

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 10 (1953)

Heft: 2

Rubrik: Mitteilungen

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: 09.01.2026

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

denen sie trainingsmässig nicht gewachsen sind. Sehr oft handelt es sich sogar um solche «Sportler», die es früher nie gewesen sind, die erst jetzt, in späteren Jahren, das Versäumte nachholen wollen. Dass diese Leute viel stärker gefährdet sind als die an den Sport gewöhnten, ist verständlich. Auch von Unfällen werden sie leichter betroffen, vor allem, weil sie nicht beweglich genug sind, eintretenden Gefahren rechtzeitig zu begegnen. Zudem steht ihr Geltungsbedürfnis vielfach in einem krassen Missverhältnis zu ihrem wirklichen Können. Vor allem gilt ganz allgemein — wie schon angedeutet —, dass wer durch den Beruf bis an die Grenze seiner Leistungsfähigkeit beansprucht ist, durch zusätzliche sportliche Beanspruchung leicht geschädigt werden kann. Aus dieser Erkenntnis drängen sich die Forderungen für die sportliche Praxis auf:

Wer erst im Alter mit 40 oder mehr mit Körpersport beginnt, tue dies mit grosser Sorgfalt und wenn immer möglich unter Kontrolle des Arztes.

Die an den Sport gewöhnten 40- und 50jährigen denken daran, dass auch ihre Widerstandsfähigkeit gegen immer wiederkehrende Anstrengungen herabgesetzt ist. Die Adern haben an Elastizität eingebüsst, das Herz arbeitet bereits weniger ökonomisch, die allgemeine Beweglichkeit und Elastizität ist vermindert; möglicherweise sind auch schon Abnützungsercheinungen am Bewegungsapparat vorhanden. — In erster Linie jedoch gilt auch hier die Forderung «eines ziemt sich nicht für alle», indem — bedingt durch das physiologische Alter — die körperlichen Unterschiede sehr gross sein können.

Das Stoffprogramm vermeidet immer mehr — d. h. mit zunehmendem Alter der Senioren — Schnellig-

keits- und Kraftübungen zugunsten der besser geeigneten Dauerübungen. Neben grösserer Abwechslung muss vor allem die Erholungszeit zwischen den einzelnen Uebungen länger sein. Allfällige Wettkämpfe dürfen nur harmlosen Charakter haben. Die reine Bewegungsfreude, gepaart mit Klugheit, diktieren das Ausmass der sportlichen Arbeit des älteren Herrn.

Wer über die Zeit der Jugend hinaus auch während der Vollreife mit einer gewissen Regelmässigkeit und ohne Uebertreibung Sport getrieben hat, wird auch während der kommenden Lebensperiode, dem Greisenalter, zu seinem eigenen Gewinn sportlich tätig sein können. Der in Uebung gebliebene Körper kann auch jetzt noch erstaunlich leistungsfähig sein. Andrerseits trägt dieses Alter im Sport nicht zu Unrecht den Namen «Bremsalter». Nun sollte man sich mehr und mehr Ruhe gönnen zwischen den Uebungen. Und ebenfalls mehr als im vorhergehenden Lebensabschnitt ist Wechselsport das Gebot; Einseitigkeit führt zu Schädigungen durch Ueberlastung einzelner Organe einerseits, durch mangelnden Gebrauch des übrigen Organismus anderseits. Um mit 60 aber dem Gebot des Wechselsportes genügen zu können, bedarf es in der Jugend einer möglichst vielseitigen sportlichen Ausbildung.

Je gründlicher und umfassender der jugendliche Körper trainiert wird, umso länger kann der alternde Mensch sportlich tätig sein und umso grösser ist der körperliche Gewinn, der aus dieser Tätigkeit gezogen werden kann. Im gleichen Verhältnis sinkt das Mass der Gefährdungs- und Schädigungsmöglichkeiten. Und mit dieser Erkenntnis werden unsere Altersfragen plötzlich auch zu Jugendfragen.

Wo führt das hin?

Vor einiger Zeit ging folgende Meldung durch die Presse: «Unter dem Slogan „Es gilt Russland zu schlagen“ hat die amerikanische Amateur - Athletik - Union eine öffentliche Geldsammlung angekündigt, durch welche 500 000 Dollars zur Förderung des Amateursports eingebracht werden sollen. Ein Sprecher des Verbandes erklärt dazu, dass die Amerikaner den Kampf um die Vorherrschaft im Sport aufnehmen müssen, aber nicht über die nötigen Mittel dafür verfügen. Russland gewährt seinen Athleten namhafte Subventionen; die Spitzensportler und der talentierte Nachwuchs hat in Russland genügend Trainingsmöglichkeiten, weil sie im Staatsdienst stehen. In Amerika sollen nun Millionen junger Leute zum Training angehalten werden. Die AAU wird in Zukunft auch jenen Sportarten Aufmerksamkeit schenken, in denen die russischen Athleten bei den Olympischen Spielen von 1952 dominierten, so vor allem im Turnen und Ringen.»

In seinem Leitartikel kommentierte Redaktor Max Ehinger im «TIP» diese Meldung in ausgezeichneter Art und Weise. Er schreibt:

«Dieser amerikanische „Faustschlag“ so erklärlich er vom nationalen Standpunkt aus sein mag, ist deprimierend in jeder Hinsicht; denn er stellt ein weiteres Anzeichen dar der stetig zunehmenden Verkennung der Leibesübungen und ihrer Werte. In gewissem Sinne bedeutet er aber weit mehr, nämlich die irrite Ueberschätzung all dessen, was mit Leistungssport zusammenhängt. Es ergeben sich Folgerungen von erheblicher Tragweite, und es zeigt sich einmal wieder mit allem Nachdruck, dass selbst die als kühl und rechnerisch bekannten und dieserhalb speziell geschätzten Yankees sich zu krassen Abwegigkeiten verleiten lassen. Wie nur lässt sich der AAU-Appell vereinbaren mit den so oft durch USA-Vertreter zitierten Aussprüchen, man betreibe drüben Spiel und Sport vorab um der Sache willen und zum Nutzen der Jugend? Wie intensiv wurde dies von Verantwortlichen immer wieder betont? Erst vor ein paar Monaten noch und erneut, droben in Helsinki! Und man hat in der Tat stets den Eindruck, die Aktiven seien — oft unbewusst — durch diese Auffassung günstig beeinflusst; man schloss es wenigstens aus ihrer Nonchalance, ihrem ungewohnten Tun und Sichbewegen. Bewundernswert leicht und unbekümmert wirkten sie bei allen Uebungen, an die sie sich je und je heranmachten.

Und nun auf einmal diese Abkehr ins absolute Gegenteil. Selbst wenn sich — wofür die Sportinformation natürlich keine Schuld trifft — herausstellen sollte, dass die Begründung innerhalb obiger Meldung nicht die völlig wortgetreue Wiedergabe des englischen Originaltextes sein

sollte; selbst wenn eine gewisse „Frisur“ denkbar wäre, so bleibt der Slogan „es gilt Russland zu schlagen!“ ein Fremdkörper, ein unverständlicher Wunsch, eine unbegreifliche Forderung. Haben zum Beispiel die amerikanischen Leichtathleten, diese prächtigen Kämpfer und Könner, ein künstlich gezüchtetes Aufpulvern nötig? Ist der Endzweck grosser internationaler Veranstaltungen, dass man seine Kraft, seine Klasse, seine Fähigkeiten nicht mehr gegen alle Partner einsetzt, sondern sie ausschliesslich wider einen ganz bestimmten Gegner richtet? Den man auf diese Weise zum „Feind Nummer eins“ stempert...

Mehr noch: der Aufruf ertönt ausgerechnet aus dem Lager eines Verbandes, der als ersten Teil seiner Bezeichnung das Wort „Amateur“ trägt, der sich somit eine eindeutige Zweckbestimmung zugelegt hat. Nun will man plötzlich seinen eigenen Athleten dieselbe materielle Unterstützung und die gleichen übertriebenen Trainingsgelegenheiten zukommen lassen, wie sie beim andern Volk üblich sind und wie man sie kurze Zeit zuvor belächelte und verurteilte. In den eigenen Kanal gelenkt, erhält anscheinend das Mittel ganz anderes Gepräge, namentlich wenn man sich für die eigene Mühle besonderen Nutzen davon verspricht. Ja, solch ein Wechsel von Idee und Auffassung ist nicht nur widersprechend, er ist überdies erstaunlich und zugleich bedrückend.

Es stellt sich jedenfalls für jene, denen Regel und Ziel noch etwas bedeuten — neben manch anderen — die grundsätzliche Frage: Wo muss das hinführen? Ja, wo...? Ein Ende ist wahrhaftig nicht abzusehen! Im Gegenteil, es sind noch schärfere, noch abwegigere, noch gefährlichere Uebersteigerungen zu erwarten. Man bedenke nur, welche Massnahmen die Russen als Replik ergreifen müssen, wenn sie den Tanz um Gold, um Sieg und Ehre entsprechend weiterführen wollen. Ad absurdum! Jedenfalls sind die Verfasser des zitierten amerikanischen Aufrufes im Begriffe, einen weiteren Schritt zu tun, den Sport immer mehr dorthin zu tragen, wo er seinem Wesen und Wert nach keineswegs hingehört: zum Instrument der Befriedigung nationaler Sensationsinstinkte und Superansprüche. Die 500 000 USA-Dollars sind — mögen sie uns aus vermeintlich noch so weiter Ferne erreichen — eine Gefahrenquelle. Sie reissen eine Kluft auf, weil sie dem Gefühl tiefen Ressentiments entspringen. Wer guten Willens ist, darf nicht leichtgläubig und oberflächlich darüber hinwegblicken. Der Kern, der sich in den sechs Ziffern und deren Endzweck verbirgt, bedeutet Zweikampf! Ueberspitzer Zweikampf zwischen zwei Nationen. Verwegener Zweikampf zwischen West und Ost. In einem Gebiet, das uns am Herzen liegt und für das wir uns energisch zur Wehr zu setzen haben, im Sport».



Auf den Spuren des M

Wenn DU einmal zurücktrittst!

Natürlich ist es noch lange nicht so weit, dass Du Dich mit Rücktrittsabsichten befassen kannst. Aber wenn es einmal so weit ist, dann solltest Du mit ähnlichen Gedanken an Deine Arbeit für die Jugend zurückdenken können wie Louis Leduc, der während Jahren Ski-Instruktoren ausbildete. In einem Abschiedsbrief an die schweizerischen Ski-Instruktoren schreibt der Lausanner u. a.:

«Liebe Freunde,
schon seid Ihr mitten in der «Saison», der ihr sicher alle Eure Hingabe zuteil werden lässt. Mit grosser Freude denkt Ihr sicher an die vielen Stunden, die Ihr auf den weissen, leuchtenden Flächen zubringen könnt. Ich sehe Euch, wie Ihr Euch auf den Hängen tummelt, und ich nehme lebhaften Anteil an Eurem reinen Vergnügen. Ihr habt alle — so wie ich Euch kenne — Eure Tourenprogramme und Eure Unterrichtsstunden gut vorbereitet, so dass Ihr mit einem freudigen «Hier» antworten konntet, als Euch die Technische Kommission Eures Klubs zur Mitarbeit aufforderte.

Wie bin ich eigentlich stolz auf Euch! Welche Freude werdet Ihr empfinden, wenn Ihr in einigen Jahren vielleicht Eure einstmaligen Anfänger in flotten Schwüngen gleiten und fahren seht. Was uns aber Freude bereitet, das ist weder unser Wohlergehen noch Reichtum, sondern die Gewissheit, etwas wirklich Gutes vollbracht zu haben. Als ich selber begann Skunterricht zu erteilen, da sagte ich mir, dass der höchste Lohn einer Arbeit nicht eigentlich das zu erwartende Entgelt sei, sondern das, was wir selber bei dieser Arbeit geworden sind. Und das, meine lieben Kameraden, ist sicher nicht wenig. Ich begann als mittelmässiger Instruktor in meinem Klub zu unterrichten. Ich gab die wenigen magern Kenntnisse weiter, die ich besass, aber während der Unterrichtsstunden selbst habe ich mich anpassen, vervollkommen und verbessern gelernt. Ich habe jeden Schüler studiert, oft war ich etwas enttäuscht, wenn sich Erfolge nicht gleich sofort einstellten. Die Fehler hatte ich mir selbst zuzuschreiben, und oft wurmten mich meine psychologischen Irrtümer mehr. War es wohl die Art, wie ich mich ausdrückte, die Geländewahl, das unrichtige Korrigieren der Fehler, die an meinem Misserfolg schuldig waren? Eines Tages, es war in einer derart harzigen Stunde, liess ich meine Schüler ein wenig Pause machen; die einen genehmigten eine Zigarette, andere sangen oder genossen die Weite der Landschaft. Ich fühlte, wie sich meine Schüler in diesem kurzen Moment verwandelten, und in der Fortsetzung der Lektion merkte ich, dass nicht die Geländewahl oder das mangelhafte Vorzeichen, sondern der kurze vermisste Erholungsmoment, den niemand zu fordern wagte, die Schuld am Misserfolg trug. Das Geheimnis einer schnellen Erlangung von technischen Fähigkeiten ist die richtige Dosierung und der sorgfältige Ausgleich von Arbeit und Entspannung. Alle diese Erfahrungen haben am meisten mir selber zu schaffen gemacht; sie haben mich aber auch geformt und mir die Sicherheit im Auftreten und in der Überzeugung des Wertes meines Unterrichts gegeben.

Wiederum sehe ich Euch, liebe Kameraden. Wir sind in der Theorie und Ihr sitzt da, aufmerksam horchend, was ich für Euch vorbereitet habe. Ich wusste genau, dass Ihr nicht alles behalten konntet, aber ich wusste auch, dass jeder das für sich behielt, was ihm noch fehlte und was ihn besonders fesselte; denn das Ziel war ja immer das, die Mittel in die Hand zu bekommen, andere so rasch und so gut wie möglich Skifahren zu lernen, und zwar mit sowenig Kraftverschleiss wie möglich, dafür mit viel Begeisterung und Freude.

Wenn ich heute im Interverband für Skilauf die Leitung des Unterrichtswesens für die welsche Schweiz niederlege, so hoffe ich, den Skilauf doch nicht vollständig aufgeben zu müssen. Mein Klub wird meine bescheidenen Kräfte noch nötig haben. Auch hoffe ich, auf Fahrten da und dort noch möglichst vielen Ski-Instruktoren die Hand drücken zu können.

Mit etwas wundem Herzen sage ich heute Lebewohl, aber ich danke auch allen meinen Klassenlehrern für die schönen Stunden der Arbeit und der frohen Erholung im Kameradenkreise, die zu den schönsten meines Lebens zählen.»

In den vergangenen Skikursen in Davos und Grindelwald haben wir wieder einige Leiter entlassen, von denen wir wissen, dass ihr technisches Können noch nicht einwandfrei ist. Und doch gaben wir ihnen die Qualifikation «Kurs mit Erfolg

bestanden». Und warum? Weil wir davon überzeugt sind, dass die meisten dieser Leiter dieselbe Entwicklung durchmachen werden, wie sie Louis Leduc beschrieb.

In den Grundschulkursen im Sommer und in den Skikursen im Winter müssen wir uns darauf konzentrieren, eine solide Grundlage zu schaffen, wir helfen also, ein Fundament zu legen, auf dem dann jeder, je nach Eifer und Einsatz, weiterbauen kann. Alles weitere müsst Ihr selber erarbeiten.

Mit dem Weitergeben theoretischer und praktischer Kenntnisse — auch wenn es sich dabei nur um wenige Grundkenntnisse handelt — wächst unser Können, was noch nicht sitzt, festigt, Mangelhaftes vervollkommenet sich.

Voraussetzung zur Verbesserung ist aber ein fester Wille. Große Fortschritte stellen sich vor allem dann ein, wenn wir jedesmal beim Vorzeigen mit voller Konzentration starten. Das konzentrierte «Wollen» hat eine Leuchtkraft, die auf die Schüler überspringt; sobald sie spüren, dass wir mit «Leib und Seele» dabei sind, dass in uns die Flamme der Begeisterung brennt, dann werden wir als Leiter Erfolg haben, dann können wir auf unsere Arbeit für die Jugend genau so zurückblicken wie es Louis Leduc tun kann.

Marcel Meier.



Die «Weltwoche» vom 21. November zeigte einen interessanten, sehr gescheit aussehenden Kopf, unter dem Titel: «Der reichste Mann der Welt: Scheich Abdullah von Kuweit.» El Kuweit ist ein arabisches Fürstentum am Persischen Golf. Abdullah ist der 13. Scheich des Landes. Die «Weltwoche» berichtet über ihn manches, was auch einem christlichen Staatsmann Ehre machen würde:

«Der Mann, der sogar auf das Zeichen der äusseren Würde, die goldene Scheichstrottel, verzichtete, ist mehr als ein brillanter Administrator. Er ist zugleich Philosoph und Gelehrter... Seine bons mots zur europäischen Zivilisation sind bereits berühmt. Der Herrscher, der im europäischen Sinne eine ausserordentlich progressive Innopolitik betreibt und sogar eine beratende Versammlung, die seine Vorgänger abgeschafft hatten, wieder ins Leben gerufen hat, steht den Segnungen der westlichen Zivilisation mehr als skeptisch gegenüber.

... Vielleicht am typischsten für die Finanzpolitik und für die Ideen, die der Scheich vom Fortschritt hat, ist die Tatsache, dass er, kaum zur Macht gekommen, alle Luxusbauten, die sein Vorgänger geplant hatte, sofort stoppte, dass er die Luxusjacht mit ihrem goldenen Telephon demontieren liess. Hingegen ordnete er an, dass alle Anstrengungen gemacht werden müssten, um das Projekt der Filtrieranlage für Trinkwasser so schnell wie möglich zur Wirklichkeit werden zu lassen.

... Was die Justiz des Landes betrifft, so ist sie nach wie vor vollkommen in den Händen des Scheichs. Sie wird noch in derselben autokratischen Form durchgeführt wie etwa zu Zeiten Mohammeds. Allerdings verhängt dieser aufgeklärte und weise Herrscher sehr selten barbarische Strafen. Nur in einem Punkt ist er unerbittlich: wenn Mohammedaner beim Trinken von Alkohol erwischen werden, lässt er sie ohne Erbarmung und ohne Unterschied des Standes öffentlich auspeitschen. Die Versuchung ist natürlich gross, denn Alkohol, der für die europäische Kolonie importiert wird, ist spottbillig; eine Flasche Gin kostet etwa zwei Franken und eine Flasche Whisky fünf Franken, und leider machen manchmal Europäer den Fehler, Liköre als Geschenke an Eingeborene zu vergeben.

Zwei Stunden täglich verbringt Scheich Abdullah allein in seinem Arbeitszimmer. Es sind Stunden der seelischen Sammlung und der geistigen Konzentration. In dieser Zeit meditiert er über die neue Verfassung, die er seinem Volke geben will.

Die grosse Gefahr der abendländischen Alkoholsitten, welche eine Zeitlang auch die moslemischen Völker bedroht hat, ist von führenden Persönlichkeiten des Islamismus rechtzeitig erkannt und der Alkohol als Feind Nummer eins erklärt worden. Der englische Geschichtsschreiber Toynbee betrachtet diese Abwehr der Alkoholgefahr als eine Hauptstärke der moslemischen Völker.»