

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 7 (1950)

**Heft:** 9

**Artikel:** Ein Seil...

**Autor:** Baer, Valentin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990706>

### **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:** 25.01.2026

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

jetzigen Meister in irgendeinem Sport zum Vorbild nehmen willst, so wähle einen, der Zigaretten raucht. Es ist zwar keineswegs das Gescheiteste und Wertvollste, was er tut; aber wenn Du seinem Beispiel folgst, so bist Du ja seinesgleichen — beinahe.

Herr Direktor A. Kaech hat in diesem Blatt gegen den Skandal mit unverkennbarer Deutlichkeit seine Stimme als Sportsmann und als verantwortlicher Erzieher erhoben. Genützt hat es nichts. Die Inserate mit ihren wahrheitswidrigen Behauptungen erscheinen ruhig weiter. Bisher hat kein Arzt seine Stimme gegen diese trübe Machenschaft erhoben, vielleicht, weil dies so völlig aussichtslos ist. Seit Jahrzehnten habe ich mich um die ärztliche Fürsorge für den schweizerischen Sport an verantwortlichen Stellen gekümmert. Gegenseitiges Vertrauen und enge Freundschaft verbinden mich mit den besten Turnern und Sportsleuten unseres Landes. Mit denen, die vor dem 1. Weltkrieg im Alter der besten körperlichen Leistungsfähigkeit waren, habe ich mich als Fussballer, Leichtathlet, Ruderer und Skifahrer messen dürfen. Ich halte mich in dieser Situation verpflichtet, dagegen zu protestieren, dass interessierte Finanz- und Geschäftsleute behaupten, «Rauchen und Sporttreiben ist heute kein Gegensatz

mehr». Im Interesse unserer gesunden Jugend muss man sagen: Es ist ein öffentliches Aergernis, dass diese Irrlehre verkündet werden darf. Niemand kann es sich ungestraft leisten, in Beruf und Sport Hohes von sich zu verlangen und zugleich sein zentrales Nervensystem und seine Zirkulationsorgane zu vergiften!

Es wird ja nichts nützen, dass man dies sagt! Es steht ja «nur» die Zukunft unserer Jugend auf dem Spiel. Die freie Wirtschaft scheint eine vernünftige Disziplin nicht mehr aufzubringen; das überlässt sie den «Volksdemokratien». Wenn ich hier vom freien Wort Gebrauch mache, dann mit geringer Hoffnung auf Erfolg, aber in der Meinung, dass es Pflicht ist, zu dem fortgesetzten groben Unfug dieser Sorte Reklame nicht zu schweigen. Diese Firma darf wenigstens künftig nicht etwa behaupten, dass sie guten Glaubens sei. Wer wider besseres Wissen verderbliche Behauptungen aufstellt, ist ein gemeinschädlicher Lügner. Ein solches Gebaren hat mit dem legitimen Angebot einer Ware, über deren Vor- und Nachteile sich jeder einzelne Käufer für seine Person ein Urteil bilden darf, nichts zu tun.

## Ein Seil . . .

Valentin Baer, Uerkheim

Als ich seinerzeit meine Dorfschule übernahm, fand ich im grossangeschriebenen «Turngeräteschrank» als einziges Turngerät — ein Seil. Ein ca. zwei Zentimeter dickes und zehn Meter langes Seil.



Sonst nichts. «Ja, und damit soll ich Turnen geben?» Entmutigt durchsuchte ich nochmals den Kasten von oben nach unten: nichts, nur die leeren Tablare grinsten mich an.

Die erste Turnstunde kam. Mit meinem Seil unter dem Arm trat ich vor meine Buben. «Was will denn der mit seinem Seil?» «Viel, Buben, viel!»

Und los gings. Von Turnstunde zu Turnstunde lernten wir neue Uebungen, immer schwierigere, interessantere, lustigere.

Heute ist das Seil aus meinem Turnunterricht kaum mehr wegzudenken. Es ist meiner Ansicht nach einer der besten Förderer von Mut, Kraft und Geschicklichkeit. Hier und da eine der nachstehenden Uebungen in unser Turnprogramm eingestreut, bringt Abwechslung und Bereicherung.

### 1. Tauklettern

Bringe das Seil an einem Baum oder an irgend einem alten Dachfirst an. Tauklettern ist gesund, braucht Kraft und Ausdauer. Alle Uebungen, die wir von der Kletterstange her kennen, wie gewöhnliches Klettern mit richtigem Kletterschluss, Hangeln mit gestreckten und gebeugten Armen (Füsse frei), lassen sich auch am Seil sehr gut ausführen. Es braucht etwelche Uebung, bis die Buben mit dem zappeligen Ding fertig werden.

### 2. Schwingen

Lass das Seil, wo es ist, nimm ein paar Schritte Anlauf und schwinde hin und her. An einem langen Seil z. B. über eine Strasse oder einen Bach hinaus zu fliegen, ist so herrlich und befreiend!

### 3. Seilspringen

Wirf die alte und dumme Meinung ab, Seilspringen sei nur für die Mädchen. Weit gefehlt! Das Seilspringen ist eine sehr gute Schulung für das Körpergefühl und die Körperbeherrschung. Lass das Seil zuerst nur ruhig und langsam hin- und herpendeln. Die Buben sollen darüber springen. Du wirst erstaunt sein, wie dumm sie sich am Anfang stellen, aber bald werden sie herausgebracht haben, dass es am besten ist, wenn sie dem Seil nachgehen und dann springen.

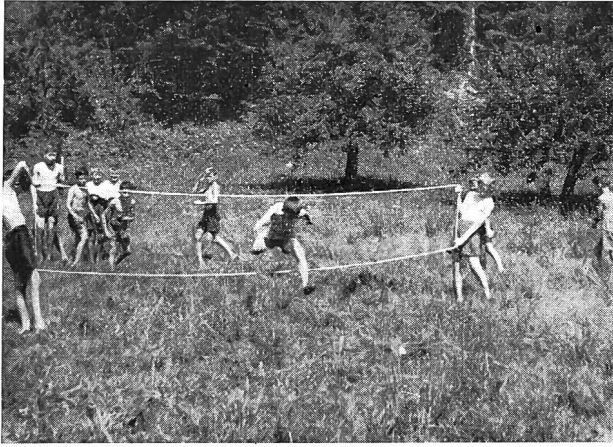


Abb. 2

Nun schwingen wir das Seil oben herum und springen rasch unten durch. Wer sich den Trick von der ersten Uebung gemerkt hat, wird sich vom Seil nie eines über die Ohren hauen lassen! Das eigentliche Drinbleiben im Seil und das Springen, sollen dann in jeder Beziehung die Krone sein.

#### 4. Hürdensprung

Betrachte Abbildung 2; die Uebung braucht nicht weiter beschrieben zu werden. Sie ist eine ausgezeichnete Vorübung für das eigentliche Hürdenspringen.

#### 5. «Federnsprung»

Das Seil wird so gehalten, wie es Abbildung 3 zeigt. Springe über das erste Seil und gehe so rasch wie möglich unter dem zweiten Seil durch weg. Ausserordentlich gute Uebung für Geschicklichkeit und Reaktion.

#### 6. Schleudern

Hat mehr spielartigen Charakter. Der stärkste Bursche, oder der Vorunterrichtsleiter selber, ergreift das Seil zuvorderst, während die Schüler sich am Schwanz festhalten. Nicht zurückziehen oder dranhängen! Nun geht es los über Stock und Stein, um Bäume und Telefonstangen herum. Wer kann sich am längsten festhalten? Uebung für die allgemeine Kondition.



Abb. 3

#### 7. Seilziehen

Das Seilziehen selbst ist ja allbekannt. Wenn man es mit einer Start- und Laufübung verbindet, gewinnt es an Reiz. Z.B.: Das Seil wird der Länge nach hingelegt. Jede Partie tritt 20 m zurück und legt sich auf einem Glied auf den Bauch. Auf Pfiff Start zum Seil und Ziehen.

#### 8. Hangeln

Spanne das Seil im Wald an zwei Bäumen über einen Weg oder einen Bach in nicht allzugrosser Höhe fest. Nun hangeln wir hinüber. Eine Uebung, die ordentlich Kraft in den Arm- wie auch in den Bauchmuskeln erfordert. Dass zuerst der Leiter hinübergeht, um zu beweisen, dass das Seil hält, ist selbstverständlich.

#### 9. Hochsprung

Wenn dir keine Hochsprunganlage zur Verfügung steht, kannst du auch über ein Seil die schönsten Roller springen.

#### 10. Karussell

Kreisaufstellung. Der Leiter steht mit dem Seil in der Mitte. Nun dreht er das Seil, immer rascher und rascher, dem Boden nach. Sobald das Seil in die Nähe kommt, springt man hoch. Sehr gute Reaktionsübung.

## Tag plats!

F. Stückelberger, Turnlehrer, Basel

Vor mir liegen drei interessante Dinger: der Sveriges Kommunikationer, ein schweizerischer Fahrplan und ein Billett Malmö—Riksgränsen. Diese «Papiersammlung» ist für mich eine Welt, andern vermag sie vielleicht nichts zu sagen.

Sveriges Kommunikationer: ein klangvolles Wort! Als Ergänzung steht unter dem Titel: officiell tidtabell för Sveriges Järnvägar. Ja, du verstehst richtig, es geht wieder um Sverige! Dieser schwedische Fahrplan erdrückt den unsrigen punkto Format und Inhalt völlig. Er ist fast viermal grösser und umfasst 2 420 Nummern. Der meine macht einen stark abgebrauchten Eindruck; verständlich, denn er ist noch mehr der Reisebegleiter als das schweizerische Eisenbahnbüchlein. In Schweden fährt man meist über grosse Strecken, auf denen einem die Namen und

die Folge der Stationen nicht bekannt sein können. Die Grosszahl der Reisenden hat so den Kommunikationer vor sich liegen, er wird zum treuen Reisegefährten. Ihm beigegeben finden wir eine Karte mit den Nummern der Strecken. Auch sie enttäuscht uns nicht, sie misst nämlich 35 auf 84 cm und darf ruhig als richtige geographische Karte bezeichnet werden.

Und nun zu unserm Billett. Sehen wir rasch nach: Malmö liegt in Südschweden, in Schonen, dort, wo wir von Kopenhagen herkommend erstmals den geliebten schwedischen Boden betreten. Aber Riksgränsen —? Liegt am andern Ende des Landes, ganz im Norden, nämlich an der Lofotenbahn, wo sie Schweden verlässt und in Richtung Narvik nach Norwegen hinüberwechselt. Dieses Ticket wurde