

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

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

**Band:** 10 (1953)

**Heft:** 1

  

**Artikel:** Neues Mass

**Autor:** Müller, Walter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991202>

### **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:** 21.01.2026

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

Bist du Leiter, dann kommt noch etwas dazu. Du kannst mit deinen Schülern lange bei diesen grundlegenden Uebungen bleiben, ohne dass ihr Interesse nachgibt und ihr leises Murren das Knirschen des Schnees begleitet. Du musst nämlich von deinem Tun selbst ganz überzeugt und deine technische Schulung soll vom hellen Feuer deiner Begeisterung beleuchtet sein. Arbeit, Erfolg, Interesse, Stimmung hängen von dir, nur von dir ab. Erkenne dich selbst, das flüstert dir Sokrates ganz leise ins Ohr — damit du mit Kraft und Ueberzeugung weitergeben kannst. Sie werden dir helfen, jeden Widerstand zu überwinden. Sie erzeugen die Wärme, die den Stahl biegsam macht, damit er die vom Geist erstrebte Form annimmt.

\* \* \*

Um das richtige Gelände für all die Uebungen zu finden, musst du «flair» haben. Du brauchst zwei scharfe Augen, die immer bereit sind aufzunehmen, einen Körper, der hellwach ist, um das Spiel mit dem Gelände wahrzunehmen.

\* \* \*

Lass auch bei der einfachsten Uebung jeden seine eigene Spur fahren, wo immer es möglich ist. Man muss sich vom sturen Fahren in der Bahn der Vorgänger befreien — hier nämlich beginnt die leidige Vermassung des Skivolkes, die einem wehtut beim Zuschauen. Wenige haben noch die Kraft und den Drang, eigene Wege einzuschlagen. Man geht dem Strom der Masse nach, man dreht dort, wo alle drehen, auch wenn der Schnee längst der Erde Platz machen musste und die Pistenrille so tief ist, dass sie dem Skifahrer als Sarg dienen könnte.

Gerade, sauber muss man über den Ski stehen. Beachte, dass die Lockerheit zu ihrem Recht kommt. Nur wenn man gelöst ist, dann bildet der Körper eine Einheit und nimmt die runde, weiche Form an, die uns so viele Vorteile gewährt. Verlange, dass bei den nächsten Fahrten der Körper sich aktiv bewegt, dass die Gelenke spielen wie eine Feder, die man wechselweise spannt und entspannt. Diese Bewegung kannst du noch vergrößern bis zu einem richtigen Zusammenfallen und Ausstrecken — das führt die Schüler in die Domäne des Schwunges ein.

Bist du mit deinen Schülern zufrieden, beginnt es zu gleiten, so dass es dir Freude bereitet, dann kommt die Fahrschule mit Gleichgewichtsübungen an die Reihe. Allerdings können uns die Schwierigkeiten der neuen Uebungen wieder zurückwerfen, und wir haben den Weg nochmals zu gehen. Der Körper wird durch die neuen Anforderungen auseinandergerissen, wehrt und spannt sich. Uebe solange, bis Lockerheit und Körper Einheit wieder deine Burschen zieren.

Hebe leicht einen Ski im Wechsel; fahre dann längere Zeit nur auf dem einen. Hüpfе in der Fahrt. Wippe beim Fahren auf einem Ski, springe sogar ein

bisschen, später. Vergiss nicht das Umtreten, suche dazu einen konkaven Gegenhang für den Anfang. Es folgt der Schlittschuhschritt; das sind zwei der besten Gleichgewichtsübungen.

Allmählich bekommen die Burschen Form, sie vergessen fast, dass sie Ski an den Füßen angeschnallt haben. Die Muskeln und Gelenke arbeiten geschmeidig wie Gummibänder, als ob sie mit griechischem Oel und mit sanfter Hand wären behandelt worden.

Inzwischen hast du das Gelände und die Schneebeschaffenheit gewechselt; hast dann auch einen Hang mit ruhigen, grossen Wellen und Mulden ausgesucht, der später steiler wird, mit schwererem Schnee.

Unerahnte Möglichkeiten zur Steigerung der Leistung stehen dir offen: die Übungsauswahl, das Gelände, die Schneebeschaffenheit. Du bist ein glücklicher Mensch: wenige Sportarten können so mannigfaltige Nuancen ihr eigen nennen.

Nun wird es erst recht spassig. So gut, so elegant stehen nun die Burschen auf ihren Ski, dass ich versucht bin zu sagen, sie tun es so unbekümmert, wie wenn sie im Frühling leicht plaudernd in netter Gesellschaft spazieren. Fahren hat einen prickelnden Reiz, wenn es wirklich im Gelände geschieht — und wir nennen Gelände die grossen und kleinen, die scharfen und sanften Mulden, Wellen, Gräte, Kanten.

In der Mulde gehst du hoch, oder in Rücklage, auf der Welle tief, oder in Vorlage. Zuerst tief und hoch, mit der Zeit betonst du mehr Rück- und Vorlage. Spüre die wiegende Bewegung des Körpers: das ist ein Erleben der Regel, die sagt, der Skifahrer solle immer senkrecht über seinen Ski und über dem Boden stehen. Schaukelnd passt du dich dem Gelände an. Erinnere dich deiner Jugend: dieses Spiel ist nichts anderes als das Pferdeschaukeln — vorn gehst du wie ein Cowboy über die Kante, dann bäumt sich dein Mustang in den Gegenhang der Mulde.

In deiner Lektion soll aber auch ein Plätzchen für die besonders Unternehmungslustigen sein. Die kleine Kuppe lädt zu einem Sprünglein ein. Springen! Springen! Die Augen schimmern!

Wir möchten dir noch etwas sagen. Fahre einmal mit deiner Klasse dort hinunter, wo weit und breit keine Piste zu kreuzen ist, zwischen kleinen Felsen hindurch, durch Waldschneisen, unter Bäumen. Tauche unter und tauche auf. Sage deinen Schülern, dass ihr Jäger, oder Polarforscher seid. Mehr sei nicht verraten, damit das Erlebnis dir gehört.

Das schlägt zu, das packt die Jungen. Glaubst du das nicht? Glaubst du, dass die heutige Jugend frech und kalt an dem vorübergeht? Dann glaubst du auch nicht an die Jugend. Ich möchte, dass dir auch einmal eine Mutter sagt: «Sind Sie der Skilehrer, der mit meinen Buben im Wald beim Skifahren war? sie waren so glücklich!»

## Neues Mass

von Walter Müller, dipl. Sportlehrer

Zwischen Tag und Nacht, Nacht und Tag wälzt sich der heulende, lachende, liebende, hassende, gebärende, moderne Strom durch den leeren Raum, durch die ewige Zeit. Er nennt sich Menschheit, dieser Strom, und die darin wandeln haben die Füsse in der Hölle und den Kopf in der Leere, einer Leere, die den Geist aussaugt. Vergebens sucht der Starke sich aufzurichten in des Stromes Mitte, der Mitte der reissenden Fäulnis, der vernichtenden Nichtigkeit, wo die tiefen Wasser sturer Verneinung dahinjagen. Schwimmend muss er das Ufer erreichen, links oder rechts das feste Bord erklimmen, wo er in gesammelter Ruhe in die schmut-

zigen Fluten hinabblicken kann. Hier sieht der Forschende zum andern Ufer, sieht von Rand zu Rand, ermisst die Weite und die Grenzen seines Wollens. Was kann er tun, der da an steiler Böschung sich aufrecht hält? Er allein, vermag er des Stromes Richtung zu ändern, zu teilen die alles zermalmenden, tötenden Wogen der anonymen Angst, der kollektiven Feigheit? Er allein, er kann es noch nicht; aber er kann etwas Unscheinbares und doch Grosses tun, etwas, das unendlich viel grösser ist als in des Stromes Mitte schwimmen, — er kann sich seiner selbst und des hinabziehenden Wassers bewusst werden, er kann

schauen, horchen, spüren, von einem Ufer zum andern — und denken. Und das kann auch ein Zweiter, es geht vielleicht lange, aber es kann es noch ein Dritter, das können noch viele andere — immer mehr; es geht langsam, aber das Starke will es so. Und die am Ufer sich vereint, haben schon die erste Tat vollbracht: Sie sind ausgetreten aus des Stromes Mitte —. Darum heisst das Gebot: Werdet Euer selbst bewusst, schauet über die würgende Flut hinweg, kämpft Euch zum Ufer durch, tretet aus!

Ja, das ist es, was jetzt geschehen muss, sofort, unverzüglich: innehalten, neu anfangen. Doch warum all diese Worte? Gemach, es gibt Zusammenhänge, die man erst entdecken muss. Wollte ich nicht etwas über den erzieherischen Wert des Sportes sagen? Nun, man spricht und schreibt viel über dieses Thema; es ist deshalb auch im Laufe der Zeiten ein ganzer Katalog von Schlagwörtern entstanden, mit denen man die hygienischen und moralischen Vorzüge des Sportes anpreist: Widerstandskraft, Ausdauer, Nüchternheit, Bescheidenheit, Männlichkeit, Fair play, und anderes mehr. Vielleicht ist es tatsächlich so, dass solche Eigenschaften durch bewusste Körperschulung entwickelt werden. Jedoch was weiter? Sind Bescheidenheit, Männlichkeit, Fair play wirklich erstrebenswerte, «nützliche» (da heute ja alles nach dem unmittelbaren Nutzen beurteilt wird) Eigenschaften? Sind sie überhaupt ein Ziel? Ja, die Dinge liegen nicht so einfach wie man glaubt; wir müssen konsequent zu Ende denken. Und dieses Ende ist das Universum, das geographische, wie das geistige — das geistige vor allem. Wenn wir das erfasst haben, müssen wir dann noch fragen, welches das universelle Ziel, das endgültige und unendliche Sehnen sei, nach dem Grauen des vergangenen und eigentlich in neuer Konstellation weiterschwelenden Krieges? Kann es anders heissen als Friede, wahrhafter, tiefer Friede? Aber das bedeutet nicht einfach das «In Ruhe gelassen werden», bedeutet nicht materiellen Wohlstand als höchstes Streben. Nein, Friede ist täglicher Kampf mit sich selbst, ist eiserne Pflicht zu diesem Kampfe um innere Ausgewogenheit zwischen hoch und tief, laut und leise, zwischen Spannung und Lockerung, Arbeit und Ruhe. Tägliches Ringen mit sich selbst entwickelt das bewusste Sein und führt heraus aus der Mitte des reissenden Stromes.

Ja, den Frieden bauen, an diesem Problem zerbricht sich nahezu das Menschengeschlecht. Es gibt welche, die sprechen vom Materialismus, der zum Kriege führt, und die sagen auch, man müsse bei sich selbst anfangen. Sie haben recht, tausendmal recht. Aber wo ist es, dieses Selbst, wie fasse ich es mit meinen Händen, wie gestalte, forme, knete ich es, um es gleich einem grünen Halm aus den Ruinen der zerstörten Welt wieder segensvoll und siegend aufspriessen zu lassen? Wohlan, wir wollen es suchen (wie herrlich ist doch das Gefühl, wieder frei — oder noch frei suchen zu dürfen; nur der Suchende ist wahrhaft Mensch!). — Es war einst eine unfassbar kleine Zelle, und es wurde zum Wunderwerk, gebaut aus einer astronomischen Zahl solcher Zellen; es wurde zu Blut, zu Knochen, Muskeln, zu Herz und Lunge. Und es begann zu atmen, tief, ruhig, kraftvoll, lebensspendend! Ja, vom Atem hängt es ab, ob ich den Mut finde, auszutreten aus dem Morast einer verkommenen Gesellschaftsform; vom Atem hängt ab mein Wille zur Neuordnung. Je besser wir atmen, je reiner, je kultivierten sind wir! «Man» lacht: Atmung und Kultur? Natürlich weiss «man» besser, was Kultur ist, «man» spricht viel darüber und pflanzt sich dabei die obligate Zigarette ins Gesicht. In der Tat, welch' herrliches Bild dieser nikotinhalierenden Sklaven! Sie werden noch viel darüber reden, was man tun sollte für den Aufbau, für den Frieden; aber tun werden sie wenig, weil sie ihrer

selbst nicht mehr mächtig sind. Wer seinen Atem verunreinigt, vergiftet mit ihm die seelischen Kräfte, zerstört den Willen zum sauberen Kampf.

Doch es gibt noch ein anderes Beispiel: Es geschah, dass ich durch die Wälder lief, dass ich durch das Wasser glitt und mit kräftigen Zügen die Fluten teilte, es geschah auch, dass wieselflinke Hölzer Spuren beherrschter Kunst in die zaubervollen weissen Kristalle legten. Und jedesmal öffneten sich weit die Flügel, gaben Raum der reinen, klaren Luft. Die Flügel heben sich, senken sich, ein rhythmisches Schwingen geht durch den Körper, das Gute fliesst herein, das Schlechte wird ausgestossen; ich habe das Gefühl des Fliegens, — es ist das höchste aller menschlichen Gefühle, denn in ihm vereinen sich Kraft, Mut, Beherrschung — Freiheit! — Nun, was soll ich denn weiter viel über den Wert des Sportes sagen? Fast nur noch durch ihn allein bleibt der heutige Mensch in enger Verbindung mit dem Urquell seines Lebens — dem tiefen, schöpferischen Atem. Sport will Leistung, Leistung verlangt Beherrschung des Atems; und dieser befreit uns von körperlichen Gebrechen, von moralischen Schwächen — Freiheit von unserem kleinen Selbst, Freiheit zum Wirken im grossen All. Herrschaft und Freiheit, diese ewigen, vielleicht höchsten Ansprüche des Menschen finden ihr segenvollstes Wirkungsfeld im Kampfe mit den Unzulänglichkeiten des Leibes, im Ringen um die Leistung. Herrschaft und Freiheit aber werden zu Garanten des innern und schliesslich — als kostbare Krone — auch des äussern Friedens unter dem allumfassenden Lebensgesetz des Gleichgewichtes; sie müssen sich in ihrem Wollen die Waage halten. Und wo schule ich das Gleichgewicht in seiner ursprünglichsten Form besser als im Sport, wo ich dessen Zustand dauernd verändere, um die beglückende Bewegung zu erzeugen? — Am Anfang unseres Lebens steht das physische Gleichgewicht, an seinem Ende aber das geistige, dazwischen waltet das Reich der Bewegung, ohne die wir nicht ans Ziel gelangen.

Nein, ich wüsste wirklich nicht, was es heute noch zu bezweifeln gäbe an der Rolle des Sportes — so gesehen, so empfunden und so ein Leben lang ausgeübt. Wir müssen nur eines ins Auge fassen, das Ziel, es heisst: Aufbau, Friede; wir müssen nur eines wollen: diesem Ziel dienen, und wir müssen endlich eines erkennen, die Methode: sie ruht im starken Menschen, der den Mut hat, zu gewissen Dingen, die den Weg zum universellen Ziel verschütten, entschieden und deutlich «nein» zu sagen. Das muss in der heutigen Welt der Kernpunkt der Erziehung sein. Sie muss sich gründen auf Eigenschaften, die das Wesen des Sportes kennzeichnen: reinigender, stärkender Atem, daraus Mut, Leistungswille und Leistungskraft, und dann auf höherer Ebene die vollendete Koordination sämtlicher Bewegungen, die allein den Erfolg sichert und uns ermöglicht, mit einer neuen Idee von Freiheit und Herrschaft dem Menschen das Mass zu geben.

#### **Die neue «Trainingsanleitung für den Vorunterricht» ist da!**

Der vom Lehrkörper der ETS verfasste, sehr reich illustrierte Band kann von VU-Leitern bei der zuständigen Kant. Amtsstelle für VU zu einem Vorzugspreis bezogen werden. Im Buchhandel ist das Werk für Fr. 4.90 erhältlich.