schulter legen: Rumpfwippen vw. (Beine gestreckt).

3. Hände fassen: asymmetrische Stoßbewegung der Arme.

4. Ein Partner legt sich auf den Boden (Rücklage), der andere faßt ihn am Nacken und stellt ihn auf.

5. Handstand mit Fassen an den Hüften. (3mal Wippen, dann Abstoß der Beine.)

III. A. *Langbank* (Sprungschulung und Gleichgewichtsübungen)

1. Frei über die vier in gleichen Abständen aufgestellten Bänke springen.

2. Dasselbe, aber mit Betonung des Absprungs.

3. *Stafette*: Übung 1 als Wettübung ausgeführt.

4. Gehen über die Langbank.

5. Laufen über die Langbank.

6. Dasselbe, aber am Ende der Bank hochspringen (Niedersprung weich).

7. *Stafette*: Lauf über zwei Bänke (zwei oder mehrere Male).

B. *Leiter schräg und Kletterstange schräg: Wanderklettern*

1. Leitern schräg: Von links unten nach rechts oben aufsteigen, Niedersprung.

2. Schräge Stangen: Steigklettern quer, von einer Stange zur andern, links beginnend; Niedersprung rechts.

3. Ganzer Weg: Leitern–Stange in einem Übungsgang.

4. *Wettübungen*:

a) Einzelwettübung: Wer braucht für den ganzen Weg am wenigsten Zeit?

b) *Stafette*: Während Mannschaft A an den Stangen klettert, klettert Mannschaft B an den Leitern. – Bei A klettert jeder Schüler einmal, bei B wird fortlaufend geklettert, bis A fertig ist. Die Pluspunkte für die zweiten und dritten Läufe von B werden gezählt. – Nachher Wechsel. – Wer hat mehr Plus-Punkte?

Fürs Knabenturnen Albert Zoller, Goßau

I. Lektion

I. Gehen auf der Umzugsbahn; an Ort: Fußabrollen (Fußspitzen bleiben am Boden), dann Knieheben, dann übergehen zur Vorwärtsbewegung, von der Saalmitte an Schnellauf.

II. *Partnerübungen*

1. Hände gegenseitig an Schulter legen: Stoßen.

IV. Jägerball mit Einlaufen

Spielmannschaft A verteilt sich im Spielfeld, B nimmt an einer Schmalseite in einem Glied Aufstellung.

1. Alle Spieler von B laufen während einer Minute frei im Spielfeld herum. A schießt mit dem Ball. – Treffer zählen. – Dann Wechsel.
2. Gleiche Aufstellung. Einzellauf.

2. Lektion

I. Gehen – Lauf zur Wand – Gehen – an Ort: Fuß-Abrollen, dann dasselbe mit Knieheben, dann in der Vorwärtsbewegung – Schnellauf.

II. Freiübungen

1. Armschwingen vw. und rw. (Armpendeln mit lockerer Hüftarbeit).
2. Hockstand – Sprung zum Liegestütz (im Wechsel).
3. Armheben sw., Armsenken.
4. Ausholen l. vw., Armkreisen rw.; dasselbe gegengleich.
5. Hopserrhüpfen.
6. Vorübung für Radschlagen (über Langbank).

III. A. Klettern an Leiter und schräger Stange

1. Steigklettern auf schräggestellten Leitern (knieend).
2. Steigklettern kniend auf zwei schrägen Stangen.
3. Dasselbe als Stafette.

B. Langbank und Schwebekante

1. Über Langbank laufen.
2. Über Schwebekante gehen vw.
3. Über Schwebekante laufen vw.
4. Über Schwebekante gehen rw.
5. Die gleichen Übungsformen als Wettübung:
 - a) Wer kommt darüber ohne herunterzufallen?

b) Wer ist am schnellsten? (Wer herunterfällt, muß hinten anschließen.)

IV. Jägerball

(Vorbereitet durch Schulung des Werfens und Fangens.)

1. Vier Spielgruppen bilden; jede übt das freie Zuspiel des Balls.
2. Dasselbe, aber ein Spieler wird mit dem Ball verfolgt.
3. Jägerball mit Einlaufen:
 - a) mit einem Ball;
 - b) mit zwei Bällen.

Zur Verkehrs-Aktion 1957 P. Wick, Berneck

Hinweise, Beispiele, Erfahrungen, Demonstrationen werden immer wieder notwendig sein, um schon bei den Schulkindern auf die Gefahren der Straße aufmerksam zu machen und sie vor Unfällen zu schützen. Es ist aber auch erfreulich zu sehen, wieviel unsere Schüler von Verkehrszeichen und Regeln wissen und sich leider in der Praxis doch falsch verhalten. Es genügt demnach nicht, ihnen nur Bilder zu zeigen und Verbote bekanntzugeben. Der Schüler muß sich wohl noch intensiver damit befassen, und dazu sind sicher Beispiele, an denen er die Gefahr »errechnen« kann, auch geeignet. Hier einige Fälle zum Thema: *Überholen? ... im Zweifel nie!*

Der Lehrer schreibe diese Tabelle an die Tafel und verteile die Berechnung der Wege in 1 Sekunde unter die Schülergruppen! Der erste kommt und schreibt sein Resultat ein, die andern kontrollieren, protestieren, korrigieren.

Bei den folgenden Fällen wird angenommen, es sei nur genügend Platz für ein Auto oder Fuhrwerk auf einer Straßenhälfte, und der Schüler sei immer der Radfahrer. Wir bezeichnen: