

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 53 (1966)
Heft: 6-7

Artikel: Üben : Schulen : Leisten
Autor: Mannhart, Ernst
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-529602>

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.](#)

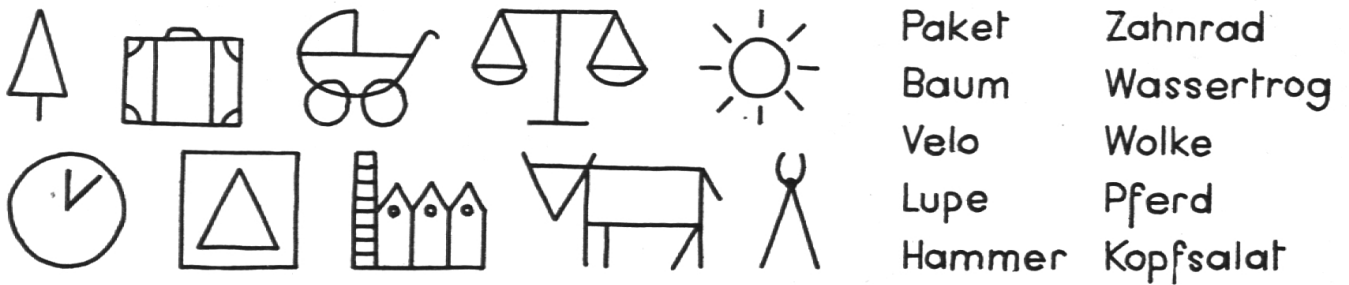
Terms of use

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: 11.05.2025

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

Folgender Test und seine Ergebnisse geben darüber Auskunft:



Je gleich viele Schüler einer Klasse konnten die Symbole, beziehungsweise Wörter während einer bestimmten Zeit anschauen. Die Kinder hatten nachher aufzuschreiben, was sie gesehen, beziehungsweise gelesen hatten. Nach drei Tagen hatten die Schüler die Niederschrift zu wiederholen.

In der folgenden Tabelle sind die Resultate zusammengestellt:

Gruppe	sofortige Niederschrift		spätere Niederschrift	
	richtig	fehlend	richtig	fehlend
Symbole	124	6	100	30
Wörter	118	12	88	42

Auf Grund des Ergebnisses kann gesagt werden, daß die bildnerische Darstellung einprägsamer und nachhaltiger wirkt.

Das Symbol im Religionsunterricht

Große Bedeutung kommt den Symbolen im Religionsunterricht zu. Durch sie ist es möglich, religiöse Gedanken und Geschehnisse sichtbar zu machen. Das Symbol ist besonders in diesem Fach wertvolles Verständigungs- und Ausdrucksmittel, da es sich um geistige Begriffe handelt, für welche vielfach keine optische und erfahrungsmäßige Anschauung möglich ist. Die Fähigkeit, bildnerisch zu denken ist deshalb auf religiösem Gebiet geradezu unerlässlich. Die Tätigkeit im zeichenhaften Denken trägt wesentlich zur Bildung religiöser Begriffe bei. Soll die Gegenwart der religiösen Kunst, sei es Plastik oder Malerei, verstanden werden, so muß auch dafür bildnerische Denkfähigkeit vorhanden sein. Die Auseinandersetzung mit solcher Kunst kann tiefes Eindringen in die religiösen Wahrheiten bewirken.

Die Entstehung der Symbole

Symbole müssen nicht nur geschaffen werden, sondern man muß sie auch entstehen lassen. Ihren Ausgangspunkt haben sie stets in einem Erlebnis oder im Tun, und dafür wird ein sinnvolles Zeichen erdacht. Es erinnert nur andeutungsweise oder überhaupt nicht an eine Sache, und in seiner Linienführung fängt es gleichsam das ganze Wesen des darzustellenden Begriffes ein. Die Zeichen entstehen aus dem Innern und stellen sich eher ein, wenn man die Augen schließt, weil man sich dadurch besser konzentrieren und von optischen Eindrücken frei machen kann.

Kinder, aber auch Erwachsene sind in der Lage, solche Zeichen zu finden. Wichtig ist, wie bereits erwähnt, daß die Voraussetzungen dafür geschaffen werden. Hier einige Beispiele für den Begriff <beschützen>:



Üben — Schulen — Leisten

Ernst Mannhart, Flawil

Diese Lektionen handeln nicht von neuen Turngeräten oder raffinierten Schauübungen. Sie möchten nur zeigen, wie man mit einer Klasse in verschiedenen Stoffgebieten turnen kann. Es gibt sicher nichts Langweiligeres, als über Jahre hinweg dieselben 10 bis 20 Freiübungen anzuwenden und nur immer Völkerball zu spielen. Wie in jedem andern Fache, so gilt es auch im

Turnen, die Übungen aus Turnschulen und andern Fachschriften selber zu gestalten, das heißt den Turnunterricht mit eigener Phantasie zu beleben. Wenn wir die althergebrachten und bei den Schülern nicht sehr beliebten Freiübungen als lustbetonte Körperschule betreiben, so daß Körper und Seele erfaßt werden, dann bringen die Turnstunden auch für den Lehrer eine willkommene Abwechslung, wohltuende Entspannung und Erholung und ganz gewiß auch Freude und Erfolg.

Woran wir besonders denken sollten (Lektionsaufbau):

- A = Bewegungs- und Haltungsschulung (Erwärmung – Einstimmung) Einlaufen ganz leicht, ohne Anstrengung, keine Leistung!
 B = Leistungsschulung (Leistung! Schweiß!)
 C = Spiel (bitte Spielzeit nicht immer kürzen!)

1. Lektion

A. Antreten

in Zweierkolonne (Einer und Zweier bestimmen)

1. Gehen vorwärts mit Platzwechsel seitwärts hinter dem Partner durch (Zuruf, Tamburin).
 2. wie 1, aber mit Laufen (größere Abstände).
 3. Zweier bleiben stehen, Einer laufen eine Runde, dann Schlingellauf durch die Reihe der Zweier, vertauschte Rollen.
 4. Zweier liegen auf dem Bauch (gleichmäßige Abstände), Einer laufen (springen) darüber, zwei Runden, Rollenwechsel.
 5. Zweier im Knieliegestütz, Einer schlüpfen unter dem Bauch durch, Auftragswechsel.
 6. Einer und Zweier einander zugekehrt: Hände fassen, tiefer Hockstand – aufstehen (10 ×).
 7. wie sechs, aber Hände loslassen, absitzen, rollen rückwärts, zurück, Hände fassen, aufstehen (7 ×).
 8. Partner liegt auf dem Boden, Mitschüler hüpf 20 × mit geschlossenen Füßen hin und her.
 9. Einer und Zweier im Langsitz gegenüber, jeder berührt die Füße seines Partners (Knie gestreckt). Zuerst freier Rhythmus, dann gemeinsam (10 ×).
 10. wie 9, aber abliegen mit rundem Rücken, schnelles Aufrichten, dann auch mit Rumpf beugen vorwärts.
 11. wie 10, aber Einer Rumpf beugen vorwärts, Zweier abliegen.
- Diese Körperschule läßt sich gut kontrollieren, wenn der Lehrer an einem Ende der «Gasse» steht.

B. Laufen

1. Alle, Front zu mir! (So haben wir schon 2 Glieder.)
2. Wir laufen locker mit kleinen Schrittschritten über den Platz.
3. Rückweg etwas schneller.
4. Leichtes Laufen, schnelles Laufen (Tamburin).
5. Rückweg leichtes Laufen, auf Pfiff kurzer Spurt (10 ×).
6. Einer bleiben stehen, Zweier Wettrennen aus 30 bis 50 Meter Distanz um ihre Partner herum und zurück (dann umgekehrt).
7. Abstand der Glieder mindestens 4 Meter. Laufen – abliegen – auf Pfiff – kurzer Start – abliegen (7 ×).
8. Wettrennen über den ganzen Platz.

C. Spiel

1. Nummernwettlauf: Rangpunkte in den Kolonnen zusammenzählen.
2. Wie 1, aber seitwärts (andere Mannschaften).
3. Auf einem Bein hüpfend.
4. Sitzball (quadratisches Spielfeld), 1 bis 2 Hohlkugeln, jeder gegen jeden. Wer getroffen ist, sitzt ab.
5. Wie 4, aber wer den Ball an seinem Sitzplatz erwischen kann, darf wieder mitspielen.
6. Ausklang (Beruhigung). Alle Schüler liegen mit geschlossenen Augen auf dem Bauch. Der Lehrer schreitet über einzelne hinweg. Wer dies merkt, ruft: Halt!

2. Lektion (Schwungseil)

A.

1. 2 Schwungseile liegen auf dem Boden. Hinter jedem je ein Glied.
2. Rechtsherum! Jede Kolonne läuft 5 × um ihr Seil herum.
3. Auch mit leichtem Hopserhupf.
4. Jede Kolonne steht in der Verlängerung des Seiles. Gehen mit Beinkreuzen über das Seil.
5. Wie 4, aber laufen (5 × wiederholen).
6. Vier Schüler halten die Seilenden, Höhe $\frac{1}{2}$ Meter, Mitschüler schlüpfen 3 × unten durch.
7. Wie 6, aber auf dem Rückweg darüber (5 ×).
8. Seilhöhe 30 cm, hin- und herhüpfen.
9. Seil gespannt: im Kauergang der Länge des Seiles nach unten durch.
10. Seilhöhe 30 cm, Schüler im Schwebesitz die Beine darüber strecken.

11. Wie 10, aber oben – unten abwechselnd (5 ×), dreimal ganze Übung wiederholen.
12. Seil in Streckhöhe, Schüler in vollständiger Streckung mit den Fingerspitzen ans Seil.
13. Seil in Scheitelhöhe, im Zehenstand darüber schauen (10 ×).
14. Seil höher als Scheitel: 5 Strecksprünge.

B. Springen

1. Hüpfen in die Zwischenräume (geschlossene Füße).
2. Laufsprung über beide Seile (5 ×).
3. Zwei Schüler schlängeln das Seil am Boden, Kameraden springen über die Schlangen.
4. Ein Seil schwingen, unten durchlaufen.
5. Bei jedem Schwung immer 2 Schüler ohne Stockung durchlaufen (5 ×).
6. Wie 5, aber mit beiden Seilen (Abstand 10 Meter).
7. Seilhöhen zirka 60 cm, Abstand 6 Meter, Laufsprünge darüber (5 ×).
8. Wie 7, aber beim 2. Seil unten durch.
9. Die Seile so schwingen, daß die Schüler aufhüpfen müssen (1 × hüpfen, dann weg).
10. Wie 9, aber 3 × aufhüpfen, dann weg.
11. Dasselbe hintereinander bei beiden Seilen.
12. Bei jedem Seil aufhüpfen, bis ein Fehler gemacht wird (Sprünge zählen: Sieger!).

C. Stafetten, Jägerball

1. 3 bis 4 Gruppen, in Einerkolonnen aufgestellt, springen über beide Seile hin und zurück.
2. Im Hinweg unten durch, Rückweg darüber springen.
3. Wie 2, aber umgekehrt.
4. Oben, unten, oben, unten durch.
5. Abgegrenztes Spielfeld. Ein Schüler trägt als Jäger ein Spielabzeichen. Er versucht während 30 Sekunden möglichst viele Treffer zu machen (ohne Ausscheiden der Getroffenen, Laufen mit Ball gestattet). Jäger einige Male ablösen. Welcher Jäger bucht am meisten Treffer?
6. Klasse in 2 Gruppen einteilen: Jäger – Hasen. Jeder getroffene Schüler scheidet aus, Zeit messen.
7. Beruhigung: Schüler bilden einen engen Stirnkreis. Ein Mitschüler steht in der Kreismitte (oder liegt mit geschlossenen Augen auf dem Bauch). Die Mitschüler dürfen sich den Ball zuwerfen, und einer schießt ganz leicht. Der «Blinde» soll erraten, wer geschossen hat. Wenn richtig, dann Ablösung.

3. Lektion (Werfen)

A.

1. Ich werfe die nötige Anzahl Tennisbälle in die Halle.
2. Die Schüler werden sicher sofort «bällelen».
3. Nach zirka 1 Minute schlage ich mit dem Tamburin den Laufrhythmus.
4. Schüler im Schwarm vor mir. Instruktion: 2 Schritte gehen, auf drei Ball auf den Boden prellen. Arm am Ohr vorbei. Während drei Runden üben, auch im Laufen. (Eins, zwei, drei).
5. Aufstellung im Schwarm: Jeder Schüler prellt den Ball an Ort, ganzer Körper schwingt mit (rechts und links).
6. Totale Streckung: Ball auf den Fingerspitzen von einer Hand zur andern (10 ×), Übung 5 × wiederholen.
7. Ball prellen und in die Hockstellung gehen, weiterprellen, aufstehen, Hockstellung (10 ×).
8. Wie 7, aber sogar dazu absitzen.

B.

1. Richtige Wurfstellung! Je 8 Schüler auf einem Glied gegen eine freie Wand. Vorschrift links – Spannbeuge des Körpers. 10 Würfe mit Körpereinsatz (ohne Kraft) gegen die Wand. (Die Werfenden werden durch Kameraden kontrolliert.)
2. Wie 1, aber aus 10 Meter Entfernung an die Wand (weit oben). Wurfrichtung zirka 45 Grad.
3. Schüler in zwei Stirnreihen gegenüber (Abstand 10 bis 15 Meter). 30 Würfe zum Partner hin und zurück (Vorschrift links, Wurfarm am Ohr vorbei).
4. Wie 3, aber im Klassenrhythmus.
5. Wie 3, aber zum Werfen leicht laufen (vor und zurück).
6. Ein Glied steht mit eingezogenen Köpfen an die Wand, Rücken gegen die Werfenden. Die Kameraden versuchen aus 12 Meter Distanz Zielwürfe auf die Partner (Scharfschuß verboten). Wechsel!
7. Zum Vergnügen der Schüler steht auch einmal der Lehrer an die Wand, aber Front gegen die Schüler. Es darf jeweils nur einer schießen. Wieviele Treffer gibts?
8. Klasse in geöffneter Viererkolonne. Wurfrhythmus einüben (8 Schritte). 1 bis 4 Laufen, 5 bis 6 Ausdrehen des Körpers, 7 = Stemm-schritt, 8 = Wurf, Umspringen auf das andere Bein (intensiv üben mit und ohne Ball).
9. Wie 8, aber nur vier Schüler führen wuchtige Würfe an die Wand aus. Sofort weg – nächste

Gruppe – (Bälle erst am Schlusse holen), mindestens jeder 10 Würfe!

C.

1. Wettkampf: 2 Abteilungen in Einerkolonne, bestimmte Fläche an der Wand treffen. Welche Gruppe trifft besser?

2. Wie 1, aber Zielwurf auf zwei nebeneinanderliegende Matten.

3. Innenfrontkreis: Je nach Schülerzahl auf 4, 5, oder 6 numerieren. In der Kreismitte liegen 7 Tennisbälle. Auf Zuruf: «Eins» laufen alle Einer einmal um den Kreis herum, rennen bei ihrem alten Standort in den Kreis und raffen möglichst viele Bälle zusammen, usw. mit andern Nummern. (Auch als Partenspiel: Punkte zusammenzählen.)

4. Ausklang: Schüler bilden einen engen Innenfrontkreis. Ein Mitschüler steht mit geschlossenen Augen in der Kreismitte, die andern geben einen Tennisball hinter ihren Rücken durch. Auf «Halt» anschauen, erraten, wer den Ball hat. Wenn richtig – Ablösung.

4. Lektion (Singspiel, Kletterstangen)

A.

Lied: Mein Vater war ein Wandersmann (oder anderes Wanderlied).

1. Die Klasse marschiert zu 1. Strophe (enger Schwarm).

2. Zweite Strophe: gehen rückwärts mit leichtem Knieheben.

3. Klasse in zwei Abteilungen. Die eine Hälfte singt, die andere bewegt sich.

a) Mein Vater war ein...

und mir steckt's auch...

b) drum wandr' ich froh...

und schwenke meinen...

c) Heidi, heida... und schwenke...

d) tralala

c) wiederholen.

a) Einer: Gehen vorwärts,

b) Zweier: Gehen vorwärts,

c) Einer: je zwei einhängen, Hopserhupf rund herum,

d) alle aufhüpfen.

c) Zweier: wie vorher Einer.

4. Zweite Strophe: beide Abteilungen «laufen» lassen.

5. oder: a) Gehen vorwärts,

b) Gehen rückwärts mit leichtem Knieheben,

c) Hopserhupf zu zweien rundherum,

d) an Ort aufhüpfen,

e) wie c, aber freier Arm schwenkt den Hut.

B. Kletterstangen schräg

1. Hocksturzhang (Päcklihang), Hände fassen in Bauchhöhe an zwei Stangen, Knie sofort zur Brust ($5 \times$).

2. Dreimal Purzelbaum rückwärts und vorwärts.

3. Wie 2, aber nach Tamburin mit Zwischenhupf.

4. Unter den Stangen stehen, Sprung senkrecht, Griff an zwei Stangen, locker hangen lassen, Fersen ziehen nach unten, gute Streckung, ein paarmal wiederholen.

5. Wie 4, aber aufziehen in Beugehang, Sitz mit eingehakten Beinen auf zwei Stangen ($3 \times$).

6. Purzelbaum-Stafette (Belebung! Laufdistanz 10 Meter).

7. Kletterschluß: Schüler sitzen im Schneidersitz hinter eine Stange, ein Fuß vor der Stange, der andere dahinter (üben).

8. Wie 7, aber aufstehen, Kletterschluß beibehalten ($5 \times$).

9. Laufstafette aus 15 Meter Distanz um eine Stange herum und zurück.

10. Wie 4, aber Kletterschluß an der linken, dann an der rechten Stange (Hockstellung: Bauch von der Stange weg).

11. Wie 10, aber an jeder Stange einen Kletterzug.

12. An einer Stange richtig klettern. Wer kommt hinauf?

13. In halber Höhe pro Stange einen Spielbändel verschlaufen. Hangelstafette bis dort hinauf.

14. Wie 13, aber mit Kletterzügen in die Hälfte hinauf.

C. Drei-Mann-hoch

1. Die Schüler stehen im Kreis zu zweien hintereinander. Ein Schüler läuft außen herum, ein zweiter verfolgt ihn. Der Verfolgte stellt sich schnell vor ein Schülerpaar und ist gerettet. Der Hinterste muß nun fliehen usw.

2. Dasselbe, aber die Schüler sitzen. Wer sich retten will, muß sich vor zwei Mitschüler setzen können.

3. Ausklang: Die Schüler stehen im Doppelkreis, der Lehrer mit einem kleinen Hohlball in der Kreismitte. Er wirft ihn den Kindern zu, und diese werfen ihn wieder zurück. Wer nicht fangen kann oder schlecht wirft, muß seinen Mitschüler vortreten lassen.

5. Lektion (Barren: Gerätelektion)

A.

1. Besammlung im Halbkreis.
2. Aufträge: vier Barren (möglichst alle), Matten unter den Barren. Schüler bestimmen, wer holt was und wo aufstellen. – Los!
3. Alle in Einerkolonne mir nach. Im Schlängel-
lauf zwischen den Barren durch, Rückweg neben
den Geräten.
4. Abstände in der Kolonne 2 Meter. Schlängel-
lauf hin und zurück. Die Wege der Schüler kreuzen
sich.
5. Hinweg auf der linken Seite unter den Barren
durch, rechts zurück.
6. Ganz leise zwischen den Holmen durchlaufen.
7. In Achterform um die Pfosten der Barren lau-
fen.
8. Schüler pro Gerät zuteilen. An jedem Barren-
ende Einerkolonne im Außenquerstand. (Blick
durch die Holmengasse.)
9. Pro Barren also 2 Schüler: Innenquerstand,
aus Kauerstand Purzelbaum rückwärts, vor-
wärts. Jede Gruppe dreimal durch.
10. Wie 9, aber dreimal nacheinander nach an-
gegebenem Rhythmus.
11. Auf allen Vieren über die Holmen ($2 \times$).
Ganz leise absteigen!
12. An jedem Barrenende ein Schüler. Griff an
beiden Holmen – Stütz – Grätschsitz vor den
Händen ($5 \times$).
13. Vier Schüler auf der Längsseite. Griff am
näheren Holm. Sechsmal vorlaufen und zurück
(zwei Mitschüler sichern den Barren gegen ein
Umkippen).
14. An jeder Holmenlängsseite je zwei Schüler
schräg gegenüber. Hang mit gestreckten Armen,
Beine angewinkelt.

B.

1. Durch den Barren «stützeln».
2. Innenquerstand: Stütz, auf einen Holm ab-
sitzen, Absprung (Matte).
3. Aus dem Lauf: Stütz-Absprung, Hüfte hoch
über einen Holm, Beine laufen in der Luft wei-
ter. Absprung (rechts und links mehrmals).
4. Außenseitstand: 4 Schüler an einem Holm.
 $5 \times$ Stütz, Arme und Körper durchgestreckt
(Übung wiederholen).
5. Aus Anlauf Flanke über einen Holm zum
Stand im Barren.
6. Wie 5, aber anschließend Sitz auf dem andern
Holm, Absprung.

7. Wie 6, aber statt Sitz nochmals Flanke.

8. Stafette: Übung 3, zurücklaufen zur Wett-
kampfgruppe.

9. Nur zwei Gruppen hinter allen Barren auf-
gestellt: Die Geräte überklettern, auf der Seite
zurück zur Stafettengruppe.

10. Wieder alte Einteilung: je zwei Schüler an
einem Holm Hocksturz-Hang (Füße leise ab-
stellen).

11. Wie 10, aber dreimal Purzelbaum rückwärts,
vorwärts.

12. Je zwei Schüler Innenquerstand: Stützsitz
auf einem Holm, Senken rückwärts, Aushocken
der Beine, leise absteigen.

13. Wie 12, aber aus Kniehang Purzelbaum
rückwärts.

14. Aus Seitsitz Umklettern der Holme. Füße
kommen dabei nie auf den Boden.

15. Zur Vertiefung die bereits geschulten und
geeigneten Übungen ohne Zwischenhalte durch
alle Barren laufen lassen.

C.

1. Fangis: Die Barren sind Freimale. Wer im
Barren steht (oder einen Holm berührt, oder auf
einem solchen sitzt), kann nicht geschlagen wer-
den. (Pro Barren vielleicht nur zwei.)

Auf Pfiff müssen jeweils die alten Unterkünfte
verlassen werden.

2. Jägerball: Die Hasen sind nummeriert. Die
nächste Nummer kommt erst ins Feld, wenn der
Vorgänger abgeschossen ist (Zeit messen).

3. Beruhigung: alle Schüler sitzen im Halbkreis,
Spielbesprechung.

Tip für den Zeichenunterricht

K. Stöckli, Aesch

Wir wählen (mit oder ohne die weiter unten er-
wähnte Nebenabsicht) zur Abwechslung ein
Thema, bei dem der Schüler das Zeichenblatt
durch ein additives Wiederholen von Einzel-
formen füllen kann: Vogelschwarm in der Luft
oder auf dem Boden, Viehherde, Engelschar
über dem Stall von Bethlehem, Autos im Stoß-
verkehr, Fußballmatch mit Zuschauern, Velo-
rennen, Schulhausplatz in der Pause, Dächer
und Kamine, Hochhaus...