

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 36 (1979)

Heft: 4

Artikel: So lernt man, gesund zu bleiben

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994554>

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>

Gesehen – beobachtet – gehört

nen sind in ihrer Schulzeit nicht für lebenslangen Sport durch frühes Lernen und durch Erfolgserlebnisse motiviert worden.

Deshalb stellt sich heute für die Schule und ihren Sportunterricht eine ganz neue Aufgabe: Die Schüler sollen Spass und Freude am Sport gewinnen und dazu motiviert werden, auch nach Verlassen der Schule aus eigenem Antrieb weiter Sport zu treiben. Das ist bisher nicht allgemein gelungen. Der Schulsport ist zu sehr auf wenige traditionelle Sportarten eingeengt, die für lebenslangen Sport wenig attraktiv sind. Schweigend und unreflektiert haben die Schüler die Anweisungen ihrer Sportlehrer erfüllt, ohne eigenes Engagement, ohne Einsicht und ohne Perspektiven, jedenfalls die überwiegende Mehrheit der Schüler. Unter dem Gedanken des Lifetime-Sports soll sich das ändern.

Lifetime-Sport verstehen wir heute als Leitmotiv des Sportunterrichts, als stabile Motivation aller Schüler zu lebenslangem aktivem Sporttreiben. Der Lifetime-Sport-Gedanke hat sich inzwischen weithin durchgesetzt. Aber seine Verwirklichung in der Schule bereitet grosse Schwierigkeiten. Zunächst einmal sind die heutigen Turnhallen und Sportplätze, soweit sie vorhanden sind, für Lifetime-Sport-Arten wenig oder gar nicht geeignet. Weiter erfordern viele Lifetime-Sportarten besondere Geräte und Übungsfelder, zum Beispiel Wasserflächen für Rudern, Segeln und Kajakfahren, und Boote. Schliesslich sind die Schulsportlehrer nicht für Lifetime-Sportarten ausgebildet.

Es ist also nicht möglich, von heute auf morgen den Sportunterricht in der Schule auf Lifetime-Sportarten auszudehnen. Es geht auch gar nicht darum, bestimmte Sportarten mit ihren festgelegten Regeln und Bestimmungen zu erlernen. Wichtig ist, dass möglichst viele Schüler lernen, mit Booten aller Art umzugehen, auf Ski, Schlittschuh und Rollschuh sich sicher bewegen zu können, Bälle mit Hand, Fuss und Schlägern aller Art zu meistern usw. Was die Schüler später daraus machen, bleibt ganz ihnen überlassen, zum Beispiel ob sie Rudern sportlich oder wettkampfmässig betreiben wollen, ob sie in ihrer Freizeit rudern oder ob sie sich durch Rudern fit erhalten wollen. Nur wenn sie sportartenrelevante Bewegungsgrundmuster gelernt haben, und zwar möglichst früh im Leben und möglichst richtig, haben sie später freie Wahlmöglichkeiten zwischen mehreren Sportarten und Betriebsweisen und sind motiviert für lebenslanges Sporttreiben.

Bisher haben nur Kinder reicher und sportinteressierter Eltern solche Lernmöglichkeiten. Unter dem Lifetime-Sport-Gedanken sollen allen Kindern und Jugendlichen diese Lernchancen ermöglicht werden.

Tennis – ein idealer Wettkampf- und Lifetime-Sport

- Tennis hat den grossen Vorteil, dass es als harter Wettkampfsport, bei dem sämtliche physischen und psychischen Kräfte mobilisiert werden müssen, wie auch als reiner Plauschsport betrieben werden kann. Das Spiel kann dem Alter, der Konstitution sowie der momentanen körperlichen Verfassung entsprechend betrieben werden. Wer sich lediglich von Beruf und Alltag physisch und psychisch erholen möchte, der spielt ein gemütliches Doppel oder ein Mixed; wer sich körperlich richtig austoben will, der unterzieht sich einem harten Wettkampftraining. Die weisshaarige Dame wird nicht mehr jedem Ball nachrennen wie der drahtige, bewegungshungrige Teenager, und doch bereitet auch ihr das Spiel viel Spass und Freude, weil sie dank ihrer Erfahrung und Spielübersicht, dank ihrer Routine und gesicherten Technik noch recht gute Resultate selbst gegen jüngere Spielerinnen erzielen kann.
- Tennis können die Jüngsten spielen und gegen oben gibt es nur eine Grenze: das Laufen-Können. Wer noch Laufen kann, der kann auch noch Tennisbälle erreichen. Beispiele von rüstigen 80jährigen gibt es zur Genüge. Man findet in den Tennisklubs auch überraschend viele Sportler aus anderen Sparten: ehemalige Leichtathleten, Fuss- und Handballspieler, Ruderer usw. Der Zuström zum Tennis erfolgt, weil es eben ein idealer Lifetime-Sport ist, also nicht nur aus den jüngeren Alterskategorien; zum Tennis stossen viele mit 30, 40, ja sogar erst mit 50 und mehr Jahren.
- Exklusiv! Kann eine Sportart exklusiv sein, die Jahr für Jahr eine Zuwachsrate von über 12 Prozent aufweist? Im Jahre 1945 verzeichnete der Schweizerische Tennisverband 7218 Mitglieder, 1968 waren es bereits 42050 und im vergangenen Jahr zählte der Verband schon 116000 Junioren und Aktive.
- Tennis ist heute, dank der vielen Hallen, auch ein Ganzjahressport. Die Anlagen, und das ist ein weiterer Vorteil, stehen den ganzen Tag, dort wo Beleuchtungen vorhanden sind, bis um 22.00 Uhr zur Verfügung. Ein Vorteil, den ganz besonders Menschen mit unregelmässiger Arbeitszeit zu schätzen wissen.
- Eignet sich als Familiensport! Kürzlich beobachtete ich in einer Halle ein Doppel, in dem Mutter und Sohn gegen Vater und Tochter spielten. Es wurde mir gesagt, dass diese Familie jede Woche einmal gebucht habe. Tennis reisst also die Familie nicht auseinander; dieses Hobby kann auch gemeinsam betrieben werden.

- Tennis besteht aus einer Reihe von Lauf-, Sprung- und Gymnastikübungen. Diese Übungen sind aber nicht langweilig, deshalb nicht, weil sie in einem packenden, faszinierenden Spiel verpackt sind.
- Sicher ein Hauptgrund, weshalb auch im vergangenen Jahr in «Jugend + Sport» ein Zuwachs von 23,14 Prozent zu verzeichnen war.
- Und wenn wir einmal so richtig «angefressen», «vergiftet» sind, was im Tennis meist nach sehr kurzer Zeit der Fall ist, sollten wir auch im härtesten Kampfgeschehen immer daran denken:

Tennis ist nur ein Spiel, aber wert um gespielt zu werden!

Marcel Meier

So lernt man, gesund zu leben

In Schweden wird Gesundheitserziehung gross geschrieben. Während man in vielen anderen Ländern, auch bei uns in der Schweiz, noch immer vor allem damit beschäftigt ist zu sagen, was man tun sollte, ist eine aktive und vorbildliche Gesundheitserziehung in Schweden bereits Wirklichkeit. Für die praktische Durchführung der vielfältigen Erziehungsprobleme stellt die schwedische Regierung die notwendigen finanziellen Mittel zur Verfügung.

In einem Gespräch mit Frau Ingrid Lohmberg, der Direktorin des halbstaatlichen Centralförbundet für alkohol- und narkotik-applynsing in Stockholm erfuhren wir Näheres über die schwedische Gesundheitserziehung und ganz besonders über die Alkohol-, Tabak- und Drogen-erziehung.

In- und ausserhalb der Schule

Die Schule bildet auch in Schweden das Zentrum für die Gesundheitserziehung und insbesondere für die Alkohol-, Tabak- und Drogen-erziehung. Diese letztere untersteht dem nationalen Erziehungsdepartement.

Im Jahre 1969 wurden neue Lehrpläne in den schwedischen Schulen eingeführt, die Alkohol-, Tabak- und Drogen-erziehung für alle Altersklassen vorschreiben. Dieser Unterricht beginnt bereits in der 1. Klasse, das heisst, wenn die Schüler 7 Jahre alt sind.

In jeder Provinz gibt es einen vom Erziehungsdepartement angestellten Gesundheitserzieher, der den Lehrern Anregungen für ihre Tätigkeit gibt.

In erster Linie ist es der Klassenlehrer, welcher den Gesundheitsunterricht erteilt. Er enthält aber Unterstützung vom Schularzt, vom Schulpsychologen und von seinen Kollegen, die sich regelmässig zu Konferenzen treffen, bei denen die individuellen Probleme der Schüler besprochen werden. Der Lehrer ist aber auch verpflichtet, in engem Kontakt mit den Eltern der Schüler zu bleiben.

Denn die Gesundheitserziehung, und hier speziell die Alkohol-, Tabak- und Drogenerziehung, beschränkt sich in Schweden nicht nur auf die Schule. Vielmehr wird ein spezielles Augenmerk auch auf die ausserschulische Erziehung gerichtet. Man versucht insbesondere, die Eltern zur aktiven Mitarbeit zu motivieren.

Intensive Alkoholerziehung wird aber auch während des Militärdienstes betrieben. Vor allem während der Rekrutenschule werden praktisch alle jungen Männer durch Filme und Vorträge angesprochen und Alkoholprobleme eingehend diskutiert.

Ziele der Drogenerziehung in den Schulen

«Ziel der Alkohol-, Tabak- und Drogenerziehung, kurz Drogenerziehung genannt, ist es, den Schüler zu befähigen, selber unabhängige und verantwortliche Entscheidungen über seinen Umgang mit Drogen zu treffen.»

Die Schule muss mit fundierten und ausführlichen Argumenten die Vorteile totaler Drogenabstinenz, besonders während der Jugendjahre, klar machen. Der Schüler muss verstehen, dass es in unserer Gesellschaft Situationen gibt, die totale Abstinenz erfordern, was auch immer sonst seine persönlichen Gewohnheiten sein mögen. Dies trifft besonders auf Arbeit und Verkehr zu. Ein weiteres wichtiges Lehrziel ist es, dass die Schüler lernen, andere Meinungen zu respektieren. Hier wird, im Zusammenhang mit der Drogenerziehung, besonders Toleranz gegenüber Abstinenz angestrebt. Auch über die Probleme, die Drogenabhängigkeit mit sich bringt, sollen die Schüler informiert werden.

Da verantwortliche Entscheidungen aufgrund von Wissen gefällt werden, muss die Gesundheitserziehung Tatsachen und wissenschaftliche Fakten vermitteln. Die Schüler sollen in die Lage versetzt werden, eigene Beobachtungen und Erfahrungen aus ihrer persönlichen Umwelt mit der sachlichen Information, die sie in der Schule erhalten, zu vergleichen.

In den ersten Schuljahren stehen verhältnismässig einfache Tatsachen über das Rauchen und Trinken auf dem Lehrplan. Später wird der Schüler an soziale und wissenschaftliche Probleme herangeführt. Während der letzten Schuljahre wird Drogenerziehung im weitesten

Sinne in den gesamten Lehrplan integriert. Diskussionen spielen eine immer grössere Rolle, wobei wissenschaftliche Forschungsergebnisse, persönliche Attitüden sowie der Einfluss der Werbung auf das Verhalten zur Sprache kommen. Zu diesen Diskussionen werden auch schulfremde Organisationen und Einzelpersonen beigezogen, insbesondere Ärzte, Polizeibeamte, Fürsorge, Vertreter von Abstinenzvereinen und der Anonymen Alkoholiker.

Aus- und Weiterbildung

Da der Klassenlehrer in erster Linie für die Alkohol-, Tabak- und Drogenerziehung verantwortlich ist, wird besonderes Gewicht auf eine umfassende Aus- und Weiterbildung der Lehrer gelegt. An allen Lehrerseminarien werden jetzt spezielle Kurse über Drogenerziehung durchgeführt.

Neuerdings erhalten in Schweden alle Personen, die mit jungen Leuten zu tun haben, eine spezielle Ausbildung in Drogenerziehung. Dazu gehören im speziellen Sozialarbeiter, Krankenschwestern, Jugendleiter. Ein entsprechendes Gesetz wurde im Jahre 1977 durch den Rikstag verabschiedet.

Jede Provinz muss ein Team zu Kursen über Drogenerziehung entsenden. Die Kursbesucher sollen anschliessend als Multiplikatoren in ihrer Provinz wirken. Als Endziel soll es in jeder Gemeinde ein dreiköpfiges Team geben, welches für Alkohol-, Tabak- und Drogenerziehung geschult ist. (SFA)

Musik im Sport

Fred Greder, Musiklehrer
Mitarbeiter ETS

Es ist eine Tatsache, dass die Musik immer mehr Anwendung in den einzelnen Sportdisziplinen findet. So arbeiten z.B. die vielen Fitness-Studios mit Musik; beinahe jedes Einturnen wird heutzutage musikalisch unterstützt – um nur zwei Beispiele zu nennen.

Dabei entsteht jedoch nur selten eine echte Beziehung zwischen der Disziplin und dem gewählten Musikstück. Dies liegt daran, dass die Musik dazu dient, das Einlaufen und Einturnen vor allem rhythmisch zu unterstützen, die Motivation zum Mitmachen zu fördern, oder ganz einfach die sportliche Arbeit unterhaltsamer zu gestalten.

Der Grund meines Beitrages über «Musik im Sport» ist nicht das Bestreben, eine Beziehung zwischen Disziplin und Musik herstellen zu wollen, sondern das Bedürfnis, einige allgemeine Missstände aufzuzeigen.

So ist es z.B. leider beinahe die Regel, dass die Lehrenden keinerlei musikalische Vorkenntnisse besitzen. Nur aus diesem Grunde kann es vorkommen, dass man zu jeder Art Unterhaltungsmusik «irgendwelche passenden» Übungen findet.

Dem Turn- und Sportunterrichtenden wird also mit dem Einsatz der Musik eine Last aufgebürdet, die er aufgrund seiner Unkenntnis gar nicht tragen kann.

Es ist gar nichts Neues, dass Musik im Sport ihre Anwendung findet. Schon vor langer Zeit wurde die Marschmusik bei sportlichen Ereignissen eingesetzt. Sogar schon die Gladiatorenkämpfe in den römischen Arenen wurden durch Musiker unterstützt.

Neu ist jedoch die Art und Weise, auf welche wir die Musik gebrauchen, bzw. missbrauchen. Die eigentliche Motivation zum Arbeiten mit Musik gibt uns das Element «Rhythmus». Sich aber in einen Rhythmus einfügen, bedeutet, ihn wahrnehmen und verstehen können. Ist dies der Fall, wird das Arbeiten mit Musik zum Erlebnis. Alles andere ist Missbrauch der Musik.

So könnte man sagen, dass der Rhythmus ordnend, verbindend, faszinierend und mitreissend wirkt.

Es gehört bereits der Vergangenheit an, dass die Musik nur den vornehmen Kreisen vorbehalten war. Mit der Forderung, dass jedermann Anrecht auf Musik habe, entstand die Unterhaltungsmusik.

Von ihr verlangt man, dass sie den öden Alltag verschönere. Dagegen ist prinzipiell nichts einzuwenden. Man sollte sich jedoch darüber im klaren sein, dass mit dem Zeitalter von Radio, Schallplatte und Fernsehen eine Spekulation auf die niedrigsten Masseninstinkte eingesetzt hat. So bewegt man sich häufig einfach zur Musik, egal, ob die Bewegung zur Musik passt oder nicht.

Was früher das Volkslied oder die Tanz- und Spielmusik für den Menschen bedeutete, ist uns heute die Vergnügungsmusik. Ich verdamme letztere keineswegs, möchte aber darauf hinweisen, dass sie uns nicht davon abhalten darf, strenge Kriterien anzuwenden, die uns vor falschem Einsetzen bewahren sollen.

Es ist meiner Meinung nach auch nicht verantwortlich, dass von der einfachsten Unterhaltungsmusik (meistens in Fitnessprogrammen) bis hin zur ersten klassischen Musik (Eiskunstlauf, Gymnastik) die Unterstützung einer Bewegung vorurteilslos Anwendung findet.

Es wäre notwendig, der Bewegung zuliebe gewisse Kriterien zu berücksichtigen.

So kann bekanntlich jede Bewegung gut oder schlecht ausgeführt werden. Es ist nicht selten, dass die schlechte Ausführung von einer schlecht gewählten Musik abhängt.