

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

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

**Band:** 23 (1966)

**Heft:** 2

**Buchbesprechung:** "Magglinger Stundenbuch"

**Autor:** Meier, Marcel

**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>**

# «Magglinger Stundenbuch»

«Wer auf der ‚Finnenbahn‘ (600-m-Sägemehlbahn rund um den idyllischen Lärchenplatz in Magglingen) läuft, Runde um Runde, wird Einkehr halten. Im Gleichmass der Schritte und der Atmung, mit der steten Anstrengung des Körpers wenden sich die Gedanken nach innen. Neues steigt auf, Unwesentliches versinkt. Trübes klärt sich, flüchtig Geahntes nimmt Gestalt an, eine Idee bekommt Form, ein Gefühl findet seinen Ausdruck.» Auf diese Weise entstand vor acht Jahren das «Magglinger Stundenbuch» von Arnold Kaech. Heute liegt die 2. Auflage des im Verlag Paul Haupt, Bern, erschienenen Buches vor, das über 60 Aufsätze und Gedankensplitter zum weiten Thema «Sport» enthält.

Arnold Kaech schreibt im Vorwort zur 2. Auflage u. a.: «Bringt der Sport das notwendige Korrektiv? Vermag er genügend Alte und Junge, Frauen und Männer in ‚Bewegung‘ — in richtige Bewegung der Arme und Beine und der Leiber zu setzen? Ist der Spitzensport ein genügend starker Motor für die Sportbewegung oder hat er eine Eigengesetzlichkeit erlangt, die ihn zu einer ‚Sache an sich‘ macht, ohne Wechselwirkung zu den Leibesübungen der grossen Masse? Erfüllt der Sport in seiner heutigen Form seine hygienische, seine soziale Funktion?

Um einige solche Gedanken ist diese zweite Auflage erweitert.»

Beim Lesen der einzelnen in sich abgeschlossenen Essays spürt man nicht nur das emotionale, das persönliche Erleben, man erkennt vor allem die geistige Durchdringung des Sportes, die den Verfasser zu messerscharfen und äusserst treffend formulierten Überlegungen und Urteilen führt. Arnold Kaech hebt nicht den pädagogischen Zeigefinger. Seine Aufsätze sind das Ergebnis von Vorurteilen ungetrübten, unbestechlichen Beobachtungen. Er geht den Dingen auf den Grund, lotet sie aus. Dort, wo er ironisch ist, wirkt die Ironie warm, verstehend, — menschlich.

Bei der Lektüre hat man stets das Gefühl, es sei alles so leicht verständlich hingeschrieben. Der gewichtige Inhalt verlangt jedoch ein mehrfaches Lesen. Gerade darin liegt der Wert dieser Sammlung von «Gedanken und Aufsätzen über den Sport»: man kann sie immer wieder zur Hand nehmen. Wir finden darin als Sportler und Leibeserzieher nicht nur Sinn- und Leitbilder, das Buch zwingt vor allem auch zum Nachdenken und Überdenken all der angeschnittenen weitschichtigen Probleme des Phänomens Sport.

## Fortsetzung von

### «Grundsätze der Leistungsförderung in der Jugend»

Brustschwimmer, der jahrelang ausschliesslich mit orthodoxem Beinschlag geschwommen ist, auf eine gute Delphintechnik umzustellen. Andererseits wird sich ein Jugendlicher, der sich nicht bereits im 13./14. Lebensjahr intensiv dem Crawlen zugewendet hat, wohl kaum noch zu einem erstklassigen Crawler entwickeln.

Aus diesem Dilemma führt uns die naheliegende Überlegung heraus, dass der Jugendliche in einer ganz bestimmten Zeitspanne seiner Entwicklung von sich aus zu einer Spezialübung drängt, nämlich in der ersten puberalen Phase. Das Verhältnis des 13/14jährigen «Flegels» oder des 11/12jährigen «Backfisches» zu ihrer Mitwelt ist dadurch bestimmt, dass sie im Sich-Vergleichen mit ihren Altersgenossen um einen Massstab ihres eigenen Wertes ringen. In der Auseinandersetzung und im Sich-Messen mit Gleichaltrigen entwirft der Erstpuberale ein Bild seiner selbst. Deshalb wird er sich die Beine ausreissen, um sogar seinen besten Freund zu übertreffen. Dabei geht es ihm nicht um die Leistung an sich, sondern nur um das «Besser-Sein». Die Faszination, die der sportliche Triumph auf den Jugendlichen in der ersten puberalen Phase ausübt, treibt ihn naturgemäß zu solchen Übungen, für die er eine besondere Begabung mitbringt. Ob wir es begrüssen oder ablehnen, ist dieser Drang zu einer Lieblingsübung meist so mächtig, dass der Jugendliche eher eine Sportart überhaupt aufgibt, als dass er sich den pädagogischen Erwägungen seines Übungsleiters über die Vorzüge vielseitiger Körperbildung unterwirft.

Trotz dieser Hinwendung zu einer Spezialübung erschwert aber die innere Unruhe und Getriebenheit des Flegels alle Bemühungen, die darauf abzielen, ihm einen sporttechnisch vollkommenen Bewegungsablauf anhand rational begründeter Bewegungsanalysen nahezubringen. Er ordnet sich lieber kurzen eindeutigen Bewegungsanweisungen unter, deren Richtigkeit unmittelbar in einer Leistungsverbesserung sinnfällig zutage tritt.

3. Aus dieser eigentümlichen Konzentrationsschwäche in der erstpuberalen Phase lässt sich bereits die rechte Antwort auf die Frage ablesen: «Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein uneingeschränktes Leistungstraining gekommen?»

Unter medizinischem Aspekt betonen fast alle sachverständigen Ärzte, dass der Jugendliche erst ab der zweiten puberalen Phase nahezu voll belastbar ist. Demnach kann das sportliche Training bei männlichen Jugendlichen mit 16 Jahren und bei weiblichen Jugendlichen frühestens mit 14 Jahren in vollem Ernst beginnen. Dies gilt für alle Elemente der Kondition, für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Gelenkigkeit.

## Erkenntnis übertragbar

Das geistig-seelische Entwicklungsniveau deutet jedoch darauf hin, dass die im Training mit erwachsenen Leistungssportlern gewonnenen Erkenntnisse getrost auf das Training Jugendlicher in der zweiten puberalen Phase übertragen werden dürfen. Das für diese Zeitspanne charakteristische Suchen des Jugendlichen nach absolut gültigen Massstäben für alle Werte in der Welt, bewegt ihn dazu, sich auch in der Auseinandersetzung mit der Bewegung an den hier gegebenen Massstäben, nämlich an Höhen, Weiten und Schwierigkeitsgraden zu orientieren. So strebt er nach der Bewältigung der höchsten Höhen, der weitesten Weiten, der schnellsten Schnelligkeit, des schwersten Gewichts. Zäh und verbissen arbeitet er an der Erreichung seiner hochgesteckten Ziele. In keiner anderen Phase seines Lebens ist deshalb der Mensch mit gleicher Rückhaltlosigkeit bereit, sich den Anstren-

