

<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>	17 (1960)
<b>Heft:</b>	[4]
 <b>Artikel:</b>	Sportschule Köln besucht die ETS
<b>Autor:</b>	Meier, Marcel
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991341">https://doi.org/10.5169/seals-991341</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:** 18.01.2026

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

zustand ist, an den Gymnasien nur dem Turnphilologen) also mit zweitem Fach) den Vorrang zu geben, oder ob man den vielseitig ausgebildeten Sporterzieher, wie es ihn in Frankreich und England gibt, ebenfalls einsetzen sollte, zumindest an grösseren Schulen, an denen auch viele organisatorische Probleme zu lösen sind. Aber lassen wir diese Frage unbeantwortet, denn sie könnte wohl nur von einem «Nichtbetroffenen», der die ganze Situation der Leibeserziehung kennt, objektiv entschieden werden. Aber auch die Gegner der «Nur-Sportlehrer» im Schuldienst werden zugeben müssen, dass ein Arbeitsvertrag zumindest unfair ist, wenn er allein dem Arbeitnehmer das Risiko der weiteren Entwicklung aufbürdet und ihn dauernd der latenten Gefahr aussetzt, noch nach zehnjähriger erfolgreicher Tätigkeit an einer Schule seinen Arbeitsplatz unverdient zu verlieren. Was ist nun zu tun?

Es gibt nur zwei Lösungen, um dem ewigen Dilemma des späteren Berufswechsels und der ständigen Unsicherheit zahlreicher Sportlehrer zu entgehen:

1. Entweder echte wirtschaftliche Grundlagen für die Sportlehrer zu schaffen, oder
2. die Ausbildung von freiberuflichen Sportlehrern an den Hochschulinstituten ganz einzustellen und an der Sporthochschule in Köln und der Bayerischen Sportakademie dem wirklichen Bedarf anzupassen.

Es ist trotz dieser Schwierigkeiten nach wie vor die Auffassung des Verfassers, dass der freiberufliche Sportlehrer eine echte Aufgabe hat und einem wirklichen Bedürfnis entspricht, so dass man sich vor allem mit der ersten Lösung beschäftigen sollte.

Wir setzen uns für folgende Vorschläge ein:

1. Der Städtetag empfiehlt den kommunalen Behörden, für die Besetzung der Stadtmäter für Leibesübungen Sportlehrer als Fachkräfte einzusetzen. Die Leitung eines Gesundheitsamtes wird schliesslich auch nicht einem Nur-Verwaltungsbeamten übertragen!

2. Es sind Massnahmen zu treffen, um schrittweise den obligatorischen Turn- und Sportunterricht an den Berufsschulen aufzunehmen. An den Berufsschulen ist die Stelle eines Sportleiters zu schaffen, die mit einem Diplom- oder einem allgemeinen Sportlehrer zu besetzen ist. Dieser Sportlehrer soll mitwirken, alle technischen Voraussetzungen für die Aufnahme des Sportunterrichts an seiner Schule zu schaffen; er soll die Bundesjugendspiele vorbereiten und durchführen, im Sport nicht ausgebildete Kollegen beraten und selbstverständlich seine Stunden geben.
3. Die Sportlehrkräfte im Höheren Schuldienst erhalten nach einer angemessenen Probezeit einen unbefristeten Anstellungsvertrag entsprechend allen übrigen Angestellten des öffentlichen Dienstes. Diesen Lehrkräften ist derselbe Kündigungsschutz zu gewähren wie allen übrigen Angestellten des öffentlichen Dienstes und der freien Wirtschaft. Die Dauer ihrer Tätigkeit darf nicht dem Zufall überlassen bleiben.
4. Die Bezeichnung «Sportlehrer» und «Leibeserzieher» ist an eine staatliche oder staatlich anerkannte Prüfung gebunden und durch Gesetz zu schützen.
5. Sportunterricht an Jugendliche gegen Entgelt dürfen nur Lehrer erteilen, die ihre Befähigung zur Erziehung durch eine staatliche Prüfung nachgewiesen haben (Unterrichtserlaubnisschein). Bis jetzt ist Bayern das einzige Bundesland, welches diese Regelung getroffen hat.

Wenn es uns gelingt, in diesen Punkten Fortschritte zu erzielen, und wenn darüber Jahre vergehen sollten, dann kann auch der nichtbeamtete Sportlehrer voll Vertrauen in die Zukunft sehen, ohne ständig in Gefahr zu sein, überraschend und unverschuldet seinen Arbeitsplatz zu verlieren. So wie die Situation im Augenblick ist, können wir nur jedem jungen Menschen dringend abraten, den höchst unsicheren Beruf eines Sportlehrers zu ergreifen, selbst dann, wenn vielleicht vorübergehend genügend Arbeitsplätze vorhanden sind.

## Sporthochschule Köln besucht die ETS

Ende des vergangenen Monats waren der Rektor, Prof. Dr. C. Diem, rund 30 Lehrkräfte sowie einige Studierende der Sporthochschule Köln bei uns auf Besuch. Die Vertreter der wohl grössten und bekanntesten Sporthochschule in Westeuropa äusserten den Wunsch, mit der ETS näher in Kontakt zu kommen. Die Kölner interessierten sich besonders für die Anlagen und Einrichtungen sowie für die Unterrichtsweise. Ein weiteres Ziel dieser Begegnung lag auch darin, über fachtechnische und pädagogische Probleme ins Gespräch zu kommen. Die deutschen Kollegen interessierten sich ganz besonders für den Orientierungslauf, den sie nicht nur im Theoriesaal, sondern auch in der Praxis kennengelernten.

Zu den Kölnern, die eine Woche in Magglingen weilten, kamen noch für zwei kurze Tage 50 Studenten und Studentinnen der Pädagogischen Hochschule Kiel, die während ihres kurzen Aufenthaltes den ausgezeichneten Vortrag von Frau Liselotte Diem anhören konnten. Frau Diem sprach über den «Bildungsauftrag der Leibesübung».

Nach einem kurzen geschichtlichen Rückblick über die Entwicklung der Leibesübungen auf dem schulischen Sektor, erläuterte sie die wichtigsten Prinzipien, nach denen bei ihnen gearbeitet wird. Begriffe wie Kindgemäßheit, Naturgemäßheit, Spontaneität, die drei Forderungen der neuen Schulpädagogik, fanden eine

anschauliche Erklärung. Besonders freute es uns zu hören, dass sich Frau Diem ebenfalls für die Ganzheitsmethode im Turn- und Sportunterricht aussprach. Der methodisch richtige Weg führt von der Ganzheitsform über die Analyse zur Synthese. Im Vordergrund aller Bestrebungen steht

### die Erziehung zur Selbständigkeit.

Das Kind oder der Schüler soll selbst versuchen, erforschen. Dies führt zu eigenem Erleben, zu beglückenden Erlebnissen, was besonders im Zeitalter des passiven Sportheldenums nicht ohne Bedeutung ist. Das bekannte Bild im Turnunterricht, das beinahe drillmässige Vormachen-Nachmachen mit Zählen bis acht soll ersetzt werden durch das Stellen von Bewegungsaufgaben; Aufgaben aber, die verschiedene Lösungen offen lassen. Darin liegt ja gerade der Reiz derartiger Übungen.

Liselotte Diem beschäftigt schon seit Jahren die Frage, warum so und so viele Menschen den Leibesübungen so gleichgültig gegenüberstehen. In den meisten Fällen sind es, so meint sie, die eigenen unangenehmen Erinnerungen an das Schulturnen: Geräte, an denen man sich gestossen hatte, Drill, Einseitigkeit u. a. m. Es gilt im Schulturnen Erlebnisse zu schaffen, die positiver Art sind und die später zur selbständigen Weiterführung der Leibesübungen anregen und beitragen.

Das Ziel der Leibesübungen in der Schule fasste Lisette Diem in den Satz

### **Erziehung zur Persönlichkeit!**

Dieses Bildungsziel wird erreicht über: a) Körperbildung, b) Bewegungsbildung, c) Leistungssteigerung, d) Bewegungsgestaltung.

Der langanhaltende Beifall zeigte, wie gut die klaren Darlegungen der bekannten Pädagogin aufgenommen wurden. Nicht minder interessant waren die Ausführungen Dr. med. Spellenbergs. Für Studenten und Lehrkräfte der ETS war es ein Genuss, das in seiner Disposition klug aufgebaute Kolleg über

### **«Statische und dynamische Arbeit»**

zu hören. Der Kölner Sportarzt fasste die Aufgabe des Trainings wie folgt zusammen: a) Muskelschulung, b) Organschulung (Herz, Kreislauf, Atmung, Drüsen mit innerer Sekretion), c) Koordination (Bewegung, Blut, Herz, Atmung).

Was wollen wir mit der Muskelschulung erreichen: a) Elastizität, b) Dehnbarkeit, c) Kraft, d) Schnellkraft.

### **Was verstehen wir unter statischer Arbeitsweise?**

Bei der statischen Arbeitsweise geht es in erster Linie um die Haltung. Und Haltung ist nichts anderes als ein Problem der Schwerkraft; wir müssen dem Schwerpunkt entgegenhalten können. Ziel dieser Arbeitsweise ist daher Stand- und Haltefestigkeit. Es handelt sich also um eine gleichzeitige Arbeit der Agonisten und Antagonisten. Diese müssen wir im Gleichgewicht halten können. Daneben gibt es noch die modifizierte statische Arbeit. Eine solche können wir beobachten, wenn sich beispielsweise ein Turner langsam in den Handstand drückt.

### **Was verstehen wir unter dynamischer Arbeit?**

Hier haben wir es mit beweglicher Arbeit zu tun. Die Arbeit der agonistischen und antagonistischen Muskeln erfolgt nacheinander. Typisches Beispiel für die dynamische Muskelarbeit ist der Lauf.

### **Weiches sind die Vor- und welches die Nachteile?**

Statische Arbeit führt relativ schnell und zuverlässig zu einer Muskelquerschnittvergrößerung (Kraftzuwachs). Sie kann ferner sehr gut gemessen und daher gut dosiert werden. Also gute Kontrollierbarkeit. Die Nachteile der statischen Arbeit liegen in der schnellen Ermüdbarkeit und in einer zu grossen Belastung des Kreislaufes, vor allem durch Pressung, was besonders bei Jugendlichen vermieden werden sollte.

### **Vorteile der dynamischen Arbeit**

Die Vorteile der dynamischen Arbeit sind in der besseren Koordination sowie in der stützenden Wirkung auf den Blutkreislauf zu finden (Förderung des venösen Rücklaufes ins Herz). Ferner verbessert sich der periphere Kreislauf, d. h. die Durchblutung des peripheren Kreislaufes ist intensiver (bessere Kapillarisierung). Sie ist aber nicht so übersichtlich, so gut dosier- und korrigierbar wie die statische Arbeit.

Da die Organkraft wichtiger und vor allem vordringlicher ist als die reine Kraft der Skelettmuskulatur, soll im Turn- und Sportunterricht die Verteilung so sein, dass — insbesondere beim Jugendunterricht — ungefähr  $\frac{2}{3}$  der zur Verfügung stehenden Zeit dynamische und  $\frac{1}{3}$  statische Arbeit geleistet werden soll. Hochinteressant waren dann auch die Ausführungen von Prof. Dr. med. Mies, von der Universität Köln. Prof. Mies plauderte in leicht verständlicher Weise zum Thema

### **«Anpassung des Herzens und des Kreislaufes».**

Worin liegt die Anpassung? Das Organ wird besser mit Blut versorgt, was sich dahingehend auswirkt, dass wir

- a) eine Erhöhung der Pulsschlagzahl und
- b) eine Erhöhung des Herzschlagvolumens beobachten können.

Der Referent sprach dann über die Arbeit des Herzens, erwähnte u. a., dass für das Herz die Milchsäure — im Gegensatz zum Skelettmuskel, wo die Milchsäure ein unangenehmes Stoffwechselprodukt darstellt — die wichtigste Energiequelle sei.

Ein weiterer Vorteil der Anpassung liege darin, dass das Blut an der Peripherie besser ausgenutzt werde (vermehrte Kapillarisierung, vermehrter Gasaustausch). Die normale Sauerstoffausnützung beim Untrainierten beträgt rund 30 bis 35 %, beim Trainierten dagegen 70 und mehr Prozent. Prof. Mies kam im Verlaufe seiner Ausführungen auch auf das «Sportlerherz» zu sprechen. Es handelt sich dabei wohl um ein hypertrophiertes, nicht aber um ein krankhaftes Herz. Ein «Sportlerherz» ist lediglich ein angepasstes Herz. Vergleiche aus der Tierwelt: Domestizierte Tiere (Kanarienvogel, Kaninchen usw.) haben ein viel kleineres Herz als freilebende Tiere (Schwalbe, Hase usw.).

Beachtenswert waren die Ausführungen des Kölner Dozenten über die Anpassung auf den verschiedenen Altersstufen. Nur der Erwachsene kann sich so günstig anpassen. Beim Jugendlichen gleicht sich wohl die Pulzahl an die erhöhten Anforderungen an, nicht aber das Herzschlagvolumen. Die Anpassung bei jugendlichen Menschen ist bedeutend schlechter, vor allem die Koordination von Herz- und Kreislauf. Wenn von Jugendlichen gesprochen wird, dann versteht der Referent solche bis zum 20.—21. Altersjahr. Wohl können, so warnte Mies, Jugendliche stark belastet werden, d. h. sie können zum Teil unglaubliche Leistungen (Weltrekorde im Schwimmen) vollbringen. Es kommt aber dem Unterschreiben eines Wechsels gleich, der erst nach 10, 20 oder 30 Jahren präsentiert wird. Alle gegenteiligen Auffassungen konnten bis jetzt (Veröffentlichungen in Russland und den Oststaaten) wissenschaftlich mit Tabellen noch nicht unterstützt werden. Besonders die Schlussfolgerungen des auch rhetorisch ausgezeichneten Referates haben einen tiefen Eindruck hinterlassen.

Interessant waren auch die Ausführungen von Dr. Carl Schneiter, Hochschulsportlehrer in Zürich, über das «Circuit- oder Parcours-Training». Wir werden in einer späteren Nummer noch eingehend auf diese moderne Art der körperlichen Ertüchtigung eintreten. Das Circuit-Training stellt sicher eine willkommene Bereicherung des Übungsbetriebes dar, besonders bei Erwachsenen. Es kann sich aber dabei nur um etwas Zusätzliches handeln, nicht aber um einen Ersatz für das Bisherige. Schade, dass der «Parcours», den Charly Schneiter den Zuhörern vorsetzte, auf «geistige Marathonläufer» zugeschnitten war.

Die internationalen Spielwettkämpfe beschränkten sich auf Begegnungen zwischen Köln und Magglingen, da die Kieler die ETS leider mit zu grosser Verzögerung erreichten. Das Fussballtreffen, zu dem sich noch recht viele Zuschauer eingefunden hatten, endete mit einem verdienten 3:6-Sieg der Kölner. Das Magglinger Lehrerteam revanchierte sich dann beim anschliessenden Volleyballspiel, das sie klar 3:0 gewannen. Auch die ETS-Studentinnen zeigten sich ihren Kolleginnen aus Köln in diesem Spiel überlegen.

Die erste derartige Kontaktnahme zwischen der Sporthochschule Köln und der ETS war sicher für alle Teilnehmer ein grosses Erlebnis und eine Bereicherung. Es bleibt nun nur zu hoffen, dass diesem beglückenden Anfang weitere Begegnungen folgen werden.

Marcel Meier

\* \* \*

Schwitzen Sie nicht, war es zu wenig;  
schlafen Sie nicht, war es zuviel!

Carl Diem über das Training