

Zimmerturnen

Autor(en): **Steger, F.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Schule**

Band (Jahr): **24 (1938)**

Heft 15: **Körperkultur**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-536216>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

derstandskraft geben. Denken wir an die erhöhte Herzfähigkeit, wodurch eine lebhaftere Blutzirkulation erreicht und die Herzmuskulatur zu kräftigerer Betätigung angeregt wird. Durch systematisches Turnen wird also die Leistungsfähigkeit des Herzens — auch für andere Arbeiten — erhöht. Lungenkrankheiten stellen sich viel weniger ein, wenn intensives Turnen betrieben wird. Auch die Atmungsorgane werden dabei zu erhöhter Tätigkeit genötigt. Bei gewöhnlicher Arbeit wird nie die ganze Lunge für den Gasaustausch in Anspruch genommen. Wird aber die Arbeit erhöht und die Anstrengung vermehrt, so wird eine grössere Lungenfläche für den Austausch von Sauer- und Kohlenstoff herangezogen. Dort nun setzen sich die Krankheitserreger fest, wo keine Betätigung vorhanden ist (Lungenspitzen). Durch grössere Arbeitsleistung also — und das geschieht beim Turnen — wird diese Gefahr verringert. Zugleich wird der Brustkorb erweitert und dadurch der Lunge eine grössere Bewegungsfläche gegeben. Das muss in jun-

gen Jahren geschehen, nicht erst im spätern Alter; wenn's nicht mehr gehen kann, noch will.

Wir kennen auch die günstigen Einwirkungen des Turnens auf Muskeln, Knochen, Verdauung, Nervensystem usw., wie uns dies die Turnschule in ihrem theoretischen Teile darstellt. Der Körper wird also stärker, widerstandsfähiger, beweglicher und geschmeidiger gemacht, was schliesslich dem Menschen in jedem Berufe nützt.

Das Turnen ist also auch für Schulen, wo die Schüler meistens aus bäuerlichen Familien stammen, unerlässlich. Tun wir deshalb unsere Pflicht, führen wir trotz der vielen „Wozu?“ unsere Turnstunden regelmässig durch, auch wenn in Bezug auf Turnplätze und Turnmaterial uns nicht das Glänzendste zur Verfügung steht. Wir tun es der uns anvertrauten Jugend zuliebe, und schliesslich wird der ewige Vergelter uns die Arbeit doch lohnen, auch wenn sie nicht von allen Menschen gewürdigt wird, wie sie es verdient.

Schwende (Appenzell).

K. Dörig.

Zimmerturnen

Wird es wohl überall so geschätzt, wie es sollte? Gewiss, das Zimmerturnen kann das Turnen im Freien nie ersetzen, aus verschiedenen Gründen. Aber sicher ist auch, dass es in den Schulbetrieb wohlthätige Abwechslung bringt. Darum: alle Fenster auf! Und beginnen wir mit folgenden Uebungen:

Gerade Sitzhaltung. Sich strecken im Kreuz, dann Armheben zur Vorhalte und rückwärts-reissen auf Schulterhöhe (zehn- bis zwölfmal).

2. Uebung: Strecken wie in der 1. Uebung. Armheben vorwärts. Beugen zur Nackenhalte. Dann rasches Armstrecken aufwärts, Augen während des Streckens auf die Hände gerichtet. (Sich im Kreuz strecken.)

3. Uebung: Arme aus der Tiefhalte. Kreisen vorwärts-rückwärts mit Beschreibung eines möglichst grossen Kreises. Das Auge folgt einer Hand.

4. Uebung: Gestreckte Haltung. Arme resp. Hände in Nackenhalte. (Mit dem Gesäss fest sitzen bleiben.) Drehen des Körpers (Oberkörper) abwechselnd nach links und rechts, mit möglichst guter Haltung der Arme: Ellbogen zurückgedrückt, Kopf zurückgedrückt.

5. Uebung: Halten mit den Händen am Rande der Bänke, dann rasches Beinstrecken und Bein-senken in der Sitzhaltung.

6. Uebung: Ausgangsstellung wie Uebung 4. Dann beugen des Oberkörpers abwechselnd nach links und rechts. (Genau darauf halten, dass der Körper seitwärts gebeugt wird. Kinder darauf aufmerksam machen, dass dieses Seitwärtsbiegen nur so weit möglich ist, bis die Rippen seitlich auf dem Beckenknochenrande aufstossen.)

7. Uebung: Ausgangsstellung: Mit dem Gesäss etwas nach vorn sitzen. Dann Hochheben der Arme, Rückwärtsbeugen des Körpers, Senken des Kopfes und der Arme rückwärts. (Ziemlich schwierige Uebung. Nicht überall zu empfehlen.)

Nach diesen Uebungen folgen Atmungsübungen, verbunden mit Summen auf einem Tone beim Ausatmen und darauf ein frohes Lied, und dann geht die Arbeit frisch und fröhlich weiter!

Sehr dankbar sind die Schüler auch, wenn man sie über den Wert der einzelnen Uebungen aufklärt. Sie sind mit viel mehr Eifer bei der Sache!

Sempach.

Fr. Steger.