

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 10 (1953)

Heft: 3

Artikel: Man muss mit dem "Kopf" dabei sein

Autor: Meier, Marcel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991206>

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: 05.04.2026

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

Starke Jugend Freies Volk

Monatsschrift
der Eidgenössischen Turn- und
Sportschule (ETS.) in Magglingen



Magglingen, im März 1953

Abonnementspreis Fr. 2.30 pro Jahr

Einzelnummer 20 Rp.

10. Jahrgang

Nr. 3

Man muss mit dem «Kopf» dabei sein

Marcel Meier

Während der Wintermonate musste ich einmal unverhofft bei einer Klasse als Skilehrer einspringen. Die Schüler waren mir fremd. Für kontaktbringende Übungen war keine Zeit. Es galt, den Christiania zum Hang zu üben. Zunächst erklärte ich den Bewegungsablauf, zeigte den Schwung mehrmals vor und liess dann üben. Als die Fehlerkorrekturen beim siebten, achten Mal immer noch keine Verbesserungen brachten, überlegte ich mir, weshalb wohl der Lehrerfolg ausblieb. Die Schneeverhältnisse waren ideal, ebenso das Gelände, führte doch die Schrägfahrt über einen kleinen Buckel. Erklärungen und Vorzeigen? Nun, daran konnte es auch nicht liegen. Was aber war es? Ich ging ein wenig abseits und beobachtete die übende Gruppe. Plötzlich fiel es mir wie Schuppen von den Augen, denn erst jetzt bemerkte ich, wie die einen, kaum die Ski richtig zur Anfahrt gedreht, fast noch auf einem Bein losfahren, wie andere beim Wegfahren noch mit dem Hintermann plauderten oder während der Fahrt zu den aufsteigenden Kameraden blickten...

Was fehlte, war die geistige Vorbereitung, das «ich will!».

Ich rief die Klasse zusammen und erklärte ihr, dass sich beim Üben nur dann ein Erfolg einstellt, wenn man sich geistig auf die zu berücksichtigenden Punkte konzentriert. Das bedingt ruhiges Bereitstellen vor der Anfahrt, wobei man sich ein oder zwei Dinge fest vornehmen muss. Wohlverstanden, vor dem Start schon muss der feste Willens-Entschluss gefasst sein, das Vorgenommene auszuführen. Wenn einer bei der Anfahrt zu seinem Partner zurückschaut, kann er seine Willenskräfte unmöglich rechtzeitig mobilisieren, er wird Fahrt und Vorbereitung für den Schwung unkonzentriert und daher ohne Erfolg beenden.

Nach diesen kurzen Hinweisen ging es bedeutend besser und der Erfolg stellte sich rasch ein.

Was ich da auf dem Skifelde erlebte, kann man auch im Übungsbetrieb in der Leichtathletik feststellen. Wie viele Athleten sieht man, die so und so viele

S T A R T S

ohne geistige Vorbereitung ausführen; oft scheint es, sie hätten den Kopf zu Hause gelassen.

Hinzu kommt noch, dass die Starts meist in Gruppen geübt werden. Es ist aber falsch, beim Üben der Starttechnik auf Kommando und in Gruppen zu starten. In der Praxis endet nämlich eine solche Übungsweise meist mit einem völlig sinnlosen Kräftemessen. Jeder versucht, seine Nase ein bisschen mehr vorschieben zu können. Die Mittel, die dazu verwendet werden, erschöpfen sich meist in einem wilden Kraffteinsatz.

Beim Üben des korrekten Bewegungsablaufes ist es unerlässlich, einzeln zu arbeiten. Der Trainer kann dabei individuell korrigieren, und der Läufer weiss, auf was er besonders achten muss; er kann sich in der Bereitschaftsstellung gut und in aller Ruhe konzentrieren.

Bei den «technischen Disziplinen» ist es genau so. Beim

K U G E L S T O S S E N

zum Beispiel kennt der Schüler seine Fehler. Sein Leiter hat ihn schon oft darauf aufmerksam gemacht, auch hat er Bilder von sich gesehen, auf denen die Fehler krass zum Ausdruck kommen. Auch hier muss der Stösser, nach dem Einlaufen und der Gymnastik, bevor er also mit dem eigentlichen Stosstraining beginnt, kurz rekapitulieren: Welches sind meine Fehler, wie kann und muss ich dagegen wirken? Ohne diese gedankliche Vorbereitung sollte kein Athlet im Ring stehen — sofern er Wert darauf legt, Fortschritte zu machen. Beim kopflosen Üben werden sich die fehlerhaften Bewegungen noch mehr «einfressen»; sie werden automatisiert, so dass es immer schwerer wird, sie auszumerzen.

Aus dem Inhalt:

Man muss mit dem Kopf dabei sein
Die neue «Trainingsanleitung für den Vorunterricht»
Ratschläge unseres Schularztes / Und heute eine Lektion am Gerät ...
Steigerung der sportlichen Leistung durch Doping
Streiflichter / Auf den Spuren des VU

Die neue «Trainingsanleitung für den Vorunterricht»

Die Eidg. Turn- und Sportschule hat unter dem Titel «Die Körpergrundschule, eine Anleitung für den Vorunterricht und die Grundübungen der Leichtathletik» eine Trainingsanleitung für Vorunterrichtsleiter herausgegeben. Dabei dürfte es klar sein, dass diese auch für andere Vereinsleiter und Turninteressenten benützlich ist.

Das handliche (12 x 18,5 cm), 1 cm dicke Bändchen umfasst 184 Seiten mit 44 Fotos und 163 Skizzen von W. Diggelmann. Es ist für Vorunterrichtsleiter beim zuständigen Kant. Vorunterrichtsbüro zu beziehen. Andere Interessenten können es im Buchhandel zum Preise von Fr. 4.90 erstehen, evtl. direkt beim Verlag Birkhäuser, Basel.

Hier ein Ein- und Ueberblick

Die Trainingsanleitung möchte ein Wegweiser sein für den VU-Leiter und ein geistiges Band zwischen ihm und der ETS. In einem einleitenden Kapitel wird das Grundsätzliche über das Training dargelegt (z. B. Körpererziehung - Gesamterziehung, Grundlagen, Hygiene, Muskel, Herz, Lunge, Toter Punkt, Nerven, Koordination, Rhythmus etc.). Ein methodischer Teil behandelt dann auf rund 20 Seiten die Kapitel: Das Vorunterrichtsalter, Der Vorunterrichtsleiter, Der Uebungsstoff, Methodische Grundsätze. 30 Seiten werden diesem Grundsätzlichen und Methodischen eingeräumt und erst jetzt folgen auf weiteren rund 120 Seiten die Uebungsgebiete der Körpergrundschule: Einlaufen, Frei- und Trainierübungen (46 Skizzen), Medizinball, Laufen (Technik, Kurzstrecken, Start, «Finish», Mittel- und Langstrecken, Laufen im Gelände, Stafetten, Hürdenlauf), Springen (Weit- u. Hochsprung, Dreisprung, Stabhochsprung), Werfen und Stossen (Steinwurf, Speer, Diskus, Kugel), Bodenturnen (Hechtrollen, Tank, Ueberschlag, Salto vw. usw.), Geräteturnen (Stützsprünge, Hindernisturnen, Stafetten, Klettern, Reck, Barren).

Das letzte Blatt ist einem «notwendigen Uebel» gewidmet, der ersten Hilfe bei Unfällen.

Wir möchten nicht unbescheiden sein, doch dürfen wir wohl sagen: Es lohnt sich, diese neue Trainingsanleitung anzuschaffen, und sie steht auch einer Vereinsbibliothek wohl an. Ny.

Einige Presse-Stimmen

National-Zeitung: «Unter der Leitung von Ernst Hirt haben Lehrer der Eidg. Turn- und Sportschule in Magglingen ein interessantes Werklein geschaffen. Viele Zeichnungen von Alex Diggelmann und die Begleittexte von Gunther Schärer bringen die Bewegungsabläufe dem Leser recht nahe. Die Einleitung der Schrift ist dem Grundsätzlichen des Trainings sowie dem methodischen Aufbau gewidmet. Die Frei-Trainings- und Medizinballübungen füllen den Abschnitt über die Körpergrundschule. Aus dem Gebiet der Leichtathletik werden Laufen, Hürden- und Staffellaufen, Hoch-, Weit- und Stabhochsprung, Speer- und Diskuswerfen sowie Kugelstossen behandelt. Photographien bewährter schweizerischer und ausländischer Athleten bereichern den Inhalt. Als Ergänzungstraining werden auch Boden- und Geräteturnen behandelt. Dieses vielseitige Büchlein vermittelt jedem begeisterten Sportler wertvolle Angaben und wird dem Vorunterrichtsleiter ein besonders willkommener Begleiter sein.»

Man spricht viel von «Totalität», vom Zusammenwirken von Seele, Geist und Körper. Wie oft stösst man aber auf seelen- und geistloses Ueben, auf Schüler, die sich im Training nicht freuen können, denen eine harmonische Körperbewegung nie zum Erlebnis wird, eben weil sie ihr Pensum geistlos abhaspeln!

Wenn das Ueben nicht in einer seelisch positiven Stimmung durchgeführt wird, wenn die Gedanken nicht auf den zu übenden Stoff konzentriert werden,

Neue Zürcher Zeitung: «Als Erstlingswerk der geplanten Schriftenreihe der ETS ist ein Büchlein über Körpergrundschule erschienen, das in den Interessentenkreisen stark verbreitet zu werden verdient. Es ist aus der kollegialen Zusammenarbeit der in der ETS tätigen Turn- und Sportlehrer unter Mitarbeit von Gunther Schärer und des Graphikers A. W. Diggelmann entstanden und für die Leiter der Vorunterrichtskurse geschrieben, die zwar in den eidg. Leiterkursen den Unterrichtsstoff der Grundschule kennen gelernt haben, in der kurzen Dauer dieser Kurse aber kaum dazu gekommen sind, diesen Stoff richtig zu verdauen. Die Trainingsanleitung soll für sie gewissermassen ein Nachschlagebuch sein, das überall da einspringt, wo sich eine Erinnerungslücke bildet. Diese Zweckbestimmung des Büchleins muss man sich bei der Beurteilung seines Inhalts vor Augen führen. Die Tatsache, dass es sich zum grossen Teil an Leute wendet, die den Kontakt mit der sportlichen Mentalität erst suchen müssen, erklärt einen gewissen schulmeisterlichen Ton, dem die Verfasser — wenigstens in der einleitenden grundsätzlichen Betrachtung über das Training — nicht völlig zu enttrinnen wussten. Darüber hinaus aber ist, was sich Wesentliches über Grundzüge der Körperkultur sagen lässt, so gut, so geschickt und in so liebenswürdiger, schmackhafter Formulierung gesagt, dass man den Verfassern ob dem manchmal vorherrschenden Dozententon nicht gram sein kann. Ohne dies ist ja der methodische Teil, der Abschnitt über die Uebungsgebiete der Körpergrundschule das eigentliche Kernstück des graphisch hübsch aufgemachten Büchleins. Hier wird der ganze reiche Erfahrungsschatz der an der ETS tätigen Lehrkräfte ausgebreitet.»

Basler Nachrichten: «Wer sich die Körpergrundschule ansieht, wird bald vom Blättern zum interessierten Verweilen übergehen. Denn die Nummer 1 der geplanten Schriftenreihe der Eidg. Turn- und Sportschule in Magglingen bietet nicht nur dem Vorunterrichtsleiter, für den die Schrift in erster Linie bestimmt ist, eine reiche Fülle wertvoller Hinweise, sie zeigt auch dem Leichtathleten und Vereinstrainer den Weg zu sinnvollem sportlichem Tun. Was über die Technik der leichtathletischen Grundübungen gesagt wird, hält auch der Kritik des geschulten Wettkämpfers stand. Die Bearbeiter des Stoffes (Ernst Hirt, Hans Rüeeggger, Taio Eusebio, Dr. Kaspar Wolf, Armin Scheurer und Marcel Meier) kennen ihr Metier und brauchen keine weitere Empfehlung. Die Uebungsgebiete der Körpergrundschule, die klar und mit präzisen Trainingshinweisen beschrieben sind, umfassen das Einlaufen, Trainierübungen und Zweckgymnastik, Uebungen mit dem Medizinball, Laufen, Springen, Werfen, Stossen, Bodenturnen und Turnen an den Geräten. Die nie dünnen oder lehrhaften Worte werden durch klare, lebendige Skizzen von A. W. Diggelmann und viele geschickt ausgewählte Photos trefflich ergänzt.»

Ski (Organ des Schweiz. Skiverbandes): «Körpergrundschule, so nennt sich die neue Trainingsanleitung der ETS. Sie ist ganz besonders für die Vorunterrichtsleiter verfasst und bearbeitet das ganze Feld der Ausbildung und des Trainings der Grundschule. Da ist vor allem der Lauf, sind die Sprünge und Würfe und auch alle die vielen weiteren Formen der Möglichkeiten zur Ertüchtigung eines gesunden Körpers. Das in leuchtend rotem Gewande erscheinende Handbuch bietet aber viel mehr als nur die blosse Einführung in die technischen und methodischen Grundlagen der erwähnten Körperübungen. Die Herausgeber, das sind die Sportlehrer von Magglingen mit ihrem Direktor Arnold Kaech und dem Chef für Vorunterricht Ernst Hirt, haben es verstanden, ein kleines Lebensbrevier, man möchte fast sagen, für jedermann zu machen. Nicht nur der Vorunterrichtsleiter wird daraus seinen Nutzen ziehen. Ganz besonders jeder Leiter irgend einer Wettkämpfergruppe hat hier die Mittel und Wege in die Hand gedrückt bekommen, womit er sicher und unentwegt seine Gruppe zu guten Leistungen führen kann. Leistungen, die nicht aus Zwang entstanden sind, sondern durch freudige, aber zielbewusste Trainingsarbeit.»

Ein Leiter schreibt: «Hohe Anerkennung verdient auch die Trainingsanleitung für Vorunterricht. Der Band ist geschmackvoll ausgestattet, dass jeder Leiter sich mit Freude dahinter setzt. Und bald wird er sehen, mit welcher Gründlichkeit und Begeisterung hier geschrieben wurde. Wir freuen uns alle über dieses langersehnte Buch.»

wenn man sich ferner keine Teilziele steckt, wird sich der erwartete Erfolg nicht einstellen, weil eben die wichtigsten Kraftquellen zum Erfolg nicht sprudeln.

Dann ist es allerdings schade für die Zeit, die man auf dem Sportplatz verbringt. Wer aber die oben erwähnten Punkte berücksichtigt, wird nicht nur seine Technik verbessern, sondern auch den Uebungsplatz nach dem Training in jeder Beziehung bereichert verlassen.