

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 11 (1954)

Heft: 6

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: 15.02.2026

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

Aus der Fragestunde des Arztes: Vom Muskelkrampf

Auf jedem Wochenprogramm der Vorunterrichtskurse in Magglingenfiguriert eine Fragestunde des Arztes. Jeder der Teilnehmer kann fragen, was ihn gerade wunder nimmt oder was er schon lange gern gewusst hätte, sei es über den Aufbau des Trainings, über Sportverletzungen oder über die Ernährung des Sporttreibenden. Es ist mir aufgefallen, dass fast in allen Kursen dieselben oder doch ähnliche Diskussionen geführt werden. Es ist manchmal nicht leicht, in aller Kürze all' die verschiedenen Fragen und Probleme zu beantworten. Es ist daher am besten, wenn in unserer Zeitschrift einige der häufigsten Probleme etwas beleuchtet werden. Du, lieber Vorunterrichtler, kannst die Antworten in aller Ruhe studieren.

Vom Muskelkrampf. Wir wollen einmal kurz untersuchen, wie er zustande kommt und vor allem, wie man vermeiden kann, von ihm befallen zu werden. Das ist sicher das, was Dich am meisten interessiert.

Du weisst, jeder Muskel wird von einem Nerven versorgt. Durch diesen Nervenstrang werden die Reize vom Gehirn und vom Rückenmark auf den Muskel übertragen und jedesmal, wenn ein solcher Reiz den Muskel erreicht, zieht er sich zusammen. Wir können es mit einem Funken vergleichen, der auf einen Empfänger überspringt und dabei Kontakt herstellt. Nun kann es auch Fehlkontakte geben. Diese kommen hauptsächlich dann zustande, wenn der Muskel müde ist, mit andern Worten, wenn in den Muskelzellen sehr viele Schlackenstoffe wie z. B. Milchsäure vorhanden sind. Der Muskel kann dann auf die Nervenreize nicht mehr reagieren, er kommt nicht mehr nach mit Erschlaffen und Sichzusammenziehen und die Folge davon ist eine dauernde Spannung (Krampf). Der Muskelkrampf tritt hauptsächlich in den Beinen auf und ist ganz infam schmerhaft, wie Du sicher schon erfahren hast. Der Schmerz kommt durch eine Zerrung der Nerven im Muskel selbst zustande. Der Muskel-

krampf tritt auf bei Ermüdung des Muskels (sei es in einem untrainierten Muskel oder in einem trainierten) während oder nach einer sehr grossen Leistung. Er kann aber auch ganz heimtückischer Weise nachts auftreten. Im Schlafe ist die Blutzirkulation vermindert, und Du weisst, dass die Schlackenstoffe aus den müden Muskeln durch das Blut abtransportiert werden und das Blut anderseits Sauerstoff in den Muskel transportiert. Geschieht dies nicht, kann sich nachts ein Krampf einstellen. Es gibt Leute, die sind besonders disponent dazu. Bei ihnen kommt es bereits bei einer leichten Zerrung des Hauptnerven zum Krampfzustand.

Was können wir nun gegen den Muskelkrampf tun?

1. Nie eine sportliche Leistung vollbringen wollen, ohne sich vorher gut einzulaufen, damit die Muskeln warm werden und gut durchblutet sind. Ziehe Dich bei frischer Temperatur zum Einlaufen warm an.
2. Steigere langsam das Training. Verlange nicht am ersten Trainingsabend von Deiner Muskelmaschine eine Gewaltleistung. Lasse keinen falschen Ehrgeiz aufkommen.
3. Bist Du besonders krampfanfällig, nimm $\frac{1}{2}$ Stunde nach jedem Training ein heisses Bad oder eine heisse Douche. Massiere Deine Beine vor dem Schlafengehen mit Gamspherspiritus.
4. Wirst Du während des Trainings oder während eines Wettkampfes vom Krampf befallen, versuche durch langsames Dehnen den verkrampten Muskel zu lösen (z. B. Fuss nach oben beugen), lockere nachher die Muskulatur durch Schütteln und Massieren. Immer herzwärts massieren.
5. Achte darauf, dass Du Dich nach einer sportlichen Leistung richtig und gut erholst. Stehe nicht unnötig herum in verschwitztem Zustand. Du kannst Dich dabei nur erkälten und förderst die Krampfanfälligkeit. Schlafe möglichst viel.

Euer Dokter.

Vorunterrichts-Briefkasten

Noch einmal «Vorunterricht und Verbände»

Gerne veröffentlichen wir in Ergänzung unserer Antwort an Kaspar im Briefkasten der Mai-Nummer nachstehenden Beitrag von Hans Neuenschwander, Konolfingen, VU-Kreisleiter «alter Ordonnanz». Wir haben seinerzeit nicht auf die von Hans Neuenschwander dargelegten beachtenswerten Bestrebungen des ETV hingewiesen, weil wir Kaspar lediglich darüber Aufschluss zu geben hatten, dass der Vorunterricht früher ausschliesslich vom Eidg. Turnverein und einigen Schulen durchgeführt wurde. Es ist aber am Platz wieder einmal auf die besondern Verdienste der Turner hinzuweisen und deshalb möchten wir die Ausführungen von Hans Neuenschwander unsfern Lesern nicht vorenthalten. «Willi»

* * *

Es stimmt, dass der VU vornehmlich in den Händen des ETV lag bis zur Neuordnung 1941. Er war dort jedoch gut betreut und hat sich nicht nur auf Orte beschränkt, wo ein Turnverein war, wie «Willi» behauptet.

Breitenentwicklung war auch damals Leitgedanke und die Hauptanstrengungen zielten auf die dem Turnen noch fernstehende Jungmannschaft. So bestanden z. B. in den Dreissigerjahren im Kreis Bern-Mittelland VU-Sektionen in Bowil, Mühlberg, Gerzensee und Wohlen, alles Orte, wo damals kein Turnverein war. Auch das Kurswesen wollte mithelfen, der Körpererziehung Neuland zu erschliessen. Es wurde daran getan, wie bei ungenügenden oder fehlenden Turneinrichtungen VU erfolgreich betrieben werden könnte. Der Betrieb musste damals den Plätzen und nicht die Plätze dem Betrieb angepasst werden, weil Kredite und Subventionen damals weniger leicht erhältlich waren, als heute. Auch war das Verständnis für jegliche Art der Körperschulung gerade in ländlichen Kreisen nur sehr mässig vorhanden. Da blieb nichts anderes, als den Turnbetrieb den örtlichen Gegebenheiten anzupassen und auf die Einsatzfreude ideal gesinnter Leiter zu zählen. Der initiative, anpassungsfähige Leiter ist ja auch heute noch der beste Werber für den VU; alle übrigen Faktoren kommen in zweiter Linie.

* * *

Zum Thema «Vorunterricht und Verbände» (s. Vorunterrichtsbriefkasten in der Mai-Nummer) veröffentlichen wir hier einen weiteren Beitrag des Büros für Vorunterricht Basel-Stadt.

«Da die Tätigkeit unserer Turn- und Sportverbände in bezug auf die Durchführung von Grundschulkursen in den letzten Jahren nicht den gewünschten Erfolg gebracht hat, haben wir uns erstmals entschlossen, in grösserem Rahmen mit dem Ausbau von «Neutralen Grundschulkursen» zu beginnen. Die Kurse werden von qualifizierten Vorunterrichtsleitern ge-

führt. Auf unsere Ausschreibung hin, haben sich rund 200 schulentlassene Lehrlinge zum regelmässigen Besuch der Kurse eingeschrieben. Diese erfreuliche Tatsache beweist, dass die Jungmannschaft die turnerische Grundschularbeit des Vorunterrichts schätzt, sofern damit kein Zwang zum Beitritt zu einem Verein ausgeübt wird. Wenn man bedenkt, dass im vergangenen Jahre der Kantonturnverband von insgesamt 2135 Teilnehmern an den Grundschulprüfungen, nur 73 Jünglinge in eigenen Grundschulkursen ausbilden konnte, so ist die starke Beteiligung an den neutralen Grundschulkursen beachtenswert. Dank einer vorbildlichen Zusammenarbeit mit der Basler Lehrerschaft, welche den Gedanken des turnerisch-sportlichen Vorunterrichtes nach bestem Können unterstützt, hoffen wir, dass wir auf diesem Wege noch mehr Jugendliche für ein regelmässiges Grundschultraining interessieren können. *



Chauvinismus im Quadrat

Sicher ist dem Leser die Meldung nicht entgangen, wonach die ungarische Postverwaltung aus Anlass des Fussball-sieges der Ungarn über England eine Sondermarke herausgibt. Sie trägt den Aufdruck «6:3». Der ungarische Schritt, die unseres Wissens erste Briefmarke herauszugeben, die einen sportlichen Sieg verherrlicht, muss mit aller Entschiedenheit abgelehnt werden. Aus verschiedenen Gründen, meint kg. in den «Basler Nachrichten». Wohin würde es führen, wenn das Beispiel Schule mache? Unvorstellbar! Unfaire kann sich ein Sieger einem Besiegten gegenüber nicht verhalten. Von sportlichem Denken und nobler sportlicher Haltung ist da nichts mehr zu finden. Es sprechen daraus die Menschen und Systeme, denen der Sieg alles bedeutet, die aber auch aus Niedergängen eine Staatsangelegenheit machen — machen müssen. Es geht daraus eindeutig hervor, dass der Sport seiner edlen Bestimmung entfremdet und politischer Propaganda dienstbar gemacht wird. Als das die Weltmeisterschaften veranstaltende Land dürfen uns derartige Machenschaften nicht gleichgültig lassen. Sie müssen uns verlassen, unsere Einstellung hochzuhalten, obgleich sie von der gewisser Länder stark abweicht. Wer die Grundregeln des Sports missachtet, möge selbst der Verachtung anheimfallen!



Auf den Spuren des IV

Was die eidg. Inspektoren für Vorunterricht feststellten

Am 19. und 20. Mai tagten in Lausanne die eidgenössischen Inspektoren für Vorunterricht unter dem Vorsitz des Sektionschefs für Vorunterricht, Ernst Hirt, Magglingen. Gegenstand eines besondern Traktandums waren die Berichte der eidg. Inspektoren über ihre Wahrnehmungen im verflossenen Jahr. Da die unter diesem Traktandum stattgefundene Diskussion ebenfalls für alle Vorunterrichtsleiter von Interesse ist, sei hier kurz darüber berichtet:

Leiterausbildung

Es wurde festgestellt, dass bei einzelnen Leitern die nötige Anpassungsfähigkeit und Phantasie für einen interessanten Unterricht fehlt. Durch mangelnden Aufbau der Lektion wurde oft auch die Zeit schlecht genutzt. Allgemein wurde die Auffassung vertreten, dass ein Leiter in den eidg. Leiterkursen die nötigen Grundlagen für seine Tätigkeit erhält. Weitere Anregungen findet er in der Trainingsanleitung für den Vorunterricht und im Mitteilungsblatt «Starke Jugend — Freies Volk». In dieser Hinsicht kann dem Leiter nicht mehr geboten werden. Im übrigen liegt das diesbezügliche Versagen einzelner Leiter in der Regel in der ungenügenden Vorbereitung der einzelnen Lektionen.

Hilfsleiter

Aufgefallen ist, dass vielerorts der Hilfsleiter fehlt. Die Folge davon ist, dass oft die schönste Vorunterrichtsarbeit zerfällt, wenn der Leiter während 2–3 Wochen ausfällt. Die kantonalen Amtsstellen für Vorunterricht und Kreisleiter sollen künftig dieser Frage vermehrte Beachtung schenken. Es wurde zudem darauf verwiesen, dass eine Organisation, die umständlicher über keinen Hilfsleiter verfügt, das Training auch bei Abwesenheit des Leiters weiterführen kann. Bei einem Grundschulkurs darf aber die Abwesenheit nicht mehr als acht Stunden ausmachen.

Gemeinsame Durchführung des Vorunterrichtes

Mit Genugtuung wurde vermerkt, dass sich in mehreren Ortschaften die verschiedenen Vereine entschlossen, den Vorunterricht gemeinsam durchzuführen, wobei jede Organisation einen oder mehrere Leiter stellt. Es wurden aber auch andere Beispiele genannt, die zeigten, wie sich die getrennte Durchführung des Vorunterrichts in kleinen Ortschaften nachteilig auswirken kann. In diesen Fällen soll die gemeinsame Durchführung des Vorunterrichtes angestrebt werden.

Grundschulkurs / Meldung ausfallender Übungen

Unliebsame «Narrengänge» werden den Inspektoren immer wieder dadurch verursacht, dass von den Organisationen verschobene oder ausfallende Übungsstunden nicht gemeldet werden. Im Hinblick darauf wurde in Erwähnung gezogen, solche Organisationen mit den Inspektionskosten zu belasten. Indessen soll vorläufig damit zugewartet und noch einmal an den guten Willen der Organisationen appelliert werden.

Grundschulkurs / Eintragungen ins Kontrollbüchlein

Zu den ganz schlimmen Feststellungen gehört die Tatsache, dass einzelne Leiter Stunden ins Kontrollbüchlein eintrugen, die entweder nicht durchgeführt oder aber nicht besucht wurden. Hier gab es nur eine Meinung: Gegen solche Fälschungen muss rücksichtslos vorgegangen werden, die Kurse sind unweigerlich zu streichen und die Leiter in ihrer Funktion einzustellen.

Grundschulkurs / Getrennte Durchführung

Erfreulicherweise konnte gemeldet werden, dass die Grundschulkurse, wie es die Vorschriften verlangen, getrennt vom Vereinsbetrieb durchgeführt wurden. In diesem Zusammenhang wurde aber auch auf die oft unüberwindbaren Schwierigkeiten hingewiesen, die einzelnen Organisationen durch diese Vorschrift erwachsen. Eine Lockerung der Vorschrift ist indessen nicht vorgesehen; es soll diesen Organisationen vielmehr empfohlen werden, anstelle des Grundschulkurses das Grundschultraining durchzuführen.

Grundschulkurs / Stoffprogramm

Kugelstoßen und auch der Weitwurf sollen in den Grundschulkursen oft recht stiefmütterlich behandelt werden. Die Folge davon war, dass die Jünglinge anlässlich der Grundschulprüfung in diesen beiden Disziplinen schlechte Leistungen erzielten. Die vermehrte Pflege dieser beiden Übungen soll sowohl in den Leiterkursen wie bei anderer Gelegenheit angeregt werden.

Grundschulkurs / Übungsbesuch

Aufgefallen ist, dass oft Jünglinge nur während 25 Trainingsstunden am Grundschulkurs anwesend waren. Dazu wird festgestellt, dass die Bestimmung, wonach ein Jüngling für den Grundschulkurs als beitragsberechtigt gilt, wenn er 25 Stunden besucht hat, rein administrativer Natur sei. Jeder Jüngling soll angehalten werden, möglichst an allen Trainingsstunden teilzunehmen. Sollte sich dies nicht erreichen lassen, wird man das Minimum von 25 Stunden heraufsetzen müssen.

Umwandlung von Grundschulkursen in Grundschultrainings

Es zeigte sich, dass verschiedenorts die falsche Auffassung herrschte, ein begonnener Grundschulkurs könne, unter Anrechnung der durchgeföhrten Trainingsstunden, nötigenfalls in ein Grundschultraining umgewandelt werden. Dem ist nun aber nicht so. Wohl kann eine Organisation, die einen Grundschulkurs abbricht, nachher ein Grundschultraining durchführen. Es muss ihr aber nach Abbruch des Kurses noch eine Frist von mindestens zwei Monaten zur Verfügung stehen, während der die ordentlichen Übungsabende des Vereins stattfinden.

Grundschulprüfung / Organisation

Bemängelt wurde, dass oft Prüfungen wenig Teilnehmer aufweisen, was darauf zurückzuföhren sei, dass in der gleichen Ortschaft, ja sogar von der gleichen Organisation oft mehrere Grundschulprüfungen durchgeführt würden. Da die Prüfungen dadurch für den Jüngling weniger bedeutungsvoll werden und überhaupt den Charakter einer Prüfung verlieren, soll künftig eine vermehrte Zentralisation der Prüfungen angestrebt werden.

Wahlfachkurse / Überbeanspruchung

Wiederum gelangten in Wahlfachkursen Sommergebirgsausbildung viel zu schwierige Hochgebirgstouren zur Ausführung. Festgestellt wurde auch, dass die Gebirgstouren oft zu wenig gründlich vorbereitet werden. Es ist unerlässlich, dass die Organisationen und die Stellen, welche die Programme zu genehmigen haben, diesem Umstand alle Beachtung schenken. Ein einziger schwerer Unfall würde unabsehbare Folgen für den Vorunterricht haben und daneben auch hinsichtlich Versicherung unangenehme Überraschungen bringen.

Wahlfachkurse / Kurtaxen

Wiederholt kam es vor, dass für Vorunterrichtslager die Kurtaxe erhoben wurde, obwohl, nach den Richtlinien für die Erhebung der Kurtaxen des Eidg. Amtes für Verkehr, der Hoteliervereine, der Verkehrsvereine usw., die Vorunterrichtskurse von der Kurtaxe befreit werden sollen. Die Eidg. Turn- und Sportschule ist in verschiedenen Fällen mit Erfolg vorstellig geworden. Auch weiterhin sollen ihr Fälle unterbreitet werden, in denen sich hinsichtlich der Kurtaxe Schwierigkeiten ergeben.

Wahlfachprüfungen / Marschprüfung anlässlich Turnfahrt

Beim Marsch, wenn er anlässlich der Turnfahrt mit dem Turnverein stattfand, zeigte sich, dass das Alkohol- und Rauchverbot nicht immer eingehalten wurde. Bei der Zusammenlegung der Marschprüfung mit der Turnfahrt wird dieses Verbot immer wieder überschritten werden. Nur bei einer zeitlichen Trennung oder bei getrennten Marschrouten wird mit der Innehaltung dieser Vorschriften gerechnet werden können. Rz

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.