

**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:** Das kann ich nicht!

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995143>

### **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:** 30.04.2026

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

## Das kann ich nicht!

Es vergeht fast kein Tag in meiner Kinder- und Jugendturnstunde, an dem mir nicht diese kategorische Antwort beim Vorturnen einer Übungsform oder einer zusammenhängenden Übung gegeben würde und allen Vorturnern zu allen Zeiten wird es genau so ergehen und ergangen sein. Hier sind wir an einem entscheidenden Punkt unseres ganzen turnerischen Wirkens, ja wir haben es hier geradezu mit einem «Phänomen» in unserer Erziehungsarbeit zu tun. Also die Übung wird vorgeturnt, und das Kind oder auch der Jugendliche entscheiden ohne grosse Überlegung: «Das kann ich nicht!» Würden wir dem darin versteckten Wunsche «das mag ich nicht, das will ich nicht» nachgeben, dann wären wir für immer auf ein totes Geleise geschoben und dem Kinde und Jugendlichen würde sich nie die Erlebniswelt des Formenreichtums turnerischer Bewegung offenbaren.

Hier geraten wir in unserer turnerischen Zielsetzung auch mit denen in Konflikt, die da behaupten, beim Kinde sei alles natürlich und richtig. Im Gegenteil dürfen wir aus der praktischen Lehrerfahrung heraus behaupten, dass beim Kinde aus Mangel an Bewegungserfahrung und auf Grund falscher Vorstellungen, alles voller körperlicher und noch mehr voller seelischer Hemmungen ist. Nicht selten finden wir durch falsche Bewegungserziehung auch beim Erwachsenen noch etwas vom «Kind im Manne» (oder auch in der Frau), wenn man zusieht, dass sie vornehmlich nur ihrer ausgeprägten Neigung «frönen», indem sie nur solche Übungen pflegen, die sie immer schon gekonnt haben. Dadurch besitzen sie nur einen bescheidenen Übungsschatz im Rahmen ihrer Kompositionen, weil sie sich immer wieder an der Überwindung falscher Vorstellungen und an der Beseitigung der seelischen Hemmungen vorbeigedrückt haben. Gewiss gibt es auch innerhalb des Geräteturnens bestimmte Veranlagungen, die vom Typ her durch die physische Struktur vorherbestimmt sind, aber der Vorturner muss sich immer darüber klar sein, dass es physiologisch wertvoller ist, nicht gekonnte Formen zu üben, als immer wieder solche zu wiederholen, die bereits beherrscht sind. Beim Erlernen neuer Formen werden wieder ganz andere Muskelgruppen beansprucht und bisher unbekannte Koordinationen verlangt, während bei be-

reits beherrschten Übungen, die «Übung» im physiologischen Sinne, längst nicht in dem Masse zur Auswirkung kommt. Dass es auf die Dauer auch den Turner und die Turnerin mehr befriedigt, neue Übungsformen erlernt zu haben als solche zu turnen, die bereits seit langem «sitzen», darüber ist wohl kein Zweifel.

Meist kommt es nur auf den ersten Versuch an, und dann stellt der Zögling mit Erstaunen fest, dass es ja gar nicht so schwer oder so gefahrvoll war, wie er es sich «vorgestellt» hat. Mehr und mehr wächst durch die konsequente Lehrweise auch das Selbstvertrauen des Schülers, und in absehbarer Zeit ist er so weit, dass er gerade die Übungen am liebsten turnt, die ihm noch vor kurzem so viel Schwierigkeiten machten.

Es ist also ein wichtiges Ziel im Geräteturnen, die am Anfang bei den meisten vorhandenen Minderwertigkeitskomplexe durch Bewegungserfahrung zu beseitigen und dadurch das Selbstbewusstsein zur eigenen Leistung zu fördern. Das gilt sowohl für völlig neue Übungsteile, als auch für das wiedergleiche Üben bereits nach einer Seite — der Schokoladenseite — gekonnter Formen. Gute Hilfestellung im Sinne der Unfallverhütung und des Helfens sowie klare technische Bewegungsbeschreibungen sind natürlich wertvolle Stützen, die den Erfolg beschleunigen. Es muss vom Vorturner ein Fluidum des Vertrauens ausgehen, so dass ihm schliesslich seine Schüler, blindlings und rücksichtslos gegen sich selbst, Folge leisten.

Die Turnstunden sind also nicht zum Austoben der Kinder und Jugendlichen und auch nicht zum «Produzieren» bereits seit uralten Zeiten beherrschten individueller Übungen der Turner und Turnerinnen da, sondern — darin liegt der körperliche und auch der erzieherische Sinn des Turnens — um immer wieder aufs neue, bei jung und alt, körperliche und seelische Hemmungen zu beseitigen, den inneren und äusseren «Schweinehund» zu überwinden, damit am Ende der in allen Sätteln gerechte: «wendige» Kerl (Jahn) und die echte deutsche Frau stehen.

-ml- «Sportbund Nordrhein-Westfalen», 10/1963

<p><b>Sofortige Wirkung mit DUL-X, dem biologischen Massagemittel</b></p>	<p><b>Starke Durchblutungssteigerung entschlackt Haut und Muskeln</b></p>	<p><b>Daher: Beseitigung von Muskelkater, Steigerung von Leistung und Durchhaltevermögen</b></p>	<p>Flasche Fr. 3.80, Grosspackungen zu Fr. 6.50 und 11.50. In Apotheken und Drogerien IKS 12548</p>	<p>Wissenschaftlich erprobt. Von internationalen Sportgrössen anerkannt. BIOKOSMA AG Ebnat-Kappel/Suisse</p>