Trimm dich durch Sport

Autor(en): **Meier, M.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **27 (1970)**

Heft 6

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994465

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

Trimm dich durch Sport

Was soll das nun wieder heissen «trimm dich...». Was bedeutet eigentlich das Wort trimmen? Hat das nicht etwas mit Hunden zu tun? Getrimmte Hunde, das sind doch die komisch kleinen nervösen Kerle, die aussehen, als seien sie aus Versehen dem Chefgärtner von Versailles in die Schere gelaufen. Trimmen ist aber auch ein Begriff aus der Seemannssprache. Es heisst, «ein Schiff in einen ordentlichen und gepflegten Zustand bringen». Im Duden steht noch weiter: «Trimmen heisst, etwas durch besondere Anstrengungen in einen gewünschten Zustand bringen».
Genau daran haben die Skandinavier gedacht, als sie den Begriff Trimm als Bezeichnung für den Breitensport, für das Turnen für jedermann wählten. Jüngst hat nun auch der Deutsche Sportbund (DSB) diesen Begriff übernommen. Die anfangs Frühjahr gestartete Aktion «Sport für alle» läuft unter dem Motto

«Trimm dich durch Sport».

Nur zwölf Prozent

Im Beisein des Ministers für Jugend, Familie und Gesundheit, Käthe Strobel, wurde kürzlich der Startschuss für die Grossaktion gegeben. Willi Daume, der Präsident des DSB, wies in seiner Ansprache darauf hin, dass nur zwölf Prozent aller Bundesbürger als Sportler aktiv sind, dass mehr als die Hälfte aller Erwerbstätigen durchschnittlich zehn Jahre vor Erreichen der Altersgrenze wegen Krankheit und Invalidität aus dem Erwerbsleben ausscheiden.

«Trimmy macht müde Menschen munter»

«Leiden auch Sie», so frägt der «Tagesspiegel» in Berlin, «unter Kreislaufstörungen, Übergewicht und Fettsucht? Haben auch Sie Haltungsschäden, Durchblutungsstörungen und ein ‚Faulenzerherz'? Keuchen auch Sie, wenn Sie morgens zum Bus rennen oder den sonntäglichen Spaziergang machen? Gehören auch Sie zu jenen 66 Prozent aller Bundesbürger, die die Spiele der Fussball-Bundesliga und andere sportliche Ereignisse am Wochenende vor der Fernsehröhre oder auf dem Sportplatz verfolgen, aber nicht zu jenen 12 Prozent, die selber Sport treiben? Sollten Sie alle oder einen Teil dieser Fragen mit ‚ja' beantworten, werfen Sie nicht gleich die Flinte ins Korn. ‚Trimmy' macht müde Menschen munter.

Von heute an können Sie sich an jenem hochgestreckten Daumen des Männchens ‚Trimmy' wieder aufrichten, der Ihnen von Plakaten, Litfassäulen, Bierdeckeln, Streichhölzern, Strandbällen, Partypullovern, Milchtüten und Pop-Abzeichen auffordernd entgegenblickt. ‚Trimmy', das ist die Symbolfigur der DSB-Aktion ‚Sport für alle — Trimm dich durch Sport', die den Sportmuffel verbannen soll.

Die Aktion wider den Wohlstandsbauch will keinen Supersportler züchten und auch keine Mitglieder für Sportvereine anheuern. Sie will lediglich dazu anregen, den ‚inneren Schweinehund' zu überwinden, um die schon fast eingerosteten Glieder wieder geschmeidig zu machen. Vergessen Sie nicht: Wer sich stets sportlich betätigt, hat die Chance, wie wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, sein Leben um wenigstens sieben Jahre zu verlängern. Aber auch übertriebener Ehrgeiz wäre hier fehl am Platz. Hier gilt, hier mehr als überall sonst, die Devise Coubertins: ‚Teilnehmen ist wichtiger als siegen'.»

Die Trimm-Spirale im Mittelpunkt

Im Mittelpunkt der Aktion steht die Trimm-Spirale als Angebot: eine Spirale mit 100 Feldern. Es handelt sich dabei um eine Auszeichnung des DSB für körperliche Fitness. Wer 100 Übungsforderungen erfüllt und sie auf der Karte mit der Spirale eingetragen hat, erhält die Trimm-Spirale als Anstecknadel und eine Urkunde. Die Nadel wird jährlich in einer anderen Farbe verliehen.

In diesem Jahr ist die kleine dezente Nadel rot. Die 100 Übungen können in einem beliebigen Zeitraum erfüllt, die sportliche Betätigung kann gewählt werden. Wer Tanzen, Tischtennis oder Skifahren wünscht, muss diese Sportart schon dreissig Minuten lang ausüben, um ein Feld ausfüllen zu können. Für Radfahren, Gymnastik, Fussball, Skilaufen zum Beispiel genügen 15 Minuten pro Feld und für Dauerlauf fünf Minuten.

Alles ist freiwillig und ohne Kontrolle. Rund 5 Millionen Trimm-Spiralen stehen bereits zur Verfügung. Gespannt wartet man auf das Ergebnis dieses Aufstandes der Massen.