

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [3]

Artikel: Körperliche Ertüchtigung im Nachschulalter

Autor: Schönholzer, G.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991130>

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: 16.01.2026

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



Körperliche Ertüchtigung im Nachschulalter

Prof. Dr. med. G. Schönholzer, ETS

Wir stehen heute vor einigen Entwicklungen, die neu und erstmalig sind und müssen uns in acht nehmen, dass wir dies nicht übersehen.

Die Zivilisationseinflüsse haben ein Mass angenommen, das sich auf den Menschen immer mehr auswirkt. Dieser wird immer mehr zum Steuermann von hochentwickelten Maschinen, sei es in der Fabrik, auf der Strasse, im Haushalt oder sogar im Krieg. Die körperliche Arbeit tritt in den sogenannten entwickelten Ländern in den Hintergrund. Ja sogar das Vergnügen und die Freizeitbeschäftigung geht diesen Weg, bei uns ganz besonders der Wintersport, in dessen Rahmen Tausende von Transportmitteln an Stelle von Schusters Rappen eingesetzt werden. Die Nacht wird zum Tag gemacht, die Ernährung ist abhängig von der Reklame oder den Interessen der Verbände und das Idol der Produktion und des Geldverdienens führt unter dem Motto «Reklame macht das Leben schöner» zu einer abnormalen Lebensweise und Lebenseinstellung.

Die medizinische Kunst hat es zustande gebracht, dass der Mensch heute durchschnittlich wesentlich über 70 Jahre alt wird — bei den alten Griechen lag der Durchschnitt bei 25 Jahren. Unser Körper muss heute über eine ganz andere Zeitdauer leistungsfähig bleiben, soll der Mensch nicht Gefahr laufen, wohl länger zu leben, dafür aber mit einer langen Periode von Alterskrankheiten — Arteriosklerose, Rheuma, Arthritis, Zuckerkrankheit, u. a. m. — zu bezahlen. Es besteht die Gefahr, dass er nicht länger lebt, sondern länger vegetiert. Der Mensch entwickelt sich heute, besonders in zivilisierten Ländern, in der Jugend eigenartig. Das Längenwachstum dominiert, Kräftigung nimmt ab, die geistige Reifung ist verspätet, die sexuelle verfrüht. Die psychischen und körperlichen Folgen dieser sogenannten Akzeleration sind bekannt und in der vorliegenden Nummer beschrieben. Die körperlichen Folgen — Haltungszerfall, mangelhafte körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer, Anfälligkeit gegen Krankheiten — sind offensichtlich. Die heutige längere Lebensdauer ist wohl nicht durch grössere Widerstandskraft bedingt, sondern durch fortgeschrittene Hygiene (Fernhaltung von Epidemien, Impfungen usw.) und zahlreiche ärztliche Behandlungsmöglichkeiten und Medikamente, von denen allerdings ein grosser Teil überflüssige Mode und Konjunkturartikel darstellen.

Was geht das alles die Jugend an?

Wir müssen uns klar sein, dass in manchen Beziehungen das Alter schon nach der Geburt beginnt. Wir müssen ferner sehen, dass der Mensch trotz mancher Parallelen grundsätzlich keine Maschine ist. Im Gegensatz zu dieser wird seine Leistungsfähigkeit durch Leistungsanforderungen stark gesteigert und einzig und allein durch Belastung erhalten. Die Steigerung der Leistungsfähigkeit durch Belastung muss ein normaler Anteil der Entwicklung des jungen Menschen sein. Diese muss sich in harmonischer Weise nicht nur auf die geistigen Fähigkeiten und Charakter erstrecken, sondern auf die Entwicklung von Kraft (Muskulatur, Körperbau, Haltung), Ausdauer (Herzkreislaufsystem, innere Organe), Schnelligkeit (Kraft und Reaktionsgeschwindigkeit) und allgemeine Widerstandskraft (Abhärtung).

Es ist nicht nur die harmonische Entwicklung, die wir sehen müssen, sondern auch die aufrechte Haltung des Zustandes einer genügenden körperlichen Leistungsfähigkeit während des ganzen Lebens, ohne die bekannten Unterbrüche im Schulalter oder in den Vierzigerjahren, die leider so oft zum definitiven Abbruch eines vernünftigen Trainings führen.

Wie müssen wir die heutige Situation beurteilen?

Im Schulalter ist die körperliche Erziehung schlecht und recht geregelt. Wie wäre es in noch besserer Weise, wenn die bestehenden Vorschriften überall eingehalten würden. Befriedigend wird sie erst dann sein, wenn der tägliche Stundenplan jeder Schule etwas zur Körpererziehung beiträgt, sowohl für Knaben wie für Mädchen — eine Forderung, die über kurz oder lang zur Selbstverständlichkeit werden wird.

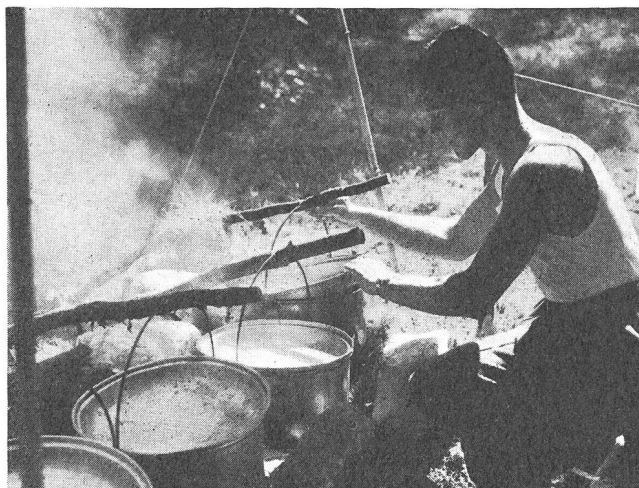
Im nachschulpflichtigen Alter können wir gefährliche Lücken feststellen, wobei wir je nach beruflicher Weiterbildung verschiedene Verhältnisse beobachten.

Für den Mittelschüler (Gymnasien, Privatschulen) ist verhältnismässig gut gesorgt, wenn auch dort wie im Schulalter die gleichen Forderungen nach Intensivierung und nach vermehrter Einbeziehung des weiblichen Geschlechtes angemeldet werden müssen.

Die Lehrlinge (Berufsschulen) treffen sehr unterschiedliche Verhältnisse an, zum Teil begründet in erheblichen technischen Schwierigkeiten (Lehrlinge in Kleinbetrieben, im Gewerbe, auf dem Land; Mangel an Übungsstätten, vermeintlicher Zeitmangel u. a. m.). Die Forderung nach vermehrten Leibesübungen der Lehrtöchter und Lehrlinge wird fast überall anerkannt. Die Berufsschulen und viele Industrien gehen auch tatkräftig vor. Trotzdem ist das Problem nicht gelöst und erfordert noch grossen Einsatz. Das Endziel wird zweifellos ein vernünftiges Obligatorium sein, wie wir es in der Schule schon seit langem kennen. Es ist nicht einzusehen, warum es nicht nach Ueberwindung der vorhandenen Schwierigkeiten verwirklicht werden sollte in einem Alter, in dem die biologische Notwendigkeit noch wesentlich grösser ist als im Schulalter. Die Studenten, sollte man meinen, würden lückenlos die bestehenden Möglichkeiten — Hochschulsport, Sportlehrer, Sportplatz — ausnützen. Dies ist aber keineswegs der Fall. Auch an den Hochschulen wird früher oder später das Pflichtfach Körpererziehung für jeden Studenten eingeführt, zumal es in manchen Ländern seit Jahrzehnten selbstverständlich ist.

Am wenigsten wird wohl der jugendliche ungelernte Arbeiter beachtet, um dessen körperliche Ertüchtigung sich im Speziellen niemand kümmert.

Es ist am Platz, die grosse Arbeit der Sportvereine und Sportverbände hervorzuheben, die mit ihren verschiedenen Möglichkeiten und Mitgliederkategorien allen genannten Jugendlichen zur Verfügung stehen. Leider ist es aber oft so, dass gerade diejenigen die Möglichkeit nicht ausnützen, die es am nötigsten hätten. Wie oft wird auch gerade in diesem Alter auf die zeitliche und arbeitsmässige Belastung keine Rücksicht



genommen. Auch die Mitgliedschaft bei einem Verein ist bei weitem nicht jedes Menschen Sache. Körpererziehung ist im Grunde eine Selbstverständlichkeit wie essen und trinken, Tätigkeiten, die man schliesslich auch ohne Vereinszugehörigkeit ausüben will und kann. Der offene Sportplatz, das Stadion der offenen Türe, diese jedermann offene Turnhalle, ist das Ziel, für das sich auch der Staat einsetzen muss.

Ich habe absichtlich alle Kategorien von jungen Menschen erwähnt. Sie alle werden in glücklicher Weise, sofern sie wenigstens körperlich gesund sind und sich freiwillig dazu entschliessen, vom turnerisch-sportlichen Vorunterricht erfasst. Es ist leicht ersichtlich, dass dieser einen ganz wesentlichen Beitrag zur Schliessung der grossen, noch immer vorhandenen Lücken geleistet hat und immer mehr leistet. Auch er selber hat seinerseits zwei Lücken: Er erfasst das weibliche Geschlecht nicht und die Freiwilligkeit bewirkt andererseits, dass zum Schaden der Gesamtheit gerade diejenigen ausweichen, die eine körperliche Ertüchtigung am nötigsten hätten. Im übrigen ist sein Beitrag gerade durch die zahlreichen verschiedenartigen Möglichkeiten, die sein Programm in- und ausserhalb der Vereine ermöglicht, von allergrösstem Wert. Es ist zu hoffen, dass es mit der Zeit gelingt, auch den beiden genannten Lücken auf den Leib zu rücken und vor allem der körperlichen Ertüchtigung der Mädchen zu einem wesentlichen Fortschritt zu verhelfen.

Es wird zweifellos andererseits der Zeitpunkt kommen, in dem die Frage des obligatorischen Vorunterrichtes für alle Jugendlichen erneut zur Diskussion gestellt wird. Die Tatsache, dass der gesunde und damit leistungsfähige Jugendliche eine wesentliche Grundlage eines Volkes und selbstverständlich auch seiner Armee darstellt, wird uns früher oder später dazu führen, die Körpererziehung des nachschulpflichtigen Jugendlichen wesentlich mehr zu beachten — je früher dies der Fall ist, umso besser für uns alle.

