Jugend und Skisport

Autor(en): **Lauener, Paul**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : offizielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]**

Band (Jahr): **- (1943)**

Heft 12

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-773483

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

Dr. med. Paul Lauener,
Schularzt in Bern:

Jugend und Skisport

Das Skifahren hat sich in den letzten 40 Jahren zu einer der schönsten Sportarten auch in unserm Land entwickelt. Mit dem Ski ist der Winter erst erschlossen worden. Früher mit Widerwillen erwartet, ist er heute beinahe zu einem Gesundbrunnen geworden, dank dem Ski und den Freuden, die der Skisport mit sich bringt.

Die Jugend vor allem hat dadurch einen gewaltigen Gewinn erhalten. Sie ist naturgemäß auf Bewegung im Freien eingestellt. Das normale Kind braucht die frische Luft und die Bewegung im Freien, wie keine andere Altersstufe. Die Stube ist für Kinder ein notwendiges Übel. Das Skifahren ebenso wie der Eislauf geben der Jugend auch im Winter Gelegenheit, sich in einer Weise im Freien zu tummeln, die nicht nur als allgemeine Körperbewegung, sondern auch als Abhärtung und turnsportliche Übung von großem Wert ist.

Der Skilauf vor allem bietet der körperlichen Ausbildung eine Reihe von Vorteilen. Schon das einfache Schreiten und Wandern auf Ski erfordert gewisse Körperkräfte nicht nur in den Beinen und Hüften, sondern auch im Rücken, in den Bauchmuskeln und Armen.

Die Schule vor allem hat diesen Wert vollauf erkannt. Seit Jahren ist der Skilauf in das turnerische Programm der Schulen auch durch die neue schweizerische Turnschule eingebaut worden.

Eine ganz besondere Aufgabe erhält das Skifahren beim schulentlassenen Jugendlichen. In diesem Alter treten nun schon die Leistung und der Wettkampf in bestimmte Erscheinung. Nichts bietet dem Jugendlichen für Körper und Geist einen größeren Gewinn als das unter Führung geleitete Skifahren. — Das Schönste dabei ist wohl das Tourenfahren, das Wandern auf den Brettern durch den winterlichen Bergwald, das Besteigen von Berggipfeln auch im Winter und die unvergleichlichen Ausblicke in und über unser prachtvolles Land. Was hierbei Körper und Geist an Eindrücken, Kraft und innern Gefühlsmomenten erhalten, gehört zur vaterländischen Erziehung und zum Besten, was unserer Jugend geboten werden kann. Dabei wollen wir vermeiden, nur den Genuß der Abfahrt zu betonen. Zugegeben, sie ist wohl immer die Krönung jeder Skifahrt. Aber sie darf nie allein ausschlaggebend sein. Wer sie durch einen Aufstieg errungen hat, erlebt unendlich mehr als derjenige, der nur zwischen Skilift und Abfahrt hin und her pendelt.

Je besser die Anleitung in der Technik der Skiführung und des Fahrens ist, desto größer wird auch die Leistung, und desto leichter wird das Skifahren erlernt. Deshalb sind tüchtige Lehrer und eine einwandfreie Anleitung schon in der Schule so wichtig.

Für das Kleinkind ist deshalb das Skifahren noch zu anstrengend. Vom schulpflichtigen Alter an jedoch kann damit begonnen werden.

Bedeutungsvoll ist der Einfluß auf den aktiven und passiven Bewegungsapparat. Alles wird hier beansprucht und durch das Skitraining irgendwie beeinflußt, seien es die Muskeln, die Wirbelsäule oder die Gelenke. Aber auch Nervensystem und Sinnesorgane sind mitbeteiligt. Die Beherrschung des Gleichgewichtes beispielsweise, die Überblickung des Geländes werden besonders durch die Abfahrten aufs intensivste geübt.

Der Einfluß auf die inneren Organe ist nicht weniger wichtig. Das Einatmen frischer Luft, die großen Atmungsexkursionen bieten der Sauerstoffnahrung eine vorzügliche Quelle. Die Reinheit und Staubfreiheit der Luft ist nicht minder wertvoll. Im Kampf gegen Lungenleiden, vorab die Tuberkulose, ist der Skilauf ein wertvolles Vorbeugungsmittel.

Von besonderer Bedeutung ist der Skilauf auch in psychologischer Hinsicht. Mut und Ausdauer erhalten einen wichtigen Ansporn. Der Wille zur Leistung wird angeregt, die Kameradschaft gestärkt, und der Sinn für die Natur erhält neue und oft für das ganze Leben andauernde Impulse. So kann der Skilauf zu einem sehr guten Erziehungsmittel werden, das für Haus und Schule wertvolle Hilfe bedeutet.

Die schweizerische Turnschule gibt auch dafür bemerkenswerte Anleitungen, und der schweizerische Turnlehrerverein veranstaltet alljährlich in Verbindung mit dem schweizerischen Skiverband Kurse für die einheitliche Methode der schweizerischen Skischule.

Jedes Schweizerkind sollte Skifahren lernen. Für viele Kinder ist das aus finanziellen Gründen unmöglich. Die Skiausrüstungen sind eine oft unerschwingliche finanzielle Belastung. Dies vor allem auch in der gegenwärtigen Zeit. Bei den Kindern und Jugendlichen sollte die Skikleidung nicht gewichtig sein. Leider hat Mode und Reklame hier viel Schaden gestiftet. Viele Kinder wollen schon gar nicht Skifahren ohne die richtige Skikleidung. Man schafft sich lieber zuerst die Kleidung an und erst später die Ski.

Für die Schüler konnte in vielen Gemeinden dadurch eine Regelung getroffen werden, daß die Schulen mietweise Ski verabfolgen.

Alles in der Welt hat seine zwei Seiten. Auch der Skisport hat neben Licht- auch Schattenseiten. Er kann gesundheitlich Schaden stiften, wenn er übertrieben wird, wenn die Ermüdung bis zur Erschöpfung führt, wie das oft beim Wettfahren der Fall ist. Kinderskirennen sind kaum zu empfehlen, und beim Jugendlichen muß das Maß der Konkurrenzen wohl abgewogen und dosiert sein. Richtig geführt und in gute Bahnen geleitet aber, ist das Skifahren für unsere heranwachsende Jugend von einem großen gesundheitlichen Wert.