

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 7

**Artikel:** J+S bringt viel

**Autor:** Rusterholz, Matthias

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993295>

### **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:** 12.01.2026

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



*Matthias Rusterholz (1971) ist der derzeit beste 400-m-Läufer der Schweiz (45,24, Schweizer Rekord) und hat sich für*

*die Olympischen Spiele von Atlanta selektioniert. Wir haben ihn über J+S befragt.*

Fotos: Keystone

**400-m-Läufer Matthias Rusterholz**

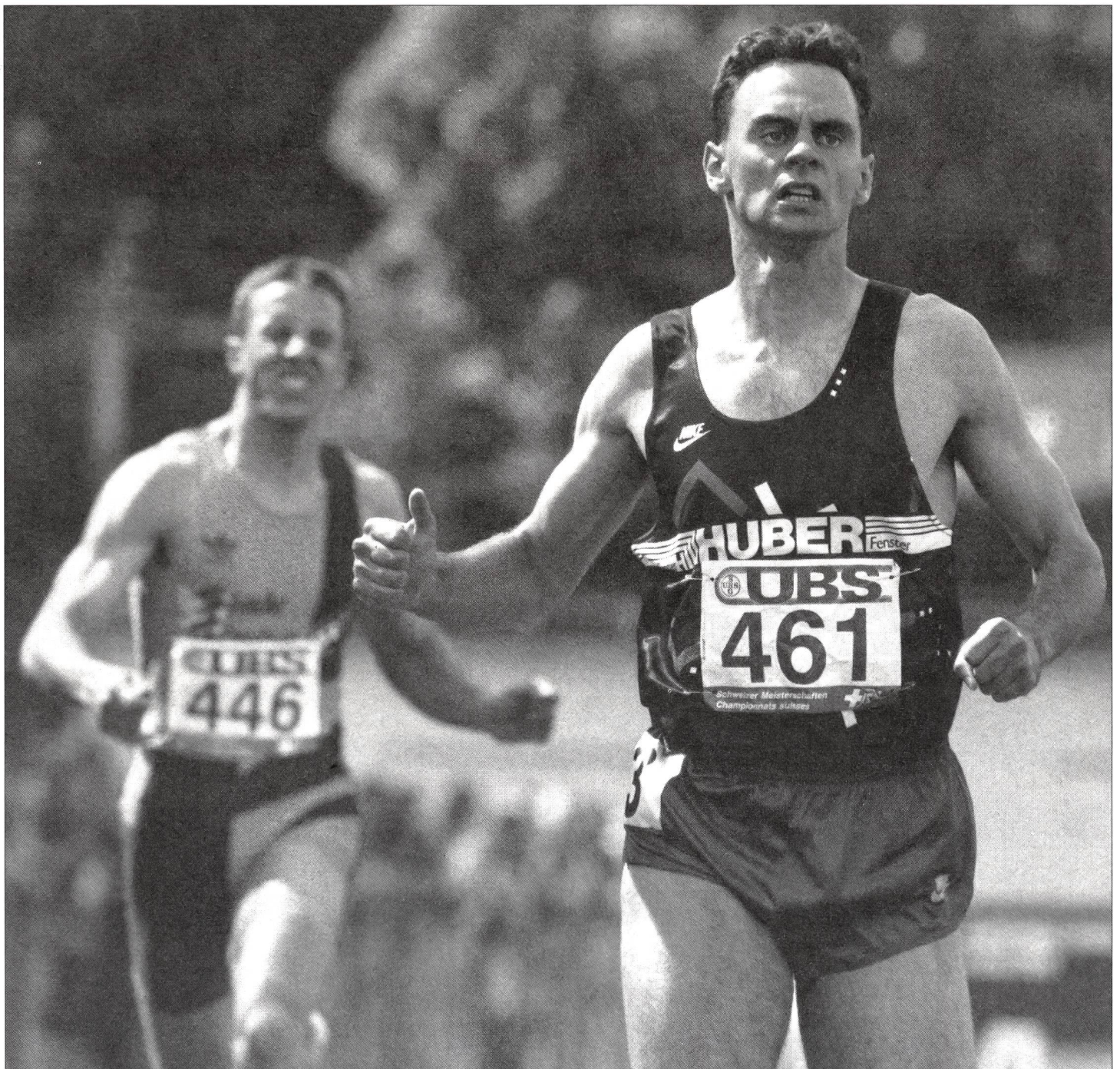
## **J+S bringt viel**

**Magglingen:** Wann bist Du zum ersten Mal mit J+S in Kontakt gekommen?

**Matthias Rusterholz:** Zu Beginn meiner sportlichen Karriere im Verein und in der Schule. Ich habe dank der J+S-Ausbildung von meinem Trainer Peter Schläpfer und der Infrastruktur meines Vereins TV Herisau auch von J+S profitiert.

Wie hast Du realisiert, dass es sich um J+S handelte?

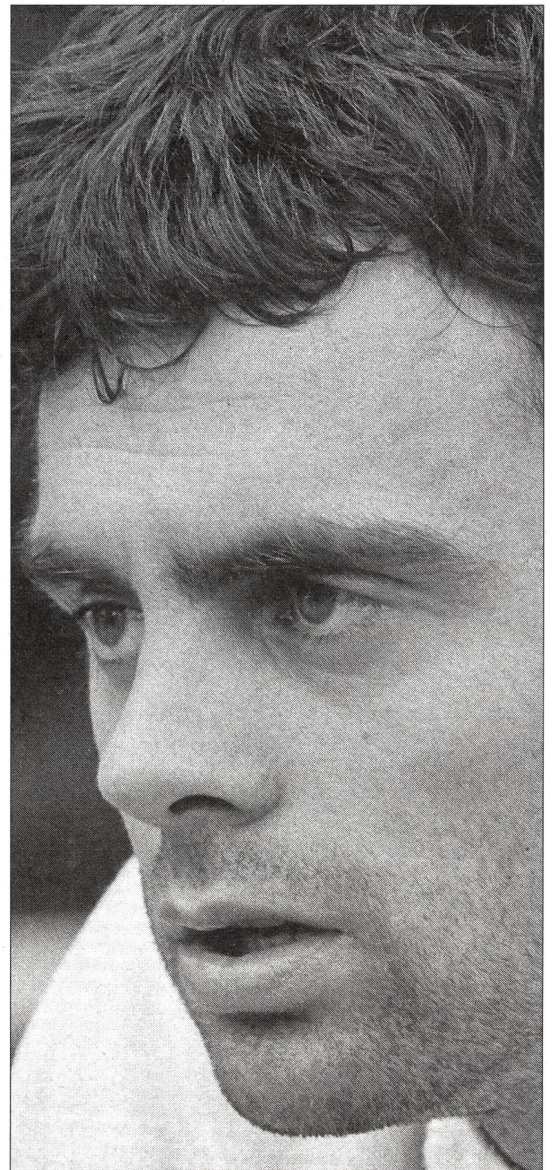
**M.R.:** Wir wurden im Verein darauf aufmerksam gemacht. Unser Verein konnte sich mit den J+S-Geldern (Anmerkung der Red.: Leiterentschädigungen!) eine Videoanlage und einen Bus beschaffen.







**„Ich habe dank der J+S-Ausbildung meines Trainers von J+S profitiert!“**



Warum wird nach Deiner Meinung J+S fast nur mit Breitensport gleichgesetzt?

**M.R.:** J+S beginnt bei den ganz Jungen. Die Unterstützung erfolgt ohne Rücksichtnahme auf eine Spitzenleistung.

Wie beurteilst Du die Leistungen von J+S an den Spitzensport?

**M.R.:** Dank der breiten Ausbildung im Jugendalter kann auch die Spitze durch gut ausgebildete Jugendliche von J+S profitieren. Nicht zu vergessen ist die qualitativ gute Schulung der Trainer in der Leiteraus-  
bildung.

Der Spitzensport hat ein Imageproblem. Stichworte sind Doping und Gewalt. Kann J+S einen Einfluss in diesen Bereichen ausüben?

**M.R.:** Ich selber habe im J+S nichts davon mitbekommen, sehe aber in der Information und Sensibilisierung über die Trainer nicht nur im Bereich Doping, sondern auch in der Thematik Gewalt im Sport oder Drogen eine Chance. J+S soll der Entwicklung des Spitzensportes gegenüber offen sein, einen positiven Einfluss ausüben und Auswüchse kritisieren. ■