

Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 77 (1968)
Heft: 7

Artikel: Frisch - Fromm - Fröhlich - Frei
Autor: Tschanz, E.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-975240>

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: 13.01.2026

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

Frisch – Fromm – Fröhlich – Frei

E. Tschanz

Der alte Turner-Wahlspruch wurde vom Turnvater Jahn eingeführt und hat sich allen Stürmen zum Trotz bis heute erhalten. Friedrich Ludwig Jahn (1778—1852) kann als Begründer der modernen Leibesübungen betrachtet werden, obwohl vor ihm schon einzelne Pädagogen die körperliche Erziehung forderten und auch in die Tat umsetzten, nachdem jede systematische Leibesübung lange Zeit in Vergessenheit geraten war. In der Schweiz sind vor allem Pestalozzi, Fellenberg und Clias zu nennen, welche die Kinder in ihren Internaten turnen liessen. Aber offenbar war die Zeit damals noch nicht reif, um das Turnen auf breiter Basis aufleben zu lassen. Jahn gründete 1811 in der Hasenheide bei Berlin den ersten öffentlichen Turnplatz und arbeitete die «Deutsche Turnschule» aus, die bald weitherum Nachahmung fand. Er erfasste vor allem die Studenten und wusste sie auch für seine radikalen politischen Pläne zu gewinnen. Er verstrickte sich so sehr in die Politik, dass er 1819 wegen staatsgefährlicher Umtriebe verhaftet und eine «Turnsperre» verhängt wurde. Die eingeleitete Entwicklung liess sich jedoch nicht mehr aufhalten.

Auch in der Schweiz bildeten sich Turnvereine, zuerst an den Universitäten Basel (1819), Zürich (1820) und Bern. «Wenn drei Schweizer das gleiche tun, gründen sie einen Verband», sagt der Volksmund. Der Eidgenössische Turnverein, der 1833 ins Leben gerufen wurde, umfasste immerhin vier Mitgliedervereine! Dies und weitere Einzelheiten entnehmen wir der «Geschichte des Eidgenössischen Turnvereins», zum Jubiläumsfest von 1882 verfasst von J. Niggeler, dem Schweizer Turnvater. Er stellt mit staunender Bewunderung fest, welche Veränderungen der Turnverein in den ersten fünfzig Jahren seines Bestehens durchmachte. Wie würde er erst staunen, wenn er die seitherige Entwicklung des Vereins und der ganzen Sportbewegung sähe!

Anno dazumal

Die Turnfeste, die jährlich und später zweijährlich abgehalten wurden, galten gleichzeitig als Hauptversammlung. In den ersten zwanzig Jahren waren es jeweils 80 bis 150 Turner, bis 1880 waren es über 1000, die das Fest besuchten; es nahmen aber nicht alle an den Wettkämpfen teil. Dort wurde nicht nach Punkten entschieden, sondern es mussten einfach Mindestanforderungen erfüllt werden. Erst später wurde zum Teil auf das Punktsystem übergegangen. Die Anmeldungen waren «bis kurze

Zeit vor Beginn des Turnens dem Kampfgericht einzureichen». Für jede Wettkampftart wurden vier bis zehn Kränze bewilligt.

Das Festprogramm umfasste nach dem Reglement von 1857 folgende Disziplinen: Am ersten Tag das obligatorische Riegenturnen, die Wettkämpfe im Nationalturnen (Ringen, Steinstossen, Steinheben, Schwingen) sowie in den «Specialübungen» (Gerwerfen, Wettlauf, Klettern, Fechten); am zweiten Tag die Wettübungen am Reck, Barren, Pferd und die Sprünge. In dieser Auswahl fällt das Fechten auf, das durch die grosse Zahl von Studenten in den Vereinen erklärlich ist. Der erste ausschliesslich «bürgerliche» Verein, der in den Turnerbund aufgenommen wurde, war der Turnverein Bern-Bürger. Uebrigens konnten sowohl Einzelne wie Vereine dem Eidgenössischen Turnverein beitreten. Am Turnfest von 1852 in Genf geschah es, dass ein Turner zu einem Wettkampf antrat, obwohl er schon einmal an einem eidgenössischen Fest einen ersten Preis errungen hatte. Das wurde als ungehörig empfunden und von der Versammlung eine in diesem Sinne beschränkende Bestimmung angenommen. Ist das nicht eine sympathische Haltung, dass ein erster Preisgewinner in der Zukunft anderen die Chancen überlassen soll?

Nach fünfzigjährigem Bestehen zählte der Eidgenössische Turnverein gegen 6500 Mitglieder, davon waren aber nur etwa die Hälfte Aktive, denn es war üblich, sich nach Ueberschreiten der Grenze von 25 Jahren zu den Passiven versetzen zu lassen. Als Niggeler eine international beschickte Veranstaltung in Frankfurt besuchte, war er «angenehm überrascht, eine so grosse Zahl aktiver Turner aus allen Ständen in vorgerücktem Alter (weit über fünfundzwanzig Jahre) zu sehen», und er knüpfte daran die Bemerkung, es sei doch kurios, ein Alter zu bestimmen, bis zu welchem man turnen solle; man sei nie zu alt, seinen Körper in entsprechender Weise zu üben.

Wir übergehen die wechselvolle Geschichte des Turnvereins von 1882 bis zur Gegenwart. In seinen Anfängen hatte er einen stark patriotischen Einschlag, was in den Jahrzehnten, da sich unser Bundesstaat erst festigte, von einer gewissen Bedeutung war. Die Turnfeste förderten das Nationalgefühl, das sich gegenüber dem «Kantönligeist» zu behaupten hatte.

Letztes Jahr wurde das Eidgenössische Turnfest — mit 35 000 aktiven Turnern — in Bern durchgeführt. Auf der Allmend, in den Stadien konnte man hervorragende Leistungen an den Geräten, eindrucksvolle Gesamtübungen,

tänzerische Gymnastik der Damenriege verfolgen. Die schönen Darbietungen waren das Ergebnis fleissigen Uebens in Hunderten von Vereinen landauf, landab. Wir baten eine junge Turnerin, uns einmal zu beschreiben, wie eine Uebungsstunde vor sich geht. Voller Begeisterung für ihren Sport lässt uns *Ruth Siegenthaler* an der Freude teilnehmen, die ihr und allen, die sich einmal zum Mitmachen entschlossen haben, das Turnen bringt:

Uebungsstunde der Damenriege

Nach Arbeitsschluss wird der Trainingsbeutel umgehängt und zur Turnhalle geeilt. Flink das Tricot angezogen! Es ist anliegend und lässt unbarmherzig jeden Fehler in der Haltung zum Vorschein kommen. In der Turnhalle riecht es süsslich-muffig, trotz regelmässiger Lüftung. Schade, dass kein Freiluftplatz zur Verfügung steht! Nach und nach rücken die übrigen Kameradinnen an. Um sieben Uhr sind alle bereit; eine anstrengende Stunde steht ihnen bevor, aber sie freuen sich auf die Arbeit.

Die Stunde beginnt mit einer Einlaufschule. Die Glieder müssen zuerst gelockert werden, um in Schwung zu kommen. Die Turnlehrerin, die aus einer enormen Vielfalt von Bewegungsübungen schöpfen kann, turnt eine Uebung vor, zuerst ganz langsam, im Zeitlupentempo, dann noch einmal, im richtigen Rhythmus, elastisch und fliessend. Nun dreht sie sich der Gruppe zu und kommandiert die Uebung im Takt zur Klavierbegleitung. Jede Stellung und Bewegung hat eine bestimmte Bezeichnung, die allgemein verwendet wird. Für uns heisst es diesmal: Grundstellung, Arme in Hochhalte, rechte Schulter ein wenig nach vorn, linke Schulter nach hinten, jetzt Schwung, Schwung, aber locker, marsch, noch einmal! Eins, zwei, locker und — eins zwei . . .

Die nächste Uebung wird als «Tieffedern in Schrittstellung» bezeichnet: Grosser Ausfallschritt rechts, rechtes Knie beugen —, tief, tief —, Arme Seithalte, los: Eins, zwei, drei und wechseln . . .

Am gespannten oder gelösten Gesichtsausdruck der Turnlehrerin können wir jeweilen ablesen, ob sie zufrieden ist. Ist dies nicht der Fall, so heisst es kurz und bündig: «Noch einmal! Diesmal will ich keine krummen Beine mehr sehen, schön strecken, los!» Und mit viel Elan versucht jedes einzelne, diesmal noch konzentrierter, sein Bestes herzugeben. Tönt dann das Urteil von der Spitze schon etwas milder, ist aber noch immer mit störenden Häkchen gespickt, so beginnt die Arbeit von

vorn, bis es klappt und die Gruppe in der Bewegung einem ausgeglichenen, wogenden Aehrenfeld gleicht.

Manchmal ist es ein ziemlich langer Weg und nicht in einer Turnstunde zurückzulegen, bis die Harmonie zwischen Bewegung und Musik gefunden ist. Sollen verschiedene Gymnastikübungen zu einem längeren Musikstück zusammengefügt werden, so muss sich die Turnerin zuerst in die Musik einleben, um die Bewegungen darin einbetten zu können. Nicht nur das, auch die Reihenfolge der verschiedenen Uebungen, die Taktzahl und das Wechseln des Standortes muss genau abgestimmt sein und von einem jeden genau befolgt werden. Ist eine solche Gymnastikfolge am Ende der Stunde auch erst «im Rohbau» vorhanden, so erfüllt doch Zufriedenheit die Herzen. Man sieht das schöne Ziel vor sich, dem man durch beharrliches Bemühen jede Turnstunde einen Schritt näherkommt. Wird dann die ganze Uebungsfolge programmgemäss einem Publikum vorgeführt, so sieht alles leicht und beschwingt aus. Ja, selbst für die Turnerinnen ist es zu einem Kinderspiel geworden, die verschiedenen Bewegungen der Musik anzupassen. Mühe-los entfalten sich die geübten Figuren wie von selbst aus der Musik.

Doch nicht nur eine solche Turnstunde, die vielleicht etwas zu anspruchsvoll erscheinen mag, gibt Befriedigung. Einfache Uebungen, ein Ballspiel haben ebenfalls ihren Wert. Das Turnen fördert jedoch nicht nur die Gesundheit. Der Körper lässt sich nicht ohne geistige Disziplin, nicht ohne Bereitschaft zum Ertragen von Strapazen und nicht ohne gleichzeitige Stärkung des Willens schulen. Die daraus erwachsenden inneren Werte bringen dem Turner grösseren Gewinn als der äussere Erfolg in Wettkampf und Spiel. Wir sollten das Turnen als ein Lebensmittel ansehen, das uns an Leib und Seele stärkt.

