

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	7 (1950)
Heft:	1
Artikel:	Das Vorunterrichtsalter
Autor:	Baer, Alex
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-990678

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>

aufbauenden individuellen wie auch kollektiven Kraftentwicklung ergibt sich in der verhältnismässig kleinen Gruppe, dort, wo jedem einzelnen die Verantwortung gegenüber sich selbst und gegenüber seinen Kameraden voll und ganz zum Bewusstsein kommen muss und er sich ihr gerade darum nicht entziehen kann. Das hat einerseits zur Folge, dass das natürliche Gemeinschaftsgefühl geweckt und gefördert wird und schliesslich zur höchsten Blüte reift und anderseits doch der Sinn für eine gewisse Distanz, für Persönlichkeit und Charakter nicht dem niedern Masseninstinkt zum Opfer fällt. — Das bisher Gesagte wird bestätigt durch Erfahrungen, die im internationalen Lager von Wahlwies immer wieder gemacht werden konnten. Man kann das Problem des Wiederaufbaus, des Friedens anpacken von welcher Seite man auch will, man wird immer wieder zurückgeführt zum rein Menschlichen, zur Charakter- und damit zur Erziehungsfrage. Das Gebot der Stunde ist die Schaffung von Persönlichkeiten, von charaktervollen Menschen, von Männern und Frauen mit jener Zivilcourage, die es ermöglicht, unerschrocken und unablässig für eine Ueberzeugung einzutreten und selbst unter Risiken darnach zu handeln. Es ist uns hier darum auch klar geworden, dass solche internationale Lager keinen Sinn hätten, wenn die aufrichtigen und herzlichen Freundschaften, die zwischen den Vertretern verschiedener Nationen geschlossen werden, nicht zumindest eine moralische Macht darstellen sollten. Eine solche Macht können sie nur sein, wenn sie sich bewusst werden, dass sie letzten Endes nicht nur private Angelegenheiten sind, sondern Teile einer grossen Bewegung. Wir gehen damit einig, dass in der heutigen Situation so rasch als möglich wahrhaft Positives geleistet werden muss. Damit jedoch keine Persönlichkeitswerte zugrunde gehen,

muss die Entwicklung trotz aller Dringlichkeit organisch bleiben. Das Tempo einer evolutionären Aktion dürfen wir niemals mit dem Appell an den Masseninstinkt beschleunigen.

Die Erkenntnis ringt sich allgemein durch, dass die wichtigsten Entscheidungen hinsichtlich des friedlichen Zusammenlebens der Völker immer mehr auf einer andern Ebene als auf der «hochoffiziellen» fallen, nämlich auf der viel bescheidenen, aber sauberen Ebene, wo der Mensch dem Menschen begegnet, um sich selbstbestimmend als ein selbstbewusstes Glied in die Kette zu reihen. Die Welt wird in letzter Konsequenz nicht nur durch die Aktivität einiger «Grosser», sondern auch durch das passive Abseitsstehen der sogenannten Masse «regiert». Und sie wird immer schlecht und verhängnisvoll regiert sein, solange nicht einem allseitigen gefährlichen Führertum die Aktivität des «Kleinen» gegenübersteht in seiner ausgleichenden Vielfalt. In dieser Hinsicht ist das Internationale Sommerlager Wahlwies ein Hoffnungsstrahl, ein Zeichen der immerwährenden Kraft menschlichen Geistes. Es bedeutet einen Tropfen auf den morschen Stein eines zerfallenden Weltgebäudes, das nicht wert ist, nochmals notdürftig repariert zu werden. Die Jugend, die während mehrerer Wochen in Wahlwies mitgeholfen hat, materiell und geistig gesehen, einen neuen soliden Grundstein für das allgemeine Wiederaufbauwerk zu legen, konnte hier prächtige internationale Kameradschaft erleben und dabei den Glauben an die eigene Kraft und die Zukunft stärken. Diese Menschen werden versuchen, was immer das Schicksal mit ihnen vorhat, im kleinsten oder im grossen Kreise als Persönlichkeiten zu handeln und sich einzusetzen zur Ueberwindung der gegenwärtigen gefährlichen Menschheitskrise.

Das Vorunterrichtsalter

Der Jugendliche soll sein Eigenleben als Jugendlicher leben können und doch gleichzeitig in eine für seine Zukunft zweckvolle Richtung geführt werden. Darum muss der Vorunterrichtsleiter Kenntnis haben von der körperlichen Entwicklung und vom Seelenleben des Jugendlichen im Vorunterrichtsalter.

Das Vorunterrichtsalter liegt zwischen Kindheit und Erwachsensein. Es stellt sozusagen den Uebergang dar und ist vielleicht das bedeutendste Entwicklungsalter des Menschen. Wir können als Beginn etwa das 13. und als Ende im allgemeinen das 20. Lebensjahr bezeichnen. Wir unterscheiden die eigentliche Zeit der Pubertät vom 13. bis 16. und das sogenannte Jünglingsalter vom 16. bis 20. Lebensjahr.

Der Eintritt in die Pubertät macht sich bemerkbar durch ein verstärktes Körperwachstum und durch die geschlechtliche Reifung. Die auffälligste Erscheinung ist der Stimmbruch. Der Jugendliche hat keinen genauen Begriff seiner Kräfte und Mittel. Er glaubt sich stärker und widerstandsfähiger, als er in Wirklichkeit ist. Die Muskelkraft hat mit seinem Körperwachstum gar nicht Schritt

gehalten. Herz und Lunge sind ungenügend ausgebildet. Ermüdung tritt sehr rasch ein. Somit müssen alle Kraft- und Dauerübungen sorgfältig dosiert werden, um jede Uebertreibung zu vermeiden. Daneben üben die Konflikte, welche mit der Geschlechtsreife verbunden sind, einen äusserst starken Einfluss auf die Leistungsfähigkeit aus.

Gegen Ende der Pubertät vergrössern sich Kraft und Ausdauer, und die Lust zur Leistung stellt sich ein. Im Jünglingsalter erreicht der Körper seine Erwachsenendimensionen. Der Jüngling wird zum Mann. Allerdings benötigt er in Turnen und Sport immer noch einer weisen Führung, im Interesse einer normalen Entwicklung.

Den höchsten Takt erfordert die Wende der Geschlechtsreife, welche Körper, Geist und Seele in gleicher Weise erfasst. Der Jugendliche ist radikal: Alles oder nichts. Er schwankt zwischen der Einordnung und dem Wunsche, sich auszuleben. Schritt für Schritt löst er sich von den Eltern und möchte sich ihrer Autorität entziehen, um sich zur selbständigen Persönlichkeit zu entwickeln. In dieser Zeit der inneren Umgestaltung sucht er sich neue Freunde, vor allem aber neue Vorbilder. Er

will eigene Erfahrungen sammeln, er brennt nach eigenem Erleben und glaubt dabei, die gutgemeinten Ratschläge in den Wind schlagen zu können.

Das Hauptkennzeichen des Vorunterrichtsalters ist das Unfertige, noch Unbestimmte, das rasch sich Wandelnde und Unbeherrschte, getragen von einem unbändigen Tatendrang.

Bei der Entstehung des Persönlichkeitsbewusstseins spielt das körperliche Kraftgefühl eine grosse Rolle. Dabei ist nicht nur die rohe Muskelkraft allein von Bedeutung, sondern auch die Geschicklichkeit, überhaupt das Gefühl körperlicher Leistungsfähigkeit. Das Können verstärkt weitgehend das Ich-Bewusstsein.

Das Bedürfnis nach Verstandenwerden ist beim Jugendlichen sehr gross. Er will jemanden haben, den er in sein vollstes Vertrauen ziehen kann.

Die wichtigste Vorstufe für den Einfluss des Leiters ist das Vertrauen. Allerdings wird selbst bei grösster Zuneigung in jener Zeit ein Rest von Verschlossenheit zurückbleiben, und der sonst wahrhaftige Junge verteidigt mit Ausflüchten und Lügen sein Ich hartnäckig vor fremdem Einblick.

Turnen und Sport sind nun für die Charakterbildung des Jugendlichen sehr geeignet. Es darf nur nicht zu einer Sucht ausarten, weil dadurch alles Sinnen und Trachten in den Dienst dieser Sucht gestellt wird und die Interessen derart ein-

geengt werden, dass für die Schule, für den Beruf, für die Familie, für die Kirche und für die bürgerlichen Aufgaben zu wenig übrig bleibt.

Sportliche Erziehung ist eine Erziehung durch Handeln. Handeln ist dem Jugendlichen die wahre Welt. Er hat soeben das Scheinreich der Phantasie, das Räuber- und Indianerspiel überwunden, ihm öffnet sich jetzt gewissermassen als Vorhof des grossen Lebens der Sport. In ihm kann er zum ersten Mal etwas Sichtbares erstreben und erreichen.

Sportliche Erziehung soll die Persönlichkeitswerte soweit entwickeln, dass der junge Mensch sich selber später einmal bewusst zur Persönlichkeit gestaltet.

Wir sehen also: Um den Jugendlichen richtig zu führen, müssen wir ihn verstehen. Es gibt aber keine allgemein gültigen Rezepte der Behandlung, denn jeder Jugendliche ist eine Individualität. Und diesen Menschen zu formen, zu bilden ist ja unser Ziel. Eine sinnvolle Körpererziehung bedeutet ein Stück Menschenbildung im Sinne Pestalozzis:

«Die Natur gibt das Kind als ein untrennbar Ganzes, als eine wesentliche organische Einheit mit vielseitigen Anlagen des Herzens, des Geistes und des Körpers. Sie will entschieden, dass keine dieser Anlagen unentwickelt bleibe.»

Alex Baer.

Skifahren in Schule und Vorunterricht

Methodische Hilfe für den Aufbau der Skiübungen

Von Christian Patt, Seminarturnlehrer

A. Allgemeine methodische Gesichtspunkte

1. Aufbau einer Skilektion:
 - a) Gewöhnungsübungen und Freiübungen
 - b) Gehen, Gleiten, Laufen
 - c) Fahrschule (Hauptlektionsteil)
 - d) Skispiel — Heimfahrt.
2. Beachte im Skunterricht besonders: guten methodischen Aufbau, viel Abwechslung in bezug auf Arbeitsgebiet und Gelände, die Arbeitsweise dem Jugendlichen anpassen, d. h. viele Spielformen und freudige Arbeit.
3. Sorgfältige Gelände- und Schneewahl, gut dem jeweiligen Uebungsstoff angepasst, sind wichtig.
4. Genaue Fahrordnung einführen und auch einhalten. Arbeit am laufenden Band und in gleicher Reihenfolge erleichtert die Kontrolle.
5. Gutes Vorzeigen durch den Lehrer oder einen Schüler ist mehr wert als viele Worte. Auf dem Schneefeld keine langen Theorien!
6. Der Fehlerbeobachtung und -korrektur alle Beachtung schenken. Hauptfehler meist vom Körperschwerpunkt (Hüften) ausgehend. Korrektur durch kurze Zurufe während der Fahrt oder sofort nach Beendigung der Fahrt.
7. Bei verschiedenen Alters- und Fähigkeitsstufen ist eine Aufteilung in zwei Gruppen bei der Fahrschule zu empfehlen. Abwechselnd übt eine Gruppe beim Lehrer, während die andere frei fährt oder allein übt.
8. Die Anwendung des in den Skiübungen Gelerten darf nicht fehlen, z. B. in kleinen Gelände-fahrten, kleineren oder grösseren Touren, Skilagern.
9. Auch eine gelegentliche theoretische Ausbildung sollte nicht unterbleiben: Die Ski und deren Behandlung; Das Wachsen der Ski; Wie baue ich einen Rettungsschlitten; Erste Hilfe bei einem Skiunfall; Entstehung der Lawinen; Rettung bei Lawinenunfall usw.

B. Gewöhnungs- und Freiübungen

(eventuell Kreisaufstellung in der Ebene)

1. Lockeres Gehen an Ort mit Knieheben (Ski angeschnallt).
2. Kniewippen mit Armschwingen vw. und rw., auch mit kl. Hupf.
3. Armkreisen einw. und ausw., auch mit kl. Sprung an Ort.
4. Grätschstellung: zweimal Armkreisen l. sw. zum Rumpfbeugen l. sw. mit Nachwippen; dasselbe r. sw.
5. Seitwärtstreten mit Nachstellen des entlasteten Beines.
6. «Sonnetreten» (sw. treten, Spitze oder Hinterenden der Ski bleiben am gleichen Ort). Wer zeichnet die schönste Sonne?
7. Rumpfbeugen vw. mit Kniewippen, Ausholen rw. zum Rumpfstrecken und Armheben vw., Armsenken. (Absätze bleiben auf den Ski.)
8. «Flieger» (Standwaage l. mit Beinheben — mit Ski — r. rw.).
9. «Die Lauffläche der Ski anschauen, ohne sie abzuschnallen» (Hinterenden oder Spitze in den Schnee setzen und Ski zu den Schultern).
10. Sprung seitwärts (geschlossen) mit Nachfedern.