

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 14 (1928)
Heft: 3

Artikel: Turnlektionen im Winter
Autor: A.S.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-525221>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

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

Säen, Mähen, Wäsche schwenken.
Erde ausschaufeln und schräg nach hinten werfen.
Ziegel weitergeben.
Sack aufladen vom linken Fuß auf die rechte Schulter.

Baumstämme auf den Wagen laden.
Tanne abasten.
Pfahl einschlagen mit dem schweren Schlägel.
(Rundschlag!)
(Nach der neuen Turnschule.) U. St.

Turnlektion für den Winter

5.—7. Kl. Knaben, ohne Einrichtungen.

I. Ordnungs- und Marschübungen (5 Min.).

Zu Zweien: a) Marschieren, Tempo 125 bis 130. b) Uebergang vom Gleichschritt zum Laufen und umgekehrt. c) Laufen mit Knieheben. d) Wechsel von Laufen und Laufen mit Knieheben (je 8 Schritte). b—c mehrmals wiederholen.

II. Haltungs- und Gelenkigkeitsübungen (15 Min.).

- Armschwingen sw. mit Fersenheben.
- Ausholen rw. (1), tiefes Kniewippen mit Armschwingen 3. Vorhalte (2).
- Grätschstellung: Ausholen sw. (1), Rumpfschwingen vw. mit Armschwingen sw. abw. (2). (Atmen.)
- Beinschwingen vw. u. rw. zum Spreizen kopf- hoch (1, 2, 3!; 1, 2, 3!)
- Schulterhalte der Arme: Rumpfbeugen l. sw. mit Armstrecken l. abw. u. r. aufw. — Erst Zweitakt, dann Takt.
- Grätschstellung: Rumpfdrehen l. mit Ausholen beidarmig l. sw., Rumpfdrehschwingen r. mit Armschwingen beidarmig r. sw. (Schulterhoch, Takt).
- Kleiner Vorschritt l. mit Armheben vw. (1), tiefes Kniebeugen mit Rumpfbeugen l. schräg vw. und Armsenken vw. (2).

b) Fortgesetzt Springen zur Grätsch- und Grundstellung. (Atmen.)

i) Vorschritt l.: Ausholen beidarmig r. sw. abw., Rumpfschwingen l. schräg rw. zur Schräghochhalte (Werfen über die l. Schulter!)

k) 3 mal Hüpfen an Ort zum Sprung an Ort mit hohem Kniereifen. (Atmen.) — Nach f Nummernwettlauf als Zwischenübung. Alle Übungen 8—12 mal nacheinander wiederholen.

III. Lauf- und Sprungübungen (10 Min.).

a) Nummernwettlauf, oder b) Weitsprung aus Stand, oder c) Stafettenlauf hin und zurück, oder d) Bodspringen in 2 Reihen.

IV. Geschicklichkeitsübungen (10 Min.).

a) Ziehen und Schieben, oder b) Tauziehen aus Anlauf, oder c) Werfen und Fangen des großen Balls, oder d) Zielwerfen mit dem kleinen Ball.

V. Spiel (20. Min.).

a) Jägerball, oder b) Völkerball, oder c) Barrlauf.

Bei kalter Witterung: I. Vollständig (5 Min.); II. nur a, b, c, d, e, f, h, i, k mit Atemübungen (10 Min.); III b (5 Min.); IV a (5 Min.); V a (10 Min.). U. St.

Bereinsangelegenheiten

Da und dort im Schweizerlande finden sich katholische Lehrer und Schulbehörden, die im Geiste ganz sicher zu uns gehören und auch gerne die vielen Vorteile genießen möchten, welche der Verein ihnen zu bieten vermag. Und doch sind sie noch nicht Mitglied des Vereins, weil sie nicht Gelegenheit haben, sich einer Sektion anzuschließen. Wir machen diese unsere Freunde darauf aufmerksam, daß sie sich als Einzelmitglieder beim Zentralkassier anmelden können (Adresse: siehe Sch.-Sch.), dann sind ihnen alle unsere Vergünstigungen und sozialen Institutionen zugänglich. Wir nennen hier nur:

1. Krankenkasse (Präs.: Hr. J. Desch, Lehrer, Burgen-Bonwil, St. Gallen).

2. Hilfskasse (Präs.: Hr. Alfr. Stalder, Prof., Wesemlinstraße 25, Luzern).

3. Haftpflichtversicherung (Präs.: Hr. U. Stalder).

4. Vergünstigung bei Abschluß von Lebensversicherungen (sich zu wenden an die Schweiz. Lebensversicherungs- und Rentenanstalt, Zürich; aber zuerst Mitgliederkarte lösen!).

5. Vergünstigung bei Haftpflichtversicherung für Schulgemeinden (sich zu wenden an die „Konfordia“-Krankenkasse, Luzern).

6. Vergünstigung bei Unfallversicherungen („Konfordia“).

7. Reise-Legitimationskarte; Mitgliederkarte für Vergünstigungen auf Bergbahnen und zum Besuche von Sehenswürdigkeiten (Prof. W. Arnold, Zug).