

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	14 (1957)
Heft:	6
Artikel:	Leichtschlagboxen
Autor:	Hürlimann, Milu E.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-991067

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: 14.02.2026

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

es nicht richtig, beispielsweise auch Jugendfilmclubs, Jugendtheatergemeinden, Musikveranstaltungen für die Jungen usw. zu ermutigen, das heisst, auch jenen Beiträge der öffentlichen Hand zu gewähren, die bemüht sind, den jungen Leuten den Zugang zu den Schätzen

der Kultur zu erleichtern, ihren Geschmack zu verfeinern und den kritischen Geist zu schärfen? Dies jedenfalls schiene uns viel besser und zweckmässiger als blosses Jammern über die Oberflächlichkeit der heutigen Jugend!

Leichtschlagboxen

von Milu E. Hürlimann, dipl. Boxlehrer

Boxen ist so alt wie die Menschheit selbst, und wie diese verschiedene Wandlungen durchgemacht hat, so hat auch das Boxen von der Verfemung bis zur Verherrlichung, vom primitiven Totschlag bis zur artistischen Höchstleistung sämtliche Stufen durchgangen. Dabei ist wie überall auch hier vorwiegend das Schlechte in Erinnerung geblieben und hat dadurch fast unüberwindliche Vorurteile geschaffen.

Boxen ist nicht populär, wenigstens nicht bei uns. England zum Beispiel weist 1,5 Millionen aktive Boxer auf, Frankreich 12 000 Amateure und 600 Berufsboxer, Deutschland über 60 000 Amateurboxer, gegenüber der Schweiz, die im Jahre 1950 ca. 45 Clubs mit 650 lizenzierten Boxern gezählt hat.

Wir wollen hier nicht die Ursachen untersuchen. Ich möchte nur ganz nebenbei darauf hinweisen, dass Boxen ein individueller Sport ist und wie kein anderer Härte verlangt und zwar in erster Linie Härte gegen sich selbst.

Länder mit harten Existenzbedingungen zeigen einen weit härteren Kampfeinsatz als unsere Leute, die schon von Geburt an gegen alles mögliche und unmögliche versichert werden.

Diese Besorgnis um sein Wohlergehen zeigt sich auch im unregelmässigen Trainingsbesuch. So bleibt man bei schlechtem Wetter lieber zu Hause, da man sich eventuell erkälten könnte.

Nun, Boxen hat aber unverkennbar grosse Werte, sowohl köperbildende als auch erzieherische. Es ist wie kaum eine andere Sportart geeignet, Mut, Entschlossenheit, Schnellkraft und Gewandtheit zu entwickeln und unter Beweis zu stellen. Die Jugend zu diesen Tugenden zu erziehen, ist ein Ziel, wohl wert, sich damit zu befassen.

In der Erkenntnis, dass nur die Härte dieser Sportart viele vom Boxen abhält, haben einsichtige Leute, und hier insbesondere Universitätssportlehrer Willy Dürr aus Basel, das Leichtschlagboxen eingeführt. Das ist nun nicht etwa eine neue Art des Boxens, denn es gibt nur eine zweckmässige Ausführung. Die Aenderung liegt in der Anwendung.

Boxen besteht aus ganz einfachen Mitteln, praktisch nämlich nur aus zwei Schlagarten: dem Schlag mit dem gestreckten Arm, dem geraden Stoss, und dem Schlag mit gewinkeltem Arm, dem Haken, mit der Abart des Aufwärtshakens. Dafür aber besteht eine grosse Einsatzmöglichkeit, während z. B. in der Leichtathletik eine Anzahl komplizierter Bewegungen erforderlich sind (denken wir nur an das Abrollen des Fusses usw.), um nur eine einfache Anwendungsmöglichkeit (z. B. Hochsprung) dafür zu haben.

Boxen ist Kampf, die ihm zugesprochenen Werte können sich nur im Kämpfen mit einem Partner bilden und entfalten. Es wäre deshalb abwegig, durch Ausschalten der kampfmässigen Schulung zu boxen.

Die Gefährdungs- und Schädigungsmöglichkeiten, die man dem Boxen nachsagt, liegen nämlich nicht im Boxen selbst, sondern in der Anwendungsweise.

Die Hautriss-, Nasen- und Ohrenverletzungen entstehen nicht im beherrschten Kampf, sondern meistens durch Kopfstösse oder Schläge mit der Innenseite der Handschuhe, mit Unterarm oder Ellbogen, also Hand-

lungen, die wohl verboten sind, aber vorkommen, wenn die Kampfübersicht verloren geht und dann blindlings aufeinander losgeschlagen wird.

Beim Leichtschlagboxen verzichtet man auf den Haken und damit auf den Kampf Körper an Körper. Damit wird dem Kampfcharakter des Boxens kein Abbruch getan, im Gegenteil, die Anforderungen an die Geistesgegenwart und Entschlusskraft sind eher erhöht, da der gerade Stoss die kürzeste Verbindung zum Partner darstellt. Dagegen ist die Schädigungsmöglichkeit geringer, weil durch die bessere Uebersicht infolge des verkleinerten Gesichtsfeldes die Abwehrmöglichkeit grösser wird und im Falle des Versagens der Abwehr nur die gepolsterte Stelle des Handschuhs auftreffen kann. Ausserdem fällt natürlich das Hauptübel — die Kopfstösse — weg.

Diese Vereinfachung, verbunden mit den Vorschriften, dass jede Härte im Schlagen verboten ist, die Partner mit grossen, mindestens 10-Unzen-Handschuhen zu kämpfen haben, der Niederschlag, sollte er trotzdem vorkommen (Summierung der Kräfte) nicht gewertet, ja sogar mit Disqualifikation bestraft wird, bildet nun die Grundlage für das Leichtschlagboxen.

Dieses Leichtschlagboxen ist schon seit einiger Zeit in Gebrauch. So hat zum Beispiel auch die Ski-Nationalmannschaft beim Vortraining in Magglingen geboxt. Alle Leichtathletik-, Basketball- und Fussballkurse in Magglingen, ja selbst die protestantischen und katholischen Pfarrherren, die in Magglingen zur körperlichen Ausbildung erscheinen, boxen nach diesem System und alle, man kann das ruhig sagen, sind begeistert davon. Hoffen wir, dass das Boxen auch einmal in den Volkschulen eingeführt wird, nicht nur wie jetzt an den Mittel- und Hochschulen. Denn das Boxen hat auch einen praktischen Wert, als Mittel zur Selbstverteidigung.

Wussten Sie schon . . . ?

Eine Million Menschen ertranken im vergangenen Jahrhundert innerhalb des deutschen Sprachgebietes, wie Sachverständige errechnet haben.

Im hellenischen Olympia (Austragungsort der Olympischen Spiele) bestand ein Schwimmbecken, obwohl das Schwimmen bei diesen Spielen nicht wettkampfmässig betrieben wurde. Das Schwimmbecken wurde im Jahre 1938 entdeckt und freigelegt.

Schulschwimmen, noch auf freier Grundlage, wird seit 1898 betrieben, zuerst in Hamburg, ab 1900 in Leipzig, seit 1919 in Wien.

Das Dianabad in Wien, bekannt als grösstes Hallenbad in Europa, wurde 1843 gebaut.

Die erste Lebensrettungsgesellschaft gründete der holländische Deichgraf Albertus Cakoen 1767 in Amsterdam.

K. Wiessner in «Leibesübungen, Leibeserziehung», Heft Nr. 5/1957.