

<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>	13 (1956)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Leibesübungen als Erziehungs faktor
<b>Autor:</b>	Meier, Marcel
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991097">https://doi.org/10.5169/seals-991097</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:** 16.01.2026

**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 April 1956

Abonnementspreis Fr. 2.30 pro Jahr

Einzelnummer 20 Rp.

13. Jahrgang

Nr. 4

## Leibesübungen als Erziehungsfaktor

Marcel Meier

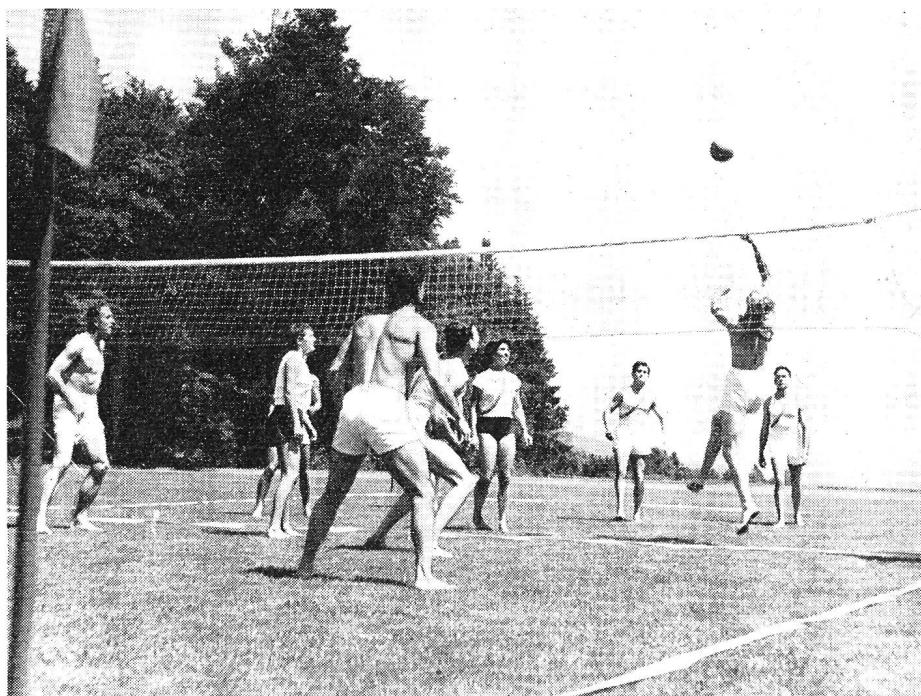
«Der höhere Zweck der Erziehung besteht darin, das menschliche Wesen zum freien und selbständigen Gebrauch aller Fähigkeiten vorzubereiten, die der Schöpfer ihm eingepflanzt hat.»  
H. Pestalozzi.

Bevor wir auf das gestellte Thema eingehen, müssen wir den Begriff «Leibesübungen» abgrenzen. Mit den Leibesübungen ist nicht einfach Sport gemeint, denn Sport ist im heutigen Sprachgebrauch zu einem unförmigen Sammelbegriff geworden, unter dem man neben den Leibesübungen auch den gesamten Sportbetrieb mit all seinen positiven und negativen Seiten, die zweckfreie Betätigung im Sinne von Zerstreuung, das

Briefmarkensammeln sowie auch das Gesundheitsturnen u. a. versteht.

Da in der Sportterminologie immer noch ziemliche Verwirrung besteht, drängt sich eine Abklärung des Begriffes Leibesübungen auf.

Kurz und einfach gesagt, ist das Wort «Leibesübungen» eine zusammenfassende Bezeichnung für alle Arten von körperlichen Uebungen. Sie umfassen u. a. Turnen, Körpersport, Spiel und Gymnastik. Das Wesen, gleichsam der innere Gehalt der Leibesübungen, wurde an der vom österreichischen Bundesministerium für Unterricht im Jahre 1954 durchgeführten «Internationalen Tagung für zeitgemäße Leibeserziehung der Jugend» gefassten Resolution klar herausgestellt:



### Aus dem Inhalt:

- Leibesübungen als Erziehungsfaktor
- Worte von Frau Dr. Bischof, Wien
- Bücher und Zeitschriften
- Eine Zigarette schadet nicht!
- Wiedersehen mit Sigge Nordlund
- Blick über die Grenze
- Streiflichter
- Echo von Magglingen

Der Turn- und Sportbetrieb im Freien hat in Magglingen bereits begonnen. Die Sportlehrerkandidaten (innen), die in der zweiten Märzhälfte in Mürren und anschliessend in den Ferien weilten, beginnen in der dritten Aprilwoche ihr zweites Semester.

«Da die Leibesübungen nicht nur die Grundlage für die körperliche Leistungsfähigkeit schaffen, sondern auch der Geistes- und Charakterbildung dienen, stellen sie einen wertvollen und erst zu nehmenden Bildungsfaktor im Ganzen der Erziehung dar. Bei ihrer Pflege muss immer das erzieherische Moment in den Vordergrund treten. Der Leistungsgedanke und der sich daraus entwickelnde Wettkampf sind im sinnvollen Ausmass grundsätzlich zu bejahen.»

Dem Wortlaut dieser Resolution ist zu entnehmen, dass den Leibesübungen geistes- und charakterbildende Werte innewohnen; allerdings nur dann, wenn bei ihrer Pflege das erzieherische Moment in den Vordergrund gestellt wird.

### Welches sind denn diese erzieherisch-ethischen Werte ?

Nehmen wir als erstes die «Fitness».

Körperliches Unbehagen macht unfähig zu geistiger Produktivität und zu physischer Leistung und wirkt bedrückend auf die Stimmung. Körperliches Wohlbehagen dagegen erhöht die Lust am Schaffen, steigert die Arbeitsfähigkeit, gibt der Lebensfreudigkeit Auftrieb (E. Schöning).

Verschiedene Geistesgrössen haben auf die ethisch-sittliche Bedeutung körperlichen Kraftgefühls hingewiesen (Fröbel, Rousseau, Goethe, Nietzsche). Jahn schreibt beispielsweise in seiner «Turnkunst»: «Man trägt ein göttliches Gefühl in der Brust, wenn man nur weiss, dass man etwas kann, wenn man will.»

Dr. Hans Groll schreibt dazu: «Dieses persönliche Lebensgefühl ist es, das den Menschen der Gegenwart von dem ihn beherrschenden Grundgefühl der Lebensangst befreien kann. Durch Leibesübungen werden systematisch jene Eigenschaften entwickelt, die das Gefühl der Kraft und Freiheit geben, erklärt der altersweise und tiefsinngige Pädagoge Nohl. In der Erziehung dürfen wir uns dieses Bildungsmittel daher nicht entgehen lassen, auch wenn man um die vielen Auswüchse eines übersteigerten Kraftbewusstseins im Sport weiss.»

Ein Direktor eines grossen Unternehmens erklärte letzthin in einem Gespräch, seit er regelmässig Box- und Gymnastikstunden nehme, fühle er sich im Geschäft sowie bei wichtigen Konferenzen irgendwie sicherer und überlegener als früher. Nicht dass er nun das Gefühl habe, es wäre ihm ein Leichtes, den Geschäftspartner mit einem Haken k. o. zu schlagen, wenn er nicht auf seine Intensionen eingehen wolle; es sei vielmehr das Gefühl der Fitness, das Gefühl körperlichen Wohlbehagens und körperlicher Frische, das sich auf sein Auftreten und Handeln in günstiger Weise auswirke.

Es ist dies eine typische psychische Auswirkung des Gesundheits- und Kraftgefühls.

Grosse erzieherische Werte liegen vor allem im Spiel. Seit Plato haben viele Grössen der Geisteswelt die Zweckfreiheit des Spieles als einen Wesenszug menschlichen Seins und als Quelle menschlicher Kultur angesehen. Die moderne Spielforschung rechtfertigt die Behauptung Nohls, dass Spiel, Sport und das ganze frohe Leben der Leibesübungen die ursprüngliche Form zweckfreien Handelns sind, wie wir sie dann erst wieder in den hohen geistigen Betätigungen von Kunst und Wissenschaft erfahren (Dr. H. Groll). Die speziellen erzieherischen Werte des Spiels liegen vor allem in der das Spiel charakterisierenden «Freiheit in der Bindung». Der Mensch fühlt sich frei im Spiel, doch unterzieht er sich frei und willig den Spielregeln, ohne die ein Spiel nicht gespielt werden kann. In diesem freiwilligen Unterziehen liegt das erzieherische Moment. Wenn im Elternhaus, in der

Schule sowie in den Jugendorganisationen darauf geachtet wird, dass das Kind und der Jugendliche sich ohne weiteres und freiwillig an die Spielregeln hält, werden sie ihm später wegweisend sein für sein persönliches Verhalten im Sport und auch in den übrigen Bezirken des menschlichen Seins.

Ein schönes Beispiel konnte man letzthin auf einem Fussballplatz erleben. Zwei Mannschaften kämpften um entscheidende Meisterschaftspunkte. Das Spiel stand unentschieden 3:3. Da erzielte der erstmal in der Mannschaft spielende junge Flügelstürmer in letzter Minute ein Tor und verhalf damit seiner Mannschaft zu einem vielbejubelten Sieg. Nachdem sich der Freudentaumel des einheimischen Publikums etwas gelegt hatte, schritt der junge Spieler festen Schrittes zum Schiedsrichter und erklärte ihm, er müsse das Tor annullieren, er habe sich nämlich den Ball vorher mit der Hand zurechtgelegt...

Da im Leistungssport vom Sportübenden immer wieder Leistungen verlangt werden, bei denen der Einzelne seine ganze Willenskraft mobilisieren, d. h. seine Trägheit überwinden muss, ist der Leistungssport auch ein vorzügliches Mittel, die Selbstdisziplin und den Willen zu schulen. (Bei Verweichung und Willensschwäche werden die Leibesübungen gerade in dieser Beziehung als wertvolles Hilfsmittel in der neuzeitlichen Heilpädagogik verwendet.)

Die Leibesübungen schaffen ferner eine mannigfache und vielseitige Befriedigung des jugendlichen Tatendranges. Sie ermöglichen dem Einzelnen immer wieder Leistungen, die ihm helfen, sein Selbstvertrauen in gesunder Weise zu festigen. Wir wissen ja auch alle aus eigener Erfahrung, was sportliche Betätigung beispielsweise dem Gemüte zu geben vermag, denken wir nur an das beseligende Hochgefühl, das sich z. B. nach einer grösseren Skitour einstellt (Dr. Schohaus).

In vielen Sportarten wird auch der Mut im Sinne von Schneid und gesundem Draufgängertum entwickelt. Die Jungen lernen sich dabei überwinden, sie werden etwas härter gegen sich selbst, sie lernen auf die Zähne zu bissen und durchzuhalten.

Von grosser erzieherischer Bedeutung ist die Förderung des Gemeinschaftssinnes und der Gemeinschaftsfähigkeit. Die Leibesübungen führen die jungen Menschen auf die Sportplätze, in die Natur, wo sie alle ein gemeinsames Interesse verbindet. In Jugendherbergen, in Ski- und Clubhäusern lernen sie sich gegenseitig kennen und achten. Seminardirektor Dr. Schohaus schreibt hiezu:

«Der Sport hat eine einigende Kraft, durch die er ganze Generationen erfassen kann. Eine ganz besondere Bedeutung für die Entwicklung der Gemeinschaftsfähigkeit kommt den Sportarten zu, bei denen die Einzelleistung gänzlich in der Gruppenleistung aufzugehen hat: dem Fussball, Handball, Basketball etc., im Turnen, Rudern und allen ähnlichen Betätigungen. Da können die Tugenden der Ein- und Unterordnung ebenso wie diejenigen einer selbstlosen und hingebungsvollen Führung aufs schönste geübt werden.

Die Leibesübungen bauen so tausend Brücken von Mensch zu Mensch. Wir haben in unserer zerrissenen Zeit alle Ursache, gerade diese Seite der Leibesübungen zu bejahen.»

Im Rahmen der Erziehung zur Gemeinschaft haben die Leibesübungen noch eine besondere Aufgabe zu erfüllen: die Erziehung zur Fairness. Dazu schreibt Direktor Arnold Kaech: «Fairplay ist ein Gebot höherer Ordnung als die bloss sportlich-technische Regel. Es ist da, damit der Sport, dieses ernsthaft gespielte Spiel, dieser spielerische Kampf, nicht die Schranken des Anstandes, der Wohlerzogenheit und sozialen Gesittung, dessen, was später «sportlich» genannt wurde, sprengt: Damit am Spiel der Körper auch die Seele

teilhaben könne. Wenn der Sport auch nicht Ursprung des Fairplay-Gedankens ist, bildet er doch dessen häufigstes, augenfälligstes Anwendungsgebiet. Und vom Sport, von der versöhnlichen Geste nach dem krachenden Zusammenstoss auf dem Eisfeld, vom Händedorck der Gegner nach hartem Kampf, mag wohl etwas vom Geist des Fairplay wieder zurückstrahlen und in vielen bereiten Herzen Eingang finden.»

Die Fairness verlangt auch vom Sportler, dass er mit Gleichmut verlieren und in Bescheidenheit siegen kann. Am schönsten kommt diese echte sportliche Gesinnung in einem Gebet eines englischen Schuljungen zum Ausdruck: «Lehre mich, oh Herr, die Spielregeln zu achten, lehre mich bescheiden zu sein, wenn ich siege und nicht zu verzweifeln, wenn ich verliere. Lehre mich siegreich zu sein, wenn ich stark bin, und wenn

ich nicht siegen kann, dann vor allem lasse mich mit  
Würde verlieren.»

Der Sport kann erzieherisch wirken, er kann all die Werte, die wir nun aufgezählt haben, fördern und entwickeln. Es ist aber nicht so, dass er ohne hinzutun solche charakterbildende Wirkungen zeitigt. Der Sport bietet wohl mannigfache Möglichkeiten, charakterliche Werte zu fördern, aber: er gibt auch genau so viele Gelegenheiten, sie samt und sonders zu verraten, um Sieg und Gewinn einzuheimsen, das beweisen ja all die vielen negativen Erscheinungen und Auswüchse, die wir leider tagtäglich im Sport sehen können. Auch im Sport kommt Gut und Böse, wie der deutsche Philosoph Fuhrý sagt, letzten Endes vom Menschen, aus dem menschlichen Innern, den sittlichen Entscheidungen des Geistes.

## Worte von Frau Dr. Bischof, Wien

Richtige Körperbildung ist immer auch ein geistiger Wert und Gewinn (Gaulhofer).

\* \* \*

Die Tatsache dieser Einheit von Natur und Geist, die das Wesen des Menschen ausmacht, gestattet nicht, dass wir das Psychische und das Physische als Phänomene verschiedener Seinsphären, einander über- resp. untergeordnet, werten, denn «es handelt sich immer um die Reaktion des (ganzen) Organismus, die wir bald in Abhängigkeit von etwas, das wir psychisch nennen, bald von etwas, das wir physisch nennen, betrachten... (Goldstein).

\* \* \*

Der Körper ist der Angriffspunkt, der ganze Mensch das Ziel. Anders ausgedrückt: Das Pramat des Geistigen ist im Gebiete der körperlichen Erziehung gegeben.

\* \* \*

Es bedarf wohl keiner besonderen Beweise, dass bei gut geführten Leibesübungen die formalen Eigenschaften des Willens wie Mut, Entschlossenheit, Ausdauer, Tatkraft usw., gepflegt werden und dass richtig verstandene Leibeserziehung den selbständigen Einsatz der ganzen Persönlichkeit fördert. «Der Zuwachs an körperlicher Leistung verleiht seelischen Auftrieb, Schwung, Frische, stärkt das Lebensgefühl und den Lebensmut, den wir heute mehr denn je brauchen, um der geistigen Daseinsbewältigung, um unserer Bildung willen» (Möckelmann).

\* \* \*

Die im Leben bestehende polare Spannung zwischen Freiheit und Bindung erfährt der Mensch — unabhängig von der Gewalt des Alltags — in der freien Atmosphäre des Spiels, das ohne Beachtung der geltenden Regeln Struktur und Sinn verlieren würde. In dem mitunter sehr geistreichen und schwierigen Handlungsgefüge lernt er «spielend» sich entscheiden und zugleich dem Gegner gleiche Rechte wie sich selbst zuerkennen. Diese «einfache Sittlichkeit» wie Ehrlichkeit, Gerechtigkeit, Rücksicht, Hilfsbereitschaft, wird in gut geführten Turnstunden bei konkreten Gelegenheiten sinnfällig geübt und das Gefühl der Verantwortung beim «Sichern» und «Hilfegeben» bei schwierigen Uebungen ins Bewusstsein gehoben. Der Sinn für Wahrhaftigkeit, der in den kleinen Beziehungen zwischen den Menschen und in den grossen zwischen den Völkern verloren scheint, wird im Gebiete pädagogischer Leibesübungen allein schon durch die Materie geweckt und entfaltet...

Ein wesentliches Moment sittlicher Bildung, das heute vielfach übersehen wird, ist besonders hervorzuheben: «der Sinn für das Mass» (Nohl). Wie kaum in einem andern Bereich wird bei körperlichem Tun jede Uebertriebung sichtbar; ein Zuviel und auch ein Zuwenig zeigen sich augenfällig in Haltung und Bewegung, in Form und Leistung...

\* \* \*

Das Erarbeiten der guten Bewegungsform, das Sehenslernen des richtigen Bewegungsablaufes zielen auf die Pflege ästhetischen Empfindens, auf die Schulung des Willens zu sinnvoller, echter Form und auf die Erziehung zur Urteilsfähigkeit und künstlerischen Belangen, die das Echte und Wahre vom Unechten und Unwahren zu unterscheiden weiss. Nicht durch Einsicht, sondern durch Erleben werden im Material «Bewegung» ästhetische Werte gewonnen, die in unserer Zeit der Formlosigkeit und des Zerfalls von kultureller Bedeutung sind...

\* \* \*

Wenn die Trennung von Bildung und Alltag überwunden ist und Bildung im Sinne von «Menschentum» auch das kleine Leben des einzelnen durchdringt und erhellt, wird es zur Gestaltung des neuen Bildes vom Menschen kommen, an dem die körperliche Erziehung wesentlichen Anteil hat. Dann könnte es geschehen, dass in der Zukunft «der sittliche Geist wieder zu einer Kraft werde, die die Welt bewegt» (Spranger).

## Leibesübungen und Leibeserziehung

V O R S C H A U

**Leiterkurs f. Sommergebirgsausbildung**

Die ETS führt auch 1956 ihren jährlichen Leiterkurs für Sommergebirgsausbildung durch, und zwar in der Zeit vom **18.—30. Juni 1956** (also 14tägig). In diesem Kurs sollen Leiter für dieses wertvolle Wahlfach ausgebildet werden. Für die Leitung und Instruktion stehen patentierte Bergführer zur Verfügung. Der Kurs wird voraussichtlich im Glarner- und Urnerland in den Gebieten von Clariden, Scherhorn, Tödi, Düssistock, etc. durchgeführt. Interessenten erhalten nähere Auskünfte bei ihren kantonalen Vorunterrichtsbehörden.

\* \* \*