

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

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

**Band:** 16 (1959)

**Heft:** [8]

**Rubrik:** Unser Sportspiegel

#### **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**

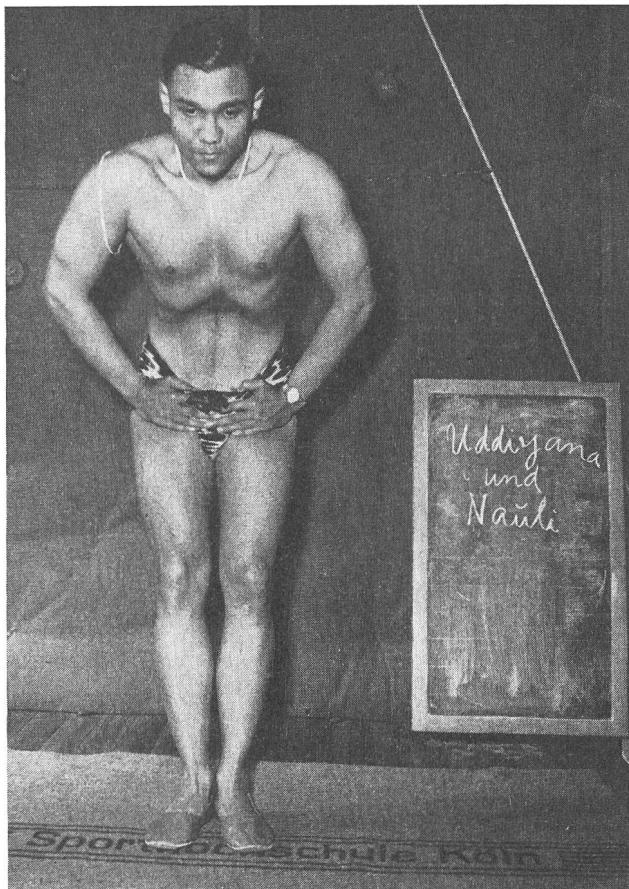
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 15.01.2026

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



#### Allgemeine Hinweise

1. Nach dem Ueben muss man sich erfrischt fühlen.
2. Hat man mit dem Ueben ausgesetzt, mit kürzeren Uebungszeiten wieder beginnen.
3. Uddiyana besser am Morgen, Uebungen für die Geschmeidigkeit der Wirbelsäule gelingen abends besser, doch gibt es keine Vorschrift. Man muss mit Vernunft probieren, was einem bekommt.
4. Uebt man nachmittags, sollte nach einem kräftigen Essen etwa 5 Stunden Abstand sein. Nach kleineren Mahlzeiten weniger, doch nicht unter 1½ Stunden.
5. Natürlich kann man Yogaübungen auch mit anderen gymnastischen Uebungen verbinden. Ich mache z. B. zur Ergänzung einige Hüpfübungen.

#### Literatur

Eine Buchbesprechung, die nun folgen soll, kann ebenso wenig wie die Angabe der Uebungen vollständig sein. Das beste ist ohne Zweifel von Buddha Bose «Key to the Kingdom of Health through Yoga». Buddha Bose ist ein Mitschüler von Mukerji. Verlag: Statesman Press Calcutta. 5 Rupien. Es sind 25 Uebungen beschrieben. Sehr gute Bilder. Klare Unterteilung nach Technik, Atmung und Zeit, Heilwirkung.

Nach diesem Muster habe ich eine kleinere Broschüre mit 14 Uebungen geschrieben, die über den Verlag angefordert werden kann.

Im Günther-Verlag Stuttgart ist erschienen «Hatha Yoga» von Thros Bernard, ein Erfahrungsbericht aus Indien und Tibet.

«Sport und Yoga» von Selva Rajn Yesudian, Verlag E. Fankhauser, Thielle (NE), ist ja in der Schweiz bekannt. Schliesslich möchte ich ein Buch empfehlen, das auch im Günther-Verlag in Stuttgart erschienen ist: «Studium und Praxis der Yogaübungen» von Harvey Day. Es sei mir gestattet, hieraus einiges zu zitieren, das eine wesentliche Zusammenfassung ist.

- S. 31: «Yoga lehrt, sich auf niemand anderen als sich zu verlassen. Aber wir dürfen nicht vergessen, dass wir keine der Segnungen des Yoga erkauft haben können.»
- S. 46: «So kann Yoga nicht in sieben Tagen oder sieben Monaten gemeistert werden. Es wächst mit dem Menschen und wird ihm zur Gewohnheit. Blickt man nach Jahren zurück, so treten die Unterschiede im Körperlichen, Geistigen und Seelischen klar zutage.»
- S. 101: «Denken Sie immer daran, dass Yoga auf gesundem Menschenverstand und jahrhundertealten Erfahrungen beruht.»

überlegt. So finde ich den Ausdruck «Bauchziehen», der gelegentlich gebraucht wird, falsch. Ich finde es besser, dass man sich vorstellt, dass der Bauch durch den gehobenen Brustkorb «angesogen» wird. Spricht man vom «Bauchziehen», dann macht man u. U. unbewusst eine Uebung mit den Bauchmuskeln und dann gelingt sie nicht. Das wesentliche ist, die Bauchmuskeln entspannt zu halten.

Nicht angeführt wurden Beispiele für Gleichgewichtsübungen. Es gibt im Yoga mehrere von verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Eine einfache, die Baumhaltung: Stehen auf einem Bein, den anderen Fuss in die Leistenbeuge ziehen. Dabei zeigt der Oberschenkel nach abwärts. Die Handflächen liegen flach aufeinander vor dem Brustkorb.

## Unser Sportspiegel

### Das hohe Lied der Vielseitigkeit

Vom deutschen Sprinterass Armin Hary aus Leverkusen, dem Europameister über 100 m, berichtet sein Trainer Bertl Sumser, dass er deshalb im Sprint so gut sei, weil er eine allseitige Ausbildung hinter sich habe. Hary, dem es diesen Winter gelang, über 60 Yards einen neuen Hallenweltrekord aufzustellen, war ein sehr guter Zehnkämpfer, Fussballspieler und Turner.

Noch erstaunlicher ist die Vielseitigkeit Bob Gutowskis, des amerikanischen Weltrekordmannes im Stabhochsprung mit 4,78 m. Bob läuft die 100 m in 10,5, im Hochsprung schafft er 1,87 m und im Weitsprung erreicht er 7,43 m. Daneben ist er ein Teufelskerl auf den Wasserskiern sowie ein überdurchschnittlicher Golf- und Volleyballspieler. Nach Aussagen des Tennistrainers hat Bob Gutowski auch in dieser Sportart derart grosse Fortschritte gemacht, dass er ihn sofort ins Tennis-

Team des Occidental-College aufnehmen würde, wenn Bob genügend Zeit und auch Lust dazu hätte.

Ein ähnlicher Typ bezüglich Vielseitigkeit war ja auch der zweifache Olympiasieger im Zehnkampf, Bob Mathias. Auch dieser Bob war ein glänzender Fussballspieler. Im Magglinger Schwimmbad schwamm er seinerzeit sämtlichen Schwimmspezialisten über 100 m auf und davon.

\* \* \*

Es war an den USA-Zehnkampfmeisterschaften 1951. Am Ablauf zum Stabhochsprung stand Connie Varneck. Sich ständig steigernd, lief er an, den langen Stab wie ein Ritter im Turnier eingelegt. Zur grossen Verblüffung der Zuschauer warf aber Connie den Stab im letzten Moment zur Seite und überquerte die Latte ohne Stab ...

Sie, die Latte, lag allerdings erst auf 1,75 m! Sten