

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

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

**Band:** 34 (1977)

**Heft:** 1

**Artikel:** Bilanz J+S 1976

**Autor:** Witschi, Gerhard

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993683>

### **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>**

sportlichen Alltag über: weiter so! Nach Montreal 1976 bekommen wir Zustände. Wir begnügen uns nicht, fachlich nach Fehlerquellen zu suchen; wir stellen einmal mehr den ganzen Spitzensport in Frage und beginnen wieder unter dem Nullstrich. Eines ist gewiss. Die übrige Welt kümmert sich nicht um unsere helvetische Gewissensforschung. Der Spitzensport ist und bleibt das Lieblingkind der Völker!

Die schweizerischen Führungsorgane wie das Nationale Komitee für Elite-Sport, der Schweizerische Landesverband für Leibesübungen und das Olympische Komitee stehen unter schwerem Erwartungsdruck. Man fordert «neue Lösungen», «hartes Durchgreifen», «Abschaffung des Dilettantismus» und zitiert gerne den Satz derjenigen, die selbst nicht mehr weiter wissen: jetzt müsse man sich etwas einfallen lassen. Die Wirklichkeit ist in der Regel nüchtern. Das NKES veröffentlichte kürzlich einen Massnahmenkatalog, der wahrhaftig keine Sensationen bringt. Er bedeutet zähes Ringen um besseres Ausschöpfen unserer Möglichkeiten, mit begrenzten Erfolgchancen. Er bedeutet auch eine klare Absage an das ostdeutsche Erfolgsrezept (das wir recht gut kennen). Dies aber ist kein sportlicher, sondern ein politischer Entscheid.

Politik wiederum ist das Stichwort, das die Sportwelt aus der Erbschaft Montreals scheinbar schwer belastet. Ich weiss nicht, welcher Sportler vor Jahrzehnten die Maxime aufstellte, Sport hätte mit Politik nichts zu tun. Man müsste ihm posthum eine Narrenkappe der Ahnungslosigkeit aufsetzen. Sport ist im Gegenteil so politisch, wie jedes andere Massenphänomen unserer Zeit. Das Gejammer um die böse Politik, die den Sport missbrauche, ist töricht. Nicht die Politik ist unsportlich, sondern die Sportführung erstaunlich unpolitisch. Das Internationale Olympische Komitee hätte das seit langem anstehende Problem Taiwan längst vor Montreal und vor dem kanadischen Veto lösen müssen. Als die afrikanischen Delegationen Montreal verliessen, fiel die olympische Welt fast auseinander; seither müssen sich die Afrikaner ein Eigengol Marke «Ausser Spesen nichts gewesen» eingestehen. Was an den nächsten Sommerspielen 1980 geschieht, hängt nicht so sehr von Moskau, sondern vom IOC ab – wenn es seine Verantwortung wahrnimmt. Falls allerdings die Geschäftsstelle des IOC von Lausanne abgezogen wird, weil einige halbstarke Jurabéliers dort randalierten, müssen wir Schlimmes befürchten. Dann hat das IOC immer noch nicht erfasst, wie politisch Sport ist.

1977 ist ein unolympisches Jahr. Wir haben allen Grund, einiges aufzuräumen.

## Gesehen, beobachtet, gehört...

«Ich habe einen dicken Freund, der nicht dritter Klasse von Paris nach Rouen reisen würde; und reist in seinem Körper vierter Klasse vom Geburtstag bis zum Todestag.»

Dieser Gedankensplitter von Jean Girardoux kam mir in den Sinn, als ich kürzlich in einer deutschen Zeitschrift las, dass nach Angaben des Statistischen Bundesamtes in Wiesbaden in der Bundesrepublik allein im Jahre 1972 bei insgesamt 31 000 Todesfällen fast jeder zweite an Herz-, Kreislauf- und Gefässerkrankung starb. 1924/25 betrug der prozentuale Anteil nur 14,8 Prozent. Aber schon 1960 war er auf 41,4 Prozent und bis 1970 sogar auf 43,0 Prozent angestiegen.

Während 1948 in der Bundesrepublik nur etwa 12 500 tödliche Herzinfarkte registriert wurden, sterben heute zwischen 120 000 und 150 000 pro Jahr. Die Zahl der Erkrankungen wird von Medizinern viermal höher eingeschätzt. Nach Angaben von Professor Schettler, Heidelberg, erleiden allein in der Bundesrepublik jährlich eine halbe Million Menschen einen Infarkt. Die Altersgruppe zwischen 45 und 55 sei dabei am stärksten gefährdet; zunehmend würden auch die jüngeren Jahrgänge und auch die Frauen betroffen.

Vorbeugen ist besser als heilen, gilt ganz besonders hier. Keiner anderen Erkrankung kann nämlich durch vorbeugende Massnahmen so wirkungsvoll begegnet werden, Bewegungsarmut und kalorienreiche Ernährung sind in Verbindung mit Stress und Rauchen Risikofaktoren, die in ihrer Bedeutung nicht länger unterschätzt werden dürfen. Untersuchungen am Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin in Köln haben ergeben, dass 60jährige nach einem längeren, dem Alter angepassten Training noch die körperliche Leistungsfähigkeit eines untrainierten 40jährigen aufweisen. Dieses Ergebnis unterstreicht einmal mehr den Vorteil sportlicher Betätigung, wenn den Herz- und Kreislauferkrankungen vorgebeugt werden soll.

Was braucht es, um in einem «Körper erster Klasse» fahren zu können? Der Körper sollte täglich oder zum mindesten jeden zweiten Tag einer Dauerbelastung von 10 bis 12 Minuten unterzogen werden (Schwimmen, Laufen, Radfahren usw.).

Diese Belastung reicht bereits aus, die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel über mehrere Jahrzehnte so konstant zu halten, dass der durch das fortschreitende Alter bedingte Leistungsabfall um Jahre hinausgeschoben wird. Zehn Minuten Aufpreis für die erste Klasse – ist eigentlich nicht viel...

Marcel Meier

## Bilanz J+S 1976

Gerhard Witschi

«Jugend und Sport» (J+S) ist die bedeutendste Institution des Bundes zur Förderung des Sports in der Schweiz. Sie stand 1976 im Spannungsfeld zwischen ihrem Auftrag zum Weiterausbau und Finanzrestriktionen des Bundes.

Im Jahre 1970 hat ihr das Schweizervolk den klaren Auftrag erteilt, möglichst viele Jugendliche dazuzubringen, aktiv Sport zu treiben. Mitte 1972 erfolgte die definitive Einführung. Die ausgewogene Struktur bewährte sich auf Anhieb. Das vielseitige Angebot veranlasste knapp die Hälfte der 14- bis 20jährigen Burschen und etwa ein Viertel aller Mädchen mitzumachen. Besondere Aufmerksamkeit galt der Qualität des sportlichen Angebotes. In enger Zusammenarbeit zwischen Bund, Kantonen, Sport- und Jugendverbänden wurde die Ausbildung der Leiter entscheidend verbessert. Dabei dienten die Mittel des Bundes stets als exakt kontrollierter Entgelt für geleistete sportliche Arbeit und förderten somit direkt die sportliche Aktivität. Der Erfolg blieb nicht aus. Seit ihrem Beginn hat die Beteiligung der Jugendlichen an J+S um 30 Prozent zugenommen.

Nun ist 1976 erstmals ein Stillstand der Entwicklung eingetreten. Der beigefügte Auszug aus der Statistik 1976 zeigt dies deutlich.

Die für Sportfachkurse und Leistungsprüfungen ausgerichteten Beiträge sind 1976 gesamthaft um 4,2 Prozent angestiegen. Das bedeutet, dass wohl etwa gleichviele Jugendliche an J+S teilgenommen haben wie im Vorjahr, jedoch bei entsprechend längerer Kursdauer.

Dass nach so kurzer Zeit – noch mitten im Aufbau – eine derartige Stagnation eintritt, ist die Folge der Finanzrestriktionen des Bundes, von welchen auch J+S betroffen wurde.

Im Verlauf des Jahres 1975 verfügte der Bund die Streichung der Reisevergünstigungen für J+S-Anlässe. Vorher hatte der Bund die Hälfte an die Reisekosten der J+S-Teilnehmer beigetragen. Der Wegfall dieser Beihilfe veranlasste leider manchen Leiter, seine Arbeit, vorab seine Lagerkurse, nicht mehr im Rahmen von J+S weiterzuführen. Das ist nicht unbegreiflich: Muss doch jeder J+S-Leiter seine Kurse sorgfältig vorbereiten, rechtzeitig anmelden und genau abrechnen, wobei er von Experten betreut wird. Das verursacht zusätzliche Arbeit, die wohl der Ausbildung zugutekommt, jedoch vom Leiter wesentlich lieber erbracht

---

*Lernen ist wie Rudern gegen den Strom:  
Sobald man aufhört, treibt man zurück.*

Josef Recla

wird, wenn ihm und seinen Teilnehmern daraus in angemessener Weise Vorteile erwachsen. Die Reisevergünstigung war einer dieser Vorteile von J+S. Ihr Wegfall ist als klarer Leistungsabbau von seiten des Bundes zu werten. Die Folgen sind nicht ausgeblieben.

J+S erfasst heute 21 Sportarten. Im Jahre 1976 wurden die Sportfächer Eishockey, Gymnastik und Tanz, Radsport und Rudern neu eingeführt. Die Zahl der damit erreichten neuen Teilnehmer macht weniger als 1 Prozent der Gesamtbeteiligung aus. Selbst in dieser eindeutigen Entwicklungs-Sparte ist demnach nur eine verhaltene Expansionstendenz zu erkennen. Das hängt in erster Linie damit zusammen, dass der Eidgenössischen Turn- und Sportschule durch den rezessionsbedingten Personalstop beim Bund Fesseln angelegt sind. Ihr fehlen die für die Entwicklung neuer J+S-Sportfächer notwendigen Fachleute, die Lehrer für die Ausbildung und die nötigen Mitarbeiter für die Erstellung der Lehrunterlagen, deren Übersetzung in drei Sprachen usw. Noch stehen in der Verordnung des Eidgenössischen Militärdepartements über «Jugend und Sport» weitere 14 Sportfächer, die nicht eingeführt sind. Ein bedeutender Teil der gesetzlich an sich berechtigten Jugendlichen kann also noch gar nicht die Leistungen von J+S geniessen, weil die beabsichtigte Expansion infolge der Sparmassnahmen des Bundes zurückgebunden bleibt. Nur am Rande sei erwähnt, dass sich die Vertreter von weiteren 10 Sportarten um die Aufnahme ihrer sportlichen Aktivität in J+S bemühen.

Die schwankende Beteiligungsentwicklung in den einzelnen Sportfächern, wie sie aus der Statistik hervorgeht, weist darauf hin, dass der Weiterausbau von J+S auch in anderen Sparten gefährdet ist.

Die J+S-Bilanz 1976 mahnt zum Aufsehen. Die Zukunft dieser Institution ist nicht gesichert. Es bedarf der gemeinsamen Anstrengung aller Beteiligten, das bisher Erworbene zu wahren und darüber hinaus den notwendigen Raum für zeit- und jugendgerechte Weiterentwicklung freizuhalten.

### Teilnahme an Sportfachkursen

Sportfach	Mädchen	Jünglinge	1976 Total	1975 Total	Diff. %
Basketball	1 815	2 164	3 979	3 686	+ 7,9
Bergsteigen	1 716	4 287	6 003	6 555	— 8,4
Eishockey	—	2 212	2 212	473	+ 367,6
Fitnessstraining	7 960	25 512	33 472	36 427	— 8,1
Fussball	284	42 825	43 109	46 283	— 6,9
Geräte- und Kunstturnen					
– Mädchen	1 922	45	1 967	2 017	— 2,5
– Jünglinge	77	3 363	3 440	3 711	— 7,3
Gymnastik und Tanz	134	—	134	—	—
Handball	1 495	7 199	8 694	8 115	+ 7,1
Kanufahren	160	572	732	876	— 16,4
Leichtathletik	6 448	10 716	17 164	16 460	+ 4,3
Orientierungslaufen	702	1 401	2 103	2 052	+ 2,5
Radsport	1	215	216	—	—
Rudern	2	28	30	—	—
Schwimmen	4 655	5 527	10 182	10 565	— 3,6
Ski	53 251	66 769	120 020	118 900	+ 0,9
Skilanglauf	2 877	5 570	8 447	8 929	— 5,4
Skitouren	701	1 563	2 264	2 424	— 6,6
Tennis	1 030	1 144	2 174	1 626	+ 33,7
Volleyball	5 587	3 602	9 189	7 327	+ 25,4
Wandern und Geländesport	10 466	19 897	30 363	30 351	—
<b>Total</b>	<b>101 283</b>	<b>204 611</b>	<b>305 894</b>	<b>306 777</b>	<b>— 0,3</b>
Differenz gegenüber 1975	+ 1 155	— 2 038	— 883		
Differenz in Prozent	+ 1,2	— 1,0	— 0,3		

### Teilnahme an Leistungsprüfungen

Prüfungsart	Mädchen	Jünglinge	1976 Total	1975 Total	Diff. %
Fitnessprüfung Mädchen	3 725	571	4 296	4 937	— 13,0
Fitnessprüfung Jünglinge	976	13 534	14 510	15 579	— 6,9
Leichtathletik	19 625	25 943	45 568	42 347	+ 7,6
Leistungsmarsch	12 818	15 450	28 268	30 730	— 8,0
Orientierungslauf	25 429	40 458	65 887	71 535	— 7,9
Testschwimmen	2 036	3 314	5 350	6 097	— 12,3
Dauerschwimmen	3 745	6 636	10 381	8 071	+ 28,6
Ski allround	1 707	2 064	3 771	3 402	+ 10,8
Wettkampfskifahren	2 787	9 614	12 401	12 558	— 1,2
Langlaufwettkampf	1 198	4 222	5 420	5 076	+ 6,8
Langlaufwanderung	865	1 043	1 908	1 065	+ 79,2
Tageswanderung zu Fuss	17 310	23 023	40 333	28 953	+ 39,3
Tageswanderung auf Ski	380	471	851	329	+ 158,7
<b>Total</b>	<b>92 601</b>	<b>146 343</b>	<b>238 944</b>	<b>230 679</b>	<b>+ 3,6</b>
Differenz gegenüber 1975	+ 7 999	+ 266	+ 8 265		
Differenz in Prozent	+ 9,5	+ 0,2	+ 3,6		

# Altersturnen — Ausbruch aus dem Getto oder Seinserfüllung?

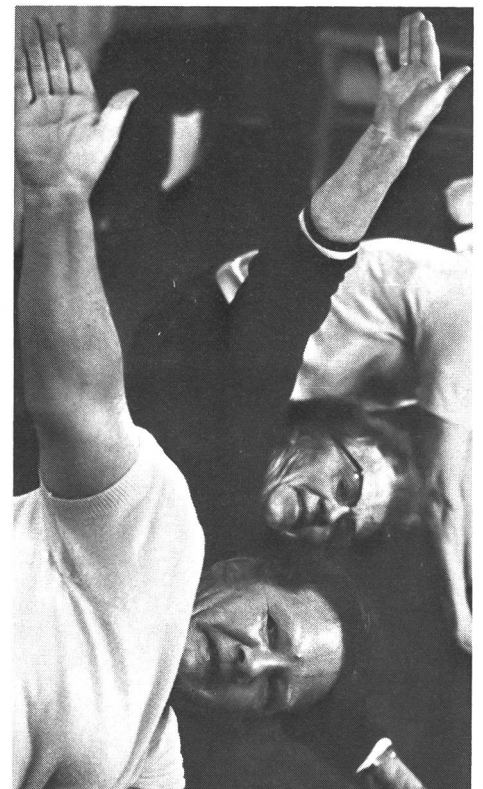
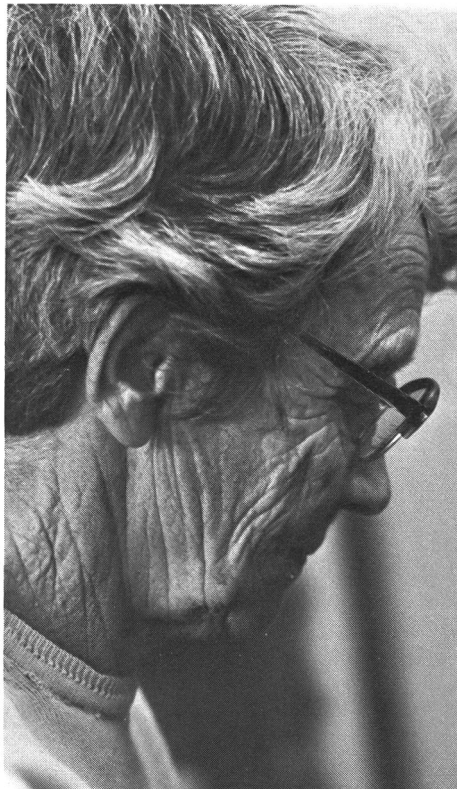
Bilder und Gedanken von Hugo Lörtscher,  
ETS Magglingen

In der Schweiz sind 14 Prozent aller Frauen und 10 Prozent aller Männer über 65 Jahre alt. Diese Armee von rund 750 000 Betagten wurde von der Sportbewegung lange, allzu lange totgeschwiegen, ignoriert, vergessen. Alter und sportliche Leistung schienen unvereinbar. Doch heute ist altern längst kein Grund mehr, zu den Pantoffeln statt der Turnschuhe zu greifen. Alterssport ist salonfähig geworden. Dass mässig aber regelmässig betriebener Sport unbeschadet bis ins hohe Alter gepflegt werden kann und selbst 70jährige Nichtsportler durch Training ihre körperliche Leistungskapazität beträchtlich zu steigern vermögen, wurde in Deutschland in einer breitangelegten Studie wissenschaftlich belegt. Rund 400 Versuchspersonen im Alter von 50 bis 70 Jahren unterzogen sich während acht Monaten einem ein- bis zweimaligen wöchentlichen Training unter Anleitung erfahrener Sportpädagogen. Anfänglich war das Leistungsvermögen dermassen schwach, dass die eingesetzten Sportlehrer verunsichert waren. Die Fortdauer des Tests führte dann zum überraschenden Ergebnis, dass auch bei Untrainierten der Altersmuskelschwund durch ausreichende Funktionsreize nicht nur gestoppt, sondern sogar in einen Muskelzuwachs umgewandelt werden konnte.

Desgleichen zeigte sich, dass systematisch betriebenes Ausdauertraining das altersbedingte Absinken der Herz-Lungen-Leistung zu verbessern und darüber hinaus eine beachtliche Reserve zu schaffen vermag. Der Untersuchungsbericht kommt zum Schluss, dass der Leistungsabfall im Alter weniger durch den Alterungsprozess als vielmehr durch körperliche Inaktivität bestimmt wird.

Doch Eile mit Weile! Nicht jeder ist so beneidenswert fit wie jene ulkigen Gesellen zwischen 40 und 85 Jahren, welche, begabt mit dem kleinen, liebenswürdigen Tick des Spinners, kürzlich in Teneriffa an den Weltbestenkämpfen älterer Langstreckenläufer ihr Riesengaudi hatten. Wer als fitnessbesessener Opa untrainiert gleich von der Ofenbank weg einen 5-km-Lauf hinlegen will, um es den skurrilen Sportmethusalems gleichzutun, könnte seine Keckheit leicht mit einer vorzeitigen Himmelfahrt bezahlen. Kein Alterstraining ohne langsamen Leistungsaufbau und ärztliche Vorabklärung!

Ziel des Alterssports ist nicht eine Lebensverlängerung um jeden Preis, sondern sinnvolle Gestaltung des letzten Lebensabschnittes. Körperliche Fitness im vorgerückten Alter dient letztlich der Rehabilitation, der erneuten Teilhaberschaft an der menschlichen Gesellschaft, aus welcher viele nach Aufgabe der Erwerbs-



tätigkeit freiwillig in die Isolation geflüchtet sind oder dahin gestossen wurden.

Dank dem segensreichen Wirken verschiedener privater und öffentlicher Institutionen wie Sportämter, Sportverbände, die Schweizerische Vereinigung für Altersturnen, der Verein für das Alter und Pro Senectute erlebte das Altersturnen in den letzten Jahren über alle Skeptik und Vorurteile hinweg einen gewaltigen Aufschwung. Über 100 000 Ältere, überwiegend Frauen, turnen regelmässig in einer der etwa 3000 organisierten Gruppen in der Schweiz, welche von speziell geschulten Kräften geleitet werden. Dass die Männer dabei meist abseits stehen, hängt wohl in erster Linie damit zusammen, dass ihre gesellschaftlichen Kontakte und Zerstreuungen bis ins hohe Alter intakt bleiben. Doch Jassen und Kaffeetrinken sind ein schlechter Trainingsersatz.

Wer Lektionen in Altersturnen gibt, muss nicht nur mit den biologischen Besonderheiten, sondern auch mit der Welt des alternden Menschen, seinem schwer durchschaubaren Denken, seinen Nöten und kleinen Freuden vertraut sein. Er muss wissen, dass er in das Wesen von Menschen eindringt, deren Blick bereits über den Gartenhag hinweg der Stille des Abends

