

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 45 (1988)

Heft: 4

Artikel: Sportlichkeit und Fitness als Lebenseinstellung : oder: Nicht der
Trainingsanzug macht den Sportler

Autor: Etter, Max

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992640>

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

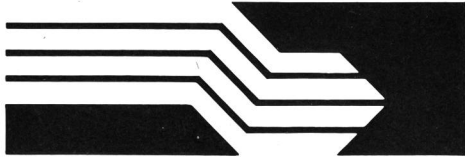
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.01.2026

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



Kritischer Blick in unseren Verhaltenspiegel:

Sportlichkeit und Fitness als Lebenseinstellung

oder: Nicht der Trainingsanzug macht den Sportler

Max Etter, J+S-Fachleiter Fitness und Judo, ETS

Zum Begriff «Fitness»

«Fitness ist ein ausgewogenes und dauernd zu erhoffendes Mass an optimaler – nicht maximaler – körperlicher Leistungsfähigkeit in allen ihren Komponenten: Fehlen von Krankheit und Krankheitsdisposition, Leistungsbereitschaft, psychisches und soziales Wohlbefinden, das dem Mensch bewusst ist und ihn zu Leistungen befähigt, die seinen Möglichkeiten entsprechen. Diese wiederum sollen in einem harmonischen Mass von persönlicher und kollektiver Freiheit und Verantwortung erbracht werden.»

Definition nach Prof. Dr. G. Schönholzer

Dies ist eine sehr *dichte, umfassende und viele Faktoren enthaltende Definition* von Fitness. Sie ist es, die wir uns für die nachfolgenden Betrachtungen vor Augen halten müssen und nicht nur einen kläglichen Rest davon, der die «moderne» Fitness lediglich mit Chromstahl-Kraftmaschinen und Fahrradergometern gleichsetzen will.

Prof. Schönholzer – der erste Leiter des ETS-Forschungsinstitutes – macht darin die entscheidende Aussage, dass Fitness über das sportliche Leistungsvermögen hinausgeht, dass damit eine Grundhaltung verbunden ist. Diese «sportliche Lebenseinstellung» – beziehungsweise einen Teil davon – möchte ich etwas beleuchten.

Übertragungen vom Sport auf andere Bereiche?

Das Wort «Transfer» ist jeweils – als zweites Argument nach «Gesundheit» – schnell ausgesprochen, wenn es um die Rechtfertigung sportlichen Tuns geht. Dabei ist mit Transfer die Übertragung von im Sport erworbenen Fähigkeiten und Verhaltensweisen aufs tägliche Leben gemeint.

Diese Übertragung ist nicht einfach gegeben. Obwohl sie als pädagogische Zielsetzung kaum bestritten wird. Es hängt vielmehr von uns Leitern, Lehrern, Ausbildern ab, ob sie als Chance – oder als «Muss»? – wahrgenommen und schrittweise verwirklicht wird.

Sportlichkeit auf dem Weg zum Sport

Beispiele zu den Lektionsgestaltungsregeln

«Im Einlaufen mit gezielten Übungen auf den Hauptteil vorbereiten»

und
«Möglichst ökonomische Kraft- und Zeiteinteilung»

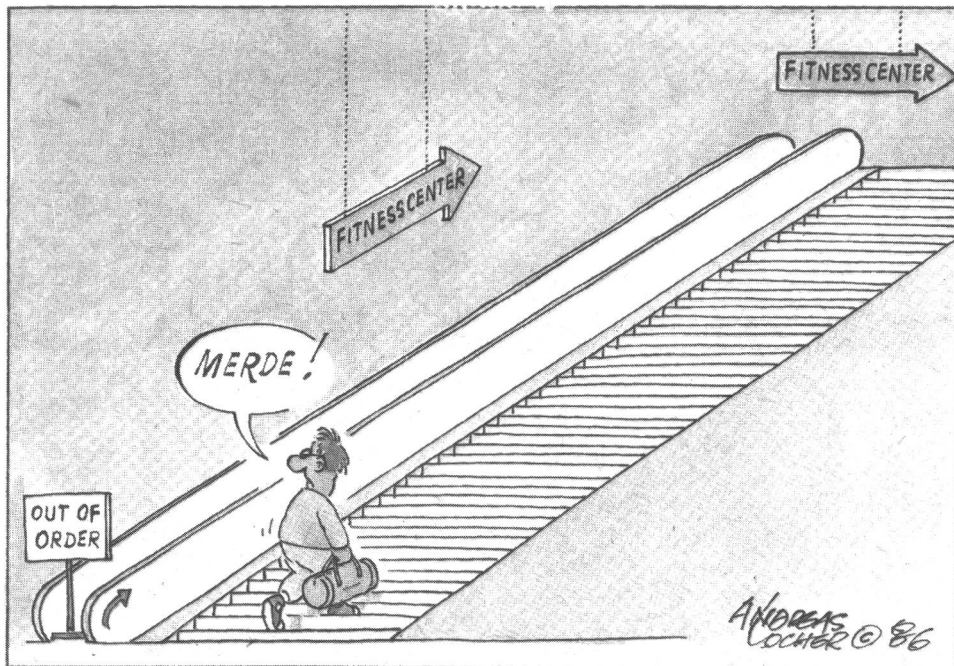
Jeder Leiter wird sich bemühen, dass er nicht mit einer ungeschickten Organisation (zum Beispiel für den Aufbau eines Circuits) viel Zeit verliert oder dass das Einlaufen in einem vernünftigen Verhältnis zum Hauptteil steht.

Nur: Warum macht er sich diese Überlegungen nicht auch für die Zeit *vor* der Sportlektion? Warum versucht er nicht, auch den *Weg zum Sportgelände/zur Sporthalle* ins Einlaufen einzubeziehen?

«Einlaufen» kann in diesem Zusammenhang heissen: Leichte Kreislaufrückmeldung durch den kurzen Marsch bis zur intensiveren Vorbereitung mit Laufschrift und gymnastischen Einlagen.



Fitness heisst auch, beim Weg zur Sporthalle auf das Auto verzichten (Spielplätze statt Parkplätze schaffen!).



Aus: «Biel-Bienne».

Von einer anderen Seite gesehen: Für x Sportanlässe/-trainings (vor allem auch bei Leiterkursen oder in Trainingslagern) werden die kürzesten Anmarschwege motorisiert zurückgelegt, obwohl ein Zeitgewinn nicht ersichtlich – oder manchmal nicht nötig! – ist. Anstatt sich rechtzeitig physisch einzustimmen, produzieren diese «Sportler» unnötigen Verkehr – nicht selten im eigentlichen «Erholungsgebiet» –, kitzeln ihre Nerven durch die «sportliche» Fahrweise, belegen Parkplätze anderer Institutionen...

Ich kann dies *täglich* beobachten, da ich an einer Strasse wohne, auf der man eigentlich in 6 (!) Fussminuten vom Kursgebäude zur ersten Halle und in nochmals 6 Minuten zur weiter entfernten Halle gelangen könnte.

Es geht nicht nur darum, dass viele solcher Fahrten aus der Sicht des Umweltschutzes bedenklich sind, sondern auch um verpasste Chancen:

- Die Chance, die für die Bewegung verbleibende Zeit (deren Knappheit wir jeweils beklagen) etwas auszudehnen. Ein zügiger Marsch vorher kann zum Beispiel als Bestandteil des Einlaufens angesehen werden. Oder der gemütliche Rückmarsch fördert die Erholung sicher besser als ständiges Sitzen.
- Die Chance, einen fließenden Übergang vom «Normalbetrieb» zur sportlichen Betätigung zu schaffen.
- Die Chance, Beziehungen zur Umgebung zu schaffen oder zu unterhalten. Unglaublich klingt mir immer noch die Schilderung eines Jugendlichen in den Ohren, der nach einem wöchigen Trainingslager nur das Massenlager und die 1½ km entfernte Halle kannte: das dazwischenliegende Dorf wurde jeweils im Auto «erledigt»...
- Die Chance,...

Was können wir als Leiter oder Ausbilder in dieser Richtung tun?

- Mit guten Vorinformationen und angepassten Ausrüstungslisten die Teilnehmer zur Benützung der öffentlichen Verkehrsmittel veranlassen.
- Die Kurszeiten so ansetzen, dass Verschiebungen zu Fuss möglich sind. Wenn wir zum Beispiel die letzten 5 bis 10 Minuten einer zweistündigen Theorie fallen lassen, ist das kein Zeitverlust, denn die wenigsten wären dann noch aufnahmefähig.
- Bei umfangreicher Ausrüstung *einen* Materialtransport organisieren.
- Warum nicht in diese Verschiebungsstrecke Einlaufformen einbauen?
- Oder Velos in den Kurs mitnehmen lassen?
- Und vor allem: **Als Kursleiter in dieser Hinsicht Vorbild sein...**

Sportlichkeit im täglichen Leben

Beispiele zur Regel:
«Die Übungsauswahl den Möglichkeiten und der Unterrichtssituation anpassen»

Jeder vernünftige Leiter wird seine Übungen zum Beispiel auf die vorhandenen Geräte abstimmen. Es wird ihm nicht im Traum einfallen, aus der Nachbarstadt ein Trampolin «einzufliegen» und in sein Vorführprogramm aufzunehmen, wenn er andere, geeignete Geräte zur Verfügung hat.

Warum halten wir uns im täglichen Leben vielfach nicht an die obige Regel? Warum lassen wir viele Chancen zur Bewegung, die uns das tägliche Leben bie-

tet, ungenutzt, klagen über Bewegungsmangel und suchen krampfhaft nach «richtigen» Sportmöglichkeiten?

Möglichkeiten im täglichen Leben?

- Arbeits- oder Einkaufswege bis 2 km zu Fuss oder längere mit dem Velo
- Treppensteigen statt Liftfahren
- Sportmaterial oder Einkäufe im Rucksack herumtragen statt zum Fahrzeug greifen
- Schnee schaufeln statt mit Fräse wegräumen
- Chemineeholz von Hand sägen oder Rahm von Hand schlagen statt Maschineneinsatz und als Kompensation Armtraining an der Kraftmaschine
- Auto mit Hand- statt elektrischem Fensterheber...

Die Beispiele seien «passé» oder gesucht? Ich glaube eher, dass wir vielfach vor lauter Suchen nach Sportmöglichkeiten die vielen Bewegungsgelegenheiten nicht mehr wahrnehmen.

Sportlichkeit gegenüber andern

Beispiele zur Wettkampfregel
«Anpassung der Taktik an die Möglichkeiten und das Vorgehen des Gegners»

Vorbedingung:

Ein sportlicher Wettkampf setzt ein von allen Parteien anerkanntes Regelwerk voraus.



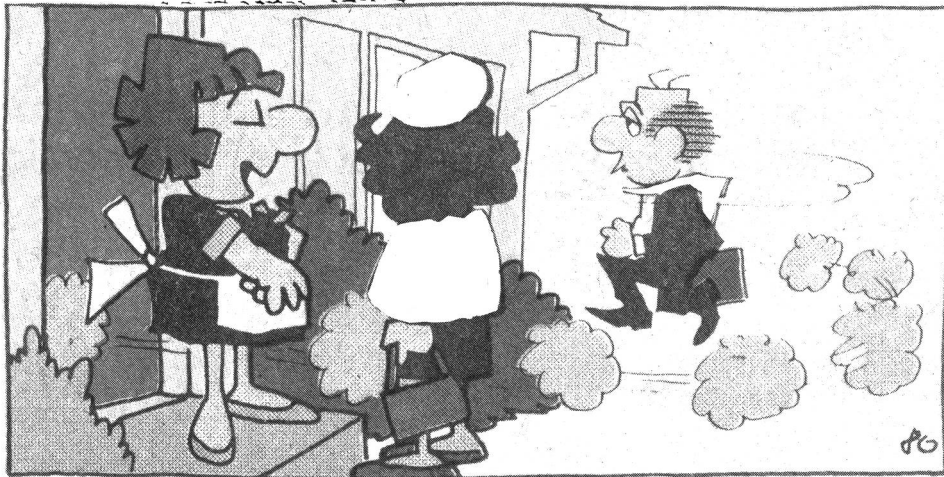
Aus: «Tagesanzeiger» Zürich.

Im Wettkampf und Training:

- Jeder ist bestrebt, seine Schwächen zu verdecken oder mit besonderem Einsatz in einem andern Bereich zu kompensieren. Einmal erkannte Schwachstellen werden in den folgenden Trainings möglichst ausgebügelt.
- Warum fehlen uns diese simplen Erkenntnisse im täglichen Leben, bei politischen Fragen? Warum benehmen wir Sportler uns in der Öffentlichkeit nicht selten wie Trampeltiere, die dem «Gegner» regelmässig ihre Schwächen auf dem Servierbrett vorzeigen?

Um deutlicher zu werden:

- Der Sport gerät in letzter Zeit zunehmend unter Beschuss: es wird immer schwieriger, neue Sportanlagen zu bauen oder bestimmte Aussensportarten auszuüben. Gegenargumente liefern die Sportler meistens selber durch ihr Verhalten, durch ihre Massierung mit allen Auswirkungen.



Aus: «Tagesanzeiger» H+F Streithahn: «Er hat ein ausgeprägtes Fitness-Bewusstsein. Jeden Morgen macht er sein Jogging bis zur Garage».

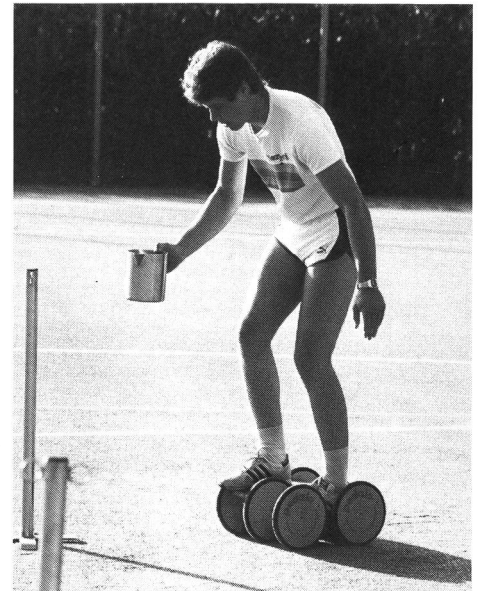
- Bei Sportanlagen richtet sich der Widerstand in erster Linie gegen den Verkehr, aber auch gegen die Lärmemissionen durch Lautsprecheranlagen und die Sportler selber. Wie gedanken- und schamlos zum Beispiel Park- und Fahrverbote missachtet werden, nur um ja keinen Meter zu Fuss gehen zu müssen (obwohl sich 100 m daneben ein grosser, leerer Parkplatz befindet), können wir täglich selbst in Magglingen – miterleben. – Das schafft keine Freunde bei Nichtsportlern oder «Sport-geplagten» Anwohnern!
- Auch bei den Aussensportarten gerät – neben den Konflikten um Flora und Fauna – der Autoverkehr zunehmend ins Schussfeld der Kritik: Ist es sinnvoll zu dritt mit zwei PWs 1500 km zurückzulegen, nur um am Zielort sich zum Kanufahren «einfacher organisieren» zu können – obwohl dies mit einem Velo zusätzlich zu einem Auto auch möglich wäre? (Kein

erfundenes Beispiel, sondern mit eigenen Augen an Ostern 1987 miterlebt!) Oder ist es richtig, in Skikursen beim Thema Naturschutz über die aufgescheuchten Häschen zu jammern – und nachher zu fünf mit 3 Autos zum 1 km entfernten Skilift zu fahren, auf dem Weg möglicherweise den Skibus des Ortes überholend?

Unsere Reaktionen als Sportler?

Als angegriffene Sportler können wir auf verschiedene Arten reagieren:

- Wir ignorieren die Kritik oder gehen sogar zum Gegenangriff über, frei nach dem Motto: «Der Überbringer einer schlechten Nachricht ist schuld.» Negativ ausgegangene Abstimmungen über Sportanlagen und die Häufung von Verboten oder Einschränkungen für Aussensportanlagen zeigen deutlich, dass wir oft die Situation falsch einschätzen.



Fitness als Spiel und Spass.

Sportlichkeit als Lebenseinstellung

Die Serie der Beispiele lässt sich beliebig fortsetzen. Warum dies nicht in einem Leiterkurs oder Fortbildungskurs versuchen?

Schlussbemerkung

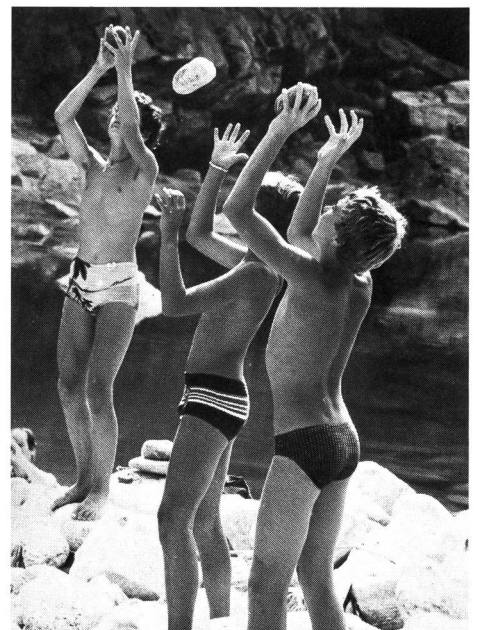
Wenn der Sport einen besseren Stellenwert bekommen und als Kulturgut (und nicht Kulturbedroher) endgültig anerkannt werden soll, muss er möglichst stark ins tägliche Leben integriert werden. Ich bin überzeugt, dass diese Integration nur gelingt, wenn wir die pädagogischen Zielsetzungen – wie sie ja auch im J+S-Leitbild formuliert sind – ernst nehmen und alles daran setzen, sie zu verwirklichen. ■

Oder

- Wir versuchen ehrlich, das Problem zu erkennen und *unsere* Schwächen (wie wir es eigentlich im Sport gelernt haben) «wegzutrainieren».

Was können wir als Leiter, Ausbilder oder Funktionär in dieser Richtung tun?

- Dafür sorgen, dass der Verkehr aufs *Notwendigste* beschränkt bleibt.
- Sich genau überlegen, ob ein Lautsprecherbetrieb auf Aussenanlagen nötig ist (und dann nur mit minimaler Lautstärke), oder ob nicht andere Organisationsformen den gleichen Zweck erfüllen.
- Unsere Kursteilnehmer auffordern, die Nachtruhe der Anwohner zu respektieren.
- Das Gespräch mit Betroffenen wie Anwohner, andere Benützer oder Naturschützer möglichst schnell suchen, um beidseitig akzeptierbare Lösungen zu finden.



Die Natur als Fitness-Gerät.



HEIMGARTNER FAHNEN AG WIL
9500 Wil/SG Tel. 073 22 37 11

Wimpel
Gestickte
Abzeichen
Vereins-
fahnen
Hissfahnen
Masten

Zu vermieten

Ferienlager

von 20 bis 120 Personen für Wochenenden, Sportwochen und Wanderwochen während dem ganzen Jahr.
Zentral gelegen zwischen Saanen und Gstaad.

Auskunft erteilt:

H. Brand, Bäckerei
Gstaad
Telefon 030 411 85

Basketball

Unser Herrenteam in der 1. Liga Nat. sucht auf Frühling 88 einen

Trainer (mind. J+S 2)

Interessenten melden sich bitte bei:

U. Hungerbühler, Stedtl
8627 Grüningen
Tel. Geschäft: 01 935 11 42
Präsident BC CVJM Rütli

Die «Magglinger» kaufen natürlich ihre WASCHMASCHINEN, KÜHLSCHRÄNKE GESCHIRRSPÜLER

zu den bekannt **günstigen Aktionspreisen** beim lokalen
Installateur – nicht teurer als beim Grossverteiler

Leuthardt, Heizung-Sanitär AG, Leubringen
Tel. 22 45 66

Wir liefern und installieren alle Haushaltmaschinen



Eine Marktlücke

ist vor zehn Jahren geschlossen worden.

KONTAKT CH 4419 LUPSINGEN hat Erfahrung im Vermitteln von Häusern, Hotels und Hütten für Gruppen von 12 bis 500 Personen. KONTAKT vermittelt kostenlos und unverbindlich an Lehrer, Sportler, Vereine – und Sie!

Selbstkocherhaus oder Pension?
Rufen Sie uns an:

wer – was – wann – wo – wieviel?

KONTAKT CH 4419 LUPSINGEN
Tel. 061 96 04 05

Ihre T-Shirt-Werbung



Sporttaschen Stirnbänder
H.R. Pfäffli AG, Trimbach
Tel. 062 23 26 23



Jugend+Sport-Kurse

bergsteigen

Wochenkurse Sommer/Herbst 1988

Stufe I Ausbildung Anfänger
Stufe II Ausbildung Fortgeschrittene
Stufe III Tourenwochen Fortgeschrittene

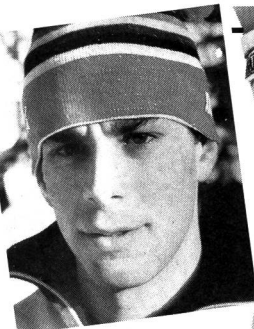
Preis: Fr. 250.– pro Woche, Auskunft und Anmeldung:

Schweiz. Bergsteigerschule
«Rosenlauri» 3860 Meiringen

Roland Frutiger, Tel. 036 71 22 71

Giachem Guidon ist
nur einer unter vielen
Spitzensportlern, der
sich auf MIKROS
verlässt.

Giachem Guidon



Exklusiv-Lieferant
der Schweizer Ski-Nationalmannschaften
und des Schweizerischen Volleyballverbandes



MIKROS stützt –
und Sie gewinnen!
MIKROS Gelenkverstärkungen
z. B. Fuss-MIKROS

Schutz gegen "Umknicken"
Ersetzt tapes und bandagieren
Keine Behinderung
Einfach anzuziehen
Bequem zu tragen
Hygienisch
Waschbar

KNIE-
MIKROS

MIKROS-Gelenkverstärkungen
gibt es auch für
Knie, Handgelenk und Ellbogen

medExim

CH-2540 GRENCHEN Solothurnstr. 180
Tel. 065 55 22 37