

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	21 (1964)
Heft:	4
 Artikel:	Das hohe Lied vom Medizinball
Autor:	Meusel, Heinrich
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-990747

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: 23.02.2026

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

Das hohe Lied vom Medizinball

Genau 50 Jahre sind es her, dass Carl Diem seine erste Amerikareise im Frühjahr 1913 zum Studium des Sports in den USA im Hinblick auf die für 1916 in Berlin in Aussicht genommenen Olympischen Spiele in Gemeinschaft mit dem bekannten Leichtathletiktrainer Josef Waitzer, München, unternahm. In seinen Berichten hierüber taucht zum ersten Mal der drei Kilo schwere Ball auf, den dort vornehmlich die Boxer zur Erlangung der Kampfhärte sich «mit Murr gegen den Bauch knallten». An einer anderen Stelle räumt Carl Diem der früheren Heeressportschule Wünsdorf und besonders dem durch seine gymnastische Arbeit in den 20er Jahren sehr bekannt gewordene Hans Surén ein Ehrenplatz ein, der durch das populär gewordene Buch «Der Mensch und die Sonne» und durch ein spezielles Leporello-Album den Medizinball auch in Deutschland hoffähig gemacht hat.

Kaum ein anderes Gymnastikgerät hat in diesem halben Jahrhundert eine solche Verbreitung gefunden wie dieser Wunderdoktor-Medizinball, der allerdings, wenn wir der Erzählung «Der Basilisk» in Voltaires «Satirischen Romanen und Erzählungen» aus dem Jahre 1766 Glauben schenken wollen, in Indien unter dem Namen «Basilisk» schon in uralten Zeiten «in Rosenwasser und Schiras» gekocht, verwandt wurde. Die Nutzanwendung der Geschichte, die von dem indischen Gymnastik- und Sportlehrer Zadik erzählt wird, geht aus dessen Ausspruch zu seinem Patienten, einem indischen Grossmogul, hervor und lautet: «Grosser Herrscher, mein Basilisk existiert ebenso wenig wie der Stein der Weisen; was dich geheilt hat, ist weiter

nichts als die Körperbewegung, zu der ich dich durch das Ballspiel zwang und die Enthaltsamkeit, die ich dir auferlegte.»

Fügen wir noch hinzu, dass der physiologische Wert dieses Gesundheitsspenders in seinem Gewicht liegt. Aber die Schwere allein würde ihm nicht den Vorzug gegenüber anderen Gymnastikgeräten wie Hantel, Stab und Keule geben — letztere übrigens auch ein indisches Gerät —, wenn der Medizinball nicht auch ein Spielgerät wäre, das ohne grosse Erläuterung die Bewegungsfreude auslöst. Die Freude aber ist die beseelende Triebfeder auf dem weiten Feld von Turnen, Sport und Spiel; und eine Gymnastik, bei der nicht die Seele mitschwingt, ist bei jung und alt von vornherein erledigt. Was Gesundheit einbringt, ist gewiss gut, macht es aber dazu noch Freude, dann hilft es, Gewohnheiten zu bilden.

Vergessen wir aber auch nicht, dass die Medizinball-gymnastik mitgeholfen hat, die starre und lineare Turnmethode zugunsten einer natürlichen und lebendigen Lehrweise abzulösen. Die Medizinballübungen machen den Rücken stark und werden deshalb Haltungsschäden vorbeugen. Sie schmeidigen den Rumpf und geben ihm das notwendige elastische Muskelkorsett. Schliesslich fördern diese Bewegungen mit dem Ball die Schnellkraft, die oft schon im Jugendalter einschläft, sofern sie überhaupt jemals geweckt wurde. Der Medizinball nützt also dem ganzen Körper und verdankt diese Eigenschaft seinem Namen: «Wer den Medizinball benutzt, braucht keine Medizin!»

Heinrich Meusel in «Fussballtrainer», Nr. 12/1963

Elternehngeiz im Jugendsport

Die Geschichte könnte sich auf vielen Sportplätzen zugegragen haben, denn sie ist leider alltäglich. Zwei Jugendmannschaften spielen gegeneinander Fussball. Der Eifer steht den Buben im Gesicht. Das Spiel mit dem runden Leder ist für sie alles, Tore sind nur ein kleiner Teil. Da fällt im letzten Augenblick der Siegestreffer. Unhaltbar. Hilflos sieht sich der «Torjunge» nach dem Ball im Netz um. Er könnte heulen vor Enttäuschung. Da dröhnt eine wütende Stimme über den Platz: «Steh nicht rum, du Ölgötze. Du musst den Ball halten. Wer hat dich nur ins Tor gestellt?» Es ist der Vater des Jungen, der so schreit. Resigniert stösst der Bub den Ball ins Feld zurück. Als er ins Tor zurücktrotzt, kann jeder sehen, dass er weint...

Solch ein Elternehngeiz hat dem Jugendsport schon viel Kummer und Schaden zugefügt. Wie oft machen Eltern, Bekannte, Verwandte oder Vereinskameraden den Fehler, dass sie an die Leistungen der Kinder mit der Elle der Erwachsenen herangehen. Viel wichtiger als Sieg und Niederlage ist im Jugendsport doch die einzigartige Gelegenheit, den Kindern auf spielerische Weise die Grundregeln sportlichen Denkens und fairer Haltung beizubringen, sie zu «ganzen Kerlen» zu erziehen. Aber daran wird nicht immer gedacht. Meist wird dafür der Wettkampfgeist geschürt. Auf diese Weise ist die Freude am Spiel, die Lust an der sportlichen Bewegung sehr schnell zu verderben.

Geradezu demütigend ist weiterhin die nörgelnde Kri-

tik. Nicht jeder kann eben ein Uwe Seeler, ein Gerhard Hetz oder eine Jutta Heine sein. Das ganze Benehmen der Älteren wird somit zum schlechten Vorbild für die Jungen. Ohne Rücksicht auf Verluste wird kritisiert. Mit «Flaschen» ist man schnell bei der Hand. Die Schiedsrichter gehören «ans Telefon». Die gegnerische Mannschaft ist immer so etwas wie ein «Feind» und eine Niederlage so etwas wie eine «Katastrophe». Das einzige Mass der Zuschauer ist ihre Masslosigkeit. Himmelhochjauchzend — zu Tode betrübt. Genau das kann der Sport aber am schlechtesten vertragen. Für die Zukunft des Sports ist es gut, den Jugendsport in den rechten Dimensionen zu sehen. Wenn die Erwachsenen es tun, werden sich die Jugendlichen bald danach richten. Solange wie der «Spass an der Freude» höher geachtet wird als das Tor, solange ist der Jugendsport gesund, solange wird die Leistung richtig eingeschätzt. Jugendliche «Stars» und «Wunderkinder» tun dem Sport nicht gut und mögen ihre Erfolge noch so gross sein. Gerade der lang aufgeschossene junge Mensch unserer Tage hat ein sehr schwaches Nerven-Korsett, das sehr schnell irreparable Schäden davonträgt, geistige Haltungsschäden!

Der Jugendsport darf kein Tummelplatz persönlicher Eitelkeiten sein. Erwachsene können ihm viel nützen, aber nicht weniger auch schaden. Wenn sie nicht zur uneigennützigen Hilfe bereit sind, dann sollten sie lieber die Finger davon lassen!

DSB