

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

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

**Band:** 31 (1974)

**Heft:** 10

**Artikel:** Gymnastik bleibt Gymnastik

**Autor:** Foerster, Irmgard

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994985>

### 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>**

## Gymnastik bleibt Gymnastik

Irmgard Foerster

Eine Frage vorweg: Was veranlasst uns zu dieser Ueberschrift? Unsere Antwort: Seit geraumer Zeit ist im Sprachgebrauch des Wortes Gymnastik eine heillose Verwirrung eingetreten. Wir sprechen ganz allgemein von Gymnastik und glauben dann unterscheiden zu müssen zwischen Konservativer Gymnastik, Rhythmischer Gymnastik, Künstlerischer Gymnastik, Tänzerischer Gymnastik, Wettkampfgymnastik, Leistungsgymnastik, Moderner Gymnastik; gar nicht zu reden von Pflegerischer Gymnastik und Heilgymnastik.

Besonders nach der Aufnahme der Gymnastik als Wettkampfgebiet im ITB hat sich bei vielen die Auffassung herausgebildet, als handle es sich hier um bisher gänzlich Unbekanntes, um etwas Neues, Spezielles. Aus den bisher bekanntgewordenen Versuchen aufzuhellen und zu definieren, konnte Klarheit kaum gewonnen werden. Wir wollen deshalb hier vorwegnehmen und es deutlich sagen: Rhythmische Gymnastik, Künstlerische Gymnastik, Wettkampfgymnastik und Moderne Gymnastik beinhalten vom Prinzip her nichts Unterschiedliches, ohne in den einzelnen Teilgebieten auf charakteristische Eigenarten zu verzichten.

### Sinn und Wesen, Aufgabe und Zielsetzung

Die Gymnastik erforscht und lehrt die natürliche Bewegung. Sie schult die organisch-rhythmischen und totalen Bewegungsabläufe. Sie sucht durch fliessende und schwingende Bewegungen den durch hemmende Einwirkungen im Organismus verschütteten natürlichen Rhythmus wieder herzustellen, kurz, die Hemmungen im menschlichen Organismus zu beseitigen. Dabei stellt sie auch die Harmonie zwischen Bewegung und Atmung her.

Die Gymnastik soll einerseits durch bewusstes Lenken und Führen, andererseits durch eigenes Erproben und Entdecken ein Empfinden dafür vermitteln, dass falscher Kraftaufwand und Ungeschicklichkeit, Nervosität, Misstrauen, ja Minderwertigkeitsgefühle auslösen, dass aber sinnvolles Bewegen den Körper als das Wunderwerk der Schöpfung mit allen seinen Zweckmässigkeiten erleben lässt und dass dabei Selbständigkeit und Selbstbewusstsein wachsen.

Das sich in schöpferischer Gestaltung stets ändernde Bewegungsgeschehen und die vielfältigen Bewegungsabläufe in Zeit und Raum — Spannungs- und Entspannungsvorgänge — können durch die musikalische Unterstützung in ihrem harmonischen und ökonomischen Aufbau und Gehalt verstärkt werden, was wiederum den Gewinn für den Ausübenden vermehrt.

Gymnastik ist Menschenerziehung, die nicht nur das Bewegungs- und Körperempfinden fördert, sondern ein volles Ausschöpfen der den Menschen von der Natur geschenkten Gaben anstrebt. Im Mittelpunkt ihrer Bemühungen sieht sie den Menschen — auch den Mitmenschen — als Lebenseinheit.

Von diesen hier nur kurz geschilderten Gedanken darf man ausgehen, wenn man den Wert der Gymnastik richtig deuten und die Tatsache begreifen will, dass sich Gymnastik innerhalb des Gesamtgebietes der Leibeserziehung zu einer selbständigen Disziplin entwickeln konnte.

### Wettkampfgymnastik — Moderne Gymnastik

Die gymnastischen Grundprinzipien gelten auch für die Wettkampfgymnastik. Wie könnten wir sonst unsere Ansicht, die wir mit der Ueberschrift gewollt herausgestellt haben: «Gymnastik bleibt Gymnastik» auf-

recht erhalten! Wettkampfgymnastik ist die Entwicklung und Fortführung der Gymnastik mit zeitgemässer sportlicher Aufgabenstellung. Das beweist, dass man im Hinblick auf die Entwicklung zur Leistung, zur Hochleistung, auch an der Gymnastik nicht vorübergegangen ist. Ob das gut oder schlecht, richtig oder falsch, nützlich oder unzweckmässig ist, das steht hier nicht zur Debatte. Wir möchten hier aber erklären, dass bei der umfassenden Aufgabe der Gymnastik für Menschenerziehung auch diejenigen nicht vergessen werden dürfen, die mit Bewegungsdrang und -können Leistungsfreudigkeit und Leistungswille verbinden. Diese Auffassung stand Pate, als sich der ITB nach sorgfältiger Prüfung entschied, Gymnastik als neues Wettkampfgebiet in sein Wettkampfprogramm aufzunehmen. Mittlerweile ist dieser neue Wettkampf über nationale Wettkämpfe bis zur Weltmeisterschaft (seit 1963) gediehen. Von den gymnastischen Grundprinzipien ausgehend, wollen wir die für die Wettkampfgymnastik charakteristischen Merkmale und Voraussetzungen nennen. Einmal bedarf es einer grossen Erfahrungsbreite, die sich von der Grundarbeit bis zu einem hochentwickelten Gefühl für feines Bewegen erstreckt. Es geht nicht ohne Beherrschung der dynamischen Bewegungsausweitung, wozu wir die Bewegungsausmasse des Rumpfes und die Spreiz- und Dehnungsfähigkeit der Gliedmassen rechnen. Das wiederum verlangt ein intensives Training, bei dem eine Koordination bis zur traumhaften Sicherheit und jene starke Kondition erzielt werden, die für das Durchstehen von Wettkämpfen erforderlich ist. Auch Zeit- und Raumgefühl, rhythmische, gestalterische und schöpferische Veranlagung haben entscheidendes Gewicht.

Wo diese physiologisch-psychologischen Voraussetzungen und Forderungen erfüllt sind, dürfte theoretisch eine Perfektion der technischen Bewegungsdarstellung möglich sein. Die Vollendung der Bewegungskunst ist allerdings mit der vollkommenen Technik noch nicht erreicht. Sie ist erst dann gegeben, wenn die Gymnastin mit ihrem grossen technischen Können etwas anzufangen weiß, wir meinen, wenn es ihr gelingt, mit ihrer «Kunst» eine persönliche Aussage zu verbinden.

Bei diesen Ausführungen hatten wir die Einzelwettkämpferin im Blickfeld. Zur Gruppengymnastik, die einen wesentlichen Teil des Meisterschaftsprogrammes auf nationaler und internationaler Ebene darstellt, ist in einem späteren Artikel einiges mehr zu sagen.

Wir suchen

## Sportgruppenleiter

im Nebenamt für J + S-Fitnesstraining und  
Fussball an Wochenabenden von 18.45—20.45  
Uhr. Idealalter 28 bis 35 Jahre.

Bewerbungen und Anfragen sind zu richten an:

KANT. ARBEITSERZIEHUNGSANSTALT

8142 UITIKON-WALDEGG

Telefon (01) 54 63 00, intern 18