

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	23 (1966)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Leistungsprinzip und Schulturnen
<b>Autor:</b>	Schönholzer, G.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-990970">https://doi.org/10.5169/seals-990970</a>

### 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:** 29.01.2026

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

# Leistungsprinzip und Schulturnen

Zusammenfassung eines Vortrages gehalten an der Schweizerischen Schulturnkonferenz 1965

Prof. G. Schönholzer

Die Leistungsprobleme im Schulturnen können nur besprochen werden, wenn über einige der Fragestellungen Klarheit herrscht. Sie betreffen in erster Linie das Wesen des Leistungsprinzips, das der Leistung an sich und ihrer Entstehung, das des biologischen Leistungsbedarfs und endlich das der Belastbarkeit des jungen Menschen.

Leistungsprinzip nenne ich die biologisch begründete Regel, dass die wichtigsten Beeinflussungen des Körpers nicht durch die Bewegung an sich zu stande kommen, sondern durch Massnahmen, die zu einer leistungsmässigen Belastung führen. Diese Regel gilt nicht nur für den Gesamtkörper oder gar nur den Menschen, sondern für die lebende Substanz ganz allgemein, handle es sich um die Muskelzelle, den Muskel, die Gesamt Muskulatur, das Herz oder andere Organe. Die Antwort des Lebens auf eine derartige Belastung — den Trainingsreiz — besteht grundsätzlich in einer Zunahme der Funktionsbreiten aller Art, das heisst der Leistungsmöglichkeiten, sei es einzelner Organe, Organsysteme oder des ganzen Körpers (Trainingszustand). Dieses biologische Grundprinzip hat mit den zahlreichen Problemen der technischen Ausführung von Leibesübungen, denjenigen des Wettkampfs, des Rekords oder mit ethischen Fragen nichts zu schaffen, es sei denn, dass wir uns darüber sehr klar sein müssen, dass der Sport als leistungs- und gesundheitsfördernde Massnahme seine Ziele nur dann erreichen kann, wenn das Leistungsprinzip in dieser oder jener Weise eingeschaltet wird.

Der Turnunterricht auf allen Stufen und für beide Geschlechter macht vom Gesagten keine Ausnahme. Soll er seine Aufgabe zur Förderung der Leistungsfähigkeit der Gesundheit und Entwicklung des jungen Organismus erfüllen, muss er zwangsmässig das Leistungsprinzip im ausgeführten Sinn einbeziehen. Vorausgesetzt, dass dessen Grundbedeutung verstanden wird, ist es sofort offensichtlich, dass dies in unzähligen Varianten und Disziplinen möglich ist, selbstverständlich auch in der Gymnastik, im Spiel, im Tanz, im Wandern, bei Bergtouren und anderem mehr. Eine körperliche Leistung entsteht aufgrund der vorhandenen Leistungsfähigkeit oder -möglichkeit einerseits und dem Leistungswillen und der Leistungsmotivation andererseits. Beide Wurzeln einer Leistung entwickeln sich im Laufe der Jugendjahre zunehmend, wenn auch individuell sehr verschieden stark. Dieser Vorgang wird aber heute in der Wirklichkeit durch zahlreiche äussere Einflüsse beeinflusst, vorwiegend gebremst, selbstverständlich auch in Wechselwirkungen. Besonders gross scheint mir die Gefahr der Beeinträchtigung der Leistungsmotivationen und des Leistungswillens. Die wesentlichste Komponente beim Werden eines Menschen ist ja die Gewinnung der Freiheit von den rein instinktmässigen Bindungen, das heisst die Erlangung der bewussten Fähigkeit zu wollen oder nicht zu wollen, die den Menschen vom Tier unterscheidet. Heute ist die Entwicklung beider Wurzeln gestört. Durch das was wir Erziehung nennen wird der Mensch während seiner Jugendjahre in ein grosses Schema gepresst, das dem Gesicht unserer Gesellschaft entspricht, im weitern aber in zahlreiche weitere kleine Schematas, die den Vorstellungen von allerlei Institutionen, von Eltern, Familie, Schule, Kirche und anderen mehr entsprechen, mit zahlreichen sogenannten Verpflichtungen und Tabus. Viele dieser Schematas

sind uralt und tief verwurzelt, viele sind rein konventionell und biologisch keineswegs begründbar. Viele sind auch flüchtig und Modeströmungen unterworfen. Wir kennen sie alle. «Ein Mädchen bewegt sich nicht so wild und unanständig!» «Klettere dort nicht hinauf und falle da nicht hinunter!» und siehe solche «Vorschriften» mehr. Alles in allem sind die zahlreichen Zivilisations- und Kultureinflüsse zusammen mit den genannten Erziehungsmassnahmen bewegungs- und leistungsfeindlich eingestellt. Es besteht die Gefahr, dass die natürlichen, an sich normalen Motivations- und Willensbildungen zur körperlichen Leistung verschüttet und unterdrückt werden.

Diese Gesamtsituation — selbstverständlich mit grossen individuellen, geographisch rassenmässigen, religiösen abhängigen und anderen Unterschieden — führt im ganzen unverkennbar dazu, dass der biologische Leistungsbedarf des jungen Menschen nicht gedeckt ist.

Die grundsätzliche Neigung zum Wettkampf ist schon von früher Jugend an bei beiden Geschlechtern vorhanden und lässt sich nur künstlich und daher wohl unrichtigerweise unterdrücken. Es darf nicht übersehen werden, dass an ihrer Wurzel eine ethisch sehr hochstehende Tendenz steht, nämlich das Bestreben, eine unternommene Aktion möglichst gut zu Ende zu bringen. Der Versuch zu vergleichen ist ausserordentlich naheliegend, sei es mit absoluten Zahlen, oder aber mit Mitmenschen, womit wir beim Wettkampf angelangt sind.

Auch in diesem Punkt ist es nicht die Aufgabe des Pädagogen, zu unterdrücken und zu verbieten, sondern die normalen Gegebenheiten und Neigungen in Bahnen zu lenken, die ethischen und menschlichen Prinzipien entsprechen. Dass dabei manche Erscheinungen im heutigen Sportbetrieb im Interesse der Jugend vermieden werden sollten, ist leider sehr klar.

Das Problem der Belastbarkeit des Jugendlichen im Schulalter ist schwierig und es können vom Arzt und von den medizinischen Wissenschaften hier nur relativ allgemeine Richtlinien gegeben werden. Die Schwierigkeit besteht darin, dass unser Leben — nicht nur dasjenige in der Schule — eine ausserordentlich starke Altersgliederung aufweist. Einschulung, Schulentlassung und Versetzung in Klassen wird nach dem Prinzip der Altersjahre und nicht biologischen Fähigkeitsstufen entsprechend gehandhabt. Ganz ausgesprochen der Fall ist dies auch im gesamten Turn- und Sportbetrieb überhaupt, aber auch im Schulturnen. Auf der anderen Seite stehen wir heute vor der Tatsache, dass der «Entwicklungsfächer» sehr weit auseinander geht als Folge von Entwicklungseigenarten, die sich in unserer Zivilisation ergeben haben, vor allem der so genannten Akzeleration. Die individuellen Unterschiede zwischen den einzelnen Klassengenossen in der Schule sind daher in biologischer Hinsicht ausserordentlich gross und besonders dort einschneidend, wo die präpuberale und die puberale Phase ins Spiel kommt. Das Aufstellen von genauen Richtlinien für die Belastbarkeit eines Jahrgangs ist daher ein Unterfangen, das aussichtslos ist und eine nicht erfüllbare Zumutung an den Arzt oder die Wissenschaft darstellt. Selbstverständlich würden die Verhältnisse anders liegen, wenn der Unterricht oder zum mindesten der Turnunterricht nicht in Altersgruppen, sondern in biologischen Leistungskategorien erteilt würde.

Die Entwicklung der Leistungsfähigkeit, des Leistungs-

## Es gibt sie noch . . .

Nicht selten hört man in unseren Turn- und Sportvereinen und -verbänden von älteren Funktionären und Mitgliedern das Klagelied von den immer seltener werdenden Idealisten, die rein ehrenamtlich arbeiten. Es liegt mir fern, in dieser Spalte das weit- und vielschichtige Problem der ehrenamtlichen und der entschädigten Funktionäre aufzurollen; dazu ist es viel zu komplex. Nein, ich möchte hier von zwei Begebenheiten berichten, die zeigen, dass es noch Idealisten gibt, und zwar hundertprozentige.

Beispiel eins: Rein zufällig stiess ich vor einigen Monaten in einer deutschen Zeitung auf das Beispiel von Osterode (siehe Artikel auf der nächsten Seite). Sofort setzte ich mich mit dem spiritus rector in Verbindung und bat ihn, mit nähere Angaben über das äusserst erfolgreiche Experiment von Osterode («Turnen für jedermann») zuzustellen. Ich hatte die Angelegenheit schon fast vergessen, als eines Tages ein dicker Brief mit umfangreichem Material aus Osterode eintraf. In einer Fussnote des Begleitbriefes schrieb der Verfasser und treibende Kraft dieser umfassenden Aktion: «Eventl. Honorar bitte ich als Spende für den Umbau der dem MTV Osterode gehörenden Turnhalle und den Anbau des Jugendraumes auf das Konto der Stadtsparkasse Nr. x. zu überweisen...»

Beispiel zwei: Die Übungsleiterin eines Clubs erteilte im vergangenen Jahr regelmässig Gruppenunterricht. Ein Clubmitglied bat um zusätzliche Einzelstunden, die ihm auch erteilt wurde. Für den Gruppenunterricht erhielt die Leiterin vom Club eine vom Verband festgesetzte Entschädigung; für die Einzelturnstunden verlangte sie nichts. Kurz vor Weihnachten wurde sie von dem Clubmitglied, das ein äusserst wohlhabender Mann war, aufgefordert, einen Wunschzettel auszufüllen, da er sich für die erteilten Privatstunden erkennlich zeigen wollte. Da es sich wie gesagt um einen reichen Mann handelte, nahm die Leiterin ihren ganzen Mut zusammen und bat um einen Fernsehapparat. Unverschämt! findest Du, lieber Leser. Auch das reiche Clubmitglied dachte vielleicht so. Als der Mann aber hörte, dass die Leiterin das Gerät für ein schwer poliogelähmtes junges Mädchen erbat, das schon seit Monaten in einer eisernen Lunge liegt und diese pro Tag nur zwei, drei Stunden verlassen kann, zückte er sein Scheckbuch, und an Weihnachten stand im Spitalzimmer der Gelähmten ein prächtiger Fernsehapparat.

Ein verspätetes Weihnachtsmärchen? Mitnichten. So jüngst passiert in unserer nüchternen, vermaterialisierten Zeit.

Es gibt sie noch — die Idealisten. Glücklicherweise, denn sonst wäre unsere Welt um vieles ärmer. Idealismus und Menschlichkeit hängt man zwar nicht an die grosse Glocke, beides schliesst Publicity aus; beides blüht im Verborgenen, in der Sphäre der Anonymität. Aber vielleicht vermögen solche Beispiele zu eigenem Tun anzuregen.

## Fortsetzung von «Leistungsprinzip und Schulturnen»

willens und der Leistungsmotivation laufen beim Jugendlichen grundsätzlich ohne Unterbruch im Sinne einer Zunahme. Die Zunahme ist andererseits nicht unbedingt gradlinig und weist sehr oft in der ersten Puberalphase infolge von häufigen Regulationsstörungen besonders der vegetativen Funktionen Verzögerungen auf. Im ganzen gesehen muss der Turnlehrer den dosierten, aber stetigen Übergang vom vorwiegend spielerischen, subjektiv lustbetonten Gehalt der Stunden zum mehr leistungsmässig bewussten und gewollten finden. Überlastungsgefahrenzonen finden sich beim Jugendlichen nach den heutigen Kenntnissen besonders im Bereich von vorwiegend isometrischen Übungen, besonders bei ausgesprochenen Kraftübungen, sodann bei schneller Folge intensiver Kurzbelastungen (ungenügende Regulationsvorgänge) und bei Dauerbelastungen ohne Anwärmnen. Selbstverständlich bestehen gewisse Unterschiede je nach Geschlecht und Alter, es würde aber hier zu weit führen und ist vor allem nicht Aufgabe des Arztes, die sport- und turntechnischen Details im einzelnen zu analysieren. Besonders betonen möchte ich, dass das Herz-Kreislaufsystem des Jugendlichen nicht grundsätzlich empfindlich oder leistungsunfähig ist, sondern dass seine Leistungsfähigkeit der körperlichen Entwicklungsstufe entspricht. Seine volle Entwicklung und leistungsmässige Ausbildung kommt wie beim Erwachsenen nur durch dem Alter angepasste Dauerleistungsbelastungen zustande. Zu berücksichtigen ist einzig, dass, wie gesagt, in der ersten Puberalphase eine gewisse Entwicklungsverzögerung häufig und dementsprechend eine gewisse, aber nicht übertriebene Vorsicht in bezug auf Belastung des Kreislaufs angezeigt ist. Die Zusammenarbeit mit dem sachkundigen Schularzt ist von grosstem Wert.

Von grosser Wichtigkeit für den Turnunterricht sind meines Erachtens modernere Untersuchungen, die sich auf das sogenannte senso-motorische Lernvermögen erstrecken. Sie zeigen, dass natürlich der Schatz an Bewegungsmöglichkeiten mit den Jahren zunimmt und sich beim Mädchen mit etwa dem 14., beim Knaben nach dem 15. Lebensjahr stabilisiert. Neue Bewegungskombinationen werden entweder visuell (nach Vorbild) oder verbal (durch Zuhören) erlernt. Die Fähigkeiten in beiden Richtungen zeigen, dass tatsächlich um das 10. Jahr ein sehr günstiges Lernalter besteht und später eher gewisse Verzögerungen auftreten. Das Kind entwickelt sich im ganzen von einem «motorischen Existenzminimum» etwa im 6. Altersjahr zu einem Alter, in dem das senso-motorische Lernvermögen den Stand des Erwachsenen betrifft und das etwa bei 18 Jahren liegt. Für den Turnunterricht ist es von grosser Bedeutung, dass eine richtige Kombination von verbaler und visueller Information erfolgt, um ein optimales Lernergebnis zu erzielen. Die Wirkung, die wir von einem guten Turnunterricht erwarten und die wir dringend nötig haben und suchen, ist ganz entscheidend abhängig von der Umsetzung des Leistungsprinzips in die Praxis und damit wieder von der Ausbildung des Lehrpersonals auf allen Stufen, und zwar nicht nur in sporttechnischer Hinsicht, sondern auch in bezug auf Biologie, Psychologie und vor allem Pädagogik. Das Erteilen eines guten, das heisst biologisch wirksamen Turnunterrichtes, der zur echten Förderung der Entwicklung und Steigerung der Leistungsfähigkeit des jungen Menschen führt, ist eine Aufgabe, die mindestens so schwierig ist, wie das Erteilen eines guten Unterrichts in geisteswissenschaftlichen oder technischen Belangen. Die Schulung des Lehrpersonals in den genannten Richtungen steht deshalb am Anfang und an wichtigster Stelle aller Bestrebungen.

u. u.