Gymnastik ohne Anstrengung

Autor(en): **G.S.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 1

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995013

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gymnastik ohne Anstrengung

In einer Zeitschrift, die im allgemeinen recht gute Beiträge zum Thema Gesundheitserziehung und Schutz vor Krankheiten bringt, fanden wir vor kurzem das hier mit dem dazugehörigen Text wiedergegebene Bild.

Gymnastik ohne Anstrengung

Dass Turnen und Gymnastik dem weiblichen Körper zu Schönheit, Gesundheit und Elastizität verhilft, ist allgemein bekannt. Viele Frauen scheuen jedoch die «Arbeit». Aus diesem Grunde wurde in Evian am Genfersee eine Art Gymnastiksaal eingerichtet, in dem sich ein eigenartiger Apparat befindet, der elektrisch betrieben wird. Mit Hilfe dieser Maschine wird der Körper ohne jede Anstrengung durchtrainiert. Arme und Beine werden gebeugt und gestreckt, die Schultern, die Hüften bewegt und der ganze Körper wie bei einem Ritt durchgeschüttelt.

Es sind also anscheinend goldene Zeiten angebrochen! Bald können wir den oft so mühsamen Sport mit seinen Anstrengungen und sauren Schweisstropfen vergessen und die Sorgen um Goldmedaillen, Training und Doping beiseite legen. Vielleicht ist es bereits überholt, dass man sich an der Eidgenössischen Turn- und Sportschule um Pläne für neue Turn- und Sporthallen bemüht angesichts der Vision einer riesigen Maschinenhalle, in denen die Sportler ohne Anstrengung geschüttelt und damit trainiert werden.
Ob tüchtig geschüttelte Frauen schöner und elastischer sind als andere, entzieht sich meiner Kenntnis. Dass es angenehm sein kann, geschüttelt zu werden, könnte ich mir vorstellen, bin aber nicht ganz sicher. Wer von den Lesern schon praktisch mit den heute ziemlich in Mode geratenen «entmüdenden» Schüttelmaschinen behandelt worden ist, wird meine Skepsis in bezug auf Annehmlichkeit, vor allem aber auf Wirksamkeit teilen.
Soweit ganz amüsant. Die Aussage jedoch, der Körper werde ohne jede Anstrengung durchtrainiert, ist nicht nur völlig unsinnig, sondern kann grossen Schaden stiften. Sie entspringt entweder einem kaum zu überbietenden Unwissen ihres Urhebers — vielleicht auch des Publizisten — oder aber — was viel schlimmer und leider wahrscheinlicher ist — der Absicht, einen perfiden Beutezug auf den Geldbeutel der Dummen zu organisieren.
Der Trainingszustand beruht auf einer harmonischen Steigerung der Funktionsmöglichkeiten und -reserven des Körpers auf einer echten Verbesserung der Leistungsfähigkeit und ist dabei eine ausserordentlich wichtige Hilfe zur Vermeidung einer ganzen Reihe von Krankheiten, Haltungsstörungen, Altersbeschwerden u. a. m., die heute im Zeitalter der Bewegungsarmut zivilisierter Völker in besorgniserregendem Zunehmen begriffen sind. Zum Trainingszustand führt jedoch lediglich eine regelmässige Leistungsbelastung des Körpers oder wenigstens einzelner Organsysteme. Andere Wege führen diesbezüglich nicht nach Rom, weder das Schütteln noch die Massage, noch ausgefallene Ernährungsfragen.
Es ist bedauerlich, dass beim heutigen Stand des Wissens um die Bewegungsarmut und ihre Gefahren und um die Bedeutung einer wirksamen Körpererziehung noch derartige Dinge propagiert werden, die, sei es aus rein materiellen Interessen oder aus Unkenntnis, den Bestrebungen zur Hebung der Volksgesundheit ins Gesicht schlagen. Ich hoffe, dass die Leser dafür sorgen, dass solche Irrtümer sich nicht weiter verbreiten.

G. Sch.

Der Nagold-Test

Turnlehrer in Höheren Schulen wissen ein Lied von jenen Moped- und Autofahrern unter ihren Schülern zu singen, die ihnen schlichtweg erklären, dass sie «am Sport uninteressiert» seien. Die Folge: es wächst eine Generation heran, die bereits unter den geringsten körperlichen Anforderungen zusammenklappt. Ein Marsch von zehn Kilometern ist normalerweise weder eine besondere Leistung, noch eine Zumutung. Wenn er von körperlich völlig untrainierten jungen Männern verlangt wird, kann er jedoch, wie erst jüngst die Nagold-Prozesse offenbar gemacht haben, eine lebensbedrohende Anforderung sein.
Wer sich darum sorgen will, dass die Leibeserziehung der heranwachsenden Generation mit Ernst und Gründlichkeit betrieben wird, der darf sich also nicht nur um die Zahl der verfügbaren Turnhallen, Lehrschwimmbecken und Sportplätze kümmern. Die besten Anlagen und die schönsten Lehrpläne nützen nichts, wenn die Eltern nicht bereit sind, auch ihrerseits der Turnstunde in der Schule einen gewichtigen Rang zuzuerkennen. Dass sie noch weit davon entfernt sind, beweist der Ausspruch eines süddeutschen Turnlehrers: «Wenn in irgendeinem Fach eine Klassenarbeit vor der Tür steht, kann ich die Sportstunde oder den Schwimmunterricht am Nachmittag getrost ausfallen lassen. Die meisten Eltern entschuldigen dann ihre Kinder, weil sie eine schlechte Zensur in einem Hauptfach für ärger halten als Haltungsschäden oder sonstige Körperdefekte.»
Kein Zweifel, dieser Ausspruch könnte überall in der Bundesrepublik getan worden sein — und zwar einfach deshalb, weil noch nirgendwo die richtige Proportion zwischen den allgemeinen Lehrfächern auf der einen — und der Leibeserziehung auf der anderen Seite gefunden worden ist.

Felix Türk