

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 8 (1951)

Heft: 4

Artikel: Entferne Dich nicht von der Natur

Autor: Joos, Pierre

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991250>

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: 12.01.2026

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

Entferne Dich nicht von der Natur

von Pierre Joos, Magglingen

Der Sportler unserer kleinen Dörfer beneidet seine städtischen Kameraden oft wegen der schönen Sportplätze mit modernsten Einrichtungen und prächtigem Rasen, auf dem er sich so recht nach Herzenslust wälzen möchte. Es lockt ihn auch, sich in den fein ausgestatteten Turnhallen zu tummeln. Seine Augen strahlen vor Begeisterung, wenn er all diese Wunderdinge sieht.

Ohne Zweifel erleichtern die modernen Anlagen dem Leiter die Arbeit und helfen ihm, vielleicht in kürzerer Zeit gute Athleten oder Turner heranzubilden.

Aber wer den Städte-Sportler etwas unter die Lupe nimmt, wird bald sehen, dass sich sein Training auf Halle und Stadion beschränkt. Die prächtigen, von der Industrie fix-fertig zu seiner Verfügung gestellten Anlagen lassen ihn Wald und Feld und die von der Natur gegebenen Möglichkeiten vergessen. Oft braucht es sogar eine Ueberwindung, diesen künstlich geschaffenen Übungsstätten zu entfliehen und das Training in freier Natur durchzuführen.

Unser ländlicher Sportler kehrt in sein Dorf zurück. Der Weg ist lang und staubig. Er geht mit gesenktem Blick und in seinem Kopf kreisen neue Ideen und glühende Wünsche, die er verwirklichen möchte. Aber mahnend erheben sich Stimmen, und Worte wie Platz, Material, Geld nehmen drohende Gestalt an. Er darf sich aber durch die Realität nicht entmutigen lassen. Sicher haben wir uns alle schon in ähnlicher Lage befunden. Einigen mag es gelungen sein, die Probleme zu lösen, andere aber streben immer noch nach einer Verwirklichung.

Wir haben uns an die Stelle unseres ländlichen Kameraden versetzt und für ihn nachgedacht. Wenn ihm unsere Lösung, die für die schöne Jahreszeit gedacht ist, gefällt, so möge er sie annehmen.

*

Die Lektion steht bevor. In einem Klassenzimmer streifen die jungen Leute ihr Turnkleid über. Sammlung. Und schon kann es losgehen.

I. Einlaufen

Singend und tüchtig ausziehend, entfernen wir uns vom Dorf. In nächster Nähe schon empfängt uns der Wald mit seiner weichen Unterlage und der herrlichen Luft. Nützen wir das aus, springen wir mit den Jünglingen zwischen den Stämmen, setzen wir über Stauden und Baumstrünke. Nach und nach gehen wir über zu einem langsameren Rhythmus und lassen die Bewegung im Marsch ausklingen. Noch einige Reaktionsübungen mit Material, das die Natur uns bietet (Erklettern eines Baumes, Hängen an einem Ast usw.), und nun kommen wir auf eine schöne, sonnenüberstrahlte Waldlichtung.

II. Entwicklungs- und Lockerungsübungen

Diesen Übungsplatz mitten im Wald hätte man sich nicht schöner träumen können. Nach einer Reihe von Übungen, welche der Bewegungsschulung dienen, gehen wir über zu Partnerübungen, die als Abschluss dieses Lektionsteils gedacht sind. Aber, werden Sie einwenden, wir können nicht Medizinball spielen; diese 2—3 kg schweren Bälle fehlen uns. Versuchen wir, uns zu helfen. Es braucht kein Leder, keinen Faden und keine Nadel. Wir sägen von einem Tannen-

stamm von 25—30 cm Durchmesser Stücke von 30 cm Länge ab, entfernen die Rinde und runden die Ränder etwas ab, um das Splittern zu verhindern.

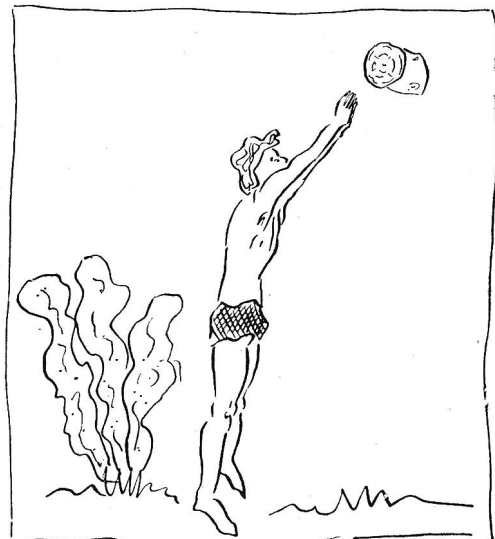
III. Sportliche Anwendung und Leistungstraining

Keine Turnstunde ohne Lauf! Mit diesem Schlagwort kommen wir zum Hauptpunkt unserer Lektion.

Unsere Piste für den Schnellauf bildet der gerade, nur sehr wenig ansteigende Weg zwischen zwei Baumreihen, die wir von allen störenden Aesten befreit haben. Hier machen wir auch Startübungen, aufrecht und zusammengekauert, sowie Übungen zur Stabübergabe für spätere Stafetten- und Verbindungsläufe.

Nichts ist übrigens leichter als Startlöcher auszuheben. Wir werden trotzdem kontrollieren, ob die Distanzen stimmen. Also: Länge des Unterschenkels, Breite der Hand und $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Fusslänge. Wenn man indessen Startblocks herstellen will, so nimmt man zwei kleine Hölzer von 15 cm Breite und 50 cm Länge. Das eine Ende wird gespitzt und an dem gewählten Ort schräg in die Erde gesteckt, unter Berücksichtigung der oben genannten Masse. Wir werden uns hüten, am Anfang auf Rekord hinzuarbeiten. Es ist besser, langsam und methodisch vorzugehen. Wenn wir unsere Kenntnisse über Schnellauf etwas auffrischen wollen, dann lesen wir die in den Nr. 3/5 1949 dieser Zeitschrift erschienenen Artikel nach.

Steigen wir nun zum Fluss hinunter. Er hat für uns wunderbar glatte Kiesel bereit, die wir an der Böschung finden. Einige Schritte entfernt steht ein dichter Haselstrauch, welcher uns Ruten für einfache Speere liefert. Unser Übungsmaterial ist also immer bereit. Der am Ufer angeschwemmte Sand ist unser Übungsplatz, und mit jedem Hochwasser bekommt unsere Piste einen neuen feinen Sandüberzug. Mit Begeisterung gehen wir an die Arbeit. Unser Bild spiegelt sich im Wasser, die kleinen Wellen tanzen und der leichte Wind singt seine zarte Melodie. Doch wir müssen die Kühle dieses entzückenden Orts verlassen. In kurzer Entfernung führt der Weg an ein anderes sandiges Ufer, das wir als Anlaufpiste für Weitsprung benützen. Mit einem Balken wird der Ort bezeichnet, wo der Absprung erfolgen soll. Achten



wir darauf, dass dieser Balken, von dem übrigens nur der obere Rand sichtbar sein soll, fest verankert und nicht wackelig ist. Den Sand rauhen wir von Zeit zu Zeit auf, damit er stets die gleiche Weichheit hat. Durch Erweitern der Anlaufpiste und Spannen eines Seils zwischen zwei Pfählen, in die wir alle 5 cm einen Nagel eingeschlagen haben, erhalten wir im Handumdrehen eine Hochsprunganlage. Wir brauchen uns nicht zu starr an die Vorschriften zur Herstellung von Sprunganlagen zu halten. Im Gegenteil. Nur müssen wir Unfälle verhüten und darauf achten, dass die Absprungpiste nicht hart wird.

Wenn wir klettern und uns der Sonne etwas nähern wollen, so suchen wir uns ziemlich dünne und lange Bäume aus mit wenig Aesten. Auf dem Gipfel schwingen wir hin und her bis es uns gelingt, auf den nächsten Baum überzusetzen. Dieses Klettertraining wäre indessen unvollständig ohne Uebung am Klettertau. Es gibt sicher im Dorf ein gutes Heuseil, das wir an einem soliden Ast befestigen. Auf diese Art können wir die eigentliche Klettertechnik unterrichten und unsere Hände und Füsse zu festen Schraubstöcken werden lassen.

Unter der Devise «Billigkeit» lassen sich auch noch andere Geräte herstellen, sei es für Geräteturnen oder Akrobatik. Als Reck kann uns eine alte, sorgfältig polierte Eisenstange dienen. Wir befestigen sie in den Astgabeln von zwei 1,50 m von einander entfernten Bäumen (siehe Skizze). Vielleicht lässt sich sogar die Höhe einstellen. Und dann kann das Schwingen und Hochstemmen losgehen. In dieser für das Turnen reservierten Ecke errichten wir auch einen Stützbalken. Wir wählen dafür einen schönen Eschenstamm. Dieser bescheidene Balken ersetzt uns das Pferd und erlaubt uns auch, Hindernisläufe und Gleichgewichtsübungen durchzuführen. Zum Beispiel gibt ein widerstandsfähiges, biegsames Eschenbrett, das auf einen Holzblock geschraubt und 30 cm vom Boden mit vier in die Erde eingerammten Pfählen gestützt wird, ein recht brauchbares Federbrett. Maten haben wir auch keine. Ein Bündel Stroh oder ein schöner Haufen Heu wird uns als Auffangkissen gute Dienste leisten.

Nun ist es höchste Zeit, noch etwas zu spielen, denn bald ist die Nacht da. Suchen wir wieder die Waldlichtung auf, die uns eben als Tummelplatz diente. Für den Fussball erstellen wir die Tore mit Holzstangen oder alten Latten und passen ihre Grösse dem Ausmass des Spielfeldes an. Auch für Volleyball lassen sich die Fussballtore benützen, aber noch besser befestigen wir ein Seil zwischen zwei Bäumen in 2,40 cm Höhe.

IV. Rückkehr zur Ruhe

Nun haben wir den Rundgang durch unser Stadion beendet. Die ersten Mondstrahlen bescheinen unsere Einrichtungen und geben ihnen einen feenhaften Zauber. Es ist Zeit zur Rückkehr. Der Abend senkt sich herab. Es wird still in Wald und Feld und die Bäume raunen sich die Melodie unserer Lieder zu.

Kameraden aus den Bergen und aus den Städten, die schöne Jahreszeit steht vor der Tür! Ueberlegt Euch diese Anregungen. Verlegt Eure Sportplätze und Hallen in die Wälder mit ihren mannigfaltigen Möglichkeiten und versucht, Eurem Training eine echte, naturverbundene Form zu geben. Lasst die Natur Euren Weg bestimmen. Beobachtet die Tiere, ahmt den Ruf der Vögel nach, atmet mit vollen Lungen die reine Luft und singt Eure Lebensfreude laut heraus. Dann vergessen wir nicht unser Ziel: Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

