

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: Ein Park kann eine Turnhalle ersetzen

Autor: Ulla

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990676>

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

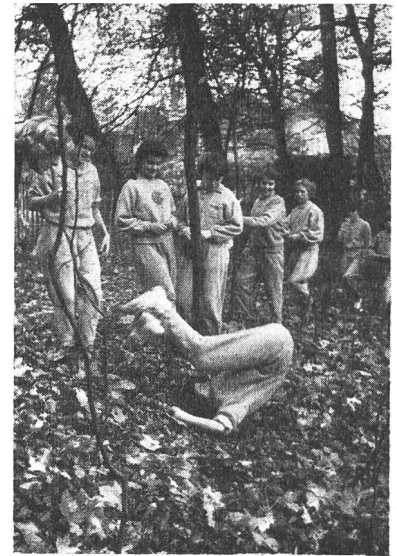
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 09.01.2026

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



1



2



3



4



5

Ein Park kann eine Turnhalle ersetzen

Zu den Bildern:

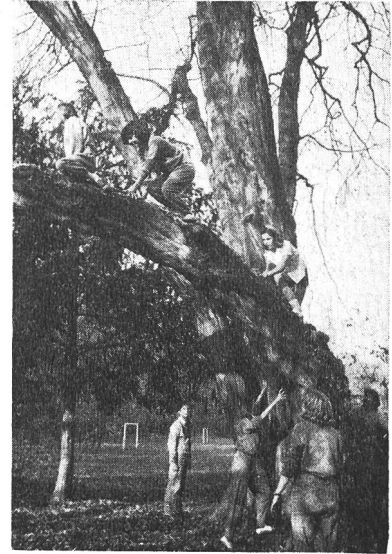
1. Ein ausgiebiger Lauf um die Baumstämme; der Boden, mit Laub bedeckt ist weich und es springt sich leicht.
2. Ein Purzelbaum lässt sich ohne Angst rollen auf einem so gepolsterten Boden.
3. Wehe, wer das Gleichgewicht nicht findet wird sich eine «Schlappe» holen.
4. Da steht ein kleines Tannenbäumchen. Springt darüber, aber krümmt ihm kein Zweiglein. Wahrhaftig, ein prächtiger Sprung!
5. An Aesten lässt sich schwingen und hängen.
6. Auf diesem vielästigen Baumstrunk lassen sich herrlich Stütz- u. Schwungübungen machen, wie an einem Barren.
7. Wie typisch, dass ein Mädchen nicht nur über den Bach springt, sondern schön über den Bach springt.
8. Bäume! — ein herrliches Kletterparadies.
9. Gleichgewicht — Geschicklichkeit — Sprungkraft — Mut — elastisches Landen, all diese wertvollen Eigenschaften werden hier gefördert.
10. Kleine Tarzanübungen würzen den Betrieb.



6



7



8

«Willst Du die eingetretene Abspannung des geistigen und physischen Menschen schnell und gründlich heilen, so tauche ihn kühn in sein Element, die freie Luft, den freien Lichtstrahl, in all die Einflüsse, die draussen allein so unentdeckt und kraftvoll wirken, dass alle deine Restaurationsanstalten zwischen den Mauern nur arme Notbehelfe dagegen sind.»

Nach diesen von Turnvater GutsMuths (1859—1939) verfassten Gedanken arbeitet Ursula Gröflin, dipl. Sportlehrerin ETS seit Jahren an ihrer Schule. Und dies mit grossem Erfolg. Bald einmal bekamen ihre Mädchen Spass an solchen Uebungen in der Natur und möchten sie nicht mehr missen. Wohl gibt es — im Gegensatz zur Turnhalle — draussen keine genormten Geräte und Einrichtungen, und dies ist auch der Grund, weshalb im Grunde genommen so wenig Lehrer mit ihren Schülern hinaus gehen; was uns aber das Naturstadion dafür bietet, ist ungleich mehr. Man muss die Möglichkeiten nur erkennen und dabei etwas Fantasie entwickeln. Die kleine Bildreportage soll diesbezüglich anregen. Die Redaktion.

In grauen, kalten Herbsttagen stand ich oft verzweifelt vor einer Klasse energiegeladener Mädchen und verwünschte die ganze Welt mit ihren Sportideen! Keine Turnhalle! Aber Verzweiflung, hat den einen Vorteil, sie verhilft einem zum Nachdenken.

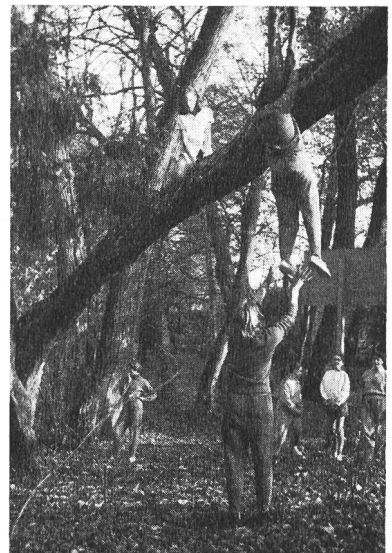
Da steht ein prächtiger alter Park in unserer Schule. Warum nicht einen Lauf um die Bäume? Und siehe da, der Park gab sich die erdenklichste Mühe, mir eine Turnhalle zu ersetzen. Er führte mich auf tausend kleine Ideen, und heute ist er mein treuester Kollege. Er verlässt mich nie, wenn bei mir eine plötzliche Leere eintritt und viele meiner erfolgreichsten Sportstunden habe ich ihm zu verdanken.

Manchmal lasse ich dann jede Gruppenleiterin alleine mit ihrer Gruppe ziehen und freue mich, wenn ich in einigen Kindern die Phantasie angeregt sehe. Heute, wo dem Menschen das Selbstdenken so sehr abgenommen wird, sehe ich darin eine wichtige Aufgabe im Turnunterricht. So Mut denn, liebe Kollegen, wenn Euch die warme Turnhalle fehlt, lasst Euch von der Natur inspirieren. Und wenn auch kein so prachtvoller Park zur Verfügung steht, sondern nur ein paar wenige Bäume und Sträucher, reicht dies schon für allerlei Uebungen.

An einem Baumstamm z. B. Beine hochschwingen und sehen wie hoch jeder kommt; oder das alte Mauer- resp. Bäumelaufen oder rückwärts mit den Händen dem Stamm entlang hinuntergreifen bis in die Brücke und langsam wieder zurück. Andere Beispiele zeigen diese Fotos. Ulla.



9



10