

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 10 (1953)

Heft: 5

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: 08.01.2026

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



Hoske Hans: Die Erholung im Jugendalter

1953. 66 S. — Bei der Behandlung des Problems «Erholung» geht der Verfasser von den heute in Westdeutschland bestehenden Nachkriegsverhältnissen aus. Er schildert einleitend mit teilweise erschütterndem Zahlenmaterial die Notlage der deutschen Jugend und die negativen Auswirkungen der ungünstigen Umweltverhältnisse (überstürzter Wachstumsvorgang, allgemeine Überlastung; «Umwelt Schule», «Missverhältnis zwischen aufbauenden Kräften und angreifender, verbrauchender Umwelt» etc. etc.). Wenn auch die schweiz. Verhältnisse z.T. anders und günstiger geartet liegen, so sind die Ausführungen des Verfassers doch von solcher Bedeutung und Allgemeingültigkeit, dass sich jeder Erzieher, der auf diesem Gebiete beschlagen sein will, mit der Schrift befassen muss. Die genaue Begriffsbestimmung und die interessanten Ausführungen über «Erholung» öffnen z.T. ganz neue und beachtenswerte Perspektiven. (Erholung ist nicht nur die Beseitigung von Ermüdungsstoffen, sie ist in ihrem Wesentlichen ein seelisches Geschehen...) — In einem längeren Kapitel erörtert Dr. Hoske dann die notwendigen Voraussetzungen, die für eine wirkliche Erholung vorhanden sein müssen (ein Zuhause, Schlaf, Ernährung, «Seelisches Klima», ärztliche Betreuung, Faktor Zeit und Platz etc.) das wohl in den Sätzen gipfelt: «Der Schlaf ist und bleibt die wichtigste Quelle unserer Erholung» und: Erholung ist ein biologisches Recht. — Ein weiteres Kapitel befasst sich mit den «Formen der Erholungsförderung im Jugendalter», wobei in z.T. neuer und bemerkenswerter Betrachtungsweise die Abschnitte Interessengebiete, abendliche Freizeit, Kino, Radio, Schrifttum, Leibesübungen, Wandern, Jugendherbergen, Zeltlager, Wanderführer etc. behandelt werden. — Die drei folgenden Kapitel — Erholungsfürsorge, Erholung für Dauergeschädigte, Kurheilfürsorge — dringen dann tiefer in fürsorgerische und medizinische Bereiche vor. — Auf den letzten 4 Seiten der Schrift fasst der Autor zusammen und leitet aus der gesteigerten Beanspruchung der heutigen Jugend auch einen gesteigerten Bedarf an Erholung ab. «Die Frage der Erholung im Jugendalter ist ein Grundbestandteil der gesamten Jugendgesundheit.» — Wesensart und Anwendung der Erholung müssen dem Erzieher klar bewusst sein und er muss gewissermassen immer improvisierend seine «Arbeitsweise» zu handhaben wissen, mit ungetrübtem Blick aufs Ziel — «das Anrecht der Jugend auf volle Entwicklung, Erhaltung oder Wiederherstellung ihrer Fähigkeiten und Fertigkeiten zu sichern, damit sie als gesunde Menschen ein frohes Leben führen und der Gemeinschaft verantwortungsfreudig dienen können». Ny.

Erlebtes Helsinki

Mr. Wer die prachtvollen Kämpfe an den Olympischen Spielen in Helsinki nicht selbst miterlebt hat, der erhielt und erhält immerhin durch Bild und Schrift in Tages- und Fachzeitungen sowie durch die Erinnerungswerke einen Eindruck von der Vielfalt der Ereignisse. Doch wenn auch die Photos manchmal noch so gut sind, sie vermitteln trotz allem nur einen «flachen» Eindruck des Geschehens. — Eine beachtenswerte Neuerung brachte hier das Raumbildverfahren. Bei der Betrachtung der Raumbilder von den Kämpfen an den OS durch das Stereoskop (Beatrachterbrille), bekommen wir ein so wirklichkeitsnahes und lebensgetreues Abbild der dargestellten Ereignisse und Personen, wie es ein Flachbild nicht entfernt — und ein Film kaum zu vermitteln vermag. Alles steht greifbar vor uns, man geniesst ein seltenes Raumerlebnis. Das Zielbild z.B. vom 400-m-Endlauf wirkt derart plastisch, dass man beim Betrachten meint, man sitze selbst auf der Tribüne. Die Köpfe der Zuschauer heben sich so ab vom Hintergrund, dass man glaubt, sie ergreifen zu können; die Läufer unten auf der Bahn scheinen nicht auf derselben Ebene, sondern sind räumlich so getrennt wie in der Wirklichkeit. Bei jedem Bild ist man neu überrascht von der eindrücklichen Tiefenwirkung der durch die Brille betrachteten Bilder. — Der Raumbild-Verlag Otto Schönstein, Oberaudorf am Inn, hat nun ein Werk herausgegeben: «So kämpften sie!» Das Buch umfasst 100 Textseiten und ebenso viele Bilder. Aus der Fülle der sich aufdrängenden Eindrücke und Erkenntnisse hat der Pressewart des Deutschen Leichtathletikverbandes, Valentin Reisdorf, die grosse durchgehende Linie der XV. Olympischen Spiele in Helsinki gezeichnet und unterstützt durch das hervorragende Raumbildmaterial ein Erlebnis- und Dokumentarwerk geschaffen, dass in seiner fesselnden Eindringlichkeit begeistert. — Es ist klar, dass die glück-

liche Verbindung von Raumbild und Text sich nicht mit der Bezeichnung «Bilderbuch» begnügen darf, denn gerade die Eigenart des plastischen Bildes zwingt den denkenden Leser zu einer längeren und eingehenderen Betrachtung — und so wird endlich aus dem Schauen das wirklichkeitsnahe Raumerlebnis. Der «Techniker» würde eine bedeutend grössere Anzahl typischer Wettkampfbilder in dieser Sammlung lebhaft begrüssen. — Zu beziehen: Lehrmittelverlag Werner Egle, Gossau, SG. Preis Fr. 49.50.

Was ein Schweizerlehrer aus England schreibt:

«Ich bin selbst Ski-Instruktor und erwarb vor einigen Jahren das Hochgebirgsabzeichen. — Ich weiss, welchen gewaltigen Aufschwung das Turnen und die sportliche Tätigkeit in den letzten Jahren in der Schweiz genommen haben, aber — ich muss leider sagen, dass wir keine Schule haben, in welcher der Sport als Erziehungsmittel in solchem Ansehen steht wie in einer englischen Grammar- oder gar Public-School.»

Unsere Aufgabe

In einem Artikel über Leibes-Erziehung befasst sich in der Zeitschrift «Leibesübungen und Leibeserziehung» Dr. Felix Zeller unter anderem auch mit den Aufgaben der Leiter im Turn- und Sportwesen. Er schreibt: «Wenn wir nur in der Lage sind, sie im Hochspringen höher zu bringen, in den Wurfübungen weiter, in wichtigeren menschlichen Qualitäten jedoch keinerlei Verbesserung bewirken können, dann sind wir vielleicht ausgezeichnete Bewegungsmechaniker, gute Ehrgeizheber, hervorragende Körper-Trainer, aber wir sind keine Leibes-Erzieher. Wettkämpfe und vernünftiger Leistungsbetrieb sind selbstverständlich notwendig, doch dürfen diese Dinge nicht übertrieben werden, denn wir brauchen vor allem Menschen, die sowohl auf dem Gebiet der Leibesübungen als auch auf dem der Berufstätigkeit zu stiller, verlässlicher und ausdauernder Arbeit bereit sind. Menschen, die sich auch dann anstrengen, wenn kein Kinoreporter beim Zielband steht und niemand mit einem Lorbeerzweig oder einer Geldanweisung winkt. Wenn wir alle in der gleichen Richtung arbeiten, muss es uns auch auf dem ausserschulischen Sektor der Leibesübungen gelingen, die Jugend so geschäftstüchtig zu machen, dass sie in Zukunft für ihr Geld nicht mehr Aufregung kaufen wird, sondern Gesundheit.»

Alkohol kein Kälteschutz

In einem führenden Buch über «Pharmakodynamik» schreibt der belgische Pharmakologe E. Zunz in bezug auf Alkohol als Mittel im Kampfe gegen die Kälte, wie ihn etwa Bergsteiger und Skifahrer im Gebirge zu führen haben:

«Wenn man sich bloss an das subjektive Gefühl halten wollte, das man unmittelbar nach Genuss einer gewissen Alkoholmenge empfindet, könnte man glauben, dass der Alkohol die Körpertemperatur erhöhe. In der Tat empfindet man — auch ausser dem Gefühl der Wärme, das bei der Berührung des Alkohols mit der Magenschleimhaut entsteht — einige Augenblicke nach Aufnahme eines alkoholischen Getränks ein allgemeines Wärmegefühl, das übrigens auch von einer Erwärmung der Hautoberfläche und Rötung des Gesichts begleitet ist. Aber dieses anfängliche Wärmegefühl, das von der Erweiterung der Blutgefässen an der Körperoberfläche herrührt, ist von kurzer Dauer, und bald bewirkt die Erweiterung der Hautblutgefässen ein Absinken der Körpertemperatur. — Es ist gefährlich, Alkohol zu geniessen, kurz bevor man sich der Kälte aussetzt oder nachdem man der Kälte ausgesetzt war; man muss sich zuerst erwärmen.» SAS.



Goldene Morgenzeit

Ein Vorunterrichtler schreibt: Ich bin seit dem Frühling dieses Jahres um eine Entdeckung reicher geworden, allerdings nicht um eine solche, die man beim Patentamt anmelden kann oder die sich finanziell auswerten lässt im Sinne eines sogenannten guten Geschäftes. Was ich entdeckt habe, das ist sogar etwas Alltägliches, nämlich die beglückende stille, ich darf wohl sagen, die goldene Morgenzeit. — Freilich bin ich auch bisher zeitig aufgestanden, aber vom Frühstück weg führte mich der tägliche Weg gleich zur Schule, später ins Geschäft. Da bog ich einfach ein in den Strom all derer, die zu Fuss oder mit dem Fahrrad, mit dem knatternden Motorrad, mit der glänzenden Limousine oder mit polternden Lastwagen an ihre Arbeitsstätte eilen, eine Parade von übermüdeten Gesichtern, denen noch der Schlaf in den übernächtigten Augen steckt, die kaum das Tageslicht zu vertragen scheinen. Die Vorahnung der drückenden Last des bevorstehenden Tagewerkes scheint bei so vielen, die an mir vorübergehen, jegliche beglückende Freude des neuen Tages schon weggenommen zu haben, was mich vor die Frage stellte, ob auch ich selbst dieser bedrückenden Morgenstimmung zum Opfer fallen werde. — Wenn dies nun nicht der Fall geworden ist, dann verdanke ich das einzig meinem Entschluss, den Tag nicht mit dem Gang zur Arbeit zu beginnen, sondern mit einem Spaziergang oder Morgenlauf, der mich noch vor Sonnenaufgang in die schöne Natur hinausführt. Auf diesen Gedanken führten mich die Turnstunden in der freien Vorunterrichtsriege. Sicher ist es nicht eine so leichte Sache, zu einem Frühauftreher zu werden, denn das wärmende Bett scheint man erst beim Erwachen schätzen zu lernen, wenn der Schlaf uns erneut zu erfassen scheint. Aber auch in diesem Augenblick vermag ein rascher Entschluss Wunder zu wirken. Ist man aber erst draussen und umhüllt einen die kührende Morgenluft, dann erwacht man erst recht, und wie der Weg aus dem Häusermeer in die frühlingsfrische Landschaft hinausführt, da wird man sich bewusst, an welch reichem Quell bisher verkannter Lebensfreude man achtlos vorbeigegangen ist. Steht man in der morgendlichen Frühe am Waldrand hoch über dem See, und steigt erst noch aus der Morgendämmerung feuerrot die Sonne auf, dann wird man sich erst der hehren Schönheit dieser Welt bewusst. Aus jedem Baum, aus jedem Gebüsch verkündet das Singen und Zwitschern unserer gefiederten Freunde das Dankeslied für all diese Schönheit, die in unfassbaren Pracht sich in diesen Morgenstunden über die Welt ausbreitet. So sind mir die täglichen Spazier- und Turnstunden zu einem Genuss geworden, den ich nicht mehr missen möchte. Und wenn ich auf meinem Rückweg in die Stadt und anschliessend auf meinem Gang ins Geschäft, wiederum jenen blassen und verschlafenen Gesichtern begegne, dann weiss ich, was ihnen fehlt, dann wird mir auch bewusst, wie ihnen am besten geholfen werden kann: Durch einen Spaziergang, durch einen Lauf in den goldenen Morgen hinein, bedeutet er doch eine Quelle still beglückender Lebensfreude, deren Glanz sich verklärend über den ganzen Tag ausbreitet.

Frank Bourquin

Erinnerungen eines VU-Leiters

Die Wolken ziehen dahin... Ja auch im Leben tauchen oft Wolken auf, die den Sonnenschein verdüstern, und doch kommt es ganz darauf an wie man solche Schattenzeiten zu überwinden weiß. Wenn ich heute zurückdenke an die schönen Kurstage, sei es im Winter im Pulverschnee mit stiebender Abfahrt oder im Sommer mit Seil und Pickel in Fels und Eis, dann gesellt sich zum freudigen Nacherleben ein bitterer Tropfen: — wie wird es wohl in Zukunft sein? — Es war während des letzten Krieges, als wir uns die Aufgabe stellten, einen Gebirgskurs im Vorunterricht durchzuführen. Zusammen mit einem Kameraden traf ich die Vorbereitungen und als sich noch eine Gruppe aus einem anderen Kanton anschloss, konnten wir anfangs August zu unserem Standquartier auf der Passhöhe abmarschieren. Während das Hauptgepäck per Auto transportiert wurde, zog unser Trüpplein, drei Leiter und 17 junge Kameraden, in frischem Schritt über verschiedene Abkürzungen dem Ausgangspunkt und Quartier unseres Kurses entgegen. Der herrlich schöne Sommertag war richtig dazu angetan, unsere jungen Bergsteiger für die erhabene Umwelt zu begeistern. Es leuchteten die Gletscher von der rechten Talseite und der warme Fels zur Linken, an dessen Flanke sich die Strasse

zum Pass hinaufzieht, lockte zu froher Kletterei. In der Dependance des Passhotels richteten wir uns häuslich ein und die Besitzer sorgten in vorzüglicher Weise für das leibliche Wohl der immer hungrigen Gesellschaft, was in der damals herrschenden Kriegszeit gar nicht so leicht war. — Die ersten zwei Tage wurde eifrig geübt, wobei wir unsere quickebendige Schar kennen lernten; Mut und Zaghaftigkeit der Einzelnen wurde beobachtet. Für den nächsten Tag konnten wir einen Gipfel als Ziel ins Auge fassen. Wolkenlos wölbte sich der Sternenhimmel über den Gräten als wir in Einerkolonne gegen die oberste Alp am Fusse des schönen, nach dem Tal benannten Berges aufstiegen. Leichter Reif war auf dem kurzen Alpgras und feuchte unsere Schuhe an. Schweigend entstiegen wir dem dämmernenden Morgen und hielten erst Rast in den von der Sonne erwärmten Felsen. Ueber die normale Route des Ostgrates erreichten wir ohne Schwierigkeiten den Gipfel. Die Begeisterung und Freude, die aus den Augen unserer jungen Begleiter leuchtete, war uns Leitern grosse innere Genugtuung. Am frühen Nachmittag waren wir in unserem Quartier schon damit beschäftigt, uns für die Dislozierung auf die auf der anderen Talseite liegende Alp zu rüsten. So wechselten wir vom Fels zum Eis und die tags darauf folgende Besteigung eines Dreitausenders bei ausgewähltem Bergwetter war der Höhepunkt und Abschluss der Kursergebnisse. — Wer nun glaubt, dass es in der Hauptsache unsere Schützlinge waren, die von dieser schönen «Bergwoche» profitieren, wird das Richtige annehmen. Ich möchte aber doch behaupten, dass auch wir Leiter grossen Gewinn, nicht an Geld, denn da war es eher Verlust, aber an innerer Freude und Kraft schöpfen durften. Und gerade von dieser Kraft kann ich heute zehren, da ich gezwungen bin, monatelang zu liegen. Nun wandern die Gedanken zurück und aus dem Erleben der vergangenen Tage strömt erneut Freude und jene Widerstandskraft, die zum Gesundwerden so nötig ist, die auch schattige Tage sonnig zu gestalten weiß und selbst für die ungewisse Zukunft Zuversicht durch die Wolken blicken lässt.

Das «Vorunterrichtsalter»

Es ist das Alter des Umherschweifens, in dem man vieles möchte und sich zum ersten Wollen nicht entschliessen kann. Es ist die Zeit, in der man sich seiner selbst gewiss sein möchte und überkommene Autorität störend empfindet, in der man das Hohe, das Edle, das Grossartige selbst zu erkennen, zu erstreben bereit ist, und es nicht glaubt, wenn es andere ehren. Man will selbst der Mann sein und möchte doch von den Älteren verstanden werden. Man will los von der Betreuung und möchte sie im Grunde des Herzens nicht entbehren. Am Ende der Zerrissenheit steht ein Nichtstun, ein Noch-Nichtstun. — Ein wenig Defizit ist dabei. Wir sehen es an der Neigung zum Schauen: Kino und Fussball. Das heftet die schweifenden Gedanken fest. Da wird einem vorgespielt, was man denken soll — bleibt dazu noch die Wahl, wie man darüber denkt. Es ist eben doch ein Geschehen unter dem Nullstrich der Vitalität. Gesundes Blut will aber handeln, sich nicht am Handeln anderer erregen. Welch besorgniserregender Kräftemangel: Dieses auf der Tribüne sitzen und den Schnabel wetzen wollen. Hier, auf dem Punkt genau, entscheidet sich die Zukunft unseres Volkes. Ob es nämlich gelingt, die Versumpfung ins Passive, ins Nur-Zuschauen-wollen zu überwinden, ob es erreicht wird, die in jedem Jugendlichen noch glimmende Tatbereitschaft und Handlungsfreude anzufachen, ehe er zum Massenmenschen niederbrennt. — Zwischen 14 und 18 Jahren liegt die Entscheidung. Mit allen Muskeln sollte sie herausgefordert werden. Schafft eine berufsbildende Schule, die dem Jugendlichen Jugenderlebnis, nicht nur Lernanstalt, Zwangsanstalt wird! Nur da haben wir fast vollzählig die gefährdeten Jahrgänge beieinander. Der letzte Augenblick, den, wenn er versäumt wird, kein Herrgott wieder gewährt.

Prof. Dr. h. c. C. Diem in «Leibesübungen»

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.