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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [8]

Artikel: Sportlehrer im freien Beruf!

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991170

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: 13.12.2025

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

Die Hypophyse sondert ihre Wirkstoffe vermehrt ab, sobald die Konzentration der von ihr zu regulierenden Hormone im Blut abnimmt. Ferner wird sie durch das benachbarte Gehirn nervös gesteuert (Abb. 34).

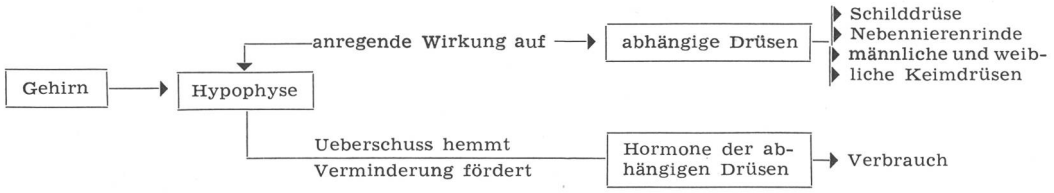

Abb. 34
Die gegenseitige Beeinflussung der Hypophyse und der von ihr abhängigen Drüsen.

Ausserdem produziert die Hypophyse Hormone, welche direkt auf das Wachstum, den Wasserhaushalt und die weiblichen Fortpflanzungsorgane einwirken.
Die chemische Regulation beeinflusst vor allem Stoffwechselvorgänge und die Funktionen der Fortpflanzungsorgane. Mehrere Hormone können eine sich ergänzende oder einander entgegengesetzte Wirkung auf das Erfolgsorgan ausüben; einerseits fördern z. B. das Schilddrüsenhormon und das Adrenalin den Betriebsstoffwechsel durch Erhöhung des Grundumsatzes bzw. Bereitstellung von Traubenzucker zur Verbrennung, anderseits wirken Adrenalin und Insulin, wie wir oben dargestellt haben, einander gerade entgegen. Solche antagonistisch, d. h. entgegengesetzt wirkende Regulationsmechanismen sind im Körper immer dann wirksam, wenn die Konzentration eines Stoffes konstant gehalten werden soll, wie z. B. der Gehalt von Zucker im Blut oder von Salzen und Wasser in den Geweben. Aehnliche «Gleichgewichte der Wirkungen» oder «Zügelsysteme» werden wir auch bei der nervösen Regulation antreffen auf Grund einer unterschiedlichen Nervenversorgung desselben Organs (s. später autonomes Nervensystem) oder einer Kombination nervöser und chemischer Regulationsformen.

Sportlehrer im freien Beruf!

Mr. In Nr. 4/1962 der österreichischen Fachzeitschrift «Leibesübungen — Leibeserziehung» äussert sich Hannelore Pilss-Samek zum obigen Thema. Da sich immer wieder junge Menschen zu diesem Beruf hingezogen fühlen, sind die Aeusserungen gerade für sie besonders wertvoll.

Was verlangt man von einem Sportlehrer im freien Beruf?

1. Ein grosses praktisches Können! Ob es sich nun um Gymnastik, Skilauf, Tennis oder Schwimmen handelt, der Lehrer muss in der Lage sein, die Bewegungen erstklassig vorzeigen zu können. Langwierige Erklärungen findet ein Laie zu umständlich, er möchte ganz einfach die Uebung richtig nachmachen können. Erläuterungen zwischendurch, z. B. über Atmung und Tempo, sind ihm viel lieber als lange Vorbemerkungen.
Um dieser körperlichen Anstrengung gerecht werden zu können, muss der Lehrer in bester Kondition sein und durch richtigen Einsatz seiner Kräfte immer das Beste geben, ob er nun eine Stunde oder schon einen Vormittag lang unterrichtete.

2. Der Sportlehrer muss gewandt sein und tadellose Umgangsformen haben. Eine der schwierigsten Klippen ist, den richtigen Unterrichtston zu finden. Man hat es wohl mit «Schülern», Kindern oder Erwachsenen, zu tun, es sind dies aber sogenannte zahlende Kunden. Sie wollen für ihr Geld Besonderes geboten haben, sie erkaufen sich mit einem Monatsbeitrag das Recht, den Unterricht zu kritisieren (meist diejenigen, die am wenigsten davon verstehen!), Wünsche zu äussern, die verschiedensten Fragen zu stellen, aus der Reihe zu tanzen, eigensinnig, launisch und, wenn man Glück hat, liebenswürdig zu sein. Man hat mit den verschiedensten Charakteren und Bildungsgraden zu tun, mit Vertretern der unterschiedlichen Berufe, sei es nun mit Aerzten, Beamten, Hausfrauen, Filmstars, angesehenen Persönlichkeiten oder kleinen Angestellten. Die Friseuse turnt neben der Frau Direktor, der Rechtsanwalt mit einem Studenten. Und alle sollen die Ueberzeugung haben, dass der Lehrer besonders für sie da ist. Es liegt also allein bei ihm, dass er nicht zu einem «bezahlten Angestellten für Leibesübungen» wird, sondern zu einem Vorbild, zu einem in seinem Fach gerne gesehenen und gesuchten Lehrer. Der Schüler soll nicht deshalb zum Unterricht kommen, weil er nun einmal bezahlt hat, sondern weil es ihm Freude bereitet.
Sind die Schüler Kinder, die meist von ihren Müttern begleitet werden, so ist die Situation sehr schwierig. Man kann den Erwachsenen das Zusehen nicht gut verwehren, weil sie sich doch von den Fortschritten und dem besonderen Können ihrer Lieblinge überzeugen wollen und nur allzuoft durch ermahnende oder tadelnde Zurufe den Unterricht stören. Es heisst also wieder, mit freundlicher Strenge und Klugheit Oberwasser behalten!

3. Der Sportlehrer muss über ausserordentliche pädagogische Fähigkeiten verfügen! Es stehen ihm keine Druckmittel zur Verfügung, mit denen er die Mitarbeit sichern könnte. Er hat nur seine Persönlichkeit und sein Können, um erfolgreich zu sein. Aus den verschiedensten Gründen entschliessen sich die Menschen, Sport zu betreiben, sei es, um die Leistung zu steigern, sich technisch zu vervollkommnen, sei es, um überhaupt mehr Bewegung zu machen und gelenkig und schlanker zu werden. Wehe, wenn sie dann dank ihres guten Appetits nicht abnehmen! Viele wollen Haltungsfehler beseitigen oder die Atemtechnik lernen. Die meisten aber kommen, weil es ihnen Freude macht. Und diese Freude an der Bewegung, an der eigenen körperlichen Leistung immer wieder zu wecken, ist die wichtigste und schönste Aufgabe des Sportlehrers! Daraus ergibt sich eine weitere wichtige Voraussetzung, das gute Einfühlungsvermögen.

4. Einfühlungsvermögen! Man hat eine in jeder Hinsicht bunt zusammengewürfelte Schülerschar vor sich;

jeder einzelne will auf seine Rechnung kommen. Nicht immer ist eine Kurseinteilung nach Können möglich, und sollte dies der Fall sein, so gibt es auch da wieder Geschickte und fast Hoffnungslose. Ein guter Lehrer weiss, was er vom einzelnen verlangen darf, verlangen kann. Aus der Ausführung einer bestimmten Bewegung kann er schliessen, ob diese dem Uebenden leicht fällt oder nicht, ob es am falschen Kräfteeinsatz oder an Muskelschwäche liegt, wenn die Uebung nicht so richtig gelingt. Ja, es kommt vor, dass man als Lehrer förmlich mitleidet, wenn sich ein Schüler krampfhaft und unkoordiniert bewegt. Man muss sich in den ungeübten Körper hineinversetzen können, um den Fehler zu entdecken. Oft liegt es nur an falsch eingesetztem Schwung, schlechter Atmung oder Verkrampfung! Man muss immer wieder der völlig irrigen Meinung entgegentreten, dass ein Unterricht nur dann gut ist, wenn er besonders anstrengend war, man nachher grossen Muskelkater hatte und völlig ausgepumpt war. Im Gegenteil: der Unterricht ist nur dann gut gewesen, wenn man sich nachher wie neugeboren fühlt, richtig durchgearbeitet wurde — wie man in der Fachsprache sagt —, voller Schwung den Sportplatz verlässt und sich schon aufs nächste Mal freut. Es ist nichts leichter, als einen Muskelkater zu «züchten». Man braucht nur eine bestimmte Muskelpartie besonders stark zu beanspruchen, z. B. durch andauerndes Kniebeugen oder unzählige Bauchmuskelübungen, und schon hat man erreicht, dass der Schüler etwas «spürt». Man darf nicht vergessen, dass dieser Schüler aber einen Beruf hat, bei dessen Ausübung ihn unnötige Schmerzen nur stören, dass er nicht Sport treibt, um nachher steifer und missgelaunter zu sein, sondern um sich wohl zu fühlen und leistungsfähiger und erfolgreicher zu sein.

5. Der Sportlehrer muss die Begabung haben, den Unterricht abwechslungsreich zu gestalten! Eine Lehrstunde kann fachlich noch so einwandfrei gehalten sein, wenn ihr die Dynamik fehlt, wird sie nicht viel Anklang finden. Natürlich ist ein systematischer Aufbau Voraussetzung, aber ein exakter Aufbau muss keineswegs langweilig und eintönig sein. Man weiss als Lehrer wohl, dass der richtige und schöne Bewegungsablauf erst dann entstehen kann, wenn ein ständiger Wechsel von Spannung und Entspannung stattfindet. Warum wird dieses Wissen aber nicht auch auf die Unterrichtsgestaltung übertragen? Man darf nicht starrköpfig an seinem Plan festhalten, wenn man plötzlich merkt, dass die Schüler nicht mitkommen. Man muss in der Lage sein, sofort und ohne viel Ueberlegungen umschalten zu können, um später oder über eine kleine Vorübung das Ziel zu erreichen. Zwischengeschaltete Entspannungs-, Lockerungs- und Atemübungen verhindern ein ständiges Auf-Touren-Laufen. Temposteigerungen und unverhofft eingestreute Schwierigkeiten beleben den Unterricht. Alle Gymnastiklehrer wissen, dass Musikbegleitung sehr viel zur dynamischen Gestaltung beitragen kann. Wehe dem Lehrer, der nicht musikalisch ist! Statt eines beschwingten Zusammenwirkens entsteht ein Kampf zwischen Lehrer, Pianisten und Schülern! Es soll hier nicht über den Sinn der Musikbegleitung gesprochen werden, wichtig ist in diesem Zusammenhang nur die Feststellung, dass Musik die Aufgabe hat, die Uebenden mitzureissen, die Freude an der Bewegung zu steigern und dadurch zu grösseren Leistungen zu gelangen. Das Tempo und die Intensität gibt der Lehrer an, nicht der Pianist! Musik ist ein nettes Mittel, den Unterricht dynamisch und abwechslungsreich gestalten zu können.

6. Ein Sportlehrer im freien Beruf muss über ein allgemeines Wissen verfügen, soll zumindest eine Fremdsprache beherrschen und allgemein auf dem laufenden sein. Es ist unglaublich, mit welchen Fragen man zu ihm kommt! Fragen rein fachlicher Art nach anderen Sportzweigen, so soll z. B. ein Sportlehrer über den Stand der Tennismeisterschaften Bescheid wissen, ein Schwimmlehrer die neue Skifahrtechnik kennen und eine Gymnastiklehrerin die Riposten im Florettfechten beherrschen. Sportlehrer müssen medizinisch geschult sein, etwas von Bewegungstherapie verstehen, Ernährungsvorschläge geben können und noch vieles mehr. Ueber das rein Fachliche hinaus erwartet man ein allgemeines Wissen über die Geschehnisse des Tages, angefangen von den letzten Zeitungsmeldungen bis zu den nebensächlichsten Klatschgeschichten, ein Wissen, das zwar oft nichts mit Intelligenz, aber um so mehr mit Interesse zu tun hat. Man muss auf die verschiedensten Fragen gefasst sein!

7. Der Sportlehrer muss organisatorische Fähigkeiten besitzen. Wie oft kommt es vor, dass entweder viel mehr oder weniger Schüler als erwartet anwesend sind. Dann muss ohne viel Aufregungen umgeordnet und rasch eine günstigere Einteilung getroffen werden, ohne dass die «Kunden» darunter leiden. Der Sportlehrer muss über Initiative verfügen, von sich aus eine Entscheidung treffen können; man denke an Skilehrer, die unerwartet mit einem Kurs in Schneesturm geraten, an Schwimmlehrer, die Ertrinkenden helfen sollen! Er muss neuen Wegen und Ideen gegenüber aufgeschlossen sein, ausländische Fachliteratur lesen und Kurse besuchen. Und nicht zuletzt muss ein Sportlehrer im freien Beruf Talent zu sinnvoller Werbung besitzen!

8. Man erwartet vom Sportlehrer Kollegialität! Wie bei allen freien Berufen besteht im Kampf um die Existenz die Gefahr, sich Kollegen gegenüber nicht fair zu verhalten. Man soll nicht anderen Kollegen durch rohe Kritik schaden, um selbst dabei zu gewinnen. Es kann nicht lauter erstklassige Lehrer geben, manche sind dazu berufen, manche haben es schwer erlernt. Die einen werden besonders erfolgreich und beliebt, die andern nur beschäftigt sein. Wie immer es sein mag, der sportlich faire Wettstreit allein soll die beruflichen Erfolge bestimmen!

Die Altersgrenze, die zum Aufhören zwingt, liegt bei jedem Sportzweig anders. Es ist dies weniger eine Angelegenheit der Jahreszahl! Man sollte aber rechtzeitig umsatteln oder einen Weg finden, wie man dem Sport weiterhin verbunden bleiben kann. Je nach Begabung wird man z. B. eine eigene Skischule oder ein Sportinstitut errichten, um jungen Lehrern die Möglichkeit zu geben, zu lehren und zu lernen. Andere wiederum, die kaufmännische Talente nutzen, werden vielleicht ein Sportgeschäft eröffnen. Organisatorisch Begabte finden Beschäftigung als Verwalter von Sportanlagen und Bädern, als Vereinstrainer usw.

Jeder Studierende, der den Beruf eines Sportlehrers ergreifen will, muss sich also vor Augen halten, dass in seinem zukünftigen Beruf viel von ihm erwartet wird. Er muss sich fragen, ob er diese Fähigkeiten annähernd besitzt und wissen, dass er keinerlei finanzielle Sicherheiten (wie z. B. eine Pragmatisierung in der Staatsangestelltenlaufbahn) besitzen wird. Allein von seinem Können, von seiner Beliebtheit und nicht zuletzt vom Glück und dem Zufall wird es abhängen, wie lange er den freien Beruf eines Sportlehrers ausüben kann.

Ich habe fünfzehn Jahre Gymnastik an einem bekannten Wiener Institut unterrichtet und tausende «Schüler» betreut. Ich kenne alle Freuden und Leiden des Sportlehrers im freien Beruf. Meine grosse Erfahrung hat mich veranlasst, diesen Beitrag zu schreiben, um künftigen Kollegen die Licht- und Schattenseiten des Berufes zu zeigen. Nur wer mit viel Liebe und Begeisterung Sportlehrer ist, wird Freude und Erfolg haben!