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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 9 (1952)

Heft: 4

Artikel: Die Natur lädt ein

Autor: Wold, Kasper

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990932

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: 09.08.2025

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

Die Natur lädt ein

Dr. Kaspar Wolf, Magglingen

Sie ist eine routinierte Gastgeberin, die Natur (nichts von Aufregung, wie bei einer jungverheirateten Frau, die ihre erste Einladung gibt). Schon wie sie einlädt, ist grossartig. An Stelle von Kärtchen verschickt sie überallhin Blumen; sie lädt jedermann ein, und es kommt nur darauf an, wer die Einladung annimmt.

Jedes Jahr, wenn der letzte Schnee geschmolzen ist, schmückt sie ihr Heim zum Fest. Wie gewohnt hat sie weiter südlich begonnen. Taio (wer kennt ihn nicht, der dies liest?), der sich im Süden aufhielt, während dies geschrieben wurde, hat es seinem alten Freund in einem Briefchen geschildert: «... es ist wundervoll! Die Landschaft ist in einen traumhaft seidenen Glanz getaucht. Zarte Pfirsichblüten, schneeweisse Kirschbäume, fleischige Magnolien blinken wie Leuchttürme eines neuen Lebens ...»

Aber auch hier, in den nördlichen Landstrichen, ist das weiträumige Haus zur Einladung perfekt.

Jedermann sollte — wer die Bewegung liebt, muss jetzt diesem Ruf folgen. Heraus aus der Turnhalle! Es ist an der Zeit, die Natur-Halle zu betreten.

Man hat einzig das mitzubringen, was von jedem Gast als unerlässlich erwartet wird: die gute Laune. Die Gastgeberin, diese Meisterin der Ueberraschungen, wird ihrerseits für die Feststimmung sorgen.

Noch einem Gebot haben sich die Gäste, wie es sich gehört, strikte zu unterziehen: dem der Beherrschung. All die Leckerbissen, von der Gastgeberin verschwenderisch dargeboten, sind mit Mass zu kosten. Ihr würde es nichts ausmachen; aber die Gäste wären die Leidtragenden, wenn sie anderntags vor lauter Katzenjammer oder Muskelkater auf dem Bauch herumliegen respektive die Treppen rückwärts hinuntersteigen müssten.

Das wichtigste ist Laufen. Jedoch kein richtiges Laufen. Ich möchte es Bummeln nennen. An Waldrändern entlangstreifen. Ueber kleine Höhenzüge schlendern. Im Waldesdunkel herumpirschen. Sanfte Hügel hinuntertraben. Dem gewundenen Lauf eines Bächleins entlangflanieren. Eine kurze Böschung hinaufhasten. Oben auf den Rücken liegen, alle Viere von sich strecken und in den Himmel gucken. Dann ein Probegalöppchen wagen, wie es junge Pferde tun, wenn sie im Frühling erstmals wieder auf die Weide gehen. Hernach einen wiegenden, gelösten Gang, wie ein Rassepferd am langen Zügel.

Früher fragte uns die Mutter nach einem schulfreien Nachmittag: «Wo sind-er wieder umegvagantet?» Die Frage war richtig, denn wir taten es. Und ein bisschen so sollte es sein.

Lasst die Neunmalweisen Freiübungen machen. Sie haben nämlich schon recht. Doch diesmal sollen es Natur-Uebungen sein.

Zum ersten: Hangeln an einem langen Ast.

Zum zweiten: In Einerkolonne auf dem Rücken liegen, ein Holzstück von vorn nach hinten reichen, so einen Ster wegplazieren.

Zum dritten: Spannbeuge an einem reichhohen Ast.

Zum vierten: auf einem Glied, Grätschstellung, den Ster obendurch (sw. Bewegung) zurückplazieren.

Zum fünften: den Osterhasen nachschauen, auf Pfiff (mit den Fingern!) blitzschnelle Drehung aus kleiner Grätschstellung.

Zum sechsten: Kosakenrennen, das Pferd startet lediglich 20 m, der Reiter wartet auf einem Ast, sitzt auf, Ritt über 30 m mit einem Hindernis (Naturgraben), das Pferd schwenkt scharf ab vor einem niederen Zaun, der Reiter lässt sich mit einem Juppii in einen Stroh- oder Sand- (nicht aber Mist-)Haufen werfen.

Gleichgewichtsübungen. Man muss in der Welt gerade gehen können, auch bei erschwerten Verhältnissen.

Baumstamm: vw., rw. und sw. balancieren, auch mit verbundenen Augen, auf einem Bein hüpfen, über einen Kameraden steigen, einander kreuzen;

Zaun: Sambatanz (die anderen singen die Melodie, keine Frage, ob sie es können! Raspa (nur für Geübte!)

Wurfübungen. Alles und überall, was und wo es nicht verboten oder gefährlich ist. Der Variationen sind doch noch unzählige. Was einmal ein rechter Bub war, braucht keine weitere Anleitung.

Pfeifkonzert, sofern 1 km im Umkreis kein Haus steht. Zur Stärkung der Lunge. Wer es nicht kann, lernt es endlich. Keine Nutzanwendung beim Sonntagsmatch. Aber ein Pfiff zur richtigen Zeit kann einen längeren Gang ersparen.

Abschied von der Gastgeberin. Nach der Ausgelassenheit Rückkehr zur Höflichkeit. Es ist inzwischen Nacht geworden. Stiller Gang durch die Natur. Ein Ständchen zum Schluss? Es wäre fein, wenn man die Hemmungen überwindet und ein Liedchen über die erste Strophe hinaus kennt. Beschauliche Heimkehr.

Gemüt und Körper sind um ein Wesentliches reicher geworden.

(bis d), zufolge der Energie, die ihm noch innewohnt und die vom Anlauf und Absprung herrührt. Um dieses zusätzliche Stück von c bis d nicht zu verlieren, muss der Springer dem Körper eine andere Lage geben, indem die Füsse vor dem Landen möglichst weit vor den Schwerpunkt gebracht werden.

Würde er in dieser Stellung bleiben, so müsste er nach erfolgtem Niedersprung zurückfallen, da sich der Schwerpunkt hinter dem Berührungspunkte der Beine mit dem Boden (d) befindet und das Becken um den Punkt d als Drehpunkt hinten zu Boden ziehen würde. Deshalb muss darnach der Körperschwerpunkt vor den Unterstützungspunkt gebracht werden, wodurch der Körper infolge der Schwerkraft nach vorn fällt und der Sprung voll ausgenützt wurde. Deshalb die und der Sprung voll ausgenützt wird. Deshalb die im Kreuz strecken! Der hierbei richtige Augenblick muss natürlich gut erfasst werden, sonst fällt man zurück.

Anlauf, Absprung und Landen sind also technisch einheitlich, nur die Arbeit in der Luft ist individuell — das ist charakteristisch. Die Luftarbeit hat die Aufgabe, den Beinen bei lockerer Rumpfhaltung eine günstige Lage für das Landen zu geben.

Der individuell beherrschte Laufsprung ist die natürlichste Fortsetzung des Laufes in der Luft. Der Springer braucht sich im Augenblick des Absprunges nicht auf eine andere Bewegungsfolge umzustellen, der Bewegungsrhythmus bleibt erhalten.

(Aus «Leichtathletik», Murten)