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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 33 (1976)

Heft: 10

Rubrik: Gesehen, beobachtet, gehört...

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: 09.07.2025

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

Gesehen, beobachtet, gehört...

Zur körperlichen Fitness gehört neben Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit usw. auch die Kraft. Wenn — so kann man in Diskussionen immer wieder hören — von Muskelkraft die Rede ist, sehen viele, besonders die weiblichen Diskussionsteilnehmer, sofort den Superathleten mit schwellenden Muskeln vor sich. «Das isch nüt für mi», so lauten oft die Argumente, «do bikunnt me so diggi Sprinterwädli . . .»

Wenn wir von Muskelkraft sprechen, dann darf — so lange es sich um ein normales Fitnesstraining handelt, darunter kein einseitiges Muskeltraining verstanden werden. Athleten mit überdimensionierten Muskelpaketen ausgestattet, stehen sich oft selbst im Weg. Ich denke da nicht einmal nur an die diversen Anabolika-Athleten, wie wir sie bei den Fernsehübertragungen aus Montreal in rauhen Mengen zu Gesicht bekamen, oder an Schwerathleten, welche zu jeder Hauptmahlzeit neben anderem 500 Gramm Fleisch vertilgen. Krafttraining sollte für den Normalverbraucher nicht Selbstzweck sein, handelt es sich doch dabei lediglich um *einen* Konditionsfaktor.

Warum überhaupt Muskeltraining für jedermann?

Eine ausgebildete Rumpfmuskulatur entlastet beispielsweise die Wirbelsäule ganz beträchtlich und ermöglicht erst noch eine gute Haltung. Für den Durchschnittsmenschen ist das nicht bedeutungslos, wenn man hört und liest, wie viele — und nicht nur Aeltere — über Rückenschmerzen und -beschwerden klagen. Eine gut ausgebildete Muskulatur an den Extremitäten schützt ferner die Gelenke vor Ueberlastungen und verhindert dadurch auch Schäden am Bewegungsapparat. Auch im Alltag, Beruf und Freizeit gibt es unzählige Situationen, die Körperkraft erfordern, selbst in unserer hochautomatisierten Welt.

Wenn Krafttraining erwähnt wird, denken viele auch mit leichtem Grauen an die modernen Kraftmaschinen, die man gedankenlos als «Folterkammern» bezeichnet, an das vielfach geisttötende, sture Training an diversen Kraftapparaten und Geräten.

Krafttraining muss aber nicht freudlos sein. Die Kraft kann man auch auf unterhaltsame Art verbessern. Es genügt oft ein Buch, ein Stuhl, ein alter Veloschlauch, sein eigenes Körpergewicht um ein kurzweiliges und wirksames Krafttraining durchführen zu können. Wenn ein solches Training dann noch zu zweit, in einer Gruppe und mit Musik absolviert wird, dann macht es dazu noch Spass. Tips für derartige Trainingsmöglichkeiten gibt es in verschiedenen Broschüren und Büchern. Die Sportbibliothek in der Turn- und Sportschule Magglingen leiht Bücher und Broschüren aus, die diese Themen beinhalten.

Eines sollten wir nie vergessen, besonders Eltern mit Kleinkindern nicht:

> *Der Anzug unter der eigenen Haut, den können wir selbst schneidern.*

Marcel Meier

Trotz der hinsichtlich Alter und politischer Einstellung heterogenen Zusammensetzung kam die Gruppe zu einem gemeinsamen Bericht, den sie im Sommer 1973 dem Bundesrat vorlegte; sein Titel war «Ueberlegungen und Vorschläge zu einer schweizerischen Jugendpolitik». Ich muss kurz auf diesen Bericht eingehen, weil er eine Basis darstellt für die konkreten jugendpolitischen Massnahmen, die der Bundesrat bereits getroffen hat und noch treffen will.

Der Jugendbericht: Analyse und Vorschläge

Der Bericht enthält eine *Analyse des Jugendproblems,* definiert die *Ziele einer Jugendpolitik,* und schlägt *konkrete Massnahmen vor.*

Zum Jugendproblem: Es bestehen *verschiedene,* sich teilweise *überlagernde Verhaltensmuster* innerhalb der Jugend. Ein grosser Teil von ihr integriert sich ohne Schwierigkeiten in die Gesellschaft. Verhängnisvoll wäre es aber, jene *Minderheit* nicht sehen zu wollen, die am *Rande,* auch am Rande unseres Staates, steht, wenige noch protestierend, viele resigniert, teilnahmslos. Erschwert wird die Eingliederung der Jungen durch die *Krise, in der sich die herkömmlichen Sozialisationsinstanzen selber befinden,* also jene Organismen, innerhalb derer sich ein Jugendlicher zum Erwachsenen entwickelt, die Familie, die Schule, die Kirche. Kennzeichnend für das Verhältnis zwischen Jugendlichen und Erwachsenengesellschaft ist die *unterschiedliche Beziehung zu sozialen Einrichtungen und Werten,* wie Ehe, Nation, Eigentum und Recht. Wenn die Jugend Werte wie Demokratie, Menschenwürde und christliche Nächstenliebe anerkennt, entrüstet sie sich doch über den häufigen Widerspruch zwischen dem Bekenntnis zu solchen Prinzipien und der gesellschaftlichen Wirklichkeit.

Wir glauben, dass diese in Stichworten zusammengefasste Analyse auch heute noch gilt, ebenso wie das im Bericht formulierte *Ziel einer Jugendpolitik* nicht nur des Staates, sondern der ganzen Gesellschaft: jedem Kinde und jedem Jugendlichen *die umfassende Entwicklung und Entfaltung der Persönlichkeit zu ermöglichen* — und zwar *innerhalb* der Gesellschaft. Dabei ist Integration nicht misszuverstehen als kritiklose Annahme der bestehenden Einrichtungen. Im besonderen soll der junge Schweizer *den Staat,* dem er angehört, dessen Leistungen er in Anspruch nimmt und dessen Gesetzen er untersteht, *kennen lernen,* er soll von den verfassungsmässigen Möglichkeiten, ihn *weiterzuentwickeln,* ihn zu *verändern,* Gebrauch machen. Es geht also keinesfalls darum, die Jugend als Unruhe, als Herausforderung und Spiegel unserer Gesellschaft, als Triebkraft der Entwicklung auszuschalten. Die Nation kann auf die tragende und die gestaltende Kraft der Jugend nicht verzichten. Integriert sich die Jugend in Gesellschaft und Staat im Sinne der Beteiligung, so wird auch das Ganze verändert. Umgekehrt: um diese Integration zu erreichen, ist eine *jugendgerechte Gesamtpolitik* nötig.

Soweit zum *Ziel* einer Jugendpolitik.

In einem zweiten Teil hat der Bericht der Studiengruppe *Vorschläge* für ein *Instrumentarium der Jugendpolitik* gemacht. Der Rahmen für diese Vorschläge war — dies wurde von einigen Kritikern übersehen — durch die geltende Verfassung und die politischen Möglichkeiten zu einer Verfassungsänderung beschränkt. Der Bund ist nämlich zu einer globalen, umfassenden Jugendpolitik *nicht* ermächtigt, wohl aber ist er nicht nur zuständig, sondern angesichts des Zusammenhangs von Jugendproblemen und gesellschaftlicher Entwicklung geradezu verpflichtet, von den *einzelnen, beschränkten* verfassungsmässigen Möglichkeiten dazu systematisch Gebrauch zu machen.

Man könnte sich fragen, ob nicht ein *«Jugendartikel» der Bundesverfassung* zu schaffen sei. Ein solcher Artikel könnte die Förderung und den Schutz der Jugend zur gemeinsamen Aufgabe des Bundes und der Kantone erklären; aus der Jugend heraus würde sich dann auch die Forderung erheben, ihr Recht auf Partizipation in Gesellschaft und Staat zu verankern. Sowohl das Schicksal des Bildungsartikels wie auch die Hearings, die die Studiengruppe durchgeführt hat, zeigen aber, dass zurzeit ein solcher Jugendartikel wenig Chancen hätte. Es ist also von der heutigen Ver-