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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 6

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

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

sport für alle

Sportlehrer und Studenten stellen sich in den Dienst der Volksgesundheit

Inseraten in den St. Galler Zeitungen kann entnommen werden, dass der akademische Sportverband ab 30. April jeden Freitag wie schon letztes Jahr geleitete Trainings für jedermann auf der St. Galler Geländebahn durchführen wird.
Sportlehrer und Studenten stellen sich erneut der St. Galler Bevölkerung in ihrer Freizeit zur Verfügung, damit die Finnenbahn unter Anleitung sinnvoll benützt werden kann. Der akademische Sportverband sieht den Sinn und Zweck seiner Initiative zur Zeit des grossen Fitnessbooms (leider oft mit geschäftstüchtiger Reklame verbunden) in der Anleitung zu richtigem Tun mit richtiger Technik und gutem Stil, dem Alter entsprechend, d. h. mit anderen Worten nach individueller Zielsetzung. Es genügt nicht, dass man etwas tut, entscheidend ist, wie man es tut. Konditionstraining heisst nicht nur Muskelarbeit, sondern ebenso sehr Kreislaufdrill (Herz-Gefässsystem-Atmung). Fitness bedeutet darüber hinaus einerseits Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Reaktionsvermögen und anderseits das Ausbleiben von Verkrampfung. In diesem Sinn und Geist werden die Übungsleiter das öffentliche Training kostenlos durchführen, möglichst in kleinen Neigungs- und Leistungsgruppen.
Zusätzlich will man nicht nur mit den Leuten trainieren, sondern sich mit dem «Fussvolk» auch über Trainingssinn und Trainingszweck unterhalten. Da wir bekanntlich Herz- und Kreislaufsystem in unserem motorisierten Zeitalter nur durch Bewegung intakt erhalten können, werden die auf Gesundheit bedachten St. Galler in Scharen zur Geländebahn oben auf dem Rosenberg pilgern. Auch für Untrainierte oder ehemals Trainierte bestehen wegen Fehlens einer Wettkampfstimmung absolut keine Gefahren. Die körperliche Ertüchtigung in ozonhaltiger Waldesluft erhöht zudem das Lebensgefühl auf reelle Weise im Gegensatz zu Alkohol, Nikotin und Tabletten. Ist der Anfänger fachgerecht in die Geheimnisse des Parcours eingeweiht worden, muss er anschliessend als normal Sportbegabter nicht mehr unbedingt oft und regelmässig die Geländebahn lustbetont «durcharbeiten».
Männer und Frauen, alt und jung, Leistungs- und Gesundheitssportler, alle dürfen die Hochschulgeländebahn gratis benützen. Ein sorgfältig dosierter Beginn im Frühjahr und allgemein gute körperliche Vorbereitung sind selbstverständlich zu empfehlen. Mit einem Massenaufmarsch auf der herrlichen Geländebahn, einem wahren und nicht einmal teuren Kleinod, werden die St. Galler die Initiative des akademischen Sportverbandes zu belohnen wissen.

«St. Galler Tagblatt»

Vielseitiger Hochschulsport

(asvz) An den Zürcher Hochschulen ist der Sportbetrieb sehr rege, als ausgleichende körperliche Betätigung zur geistigen Arbeit. Die Zahl der vom Akademischen Sportverband Zürich (ASVZ) direkt betreuten Spitzensportler ist relativ gering, da sich diese zur Hauptsache in den einschlägigen Sportvereinen betätigen. Hingegen ist die Zahl der «Gesundheitssportler» riesig und erfreulicherweise stets im Wachsen.
Pro Woche werden im Sommersemester 1971 193 Spielstunden in Turnhallen abgehalten, davon 132 geleitete — durch die sechs Sportlehrer des ASVZ und rund 40 Hilfsleiter (Turnlehrer, Turnlehrerkandidaten und geeignete Studenten) — und 61 freie Stunden. Ferner werden die städtischen Fussballplätze 50- bis 60mal pro Woche belegt.
Fachkundig und sorgfältig sind natürlich auch die übrigen Sportarten betreut: Konditionstraining, Fitnesstraining, Tischtennis, Wasserspringen, Waldlauf, Geräteturnen, Leichtathletik, Judo/Jiu-Jitsu, Ballett, Schwimmen, Krafttraining, Gymnastik und Boxen. Um die Zürcher Hochschulmeisterschaft im Handball wird ein eintägiges Turnier gespielt.

Freizeit-Sportanlage in Dornach für jedermann

-al- Die Interessengemeinschaft «VITA-Parcours Dornach» plant im Asp-Gebiet, südlich von Dornach, einen sogenannten Vita-Parcours. Nachdem im Jahre 1968 die ersten fünf Anlagen dieser Art in der Schweiz eröffnet wurden, hat die Parcours-Idee inzwischen einen wahren Siegeszug angetreten. Zurzeit sind sehr viele dieser Anlagen, darunter auch diejenige von Dornach, in der Planung oder in Bau und sollen noch diesen Sommer eröffnet werden. Was ist eigentlich ein solcher Parcours und warum werden solche Anlagen gebaut?

Zu wenig Bewegung

Heutzutage leiden viele Menschen schon in jungen Jahren an Krankheiten, die eindeutig auf mangelnde Bewegung zurückzuführen sind, wie zum Beispiel Kreislauf- und Stoffwechselstörungen und Haltungsschäden. Solche Schäden können durch gesundheitsfördernde sportliche Tätigkeit verhindert werden. Umfragen ergaben jedoch, dass in der Schweiz höchstens 10 Prozent der erwachsenen Bevölkerung regelmässig Sport treibt. Aus diesem Grunde galt es, einen Weg zu finden, der dem modernen Menschen das Training attraktiver erscheinen lässt. Zudem sollte er veranlasst werden, aus den Städten und Ortschaften heraus zu kommen und in einer natürlichen gesunden Umgebung vernünftigen Sport zu treiben. Der Direktion der Vita-Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft wurde im Herbst 1957 von drei anerkannten Fachleuten ein Projekt vorgelegt, das dem modernen Menschen helfen sollte, den Kampf gegen seine eigene Trägheit aufzunehmen. Diesem Projekt lag der Gedanke zu Grunde, «Freizeitsportanlagen für jedermann» zu schaffen und zwar in Form einer Waldlaufstrecke kombiniert mit Gymnastikübungen.

Gegen Haltungsschäden

Verteilt über eine zwei bis drei Kilometer lange Waldlaufpiste findet man zwanzig Posten, an welchen Gymnastikübungen zu absolvieren sind. Diese Übungen sind auf grossen Tafeln abgebildet und kurz beschrieben. Acht Stationen verlangen Freiübungen, die ohne jedes Hilfsmittel geturnt werden. An den anderen Posten stehen einfache Geräte zur freien Benützung bereit, an welchen Kraftübungen trainiert werden.

Aufbau durch Freiwillige

Wie alle der vielen anderen Interessenten, welche eine solche Freizeitsportanlage erstellen möchten, und sich bereit erklären, diese sachgerecht zu bauen und gut zu unterhalten, erhält auch Dornach von der Vita das nötige Tafelmaterial gratis. Die Beschaffung der einfachen Übungsgeräte und die damit verbundenen Bauarbeiten gehen zu Lasten des jeweiligen Interessenten. Im Falle Dornach erhält die Interessengemeinschaft «Vita-Parcours Dornach» das notwendige Bauholz gratis von der Bürgergemeinde Dornach.

Ebenfalls gab die Bürgergemeinde ihre Einwilligung, dass die Parcours-Strecke praktisch auf ihrer ganzen Länge durch Bürgerwald verläuft. Die Anlage eines solchen Parcours erfordert verschiedene Bauarbeiten. Dieselben sollen jeweils an Samstagen durch freiwillige Helfer aus Dornach und Umgebung getätigt werden. Mit den Bauarbeiten wurde am Samstag, dem 24. April 1971, begonnen. Verschiedene Dornacher Baufirmen sowie die Metallwerke AG Dornach stellen dem Unternehmen unentgeltlich Bauwerkzeuge und Baumaterial zur Verfügung. Als Transportmittel kann ein gemeindeeigenes Fahrzeug benützt werden. Die sogenannte «Bänzenhütte» der Dornacher Freischützen wird als Lokalität für Schlechtwetterarbeiten und als Magazin benützt.

Die Jugend soll mithelfen

Wenn alles klappt, kann der Parcours Mitte Juni 1971 für den Sportbetrieb freigegeben werden. Danach übernimmt die Wegmacher-Equipe der Gemeinde Dornach den Unterhalt der Parcours-Strecke.

Es wäre erfreulich, wenn sich recht viele an den Bauarbeiten beteiligen würden, damit der planmässigen Fertigstellung des Projektes nichts im Wege steht. Dieser Appell richtet sich insbesondere an die Jugend, die aus dieser Anlage wohl den grössten Nutzen ziehen wird.

«National-Zeitung»

TV Schlieren — «Turnen für jedermann» erwies sich als echtes Bedürfnis

Seit dem vergangenen Herbst führt der TV Schlieren jeden Freitagabend von 20 bis 21 Uhr eine Turnstunde für jedermann durch.

Nachdem bereits an verschiedenen Orten und unter verschiedenen Namen öffentliche und unverbindliche Trainingsstunden für jung und alt durchgeführt wurden, versuchte auch der TV Schlieren die Realisierung eines entsprechenden Projektes. Dies wurde vor allem durch zwei glückliche Umstände erleichtert. Erstens brachte der Neubau der Schulhausanlage Kalktarren die lang ersehnte Doppelturnhalle mit den entsprechenden Garderoberäumen, so dass es möglich wurde, den Freitagabend für diese Turnstunde zu reservieren; zweitens konnte in Klaus Dietschi als eidg. dipl. Turnlehrer der ideale Leiter für das «Turnen für jedermann» gewonnen werden.

Das grosse Bedürfnis für eine solche Trainingsstunde ohne jede Verpflichtung zeigte sich bald in der sehr zahlreichen Beteiligung. Gegen 50 Personen, jung und alt, Damen und Herren, bringen regelmässig jeden Freitag ihr Opfer in Form von Schweiss auf den Altar der Gesundheit.

Ein Blick in die Turnstunde zeigt ein erfreuliches Bild: Die grosse Schar der Teilnehmer gruppiert sich zu Anfang der Turnstunde um den Leiter, Klaus Dietschi, und erwartet seine Anweisungen, um mit Musikbegleitung eine kurzweilige Turnstunde hinter sich zu bringen. Während sich die «Stammgäste» im abwechslungsreichen Programm, das sich in ein leichtes und die Muskeln lockerndes Einlaufen, in einen Mittelteil mit leichten Geräteübungen und einen Schlussteil mit entspannenden Lauf- und Freiübungen gliedert, bereits bestens auskennen, orientieren sich die immer wieder auftauchenden neuen Gäste noch vorwiegend nach den übrigen Teilnehmern. Bleibt zu erwähnen, dass jederzeit die Möglichkeit besteht, sich zwischen den einzelnen Übungen nach Bedarf auszuruhen. Die entspannten und fröhlichen Gesichter der bunten Schar am Schluss der Turnstunde beweisen, dass alle Teilnehmer vom Nutzen und von der Wirkung dieser entspannenden Turnstunde überzeugt sind.

Die zahlreiche Beteiligung von Damen und Herren aller Altersklassen beweist, dass der TV Schlieren mit dieser Turnstunde, für die übrigens keine obligatorischen Gebühren erhoben werden, den richtigen Weg gefunden hat. Der Erfolg dieses ersten Winters hat den TV Schlieren bewogen, das «Turnen für jedermann» auch über den Sommer, mit Ausnahme der Schulferien, wie bisher weiterzuführen. Es bleibt zu hoffen, dass der grosse Einsatz des Leiters Klaus Dietschi auch während des kommenden Sommerhalbjahres durch eine grosse Beteiligung belohnt wird. kl.

«Limmattaler Tagblatt»

Bald 150 Vita-Parcours in der Schweiz

pd. 52 neue Vita-Parcours sind im Jahr 1970 entstanden. Träger sind Sportvereine oder Gemeinden, die einem spürbaren Bedürfnis der Bevölkerung nach Trainingsgelegenheiten dieser Art entgegenkommen wollen. Auch in der Westschweiz hat die Idee jetzt Fuss gefasst; zudem betrachtet mancher Kurort die Installation eines Parcours als nicht mehr wegzudenkende Einrichtung für seine Gäste. In Breitenbach, Sörenberg und Alpnach haben aufgeschlossene Kommandanten im WK mit ihrer Truppe, zusammen mit den Ortsbehörden, Parcours gebaut, die einerseits dem Militär, anderseits der Zivilbevölkerung dienen. Die Vita-Lebensversicherungs-Gesellschaft hat neu einen Überwachungsdienst ins Leben gerufen und achtet zusammen mit den eigentlichen Trägern darauf, dass der Zustand der Anlagen, Beschriftung und Gerätschaften sich stets in einwandfreiem Zustand anbieten.
Man rechnet, dass bis Ende 1971 in der ganzen Schweiz 150 Anlagen zur unentgeltlichen Benützung zur Verfügung stehen werden. Auch im benachbarten Ausland macht sich ein reges Interesse bemerkbar. Die guten Fortschritte, die während des letzten Jahres zusammen mit ähnlichen Entwicklungen auf dem Gebiet des Langlaufs und des Skiwanderns gemacht wurden, lassen die erfreuliche Vermutung zu, dass der Schweizer gesundheitsbewusster geworden ist und vermehrt Bereitschaft zeigt, sich körperlich zu betätigen.

«T-A»

Grosses Trimm-Jahr 1971 in Deutschland

Von Harald Pieper

«Das hat man nun vom Bewegungsdrang», meinte freundlich lächelnd ein Herr so um die Vierzig, stieg vom Hometrainer, dessen Pedalen er minutenlang strapaziert hatte und betrachtete ein wenig nachdenklich seine aus den Nähten geplatzte Hose. Etwa zum gleichen Zeitpunkt ging 50 m entfernt dem Gastgeber der Veranstaltung die Luft aus. Der aufblasbare Trimmy wurde dank eines Lecks in seiner Gummihaut zusehends schlaff und schlaffer und liess sogar den sonst optimistisch hochgestreckten Daumen müde im Wasser des Schwimmbeckens baumeln. Doch die bedauernswerten Opfer der «sportlichsten Pressekonferenz des Jahres» haderten nicht lange mit ihrem Schicksal.

Zu viel hatte der Deutsche Sportbund an diesem Tage anzubieten. Waren auch Schwimm- und Turnhalle etwas aussergewöhnliche Orte der Verkündigung, so bestätigte der gesamte Rahmen die nicht als Gag, sondern als ernstgemeinte Aufforderung zu verstehenden Einladungsworte und machte deutlich: die Aktion «Trimm Dich durch Sport» tritt in eine neue Phase. Die imponierende Bilanz des ersten Jahres mit einem erreichten Gesamtwerbewert von 7 Millionen DM und dem von Emnid vermittelten sensationellen Bekanntheitsgrad von 60 Prozent erlaubte eine gar nicht so unrealistische Prognose für 1971.

Der Werbewert wird aller Voraussicht nach die 10-Millionen-DM-Grenze erreichen, und selbst der letzte Bürger des Landes soll demzufolge Trimmy und sein hochaktuelles gesundheitspolitisches Anliegen kennenlernen. Doch dass der erläuternden Theorie auch eine Welle der Tat folgt, überlässt die Trimm-Familie nicht mehr allein dem aufmunternden Grinsen ihrer Symbolfigur. Sie hat den direkten praktischen Rat als werbebegleitende Attraktion entdeckt. So geben beispielsweise Anzeigen dem übermüdeten Autofahrer den Trimm-Tip «Tank mal wieder Sauerstoff», während der Hausfrau am Herd der zu jeder Musik und eigener Improvisation mögliche «Go-Go-Trimm» empfohlen wird. Der «heisse Stuhl» fordert alle Sitzenden in Büro, Betrieb und Fernsehsessel auf, bei jeder sich bietenden Gelegenheit schnell aufzustehen und sich wieder hinzusetzen.

Das Trimmen in allen Lebenslagen ist Grundstock eines grossen Jahresprogramms mit vielfältigen Betätigungsmöglichkeiten für jung und alt. Die Trimm-Spiele mit 12 Sportarten und insgesamt 4000 Veranstaltungen bieten im vorolympischen Jahr das «Olympia für alle». Die Broschüre «Kinder turnen gern» und der Frankfurter Schulwettbewerb um die grosse Trimm-Spirale leiten ein Aktionsprogramm für die Jugend ein. Der Werbefeldzug unter dem Motto «Sport kennt kein Alter» wird der älteren Generation die Scheu vor aktiver Betätigung nehmen. Trimmen im Büro ist ein Beispiel für die Bewegungspause der Zukunft. Auch am Wochenende, im Urlaub oder irgendwo unterwegs soll Trimmy allgegenwärtig sein. Die neue Broschüre «Wandere mal wieder» kann hier sicher viele Anregungen vermitteln. Die Suche nach dem «Trimm-Gerät des Jahres» rundet schliesslich ein Programm ab, das auch die letzten trägen Zeitgenossen und Zweifler von der Lebensnotwendigkeit regelmässiger Bewegung überzeugen soll.

Dass sich der DSB mit seinen Massnahmen längst im Bereich der Alarmstufe 1 bewegt, unterstrichen die Worte des Berliner Professors Harald Mellerowicz, der die Herz-Kreislaufkrankheiten als grösstes gesundheitliches Problem unserer Zeit bezeichnet, recht nachdrücklich.

Die Gäste der sportlichsten Pressekonferenz des Jahres liessen sich nach soviel Anregung und Mahnung jedenfalls nicht zweimal ins angenehm temperierte Schwimmbecken bitten. DSB