

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 7 (1950)

Heft: 3

Artikel: Heja Sverige...

Autor: Stückelberger, F.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990686>

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: 11.01.2026

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

Unterschwung auf den Kasten



ser Unterschwung in der Art eines Laufschrilles in die Laufschrillstellung auf dem Kasten, so kann der Lauf über den Kasten fortgesetzt und mit Absprüngen über Schnur oder Hindernisse abgeschlossen werden. Wie leicht aber reizt die Laufschrillstellung auf dem Kasten auch dazu, ein Rad oder gar einen Hand-Ueberschlag anzuschliessen. Wird der Unterschwung mit geschlossenen Beinen

ausgeführt, so endet er in der Schlusstellung auf dem Kasten, aus der der Kopfüberschlag «spielend» anzuschliessen ist. Nach den Unterschwüngen aus dem Stand bedeuten die aus dem Stütz eine weitere Leistungssteigerung und eine Vertiefung des Bewegungsgeföhles.

Und nun sei mir gestattet, zum Abschluss eine Bewegungsaufgabe anzuschliessen, die vielseitiges turnerisches Können und Bewegungserfahrung in sich schliesst: «Unterschwung in die Schlusstellung auf dem Kasten, Kopfüberschlag in den Stand vor dem Kasten, Hechttrolle in den Stand, mit einigen Laufschrillen Rad mit $\frac{1}{4}$ -Drehung in die Anlaufrihtung, Vorlaufen und Rolle auf dem Kasten in den Stand auf dem Kasten, Ueberschlag mit gebeugten Armen über das Reck.» Dahin kann der Weg führen. Das Turnen am Gerät gewinnt an Weite und Vielseitigkeit, es reizt auch den Schwächeren zum Mitmachen. So wandelt sich das Tummelfeld unserer Buben an Reck und Kasten zum turnerischen Leistungsfeld, in dem wagemutiger Einsatz und bewegungsgestaltende Kräfte wirksam werden und damit jene Freude auslösen, die all unserem Tun und Schaffen den stärksten Antrieb und den tiefsten Inhalt gibt.

Heja Sverige...

F. Stükelberger

Eigentlich begann es anno 1945, als Ruedi und ich bei der damaligen Eidg. Zentralstelle für Vorunterricht angestellt waren. Wir trafen dort mit dem Skitrainer aus Schweden, Sigge Nordlund, zusammen. Der treffliche und intelligente Athlet gefiel uns mächtig. Und was wir hörten von «seinem» nordischen Land und später an Schönem (sportlich und andersweitig) noch vernahmen, liess die Sehnsucht, eines Tages eine Reise dorthin zu unternehmen, nicht auslöschen. Im Juli 1949 endlich bestiegen wir frohgemut den Skandinavien-Express. Das Abenteuer konnte beginnen.

Wir behielten uns alles vor. Fixer Programmpunkt war nur der Tag, an dem Ruedi seine Arbeit wieder aufnehmen musste. Die Skizze der Reise ergab sich sehr einfach in den Stationen: Kopenhagen-Göteborg-Fiskebäckskil (ca. 70 km nördlich der grossen Hafenstadt)-Hjo am Vättersee-Stockholm-Basel.

Und erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt! Wir durchquerten noch Deutschland, als der Plan reifte, wir könnten eigentlich nach Oslo ausweichen, um den Grosskampf in der Leichtathletik USA gegen Norden zu besuchen. Aber, sagten wir, nicht Norwegen, sondern Schweden, lieber Freund. — In Dänemark erneuter Gedankenflug. Weshalb eigentlich nach Kopenhagen? Sehen wir uns doch das Land etwas an, nicht nur die Hauptstadt! Also ausgestiegen, der Länge nach durch das Land gefahren bis zum äussersten Norden. Und es hat sich gelohnt, wir haben jetzt einen Begriff der Landschaft und der Leute. — Der Sprung nach Göteborg war klein, hier setzten wir erstmals unsern Fuss auf Schwedenboden. Unauffällig tauchten wir in der nächtlichen Stadt unter. Wir schauten, beobachteten, hatten mancherlei Schwierigkeiten, uns verständlich zu machen. Aber es rollte. Es rollte immer, täglich,

da wir uns glänzend verstanden. Es rollte auch das Schiff, als wir Fiskebäckskil durch die Schären steuerten, bei mittlerem Seegang. Sagte mal einer: die Speisen schmeckten besser herein als hinaus! Nun, soweit kam es doch nicht.

Wohlgelaunt suchten wir auf der fast kahlen, mit rund abgeschliffenen Höckern reichlich bedachten Insel einen Zeltplatz. Und wir bewohnten ihn, bis an einem Regenabend das Wasser unter der Bodenblache fusstief stand und in aller Eile Auf- und Wegräumarbeiten nötig wurden. Unser Beitrag zum 1. August? Oder Strafe für Landflucht? Nun, die Schweiz ist mit uns gut weggekommen in Schweden, männiglich zeigte sich erfreut, wenn wir uns in unserm «perfekten» Englisch als Hirtenknaben ausgaben.

Das sportliche Moment suchten wir ausser dem persönlichen Training auf unserer Reise weniger, trotzdem wir mitten drin steckten. In unserm kleinen Seebad am Kattegat erkannten wir manches: Der Schwede liebt die Sonne über alle Massen; begreiflich, wenn sich für ihn die Welt im Winter derart verfinstert. Weit ausgestreckt liegt buchstäblich alles Volk in möglichst kärglicher Bekleidung auf den warmen Felsen. Auch wenn es kalt ist, wird gebadet, geschwommen. Man bekam da von jungen Geschöpfen allerhand vollendete Schwimmmarten vorge-setzt. Das Segeln erfreut sich grösster Beliebtheit nach dem Prinzip: früh übt sich... Vom kleinen Boy bis zum betagten Herrn tragen viele den bekannten Schwedentrainer mit dem weissen Achseleinsatz. Auf den blonden Haaren sitzt kunstgerecht das rote Käppchen wie es die Skilangläufer tragen. Auffallend ist der hohe Wuchs der Menschen, besonders in der Stadt, und ihr gepflegtes Aeusseres. Wir erhielten den Eindruck, dass diese Nation einfach gesund ist

und stellten immer wieder fest, dass das hohe Leistungsniveau nicht von ungefähr kommen kann. Die Stockholmer suchen z. B. Erholung in den Schären, den vielen über grosse Distanzen um die Stadt verteilten Inselchen. Sie sind hier im Gegensatz zur Westküste bewaldet und laden ein zum Schwelgen in der Natur. Ein Eldorado! In der Hauptstadt finden sich 11 000 Motorboote und 7 000 Segelboote. In ganzen Kolonnen wiesen sie uns, die wir durch die Ostsee herangefahren kamen, durch den Mälarsee den Weg zum Endpunkt der Fahrt durch den Götakanal.

Wir konnten es natürlich nicht lassen, die uns nur vom Hörensagen bekannte Sportschule (Idrottsinstitutet) in Bosön zu beaugapfeln. Wir hatten die Schule noch nicht erreicht, als uns eine Karte, an einem Baum hängend, zu Gesicht kam. «Kennst du das?» sagte ich, und schon spielten wir die Orientierungsläufer aus. Bosön ist ein Magglingen in anderer Lage, am Meer. Es liegt romantisch auf einer Insel ausserhalb Stockholm. Der landschaftliche Reiz ist lange nicht der der am Hange des Juras gelegenen ETS. Es fehlt das Weite, der Blick über das Land, auf der Aschenbahn fühlte ich mich, zwischen Wald und Schilf eingebettet, etwas beengt. Gefallen hat uns die ca. 1500 m lange Geländetrainingspiste, die anfangs etwelche Steigungen aufweist. Auch unsere Schweissperlen ruhen jetzt auf Bosöns Waldboden.

Auf die Demonstration des Bizeps des Boxers Joe Walcott, der in einem Trainingscamp in Stockholm Olle Tendbergs Niederlage vorbereitete, verzichteten wir. Lieber wären wir nach Valadalen gefahren, dem Trainingszentrum, von wo Bilder Olles in Jim Fuchs-Stellungen (Fuchs war der Liebling der Schweden) an alle Zeitungen durchgegeben wurden.

Auf etwas anderes verzichteten wir jedoch nicht, auf die Profi-Tennismatches einer amerikanischen Gruppe. Es präsentierten sich: Jack Kramer, ein äusserst begabter und körperlich glänzend disponierter Athlet. Er könnte auch Zehnkämpfer sein, seiner Postur nach. Pancho Segura, ausgerüstet mit krummen Beinen sondergleichen. Donald Budge, der sein Zenith hinter sich hat. Dinny Pails, unauffälliger, aber zäher Spieler. Die Atmosphäre im Olympiastadion, wo in der Stadtkurve etwa 8 000 Personen versammelt waren, begeisterte uns. Jeder Spieler ging hart auf seinen Gegner los, der eine mit mehr, der andere mit weniger Phantasie. Jedes Service wurde mit vollem Einsatz geschlagen. Segura, der Witzbold, forderte immer wieder den Beifall der angeregten Zuschauer heraus. Sein beidhändig geführter Forehandschlag erregte helle Freude. Die Burschen leisteten etwas, wenn sie alle paar Tage vor kritischem Publikum ihren Mann stellen müssen. Berufssportler verdienen je nachdem gut Geld, aber sie geben auch etwas dafür her. — Wir stellten uns vor, wenn Zehntausende diese Aschenbahn umsäumen, wenn da innen gekämpft wird, wenn grosse Leistungen bevorstehen, das muss eine Stimmung sein! Hier, wo Hägg und Andersson ihre weltberühmten Duelle ausfochten. Auch die Zuschauer schalten sich ein, packen ihre Athleten: standen da plötzlich alle 8 000 auf wie ein Mann, brüllten etwas und setzten sich wieder. «Das isch gloub' o no e sehr e guete Schlachtruef», bemerkte Ruedi lakonisch. Und das ist Schweden, ein prachtvolles Land mit gesunden und sportlich eingestellten Menschen.

Unser Schweizer-«Sportherz» schlägt noch heute höher, wenn wir an Schweden denken. Heja Sverige.

Die Leiter haben das Wort

«Auf! — Tagwacht!»

Mit Interesse las ich den Aufsatz «Frühturnen und Morgenlauf» in Nr. 11/49 dieser Zeitschrift. Ich erinnerte mich dabei, wie ich als abverdienender Korporal oft «Auf — Tagwacht!» zu befehlen hatte (1945) und mir selber sagen musste, dass solch ein brusker Uebergang vom Schlafzustand in eine rekrutenmässige Betriebsamkeit zweifellos nicht im Einklang mit den psychologischen und vor allem physiologischen Forderungen und Gesetzen steht.

Gleiche Ueberlegungen mag Herr Hptm. Bolliger, Instr.-Of. in Dübendorf gehabt haben, als er in Nr. 9/49 des «Pionier» schrieb:

«Auch wenn in der Uebermittlungsrekrutenschule die «Tagwacht!»-befehlende Stimme des Feldweibels durch Mantegazzi oder Beul (Komponisten) ersetzt wird, wird nicht weniger peinlichste Sauberkeit, Ordnung und Pünktlichkeit gefordert, als anderswo.»

Auch hier also: C'est le ton, qui fait la musique!

WS-S

Bücher und Zeitschriften

Zwei ehemalige «Magglinger», W. Schlittler und K. Schwarz, griffen zur Feder und — schrieben ein Buch: «Schorsch, der Flieger-Funker».

Es schildert uns in ehrlicher und lebendiger Weise Ernstes und Heiteres aus dem Soldatenleben und vermag dank seiner Vielseitigkeit jedem etwas zu bieten.

Aus dem Inhalt: Rekrutierung / Der erste Tag / Soldatisches ABC / Der erste Urlaub / Leichtathletik / Inspektion / Chiffrieren / Flugunfälle / Unter dem Messer / Eine nervöse Frau / «Wer nicht schweigen kann, schadet der Heimat» / Der Detektiv / Fallschirme / Olga olga di carlo / Spinelli und Löliger / Krankenzimmer / Kompanieabend / Aktivdienst / Flugfunk / Arrest / FHD.

Die tatsächlich unterhaltende Erzählung klingt aus in der prächtigen Magglinger-Landschaft, wo Funker Schorsch und seine lebenswürdige FHD sich und der Heimat auf ewig Treue geloben.

Der hübsche Leinenband kann zum **Subskriptionspreis** von ca. Fr. 8.— in jeder Buchhandlung oder direkt beim **Verlag Oprecht, Zürich** bestellt werden.

Verhelfen wir den beiden wagemutigen «Magglingern» mit einer sofortigen Vorbestellung zum wohlverdienten Erfolg!

Fruchtsaft — Quelle von Muskelkraft

Der französische Gelehrte Prof. Jean Lavollay veröffentlicht in der Fachpresse das Ergebnis von Versuchen, die an über 50 Personen mit der Verabreichung von Fruchtsaft bei Muskularbeit angestellt wurden. Die Arbeit bestand im Drehen eines Fahrrades, dessen Hinterrad mit einem Kontrollapparat verbunden war, der die Höhe der Arbeitsleistungen registrierte. Es erwies sich, dass die nach Verabreichung von 2,8 Deziliter Fruchtsaft geleistete Arbeit um 26 Prozent grösser war.

Dabei wurde nicht nur die Energie, die im Fruchtsaft enthalten ist, voll ausgenützt, sondern darüber hinaus auch die Mobilisierung anderer Kraftreserven des Körpers begünstigt. Der Fruchtsaft ermöglicht also eine grössere Kraftausgabe, als der eingenommenen Fruchtsaftmenge an sich entspräche.

Süssmost und Traubensaft sind daher vor allem auch für körperlich Arbeitende und Sportsleute zu empfehlen.

SAS.