

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 15 (1958)

**Heft:** 10

**Rubrik:** Magglinger-Ratschläge

#### 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:** 06.01.2026

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

# Magglinger-Ratschläge

der Internationalen Tagung für zeitgemäße Leibeserziehung 1958 in Magglingen

## I. Allgemeines

1. Die moderne Lebens- und Arbeitsweise beraubt den Menschen der hinreichenden Körperbewegung, die sein leibliches und geistiges Wohl sichert.
2. Die Begleiterscheinungen unseres technisierten Zeitalters, der Schlankhochwuchs, und die im Begriff der Acceleration zusammengefassten körperlich-seelisch-geistigen Dis-  
harmonien (der Gestalt, der Geschicklichkeit, der Haltung, der nervösen Steuerung, der geistigen Konzentration und der Aufnahmefähigkeit für Gemütswerte und Pflichten usw.) erfordern als Ausgleich (Kompensation) und Mittel der Harmonisierung «des Grundmenschlichen» (Portmann) eine stärkere Körperschulung, denn in vergangenen Zeiten.
3. Im Wachstumsalter führt der Mangel an Bewegungsspielen und Leibesübungen bei vielen zu Fehlwuchs und zu einer Unterentwicklung der körperlichen und seelisch-geistigen Kräfte, der Leibesenergien überhaupt.

## II. Folgerungen

1. In der heranwachsenden Jugend ist die tägliche Leibesübung das einfachste, jugendgemäße und billigste Mittel zur Vermeidung von Frühschäden der Gesamtperson, um das Wachstum zu regeln, Mängel auszugleichen, die Bewegungsbedürfnisse einer jeden Entwicklungsstufe zieltgerecht zu befriedigen, die Bewegungsabläufe zu lehren, die Wachstumskräfte in jeder Stufe durch entsprechende harmonisierende Uebung auszunutzen und Leibesübung zur unverlierbaren Gewohnheit für das Leben zu machen.
2. Im fortschreitenden Leben ist die wöchentlich mehrfache Leibesübung ein Mittel zur Erhaltung der Lebenskräfte gegen Organ- und Kreislaufschädigung sowie vorzeitige Invalidität.
3. Die Leibesübung beginnt mit Bewegungsspielen im Vorschulalter. Dafür bedarf es wohn-naher Kinderspielplätze mit Einrichtungen zum Selbstüben («Spielplätze um die Ecke»).
4. Der Turnunterricht ist aufzulockern und zu verlebendigen. Es sollen frühzeitig Aufgaben zur selbständigen Lösung gestellt werden, für die sich die Schüler(innen) zu kleinen Gruppen (zwei bis fünf) frei zusammenfinden, um sich gegenseitig zu helfen, zu verbessern und schliesslich an der Wahl der Aufgaben mitzuwirken.
5. Der Turnunterricht soll zur Selbstentfaltung der Jugendlichen ausgenutzt werden; in der Freiheit des Betriebes soll und wird sich zugleich Verantwortung und Hilfsbereitschaft bilden.

6. Im Turnunterricht kann frühzeitig erreicht werden, dass der Jugendliche sein eigener Sportlehrer wird und damit die Bewahrungs- und Heilkräfte fürs Alter anzuwenden lernt.
7. Der Turnunterricht soll eine individuelle, systematische Körperschulung enthalten, aber die rechte Mischung zum fröhlichen Tun, zu willensschulenden Wettkämpfen und zu freiem Spiel in der Natur (Waldräufe, Wandern, Lagern usw.) finden.
8. Neben einer formbestimmten und zielgerechten Uebung soll in bevorzugter Anwendung die rhythmische Uebungsweise treten. Sie erlaubt ein grösseres Mass an Arbeit und verlockt dazu. Mit ihr werden ein reines An- und Abschwellen des Muskeleinsatzes erlernt und Bewegungsverbindungen schnell ausgebildet. Auch bei gleichzeitigem Ueben mehrerer Schüler(innen) soll der Spielraum für den persönlichen Rhythmus in der Gesamtbewegung bewahrt bleiben. Mit ihr werden Verkrampfungen gelöst und die Ausdrucks-kraft der Bewegung enthemmt. Sie hat eine befreieende und das gestaltende Vermögen anregende Wirkung. Es ist aber hier, wie auf allen Wegen der Körpererziehung, Einseitigkeit zu vermeiden und die jeweiligen Neigungen der Schüler(innen) sollen immer wieder ausreichenden Spielraum finden.
9. Eine unentbehrliche Ergänzung in unserer heutigen Lebensform ist das Schwimmen. Jede Schule sollte ebenso wie Spielplätze und Turnhallen mindestens ihr Lehrschwimmbecken besitzen. — Die Schüler sollen frühzeitig und ausnahmslos das Schwimmen erlernen. Bei Haltungsschwächen ist Schwimmen ein zuverlässiger Beitrag zur Haltungsschulung. — Die Betriebsweise muss ebenso verlebendigt werden. Wasserspiele, wie zum Beispiel der Kampf mit schwimmenden Balken und das Balancieren auf nassen Rundbalken, sind Wassergewöhnungen, die schnell zu völliger Sicherheit führen.
10. Um allen Altersstufen bis ins Greisenalter verlockende Gelegenheit zur wirksamen Bewegung in der Freizeit zu geben, sollten die Gemeinden entsprechende Einrichtungen «der offenen Tür» schaffen, wo körperliche, geistige und musische Erfüllung jedermann möglich ist.

## III. Ziel

So aufgefasst und ausgebaut, bedeutet die Leibeserziehung Frühzündung jugendlichen Geistes, wird zum Mittel der Selbstzucht, ist ein Weg zur Ehrlichkeit und Ritterlichkeit, bildet im Eigenwuchs die jugendliche Persönlichkeit nach ihrem Mass und führt, früh eingewöhnt und erfahren, in die Pflichten der Gemeinschaft ein.