

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	14 (1957)
Heft:	9
 Artikel:	Für dich beobachtet
Autor:	Albonico, Rolf
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-991076

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>

mehr im heutigen Sinne „se desportaient... ès près jouaient à la balle, à la paume (Gargantua, Kap. 23). Man sagte damals im Französischen genau so „prendre en desport“ wie man heute im Englischen „take in sport“ sagt. Das Wort ging bei den engen, wenngleich nicht immer freundschaftlichen Beziehungen zwischen Frankreich und England als desport, dysport, desport wie viele andere Bezeichnungen des ‚feineren‘ Lebens, in die englische Sprache über... Der praktische Engländer hat dieses Wort wie viele andere auf eine Silbe verkürzt (Beispiel: lateinisch = defendere, französisch = défendre, englisch = fencing). In dieser verkürzten Form tritt es uns bereits 1440 entgegen, hat aber auch als desport sich... bis heute erhalten... Shakespeare z. B. verwendet das Wort wiederholt in beiden Formen. Bei Byron finden wir..., dass Childe Harold in der Sonne sich ‚disporting‘ wie jede andere Fliege verhält. Dies zeigt allein, dass sich der Hauptsinn des Wortes, eine harmlose Belustigung, bis heute erhalten hat. Noch so wird es in jedem Lexikon erklärt, als Verbum: sich belustigen, sich ergötzen, mit etwas prunken, mit etwas spassieren, als Hauptwort: Kurzweil, Scherz, Spielzeug, Spott, Liebeständelei, aber auch als Jagd und Leibesübung (bis zum Sackhüpfen). Die bei uns versuchte Verwendung des Wortes als Fachausdruck für hochentwickelte Leibesübungen und gar für Körpererziehung entspricht nicht dem zunächst wertfreien Gehalt des Wortes im Englischen... Die Bezeichnungen ‚Sporthochschule‘ und ‚Sportstunde‘ verstehen die Engländer nicht, sie sagen dafür ‚Physical Education‘. (Diem).

Wir sagten in einem vorherigen Kapitel, Sport sei

Spiel, und liessen eine Einschränkung offen. Diese ist notwendig, um das Charakteristische des Begriffes «Sport» von dem des «Spieles» abzusondern. «Sport» im heutigen Sinne verstanden ist ein Spiel, in dem immer eine gewisse Leistung erstrebzt wird (Kaech). Der Begriff ist graduell unterschieden, indem der Sport ein wertgehaltenes, ernstgenommenes Spiel ist, dem zudem das Enthusiastische anhaftet. Gegenüber dem freien Spiel, wie es das Kind spielt (das auch Regeln enthält, und sei es nur die «was nicht gilt»), erfährt der «Sport» insofern eine Steigerung, als er ein genau geregeltes, verfeinertes, vereinheitlichtes Spiel ist, dem letztlich das Streben nach Vollendung um der Vollendung willen innewohnt, mit anderen Worten das Agonale oder zumindest der Versuch nach subjektiver Höchstleistung. (Diem). Coubertin, der Schöpfer der modernen olympischen Spiele, gibt die klassische Formel: «Le sport est le culte volontaire et habituel de l'effort musculaire, incité par le désir du progrès et ne craignant pas d'aller jusqu'au risque». Allerdings gelingt es keiner Definition, den Begriff «Sport» auf körperliche oder geistige Kraftaufwendung hin zu unterscheiden. Sportliche Tätigkeit kann sowohl physische Kraftäusserung sein (Leichtathletik, Rudern usw.) wie Geschicklichkeitsspiel (Skispringen, Kunsteislauf usw. wie Konzentrationsübung (Schiesssport, Kegeln, ja Schachsport) wie Machtrausch (Motorsport usw.). Für uns ist einzig wesentlich, dass sportliche Tätigkeit, auch wenn sie als weitgespannter Sammelbegriff dient, den deutlichen Stempel des Erholungsmomentes, der Freudigkeit, des Freiwilligen, d. h. das der Arbeit Entgegengesetzte aufweist.

Für Dich beobachtet

Dr. Rolf Albonico

Unsere drei Beispiele in Nr. 7/13. Jhg. handelten von Unfällen, bzw. deren Verhütung. Zur Einführung schrieben wir, dass glücklicherweise nur vereinzelt schwere Unfälle «passieren» in Schule, Verein und Vorunterricht, dass jedoch die leichten und mittelschweren Unfälle recht häufig seien und für den Betroffenen auf jeden Fall unangenehm. Und weiter sagten wir, dass schlimmer als der meist ausheilbare körperliche Schaden die Einbusse an Selbstvertrauen und Zuversicht wirke, die im Gefolge eines Unfallgeschehens nicht nur beim Verunfallten festzustellen ist, sondern oft bei ganzen Klassen und Riegen. — Im Dienste vermehrter Unfallverhütung sei mit zwei weiteren Beispielen die Aufmerksamkeit auf dieses Thema gelenkt.

Beispiel 15: In der Vorunterrichtsriege eines städtischen Turnvereins wird Bock gesprungen. Die nicht besonders anspruchsvollen Grätzschsprünge werden von den meisten Buben elegant gemeistert. Ein abseits stehender Jüngling wird nun vom Leiter aufgemuntert, auch zu springen, mit den Worten: «Ich heb di scho!» Der zögernd ausgeführte Anlauf führt über einen ebenso unsicheren Absprung zum ungenügenden Flug. «Geistesgegenwärtig» packt der aufmerksam bereitstehende Leiter den Jüngling beim Arm und zieht ihn kräftig nach vorn. Dadurch aber, dass der Knabe sich versperrt, bleibt er mit einem Bein hängen und stürzt — vom Leiter halb gestützt — schräg vorwärts leicht auf den Boden, wobei er sich am Mattenrand die Hand verstaucht. — Was müssen wir hier beanstanden? Der Leiter hat zwei grundlegende Fehler begangen, die besonders typisch sind und deshalb etwas ausführlicher kommentiert werden sollen.

Zum ersten kann nicht genug betont werden, dass keine Aufmunterung, kein Appell an den Mut, kein moralischer Druck usw. die sorgfältige, aufbauende Schulung ersetzen kann. Keine Uebung darf verlangt werden, bevor die grundlegende Technik beherrscht wird. Und wenn auch die meisten der Jünglinge (in unserem Fall) die Aufgabe spielend lösen, so berechtigt das nicht, einen ungeschickteren oder technisch zurückgebliebenen zu forcieren. Die Meinung ist auch irrig, dass jede Bewegungsaufgabe stets von allen der Klasse, der Riege usw. gelöst sein muss. Für Sprünge gilt ganz allgemein, besonders aber für die sog. Mutsprünge (unrichtige Bezeichnung!), dass ein zögernd und unsicher ausgeführter Anlauf den Keim des Versagens in sich trägt und gar nicht zum Sprunge führen darf (Dazwischenstreten des Leiters, Lehrers).

Zum zweiten hat in unserem Beispiel der Leiter «Hilfestehen» und «Sichern» verwechselt, bzw. vermengt, woraus sein Versagen beim «Helfen» resultierte. Entweder steht man als Uebungsleiter Hilfe, d. h. man hilft dem Uebenden durch zweckmässiges Eingreifen über den kritischen Punkt des Bewegungsablaufes hinweg (vor allem beim Geräteturnen), oder man lässt den Uebenden sich frei bewegen, sichert aber, d. h. man steht auffangbereit für den Fall eines Sturzes (angebracht bei schwierigen Sprüngen). Unser Leiter wollte beides in einem, was in den meisten Fällen nicht überzeugt.

Besser wäre gewesen, der Leiter hätte mit diesem einen Jüngling aufbauende Uebungen gemacht und wäre dann beim Springen über den Bock nicht Hilfe gestanden (wie unzweckmässig), sondern hätte auf solide Art gesichert, d. h. wäre zum Auffangen bereit gewesen. N. B. Was die Matten betrifft, so sei daran erinnert,

dass sie so (und so zahlreich) gelegt werden müssen, dass der voraussichtliche Niedersprung- und Sturzbereich bedeckt ist, ansonst man wohl besser auf Matten verzichtet; denn wie im vorliegenden Fall, ist es meist der Mattenrand, der zum Unfall führt.

Beispiel 16: In einer gemischten Unterstufenklasse spielt die Lehrerin zum Abschluss der Stunde «Katz' und Maus». Eine Schülerin, die ohne Turnschuhe in den Socken turnt, gleitet nach einer halben Runde um den Kreis aus, stürzt und «schliefert» in den an der Wand stehenden Barren hinein, sich dabei am Knie erheblich verletzend.

Was hier nicht in Ordnung war, ist offensichtlich. Das leidige Turnen in Socken und Strümpfen (Turnschuhe sind keine vorhanden oder werden vergessen) ist in

hohem Masse unfallgefährlich. Immer wieder erleben wir Zusammenstöße, Stürze von Schülern, die in Socken oder Strümpfen turnen. Diese Nachlässigkeit ist umso weniger zu dulden, als ohne sichern Halt am Boden keine Bewegungsaufgabe richtig gelöst werden kann. In diesem Zusammenhang wäre auch ein Wort zu sagen über die gelegentlich zu gut gewichsten Haltenböden. Mit solchen Fragen gelangen wir in ein Gebiet, das nicht zur Methodik im engen Sinne gehört, jedoch nicht minder bedeutsam ist für den Unterrichtserfolg in den Leibesübungen. Wir nennen diesen Bereich die Methodik im weitern Sinne oder den Rahmenbereich. Ihm sei unser nächster Beitrag gewidmet, womit dann unsere Spalte für einmal abgeschlossen sein mag.

Schon wieder über das Rauchen . . .

Aus der Mappe des Kursarztes

Immer und immer wieder erscheinen in unserer Monatsschrift Artikel, die die Schädlichkeit des Rauchens für sportliche Höchstleistungen dar tun sollen. In den Räumen der ETS versuchen wir, dem Rauchen Einhalt zu gebieten mit dem Slogan «Rauchen schadet der sportlichen Leistung». Ich weiss, Du übersieht gerne diese Bemühungen, blätterst rasch weiter, denn die Schlagworte «Nikotin, Schädigung des Herzmuskels, Verminderung der sportlichen Leistungsfähigkeit, Sucht, Versklavung» usw. sind Dir zur Genüge bekannt. Jetzt sollst Du sogar etwas zum Thema «Rauchen und Lungenkrebs» lesen, eine Sache, die Dir doch reichlich an den Haaren herbeizogen scheint, und die doch für Dich gar keine Gültigkeit haben kann, denn Du spürst ja nach dem Genuss von ein paar Zigaretten absolut keine Schwäche (im Gegen teil!), hast noch keinen Raucherhusten und überhaupt... doch höre, was Prof. F. Lickint (Dresden) kürzlich in einem Radiovortrag an Tatsachen zu berichten wusste und versuche selbst, daraus Deine Schlüsse zu ziehen:

«Noch in den ersten Jahren dieses Jahrhunderts galt der Lungenkrebs bei beiden Geschlechtern als eine ausgesprochen seltene Krankheit. In den Sterblichkeits tabellen aller Länder lag dieses Leiden damals noch an siebter oder achter Stelle der Krebserkrankungen, hinter denjenigen des Magens, des Darmes, der weiblichen Genitalien, der Speiseröhre, der weiblichen Brustdrüse, der Gallenwege und der Mundhöhle. Diese Reihenfolge ist in den meisten Ländern bei den Frauen die gleiche geblieben, bei den Männern dagegen hat sich der Lungenkrebs wie ein Meteor aus der Menge der andern Krebse herausgehoben und sich innerhalb weniger Jahrzehnte entweder an die zweite, vielfach schon an die erste Stelle gesetzt! In der Schweiz hat sich die Zahl der männlichen Lungenkrebstoten von 1905 bis 1949 um mehr als das Dreißigfache vermehrt, in England und Wales von 1899 bis 1947 sogar um mehr als das Vierzigfache. Bereits sterben in mehreren Ländern der Erde mehr Menschen an Lungenkrebs als an der bisher so gefürchteten Lungentuberkulose. Ja, in den Vereinigten Staaten von Amerika hat die jährliche Zahl der Lungenkrebstoten sogar die Gesamtodesfälle an Lungenentzündung und Grippe übertragen.

Auf Grund der medizinisch-statistischen Beobachtungen sind folgende Punkte bei der Suche nach einem Lungenkrebs erzeugenden Faktor zu beachten:

1. Die auslösende Ursache muss etwa um die Jahrhundertwende oder kurz vorher im menschlichen Bereich wirksam geworden sein.

2. Es müssen alle Berufe, sowohl Arbeiter und Handwerker, als auch Geistesarbeiter und Kaufleute unter dessen Einfluss stehen.
3. Es wurde zuerst das männliche und erst sehr viel später das weibliche Geschlecht von diesem krebs erzeugenden Faktor betroffen.
4. Das Uebel muss sowohl in der Stadt als auch auf dem Land wirksam sein.
5. Das krebsauslösende Prinzip muss in denjenigen Ländern fehlen, in denen ein Lungenkrebsanstieg bisher nicht beobachtet wurde.
6. Der wirksame Faktor darf nicht gleichzeitig auf die Tierwelt — speziell unsere Haustiere — einen Einfluss haben, da diese Tiere frei von einem Lungenkrebsanstieg geblieben sind.

Welche Substanzen wurden bisher neben dem Tabakrauch als verdächtig angesehen? Man sprach von Autoabgasen, Ausdünstungen der Teerstrassen, Berührung mit Druckerschwärze, Einatmen von Generatorengasen oder von verschiedenen Beeinflussungen durch industrielle Verunreinigung der Luft. Bestenfalls konnten damit kleine Gruppenerkrankungen geklärt werden, wie sie etwa bei Arbeitern in Gaswerken oder in Asbest- und Chromatwerken auftreten.

Was bedeuten aber solch kleine Zahlen, wenn wir erfahren, dass damit zu rechnen ist, dass von den heute lebenden 5 Millionen Schweizern ungefähr deren 70 000 am Lungenkrebsleiden erkranken werden?

Es gibt praktisch nur eine Substanz, die alle oben angeführten 6 Bedingungen erfüllt. Das ist der Tabakrauch, soweit er inhaliert, also in die Lunge gezogen wird. Bei weitem am häufigsten geschieht dieses Einsaugen von Tabakrauch beim Geniessen der Zigarette, die allein einen leichter inhalierbaren sauren Rauch abgibt, während der Zigarren- und Pfeiferrauch alkalisch reagiert und daher schwerer inhalierbar ist.

Es muss noch darauf hingewiesen werden, dass der inhalierte Tabakrauch meist erst dreissig bis vierzig Jahre lang auf die Lungen einwirken muss, ehe er imstande ist, dort eine Krebsbildung zu erzeugen. Diese Tatsache ist durch alle bisherigen statistischen Untersuchungen bestätigt worden. So kommt es, dass ein 17jähriger Raucher neulang seinen Lungenkrebs (von wenigen Ausnahmen abgesehen) erst zwischen 47 und 57 Jahren oder noch später bekommt. In der Zwischenzeit fühlt er sich im allgemeinen durchaus wohl und hat deshalb leider meist kein Gehör für aufklärende Worte.

Es ist festgestellt worden, dass unter den Lungenkrebskranken nur etwa 1 bis 2 Prozent Nichtraucher