

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: Tag plats!

Autor: Stückelberger, F.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990707>

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: 05.01.2026

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

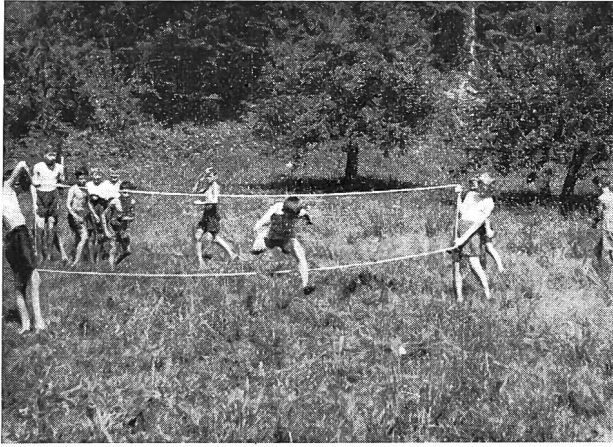


Abb. 2

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

mir also ausgestellt für die längste Süd—Nord fahrbare Strecke, die respektable 2 180 km misst. Dies entspricht ungefähr s.ebenmal der einfachen Distanz von Basel nach Chiasso! Kostenpunkt: 69.60 Schweizerkronen, umgerechnet 53 Schweizerfranken! Billiger könnte es wahrlich nicht mehr sein! Doch halten wir uns vor Augen, dass sie nicht teuer sein dürfen, sonst werden sie unerschwinglich. Und das Volk reist gerne und viel und verbringt ohne Zögern manche Stunde im Zug. Wie könnte es sich ein Mensch aus Nordschweden leisten, nach Stockholm zu fahren, wenn er ein teures Billett kaufen müsste? Die Einrichtung ist auf alle Fälle klug und fördert die Reiselust.

Die grosse Süd—Nord-Verbindung, mit der wir uns eben beschäftigen, führt über die Hauptstadt im Ostteil des Landes und zieht sich dann mitten durch die weiten schwedischen Ländereien nach Lappland hinauf. Nirgends erreicht sie die Küste, überall versteckt sie sich gleichsam in den unendlichen Wäldern. Elektrizität steht genügend zur Verfügung, die Dampfbetriebe beschränken sich auf die Nebenbahnen. Unsere Linie zieht sich eingeleisig durch die Landschaft. Der Verkehr ist nicht so dicht, dass zwei Geleise nötig wären. Das Gelände weist kaum Höhendifferenzen auf, doch ist das Tracé trotzdem nicht geradlinig angelegt. Neben den vielen Sumpfgebieten, die umgangen werden mussten, dürfte es auch militärisch erwünscht sein, keine extrem langen schnurgeraden Strecken einzubeziehen.

Reisekomfort

Die Schweden sind Reisekünstler. Sie steigen z. B. in Stockholm ein, um nach Haparanda zu fahren. Sie sitzen 20 Stunden im Zug, am gleichen Platz, oft mit Kind und Kegel. Viele kümmern sich nicht um den Speisewagen, sondern verzehren, was sie an Proviant von zuhause mitgenommen haben. Smörgas, d. h. belegte Brötchen von manchmal absonderlichem Geruch, bilden den Hauptbestandteil aller Mahlzeiten. Im Sommer bersten die Züge fast, aber ob man am reservierten Platz sitzt oder sich mit einem Not-

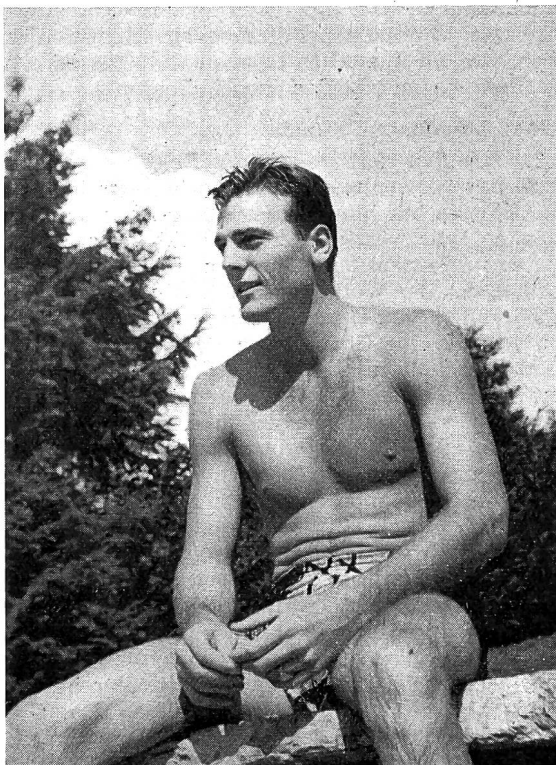
sitz im Wagengang begnügen muss, man fügt sich in sein Schicksal. Die Sitze sind alle gepolstert, und in der 3. Klasse fühlt man sich recht wohl. Wenn alles knallvoll ist, weniger. Dann gibt es Leute, welche die ganze Nacht, ohne seitlich anlehnen zu können, bolzengerade aufsitzen und wahrscheinlich am Morgen hundsmüde sind. Ohne Murren erwarten sie sehnlich das Morgengrauen, wenn die Nacht überhaupt abgehalten worden ist. Ich habe Reisende in den unmöglichsten Schlafstellungen gesehen. Eine Dame in der 2. Klasse sass mit seitlich angezogenen Beinen auf dem Polstersessel und liess den ganzen Oberkörper über die Seitenlehne hängen. Von den Hüften an schwebte sie frei im Raum und — schlief. Jeder gute Athlet hätte sich dabei eine Zerrung geholt.

Reisen gibt Durst. Daran hat die Bahnverwaltung gedacht. In den Gängen findest du Wasserflaschen, daneben angebracht Papierbecher und kannst dich erlauben, wenn es dir passt. Mancheiner findet das Wasser unhygienisch ... aber schliesslich ist es flüssig und netzt die Kehle.

Ganz listig fand ich die Einrichtung mit den W. C. Schon von weitem leuchtet dir durch den Gang ein Lichtzeichen entgegen: ledigt (frei) in grün oder upptagen (besetzt) in rot. So wirst du dich nie vergebens bemühen und drückst dich durch das vollgepropfte Gängelein.

Kittel und Mäntel werden im Gang aufgehängt und überstehen die Reise, ohne im Gepäck zerknittert zu werden. Ueberall angebrachte Kleiderhaken ermöglichen diese Annehmlichkeit.

Grosse Abfallkörbe sorgen dafür, dass nicht aller Abfall am Boden herumliegt. Frauen zirkulieren im Zug und putzen ständig den schlimmsten Schmutz auf. Zeitungsverkäufer rufen ihre Tidningen und illustrierten Hefte aus. Man bleibt auf dem Laufenden. In der 2. Klasse sitzt man wie zuhause im Polstersessel und in der 1. könnte es einem für sehr lange Zeit wohl sein. Schlafwagen erhält man zwar



Bob Mathias

Weltrekordmann im Olympischen Zehnkampf und Sieger der Schweiz. Mehrkampfmeisterschaften, ist in der Tat ein famoser Bursche. Dass er, bei so grossen Erfolgen, bescheiden, freundlich und zuvorkommend geblieben ist, darf bei den vielen heutigen Gegenbeispielen hervorgehoben werden.

Als er einen Tag in Magglingen weilte, hat's ihm besonders das Schwimmbassin angetan. In einer stillen Hoffnung liessen wir uns auf ein Wettschwimmen ein. Doch auch in dieser Sparte mussten wir klein begeben. Er schwamm uns in sauberem, zügigem Crawl davon.

Gewiss ist er ausserordentlich begabt, und er wird noch viel von sich reden machen. Wir, die diesen sympathischen, jungen Amerikaner ein bisschen kennen lernten, mögen ihm alle Erfolge herzlich gönnen. Er ist ein würdiger Sportsmann.

Die Mission

die der Sport hat, lässt sich nur dann erfüllen, wenn man miteinander arbeitet und nicht politische Motive, sondern die Ideale des Sports in den Vordergrund stellt.

Lord Burghley

ganz sicher keine, wenn man sich nicht wochenlang vorher dafür umsah.

Und vor Zugsabgang mahnt der Bahnhofsvorstand durch den Lautsprecher: tag plats, tag plats! Nie fährt in Schweden ein Zug unvermittelt ab, immer erhältst du eine Einladung, Platz zu nehmen. Und an jedem Bahnhof mit dem gleich sympathischen Tonfall. Gerne folgst du dem Aufruf, denn bald eröffnen sich dir neue Schönheiten des einzigartigen Landes.

Zahlen sprechen

Die beiden vortrefflichsten Reisegelegenheiten zur Zurücklegung der grossen Strecken stellen die Züge genannt «Midnattssolen» (Mitternachtssonne) und «Nordpilen» (Nordpfeil) dar. Die minimale Fahrtdauer des ersteren von Stockholm nach Narvik beträgt 23 Stunden 05 Minuten für immerhin 1580 km.

Der «Nordpilen» legt teilweise weite Strecken ohne Halte zurück, so rast er von 22.09 bis 03.28 durch, also 5 Stunden 19 Minuten und überwindet dabei 383 Kilometer. Alles am Stück. Der gleiche Zug schaltet auf dem folgenden Stück von 484 Kilometern, für das er nur 5 Stunden 51 Minuten benötigt, genau 2 Halte ein, einen zu einer, den andern zu zwei Minuten. Das Durchschnittstempo beläuft sich auf 84 Kilometer pro Stunde. Die ganze Strecke Boden—Stockholm (1144 km), d. h. zweimal Basel—Lugano retour wird in 15 Stunden 41 Minuten zurückgelegt, nur 6 Halte werden eingeschoben. Schneller können die Züge wohl wegen den vielfach gewundenen Teilstücken und zur Schonung des Rollmaterials nicht fahren. Neben dem Bahnnetz finden wir ein gut ausgebautes Autobusnetz, das die entlegensten Oertchen erfasst, und viele Verbindungen zu Schiff auf den Flüssen und ausgedehnten Seen. Doch davon ein andermal.

Oh ihr Berge!

Kleine Geständnisse eines Kursleiters

Von Kaspar Wolf, Magglingen

Vom Regen

Der Kurs befindet sich im Anmarsch auf die Strahl-eggihütte. Sie müssen jetzt das letzte Berggasthaus, Bäregg, erreicht haben. Gerade im richtigen Augenblick, denn es beginnt zu regnen, vorerst ganz fein. Wegen administrativer Arbeiten habe ich mich verspätet und eile nach. Der Regen wird dichter, ich werfe die Windbluse über Schultern und Sack. Am Morgen hatte ich verboten, irgendeinen Regenschutz mitzunehmen. «Unnötiger Ballast im Hochgebirge», hatte ich grossprecherisch ausgerufen. Wie vorteilhaft wäre jetzt mein Regenmantel!

Der Regen wird unangenehm. Es prasselt. Man kann nirgends unterstehen. Wasser fliesst über das Gesicht, sammelt sich beim Kinn und landet in Form eines kleinen Wasserfalles auf dem Bauch. Auch beim Rucksack muss sich ein Sturzbach gebildet haben, denn ein Wasserfaden läuft direkt in meinen rechten Schuh.

Missmutig steige ich weiter. Nicht immer ist das Leben einfach. Man soll Unannehmlichkeiten ertragen können. Lassen wir uns nicht beeindrucken. Blitz und Donnerschlag unterbrechen meine Philosophie-stunde. Ein Gewitter in diesen Felswänden gewinnt ungeheuer an akustischer Wirkung. Studieren wir die Fuge der bunten Echos.

Aber der Regen verdoppelt seine Mächtigkeit. Es giesst. Ein Wasserstrahl findet nun auch seinen Weg den Rücken hinunter. Ich mag viel ertragen, aber die Geschichte wird bunt. Da opfert man sich, setzt seine Gesundheit aufs Spiel, und wozu? Kein Hund wird bei solchem Wetter vor die Türe gesetzt. — Rauchen wir zur Beruhigung eine Zigarette. Ich greife in die Tasche — nein, in eine Wasserlache. Die Zigaretten sind ekelhaft nass. Fort damit.

Wie der Pfad um einen Felsvorsprung biegt, pralle ich gegen eine Windflut an, die mich erschauern lässt. Soll ich den Pullover anziehen? Ueber das nasse Hemd? Marschieren wir weiter, es bleibt doch nichts anderes übrig. Aber ich friere jämmerlich. Ich könnte brüllen, oder weinen. So lasst uns brüllen! Doch es nützt nichts. Blitz und Donner und Windsbraut fegen meine Töne von den Lippen weg. Es ist auch möglich, dass ich weine. Genau lässt es sich nicht feststellen, denn Wasser fliesst ohnehin über

das Gesicht. Jedenfalls würgt es vor Verzweiflung, Aerger und Not dermassen in der Kehle, dass ausnahmsweise auch die Tränendrüsen eines abbekommen. Ein Mann ist komisch in solcher Situation. Er weint — und lacht sich unverzüglich selbst aus. So lache ich, hahaha. Doch schneide ich vermutlich nur eine Grimasse.

Die nassen Kleider peinigen den Körper, der schwere Rucksack zerreisst die Schultern, fades Wasser fliesst in den Mund, die Kälte schmerzt. Oh, wie Kälte weh tun kann!

Ein hilfloses Bündel Mensch, bar jeden Selbstbewusstseins, keinen Deut mehr wert, im männlichen Sinne gesprochen, steigt und marschiert immerfort. —

Später, wie ich in der Bäregg eintrete, die Kameraden mich lachend begrüßen und ich vor dem offenen Küchenfeuer sitze, bin ich froh, dass ich unterwegs keinem Menschen begegnete. Ich schäme mich innerlich, wie ich äusserlich lachend das Glas erhebe auf die Freuden und Leiden in den Bergen.

Von einer besonderen Stunde

Das ist ein ganz seltsam-schönes Erlebnis.

Das Wetter hatte uns ein Schnippchen geschlagen; um ein Uhr nachts hingen die Wolken tief an den Bergflanken, wir verzichteten auf die grosse Tour und legten uns erneut aufs Ohr. Um sieben Uhr morgens öffnet sich der Wolkenvorhang unter dem Druck der machtvollen Sonne, und wir brechen auf mit dem schalen Gefühl, eine Chance verpasst zu haben.

In Frage kommt nur noch das Pfaffenstöckli, ein kleiner, benachbarter Gipfel. Um den «Romands» den Namen verständlich zu machen, übersetzen wir ihn mit «tête du curé» — nicht ohne heimliche Absicht, denn unter uns befindet sich auch ein curé.

«Camarades, nous montons sur la 'tête du curé'. En avant!»

Ohne ordentliche Begeisterung greifen wir den leichten Nordgrat an. Der Fels jedoch präsentiert sich gut. Fester, gutgriffiger Granit. Die Bewegung bringt Wärme, die Wärme tut dem Körper wohl, das Wohlbefinden des Körpers heitert den Sinn auf. Während die ganze Gesellschaft gemächlich aufwärtsstrebt, beginnt ein Scherzwort das andere abzulösen. Das Gemüt kann dem Behagen des Leibes nicht entrinnen: bald fliegen Liederfetzen über den Grat hin.