

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

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

**Band:** 10 (1953)

**Heft:** 10

**Artikel:** "Übergeordnete" Fortbildungskurse für Trainingsleiter : Versuche zu neuer Kursgestaltung

**Autor:** R.A.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991230>

#### 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:** 15.02.2026

**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 Oktober 1953

Abonnementspreis Fr. 2.30 pro Jahr

Einzelnummer 20 Rp.

10. Jahrgang

Nr. 10

## «Übergeordnete» Fortbildungskurse für Trainingsleiter

Versuche zu neuer Kursgestaltung

Einem überfälligen Versprechen nachkommend, berichte ich im folgenden über zwei in St. Gallen durchgeführte Kurse, in der Annahme, dass für diese Art Kursgestaltung da und dort Interesse bestehen möge.

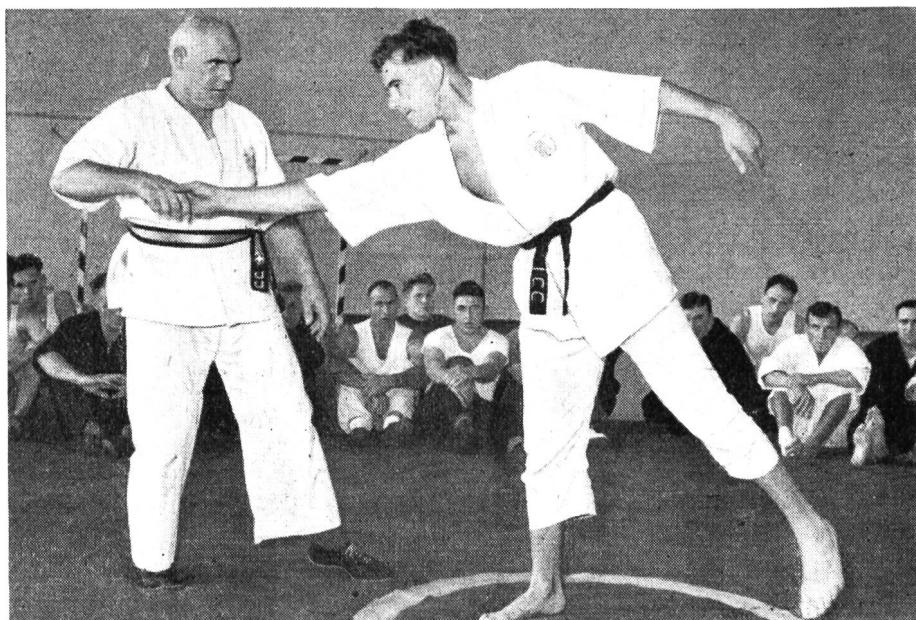
Die beiden in zwei aufeinanderfolgenden Jahren durchgeführten Kurse bildeten einen Versuch; im kommenden Herbst soll ein weiterer folgen. Die Idee, die diesen «übergeordneten» Trainingsleiterkursen zu Gevatter steht, ist die: Wohl gibt es in unserem Turn- und Sportbetrieb sehr viele und auch sehr gute Kurse, in denen intensive praktische Arbeit mit interessanten und wertvollen theoretischen Erläuterungen in Form von Referaten, Vorträgen und dgl. wechselt. Was diesen Kursen jedoch meistens fehlt, ist die anschauliche und eindrückliche Verbindung, Verquickung und Durchdringung von praktischer Tätigkeit und theoretischen Erkenntnissen, die Brücke vom einen zum andern und die Unterordnung von beidem, Praxis und

Theorie, unter das übergelagerte Prinzip. In diesem Ausfall von Wesentlichem mag mit der Grund liegen, weshalb unsere turnerisch-sportliche Praxis in Schulen und Vereinen trotz dem Bestehen besten theoretischen Gedankengutes vielfach nicht über die Stufe dilettantischer Konvention hinaus kommt. — Auf diesen Punkt aufmerksam gemacht, bestätigten unsere Kursteilnehmer diesen Ausfall allgemein.

Demgegenüber nun liegen Sinn und Zweck unserer Kurse darin, Mittel und Wege zu suchen, auf einfache Weise die fortwährende und lebendige Verbindung zwischen dem eigenen turnerisch-sportlichen Tun und den Erkenntnissen, die über dieses Tun bestehen, aufrecht zu erhalten, das eine so in bezug zum andern zu bringen, dass aus der wechselseitigen und permanenten Durchdringung von Praxis und Theorie beide Bereiche in andauernden schöpferischen Appell gesetzt sind, so dass schlussendlich das Ganze, das

### Aus dem Inhalt

- Übergeordnete» Fortbildungskurse
- für Trainingsleiter
- Psychologische Aspekte im Sport
- Notier's und probier's
- Einiges über Aschenbeläge
- Auf den Spuren des VU
- Echo von Magglingen



Schnappschuss vom zweiten internationalen Jiu-Jitsu-Lehrgang, der in Magglingen durchgeführt wurde. (Siehe «Echo von Magglingen»)

Prinzip, klar und unmissverständlich zum geistigen Besitz wird, womit jene Grundlage geschaffen ist, methodisch (und erzieherisch allgemein) erfolgreich arbeiten zu können.

Die Einladung zu diesen Kursen, die unter dem Patronat der Städtischen Sportvereinigung, der Dachorganisation unserer Turn- und Sportvereine, organisiert werden, ergeht an alle Vereine und Clubs und an die Schulen zuhanden ihrer technischen Leiter (und Leiterinnen), Ober- und Vorturner und Riegenleiter, Trainer, Vorunterrichtsleiter und der Turnunterricht erteilenden Lehrkräfte. Ausdrücklich wird darauf aufmerksam gemacht, dass diese übergeordneten Kurse in keiner Weise die Kursarbeit der Verbände konkurrieren wollen (was allerdings nicht durchwegs eingesehen wird). — Die Teilnehmerzahlen beliefern sich vorerst auf 13 Herren und 3 Damen (1. Kurs), bzw. 10 Herren und 5 Damen (2. Kurs). — Das Ansetzen von Termin und Zeit, sowie das Finden der Uebungsstätte bilden jeweils Probleme für sich.

Die nachstehend genannten Themen, aus denen das Programm für die durchgeföhrten Kursabende zusammengestellt wurde, mögen einen Ueberblick über die Kursarbeit ergeben:

Technik — Stil

Atmung

Instruktion (richtiges und falsches Vorzeigen)

Funktionsprinzip

Schulung — Uebung — Training

Eignungsermittlung

Rhythmus (auch i. V. mit Atmung)

Instruktion (die drei Möglichkeiten: vorzeigen, demonstrieren, erklären)

Spannung — Entspannung

Instruktion (Gruppenunterricht — Einzeltraining)

Leistung — Höchstleistung

Grundsätzlich wurde jeder Kursabend unter ein Thema gestellt und das Thema von beiden Kursleitern (R. Albonico und J. Eggenberger) von verschiedener Seite her und mittelst verschiedener Sportarten, bzw. Disziplinen angegangen. Diese Lösung erwies sich als äusserst fruchtbringend, indem die unterschiedliche Vermittlung durch die (unterschiedlichen) Kursleiter nur um so eindrücklicher das Gemeinsame, Durchgehende, Verbindliche der Prinzipien hervorhob. Um dieses Durchgehende ging es ja in diesen Kursen; nie stand die spezielle Technik einer Sportart oder einer Disziplin im Vordergrund; immer nur war sie Mittel, um das Prinzip (z. B. von Spannung und Entspannung) klar werden zu lassen. Damit erfolgreich gearbeitet werden konnte, beschränkten wir uns auf technisch einfache (und bekannte) Formen, wie Lauf und Sprung, einfache Uebungen an den Geräten, Freiübungen, Arbeit mit dem Ball, Stützsprünge und dgl., bzw. führten wir einfache Formen ein (z. B. gerader Boxstoss, Fechtstellung und -ausfall). Diese Beschränkung aufs technisch Anspruchslose war auch unumgänglich notwendig, rekrutierten sich die Teilnehmer doch aus den verschiedensten Sparten (Turnen, Leichtathletik, Schwimmen, Fussball, Skilauf, Damenturnen, Pfadfinder, Handball); auch hinsichtlich Können und Leistungsvermögen bestanden naturgemäß Unterschiede.

Eine verbindliche Methodik gelangte nicht zur Anwendung. Im Wechsel wurde das Thema des Abends verschiedenartig angepackt: Wurde das eine Mal ohne Kommentar mit der praktischen Arbeit begonnen und die Analyse und Besprechung daran angeschlossen, so ergingen wir uns das andere Mal vorgängig des praktischen Beispiels in beleuchtenden Erörterungen. Neben straff geführtem Uebungsbetrieb

«Ihr lehrt sie Religion, ihr lehrt sie Bürgerpflicht,  
auf ihres Körpers Wohl und Bildung seht ihr nicht.»

Guts Muths (1759—1839)

stand sehr oft das individuelle Ausprobieren. Auftauchende Fragen wurden zur Diskussion gestellt und abgeklärt. Allgemein nahmen die Diskussionen — an denen sich die Kursteilnehmer in ungewohnt intensiver Weise aktiv beteiligten — einen bedeutenden Platz ein, nicht zuletzt auch deshalb, weil es ja unser Bestreben sein musste, das an einem Beispiel (bzw. an zwei Beispielen) erprobte und klargemachte Prinzip wenigstens theoretisch in Bezug zu bringen mit anderen Disziplinen, andern Sportarten (Schwimmen, Skifahren). — Der Aufforderung, sich nicht nur während unserer theoretischen Erörterungen und bei den Diskussionen Notizen zu machen, sondern ebenso sehr auch mitten aus der praktischen Arbeit heraus, kamen die Kursteilnehmer bald gern und eifrig nach. Auf die Bedeutung dieses Festlegens des eigener Reflexion entsprungenen Gedankens wurde immer wieder aufmerksam gemacht. So konnte wohl mancher die Wahrheit bestätigt finden, wonach vor allem hinsichtlich methodischer Fragen die besten Lösungen sich oft aus dem eigenen, mit Reflexion gepaarten Tun ergeben.

Jeder Kursabend wurde mit sorgfältigem Einlaufen begonnen, und auch von der theoretischen Seite her wurde das Thema «Einlaufen» recht gründlich und aus den verschiedensten Aspekten beleuchtet. Solche Kardinalfragen kamen immer sowohl von der rein empirischen Seite her (Erfahrungen auch der Kursteilnehmer), als auch aus der Sicht des Biologen (bzw. Mediziners) und des Psychologen zur Darstellung. Dies galt vor allem auch für die verschiedenen Fragen der Trainingshygiene im weitesten Sinne, die wir zur Behandlung von Fall zu Fall einstreuten (Trainingsbekleidung, vor allem auch Schuhwerk; Lüftung und Beleuchtung der Halle (mit praktischen Demonstrationen); Waschen/Duschen, Essen/Trinken, Rauchen, Alkohol, u. a. m.). Weitere Fragen, welche sich zur Darstellung bzw. Abklärung aufdrängten, betrafen die allgemeine Stimmungslage, das Trainingsmilieu, ferner das Problem der Eignung, die Bedeutung des bewussten Schauens, die Unumgänglichkeit schriftlicher Vorbereitung. Auch der Sprache des Trainingsleiters schenkten wir unsere volle Aufmerksamkeit, seinem Auftreten, seinem Tenue, seiner Haltung. Und nicht zuletzt bot sich ungesucht Gelegenheit, den oft vernachlässigten Fragen von Gerät und Material einige Hinweise zu widmen.

Alles in allem bestand eher die Gefahr des Zuviel als die des Zuwenig, und oft konnte es kaum mehr gelingen, die Diskussionen zum Abklingen zu bringen. Auch aus diesem Grunde war das die konzentrierte eineinhalbstündige Arbeit abschliessende unproblematisch und unmethodisch angegangene Volleyball- oder Basketballspiel jeweilen eine Notwendigkeit. Hingegen lag das Auslaufen vor dem Verlassen der Halle wieder im Rahmen unseres eigentlichen Kursprogrammes, wie selbstverständlich auch die anschliessend folgende Körperpflege (heisse Dusche).

Der Gewinn aus diesen Kursen war — nicht zuletzt für die Kursleiter — gross. Dass die Vorbereitungszeit bei dieser Art Gestaltung die eigentliche Kurszeit um ein wesentliches übersteigt, wird kaum wundern. Die Fülle ungelöster Probleme und Fragen, die mit unserer turnerisch-sportlichen Tätigkeit im Zusammenhang steht, wird durch solche Kurse erst recht manifest; ja sie ist geeignet, uns bescheiden zu machen, uns aber auch anzuregen, unter möglichster Vermeidung von organisatorischer Leerlaufarbeit uns ihrem ernsthaften Studium zu widmen.

R. A.