

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	25 (1968)
Heft:	2
Artikel:	Leibesübungen als Heilmittel : ruiter Experiment mit leistungsschwachen Lehrlingen
Autor:	Gabler, Hans
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-995137

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: 11.01.2026

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

Warum diese Szenen?

Ausgerechnet in England, dem Mutterland des Sportes und des Fairplays, steigt die Zahl von Ausschreitungen und Gewalttätigkeiten unter Spielern und Zuschauern immer mehr an. Die Polizei steht, trotz Massenaufgebot, dieser Entwicklung beinahe hilflos gegenüber. Seit Saisonbeginn erhielten bereits gegen 30 Spieler Platzverweis. In der vergangenen Saison waren es insgesamt 50. Schiedsrichter werden bewusstlos geschlagen, Sonderzüge zu Fussballtreffen demoliert. Die Polizei packt hart zu, Gerichte verhängen Strafen bis zu sechs Monaten Gefängnis. Die Rauferien vor und hinter den Abschrankungen gehen jedoch weiter. Leider beschränkt sich die Verrohung der Sitten in den Sportstadien nicht nur auf England, es fällt im Mutterland des Fairplay nur besonders tragisch auf. Von Rowdytum in Sportstadien hört man sowohl aus der Türkei, wie aus Argentinien, aus der Bundesrepublik wie aus Russland, aus Portugal wie aus Kanada. Schlägereien und Unsportlichkeiten sind bedauerlicherweise aber auch bei uns keine Einzelerscheinungen mehr.

Woher diese Verrohung?

Vor Jahren stellte ein Gesellschaftskritiker leidenschaftlos und trocken fest: Mit dem Verkauf der ersten Eintrittskarte begann der Abstieg des modernen Sportes. Diese Formulierung erscheint im ersten Moment stark überzeichnet. Wenn man jedoch etwas länger darüber nachdenkt, kommt man zum Schluss, dass dieser Mann wohl etwas spitz formulierte, das Gründübel, die Ursache der heutigen Sportkrise aber sehr genau traf.

Die sportlichen Begegnungen werden deshalb immer mehr ihres ursprünglichen Spielcharakters entkleidet, weil viel zu viel Geld auf dem «Spiel» steht, weil sich der Fussballzirkus der obersten Ligen fast nur noch um den Mammon dreht, weil der Spitzfussball ein Wirtschaftszweig ist, bei dem ungeheure Geldsummen rollen und verschoben werden.

Könnte man sonst einem Spitzentrainer in unserem Nachbarland ein Monatsgehalt von rund 20 000 Franken bezahlen? Wo bleibt da, so kann man sich mit Recht fragen, die natürliche Wertordnung?

Weil Fussball ein Geschäft ist, sehen wir an Stelle von einsatzfreudigem, froh-beschwingt geführtem Kräfte-messen vielfach rücksichtslose, verbissene Kämpfe, die, je grösser der Einsatz ist, desto öfters zu wahren «Schlachten» ausarten. Die Sinn- und Leitbilder im Sport verschieben sich leider immer mehr, der kompromisslose Drang nach Erfolg gewinnt immer mehr an Boden.

Man muss wissen, was für den einzelnen Akteur auf dem Spiele steht. Englands Spitzfussballer der 1. Division beziehen bis zu 1000 Franken pro Woche. Ihre wirklichen Einnahmen sind aber bedeutend höher, weil zu diesem Grundgehalt noch Bonусe und Prämien kommen (für erzielte Tore, für Sieg und Unentschieden, für den jeweiligen Tabellenstand, die erzielten Zuschauerzahlen usw.). Dieser finanzielle «Ansporn» lässt manche Spieler geradezu gnadenlos und unbarmherzig hineinstiegen, wenn sie eine Torchance wittern oder als Verteidiger eine solche verunmöglichen können. (Wo es so eindeutig um Geld geht, ist es für den einzelnen Spieler gar nicht leicht, sich gegen die Indikationsströme des Gelddenkens abzuschirmen und rein sportlich zu denken.)

Die kompromisslose Einstellung vieler Spieler überträgt sich zwangsläufig auch auf gewisse Zuschauerkreise, die — meist partei- und totgebunden — äusserst einseitig am Ausgang einer Partie interessiert sind.

Dass das Geld an der Verrohung der Sitten die Haupt-schuld trägt, ist unbestritten. Experten in England glauben daher, das Übel könne durch Rationierung der Spielerprämien behoben werden. Dies wäre immerhin ein erster Schritt zur Gesundung.

Da und dort kommt es aber auch zu hässlichen Szenen, wo kein Geld mitspielt. Hier trägt die Überbewertung des Erfolges die Schuld. Die Sieg-um-jeden-Preis-Mentalität zum Beispiel — aus welchen Motiven heraus sie auch entstehen mag — scheint mir ebenso gefährlich. Sie trägt eine Note ins sportliche Geschehen, unter der das Fairplay, die sportliche Gesinnung ebenfalls leidet.

Wenn es in den Grossstadien wieder besser werden soll, müsste das merkantile Denken zum verschwinden gebracht werden können, das heisst, die geistige und materielle Einstellung zum Sport müsste geändert werden. In den grossen Stadien sollte ein wenig mehr der Geist herrschen, dem der Spruch zugrunde liegt, der in der CVYM-Schwimmhalle in Manila steht:
When the great scorer pens your name he writes not if you won or lost but how you playded the game.
(Wenn der grosse Richter Deinen Namen notiert, so schreibt er nicht ob Du gewonnen oder verloren, sondern wie Du gespielt hast.)



Leibesübungen als Heilmittel

Ruiter Experiment mit leistungsschwachen Lehrlingen

Dr. Hans Gabler, Sport- und Jugendleiterschule Nellingen/Ruit

So fing es an: Bei unsren sozialpädagogischen Kursen für Lehrlinge fällt uns immer wieder auf, dass es darunter ausgesprochen Leistungsschwache, Entwicklungsbedürftige gibt. Ihnen fehlt es an Kraft, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, meist auch an Selbstvertrauen. Kein Wunder, dass sie neben den Gesunden, Starken, Gewandten erheblich abfallen. Sie tun uns leid. Sicher sind sie auch im Betrieb, wohl auch in der Schule ähnlich gehemmt, unbeholfen. Bei Gesprächen

mit Lehrlingsausbildern zeigte es sich, dass wir mit unsrer Sorge um diese vom Schicksal stiefmütterlich Behandelten recht hatten. Sie seien, so wurde uns gesagt, am Arbeitsplatz mehr als andere unfallgefährdet. Zum ersten Mal hörte ich das Wort vom unfallträchtigen Lehrling.

So entstand der Wunsch, gerade diesen Schwachen zu helfen. Die Ärztekammer wurde unterrichtet und befürwortete unser Vorhaben. Noch aber standen 2 Fra-

gen offen: wie würden die Betriebe auf unser Angebot reagieren und würden die Lehrlinge ausgesucht, die unsere Hilfe am meisten nötig hatten? Das Echo der Betriebe war enttäuschend und wäre nicht die Firma Daimler-Benz für unser Bemühen besonders aufgeschlossen gewesen, so wäre der Kurs gescheitert. So aber kamen mit 23 Lehrlingen mehr als erwartet. Und siehe da: einer war so hilfsbedürftig wie der andere. Für den Sportlehrer war es von entscheidender Bedeutung, dass ein Arzt mit von der Partie war. Er war nicht nur einmal bei den Leibesübungen mit kritischen, wachsamen Augen zugegen, er unterzog auch jeden der Lehrlinge einer gründlichen Untersuchung. Die Eltern werden das Ergebnis erfahren und über sie — so hoffe ich — auch die Betriebe. Denn bei den meisten der 15- bis 18jährigen Lehrlinge kann nur noch eine Wende zum Guten eintreten, wenn alle zusammenwirken: Elternhaus, Schule und Betrieb, der Lehrling aber am intensivsten. Von seiner Einsicht, seinem Willen, der gesundheitlichen Gefährdung Einhalt zu gebieten, hängt viel ab, sehr viel. Er bedarf dabei einer rechten Hilfestellung durch die Erwachsenen.

Doch nun zum Ergebnis der ärztlichen Untersuchungen. Es zeigten sich 3 hauptsächliche Schadensgruppen: Bei der ersten Gruppe bereiteten die Wirbelsäule, die Gesamthaltung, die Beine und Füsse eine Haupt-sorge. Kreislauf und Atmung zeigten bei einer zweiten Gruppe den Ernst des Zustandes. Bei der dritten Gruppe lag das Problem bei der nervösen Steuerung des Bewegungsapparates. Es fehlte an der richtigen Bewegungskoordination. Es zeigten sich zum Teil erschreckende Mängel, die nicht nur den Betroffenen angelastet werden dürfen. Hier scheint es auch am Verantwortungsbewusstsein so manches Erwachsenen gefehlt zu haben.

Die erste Gruppe umfasste 18 von 23. Bei 6 von ihnen war die Wirbelsäule so steif, dass sie bei der Rumpfbeuge vorwärts 20 cm und mehr mit den Fingerspitzen vom Boden entfernt waren. Die Beweglichkeit im Hüft- und Kniegelenk und vor allem in den Zwischenwirbelgelenken der Wirbelsäule war stark eingeschränkt. Senk- und Spreizfüsse waren bei der ersten Gruppe an der Tagesordnung.

9 Lehrlinge zeigten sich als erheblich kreislauffabil. Der Arzt stellte ein völlig untrainiertes Herz-Kreislaufsystem fest. Bei Belastung durch Kniebeugen zeigten sich extrem nervös-vegetative Einstellungswerte von Puls 140 und mehr, zum Teil mit Pulsunregelmäßigkeiten verbunden. Bei vier Lehrlingen war der Blutdruck krankhaft verändert.

Die Atemtechnik von mehr als der Hälfte der Lehrlinge erwies sich als grundverkehrt. Bei der am Lehrgangsbeginn durchgeführten Spirometerprobe bliesen 6 weniger als die Hälfte des alters- und konstitutionsmässig verlangten Wertes. Natürlich war es nur ein «dummer Zufall», dass gerade diese 6 Raucher waren. Zur Gruppe 3 gehörten jene 8, die in ihrem Bewegungsablauf deutlich koordinationsgestört waren. Sie brachten es u. a. nicht fertig, das einfache, kindliche Seilspringen mit Erfolg zu üben.

8 waren Nichtschwimmer. Es gelang, 5 von ihnen das Schwimmen beizubringen. Das gehörte zwar nicht zum Ziel des Kurses, darf aber gewissmassen als erfreuliches Nebenprodukt erwähnt werden. Abgesehen von 2 hatten alle andern keinerlei Beziehungen zu den Leibesübungen. Es soll nicht untersucht werden, wer hier was versäumt hat. Wichtig ist für uns jedoch das Bedauern der Lehrlinge, dass ihnen nicht schon viel früher ein Weg zu den Leibesübungen und zu einer gesunden Lebensführung gewiesen wurde. Aber das ist es ja: wer kümmert sich um die Schwachen? Mit ihnen kann man keinen Staat machen. Der Staat aber, nun in einem andern Sinn, wird neben den Betroffenen der Leidtragende sein. Denn das ist sicher: diese

Schwachen von heute sind die Frühinvaliden von morgen. Die einen werden, wenn kein Wandel geschieht, Frühinvaliden werden durch Wirbelsäulenversteifung, die andern durch statische Stehbeschwerden, wieder andere durch Kreislaufversagen.

Natürlich war das Mass an täglichen Leibesübungen behutsam ausgewählt. 1½ Stunden vormittags und dieselbe Zeit nachmittags erwiesen sich an 5 vollen Tagen als gerade recht. Das tägliche Schwimmen, das auf zweimal am Tag gesteigert wurde, war eine höchst wertvolle Ergänzung. Die Haltungs-, Atmungs-, Kräftigungs- und Bewegungsübungen wurden mit und ohne Gerät, in Form von Partnerübungen, mit dem Zauberkreis, an der Sprossenwand und wo und wie immer durchgeführt, nie aber kam Langeweile auf und mit Eifer waren alle dabei. An Ruhepausen, an Spielen aller Art fehlte es nicht.

Ein ganz einfaches, denkbar preiswertes Trainings- und Gymnastikgerät durfte jeder Lehrgangsteilnehmer mit nach Hause nehmen. Für dieses Gerät stellte Sportlehrer Kachel eine ganze Anzahl Hausaufgaben zusammen. Wenn nur ein Teil davon so oft als möglich — täglich wäre am besten — geübt wird, dann wird der Erfolg nicht ausbleiben. Der Arzt konnte am letzten Tag einen sich anbahnenden Muskelzuwachs und eine deutliche Leistungszunahme feststellen. Aber auch ein Stolz über das Erreichte war zu spüren. Das Leistungserlebnis hatte zu mehr Selbstvertrauen geführt.

Natürlich wurden auch die Stunden, die von Leibesübungen frei blieben, sinnvoll ausgefüllt. Bei den geselligen Spielen wurde besonderer Wert auf Geschicklichkeits- und Reaktionsspiele gelegt. Es wurde auch gesungen, diskutiert und gelesen.

Und dann kam der Abschied. Nach einem halben Jahr werden sie wiederkommen, wenn auch nur über ein Wochenende. Dann werden sozusagen die Hausaufgaben korrigiert. Erst dann wird sich weisen, ob die Ruitter Hilfestellung, unterstützt durch eine sehr ernste ärztliche Mahnung, genützt hat. Es kann der Ruitter-Kurs zu einer Wende führen, zu einem neuen Anfang im Leben der Lehrlinge. Noch ist es nicht zu spät. Es war ein Experiment. Die Sport- und Jugendleiterschule Nellingen/Ruit wollte und will auch in Zukunft ihren Teil dazu beitragen, dass einem körperlichen Notstand Einhalt geboten wird. Es nützt nichts, mit in den Chor der über den Gesundheitszustand der Jugend Jammernden einzustimmen. Es nützt aber wohl etwas, wenn den Worten die Tat folgt.

«Unter den von der Menschheit zu ihrer Selbstvernichtung ersonnenen Plagen gibt es solche von roher Gewalt, wie Krieg und Überfall. Es gibt auch heimtückische, die sich unter dem Anschein des Vergnügens einschleichen; wenn diese einmal eingedrungen sind, richten sie um so gefährlichere Verheerungen an, je schwieriger ihre Ursache auszurotten ist. Zu diesen gehört der Alkoholismus.

Eine alles erfassende Landesverteidigung muss die Jugend vor jedem Missbrauch starker Getränke warnen. Ein Volk, das sich dem Alkoholmissbrauch ergibt, zehrt von seiner eigenen Substanz und untergräbt seine Lebenskraft.

Junge Schweizer, Nüchternheit ist für euch eine nationale Pflicht und nicht minder eine Forderung der Menschenwürde. An euch ist es, der Schweiz von morgen ihr Gepräge zu geben, an euch, die Unabhängigkeit eures Vaterlandes zu wahren. Trachtet danach, ihm eure Kraft unversehrt zu erhalten!

Das ist ein Gebot der Ehre und eine Sache des Willens!»

Henri Guisan