

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 12 (1955)

Heft: 12

Artikel: Internationaler Gymnastikkurs mit Ernst Ilda

Autor: Meier, Marcel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991412>

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: 17.01.2026

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 Dezember 1955

Abonnementspreis Fr. 2.30 pro Jahr

Einzelnummer 20 Rp.

12. Jahrgang

Nr. 12

Internationaler Gymnastikkurs mit Ernst Idla

Marcel Meier

Die Eidgenössische Turn- und Sportschule führte in diesem Herbst den zweiten internationalen Gymnastikkurs mit dem bekannten schwedischen Gymnastik-Pädagogen Ernst Idla durch. Er war diesmal begleitet von vier Assistentinnen (Else Christensen, Ann Uusma, Siv Sommarström und Astrid Sivander) sowie dem ausgezeichneten Pianisten Emil Laskö, von der königlichen Oper in Stockholm. Emil Laskö dirigierte früher in Budapest das berühmte Liszt-Ensemble. Am Kurs nahmen über 120 Teilnehmer(innen) aus fünf verschiedenen Ländern teil.

Wer ist Ernst Idla?

Ernst Idla ist Este und besuchte in Tallin die St. Petri-Schule. Er nahm als junger Offizier am baltischen Befreiungskampf gegen die Russen teil. 1922 bis 1927 war er Student in Deutschland. Zunächst studierte er Medizin, später Physiologie und Psychologie der Leibesübungen. Als er nach Estland zurückkehrte, wurde er Reichstrainer für die estländische Olympiamannschaft 1928. Ein Jahr später ernannte man ihn zum

Inspektor für die gesamte physische und sportliche Erziehung seines Vaterlandes. Als im Jahre 1939 der 10. Jahrestag der Befreiung Estlands festlich begangen wurde, nahmen an den Festspielen in Tallin gegen 20 000 Schüler und Schülerinnen Idlas teil.

1944 floh Ernst Idla mit 80 Leidensgefährten in einer Sturmnacht in einem Fischerboot nach Schweden hinüber, drohte ihm doch, wie vielen andern, Verschleppung nach Sibirien. Wie Tausende, so fand auch Ernst Idla mit Frau und Tochter gastliche Aufnahme in Schweden. Bald sammelte er seine ehemaligen Schüler und begann wieder mit ihnen zu üben und damit half er vielen über den Schmerz der verlorenen Heimat hinweg.

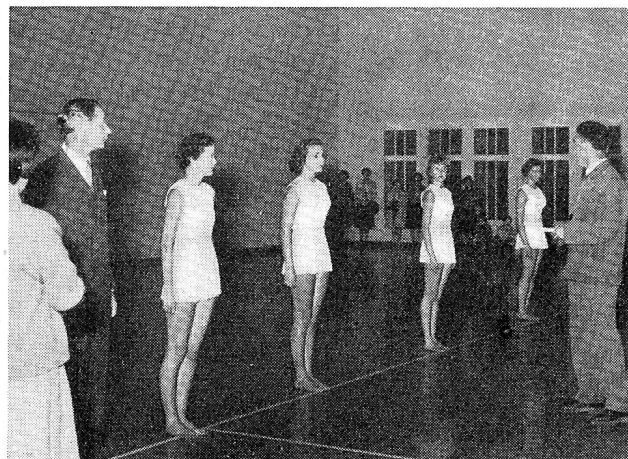
«Das Ziel meiner Gymnastik ist», so erklärte er einem Journalisten, «meine Schüler zu glücklichen und harmonischen Menschen zu machen. Meine Gymnastik soll Entspannung bringen von der Hetze und Jagd des Alltags, sie soll eine behagliche Atmosphäre schaffen, ein Glücksgefühl, sowohl äusserlich wie auch innerlich.» Mit seinen Schülern erzielte Ernst Idla bald beachtliche Erfolge. Als er im Jahre 1946 erstmals vor die

Ernst Idla mit seinen vier Assistentinnen: Fräulein Else Christensen, Ann Uusman, Siv Sommarström und Astrid Sivander.

All unseren treuen Lesern
wünschen wir schöne Feiertage und

Glück und Segen im neuen Jahr

sowie erfolgreiche Tätigkeit
im Bestreben für eine gesunde und in jeder Beziehung
starke Jugend.





Ernst Idla zeigt hier am Modell eine Übung für die Wirbelsäule bei fixiertem Becken.

Oeffentlichkeit trat, schrieben die Zeitungen Stockholms von einem «Estonischen Gymnastiktiumph». Einen ungeahnten Erfolg errang er mit dem Lichtfest, anlässlich der Lingiade im Jahre 1949. Erwin Löwe schrieb damals: «Es war ein Fest der Schönheit und Grazie, das Idla zu einer Symphonie von Glücksgefühl und Lebensfreude, Elastizität und Gesundheit in einem atemberaubenden Rhythmus gestaltete.»

Dank diesem grossen Erfolg übertrug man Ernst Idla anlässlich der 700-Jahrfeier der Stadt Stockholm die Ausgestaltung des grossen Stadionfestes. Den Abschluss dieses Festes bildete eine von Idla komponierte Bewegungsgestaltung zum «Halleluja-Chor» aus Händels «Messias».

Man nannte Idla bald den «Zauberer von Tallin». Der Esté will aber davon nichts wissen, er erklärte einfach und schlicht: «Ich will nur meinen Schülern helfen, glückliche und harmonische Menschen zu werden, und zwar in den Berufen, die sie sich erwählt haben. Körper und Seele bilden eine Einheit. Ich versuche, den Körper so auszubilden, dass er Einfluss auf die Seele gewinnt. Gymnastik darf nicht Selbstzweck sein, sie muss eine Parallele bilden zu anderen Kulturgebieten wie Musik, Kunst, Theater etc. Gymnastik ist nicht

etwas für einige wenige, sondern sie soll allen Menschen dienen, in dem sie sprudelnde Lebensfreude schafft.»

An dieser Zielsetzung geht man in jüngster Zeit allzuoft vorbei. Idla sieht in der heutigen Sportbewegung Fehlentwicklungen in drei Richtungen:

1. Das Verlieren ins Rhythmisch-Musische. (Oft verstehen diese Leute ihre eigene Sprache nicht mehr und verirren sich ins Künstlerische und enden im Gekünstelten.)
2. Vermännlichung der Frau! (Da und dort vergisst man, dass die Frau nicht einfach eine schwächere Kopie des Mannes ist. Die Frau ist nicht minderwertig, sondern anders wertig. Der psychosomatischen [seelisch-körperlichen] Eigenart der Frau muss in erster Linie Rechnung getragen werden. Daher ist das Uebernehmen des männlichen Wettkampfes abzulehnen.)
3. Das Abirren ins Akrobatische (Olympiaprogramm).

Die körperliche Ertüchtigung der Frau muss vor allem ihrer psychosomatischen Art angepasst werden. Die Gymnastik soll daher in erster Linie natürlich und freudespandend sein und dabei die körperlichen Anlagen und Möglichkeiten fördern.

Gerade in dieser Beziehung hat uns Ernst Idla im zweiten Kurs viel geboten, vor allem was die Entwicklung aus den natürlichen Bewegungsformen des Ganges, Laufes und den Kinderspielen anbelangt.

Da der Kurs in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Frauenturnverband durchgeführt wurde, haben wir den technischen Leiter des Verbandes

Martin Keller, Schaffhausen

gebeten, uns seine Eindrücke über den Kurs in einem kurzen Aufsatz mitzuteilen. Martin Keller schreibt: «Unter dem Motto: „Die Freizeitgestaltung muss sich erzieherisch auswirken und darf nicht zur Unterhaltung degradiert werden“, erklärte uns Herr Idla seine Arbeitsweise.

1. Schulung der Muskelkraft.
2. Arbeit für die Geschmeidigkeit (Gelenkschulung).
3. Schulung der Koordination (physische Intelligenz).
4. Förderung der Organkraft (Atmung, Blutzirkulation, Stoffwechsel). Am Magglinger-Kurs versuchte Herr Idla dieses Ziel durch die gymnastische Grundschulung unter besonderer Berücksichtigung der dynamisch-funktionellen Arbeitsweise zu erreichen. Zu unserer grossen Freude wurde viel mit Gymnastikbällen gearbeitet, denn jedes Tun mit Bällen beglückt unmittelbar. Mit mehr oder weniger Erfolg versuchten wir uns in Kunststücken, die den Kindern so viel Spass bereiten, und auch uns tat dieses Ueben herzerfrischend gut.

Die Zielsetzung war klar und manchem Kursteilnehmer mag wieder ein Lichtlein aufgegangen sein. Dies ist in der heutigen Zeit besonders wichtig, denn wir müssen in der Weiterentwicklung des Sportes ebenfalls klar sehen. Solange der Sport und die Gymnastik dem Menschen zur Ertüchtigung, zur Schulung seiner seelischen, körperlichen und geistigen Kräfte dienen, können wir mit fester Ueberzeugung ja sagen. Sobald aber materieller Gewinn und Habsucht mitgehen, sind wir verpflichtet, unser Veto einzulegen. In dieser Beziehung haben Magglingen, die Schulen und die Verbände eine verantwortungsvolle Aufgabe zu erfüllen. Gerade aus diesem Grunde war der von der Eidg. Turn- und Sportschule in Verbindung mit dem Schweiz. Frauenturnverband organisierte Idla-Kurs derart wertvoll!

Methodisch ging Herr Idla in diesem Kurs seine eigenen Wege. Wir sind uns ans Prinzip ‚Vom Leichten zum Schweren‘ gewöhnt. Herr Idla aber arbeitete wie folgt:

Aus dem Inhalt:

Internationaler Gymnastikkurs mit Ernst Idla
Welche Leibesübung trägt dazu bei, die Nervenbelastung der Jugend zu entlasten?

Ausbau der Jugendherbergen

Der Kugelstoss im Reihensbild

Blick über die Grenze

Bücher und Zeitschriften für den Weihnachtstisch

1. Er zeigte durch seine Assistentinnen die Bewegung oder das Bewegungsthema, dann mussten die Kursteilnehmer die Arbeit — skizzenhaft — selbst erleben.
2. Jetzt folgte das Erlernen.
3. Und dann kam das Ausfeilen. (Zum Ausfeilen reichte zwar die Zeit nicht aus.)

Mit diesem methodischen Vorgehen will Ernst Idla die persönliche Initiative fördern und schulen. Er verglich mit dem Hotelplan, wo alles auf dem Servierbrett bereit ist, was sicher falsch sei. Idlas Arbeitsmethode war sehr interessant. Dies mag für einen Kurs mit Turnlehrern, Verbands- und Vereinsleitern gut gehen. Hingegen müssen wir uns in Schule und Verein ans bewährte ‚Vom Leichten zum Schweren‘ halten. Dies schliesst nicht aus, dass wir von Zeit zu Zeit — so quasi als Rosinen — ein Bewegungsthema geben, an dem die Schüler pröbeln und üben können. Auch in dieser Beziehung müssen wir klar sehen, sonst schaffen wir Minderwertigkeitsgefühle und erzielen statt Freude Aengstlichkeit und Misstimmung.

Alle Teilnehmer (innen) durften für die Gestaltung von Turn- und Gymnastikstunden viele Anregungen mitnehmen. Viele werden auch mit grossem Nutzen das eine oder andere für das Training der Leichtathleten, Fussballer etc. verwenden können. Besonders Idlas natürliche Laufschulung war ein einzigartiges Erlebnis. Ernst Idla ist ein Künstler in der Schaffung von einfachen Bewegungsthemen. Seine Raumausnutzung und Raumgestaltung ist vorbildlich. Für Vereins- und Verbandsanlässe gab er wertvolle Anhaltspunkte.

Herrn Idla, seinem vorzüglichen Pianisten, Herrn Laskö, und seinen Assistentinnen, besonders Fräulein Christensen, sind wir für das Gebotene herzlich dankbar. Wir wünschen allen, dass sie noch weiterhin wertvolle Gymnastikarbeit leisten dürfen. Die ETS gibt uns mit diesen internationalen Kursen die Möglichkeit, mit namhaften Pädagogen in Kontakt zu kommen,

sicher zu Nutz und Frommen der gesunden sportlichen Weiterentwicklung.»

Und hier die Meinung einer jungen Lehrerin,

Fräulein Eva Imer, Wynigen.

Ernst Idla, der Name war mir nicht unbekannt. Ich hatte von einem ersten Kurs in Magglingen erzählen gehört. Nun hatte ich grosses Interesse, Ernst Idlas Ideen und seine Arbeitsweise selbst kennen zu lernen. Im Mittelpunkt unserer Arbeit stand die gymnastische Grundschulung. Besondere Beachtung wurde der funktionellen Arbeitsweise geschenkt.

Jede Bewegung war von Musik begleitet. Der Pianist, Emil Laskö, zeigte mit seinen einfachen Melodien, dass die Musik das tragende Element ist. Das Laufen allein wurde dadurch zu einem Erlebnis.

In der Ballgymnastik erlebten wir viele schöne Stunden. Wir durften wie die Kinder mit dem Ball spielen. Der Ball soll nicht Dekoration sein, warnte uns Idla. Wir versuchten zu erfüllen, dass der Ball ein mit-schwingender Bestandteil des Körpers ist.

Ernst Idla wurde in seiner Arbeit von seinen vier Assistentinnen, Else Christensen, Ann Uusma, Siv Sommarström und Astrid Sivander, unterstützt. In dem, was uns diese Vier zeigten, erkannten wir, dass die Kunst in der Einfachheit liegt. Alles in Idlas Gymnastik ist natürlich, klar und ehrlich. Er will den ganzen Menschen erfassen, Leib und Seele, nicht nur den Körper.

Idlas Persönlichkeit machte mir grossen Eindruck: ein Mensch, der sein Lebenswerk begeistert vorträgt und andern übermittelt. In aller Kursarbeit erkannte man den erfahrenen Pädagogen. Wie wäre es sonst möglich gewesen, die grosse Zahl von Kursteilnehmern in Spannung zu halten. Er gab uns nicht eine trockene Theorie, eine Methode mit nach Hause, sondern eine Fülle von Anregungen und Ideen, die unsere Arbeit befruchten wird.»

Welche Leibesübung trägt dazu bei, die Nervenbelastung der Jugend zu entlasten!

Mit dieser Frage setzt sich Dr. Zeller in der Zeitschrift «Leibesübung und Leibeserziehung» auseinander. Die Aerzte sagen uns, dass heutzutage nervöse Störungen bei Jugendlichen ungemein häufig sind. Der moderne Jugendliche kommt an die meisten Probleme und Erfahrungen viel zu früh heran, er vermeidet Bindungen und Verpflichtungen auf sich zu nehmen, hat viele Interessen und wenig Ausdauer bei der Durchführung von Arbeiten. Hier kann der Turnlehrer günstig eingreifen. Leider gibt es auch Turnlehrer, die selbst dem üblen Zauber der Sensation im Sport verfallen sind. Dem Kitsch und den gesundheitsschädlichen Erregungen auf dem Gebiete des Sensationssportes, der Schundliteratur, der üblen Filme und der Wahnsinnsmusik wenden sich zahlreiche Jugendliche gerne zu, weil sie das schlechte Beispiel vieler Erwachsener vor sich sehen und von niemanden zu einer kritischen Einstellung erzogen worden sind. Der Verfasser meint, dass Wandern, Bergfahren, Skitouren, Lagern und Zelten (fern von Camping-Plätzen),

Schwimmen, auch Volkstänze, wenn sie in der richtigen, unsentimentalen Weise betrieben werden, geeignet sind zu helfen. Eines der wirkungsvollsten Mittel gegen alle erwähnten Leiden ist ein guter Lehrer. Der moderne Mensch züchtet nicht mehr Rosen, sondern kultiviert Neurosen, ihm ist es lieber, mörderische Wettkämpfe und aufregende Spiele vor einer brüllenden Zuschauermenge zu sehen, und so dem Zug der Zeit gerecht zu werden. Wenn wir Sportlehrer nur in der Lage sind, die Jugend 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 Körpertrainer, aber wir sind keine Leibeserzieher.

«Wahrscheinlich habe ich durch diese Abhandlung da und dort mit meiner Feder in ein Wespennest gestochen. Das geschah jedoch nicht aus angeborener Bösartigkeit, sondern in einer guten Absicht.»

Ausbau der Jugendherbergen

Es gibt in der Schweiz 156 Jugendherbergen, die dem Schweiz. Bund für Jugendherbergen angeschlossen sind. Sie wurden 1954 von 216 767 Jugendlichen besucht, die darin 368 808 Uebernachtungen «konsumierten». Die Jugendherberge (abgekürzt «Ju-He») erfüllt eine notwendige und wertvolle Aufgabe. Sie bietet dem Jungwandler die Möglichkeit einfacher aber sauberer Nächtigung auf seinen Streifzügen fernab vom motorisierten und Massenverkehr; ihre Lage in reizvoller Landschaft ermuntert zu sportlich-kameradschaftlichem Verweilen unter frohgesinnten, naturliebenden Altersgenossen und sie vermeidet Zügellosigkeit in der Freiheit, indem die Ju-He-Benutzer von verantwortungsbewussten verständnisvollen Leitern betreut werden. Daher hat Pro Juventute die Errichtung und den Ausbau der Jugendherbergen, als eines jener praktischen Mittel, mit welchem dem Missbrauch der Freiheit und Freizeit durch positive Leistungen begegnet werden kann, von jeher gefördert und unterstützt. Die Beherber-

gungstaxen unserer schweizerischen Ju-He sind der Börse der jungen Besucher, den Lehrlingen und Schülern, angepasst. Sie reichen gerade zur Deckung der bescheidenen Aufwandskosten. Dagegen ist es nicht möglich, aus den Betriebseinnahmen der einzelnen Ju-He Mittel abzuzweigen für den baulichen Unterhalt oder gar für einen oft dringend benötigten Ausbau. Auch dort, wo die Ju-He von weitsichtigen städtischen Behörden zur Verfügung gestellt wird, hat in der Regel die sie tragende private Organisation (Jugendherbergverein) für die Kosten der Ausrüstung aufzukommen. Um über das Mittel dieser wertvollen Stützpunkte unserer Jugend den Genuss frohen Wanderns und erholender Naturverbundenheit weiterhin zu ermöglichen, wird, im Einverständnis mit der Generaldirektion PTT, von der Stiftung Pro Juventute ein Teil des Ertrages aus ihrem diesjährigen Markenverkauf für den Ausbau der Schweizer Jugendherbergen zur Verfügung gestellt.