

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 13 (1956)

Heft: 7

Artikel: Für dich beobachtet

Autor: Albonico, Rolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991105>

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: 21.02.2026

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

Für Dich beobachtet

Dr. Rolf Albonico

Handelten unsere ersten sechs Beispiele von Lektions- teilen, die durch den Ausfall ausgiebigen B e w e g e n s nicht zu genügen vermochten — der formenden, leistungsfördernden und beglückend-lösenden Bewegung, wie wir sagten —, so war es im zweiten halben Dutzend Beispiele die Missachtung von Regeln, was unsere sportpädagogische Kritik herausforderte, der offiziellen Spiel- und Wettkampfregele, sowie der ad hoc festgelegten Regeln bei inoffiziellen Wettkampfformen: «Die systematische Gewöhnung an Regeln, an ihre Formulierung wie an ihre Anwendung bzw. Einhaltung, ist psychologisch-soziologisches Gebot wie auch beste demokratische Erziehung.»

Wieder soll nun das Thema gewechselt werden. Unsere Beispiele wollen ja nicht mehr, als anregen zu pädagogisch-methodischen Ueberlegungen durch die Wiedergabe von einzelnen «Fällen» der turnerisch-sportlichen Praxis, wobei es belanglos ist, ob diese «Fälle» dem Schulturnen entnommen sind oder dem Turnbetrieb in Verein und Vorunterricht.

Dass Unfälle im Turnbetrieb von Schule und Verein nur in seltenen Fällen «legitimiert», m. a. W. entschuldbar sind, wird allgemein zu wenig betont. So kommt es, dass dieses Gebiet der sportlichen Methodik fast durchgehend zu wenig Beachtung erfährt. Wenn auch nur vereinzelt schwere Unfälle «passieren», so sind doch die leichten und mittelschweren recht häufig und für den Betroffenen mindestens unangenehm. Schlimmer aber als der meist ausheilbare physische Schaden wirkt die Einbusse an Selbstvertrauen und Zuversicht, die im Gefolge eines Unfallgeschehens nicht nur beim Verunfallten festzustellen ist, sondern oft bei ganzen Klassen und Riegen. So mag es angezeigt sein, dass wir in unserer Spalte ein paar Beispiele der Unfallverhütung widmen.

Beispiel 12: In einer Mädchenklasse der Oberstufe (5. Schuljahr) wird eifrig an den schräggestellten Leitern geklettert und gerutscht. Beim Hangeln abwärts auf der Unterseite der Leitern, mit Griff an den Sprossen, kann sich ein etwas schweres Mädchen nicht mehr halten und fällt zu Boden, wobei es sich am Fuss verletzt. Die ängstlich und vorsichtig gewordene Lehrerin ermahnt nun die Schülerinnen zur Vorsicht und steht bei den schwereren und ungeschickteren Mädchen haltend Hilfe. Es lassen denn in der Folge noch ein paar Mädchen frühzeitig den Griff los um, z. T. von der Lehrerin gehalten, zu Boden zu gleiten. — Was hält hier unserer Kritik nicht stand?

Zum ersten entgeht der Lehrerin, dass die Ursache des Versagens bei allen Mädchen im falschen Griff liegt: mit dem sog. «Mädchengriff» (Daumen neben den übrigen Fingern statt in Oppositionsstellung) ist an den glatten Sprossen das Abgleiten prädestiniert. Zum zweiten geraten die meisten Mädchen in ein unkoordiniertes Schaukeln, wodurch die Tendenz zum Abgleiten begünstigt wird. Und drittens löst das Abgleiten bei den Mädchen jedesmal ein Gelächter aus, was ebenfalls das Haltevermögen bei den Hangelnden beeinträchtigt.

Besser wäre gewesen, die Lehrerin hätte nicht gleich von ganz oben hangeln lassen, dafür vorerst mit Nachdruck auf richtige Technik gedrungen: ruhiger Hang bei richtigem Griff. Falsche Ausführung wird nicht verbessert durch Beseitigung der Anstrengung (in diesem Falle durch Halten des hangenden Körpers), sondern allein durch wiederholtes Ueben. Und Bewahrung vor Sturz führt nicht zur Bewahrung vor Unfällen; besser

ist, das Stürzen richtig zu erlernen (Sturz- und Falltechnik!). Jede Uebung hat ihre Technik und ihre Risiken. Die Technik gilt es zu schulen (instruieren — demonstrieren — üben — korrigieren), die Risiken auf das optimale Mass abzustimmen (risikoloses Turnen ist annähernd wertlos).

Beispiel 13: In einer Jugendriege wird folgende einfache Uebung geturnt: Sprung aus Anlauf zum Kauern auf dem Stemm balken, Niedersprung (hoher Flug) zum Stand, wobei auf sog. Haltung grosses Gewicht gelegt wird. Trotz den gelegten Matten verstaucht sich ein Knabe den Fuss. — Warum?

Stilisierte Haltung ist Endform jahrelangen Trainings (Kunstturnen, Wasserspringen, u. a. m.). Hauptteil des Uebens ist aber nicht diese Endform, sondern die ihr zugrunde liegende Bewegungsform. Die Bewegungsform in unserem Falle ist nicht der Sprung zum «sichern» Stand, sondern der Niedersprung zum Fall: Fallenlassen — Kauern zum Ueberrollen. Erst wenn der hinterste und letzte der Uebenden diese (echte) Sicherheit im Fall (jeder Niedersprung ist ein Fall) erlangt hat, können die stilisierten Formen anvisiert werden: Niedersprung zum beherrschten Stand.

Besser wäre zweifelsohne gewesen, der Leiter hätte vorerst auf jegliche Stilisierung der Form verzichtet, vielmehr ausschliesslich die richtige Bewegungsform (= Technik) geschult: Kinn leicht angezogen statt hochgedrückt, Körper gestreckt statt im Hohlkreuz, Niedersprung aufmerksam und weich statt verkrampft und hart. — Wie in diesem so ist auch in andern Fällen frühzeitige Stilisierung von Bewegungen (Kinder sind keine Kunstturner!) nicht nur unfallgefährlich, sondern verhindert vor allem die Entwicklung echten Bewegungsgefühls.

Beispiel 14: In einer Bubenklasse der Unterstufe (2. Schuljahr) instruiert und übt der Lehrer Ballwerfen und -fangen. Zum Abschluss des ziemlich lange geratenen Lektionsteils wird noch eine lustige Ballstafette organisiert, die aber leider gleich zwei Opfer fordert: verstauchte Finger. — Was war nicht in Ordnung?

Vor allem waren die Bälle zu gross und zu schwer für diese sieben- bis achtjährigen Buben: trotz richtiger Instruktion und wiederholter Korrektur seitens des Lehrers blieben die Fehlgriffe sehr zahlreich. Die Häufigkeit der Fehlhandlungen wurde noch vergrössert durch das etwas zu lange Ueben: Ermüdung plus Monotonie. Der offensichtlich zur Belebung organisierte Wettkampf vermochte wohl zu stimulieren, nahm anderseits den Buben jeden Rest von technischer Aufmerksamkeit und Sorgfalt. So konnte es sehr leicht zu den Unfällen kommen.

Besser wäre gewesen: 1. Adäquates Material (d. h. dem Alter und dem Können angepasstes), 2. kürzere Uebungsdauer mit eindeutiger Schwerpunktverlegung auf das richtige Halten (Fangen) der Bälle, 3. Verzicht auf die (noch nicht angebrachte) Wettkampfform.

(Weitere Beispiele folgen.)

INHALTSVERZEICHNIS

Die Parole im Maschinenzeltalter

Ueber den Einfluss des Nervensystems und der psychischen Faktoren
auf die sportliche Leistung

Für Dich beobachtet

Zum Thema: Naturhafter Turn- und Sportbetrieb in Landschulen

Echo von Magglingen / Auf den Spuren des VU / Was die Presse schreibt