

<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>	18 (1961)
<b>Heft:</b>	[8]
<b>Artikel:</b>	Vernünftige Leibeserziehung : ein Weg zu sinnvoller Freizeitbetätigung
<b>Autor:</b>	Diem, Liselott
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-990834">https://doi.org/10.5169/seals-990834</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:** 09.01.2026

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

# Vernünftige Leibeserziehung — ein Weg zu sinnvoller Freizeitbetätigung

von Liselott Diem

## I. VORAUSSETZUNGEN

### Frühzeitige Selbstübung und Gewöhnung

Wer noch im Alter gern Tennis spielt, wer seine Freizeit zum Schwimmen, Rudern, zum Wandern oder Bergsteigen, zum Ski- oder Eislauen nutzt, hat diese Freude an sportlicher Betätigung meist in früher Kindheit erfahren. Ein Vierjähriger, der ungehemmt und sturzfrei auf Skiern seine heimatlichen Berge hinuntergleitet und unbewusst jede Unebenheit ausbalanciert, hat das Skilaufen im Gefühl; er ist es gewöhnt. Aus diesem selbstverständlichen Tun, dem fortwährenden Selbstüben erwachsen dem Jugendlichen die gereiften Leistungen: erhöhte Geschicklichkeit, verfeinerte Technik und sogar olympische Ehren, wie etwa der Lebenslauf der Goldmedaillenträger Heidi Biebl und Georg Thomas beweist.

Was wir in unserer Freizeit pflegen, hängt von dem ab, was wir verstehen und beherrschen, was uns interessiert und unser Selbst durch Erfolg bestätigt, uns erfreut. Wenn Jugendliche aus Abenteuerlust zu Autodieben oder Räubern werden, liegt die Frage nahe, ob sie es nicht deshalb wurden, weil ihnen im richtigen Alter die natürlichen Bewährungsproben, die abenteuerlichen Spiele und Kämpfe, fehlten.

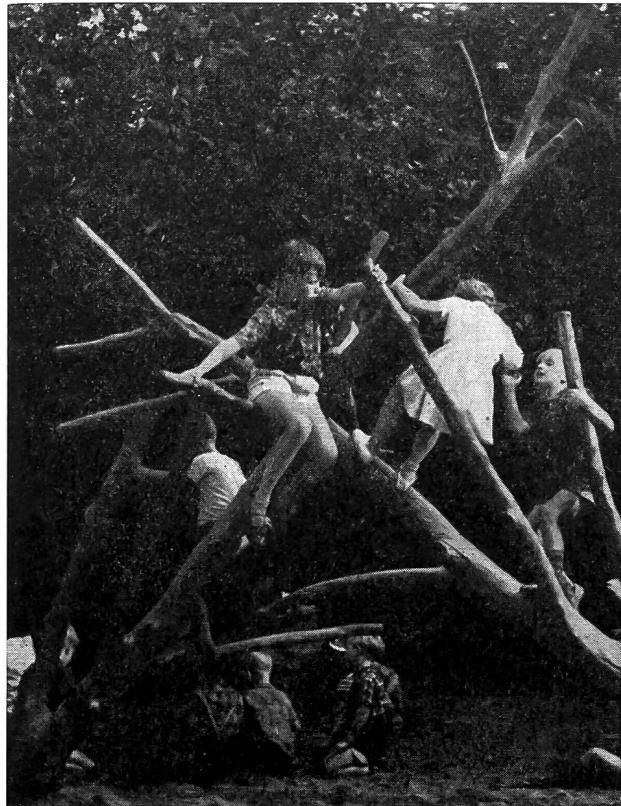
### «Spielplätze contra Jugendkriminalität»

ist besonders in den USA erfolgreich bestätigt, wenn man liest, dass «in einem Distrikt von St. Louis nach

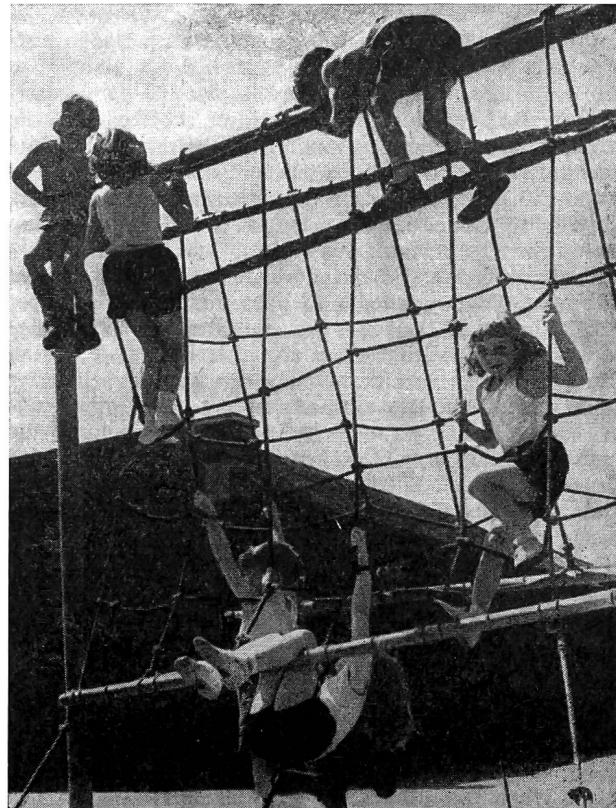
der Eröffnung eines öffentlichen Spielplatzes die Zahl der Jugendverbrechen um 57 % zurückging, ebenso wie in Nashua (New Hampshire) und Yakima (Wash.) ein Rückgang um 50 % nachweisbar war, nachdem es gelungen war, herumstrolchende Jugendliche für sportliche Betätigung auf neuangelegten Sport- und Spielplätzen zu gewinnen».<sup>1</sup> Ich sprach mit Polizisten in New York, deren besondere Aufgabe es war, die «Eckensteher» einem Freizeitheim zuzuführen und sie dort möglichst als ständige Besucher heimisch zu machen.

Kinder und Jugendliche sind nicht von sich aus passiv: wir machen sie dazu. Ein Siebenjähriger im Landkreis Köln hatte kürzlich als Strafarbeit 50mal zu schreiben: «Ich darf nicht laufen in der Pause.» Schulaufsicht und Lehrer wollten Unfälle verhindern und beriefen sich auf das Amtliche Schulblatt (16. April 1956): «Ich bitte darauf hinzuwirken, dass Laufspiele in den Pausen nach Möglichkeit vermieden werden.» Wenn schon Siebenjährige aus Raumangst spazieren gehen müssen wie Erwachsene und ihnen nach dem unnatürlichen Sitzzwang der gesundheitlich notwendige Ausgleich: freies Herumrennen, Lauf- und Ballspiele verwehrt sind — wer will dann über körperliche und seelische Störungen unserer Schuljugend klagen? Verbote statt sinnvoller Hilfen, Strafen statt erzieherische Massnahmen! Eine vernünftige Pausenordnung mit wechselnder Belebung, eine Leibeserziehung, welche die Kinder zu geschicktem Laufen, zum Ausweichen, zu Rücksichtnahme und geordnetem Spielen führt, vermissen wir. Hier versagt die Pädagogik.

Die Klettersituation muss immer interessant sein. — 7jährige.



Das Kletternetz — ein Bild aus englischen Schulen.



Der Arzt, der eine Krankheit nicht mit der ihm bekannten heilenden Medizin behandelt, würde einer fahrlässigen Handlung bezichtigt werden. Dürfte der selbe Grundsatz nicht auf die Frage des Haltungsverfalls, der gesundheitlichen Gefährdung unserer Jugend anzuwenden sein? Wir kennen die Zahlen der Gesundheitsämter: 42,3 % Haltungsschwächen, und zwar in ansteigender Tendenz: 32 % im 6./7. Lebensjahr, 38,5 % im 7./8. Lebensjahr, 46,6 % im 8./9. Lebensjahr, 48,4 % im 9./10. Lebensjahr, 49,6 % im 11./12. Lebensjahr!<sup>2</sup> Hohlrunde Rücken, Hängebauch, Senk- und Spreizfüsse, Kreislaufstörungen, Konzentrationschwäche — labile Haltung, labiles Verhalten. Wir kennen die Heilmittel: sie sind preiswert, leicht zu beschaffen, einfach anzuwenden — und doch wird die Anwendung versäumt.

## II. METHODEN

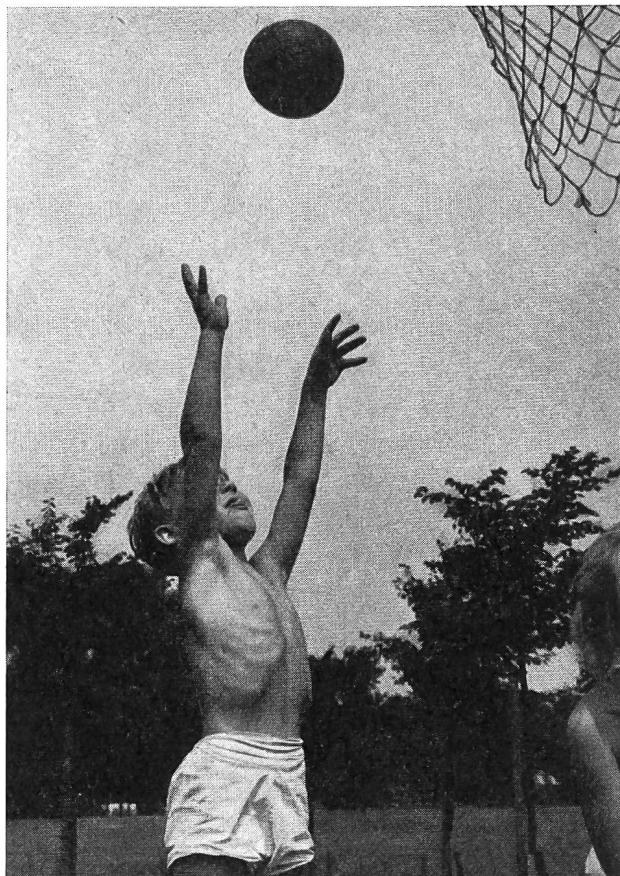
### Wachstumszeiten sind Bildungszeiten

Der Bewegungstrieb ist der wichtigste Antrieb für ein körperlich-seelisches und soziales Wohlbefinden, für eine ganzheitliche Gesundheit. Das gesunde Kind sucht sich Bewegung, drängt nach selbständiger Erfahrung, erwirbt unbewusst Sicherheit, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer.

Kinder üben sich im Spiel und wenden dabei das ihnen gemäss Reizprogramm (Intervall) an: eine Folge kurz-dauernder, nicht erschöpfender Leistungen, mit Pausen durchsetzt. Das Kleinkind läuft, setzt sich hin, bleibt stehen, insgesamt langdauernd — der Achtjährige kann stundenlang rodeln: bergauf laufen — anstrengungslos hinabgleiten; der Zehnjährige spielt stundenlang Ball, legt dabei lange Strecken zurück; auch seine Anstrengungen sind mit «aktiven Pausen» durchsetzt und entsprechen einem rhythmisierten, auf Anpassungsfähigkeit bedachten Kreislauftraining.

Eltern und Erzieher beurteilen das kindgemäss Tun oft nur aus der Erwachsenensicht: sie hemmen, bremsen, helfen an der falschen Stelle, ängstigen sich, verbieten und stören damit eine gesunde normale Entwicklung. Beengte Großstadtverhältnisse und fortschreitende Technisierung schränken den Raum der Selbstübung für das Kind immer unnatürlicher ein. Erziehen im Sinn einer Entwicklungshilfe heisst nicht: ermahnen, drallen, zensieren — sondern vorhandene Kräfte herauslocken, befreien, anwenden und gebrauchen lehren und dies Erleben «über die Schulzeit hinaus wirksam» werden lassen.<sup>3</sup>

Wer die Frage nach sinnvoll genutzter Freizeit als Frage nach der Gesundheit allgemein stellt: nach dem erworbenen Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitswillen, fragt gleichzeitig nach dem Wert einer Leibeserziehung als Bildungsaufgabe. Nur wenn Lehrlinge, Angestellte, Junge und Alte bewegungshungrig bleiben und zugleich über eine gewisse Bewegungstechnik



Ballwurf in den Korb; je höher, je besser!

verfügen, werden sie durch Spiel-, Sportplätze, Schwimmbäder, Seen, Berge oder Wälder zu Tätigkeiten verlockt.

### Das Spiel

Der Säugling spielt mit seinen Zehen, die Mutter spielt mit dem Kind... dieses zweckfreie Hin und Her, das spannungsreiche Mit- und Gegeneinander als Entwicklungsreiz ist die eigentliche Gesundheitsquelle. Das wiederholte Kopfheben des Säuglings aus der Bauchlage wirkt zum Beispiel als schwerathletische Uebung: ein Drittel des Körpergewichts ist von den Rückenstreckern dabei zu halten. Welcher Erwachsene müht sich so emsig ohne Grund? Oder: den Plantarreflex der Zehenbeuger empfindet der Säugling als Spiel: er umfasst, greift, tastet, drückt mit den Zehen, sobald der Fuss die Unterlage oder Hand der Mutter berührt. Auch hier: unbewusste Selbstübung der Fusskraft im Spiel. Diese Spiele brauchen ein weites Erfahrungsfeld:



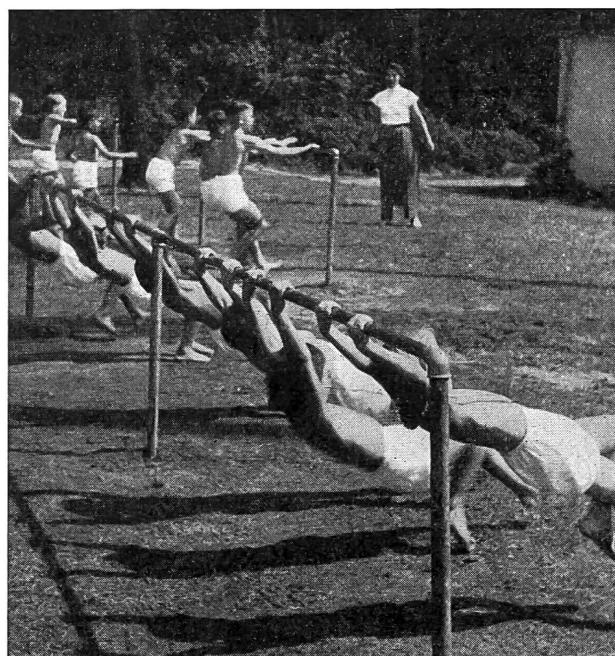
Geschicktes Laufen, Begegnen, Ausweichen — die erste Aufgabe im 1. Schuljahr.



Interessante Gruppenaufgaben im 4. Schuljahr: mit dem Tau auf den Kasten, im Hintergrund Balancieren vor- und rückwärts auf dem hohen Balken.

auch der Säugling benötigt Spielpartner und Spielgegenstände. Ueber die spätere Schwimmfreudigkeit oder Bewegungsgeschicklichkeit (das Bewegungsgefühl) entscheiden die Erfahrungen des ersten Lebensjahres: Wie das Kind gebadet wird, ob es frei dabei auf dem Bauch liegend strampeln darf (davon leiteten die Amerikaner und Engländer ihre natürliche Schwimmlehrmethode, den Paddlestyl, das «Hundeln» ab).<sup>4</sup> Wie das Kind aus der Bauchlage sich abstoßen kann, allmählich zum Kriechen und zum Stehen aus eigenem Antrieb gelangt. Wie es immer neue Spiellust und Bewegungssicherheit erlangt. Die Mütterberatungsstellen sollten neben der modernen Ernährungslehre auch eine moderne Bewegungslehre, das Wissen von der natürlichen motorischen Entwicklung pflegen.

Zweimal 5-Meter-Reckstangen auf dem Schulhof! Für das 1. und 2. Schuljahr zum Hängen, Auf- und Abschwingen.



Ein Film der McGraw Klinik (New York) zeigt an einigen Zwillingen, die verschiedenartig behandelt wurden, wie entscheidend das erste Lebensjahr für die spätere Koordinationsfähigkeit ist. Der Zwilling, der ohne spielerische Hilfen allein gelassen, ohne Anregungen zum Begreifen, Klammern, Tasten, Drücken, Stemmen blieb, zeigt Koordinationsmängel, Unsicherheit neuen Situationen gegenüber (zum Beispiel beim Balancieren, Treppen frei Ersteigen), nachgewiesen bis zum achten Lebensjahr.<sup>5</sup> Seine Kraft war entwickelt wie beim Zwillingsschwestern, aber die neuro-muskuläre Steuerung, die Bewegungsordnung, die notwendige motorisch-differenzierte Anpassung versagte. Ungeschicklichkeit führt zu Aengstlichkeit. Ein Teufelskreis: denn ängstliche und ungeschickte Kinder, die vermehrte Förderung durch Uebung bedürften, halten sich unsicher von allen Bewegungsspielen zurück, zeigen kaum Eigeninitiative und Selbstübung.

Einige für die motorische Entwicklung des Kindes wichtige Beispiele sollen den Wert rechtzeitiger Leibeserziehung verdeutlichen.

#### Klettern ist rumpfkräftigendes Spiel

Das Körpergewicht bewältigen, die Umwelt erobern — darin liegt der Reiz des Kletterns für das Einjährige wie das Achtjährige; in diesen Jahren vollzieht sich der Fortschritt von der Grobmotorik zur verfeinerten Koordination, zur Sicherheit und Gewandtheit im Klettern.

Die Klettersituation muss interessant sein, sie muss echtes Spiel bieten: Bewegtheit des Gegenstandes, Unwissheit über die Bewältigung der selbstgestellten Aufgabe und damit «Reiz der Gefährdung». Schon das Einjährige sucht sich selbst zu sichern, «lernt so seiner Kraft vertrauen» (Fröbel). Es muss in diesem selbstständigen Bemühen unterstützt, nicht aber durch falsch verstandene Hilfe daran gehindert werden. Die Bank, die Stufe, die schwankende Schaukel wird erklettert, später der wippende Ast, der Baum, die schwingenden Tau. Das Starre, das Festverstrebte, der Sicherheitsfaktor ist der Feind echten Spiels. Darum sind die handelsüblichen «Klettertürme» (meist noch mitten auf planierten Flächen aufgestellt) keine Spielgeräte; sie verhindern die Freiheit im Tun, im Hängen, Schwingen, Auf- und Umwinden. Sie beengen das Spiel mit

dem Körpergewicht, eben weil sie so stabil sind, ein so vielfach verstrebt Gerüst bilden. Die Kinder steigen nur hinauf, setzen sich darauf — ihre Spielfähigkeit, ihre Erfindungslust und Experimentierfreude kann sich daran nicht entzünden.

Dem kindgemäßen Klettergerät auf Schulhöfen und Spielplätzen sollte ein pädagogisch-medizinischer Forschungsauftrag gelten: vielfach wird heute dafür gedankenlos Geld vergeudet. Versuche mit niedersächsischen «Turngärten» haben ebenso wie unsere eigenen auf dem Schulhof der Waldschule Leverkusen erwiesen, dass Kinder unfallfrei in den Schulpausen klettern und sich ebenso ruhig wie phantasievoll betätigen. Getrennte Geräteanlagen für Unter- und Oberstufe, damit diese sich nicht gegenseitig stören und möglichst ausreichend einfache Reckstangenanlagen für 60—80 Kinder oder mehr, am Rande des Schulhofes, helfen zur Ordnung und Sicherheit im Verhalten. «Die Benutzung der auf Schulhöfen eingebauten oder aufgestellten Geräte während der Pausen ist erwünscht»<sup>6</sup> — hierin ist der neue Erlass für die Leibeserziehung im Lande Nordrhein-Westfalen vorbildlich wie auch mit dem entscheidenden Hinweis der «Sorgfalts- und Aufsichtspflicht». «Der neuzeitliche Unterricht betont die Erziehung zur Selbständigkeit und schafft daher Situationen, in denen die Schüler Erfahrungen sammeln und verantwortlich handeln können.» Die in Leverkusen gedrehten Filme<sup>7</sup> zeigen die Kinder des zweiten Schuljahres beim Tauklettern und Auf- und Abschwingen an den Reckstangen, sicher und selbstbewusst in ihrem Können. Wer aber Klettern und Aufschwingen kann, ist nicht haltungsschwach.

### Geschicklichkeitsspiele

kennzeichnen die Phase der Selbstübung bei den Acht- bis Zwölfjährigen. Balancieren, Seilspringen, Ballspiele, Radschlagen sind solche Geschicklichkeitsproben. Jeder neue Trick, jedes Kunststück reizt zur Nachahmung, zu neuen Versuchen, bis die ersehnte Fertigkeit in dauerndem Mühen und Wiederholen errungen ist. Unbewusst wird hierbei Technik, das heißt ökonomisch-kraftsparendes Verhalten als Ergebnis der erworbenen Koordinationsfähigkeit, «gelernt». Wie der Ball geworfen, gestossen werden muss, die Kunst der Abwehr, des Angriffs, wie ein schwungvolles Drehen um Längs- oder Querachse zustande kommt, wie man gleitsicher und wendig im Wasser, auf Eis oder Schnee wird.

Phantasie im Erfinden und Neugestalten, Wetteifer und Leistungsstreben: im motorischen Bereich werden Fortschritte anschaulich, das Tun ist kindgemäß und sinnvoll.

Besonders gilt dies für die Ballspiele. Das weite Fussballtor, der hochhängende Basketballkorb, das Flugballnetz sind Spielrahmen, die immer und überall zur Spielprobe locken und eine Spielgemeinschaft schaffen. Durch eine Spielidee, die, dem Spielrahmen angepasst, vom Kind selbst leicht zu entwickeln ist, ergeben sich Situationen, die bei gleichstarken Partnern so wechselseitig und interessant sind, dass Kinder und Jugendliche über dem Spiel alles vergessen. Um diese unbewusste Hingabe, diese Selbstvergessenheit im Tätigsein zu erhalten, sollten wir um Ballspielplätze mit Spielrahmen (Tor, Korb, eingezeichneten Feldern) auf Schulhöfen, in Parkecken, auf Dorfwiesen ringen — und das Schild «Kinderspielplatz — Ballspiel nicht gestattet» verbannen! (Fortsetzung folgt)

### Schrifttum

<sup>1</sup> W. Haas, Spielplätze contra Jugendkriminalität, in: Leibesübungen — Leibeserziehung, Wien 1953/1.

<sup>2</sup> Orthopädisches Universitäts-Institut, Prof. Dr. Mau, Hamburg. Zit. nach C. Diem, Zehnjahresplan für den Uebungsstättenbau, Köln 1955.



Kombinationsspiele im 4. Schuljahr: kleine Gruppe und einfache Spielhandlungen.

<sup>3</sup> Richtlinien und Stoffplan für die Leibeserziehung an Volks-, Real-, höheren und berufsbildenden Schulen im Lande Nordrhein-Westfalen vom 1. 1. 1960.

<sup>4</sup> «Reflex Behaviour of the Newborn Infant», Film.

<sup>5</sup> «Jimmy and Johnny», Film — beide erhältlich über International Film Bureau, Chicago.

<sup>6</sup> Richtlinien s. a. a. O.

<sup>7</sup> «Bewegungserziehung im ersten und zweiten Schuljahr», «Bewegungserziehung im dritten und vierten Schuljahr», Filme des Instituts für Film und Bild in Wissenschaft und Unterricht, München.

Geschicklichkeitsswettbewerbe an der Stange gehören zum 3. und 4. Schuljahr.

