

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 34 (1977)

Heft: 12

Artikel: Universitätssport als Möglichkeit zur Vorbereitung auf den Life-Time-Sport

Autor: Keller, Roland

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993759>

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: 29.01.2026

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

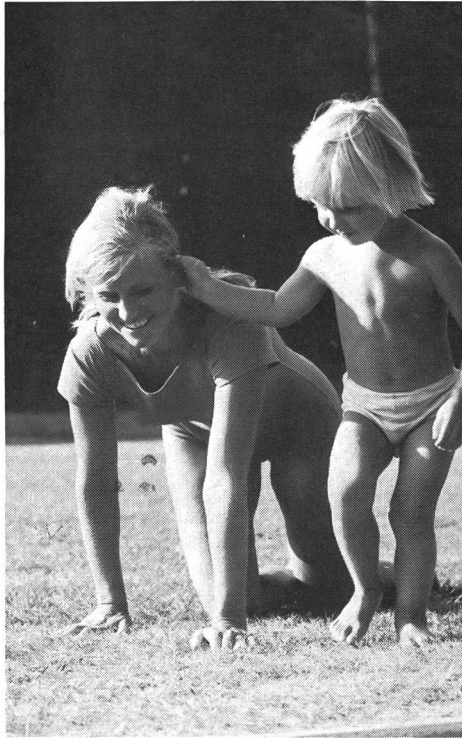


Foto: Gerhard Schmidt

Sport – ein unschätzbares Familienband

Das Auflösen der zwischenmenschlichen Beziehungen macht – so stellen Pädagogen und Soziologen mit wachsender Sorge fest – auch vor der Familie nicht halt. Ist sie schon lange keine Berufsgemeinschaft mehr, wie in früheren Zeiten, so hört sie auch vielfach auf eine Lebensgemeinschaft zu sein. Ihre Binde- und Formkraft schwindet und die Kinder unterliegen dem Sog anderer Mächte. Selbst in den Familien die äusserlich in Ordnung sind, hat der Rundfunk bereits das gemeinsame Musizieren abgelöst und nun ist das hemmungslos missbrauchte Fernsehen auf dem besten Weg noch den Rest familiären Meinungsaustausches und die letzte gemeinsame Unterhaltung zu töten. In diesem Zustand, so stellte kürzlich der Würzburger Pädagoge Prof. Dr. F. Lotz fest, vermag die Familie ihre grundlegende Funktion in der mitmenschlichen Erziehung nicht mehr zu erfüllen.

Freizeit in der Familie

Waren früher das Wochenende, Feiertage und der Urlaub Zeiten, in denen sich die Familie wieder einmal frei von allen anderen Belastun-

gen sammelte, so ist die heutige Nutzung dieser Tage kennzeichnend für die Aufhebung der Gemeinschaftsbindungen. Unter dem Einfluss vielfach auf sie einströmender Verlockungen löst sich – oft nur gegen einen schwachen Widerstand der Eltern oder sogar mit deren Gutheissung – die Gemeinschaft auf und jeder folgt seinen eigenen Wünschen. Die bindende Kraft, die vom gemeinsamen Planen und Erleben dieser Tage von der sich in ihrer vollziehenden Besinnung und Sammlung ausstrahlt, geht verloren. Man plant und verbringt den Urlaub nicht mehr im Kreise der Familie oder der Freunde in selbst ausgesuchter Umgebung, sondern kauft den Urlaub von der Stange. Der Mensch wird erkennen, dass das Heil nicht in einer sozial 100prozentigen abgesicherten Welt liegt, sondern im Zusammenstehen und Zusammenwirken freier Persönlichkeiten in verantwortungsbewusstem Handeln mit- und füreinander. Alle Bemühungen in dieser Richtung werden aber unzulänglich bleiben, wenn man nicht versucht, schon in Kindheit und Jugend belastungsfähige Gemeinschaftsgesinnung zu bilden, das Solidaritätsbewusstsein zu stärken und Eigenschaften wie Mut, Treue, Verantwortungsbewusstsein, Pflichtgefühl zu entwickeln wie sie das Leben in der Gemeinschaft verlangt.

Sport – ein unschätzbares Familienband

Der partnerschaftlich-orientierte Sport kann hier verbinden und binden. Spiel und Sport in der Familie kann – ähnlich wie das Musizieren – dazu verhelfen, die immer grösser werdende Freizeit sinnvoll zu gestalten und die Familie, als Urzelle der Gemeinschaft, länger zusammenzuhalten. Gemeinsame sportliche Erlebnisse schaffen neue und tiefgreifende Beziehungen und Bindungen: Turnen der Mutter mit den vorschulpflichtigen Kindern, gemeinsam erlebte Wanderungen, unbeschwerte Federballspiele auf einem Ausflug, Handicapwettbewerbe auf einem Fitness-Parcours usw. Neben den stärkeren Bindungen führen sie aber auch zur Sportgewohnheit für Eltern und Kinder. Die Erwachsenen bleiben dabei länger jung und fit, was wesentlich dazu beiträgt, das Generationenproblem in einem natürlichen Rahmen zu halten; die Kinder wachsen in einer gesunden, sportlichen Atmosphäre auf, in der sie sich harmonisch entwickeln können. M.M.

Universitätssport als Möglichkeit zur Vorbereitung auf den Life-Time-Sport

Roland Keller, Hochschulsportlehrer St. Gallen

Wenn etwas hervorsteicht beim Thema Life-Time-Sport – neben den Fremdwörtern –, dann ist es die Komplexität des Themas. Organisatorische, methodische und menschliche Probleme treten zutage, wirtschaftliche und gesellschaftliche Dimensionen öffnen sich. Bezüge zur Psychologie, zur Soziologie, zur Medizin oder zur Lerntheorie werden aufgezeigt.

Deshalb erstaunt es wenig, dass bis heute im Zusammenhang mit Life-Time-Sport viel – möglicherweise sogar zu viel – gesprochen, geschrieben, theoretisiert, definiert, begründet und gefordert wurde.

Selbst diesbezügliche Seminar- und Erfahrungsaustausche haben die eigentliche Praxis wenig befruchtet. Wohl sind Ansätze vorhanden, aber konkrete Wege zur Realisierung wurden noch keine aufgezeigt.

Darum meine Frage: *Ironie des Schicksals?*

Die Gegner des Hochschulsportes beziehungsweise diejenigen, die in ihm generell *nur* eine Dienstleistung am Hochschulangehörigen (vom Rektor bis zum Hausbediensteten) sehen, werden mit dem Kopfe freundlich nicken.

Erwarten Sie aber nicht, dass ich jetzt als Apologet (Verteidiger) des Hochschulsportes auftrete und Zielsetzungen und Strukturen zu rechtfertigen versuche.

Wir vom «Fach» wissen ja alle: Neuerungen haben oft die Eigenschaft, dass sie neben Gutem auch Schlechtes bewirken – besser Kritik hervorrufen –; aber gerade deshalb hat sich der Hochschulsport in den letzten Jahrzehnten so erfolgreich entwickelt, weil die «Pioniere» der Kritik zugänglich waren und immer nach neuen Ideen und Möglichkeiten gesucht haben.

Doch einer Tatsache können wir uns nicht entledigen: Bezüglich Life-Time-Sport stehen wir erst am Anfang, und es ist notwendig, dass wir wieder einige Schritte vorwärts kommen. Zuhause haben wir mit den Beinen das Laufen gelernt.

Was haben wir im Hochschulsport gelernt?

Fragen über Fragen – alles offene Fragen – treten auf.

Damit ein Thema exakt angesprochen werden kann, ist Klarheit seiner Begriffe Voraussetzung; ohne mich für die eine oder andere Variante festzulegen, zitiere ich drei Fachleute:

– Das Recht auf Bewegung gehört zu den Grundansprüchen des Menschen. Wird dem Menschen dieses Recht genommen, bedeutet dies eine Beschneidung seines Daseins.

* *Universiade Sofia 1977*

CESU – Tagung, 18. bis 20. August 1977

2. Offizielle Trainings

Das sind die im Sportprogramm angekündigten und geleiteten Trainings. Darunter verstehe ich den eigentlichen – aktuellen – Hochschulsport. Aktuell im Sinn von gegenwärtig.

3. Wettkampfbetrieb

Grundsätzlich werden im Universitätssport auf drei verschiedenen Ebenen Wettkämpfe ausgetragen:

a) Die internen Hochschulmeisterschaften, wo sämtliche immatrikulierten Studenten, Assistenten und Dozenten teilnahmeberechtigt sind. Wettkämpfe im Sinn von «Plauschveranstaltungen» (wie beispielsweise eine polysportive Stafette), wo auch die «Ambitionslosen» rege teilnehmen.

b) Die schweizerischen Hochschulmeisterschaften, wo die Hochschulen mit ihren besten Wettkämpfern gegeneinander antreten.

c) Internationale Wettkämpfe: Dabei handelt es sich um Begegnungen zweier oder mehrerer Hochschulen beziehungsweise um Grossveranstaltungen wie die Universiade oder Studentenweltmeisterschaft.

Man könnte sich nun die Frage stellen, ob man eine vierte Säule bilden sollte mit dem Zwecke der Hinführung zum Life-Time-Sport. Meines Erachtens muss man diese Frage im negativen Sinn beantworten. Denn wenn wir die Sportprogramme der Hochschulen im deutschen Sprachraum in bezug auf das Angebot an Sportarten vergleichen, sehen wir sofort, dass sie sich wie ein Ei dem anderen gleichen. Neben Sportarten mit wenig bis gar keinem Life-Time-Sport-Wert (Boxen, Trampolin), finden wir alle «anerkannten Sportarten» mit grossem Life-Time-Sport-Wert. Zum Beispiel Laufen in allen möglichen Formen, Schwimmen, Radfahren, Kanu, Langlauf, Spiele und anderes mehr.

«Daneben erwarten wir ja, durch möglichst viele Sportarten mit möglichst vielen Trainingsstunden und sportlichen Veranstaltungen, möglichst viele (theoretisch alle Studierenden) zu erfassen. Zusätzlich soll durch möglichst gute (im weitesten Sinne des Wortes) Trainingsstunden und sportliche Veranstaltungen die Regelmässigkeit der Teilnahme verbessert und allgemein eine positive Einstellung geschaffen werden. Von dieser positiven Einstellung erwarten wir einen doppelten Transfer: eine Einstellungs- und Verhaltensübertragung

«Da dieses Bedürfnis das ganze Leben hindurch – wenn auch in abgewandelter Form – erhalten bleibt und zu befriedigen ist, bezeichnet man die damit gemeinten Übungsarten und Betriebsformen als Life-Time-Sport» (Prof. H. Lotz).

– «Life-Time-Sport ist eine sportliche Tätigkeit, die über das ganze Leben oder mindestens grosse Teile davon betrieben wird» (Dr. Ch. Schneider).

– «Leisten können ohne leisten zu müssen» und mit zunehmendem Alter «leisten zu dürfen, ohne Schaden zu nehmen» (Prof. H. Lenk).

Suchen wir nach Gemeinsamkeiten, so stellen wir fest, dass alle vorliegenden Definitionen im Grundtenor übereinstimmen und als ein Schwerpunkt eine lebenslange «Bewegungsaktivität» bezeichnen.

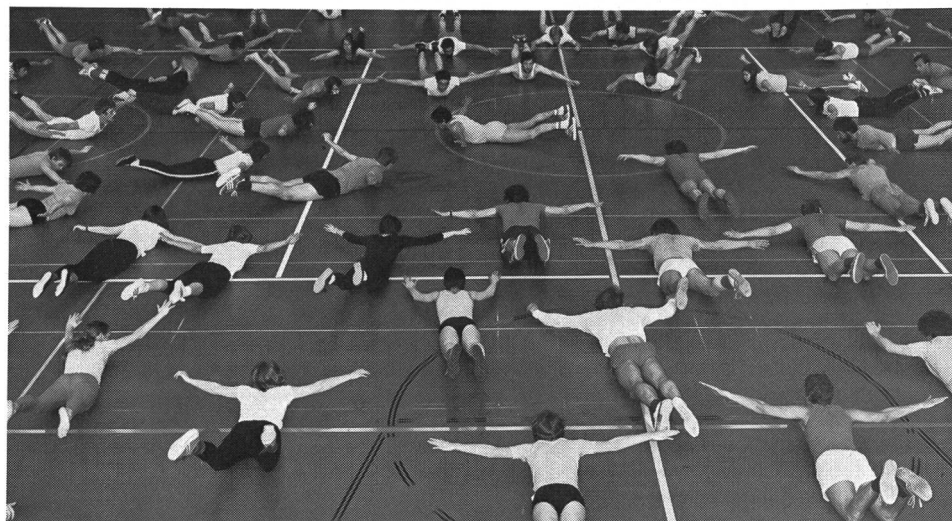
Damit wir praxisbezogen über neue Aufgaben im Hochschulsport sprechen können, müssen wir uns die gegenwärtige Situation vor Augen halten.

Ich versuche den *Ist-Zustand* am Beispiel des St. Galler Hochschulsportes aufzuzeigen (im Bewusstsein, dass Details an anderen Universitäten verschieden sind).

Wir kennen drei Säulen:

1. Individueller Trainingsbetrieb

Darunter verstehen wir das freie Üben einzelner oder kleiner Gruppen zu vorgegebenen Zeiten auf den hochschuleigenen Sportanlagen. Die Studenten sind nicht angeleitet, eine Kontrolle besteht ebenfalls nicht.



vom Hochschulsport auf die Sportbewegung allgemein, eine Übertragung auch vom Sport auf den Alltag. Gemeint mit diesem Alltag ist der gegenwärtige (das heisst der Hochschull-Alltag) und der fernere (das Zuhause einerseits, das zukünftige Leben andererseits). – Spezielle Untersuchungen müssten gelegentlich informieren über den Grad der Legitimation solcher Spekulationen.»¹

Genau hier liegen die Schwierigkeiten, den Life-Time-Sport im Hochschulsport integrieren zu können. Denn zuerst müssen die Voraussetzungen dazu geschaffen werden.

Forderungen beziehungsweise Zielsetzungen ohne Überprüfbarkeit sind nicht relevant

Unter Überprüfung im Zusammenhang mit Life-Time-Sport verstehe ich den feed-back, den ehemalige Absolventen der Hochschule, die sich im Hochschulsport «tummelten», beziehungsweise derer, die sich eben nicht am studentischen Sport beteiligten, ermöglichen sollen. Jetzt spreche ich vom *Ist-Zustand*. Damit der Hochschulsport – ich meine nicht nur den freiwilligen Studentensport – dem Vorwurf, er habe sich zur institutionalisierten Selbstverständlichkeit entwickelt, begegnen kann, müssen nicht nur neue Modelle zur Institutionalisierung kreiert sondern auch konsequent realisiert werden.

In St. Gallen versuchen wir diesem Ziele näher zu kommen, indem der Aufbau einer Abteilung für Sport und Prävention vorangetrieben wird. Ich werde darauf zurückkommen.

Life-Time-Sport – Hochschulsport: Widerspruch oder Chance?

Die Reihenfolge Life-Time-Sport – Hochschulsport ist nicht zufälliger Art. Man kann in guten Treuen die Ansicht vertreten, dass die *Sensibilisierung* für Life-Time-Sport vor dem Eintritt in die Universität erfolgen muss. Das geschieht ja wohl – hoffentlich, so meine ich – im Schulturnen, im freiwilligen Schulsport und nicht zuletzt im Elternhaus.

Widerspruch? Eines der obersten Ziele zu einer lebenslangen Sportaktivität ist die Möglichkeit, aus eigenem Antrieb, selbständig und ohne organisatorischen Zwang Sport treiben zu können. Daneben fordern und verwirklichen wir aber gerade im Universitätssport die Institutionalisierung, ja sogar die freie Natur als

¹ Prof. Dr. R. Albonico: Moderner Hochschulsport als Beitrag zur sozialen Integration. In: Schweizerische Hochschulzeitung. Zürich 40 (1967) I, Seiten 18 bis 26.

wertvollster Sportplatz zur Förderung der Spontaneität und Kreativität wird institutionalisiert. Ich denke da vor allem an unsere Wälder, die wir mit Vita-Parcours, Finnenbahnen, Reitwegen, Wanderwegen, Radwegen und anderes mehr belegen.

Chance? Es ist eine Chance, nur müssen wir sie wahrnehmen, im Sinne des Handelns, das heisst des Tätigseins in der Praxis und in der Theorie.

Unsere Zeit ist eine sportfreundliche Zeit, oder anders ausgedrückt, Sport gehört heute – stelle sich der einzelne dazu wie er wolle – zum Gedankengut des modernen Menschen. Ich glaube, es ist durchaus legitim, beim Zusammentreffen so vieler anerkannter Vertreter des internationalen Hochschulsportes gewisse Aspekte und Kriterien bezüglich Life-Time-Sport im vorliegenden Exposé zu vernachlässigen oder gar zu ignorieren.

Zum Beispiel

- Den medizinisch-hygienischen Aspekt
- Den psychologischen Aspekt
- Den pädagogischen Aspekt
- Den sozialen Aspekt

Dagegen versuche ich im folgenden, einige Modelle – besser Möglichkeiten – zur Integration des Life-Time-Sport-Gedankens im gegenwärtigen Hochschulsport aufzuzeigen.

1. Praxisbezogene Sofortmassnahmen

- Förderung der Sportarten mit Life-Time-Sport-Charakter, mit den dazu notwendigen Veränderungen des Sportangebotes. Wo auch immer möglich den Unterricht koedukativ gestalten.
- Trainingseinheiten mit zwei Sportarten anbieten (Spiel mit Schwimmen).
- In der Zeit der *Rezession*, in der früher oder später auch für den Sport Kredite und Subventionen spärlicher fliessen werden, gewinnen die Sportarten mit Life-Time-Sport-Charakter enorm an Bedeutung.
Also Abkehr von der Sportbewegung in perfektionierten Formen.
Abkehr von Massentraining, vermehrt das Gespräch suchen.
Denn im Gespräch kann das Unbekannte bekannt gemacht werden.
- Aktives Engagement des Studenten zur *Selbsttätigkeit* – ich meine aktives Mitarbeiten – (zum Beispiel Kanuaboote nicht einfach zur Verfügung stellen, sondern der Student baut – unter Anleitung – ein Boot), das heisst nicht nur *Konsumenten* im Hochschulsport ausbilden.

- Gewisse *Gruppenbildungen* erhalten und fördern.

Zum Beispiel:

Im Wintersemester:

Langlauf

Im Sommersemester:

Geländelauf für Langläufer oder Rollskilaufen

- «Neue», attraktive Sportarten, die ausserhalb des Hochschulsportes betrieben werden können (ohne Erstellen neuer Anlagen), ins Sportprogramm aufnehmen (Windsurfing).
- *Originelle Lösungen* mit multifunktionaler Nutzung des gesamten Universitätsareals suchen:
Konditionstraining nicht in der Halle oder auf dem Sportplatz sondern im Hochschulgelände mit Einbezug von Treppen, Sims, Mauern, Bäumen, Rasenflächen usw. (Transferbildung zu den modernen Überbauungen und Wohnsiedlungen).
Die Parkanlagen der Universitäten mit Ping-Pong-Tischen ausstatten.
Volleyballfelder auf den ungenutzten Rasenflächen einrichten.
Geeignete Wege und Strassen in und um das Hochschulareal, zu gewissen Zeiten, für Radfahren, Rollschuhlaufen oder Rollskifahren freigeben.
Im Winter ungenutzte Hartplätze in Eisflächen umfunktionieren.

Im Vergleich mit anderen Fächern wird für den ehemaligen Absolventen einer Hochschule im sportlichen Sektor wenig gemacht. Trotzdem wird sich für die meisten von ihnen folgender Vorschlag zu theoretisch oder gar hypothetisch anhören:

Die Hochschulsportinstitute sollten mehrtägige Sport-Seminare für Ehemalige durchführen. (Gruppengespräche, Analyse von Fallbeispielen, praktische Hinweise, sportliche Betätigung in kleinen Interessen- und Leistungsgruppen usw.)

- Öffnung des Hochschulsportes gegen ausseren oder Kampf dem Dilettantismus (Fitness-Boom verschiedenster Prägung).
Organisation von öffentlichen Trainings im Gelände für die Bevölkerung der Universitätsstadt und der näheren Umgebung.
Leistungsadäquate Trainings- und Spielmöglichkeiten am Abend, am Samstag oder Sonntag, ohne Zwang und nach eigener Wahl der Teilnehmer anbieten.

(In St. Gallen sind zwei entsprechende Trainings seit Jahren nicht mehr wegzudenken:

- a) Altakademiker-Turnen: steht grundsätzlich allen Altakademikern offen, also auch *nicht* Hochschulangehörigen
- b) Sport und Spiel für Ärzte am Kantons-spital.)

Erste Versuche mit öffentlichen Trainings waren ebenfalls von grossem Erfolg bezüglich Teilnahme und Effizienz für den Hochschulsport.

2. Mittelfristige bis langfristige Forderungen

Unabdingbar für die Zukunft ist eine zielgerichtete Forschung im Hochschulsport für alle Aufgabenbereiche.

In St. Gallen sind wir zurzeit am Aufbau einer Abteilung für «Sport und Prävention». Vorgeesehen sind unter anderem die Ausarbeitung

von Modellen sportbezogener Prävention und von präventiven Sportprogrammen.

Daneben sind Erhebungen von empirischen Daten und Fakten zur Ausarbeitung fundierter didaktischer Konzeptionen erforderlich, zum Beispiel (die Reihenfolge beinhaltet keine Gewichtung)

- Ist das Gros der Studenten in den letzten zehn Jahren sportlicher geworden
- Einfluss des Schulsportes auf die sportlichen Neigungen des Studenten
- Untersuchungen und Erhebungen über das Sportverhalten nach Abschluss der Studien
- Positive Einflüsse des Hochschulsportes auf das Sportverhalten im späteren Leben

Der Katalog kann beliebig weitergeführt werden.

Lassen Sie mich mit folgenden Feststellungen schliessen:

1. Thesen pointieren, aber sie führen unweigerlich zu Verkürzungen in Aussage und Begründung. Der Grund dafür liegt aber in der mir gegebenen 20-Minuten-Redezeit.

2. Im Gegensatz zum Life-Time-Sport, den man letztlich *allein* betreiben muss, ist die Anregung, Erziehung, Hinführung, Motivierung usw. zum Life-Time-Sport eine Teamarbeit.

Deshalb wird nie ein Vertreter des Hochschulsportes mit dem Ausruf «heureka» die Sporthalle, den Schreibtisch oder den Waldrand verlassen.

Was wir brauchen ist ein unermüdliches Ringen, um den gesteckten Zielen durch langsame aber kontinuierliche Entwicklungen näher zu kommen.

