

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 22 (1965)

**Heft:** 8

  

**Artikel:** Kinder sind keine verkleinerte Ausgabe der Erwachsenen

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990606>

### **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:** 21.02.2026

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

# Kinder sind keine verkleinerte Ausgabe der Erwachsenen

Mr. In den letzten Jahren konnte man immer mehr feststellen, dass in verschiedenen Sportarten Jugendliche und sogar Kinder nicht mehr nur spielerisch üben, sondern bereits systematisch trainieren und auch z. T. hervorragende Spitzenleistungen erzielen. Mit anderen Worten: der Trainingsbeginn schiebt sich immer mehr nach vorn. Verantwortungsbewusste Mediziner und Pädagogen müssen sich deshalb mit der Frage beschäftigen, welches Mass an körperlicher Betätigung dem jugendlichen Organismus gemäss ist und wie er belastet werden kann und darf. Konkret stellt sich die Frage: Ab wann kann ein Jugendlicher als Erwachsener angesehen werden?

In einem ausgezeichneten Referat hat die in Magglingen als Referentin bekannte Ärztin, Frau Dr. Ingeborg Bausenwein, diese Frage kürzlich an einer Tagung zu beantworten versucht. Die frühere Wettkämpferin und Betreuerin der deutschen Leichtathletinnen führte u. a. aus:

Alle vorgenannten Probleme sind nur aus biologischer Sicht befriedigend zu lösen. Die Leistungsfähigkeit des Menschen wird im wesentlichen bestimmt durch die Funktion des Herz-Kreislaufsystems, der Muskulatur, des Nervensystems und durch das geistig-seelische Verhalten. Beim Jugendlichen sind diese Funktionen im Gegensatz zum Erwachsenen noch in der Entwicklung, in der Ausreifung begriffen. Diese Tatsache widerspiegelt sich auch in der körperlichen Leistungsfähigkeit. Vor Abschluss des Wachstums ist die körperliche Leistungsfähigkeit in jedem Fall geringer als beim Erwachsenen. Dabei kann aber der Jugendliche nicht nur als eine verkleinerte Ausgabe des Erwachsenen angesehen werden. Er unterliegt vielmehr eigenen biologischen Gesetzmässigkeiten.

Für den wachsenden und heranreifenden Organismus ist neben einer individuellen Leistungsdosierung eine vielseitige und entwicklungsgemässe Bewegungsschulung, die einer allgemeinen Verbesserung der funktionellen Eigenschaften dient, dringend notwendig. Der heranwachsende Mensch hat Anspruch darauf, alle Kräfte des Körpers, des Geistes und der Seele harmonisch zu entwickeln. Eine vorzeitige übermässige

und vor allem einseitige körperliche und seelische Belastung Jugendlicher, wie sie ein systematisches, zielgerichtetes Training in einer bestimmten Sportart mit sich bringen kann, engt ein, beschränkt die Bewegungsvielfalt, setzt an Stelle des spielerischen, freudebetonten Sichbewegens die bewusste Arbeit, die mit Anspannung und Ernst getan wird. Selbstverständlich können für die spätere sportliche Entwicklung bis zur eigenen Höchstleistung die entwicklungsbedingten anatomischen, physiologischen und psychologischen Eigenheiten der Kinder und Jugendlichen planmässig ausgewertet werden, beispielsweise das hohe Mass an Bewegungsgefühl und Geschicklichkeit und unbekümmerter Leistungsfreude, womit zweifelsohne wertvolle bewegungstechnische Grundlagen für spätere Höchstleistungen gelegt werden können. Aber im Vordergrund darf nicht die spezielle Leistung, sondern muss die entwicklungsgemässe Betätigung stehen.

Entwicklungsgemäss bedeutet, dem Jugendlichen Übungen anzubieten, die seiner Entwicklung und seinem Wachstum förderlich sind. Entscheidend ist dabei auch der Reifezustand und die Stabilität des Skelettsystems. Für Mädchen und Frauen ist auf Grund der besonderen Proportionsverhältnisse eine starke Belastung der Wirbelsäule zu vermeiden. Auf die Kräftigung bestimmter Muskelgruppen, insbesondere der Rumpf- und Bauchmuskulatur, ist zu achten. Eine möglichst kraftsparende Technik in den einzelnen Übungen ist zu bevorzugen. Die wirklichen Stärken der Frau sollten voll genützt werden. Sie liegen in der Geschicklichkeit und koordinativen Leistungsfähigkeit. Die Sorge mancher Mädchen, durch Krafttraining die Figur zu verderben, unschöne Muskelpakete und unerwünschte Gewichtszunahme in Kauf nehmen zu müssen, ist wahrscheinlich unbegründet; denn der Muskelhypertrophie sind ohne Zweifel anlagemässig bedingte Grenzen gesetzt, wobei es auch zu einer günstigen Verschiebung der Relation Muskel- und Fettgewebe kommt. Für jede Trainingsmethode, gleichgültig für wen und gleichgültig wofür, gilt die von den Griechen überlieferte Lebensweisheit: Erkenne Dich selbst, nichts zuviel, halte Mass.

## Assar Rönnlund's Sommertraining

Emil Fröhlich wiedergibt in einem Brief an die Langläufer des SSV die Äusserungen des Staffellolympiasiegers Assar Rönnlund, Schweden, die er in einer Plauderei in Le Brassus unseren Junioren gegenüber machte:

Rönnlund beginnt jeweils zwei Wochen nach Abschluss der Wettkampfsaison mit 1stündigen Waldläufen an 4 bis 5 Tagen pro Woche. Daneben alle 2 Wochen ein Ausdauertraining über 30 bis 50 km. Mitte Juni geht er über zu harten Waldläufen, fünf- bis sechsmal wöchent-

lich über etwa 1 Stunde, also 15 bis 20 km täglich, einmal wöchentlich über 30 bis 50 km, ebenfalls in scharfem Intervalltempo. Er läuft am liebsten in möglichst abwechslungsreichem Gelände quer durch den Wald. Vor Übertraining brauche man sich nicht zu fürchten, sagt er, solange man die Leistungsfähigkeit steigern könne. Lasse sie nach, so solle man 1 bis 2 Wochen Ruhepause einschalten. Wichtig sei, dass man das Training möglichst freudebereitend gestalte. Aus diesem Grunde verzichte er persönlich auf jegliche