

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 16 (1959)

Heft: [12]

Artikel: Bauernjugend und Leibeserziehung

Autor: Goecke, Waldemar

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990673>

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>

Bauernjugend und Leibeserziehung

Dr. Waldemar Goecke, Weidenau/Sieg.

Jeder Leistungsbetrieb auf dem Lande dient gesundheitlichen, erzieherischen und sozialen Zwecken. Körperschule, Leistungsturnen (Sport) und Spiele sind Uebungsgebiete, die man gewissermassen als angewandte Leibesübungen betrachten kann. Sollen aber Berufsarbeiten und Leibesübungen sich ergänzen, die Leistungsgrenzen erweitert werden, dann müssen wir den Uebungssleitern Richtlinien für den Betrieb der Leibesübungen zur Hand geben.

Um dieses zu erreichen, sollen die eben angeführten Uebungsgebiete einzeln vom Standpunkt der Berufsarbeiten aus durchgesprochen werden. Als Richtlinien für unsere Abhandlung soll uns die Einteilung der Leibesübungen in

- a) körperperformende,
- b) die innere Organkraft fördernde Uebungen dienen.

1. Grundlegende Uebungen

Die Uebungen der Körperschule sollen

1. eine gute Haltung vermitteln,
2. für eine Kräftigung der Gesamtmuskulatur sorgen.

Die gute Haltung ist bedingt einerseits durch eine natürliche Lagerung des Knochengerüstes, andererseits durch den Zug einer gut entwickelten Muskulatur. Es ist äusserst wichtig, dass die Körperschule auch ohne Geräteaufwand das Mittel ist, um die Körperform und die innere Organkraft zu verbessern und um ungünstige Wirkungen der Arbeit auszugleichen.

Eine wesentliche Schonung der Kräfte ist die naturgemäße Folge einer solchen Körperschulung. Das Gewicht des eigenen Körpers wird bei der Arbeit ausgenutzt, was ebenfalls eine Arbeitserleichterung bedeutet. Ausserdem soll die Körperschule die Versteifung des Knochengerüstes und die Verkrampfungs-zustände der Muskulatur, einen Zustand, der gerade bei den jugendlichen Tägigen sich überaus häufig findet, lösen.

Diese Körperschule ohne Geräte wird ergänzt durch die Körperschule mit Gerät. Als Gerät kommt in Frage der Medizinball, der Voll- bzw. Hohlball (Handball z. B.), der Speer bzw. die Wurfkeule und die Kugel. Mit diesen Geräten können wir aus der Schrittbewegung heraus sämtliche leichtathletischen Bewegungen und Arbeitsformen wie Werfen, Schleudern, Schocken, Schreiten, Laufen, Gehen, Pirschen, Robben, körperschulungsmässig darstellen. Dazu gesellen sich noch die Fang- und Wurfübungen mit den Bällen und den Kugeln mit und ohne Partner. Die Standkörperschule soll lediglich ein Notbehelf bzw. eine vorbereitende Uebung sein.

Die Bodenübungen sind ein Kraft-, Geschicklichkeits- und Wagemutsturnen auf dem Rasen, auf Sandflächen oder weichen Unterlagen. Sie können mit Hindernisturnen am Gerät und im Gelände verbunden werden.

Zu ihnen gehören die Uebungen

1. des Fallens und Aufstehens;
2. des Ziehens und Schiebens;
3. des Rollens vorwärts;
4. des Rollens rückwärts;
5. die Ueberschläge und Kopfstände.

Da nun diese Uebungen bei richtiger Anleitung verhältnismässig einfach sind, ihre Ausführung viel Freude macht, sie auf den Körper äusserst wirksam sind, ihn locker halten, überall — auch während der Arbeitspause — durchführbar sind, müssen die Bodenübungen zu einem wichtigen Teil unseres Turnens

werden. Da die Bodenübungen in erster Linie Fallübungen sind, lernen durch diese unsere Bauern das «sich locker fallen lassen». Es wird dadurch der Versteifung entgegengearbeitet und die Unfallgefahr in Beruf und Verkehr vermindert.

Das Leistungsturnen zerfällt in das Geräteturnen, in die Leichtathletik und in das Schwimmen. Für die Leibesübungen auf dem Lande kommen als Turnergeräte das Reck, der Barren, der Kasten und weniger das Pferd in Frage. Das Hauptgerät ist das Reck. Es ist eine Wohltat, sich nach Arbeiten in überwiegend gebückter und sitzender Stellung, sich gehörig ausrecken zu können.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass dem Reckturnen körperperformende und konstitutionsfördernde Einflüsse zugestanden werden können, dass das Barren- und Pferdeturnen in Stütz schädigend wirkt und dass ausgesprochene Kraftübungen an allen Geräten für Jugendliche zu vermeiden sind. Das Geräteturnen darf im übrigen nur ein Bestandteil einer Turnstunde neben anderen Zweigen der Leibesübungen sein. Es ist in der Form des Hindernisturnens, das «darüber und darunter Wegs» und nach leichtathletischen Gesichtspunkten durchzuführen. Die Form des Kunstturnens soll und wird immer nur wenigen, niemals aber der breiten Masse vorbehalten bleiben.

2. Die Leichtathletik

Die Leichtathletik ist die wichtigste Uebungsart für unsere Jugend. Genau so wie die Uebungen in der Körperschule mit und ohne Geräte auf das Schreiten, Gehen, Laufen zurückführen lassen, so lassen sich sämtliche leichtathletischen Uebungen ebenfalls von diesen Urformen menschlicher Bewegung ableiten. Dass die beruflichen Arbeiten in derselben Art Vergegenständlichung des Schreitens, Gehens und Laufens sind, darauf ist schon an anderer Stelle hingewiesen worden. Infolgedessen können wir die leichtathletischen Uebungen einteilen in:

1. Lauf-, Geh- und Schreitübungen;
2. Sprungübungen;
3. Wurf-, Stoss(Schleuder)-Uebungen.

Der Lauf ist eine der wichtigsten Uebungen, die wir überhaupt haben. In jeder Turnstunde sollte gelaufen und Laufschule betrieben werden. Denn er beeinflusst die Körperform und wirkt auf die innere Organkraft. Noch mehr zeigen sich diese günstigen Einflüsse beim Hürdenlaufen. Hier wird der ganze Mensch erfasst, denn das Hindernislaufen ist eine Uebung, die Mut, Geschicklichkeit, Spannkraft, Geschwindigkeit, Entschlussfähigkeit für eine gewisse Zeiteinheit erforderlich macht.

Wurf und Sprung fördern Gewandtheit und Körperbeherrschung. Die Springer und die Werfer sollen die Fähigkeit zeigen, alle ihre geistigen, seelischen und körperlichen Kräfte für den Zeitpunkt des Abwurfs zusammenzureißen, wenn sie eine «Leistung» erreichen wollen.

Worte von Prof. Dr. Albert Einstein

Als das eigentlich Wertvolle im menschlichen Getriebe empfinde ich nicht den Staat, sondern das schöpferische und führende Individuum, die Persönlichkeit: sie allein schafft das Edle und Sublime, während die Herde als solche stumpf im Fühlen bleibt. Das Schönste, was wir erleben können, ist das Geheimnisvolle. Es ist das Grundgefühl, das an der Wiege von wahrer Kunst und Wissenschaft steht.