

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

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

**Band:** 26 (1969)

**Heft:** 6

**Artikel:** Modell eines Turn- und Spielgartens

**Autor:** Gabler, H.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994137>

### **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:** 01.05.2026

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



## Modell eines Turn- und Spielgartens

Dr. H. Gabler, Sport- und Jugendleiterschule Ruit

So fing es an: An der Sport- und Jugendleiterschule Nellingen/Ruit gibt es nicht nur Sportlehrgänge, wie der Name der Schule schon zum Ausdruck bringt. Es gibt aber keinen Lehrgang ohne tägliche Leibesübungen. Diese eine Stunde ist so manchem Teilnehmer an sozialpädagogischen, politischen, musischen Lehrgängen offensichtlich zu wenig. Das ist erfreulich. Dieser Hunger nach mehr Leibesübungen musste gestillt werden. So lag der Gedanke nahe, für die grösseren Pausen zwischen den Unterrichtsstunden und für den Feierabend Möglichkeiten zur selbstständigen, d. h. unbeaufsichtigten sportlichen Betätigung anzubieten. Ich musste ausgehen vom Alter der jugendlichen Lehrgangsteilnehmer und vom Wunsch, nicht nur in Mannschaften sich zu betätigen, sondern auch allein oder in kleinen Gruppen. Vor allem mussten die Geräte anziehend, verlockend sein, der Aufforderungscharakter musste dominieren. Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer sollten mit den Geräten angesprochen werden. Der dafür vorgesehene Platz sollte möglichst zentral liegen, damit er in die Augen fallen würde, rasch erreichbar und notfalls eben doch unauffällig beaufsichtigt werden könnte. Und dann sollte er überdacht sein, damit er möglichst witterungsunabhängig wäre. Dabei ergab sich wie von selbst die Überlegung, ob diese offene Halle nicht zugleich der 1. Bauabschnitt für eine spätere Turnhalle sein könnte. Auch dafür sollte das Projekt ein Modell sein, denn wie oft scheitert der Bau einer Turnhalle an den Gesamtkosten. Unsere Halle wäre aber mit ca. 75 000 DM eine recht

brauchbare 1. Hilfe. Man müsste nur für den zweiten Bauabschnitt das Einziehen der Wände und die Montage der Heizung vorsehen. Die restliche Einrichtung könnte einem dritten Bauabschnitt vorbehalten bleiben.

Was nun das Interesse betrifft, so dachte ich nicht allein an die Nicht-Sportler. Ich hoffte insgeheim, Leiter von Lehrgängen für Boxer, Ringer, Gewichtheber, Leichtathleten usw., würden die Geräte für ein Konditionstraining benutzen. Genau das traf ein. Da die Geräte aber in der frischen Luft sind, haben sie einen Vorzug von den Geräten in der Halle.

An wen ich noch dachte, wenn ich von Modell sprach: an die Pausenhöfe von Berufsschulen, um das so bedauerliche Fehlen von Leibesübungen ein wenig auszugleichen, an Lehrlingswerkstätten, an Ausbildungs-, Bildungs- und Tagungsstätten aller Art. Der Katalog könnte gern und leicht erweitert werden.

Eine gute Beleuchtung sollte die Benützung am Abend ermöglichen. Auch dieser Wunsch ging in Erfüllung. So ist auch abends Leben in der offenen Halle.

Selbstverständlich sollte auch gespielt werden. Also dachte ich an Markierungen für Kleinfeldspiele wie Prellball, Volleyball, Korbball usw. Es kann zudem Tennis gespielt werden, wenn auch nicht wettkampfmässig. Aber darauf kommt es nicht an. Die Spiele bedingen in etwa die Grösse der Halle (12 x 24 m bis zu 7 m hoch) und zugleich auch die im Rahmen des Möglichen gewünschte Elastizität des Bodenbelags. Rub-cor schien uns dafür geeignet.

Doch nun zu den Geräten: In den Feldern zwischen den Stützen sind auf der einen Seite aufgereiht: 2 Paar Handeln, die in seitlich angebrachten Profilen geführt und in der Höhe fixiert werden können. Scheiben mit verschiedenem Gewicht sind genug vorhanden. Durch die Führungsschienen und die Fixierung in der Höhe werden Gefahren vermieden. Übt man im Stehen, so dient dies der Kräftigung der Armmuskeln und der Bewegung des Schultergürtels. Liegt man auf dem Rücken und drückt das Gewicht mit den Beinen nach oben, so nützt dies der Kräftigung der Bauchmuskeln und der Muskeln der Ober- und Unterschenkel. Schon hier sei betont, dass die Übungen an Wert gewinnen, wenn sie zu einer Dauerleistung werden.

2 Lauftrommeln mit einem Durchmesser von 50 cm mit schmalen Holzleisten an der Oberfläche sollen dazu auffordern, darauf barfuss zu laufen. An Handgriffen hält man sich fest. Fusschäden sollen damit bekämpft werden. Die Holzleisten müssen jedoch noch mit Gummistreifen überzogen werden. In diesem Feld ist zwischen den beiden Trommeln ein Laufband mit Ergometer aufgestellt. Es dient beim Dauerlauf der Übung der Fuss- und Sprunggelenke, der Belastung der Atmung und des Kreislaufes.

Ein auf einem Ständer montierter Boxball ist gedacht für die Kräftigung der Armmuskeln und der Schultermuskeln und zur Erprobung und Steigerung des Reaktionsvermögens. Besonders hier kommt der Spass nicht zu kurz und das ist wichtig.

Die Hangelleiter im nächsten Feld dient der Streckung der Bandscheiben und der Kräftigung der Oberarm- und Handmuskeln.

In diesem Feld, von der Hangelleiter abgesetzt, befindet sich eine Neukonstruktion. Es handelt sich um 5 miteinander verbundene, oben durch Schaumgummi (unter Segeltuch) abgedeckte Kästen. Die Oberfläche ist quadratisch (50 x 50 cm). Die Kästen 1, 3 und 5 sind 40 cm hoch, die Kästen 2 und 4 nur 20 cm. Sie dienen dem rhythmischen Federn von 1 der Reihe nach bis 5, von 1 auf 3 nach 5, von 2 hinweg über 3 nach 4 usw. Dieses federnde Springen nützt nicht allein den Beinmuskeln, den Sprunggelenkmuskeln und Sohlenmuskeln, sondern nicht weniger dem Herz-Kreislaufsystem. Es strengt an, aber bereitet sichtlich Vergnügen.

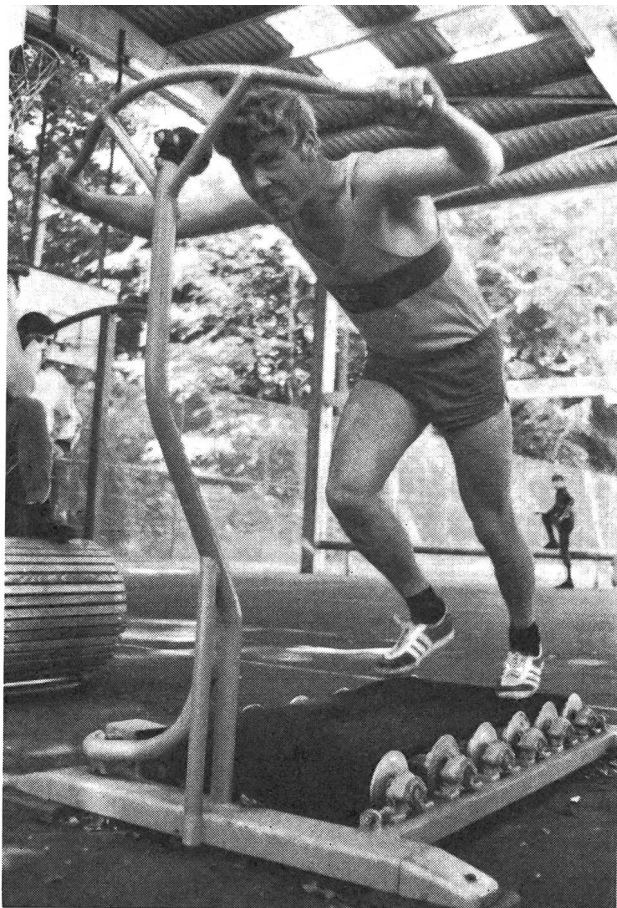
Im letzten Feld der einen Seite sind an den Stützen 2 Wandzugapparate befestigt. Bei längerer Belastung sind Nutzniesser die Muskeln der Hände, der Arme, der Schultern und des Rückens. Hier ist die Variation der Übungen besonders gross.

Im ersten Feld auf der andern Seite der Halle sind drei Reckstangen in verschiedener Höhe montiert. Die Arm-, Bauch- und Schultermuskeln werden hier gekräftigt. Ein wenig Mut gehört auch dazu, sich an den Reckstangen zu betätigen. Erst recht ist Mut erforderlich bei der Gitterleiter. Geschicklichkeit und Beweglichkeit können erprobt und gesteigert werden. An den Stützen links und rechts davon sind mit Höhenmarken versehene Bretter angebracht. Man macht die Fingerspitzen mit Kreide weiss, versucht einen tüchtigen Hochsprung aus dem Stand und drückt seine Fingerspitzen an das Brett, liest die Höhe ab und springt nun wieder, möglichst höher. Die Sprungkraft wird somit gesteigert. Günstig ist dieses Springen für die Beinmuskeln und die Sprunggelenke.

Und fast hätte ich vergessen, dass links und rechts der Gitterleiter je ein 4 m langes Turnbrett griffbereit steht, man hängt es in die 3. oder 4. Sprosse ein und zieht sich ohne Benützen der Beine nur mit Hilfe der Arme auf dem Bauch oder dem Rücken nach oben.

Natürlich fehlen nicht Klettertaue und Kletterstangen. Die Muskeln der Hände, Arme, des Bauches und der Oberschenkel werden hier gekräftigt.

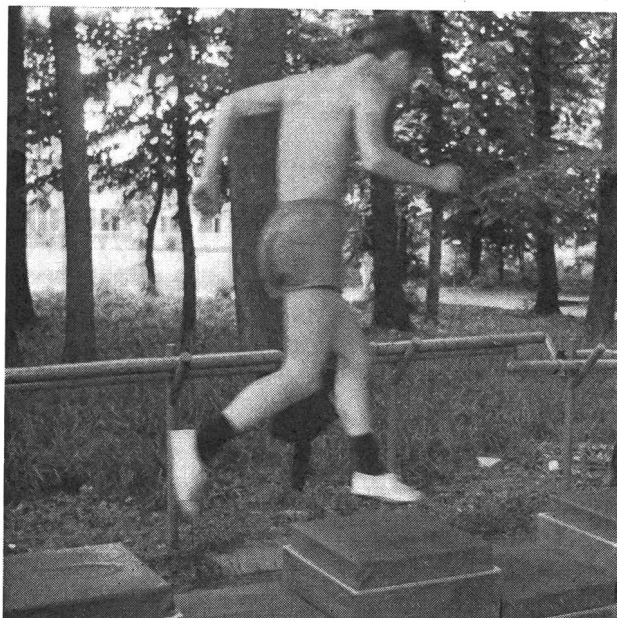
Schliesslich befindet sich im letzten Feld ein nach den Seiten und nach unten beweglicher Gleichgewichtsbalken. Die Fussmuskeln haben den Nutzen vom Hinüber-Balancieren. Die Geschicklichkeit und das Gleichgewichtsgefühl werden erprobt.



Für die Spiele sind Ballspielsäulen, Wandspielschienen, Tennispfosten, Basketballbretter und Körbe vorhanden.

Und wenn man nun fragt, ob man nach einem Jahr ein Urteil abgeben kann. Dann sage ich ja. Ganz abgesehen davon, dass die Geräte dem Zuwachs an Kraft und Schnelligkeit, dem Stehvermögen, der Ausdauer oder der Geschicklichkeit dienen, sie machen Spass. Und darauf kommt es an, auf die Freude beim Üben.

Abwandlungen bei der Benützung der Geräte gibt es genug. Ich denke dabei an das Circuit-Training, das Zirkeltraining. Man übt im Nacheinander systematisch verschiedene Muskelgruppen im «Zirkel». Oder man versucht seine Leistung zu messen, zu testen und Fortschritte zu erzielen. Nicht nur der Leistungssportler sucht den Test, auch Herr und Frau Jedermann wollen hin und wieder zahlenmässig vergleichen, wie die Leistung gewachsen ist oder wie viel der eine besser ist als der andere. Das gilt erst recht bei Jugendlichen. Doch nun genug der Beschreibung. Der Turn- und Spielgarten der Sport- und Jugendleiterschule Nellingen/Ruit ist Modell. Einerlei welchen Namen man ihm gibt, einerlei welche Geräte man durch andere ersetzt, entscheidend ist, dass man auf seine Weise dem Ruit-Experiment das eigene folgen lässt.



# Wie stellen Sie sich Ihre Zukunft vor?

Suchen Sie eine neue Tätigkeit mit viel Unabhängigkeit, die Ihnen guten Verdienst und Entwicklungsmöglichkeiten bietet? Wenn Sie gewisse Voraussetzungen erfüllen, dann können wir Ihnen bieten, was Sie suchen:

## Eine Lebensstelle als Versicherungsberater

Versicherungsberater sein heisst: Analysieren des Vorsorgebedarfs, Vorschläge ausarbeiten, Interessenten überzeugen, Kunden pflegen. Jeden Tag neue Gesichter sehen; seine Zeit selbst einteilen, hart arbeiten. Sie brauchen dazu: den festen Willen, es im Leben zu etwas zu bringen, Energie und Fleiss, Freude am Kontakt mit Menschen, Beweglichkeit und anderes mehr.

## Was werden wir zu Ihrem Erfolg beitragen?

Eine sorgfältige Ausbildung und stetiges Training; Unterstützung durch Werbung und Verkaufshilfen, ein Entlohnungssystem, das der persönlichen Leistung Rechnung trägt; zeitgemässe Sozialleistungen. Wenn Sie schon einmal mit dem Gedanken gespielt haben, in den Aussendienst zu wechseln, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt. Senden Sie uns einfach den Coupon ein. Sie erhalten dann unsere Orientierungsbroschüre «Wie stellen Sie sich ihre Zukunft vor?». Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.



**VITA Lebensversicherungs-  
Aktiengesellschaft**

Mythenquai 10, 8002 Zürich

\*\*\*\*\*

## Coupon

Bitte einsenden an:  
VITA Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft  
Postfach 764, 8022 Zürich

Ich interessiere mich für den Beruf eines  
Versicherungsberaters bei Ihrer Gesellschaft.  
Bitte senden Sie mir Ihre Orientierungsbroschüre.

Name und Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_



4052 Basel

Lehenmattstrasse 122, Tel. (061) 41 42 32

Sportplatzbau — Turnanlagen — Tennisbau

baut

**Sportanlagen**

**Turnanlagen**

**Tennisplätze**

mit modernen und neuzeitlichen Belägen  
sowie zeitgemässen Einrichtungen.

Verlangen Sie unverbindliche Offerten.



1891 - 1966

**JAHRE  
TURN-  
GERÄTE  
-BAU**



8700 Küsnacht-ZH

Tel. 051 / 90 09 05

9642 Ebnet-Kappel-SG

Tel. 074 / 3 24 24