

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 6

**Artikel:** Das Sportfach Fitness in einem neuen Kleid!

**Autor:** Bechter, Barbara

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993449>

### **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:** 15.04.2026

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



## Das Sportfach Fitness in einem neuen Kleid!

Barbara Bechter, J+S-Fachleiterin Fitness, ESSM

**Ab 1. Januar 1991 wird das heutige Sportfach Fitness von einem einfachen Kleid in einen «Dreiteiler» umsteigen. Neu wird es dann heissen:**

### **Turnen + Fitness**

**Die drei Teile setzen sich zusammen aus den Fachrichtungen:**

**A: Turnen**

**D: Konditionstraining**

**F: Fitness**

Diese Unterteilung wurde vorgenommen, um den speziellen Ausbildungsbedürfnissen der einzelnen Verbände entgegenzukommen und Situationen wie die folgenden zu eliminieren:

Wenn ein Mitglied aus einem Turnverband einen kantonalen Leiterkurs besuchte, kam es immer wieder vor, dass er zwar Ende Woche ein riesiges Paket an sportlichen Aktivitätsmöglichkeiten mit nach Hause nahm, aber nichts oder nur sehr wenig davon für seine Riege

gebrauchen konnte. Gestaltete hingegen der Kursleiter den Kurs mehr für Turner, hatte er sicher einige Teilnehmer darunter, die vorwiegend vielfältige Konditionstrainingsmöglichkeiten kennenlernen wollten. Mit der neuen Struktur soll das Problem der unterschiedlichen Anforderungen an das Sportfach Fitness gelöst werden. Was beinhalten die einzelnen Fachrichtungen und wie unterscheiden sie sich voneinander?



## A: Turnen

Fachrichtung A ist für die Turnverbände bestimmt, die vorwiegend polysportiv tätig sind und Wettkämpfe in Gruppen bestreiten, wie zum Beispiel Sektions- oder Vereinsmeisterschaften. Ebenfalls im Ausbildungsprogramm findet man Ballspiele wie Korb- oder Faustball sowie andere kleinere oder grössere Ballspiele.

Im Turnverein erhalten vor allem Kinder und Jugendliche das Fundament für die motorische Handlungsfähigkeit. In den klassischen Sportarten, die in den Turnverbänden gepflegt werden, sind alle *motorischen Handlungskomponenten* abgedeckt:

### Leichtathletik

ist eine Sportart, die vorwiegend die **Konditionsfaktoren** fordert und fördert: Schnelligkeit und Kraft für den Sprint, Ausdauer für die Läufe, Beweglichkeit und Kraft für die Sprünge.

### Geräteturnen

entwickelt vor allem **koordinative Fähigkeiten**: Gleichgewichtsfähigkeit am extremsten auf dem Balken, Rhythmisierungsfähigkeit bei allen Schwunggeräten, Orientierungsfähigkeit an den Schaukelringen und Differenzierungsfähigkeit bei jedem Element, mit jeder Übungsverbindung.

### Mannschaftsspiele

erfordern, nebst den koordinativen Fähigkeiten Reaktion und Orientierung, ein hohes Mass an **kognitiven Fähigkeiten** wie Antizipierungsvermögen, Spielverständnis und Spielintelligenz.

### Verein, Gruppe

Das soziale Umfeld und die Herausforderungen der sportlichen Handlungen und Leistungen fördert unweigerlich auch die Entwicklung der **emotionalen Fähigkeiten**.

Die polysportiven Turnverbände bilden die Grundlage und das Erfassungsfeld der Spezialistengruppen und des Spitzensports. Es ist erstrebenswert, dass die Turnverbände ihr klassisches Angebot beibehalten, es pflegen und sich deren Bedeutung bewusst sind.

**Das Sportfach Fitness will durch vielseitige sportliche Aktivitäten seinen Teilnehmern zu einem gesunden Körperbewusstsein verhelfen und ihn als Teil der Natur erkennen lassen.**



**Je besser die Basis, desto stärker die Spitze! Diese Aussage erfordert qualifizierte, vielseitig kompetente Leiter. Mit der Fachrichtung A will J+S dieser Anforderung gerecht werden. Sie erlaubt es den einzelnen Verbänden, ihr Verbandsleitbild ins Ausbildungsprogramm einzubeziehen und dementsprechend zu gestalten.**

## D: Konditionstraining

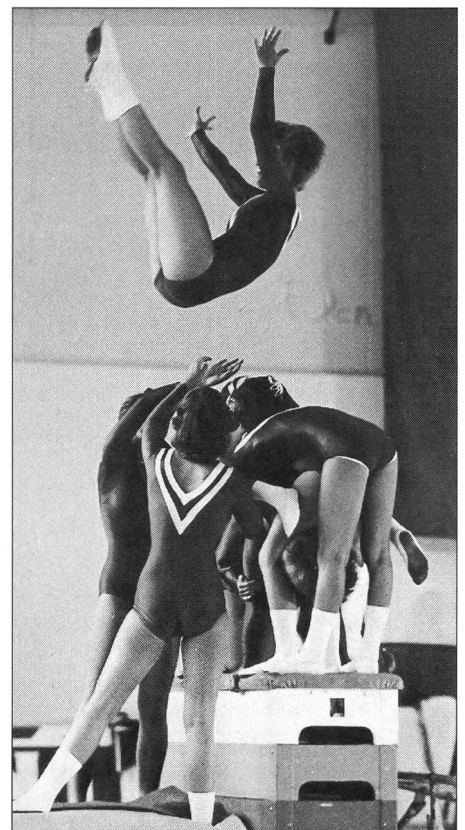
Die Fachrichtung D von Turnen+Fitness behandelt die verschiedenen Faktoren, die eine sportliche Leistung – und deren Steigerung beeinflussen. Sie steht allen J+S-Leitern offen, die ihre Kenntnisse in der Trainingslehre ausbauen wollen, um sie nachher an einer spezifischen Sportart anzuwenden.

Das Schwergewicht wird dabei auf den Konditionsfaktoren **Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit** liegen: Verstehen der sportbiologischen Grundlagen, Trainierbarkeit der einzelnen Konditionsfaktoren, Trainingsplanung, Zusammenhänge von Kondition und Koordination usw. Die Leiter sollen sportartenspezifische Bedürfnisse erkennen und Trainingsmassnahmen dazu entwickeln können. Selbstverständlich gehören auch die Aspekte des Bewegungslernens zum Ausbildungsprogramm. Die Leiter sollen in methodisch-didaktisch vorbildlichen Lektionen befähigt werden, Konditionstraining auf allen Leistungsstufen gesundheitserhaltend und gesundheitsfördernd *instruieren* zu können.

## F: Fitness

Fitness möchte alle Organisationen ansprechen, die polysportiv tätig sind und nicht unbedingt wettkampforientiert arbeiten.

Zielsetzung der Ausbildung ist, durch vielseitige, regelmässige sportliche Tätigkeit ein allgemeines körperliches Wohlbefinden zu erlangen und die psychische und physische Widerstands- und Leistungsfähigkeit zu steigern.





**Fitness J+S versteht sich als ganzheitliche Persönlichkeitsbildung, die über die Grenzen der körperlichen Ertüchtigung hinausgeht und soziale und ökologische Aspekte miteinbezieht: Fitness als Lebensphilosophie.**

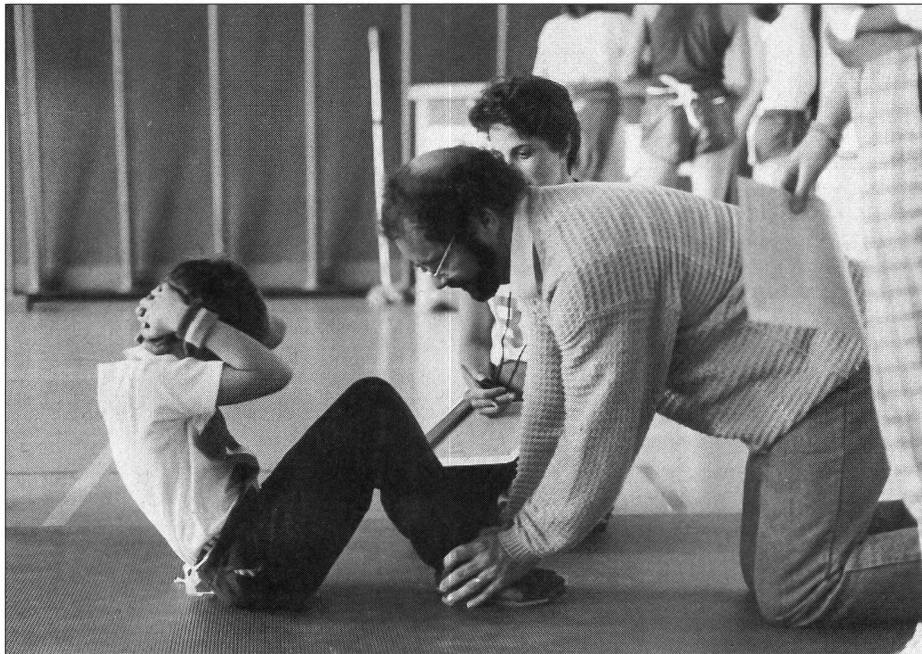
### **Mit Herz und Verstand dem Körper Gutes tun!**

Was dem Körper gut tut, oder wo die Fitness beginnt:

**Wenn Fitness eine Lebenseinstellung sein soll**, dann beginnt sie nicht erst in der Turnhalle oder im Fitnessstudio, sondern schon auf dem Weg dorthin. Geht man zu Fuss, könnte es vorkommen, dass man wieder einmal ein Vogelgezwitscher hört oder ein Blätterrauschen wahrnimmt, «Kleinigkeiten», die der psychischen Entspannung bekömmlich wären. Das Gehen an der frischen Luft schafft Abstand vom Arbeitsstress und regt den Kreislauf an, so dass man schon halb aufgewärmt ankommt. Reicht die Zeit nicht zu Fuss, so könnte ein Fahrrad denselben Zweck erfüllen. Aus zeitlichen Gründen auf das Auto angewiesen zu sein, bedeutet, dass etwas in der Planung nicht «fit» ist.

Fitness betrifft auch die **Ernährung**. Fettreiche Speisen, Zucker und Salz sind Dinge, die man im Speisezettel einschränken sollte. Und Fitness betrifft auch den verantwortungsvollen Umgang mit Genussmitteln. ■

Fitness ist auch ein Weg nach innen. Nur wer sich in vollkommener äusserer und innerer Harmonie befindet, ist ganz Mensch und ganz im Dasein.



**aktion  
7**

Warum nicht einmal etwas Aussergewöhnliches in den Ferien: Sozialeinsatz als Aktiv-Ferien? Die Informationsbroschüre Aktion 7 90/91 enthält Adressen.

**Pro Juventute, Seefeldstrasse 8  
Postfach, 8022 Zürich**

**M E H R  
E R L E B E N  
M I T D E R  
BAHN**

#### **Sonderrabatt für Jugend + Sport-Gruppenreisen**

65 Prozent billiger als Normalpreis auf Bahn, Bus, Schiff.

Verlangen Sie den Prospekt bei Ihrem J+S-Amt.



### **Leiterbörse**

#### **Jugend+Sport-Leiter werden gesucht**

Haben Sie als Leiter Interesse an einem Einsatz? Dann melden Sie sich bitte direkt!

Für das Skilager (65 Kinder + Leiter) vom 20. Januar 1991 bis 26. Januar 1991 wird ein gelernter Koch gesucht. Alter: 20- bis 28jährig. Auch eingespieltes Küchenteam wäre willkommen.

Auskunft erteilt:  
Thomas Sigrist, Alb.-Zwissig-Str. 28  
5430 Wettingen, Tel. 056 26 93 91.

Zur Beachtung: Die Leiterbörse ist eine Dienstleistung der ESSM. Die ESSM ist jedoch keine Dienststelle für Leitervermittlung!