

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

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

**Band:** 12 (1955)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Blick über die Grenze ; Auf den Spuren des Vu

#### 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:** 15.01.2026

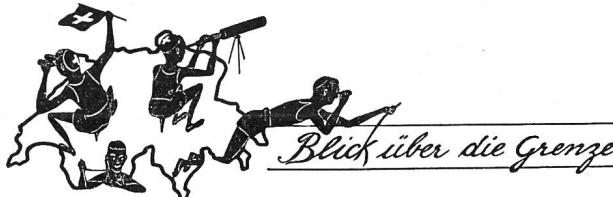
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

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.

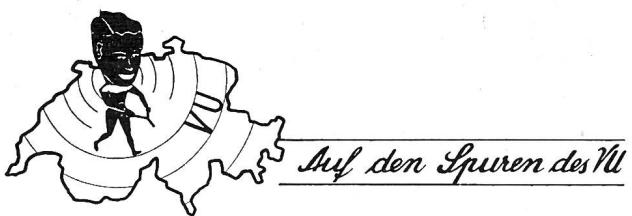
Wir sind noch jung und stark und wir haben ein volles, schönes Leben vor uns. Es ist darum unsre Pflicht, die Lage der Flüchtlinge in der Schweiz zu verstehen und ihnen zu helfen. Die Sammlung der Schweizerischen Flüchtlingshilfe steht vor der Türe: zahlen wir fröhlichen Herzens unser Scherlein ein, 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)



## Der Vorunterrichtsleiter

Jetzt kommt wieder die Zeit der Jahresversammlungen in den Turnvereinen. Ein Geschäft ist dabei «Wahlen», auch die Wahl des Vorunterrichtsleiters. Wer soll es sein? Das war einst eine leichte Sache; der Oberturner war die gegebene Person. Er war in den Reihen der Mann Nr. 1. Er kannte sich aus im Umgang mit den Turnern; er hatte Uebung in der Gestaltung des Turnstoffes; er war ein technischer Körner und Kenner; er stand im Vorstande an gehobener Stelle; er verfügte im Orte über ein Ansehen; gewöhnlich hatte er als Berufsmann auch die ersten Federn abgestreift und hatte seinen gewichtigen Arbeitsplatz. Heute ist die Bestimmung des Vorunterrichtsleiters nicht mehr so einfach. Der Oberturner steht nicht mehr so selbstverständlich zur Verfügung. Die heutige technische Leitung selbst eines «nur» Dorfvereins ist mit den verschiedenen Sparten — und auch aus menschlichen Gründen — komplizierter geworden. Wer sein Oberturneramt mit Auszeichnung versehen will, muss sich gehörig vorbereiten, und in der Turnstunde muss er den Kopf beisammen haben. So kommt es leider immer mehr vor, dass der Oberturner in seinem Hauptamt gerade genug zu tun und zu sorgen hat; mit dem Vorunterricht kann oder will er nichts mehr zu tun haben. Aber dennoch gilt nach wie vor: Der Oberturner ist in der Regel auch der beste Vorunterrichtsleiter.

Wer soll ihn ersetzen? Nicht irgend wer und gar ein Lückenbüßer, sondern ein mit Bedacht gewählter Mann. Er muss Geschick haben im Umgang mit der reiferen Jugend. Solche pädagogische Naturmenschen gibt es überall; sie sind einfach die geborenen Lehrer. Da ist zum Beispiel jener «Bert», zu dem die Jungmannschaft aufschaut, und was er sagt und tut und lässt, das gilt für sie. Solche Typen sind die gesuchten Vorunterrichtsleiter. Dazu kommt noch die Gabe der Phantasie, diesem Wundergeist, der «aus Steinen Butterbrot machen kann». Noch nie ist ein Vorunterricht eingegangen, weil der Leiter ein bescheidenen Techniker war; aber schon manche Organisation ist gescheitert, weil der Leiter kein Charakter war und der Phantasie erlangte. Das spürt der Vorunterrichts-Jüngling bald und richtet sich danach aus im guten wie im andern Verhalten. Alle anderen Tugenden eines Vorunterrichtsleiters in Ehren; sie machen dem Leiter das Amt leichter und den Erfolg grösser. Aber wenn die charakterlichen Voraussetzungen fehlen, so ist die Wahl verfehlt. Ein verpuschter Vorunterricht dient weder dem Vaterlande noch dem Verein.

Alb. Schreiber.

In: Schweiz. Turnzeitung Nr. 5/1955, S. 78.

## Wanderung auf die Hohe Winde: «Vorunterrichtskreise Thal-Thierstein»

Wohl nie besser als für den heutigen Wandertag, wir müssen sagen: prächtigen Wandertag — passt die Gedichtsstrophe:

«Auf denn, und die Sonne zeige  
uns den Weg durch Feld und Hain.  
Geht der Tag darob zur Neige,  
leuchtet uns der Sterne Schein.  
Bruder, schnall den Rucksack über,  
heute soll's ins Weite gehn.  
Regen? Wind? Wir lachen drüber:  
Wir sind jung, und das ist schön.»

Es brauchte wohl etwas Ueberwindung für die Leiter und Jünglinge, an diesem kalten, regnerischen Morgen den Rucksack zu schnallen und der prächtigen Jurahöhe, der Hohen Winde, zuzustreben.

Keiner aber, der als begeisterter Vorunterrichtler oder stets einsatzbereiter Leiter sich am frühen Morgen aufräfte, Regenschauern und pfeifenden Winden zum Trotz, bereute diesen mutigen Entschluss.

Es war für alle ein einmaliges Erlebnis, diese Maiwanderung hinauf in die verschneiten Jurahöhen.

Welch ungewohntes, doch einzigartiges Bild: Saftiggrüne Buchen neben schneebezuckerten Tannen — im Winde sich wiegende Jurablümchen neben nasskalten Schneeflecken — vom Winde getriebene, graue Schneewolken am tiefblauen Himmel.

Das in der zweiten Maihälfte zu erleben, ist nicht jedes Jahr möglich. Und für alle, die wanderlustigen Vorunterrichtler, die Leiter, die Kreischaefs als Organisatoren und den Herrn Vikar, der wirklich tiefgründige Worte zu den Jünglingen sprach, wird dieser Wandertag unvergesslich bleiben.

Gerade für uns Vorunterrichtler gilt es die Worte zu beherzigen:

«... bängliches Schwanken, weibisches Zagen, ängstliches Klagen... macht dich nicht frei.

Allen Gewalten zum Trotz sich erhalten, nimmer sich beugen, kräftig sich zeigen, rufet die Arme der Götter herbei.»

Wir wollen uns als Vorunterrichtler nicht in Abenteuer stürzen — nicht übertreiben. Doch wie oft schon hat ein mutiger Entschluss die Ueberwindung von Hindernissen uns prächtige Erlebnisse vermittelt!

Und nicht vor der ersten, kleinen Widerwärtigkeit kapitulieren, wohl aber kleine und grosse Hindernisse überwinden, das gehört sicher auch ins Übungsprogramm des Vorunterrichts.

Frohgemut und zufrieden kehrten wir heim — besonders als die vorerst undurchdringlich scheinenden Wolkenwände sich öffneten — und uns Bilder seltener Schönheit zeigten — Schönheit unserer eigenen, lieben Heimat, die es wert ist, erwandert zu werden — die es verdient, Bewunderung auszulösen — die wir als junge Menschen lieben wollen und, sollte es nötig sein, freudig beschützen würden.

Vielen Dank dem HH. Vikar für die sinnreichen Worte — Kamerad Hersperger Leo, als Eidg. Inspektor, für seine Grüsse und Aufmunterung zu treuer VU-Arbeit — Hugo Gunzinger und Melchior Uebelhart für die organisatorischen Vorarbeiten. Allen Daheimgebliebenen aber möchten wir zurufen: Fasst nächstesmal einen ebenso mutigen Entschluss — zögernd und abwartend verpasst ihr sonst «hinter dem Ofen» die schönsten Erlebnisse.

Max Käsermann, Bärschwil.

## «Gesunde Lebensweise und Trainingsfleiss führen zum Leistungsaufbau»

Nur in der bedingungslosen Anerkennung und Respektierung einer vernünftigen Vorbereitung auf ein Ziel liegt der Sinn jeglichen Strebens, sei es auf handwerklichem, wissenschaftlichem, künstlerischem oder sportlichem Gebiet. Nirgends genügt das Talent allein. Zu der Begabung muss sich der Wille für eine gründliche, systematische Vorbereitung, gepaart mit einem starken Willen, gesellen.

### Mit Alkohol und Nikotin keine Spitzenleistung!

Bekanntlich verlangt ein hartes Training auch eine sportgerechte Lebensweise. Es fällt einem aber immer mehr auf, wie selten Spitzenspieler auf Nikotin und Alkohol verzichten können. Dabei lässt sich unschwer nachweisen, wie sehr die Reaktionsfähigkeit sowohl durch Alkohol wie durch Nikotin geschwächt werden, nicht nur auf dem Sportplatz, auch in der Studierstube und an der Werkbank. Im Beruf und im Sport, überall wo es um eine Spitzenleistung geht, kann die Feststellung gemacht werden, dass mit der körperlichen Verweichung auch die geistige Kraft und die Willensstärke Schritt halten. Es ist weitgehend ein fragwürdiges Unterfangen, der sportlichen Erziehung charakterliche Ertüchtigung, das heißt Willensschulung nachzurühmen, wenn mit der körperlich-technischen Vorbereitung nicht auch eine geistig-charakterliche Schulung angestrebt und verwirklicht werden kann.

Wer als Spitzenspieler in der Vorbereitungsphase auf einen Spitzenanlass wie ein Ländertreffen oder sogar auf eine Weltmeisterschaft nicht die Energie und den Willen aufbringt, den alltäglichen und durchaus schädlichen Vergnügen wie Alkohol und Nikotin den Kampf anzusagen, der wird auch nie die Kraft zum letzten Einsatz im Kampfspiel aufbringen. Ein willensschwacher Charakter wird nie die Kraft aussstrahlen, die es braucht, um über sich selbst hinauszuwachsen oder seine Mitspieler mitzureissen, wenn es um die eigene Mannschaft schlecht bestellt ist. Nur der Sinn und die Einsicht, sowie der Wille zu einer gesunden und sportgerechten Lebensweise machen erst den vollwertigen Sportsmann aus. Training ohne Schweiß und Genuss der spiessbürglerischen Annehmlichkeiten, das ist und bleibt nur Stückwerk im sportlichen Unterfangen und hat keinen Anspruch auf Anerkennung und Belohnung.

Emil Horle, TK-Chef der Handballer.

Schadet der Sport dem Herzen? (Fortsetzung)

4 letzten wurden in der Vorgeschichte häufige Infektionskrankheiten, Eiterherde und andere Störungen gefunden, die zu Herzkrankheiten führen können.

Bei der Betrachtung der Resultate fällt auf, dass bei diesen ehemaligen Athleten nur wenig kranke Herzen zu finden waren, anderseits dass bei den wenigen mit nicht gesunden Herzen in der Vorgeschichte überall Störungen gefunden wurden, die zu einer Herzkrankheit führen können. Dies gibt uns den Hinweis, dass Herzschäden beim Sport nur dann erworben werden, wenn sich der Organismus in krankhaftem Zustand befindet. Ferner sehen wir, dass während Jahren praktizierter Wettkampfsport, wenn die Leistung jeweils im gesunden Zustand erfolgt, sicher keine schädliche Auswirkung auf das Herz zeigt. Auch ein stark beanspruchter Leistungssportler muss also für sein Herz und für sein Alter nicht fürchten, wenn er gesund lebt und sich regelmäßig ärztlich kontrollieren lässt.