

<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>	14 (1957)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	Internationaler Gymnastikkurs in Magglingen
<b>Autor:</b>	Baumann, Gret
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991080">https://doi.org/10.5169/seals-991080</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:** 06.12.2025

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

# Internationaler Gymnastikkurs in Magglingen

Die Eidgenössische Turn- und Sportschule hat im Frühjahr 1957 die Durchführung eines internationalen Gymnastikkurses unter der Leitung von Herrn Ernst Idla aus Stockholm angekündigt. Leider passte dieser Kurs später nicht mehr in das Programm der Vorführungs-tournee, die sein Impressario für die Idlatruppe aufstellte, so dass Herr Idla die unserer Schule gegenüber eingegangene Verpflichtung nicht einhielt. Die ETS sah sich im letzten Augenblick gezwungen, einen andern Kursleiter einzusetzen. Es ist ihr gelungen, Herrn Medau zu gewinnen, der durch sein Einspringen sowohl der ETS wie dem Schweizerischen Frauturnverband einen wertvollen Dienst erwies. E. H.

Martin Keller, Präsident der TK des Schweiz. Frauturnverbandes schreibt:

Dieser Kurs war in allen Belangen ein Volltreffer. Herr Medau und seine Frau instruierten planmäßig und zielbewusst. Alle Teilnehmer konnten in gymna-stischer, methodischer, musikalischer und organisatorischer Hinsicht sehr viel profitieren. Wir arbeiteten unter dem Motto: «Wie kommt man in Form?». Mit Schwingen bringen wir uns in Schwung; mit der Schulung der Leichtigkeit wird man geschickt. Also müssen wir Formen schaffen, die in Form bringen. Wir müssen den Weg suchen, um selbst in Hochform zu kommen, damit wir unsere Schüler begeistern und positiv beeinflussen können.

Drei grosse Kraftquellen stehen uns zur Verfügung:

1. Die Liebe (Gatten-, Freundes- Gemeinschaftsliebe).
2. Die Wunder (Wunder der Natur und der Kunst).
3. Das Vorbild (Der Lehrer als Vorbild).

Wie beurteilen wir ein Konzert, eine Kunstausstellung oder eine Vorführung:

«Es war erhabend,  
wir wurden beschwingt,  
wir sind leichter.»

Demgemäß ist unsere Arbeit vorgezeichnet:

- a) Haltungsschulung (erhabend),
- b) Schwungschulung (beschwingt),
- c) Schulung der Leichtigkeit (leichter).

Wenn wir uns in diese Gedanken vertiefen, können wir erst richtig ermessen, dass wir uns einem herrlichen Beruf verschrieben haben!

## Gymnastik heisst organische Bewegungslehre:

Wir erarbeiteten während diesen sechs Tagen folgende Gebiete:

- Die Grundformen der Bewegung (Urbewegungen): Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Federn und Schwingen.
- Verbindungen: Mit der Rhythmisierung schufen wir Bewegungsverbindungen.
- Haltung: Wir erlebten, dass Haltungsschulung stark mit der Atmung zusammenhängt. Eine gute Haltung muss mit Sonderübungen gefördert werden.



— Bewegung und Gerät: Herr und Frau Medau führten uns in ihre Spezial-Handgeräte ein. Wir turnten mit Keulen, Reifen und Bällen.

— Formgestaltung: Die Grundlehre der Gestaltung von kleinen Bewegungsgruppen und Vorführungen war außerordentlich wertvoll.

Die Eidg. Turn- und Sportschule hat mit der Organisation dieses Kurses allen Teilnehmern (innen) ein bleibendes Erlebnis geschaffen. Herzlichen Dank Herrn Direktor Ernst Hirt, seinen Helfern und lieben Dank Herrn und Frau Medau. Die fröhliche Fahrt zur Petersinsel und die vielen Unterhaltungsspiele waren der spontane Ausdruck der flotten und idealen Kursgemeinschaft.

## Eine Teilnehmerin schreibt:

Ich schätzte mich glücklich, als bei mir der Bericht eintraf, dass ich als Mitglied des Schweiz. Frauturnverbandes (SFTV) am Medau-Gymnastik-Kurs in Magglingen ETS teilnehmen könne. Ich ahnte damals noch nicht, wie beglückend im reinsten Sinne des Wortes dieser Kurs werden sollte! Voller Erwartungen sass am späten Sonntagabend die rund 130 Teilnehmer im Filmsaal der ETS, wo der Kurs durch Herrn Dir. Hirt offiziell eröffnet wurde. Er gab der Hoffnung Ausdruck, dass diese Gymnastikwoche einen erfolgreichen Verlauf nehmen werde und

verwies uns betreffend der Unterkunft auf die Listen am Anschlagebrett. Mit Freude nahmen wir davon Kenntnis, dass die Teilnehmer des SFTV im «Bärnerhus» untergebracht waren. Der etwas weitere Weg zu den Hallen wurde zugunsten des Zusammenseins mit «alten Bekannten» gerne in Kauf genommen.

Die eigentliche Arbeit aber begann dann am Montagmorgen, und zwar mit einer kurzen theoretischen Einführung durch Herrn Medau. Wie dies geschah, das war einfach grossartig! Mit den ersten Worten wusste Herr Medau uns alle zu gewinnen und im Banne seiner starken Persönlichkeit versprach sich selbst wohl jedes Einzelne, wegzukommen von jeglicher «Misslingensform» und die so wertvolle «Hochform» anzustreben.

teilhaft, um so mehr als wir vom SFTV für die Nachmittage ein spezielles Kursprogramm hatten. Leider war das Wetter unseren Schwimmlektionen nicht gut gesinnt, was unseren TK-Präsidenten, Martin Keller, jedoch nicht davon abhielt, uns in lehrreichen Lektionen «im Trockenen» über Schwimmen im allgemeinen und das Rettungsschwimmen im besonderen zu orientieren. Aus seiner langjährigen Erfahrung wusste er manch' interessante Episode zu erzählen. Trotz kaltem Wasser demonstrierte uns alsdann unsere bewährte Schwimmlehrerin Liselotte Kobi die verschiedenen Schwimmarten in erstklassiger Ausführung, und sie fand jeweils auch einige mutige Teilnehmerinnen und Teilnehmer, mit denen sie je einen Lehrgang für



Den zahlenmäßig sehr grossen Kurs wusste Herr Medau ebenfalls äusserst klug und gewandt zu organisieren, d. h. in einige bestimmte Formationen einzuteilen. So wünschte er in der vordersten Reihe seine mit ihm gereiste Assistentin Fräulein Sybille, sowie einige mit seiner Gymnastik bereits bekannte Teilnehmer; anschliessend die Mitglieder des SFTV und als Abschluss alle übrigen Kursteilnehmer. Drobén in der grossen, schönen Halle wurde dann innert fünf Minuten der Beweis erbracht, dass diese Organisation aufs beste klappte. Alsdann setzte sich Herr Medau an den Flügel und Frau Medau begann mit uns die praktische Arbeit. Gehen, Laufen, Hüpfen, Schwingen, auch mit Ball, Reifen oder Keule — eine unermessliche Fülle an Bewegungsformen wurde uns da geboten! In verblüffend leichter und beschwingter Art demonstrierte und lehrte uns Frau Medau die Schritte, Hüpfen und Schwünge. Es war auch eine Augenweide, die beiden schwungenden Körper von Frau Medau und Fräulein Sybille in einer Partnerübung zu beobachten. Nicht minder interessant wusste Herr Medau die sogenannten Theoriestudien zu gestalten, während denen wir ihn als grossen Philosophen kennen lernten, der in der Lage ist, grösste Probleme auf einfachste, anschaulichste Weise zu erklären. Um jeden einzelnen Teilnehmer besser erfassen zu können, wünschte Herr Medau für diese Theoriestudien eine Zweitteilung des Kurses, wobei eine Gruppe durch die Mitglieder des SFTV und die andere Gruppe durch alle übrigen Kursteilnehmer gebildet wurde. Dies war sicher nur vor-

Brust- und Rückencrawl durchführen konnte. Vom herrlich gelegenen Schwimmbad wanderten wir direkt in die grosse Halle zu Herrn Medaus begeisterten Theoriestudien und schlossen unser Nachmittagsprogramm ab mit einem rassigen Volleyballspiel oder einer interessanten Trampolin-Vorführung durch einen der bewährten Sportlehrer der ETS. Dass diese Sportlehrer nebst körperlicher Ertüchtigung auch Geselligkeit zu pflegen wissen, das bewiesen sie an der von Herrn Direktor Hirt aufs beste organisierten Schiffahrt auf dem Bielersee vom Freitagnachmittag. Wenn er bei deren Ankündigung von Ueberraschungen sprach, so hat er damit sicher nicht zuviel versprochen, waren doch alle Teilnehmer von dieser in allen Teilen herrlich glücklichen Fahrt hell begeistert. Ja, ich möchte sagen, dieser gemeinsame Ausflug unterstrich die feine Harmonie des ganzen Kurses, der wahrhaft gut gelungen ist!

Im Namen aller Kursteilnehmer sei auch an dieser Stelle Herrn und Frau Medau und ihrer Assistentin für die enorme Arbeit, sowie Herrn Direktor Hirt für die erstklassige Organisation des ganzen Kurses nochmals der beste Dank ausgesprochen. Gret Baumann.

---

Linkes Bild: Frau Medau und Fräulein Sybille bei einer ihrer eindrücklichen Demonstrationen.

Rechtes Bild: Heinrich Medau überzeugte nicht nur als Gymnastikpädagoge, er verstand es auch, durch sein mitreissendes Spiel die letzten Bewegungshemmungen zu lösen.