

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
Rubrik:	Die neue "Trainingsanleitung für den Vorunterricht"

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: 14.02.2026

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

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 benützbar 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 Be trachtung über das Training — nicht völlig zu entrinnen wussten. Darüber hinaus aber ist, was sich Wesentliches über Grundzüge der Körperfunktion sagen lässt, so gut, so gescheit 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 Rüegsegger, 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 dürren 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.