

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 5

Rubrik: Mitteilungen

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: 08.02.2026

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



Ein kräftiges Ja zum Sport für alle

Man sage nicht, das Schwerste sei die Tat; da hilft der Mut, der Augenblick, die Regung. Das Schwerste dieser Welt ist der Entschluss.

Birgt diese kleine Weisheit nicht die Hauptproblematik der Sport-für-alle-Bewegung? Denn Sport für alle bedeutet im Grunde genommen einen Entschluss fassen, etwas für seinen Körper, für seine Fitness, für seine Gesundheit zu tun. Wo aber die Motivation fehlt, kommt es zu gar keiner Entschlussfassung.

Gerade die Frühlingstage, Jahreszeit des Spriessens, der Neuerung, könnten den bewegungsarmen Menschen unseres technisierten Zeitalters veranlassen, eine Entscheidung in dieser Richtung zu fällen. Die Natur lockt einerseits den Menschen aus der Stube. Vielleicht aber hat man durch überreichen Kaloriennachschub an den langen Winterabenden Gewicht angesetzt. Uebergewicht. Und damit wären erste Motivationen gegeben. Ein kräftiges Ja zum Sport für alle könnte ausgesprochen werden.

Wir von der Sport-für-alle-Bewegung halten freilich noch eine ganze Serie von anderen Motivationen bereit:

- Sie schulden es Ihrer Gesundheit, für regelmässige körperliche Bewegung zu sorgen;
- Es gehört zum guten Ton, fit zu sein;
- Turnen, Spiel und Sport gelten als sinnvolle Freizeitbeschäftigung.

Sportvereine, lose Gruppierungen, Versicherungsgesellschaften, die SLL-Kommission Sport für alle u.a.m. haben dafür gesorgt, dass nicht nur die Motivationen ihren Niederschlag im breiten Publikum finden, sondern dass auch Betätigungsfelder vorhanden sind. Turnstunden für jedermann werden fast in allen Städten und grösseren Gemeinden durchgeführt. Ueber die Schweiz verteilen sich schon 200 Vitaparcours. In den Drogerien und Sportgeschäften erhält jedermann die Fitness-Pyramide als Kontrollcoupon für jeden geleisteten Einsatz im Dienste seiner eigenen Gesundheit. In Hunderten von Arztzimmern hängen Ratschläge mit einem Heim-Turnprogramm. Sportferienprogramme, Schwimmtests, Leistungsmärsche usw. bieten weitere Möglichkeiten.

Allein, wie unsere kleine Weisheit oben besagt: Das Schwerste in dieser Welt ist nicht die Tat, sondern der Entschluss dazu. (ww)

Anspruchsvolle Fitness-Pyramide

M.M. Mit dem Startschuss der Sport-für-alle-Bewegung des SLL vor einem Jahr wurde auch die Aktion Fitness-Pyramide lanciert. Die Schöpfer waren sich bewusst, mit dieser Aktion keine imposanten Massen in Bewegung versetzen zu können. Dazu ist die Pyramiden-Aktion zu anspruchsvoll, verlangt sie doch vom Bewerber eine gehörige Portion Ausdauer und Durchhaltewillen. Diesen Eigenschaften stehen die mächtigen Gegenspieler Bequemlichkeit und allgemeine menschliche Schwäche gegenüber.

Sicher hätte man auch eine Aktion starten können, bei der die Bewerber ohne allzu grosse Eigenanstrengung zu einem netten Abzeichen gekommen wären. Was hätte man damit erreicht? Höchstens imponierende Zahlen für die Statistik. Den Kreatoren geht es aber bei dieser speziellen Aktion in erster Linie darum, in einem Zeitraum von drei bis vier Jahren möglichst viele zu einem regelmässigen Fitness-Training zu animieren.

Was umfasst die Fitness?

Unter Fitness versteht man physische und psychische Gesundheit plus Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft. Die körperliche Fitness setzt sich in erster Linie aus der Dauerleistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf, allgemeine Muskelkraft sowie Geschicklichkeit und Beweglichkeit zusammen. Um in all diesen Bereichen wirkliche Trainingseffekte erzielen zu können, muss regelmässig trainiert wer-

den. Solche Effekte lassen sich nicht durch gelegentliches Ballspielen, einige Skiweekends im Winter und etwas Baden im Hochsommer erzielen.

Was ist anspruchsvoll?

1. Der Bewerber kann nicht — wie seinerzeit beim Sportabzeichen — durch einen einmaligen Effort zum Ziel gelangen. Um die Karte ausfüllen zu können, muss er rund hundertmal antreten.
2. Um wirklich fit zu werden oder zu bleiben, müssen die obigen Konditionsfaktoren im Training berücksichtigt werden, was ein vielseitiges und vor allem regelmässiges Training erfordert.

Wer fit werden oder bleiben will, muss dauernd gegen die eigene Bequemlichkeit und die eigene Schwäche ankämpfen. Wer den Willen aufbringt, die Fitness-Karte in wenigen Monaten auszufüllen, hat die Gewissheit, für seine Fitness einen wesentlichen Beitrag geleistet zu haben. Die Fitness-Karte ist ein Ziel — ein hohes Ziel.

«Pyramiden-Spiel» in der Schule

Spielregeln

Für das «Pyramiden-Spiel» in den Schulklassen ist folgendes bekanntzumachen:

1. Die Teilnahme am «Pyramiden-Spiel» ist absolut freiwillig!
2. Die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler können jede sportliche Betätigung in die «Fitness-Pyramiden» eintragen, die
 - a) im Angebot der «Fitness-Pyramiden» enthalten ist;
 - b) ausserhalb des obligatorischen Schulturnens ausgeübt wurde.
3. Der Poster mit den 3 «Fitness-Pyramiden» wird im Klassenzimmer auf einer weichen Unterlage aufgehängt.
4. Jeder Schüler bastelt sich 3 Fähnchen (z. B. aus Stecknadeln) mit seinem Namen. Mit diesen Fähnchen wird der aktuelle Stand über das Training in den Sparten Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft auf der entsprechenden Pyramide angezeigt. Die Schüler beginnen mit allen Pyramiden unten links. Für jede sportliche Leistung wird das betreffende Fähnchen der betreffenden Pyramide um die entsprechende Anzahl Felder nach rechts verschoben.

Beispiele:

- 60 Minuten Velofahren = 2 Felder der Ausdauer-Pyramide;
 - 120 Minuten Tischtennis = 3 Felder der Beweglichkeits-Pyramide;
 - 40 Minuten Geräte- und Bodenturnen = 1 Feld der Kraft-Pyramide;
 - 1 Runde Vita-Parcours = 2 Felder einer beliebigen Pyramide;
- Jede neue Reihe wird wieder von links nach rechts ausgefüllt.
5. Gleichzeitig mit den Eintragungen auf dem Poster füllt jeder Schüler seine eigene «Fitness-Pyramiden»-Teilnehmerkarte aus. (Sie erhalten diese Karten ebenfalls von Ihrem Drogisten.)
 6. Klassensieger ist jener Schüler, der alle drei Pyramiden als erster erklommen hat.

Den teilnehmenden Schulklassen winken folgende Preise:

Jeder Lehrer, der mindestens 10 ausgefüllte Teilnehmerkarten seiner Klasse an den Schweizerischen Landesverband für Leibesübungen schickt, erhält die entsprechende Anzahl Fitness-Auszeichnungen für seine Schüler gratis.

Die Karten sind zu senden an:

SLL-Sport für alle
Postfach 12
3000 Bern 32

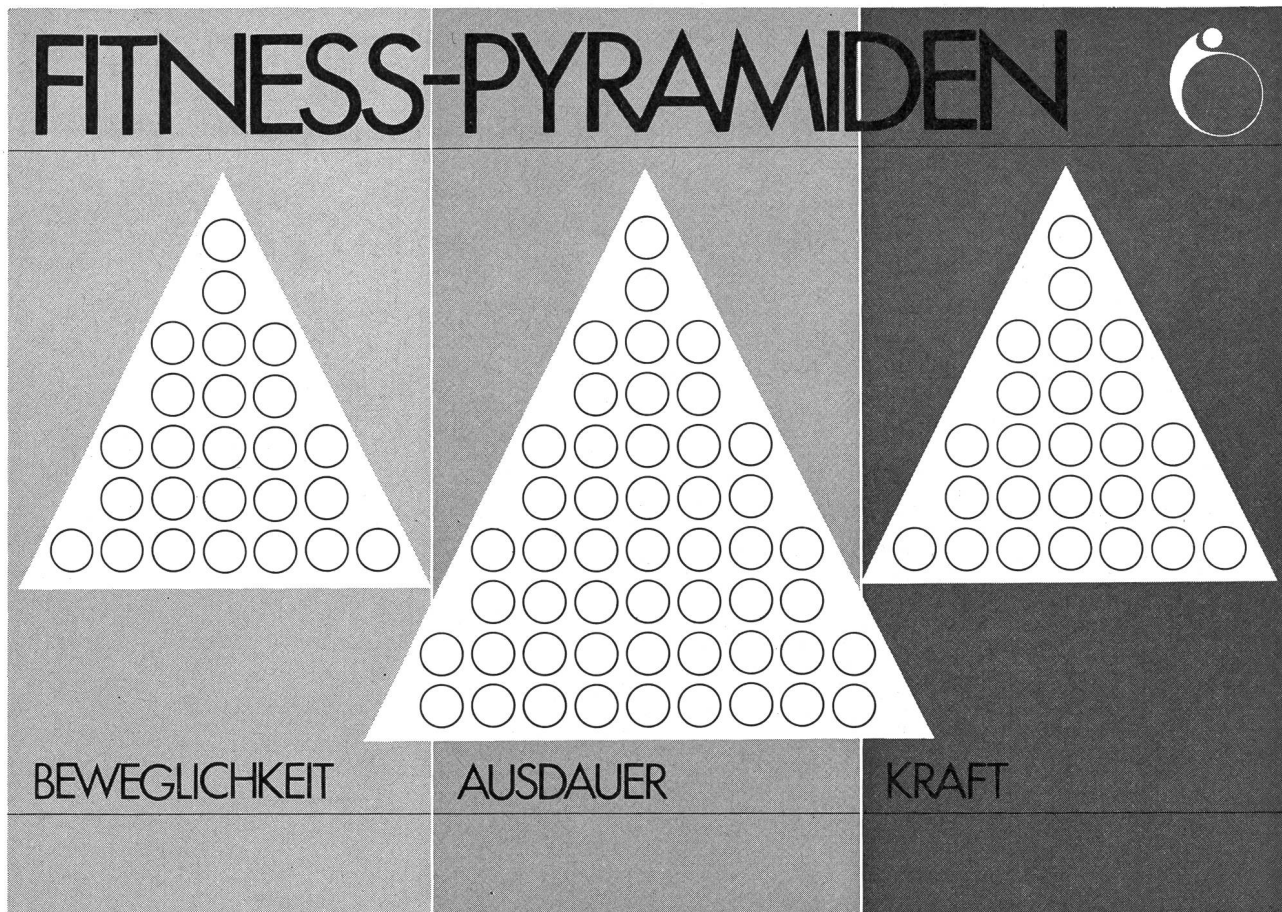
Jeder Sendung ist eine Karte oder ein Zettel im Format A 6 (Postkartengrösse) mit folgenden Angaben beizulegen:

- Name und Vorname des Klassenlehrers
- Bezeichnung des Schulhauses
- Klasse, Stufe

Klassen, die bis zum 31. 12. 1972 mindestens 10 ausgefüllte Teilnehmerkarten einsenden, nehmen an einer Verlosung teil.

50 Schulklassen, die durch das Los bestimmt werden, erhalten im Laufe des Monats Januar 1973 je Fr. 100.— für ihre Klassenkasse!

Jede Klasse nimmt nur einmal an der Verlosung teil, auch wenn sie mehr als einmal 10 Karten einschickt. Die Verlosung findet unter notarieller Aufsicht statt.



AVIS an die Lehrerschaft

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

Nachdem Sie nun im Besitz des Posters mit den drei «Fitness-Pyramiden» sind, möchten wir Sie mit den

Spielregeln

für das «Pyramiden-Spiel» (Fitness-Wettbewerb für Schulklassen) in den Schulklassen bekanntmachen:

1. Die Teilnahme am «Pyramiden-Spiel» ist absolut freiwillig!
2. Die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler können jede sportliche Betätigung in die «Fitness-Pyramiden» eintragen, die
 - a) im Angebot der «Fitness-Pyramiden» enthalten ist;
 - b) ausserhalb des obligatorischen Schulturnens ausgeübt wurde.
3. Der Poster mit den drei «Fitness-Pyramiden» wird im Klassenzimmer auf einer weichen Unterlage aufgehängt.
4. Jeder Schüler bastelt sich drei Fähnchen (z. B. aus Stecknadeln) mit seinem Namen. Mit diesem Fähnchen wird der aktuelle Stand über das Training in den Sparten **Ausdauer**, **Beweglichkeit**, **Kraft** auf der entsprechenden Pyramide angezeigt.
Die Schüler beginnen mit allen Pyramiden unten links. Für jede sportliche Leistung wird das Fähnchen der betreffenden Pyramide um die entsprechende Anzahl Felder nach rechts verschoben.
Beispiele:
60 Minuten Velofahren = 2 Felder der Ausdauer-Pyramide;
120 Minuten Tischtennis = 3 Felder der Beweglichkeits-Pyramide;
40 Minuten Geräte- und Bodenturnen = 1 Feld der Kraft-Pyramide;
1 Runde VITA-Parcours = 2 Felder einer beliebigen Pyramide;
Jede neue Reihe wird wieder von links nach rechts ausgefüllt.
5. Gleichzeitig mit den Eintragungen auf dem Poster füllt jeder Schüler seine eigene «Fitness-Pyramiden»-Teilnehmerkarte aus. (Sie erhalten diese Karten ebenfalls in jeder Drogerie.)
6. Klassensieger ist jener Schüler, der alle drei Pyramiden als erster erklommen hat.

Den teilnehmenden Schulklassen winken folgende Preise:

Jeder Lehrer, der mindestens 10 ausgefüllte Teilnehmerkarten seiner Klasse an den **Schweizerischen Landesverband für Leibesübungen** schickt, erhält die entsprechende Anzahl Fitness-Auszeichnungen für seine Schüler **gratis**.

Die Karten sind zu senden an: SLL — «Sport für alle», Postfach 12, 3000 Bern 32.

Jeder Sendung ist eine Karte oder ein Zettel im Format A6 (= Postkartengrösse) mit folgenden Angaben beizulegen:

- Name und Vorname des Klassenlehrers
- Bezeichnung des Schulhauses
- Strasse, Postleitzahl und Ort des Schulhauses
- Klasse, Stufe

Klassen, die bis zum 31. Dezember 1972 mindestens 10 ausgefüllte Teilnehmerkarten einsenden, nehmen an einer **Verlosung** teil.

50 Schulklassen, die durch das Los bestimmt werden, erhalten im Lauf des Monats Januar 1973 je Fr. 100.— für ihre Klassenkasse!

Jede Klasse nimmt nur einmal an der Verlosung teil, auch wenn sie mehr als einmal 10 Karten einschickt.

Die Verlosung findet unter notarieller Aufsicht statt.

Wir danken Ihnen für die Beteiligung an unserer Aktion und wünschen dabei viel Spass!

PS Poster erhältlich in Ihrer Drogerie

Schweiz. Landesverband für Leibesübungen
Schweiz. Drogisten-Verband

AVIS an die Mitglieder des SDV

Sehr geehrtes Mitglied,

Der Schweizerische Drogisten-Verband und die SLL-Kommission «Sport für alle» tragen die Aktion «Fitness-Pyramiden-Spiel» (Fitness-Wettbewerb für Schulklassen) ab April 1972 in die Schulklassen.

Diese Aktion wird in Presse, Radio und Fernsehen bekanntgemacht.

Unsere Bitte:

- Geben Sie diesen Poster bitte nicht nur jenen Lehrerinnen und Lehrern ab, welche in Ihrer Drogerie darnach fragen. Ergreifen Sie selbst die Initiative und nehmen Sie mit «Ihren» Lehrern Verbindung auf.
- Geben Sie mit jedem Poster auch gleich die für die Schulkasse nötige Anzahl Teilnehmerkarten für die Aktion «Fitness-Pyramiden» ab.

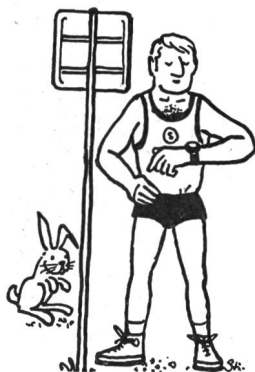
Für Ihre Mitarbeit danken wir Ihnen.

Schweiz. Drogisten-Verband
Schweiz. Landesverband für Leibesübungen
Kommission «Sport für alle»

Nachbestellung:

SDV, Werbezentrale, Postfach 151, 2500 Biel,
Telefon 032 32586

Bedingungen



- ## Anerkannte Trainings



- Stickel

Trainings-Tagebuch

Strasse _____ Beruf _____

Wohnort: _____

Unterschrift _____

Programm 1 Stufe: _____ Zeit: _____

Programm 4 Distanz: _____ Zeit: 12 Min.

oder Programm 5 Erzielte Marschpunkte in 1 Woche: _____

2. Durchgeführte Trainings:

[illegible]

162

Jedermann muss sich Ziele setzen

Tages-, Jahres-, ja Lebensziele begleiten unser Streben und Tun von der Schulbank weg. Ziele setzen heisst für uns planendes Vorausgreifen, schrittweises Erarbeiten der Zukunft.

Wie steht es mit der Zielsetzung für die Gesunderhaltung unseres Körpers?

Bauen wir prophylaktische Kraftreserven auf, um in ungewisser Zukunft sparsam von unserer Lebenskraft zehren zu können?

Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden sind Güter, die aktiv vermehrt oder leichtsinnig verschwendet werden können.

Die-Sport-für-alle-Aktion des Interverbandes für Schwimmen «Schwimm mit — bleib fit!» hilft ihnen durch zielvolle Planung ihre Gesundheit zu erhalten und vorausblickend zu stärken.

Der Etappenschwimmtest des IVSCH ist für «Sie», für uns alle entwickelt worden.

Warum ein Dauerschwimmtest?

- Dauerschwimmen gehört nach Aussagen von Präventivmedizinern und kompetenten Leibeserziehern zu den wertvollsten Sportarten.
- Dauerschwimmen erhöht den Stoffwechsel, festigt den Kreislauf und bildet den Bewegungsapparat harmonisch aus.
- Dauerschwimmen wird zu ihrer persönlichen Versicherung gegen Zivilisations- und Stresskrankheiten und hilft mit den Haltungszerfall zu bremsen.

Wer schwimmt mit?

Der Etappentest ist «Sport für alle». Sie und er, jung und alt, jeder nach seinen individuellen Fähigkeiten schwimmt dem gesteckten Ziel entgegen.

Der Test kann im frohen Familiensport, in Schüler-, Lehrlings- oder Studentengruppen, im Firmensport oder Freundeskreis geschwommen werden.

Frei von der oft limitierenden Uhr können sie ihre Bahnen schwimmen. Durch eine geschickte Wochenplanung lässt sich das regelmässige Schwimmtraining von ca. 2 x 30 Minuten in ihr Programm integrieren.

Das wöchentliche Dauerschwimmen erhält sie fit und schenkt ihnen aktive Erholung für Körper und Geist.

Wie gehen sie vor?

Sie lösen an der Kasse eines Bades die Kontrollkarte und beziehen das rote Merkblatt.

Beachten sie folgende Spielregeln:

- Schwimmen sie die ersten 6 Kilometer als Vorbereitungstraining in kleinen Etappen zu 300 m. (Ausruhen und anhalten gestattet.) Versuchen sie langsam zu steigern, sie werden sich an jedem Fortschritt freuen können.



Stolz wird die erschwommene Leistung in die Kontrollkarte eingetragen.



Jung und alt, der Gesundheit entgegen.

- Nach dem 6. Kilometer vergrössern sie die Etappenlängen auf mindestens 500 m, weil ab dieser Distanz alle gesundheitsfördernden Reize zu wirken beginnen.

Setzen sie sich ihr Jahresziel und beginnen sie ihr Fitness-training unter dem Motto «Schwimm mit — bleib fit».

Ferdy Firmin

Schweizerischer Etappen-Schwimmtest über 20, 50 und 150 km

Der Interverband für Schwimmen — die Dachorganisation aller schwimmsporttreibenden schweizerischen Sportverbände — will Sie mit dem Schweizerischen Etappen-Schwimmtest anspornen, etwas Entscheidendes für Ihre Gesundheit und Fitness zu tun.

Spielregeln

Ihre Kondition bestimmt Ihre Etappenlängen: 1.—6. Kilometer: pro Start sind mindestens 300 m zu schwimmen. Sie dürfen anhalten und ausruhen; ab 6. Kilometer: pro Start sind mindestens 500 m zu schwimmen. Sie sollten nun nicht mehr anhalten!

Trainingsplan

Versuchen Sie nach eigenem Trainingsplan die Etappen allmählich zu verlängern. Schwimmen Sie Ihre Etappen regelmässig, z. B. zweimal wöchentlich.

Start

Sie lösen an der Kasse des Schwimmbades, beim Badmeister oder beim Schwimmlehrer eine Kontrollkarte.

Kontrolle

Engagieren Sie jemanden, der die geschwommenen Längen zählt und in die Kontrollkarte einträgt. Datum und Unterschrift gehören dazu.

Dauer

Der Schweizerische Etappen-Schwimmtest über 20 bzw. 50 Kilometer muss innert einem Jahr ab Ausgabedatum der Kontrollkarte abgeschlossen sein.

Wiederholung

Im Interesse Ihrer Fitness empfehlen wir Ihnen, den Etappen-Schwimmtest jährlich zu wiederholen und zu versuchen, innert maximal fünf Jahren eine Distanz von 150 Kilometer zu schwimmen.

Auszeichnungen

Bei Erfüllung des Schweizerischen Etappen-Schwimmtestes werden Ihnen zu nachstehenden Preisen, je nach Wunsch, folgende Auszeichnungen abgegeben:

Bronzetest (20 km in 1 Jahr)

Ausweis	Fr. 3.—
Stoffabzeichen	Fr. 4.—
Anstecknadel oder Brosche (in Bronze)	Fr. 5.—

Silbertest (50 km in 1 Jahr)

Ausweis	Fr. 3.—
Stoffabzeichen	Fr. 4.—
Anstecknadel oder Brosche (versilbert)	Fr. 5.—

Goldtest (150 km in 5 Jahren)

Ausweis	Fr. 3.—
Stoffabzeichen	Fr. 4.—
Anstecknadel oder Brosche (vergoldet)	Fr. 6.—

Bestellung

Die verschiedenen Auszeichnungen können gegen Einsenden der ausgefüllten Kontrollkarte zusammen mit dem Bestellschein (an der Kasse des Schwimmbades erhältlich) beim Interverband für Schwimmen, Postfach 158, 8025 Zürich, angefordert werden.

Die Kontrollkarte wird Ihnen zum Aufbewahren wieder zurückgesandt. Sie dient Ihnen als Beleg, damit die für den Goldtest erforderliche Mindestdistanz von 150 km zu gegebener Zeit nachgewiesen werden kann.

Schwimm mit — bleib fit!

SLL-Präsident Walter Siegenthaler fordert

Es müssen Turnhallen und Sportplätze für die Schulen geschaffen werden, aber auch die zahlreichen Vereine der Mitgliederverbände des SLL sind auf Sporthallen und geeignete Trainings- und Wettkampfpfätze angewiesen. Schwimmbäder gehören nach meiner Ueberzeugung zur Infrastruktur einer jeden Agglomeration von einiger Bedeutung. Offene Schwimmbäder vermögen den Bedürfnissen je länger desto weniger zu genügen, so dass der Bau von Hallenbädern zu einer dringlichen Aufgabe erklärt werden muss.

Es besteht kein Zweifel darüber, dass in manchen Gegenden unseres Landes ein ausgesprochener Nachholbedarf besteht. Die Haltungsschäden unserer Jugend und manche Erscheinungen bei unserer bewegungsarmen Wohlstandsgesellschaft lassen es angezeigt erscheinen, mehr für die Volksgesundheit zu tun. Wer vernünftig Sport treibt, wird auch in den übrigen Lebensgewohnheiten Mass halten und Exzesse nach Möglichkeit vermeiden.



Grosszügige Schwimmanlage (Hallenbad 25 x 12 m, heizbares Freiluftbad 50 x 16,67 m) in der kleinen finnischen Stadt Hyvinkää (35 000 Einwohner). (Foto: Marcel Meier)

Von einem hygienisch befriedigenden Zustand sind wir leider noch sehr weit entfernt. Hunderte von Millionen Franken werden für Spitalbauten und Heil- und Pflegeanstalten ausgegeben. Sportstätten aber, die zur Förderung der Volksgesundheit dienen, müssen zurücktreten.

Es darf festgestellt werden, dass die Sportbewegung die Massen erfasst. Denken wir an alle Volksmärsche und Läufe aller Art, an die zunehmenden Massen, die die Schwimmbäder besuchen, an die Hunderttausende, die dem Skisport huldigen, und doch ist es nur ein Teil unseres Volkes, der aktiv erfasst wird.

Im Interesse der Hebung der Volksgesundheit sollte dem Slogan nachgelebt werden: Von der Wiege bis zur Bahre ist der Sport das einzig Wahre.

Die dauernde Hebung der Volksgesundheit würde gewaltige Aufwendungen im Medizinal- und Spitalwesen einsparen lassen. Zum mindesten wäre es schon sehr viel gewonnen, wenn angesichts der zunehmenden Ueberalterung unseres Volkskörpers dank besserer Gesundheit nicht ein progressiver Ausbau des Gesundheitsdienstes notwendig würde.

DUL-X^{Massage}

hilft bei Sportverletzungen

hilft bei Sportverletzungen

Flacon Fr. 4.50 7.80 u. 13.80
in Apotheken und Drogerien
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel