

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 33 (1976)

Heft: 2

Rubrik: Unser Podium

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: 23.02.2026

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

Langstreckler leben ungefährlich

Das Laufen von Langstrecken ist in jedem Alter unbedenklich, das Laufen von Mittelstrecken ist ohne eine ausreichende Trainingsgrundlage gefährlich. Dieses Fazit konnten die Teilnehmer eines Colloquiums des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) ziehen, das im Sportinstitut der Giessener Universität stattfand.

Vom psychologischen Standpunkt, so berichtet Guido Tamme in der Oberhessischen Presse, Marburg, spreche wenig dagegen und einiges dafür, die Laufstrecken für Schülerinnen und weibliche Jugendliche zu verlängern. Lange Strecken seien jedenfalls schadloser, als das, was zurzeit im DLV als Mittelstrecken angeboten werde. Diese Auffassung äusserte Dr. phil. Sack (Siegen), der sich dabei auf Befragungen von Aktiven und Gespräche mit Trainern stützte. Bestehende Vorurteile besonders der Eltern müssten dabei ausgeräumt werden. DLV-Bundestrainer Paul Schmidt (Niederschelden) verwies darauf, dass der Unterschied zwischen den Leistungsmöglichkeiten männlicher und weiblicher Läufer bei 12 Prozent liege, während es in den anderen leichtathletischen Disziplinen eine Differenz von 20 Prozent gebe. Das zeige schon die hervorragende Eignung des weiblichen Körpers für Langstrecken. Um zu noch besseren Ergebnissen auf der Mittelstrecke zu kommen, sei es notwendig, Sprinterinnen mit entsprechender Eignung die längeren Distanzen schmackhaft zu machen, meinte Schmidt.

Heinz-Jochen Spilker von der DSB-Trainerakademie in Köln erklärte, dass viele Trainer Mädchen überfordern, um kurzfristig Erfolge zu hamstern. Um zu wirklich guten Ergebnissen bei den Dauerleistungen zu kommen, sei eine Entwicklungszeit von acht bis zehn Jahren vonnöten. Sie müsse mit einer allgemeinen Vorbereitung beginnen, egal in welchem Alter. In der Schule werde dies nur schlecht wahrgenommen, meinte Spilker. Die Vorbereitung brauche aber nicht unbedingt in der Leichtathletik, sie könne auch in anderen Sportarten (Volleyball, Basketball, Turnen) erfolgen.

Der Talentfindung und einer sportmedizinischen Aussonderung müsse dann bis zum Alter von 18 Jahren ein Aufbau- und Grundlagen-Training folgen. Erst dann dürfe der Leistungssport beginnen, meinte Spilker. Als Konsequenz forderte der Trainer, die 800-m-Meisterschaften für Schülerinnen abzuschaffen, weil durch sie wegen der Ueberforderung und der allgemeinen Schädlichkeit der Mittelstrecken in diesem Alter der Leichtathletik viele Talente verloren gingen. Als Ersatz schlug Spilker einen 2000-m-Parklauf vor.

Spilkers Ausführungen stiessen auf den Widerspruch des Psychologen Sack, der meinte, die Bedürfnisse und Probleme der sporttreibenden Jugendlichen seien überhaupt nicht erkannt worden. Man könne einer Zwölfjährigen kaum plausibel machen, dass sie erst in zehn Jahren Erfolge anstreben dürfe.

Sowohl Dr. med. Kindermann (Freiburg) als auch Dr. med. van Aaken, der Begründer der Waldnieler Laufschule (Marathonlauf schon für Kinder) vertraten die Auffassung, dass Dauerleistungen für Schülerinnen und Jugendliche von der Herz-/Kreislaufbelastung her unbedenklich sind. Beide warnten allerdings von den anaeroben Belastungen auf den Strecken zwischen 20 und 120 Sekunden. In den Schülerklassen dürfe es nur den Sprint oder Dauerleistungen geben, nicht aber die augenblicklichen 600-m- oder 800-m-Läufe.

Auch Dr. med. Klümper (Freiburg), der orthopädische Aspekte untersuchte, bezeichnete einen sinnvoll betriebenen Dauerlauf als immer unbedenklich, wenn eine Voruntersuchung die ordnungsgemässe Funktion der Wirbelsäule festgestellt habe. Klümper stellte gleichzeitig fest, dass die derzeit im Handel befindlichen Sportschuhe nicht den Vorstellungen der Orthopäden entsprechen und für Dauerleistungen ungeeignet sind. An den DLV richtete der Freiburger Experte schwere Vorwürfe, weil der Verband seinen Aktiven eine sportmedizinische Betreuung erst zukommen lasse, wenn diese an der Spitze stehen. Eine Untersuchung müsse aber unbedingt vor Beginn des Trainings erfolgen, um zu vermeiden, dass Sportler mit Herzfehlern Dauerleistungen betreiben. DLV-Jugendwart Dietmar Witt (Gießen) will deshalb in den Startpässen eine entsprechende Normuntersuchung verlangen.

In der Abschlussdiskussion erwogen die Teilnehmer des Colloquiums mögliche Konsequenzen aus den Referaten: Verlängerung der Laufstrecken im Nachwuchsbereich, Verzicht auf Hallen-Mittelstrecken, Einführung einer Mindestlänge im Cross- und Volkslauf statt der bisherigen Höchstlänge, genereller Verzicht auf Schüler-Mittelstrecken, Umstellung des Trainings auf eine grössere aerobe Grundlagenarbeit.

Konkrete Veränderungen der Wettkampfdisziplinen, die sich dann auch auf den männlichen Bereich erstrecken würden, wird es nach dem Willen des letzten DLV-Verbandstages frühestens 1980 geben. Erst dann können, für heutige Verhältnisse kaum vorstellbar, Zehnjährige Distanzen von 5000 m und mehr auf der Bahn zurücklegen.

Rappans Rede

Anlässlich der Uebergabe der Jahrespreise des Verbandes Schweizerischer Sportjournalisten in Luzern, dankte im Namen der Geehrten alt Fussballtrainer Karl Rappan. Seine Ansprache umfasste Gedanken über den Stand des heutigen Fussballs. Karl Rappan sagte (wir folgen einer SI-Meldung): «Der Spieler wird nicht darauf abgerichtet, alle Register des Spiels mit dem Fussball zu praktizieren, sondern zur Fussballmaschine erzogen.»

Wenn wir diese Fehlentwicklung stoppen wollen, so müssen wir uns zuvor klar darüber sein, weshalb es überhaupt zu dieser kam.

Das Gelddenken, das in den letzten Jahrzehnten bei uns so stark gepflegt wurde, hat dazu geführt, dass die Trainer ihren eigentlichen Beruf gar nicht mehr richtig ausüben konnten. Dies, weil die von falschem Ehrgeiz geleiteten Klubvorstände nur noch gewinnen, aber nicht verlieren konnten. Dieserart entwickelte sich ein Trainerfussball, der zwar viel Kampf brachte, aber auch zu einer Vermassung führte.

Teni

Wie sportlich sind unsere Schüler?

Beim Schulsport geht es kaum in erster Linie darum, künftige Spitzensportler heranzuzüchten. Vielmehr soll bereits bei den Mädchen und Knaben die Freude am Sport und der körperlichen Leistung geweckt und gleichzeitig den Haltungsschäden und der Bewegungsarmut begegnet werden. So betrachtet, bietet der Schulsport die Chance zur Förderung des Breitensports. Trotzdem ist es zweifellos richtig, wenn auch im Turnunterricht gewisse Leistungen erbracht werden müssen. Die Auswertung der obligatorischen Turnprüfung bietet langfristig zudem einen interessanten Überblick über die Entwicklung der sportlichen Fähigkeiten unserer Jugend.

Die obligatorische Turnprüfung fällt normalerweise ins 14. Altersjahr und setzte sich bisher aus den folgenden Disziplinen zusammen: 80-m-Lauf, Weitsprung, Hochsprung, Weitwurf und Geräteübung (Barren oder Reck für die Knaben; Reck, Stufenbarren, Schaukelringe oder Bodenturnen für die Mädchen). Für die Knaben kamen noch ein Kilometerlauf und das Klettern hinzu. Jede Disziplin wurde mit 0 bis 20 Punkten bewertet. Wer das Punktemaximum (Knaben 140, Mädchen 100 Punkte) erreichte, durfte die goldene Auszeichnung in Empfang nehmen. Für 135 bis 139 Punkte bei den Knaben und 90 bis 99 Punkte bei den Mädchen wurde das «silberne» und für 125 bis 134 bzw. 83 bis 89 Punkte das «bronzene» Leistungsabzeichen abgegeben.

In der Stadt Zürich stellten sich im vergangenen Jahr 1520 Knaben und 1454 Mädchen zur Turnprüfung. 2340 Schülerinnen und Schüler (78,6 % der Geprüften) erfüllten die Minimalanforderungen, die bei 55 Punkten für die Mädchen und 80 Punkten für die Knaben lag.

Die goldene Auszeichnung konnte an 14 Knaben und 4 Mädchen abgegeben werden, Silber wurde 117mal und Bronze 261mal verteilt. Insgesamt konnten 13,3 % aller Geprüften ausgezeichnet werden.

Mädchen oder Knaben besser?

Die Minimalanforderungen wurden von 78,9 % der Mädchen und 78,5 % der Knaben erreicht. Deutlich verschob sich das Verhältnis bei der Verteilung der Abzeichen zugunsten der Knaben, standen doch den 236 männlichen Ausgezeichneten (15,5 % aller geprüften Knaben) nur 160 Mädchen (11,0 %) gegenüber.

Obwohl der Unterschied nicht von Bedeutung ist, soll auch nicht verschwiegen werden, dass die Leistungen der Stadtschüler etwas unter dem kantonalen Durchschnitt (82,0 % erfüllt / 15,4 % ausgezeichnet) lagen. Ab 1975 gelten

neue Prüfungsanforderungen.

Neben neuen Richtlinien für die Geräteübungen wird bei den Mädchen ein Geländelauf über 1200 m eingeführt und bei den Knaben der bisherige Kilometerlauf durch einen 2000 m langen Geländelauf ersetzt. Neu soll zudem eine Prüfung der *Spielfertigkeit* (Basketball/Korbball, Fussball, Handball, Volleyball) sowie der *Sporttechnik* (Schwimmen, Ski, Eislauf, Eishockey, Orientierungslauf) oder einer *Gemeinschaftsaktivität* (Wanderung, Zeltbiwak, Mannschaftsspiel, Gemeinschaftstanz) abgelegt werden.

eh.

Aus: Spiel + Sport 71, April 1975

Sport- und Spielplätze fehlen:

In Satelliten-Städten gibt es mehr haltungsschwache Kinder

Medical Tribune Kongressbericht

Wesentlich häufiger sind Haltungsschäden bei Kindern und Jugendlichen aus typischen Grossstadtsiedlungen als bei Kindern aus Villen-Vororten. Deutlich wurde dies in einer Untersuchung von nahezu 4000 Berliner Kindern. Auch dass die Haltungsschwäche mit zunehmendem Alter zunimmt, wurde dabei festgestellt. Ursachen hierfür sind nicht nur ein schlechter Sozialquotient, sondern vor allem mangelnde Bewegungsfreiheit in Sportzentren, die modernen Satellitenstädten fehlen, sagte *Privatdozent Dr. W. Groher*, Orthopädische Klinik und Poliklinik der Freien Universität Berlin im Oskar-Helene-Heim, Berlin, auf der 22. Jahrestagung der Vereinigung Süddeutscher Orthopäden.

Die prozentualen Angaben in der Literatur zur Haltungsschwäche schwanken zwischen 7 und 75,5 %. Um genauere Angaben über Häufigkeit und mögliche Ursachen zu bekommen, wurden zwischen 1970 und 1973 in zwei unterschiedlich strukturierten Berliner Bezirken 3852 Schulkinder im Alter zwischen 5 und 16 Jahren auf bestehende Haltungsschwäche untersucht. In Abwandlung der Methode nach Matthiass mussten die Kinder im Stand die gestreckten Arme in Vorhalte bringen und 30 Sekunden halten. Lag der Scheitelpunkt der Brustkyphose nach dieser Zeit dorsal des Gesässes, wurde eine Haltungsschwäche angenommen.

Bei 3250 Kindern aus einer typischen Grossraumsiedlung am Berliner Stadtrand wurde in 35,4 %, bei 602 Kindern gleichen Alters aus einem Berliner Villenvorort jedoch nur in 21,1 % eine der Definition entsprechende Haltungsschwäche gefunden. Mit zunehmendem Lebensalter bestand für Kinder aus Grossraumsiedlungen eine typische Häufigkeitszunahme, während in Villen-Vororten eher eine Abnahme festzustellen war. Die Ursache dieser Differenz kann in einer unterschiedlichen Regelmässigkeit in sportlicher bzw. körperlicher Betätigung gesucht werden: Im Villenbezirk gaben 39 % aller Untersuchten, in der Satellitenstadt dagegen nur 12,5 % eine regelmässige sportliche Betätigung an. Die Haltungsschwäche lässt sich also durchaus mit einem Mangel an regelmässiger körperlicher Betätigung in Verbindung bringen, der vor allem in Zeiten einer besonderen Anfälligkeit wie Pubertät, vermehrten Längenwachstums und stärkerer schulischer Belastung gravierenden Einfluss hat. Eine Abhängigkeit von Sozialquotienten (Anzahl der Personen je Wohnraum) fand sich daneben sowohl in der Grossraumsiedlung als auch in dem Villen-Vorort.

Koautoren: R. Gussmann, B. Henschel.

Aus: Medical Tribune, Nr. 14