

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	12 (1955)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Für dich beobachtet
<b>Autor:</b>	Albonico, Rolf
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991398">https://doi.org/10.5169/seals-991398</a>

### 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:** 17.02.2026

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

## **,Rauchen auf alle Fälle schädlich“**

Es ist wissenschaftlich längst klar erwiesen, dass der menschliche Organismus nicht nur durch das Nikotin, sondern auch durch andere im Tabak- und insbesondere im Zigarettenrauch enthaltene Stoffe geschädigt wird. Zu den selbstverständlichen Trainingsregeln des Sportlers gehört deshalb die Enthaltsamkeit im Rauchen.

Eine gewisse Art der Reklame versucht nun glauben zu machen, dass das Rauchen bestimmter Marken, meist solcher mit Filtermundstückchen, auch für den Sportler nicht abträglich sei. Dabei werden Methoden angewendet, die einer bewussten Irreführung des Publikums gleichkommen. So z. B., wenn in einem Reklamefilm eine sportärztliche Untersuchung vorgetäuscht wird, wobei der angebliche Arzt dem ratsuchenden Rennfahrer erklärt, das Rauchen im allgemeinen sei zwar schädlich, nicht aber das Rauchen einer ganz bestimmten Marke. Zigaretten dieser Marke könne auch ein Leistungssportler unbedenklich geniessen.

Solchen und ähnlichen Behauptungen gegenüber ist festzustellen, dass die Wirkung von Filtermundstücken in der Regel stark überschätzt wird. Tatsächlich vermögen solche Filter nur einen bescheidenen Anteil der Gifte zurückzuhalten. Eine schädigende Wirkung auf den Organismus besteht deshalb trotz aller gegenteiligen Versicherungen der interessierten Geschäftskreise. Gleich wie sich die Armee veranlasst sah, den hohen Anforderungen ausgesetzten Militärpiloten gewisse Einschränkungen im Rauchen zu empfehlen, wird auch der Sportsmann gut tun, während des Trainings auf die Zigarette, mit oder ohne Filtermundstück, zu verzichten. Von diesem Entschluss, der im Interesse seiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit liegt, soll ihn auch die in perfider Weise gerade auf den Sport ausgerichtete und sich einen wissenschaftlichen Mantel umhängende Reklame gewisser Zigarettenfabriken nicht abringen.

Schweiz. Gesellschaft für Sportmedizin

Eidg. Turn- und Sportschule

Der Präsident:

Der Direktor:

PD. Dr. med. K. Wiesinger

A. Kaech

## **Für Dich beobachtet**

Dr. Rolf Albonico

Die nachstehenden Beispiele sind Beobachtungen aus der Praxis von Schulen und Vereinen. Sie sollen nicht die betreffenden Lehrer und Leiter bloßstellen, vielmehr unser methodisches Denken anregen. Aus den Fehlern anderer wollen wir lernen, zur Verbesserung des eigenen Unterrichtes und somit zum Nutzen unserer Schüler.

Die beigefügten «Besser wäre...» sind als Vorschlag gedacht, nicht als verbindliche Lehrmeinung; bekanntlich gibt es auf dem Gebiete der Methodik keine absoluten Maßstäbe. Immerhin dürfte aus den Beispielen u. a. ersichtlich sein, dass zu oft das Wesen turnerisch-sportlicher Tätigkeit verkannt wird: Bewegung, und zwar: formende, leistungsfördernde und beglückend-lösende Bewegung.

Beispiel 1: Ein Lehrer lässt seine Fünftklässler-Buben in Viererkolonne Gehen und Laufen. Anschliessend bringt er die Kolonne vor der sechsteiligen Sprossenwand zum Stehen. Nun folgt eine Serie Übungen an der Sprossenwand, wobei — gemäss der vorhandenen Aufstellung in Viererkolonne — in jeder Ablösung vier Schüler an der Wand beschäftigt sind; die übrigen Buben sitzen am Boden und erwarten ihre Ablösung. Die Klasse zählt über dreissig Schüler, so dass etliche Zeit verstreicht bis der einzelne von neuem zum Ueben kommt. Trotzdem werden die zwei übrigen Sprossenwand-Felder nicht benutzt. Die Folge ist ein sehr bescheidenes Gesamt-Engagement.

Besser wäre die sofortige Umstellung von der Viererkolonne in die Sechserkolonne, was umso müheloser geschehen könnte, als bei Sprossenwandübungen keine Rücksicht auf die Körpergrösse, will heissen auf die Reihenfolge der Schüler genommen werden muss. — Auf die optimale Ausnutzung der vorhandenen Möglichkeiten — in diesem Falle der Sprossenwandfelder — ist durchgehend zu achten.

Dem gleichen Verstoss gegen das optimale Rendement (höchste Ausbeute) begegnen wir im nächsten Beispiel; nur ist hier die Situation krasser:

Beispiel 2: Nach Laufübungen — in ungezwungener Formation — gibt der Lehrer bekannt, dass noch kurz das Ueberrollen vw. (Purzelbaum) repetiert werden soll. In die Mitte der Halle lässt er eine Matte legen und die Schüler in Einerkolonne davor antreten. In der Folge überrollen nun die Schüler (Buben der dritten Klasse) aus der Kolonne heraus auf dieser einen Matte, um hinten wieder aufzuschliessen. Da noch nicht alle Buben den Purzelbaum beherrschen, vielmehr oft Kommentare des Lehrers nötig sind, vergehen pro Durchgang der Klasse bis drei Minuten, so dass während den zehn Minuten, die der Lehrer für diesen Lektionsteil verwendet, jeder der Buben dreimal zum Ueberrollen kommt.

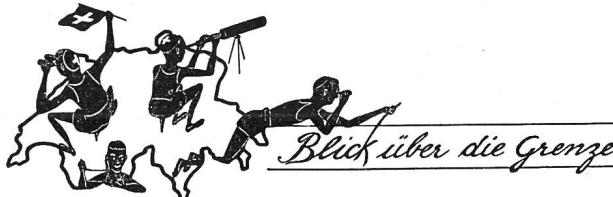
Besser wäre die gleichzeitige Verwendung aller vorhandenen Matten (in diesem Falle drei), was ein speditiveres Ueben ermöglichen würde. Dem Einwand der notwen-

digen Einzelkontrolle kann begegnet werden durch den Hinweis, dass sich der Lehrer diesbezüglich auf die schwächeren Schüler beschränken könnte, bei einer separaten Matte, mit Blick auf die übrigen frei üben den Buben auf den andern beiden Matten.

Aehnlich verhält es sich mit unserem dritten Beispiel:  
**Beispiel 3:** Eine Realschülerklasse übt unter der Leitung und Kontrolle des Lehrers den Schlagballwurf. Immer zwei treten zum Schlage an, während die übrige Klasse abseits bereit steht. Die Zweierlösung ist vom Lehrer absichtlich gewählt worden, einmal aus Gründen der Ueberwachung der Ausführung, vor allem aber weil der schmale Platz (eine kleine Dreieckwiese) das gleichzeitige Schlagen durch mehrere Schüler kaum erlaubt. Trotzdem wird auch hier methodisch unzweckmässig disponiert: der Einsatz der Schüler (13/14jährig) pro Zeiteinheit ist viel zu gering, der Uebungserfolg zu bescheiden und der Zweck der Turnstunde nicht erreicht.

Besser wäre eine Unterteilung der Klasse in Uebungsgruppen (da aus Platzgründen nicht mehr Schüler gleichzeitig zum Schlagen eingesetzt werden können). Einer Gruppe würde wohl die in einer Ecke vorhandene Sprunggrube Gelegenheit zum Ueben von Hoch- oder Weitsprung geben, während eine weitere Abteilung Zuspiel- und Fangübungen (in der andern Ecke des Platzes) betreiben könnte. Auf dieser Altersstufe sollte eine derartige Gruppenarbeit möglich sein; und wenn auch der Uebungsbetrieb in den ungeleiteten (doch nicht unüberwachten) Gruppen nicht absolut seriös ist, dürfte der Stundenerfolg doch grösser sein als im Falle des untätigten Wartens auf die Ablösung.

(Weitere Beispiele folgen.)



## Deutschland

### Mehr Leibesübungen in den Schulen!

Reg. Dir. Dr. H. H. Sievert, der frühere deutsche Zehnkampfmeister, schreibt in der Zeitschrift «Leibesübungen» u. a.: Wenn wir heute eine stärkere Berücksichtigung der Leibesübungen in allen Schulen fordern, so deswegen, weil wir überzeugt sind, dass es eine richtige Gesamterziehung ohne Leibesübungen nicht gibt. In allen gesunden Kindern schlummert der natürliche Trieb zu Spiel und Sport. Es kommt nur darauf an, ihn durch richtige Betätigung zu wecken. Die Haupttriebfeder ist die Freude und nicht etwa kalte Ueberlegung, wozu es gut ist. Der Gewinn an Gesundheit ist eine schöne Folge, kann aber niemals allein ein genügendes Antriebsmoment sein. Richtig betriebener Sport, tummelhaft und freudegebend, erhöht das Lebensgefühl und gibt ein stärkeres Lebensbewusstsein. Es sind ebensosehr seelische Momente wie körperliche, in denen der Vorzug sportlichen Tuns sich auswirkt. Bei dem heutigen schwindenden, ja teilweise erschreckenden Gesundheitszustand unserer Jugend ist der Sport wahrscheinlich das einzige schnell wirkende Mittel, um den verhängnisvollen Schwund an Vitalität und Gesundheit in unserem Volke aufzuhalten. Wir brauchen mehr freudependende Bewegung, mehr aktive Entspannung und werden damit einen Zuwachs an physischer und vitaler Kraft erreichen. Vernünftig betriebene und richtig dosierte Leibesübungen können dies allen Altersschichten geben. Allerdings nur dann, wenn wir sie auch erfassen können. Und damit müssen wir nun einmal, um möglichst effektiv zu wirken, in der Schule anfangen. Es kommt aber auch darauf an, richtig anzufangen! Lassen wir uns durch den grossen spanischen Denker Ortega y Gasset mahnen, der gesagt hat, es gäbe für ein Volk nur einen bedingungslosen Untergang, und der sei das Schwinden der vitalen Kräfte des Volkes.

## Schweden

### Krise im schwedischen Schulturnen

Auf einer Elternversammlung einer höheren Schule Stockholms, an der auch die verantwortlichen Referenten des Schwedischen Kultusministeriums und der Stadtschulverwaltung Stockholms teilnahmen, kamen erstaunliche Ziffern über

den Bau von Turnhallen in schwedischen Schulen zur Sprache. Seit 1943 sind in Stockholm 7 neue höhere Schulen und 30 neue Volksschulen gebaut worden. Die Schülerzahl der Volkschulen hat sich um 50 % und die der höheren Schulen um 70 % erhöht. Seit 1943 ist aber in Stockholm an keiner der Schulneubauten eine Turnhalle errichtet worden. Auch Dusch- und Waschanlagen für die Kinder, denen zum Teil für die Turn- und Sportausbildung nur Schulhöfe oder Luftschutzräume zur Verfügung stehen, fehlen in den neuen Schulbauten. Im Lande Per Henrik Lings haben Zehntausende von Schulkindern zur Zeit keinen regelmässigen Turnunterricht. Allein in Stockholm fehlen 100 Turnhallen, und im ganzen Lande sind es mehr als 700.

In: Olympisches Feuer Nr. 1/55, S. 22.

## Die Flüchtlinge in der Schweiz und wir jungen Leute

Für ein freies Volk, ein unabhängiges Volk, wie das unsere, ist es ein Privilegium, den Opfern politischer Verfolgungen das Asylrecht zu gewähren. Wie wir wissen, ist die Geschichte der Schweiz gleichzeitig auch die Geschichte der Freiheit in ihrem Kampf gegen die Tyrannie. Dies sind feierliche Worte, aber sie haben einen schlichten Sinn, wie alle wahren Worte und sie führen uns zum Kern der Flüchtlingsfrage, wie sie heute, zehn Jahre nach dem Kriegsende, in der Schweiz besteht.

Vielleicht erinnert Ihr Euch noch an die Horden von Flüchtlingen, die während oder nach dem Krieg unsere Grenzen überschritten haben, oft in wilder Angst vor den Verfolgern. Die grosse Mehrzahl jener Flüchtlinge haben unterdessen unser Land verlassen: sie sind teils in ihr Land zurückgekehrt, aber viele blieben heimatlos; die stärksten unter den Heimatlosen durften nach Uebersee auswandern. Aber es leben heute beinahe 9000 dieser Heimatlosen bei uns, alte und junge. Viele sind alt und krank, andere gebrechlich. Viele junge Menschen werden in unsern Lungenheilstätten behandelt, in Davos, in Leysin; ihre Gesundheit wurde auf der Flucht oder in den Lagern schwer beschädigt. Wenn sie genesen, müssen sie oft umgeschult werden, oder aber eine Lehre machen. Die Kinder der Flüchtlinge, die in ihrem kurzen Leben arg herumgeschleppt wurden, müssen auch betreut werden. Auch gibt es viele Flüchtlinge, die in Fabriken arbeiten oder auf dem Bau, doch wenn Arbeiter entlassen werden, kommen natürlich zuerst die Fremden daran. Gewiss, auch unter unsren Landsleuten gibt es Bedürftige, aber sie haben einen grossen Vorteil: sie leben in ihrem eigenen Land. Es ist hart für einen Besitzlosen, sich in einem fremden Land eine neue Existenz zu gründen, aber glaubt mir, viele Flüchtlinge sind sehr mutig, wie etwa der junge Philologe, der jetzt das tägliche Brot für die Seinen als Hilfsarbeiter verdient oder jener Mann, der nur eine Lunge hat und welcher in seiner Heimat wie ein Prinz lebte: mit einer Tapferkeit und einem Willensauffwand ohnegleichen ist er daran, sich und seiner Familie, unter sehr schwierigen Umständen, eine Existenz zu schaffen.

Wir sind noch jung und stark und wir haben ein volles, schönes Leben vor uns. Es ist darum unsre Pflicht, die Lage der Flüchtlinge in der Schweiz zu verstehen und ihnen zu helfen. Die Sammlung der Schweizerischen Flüchtlingshilfe steht vor der Türe: zahlen wir fröhlichen Herzens unser Scherlein ein, auf das Postscheck-Konto I 783, kaufen wir das Abzeichen der Flüchtlingshilfe, ein kleines goldenes Efeublatt, Symbol der Treue und der Hoffnung. Auf diese Weise bleiben wir einer der bedeutsamsten Traditionen unserer Heimat und auch uns selber treu.

G. d. V.

## Die Bibliothek der ETS sucht dringend:

### Schweizerische Turnzeitung

vollständige Jahrgänge  
1889—1891, 1894, 1906, 1944—1949  
(gebunden oder ungebunden)