

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 55 (1998)

**Heft:** 6

**Artikel:** Rotkäppchen überlebte nur dank Sport!

**Autor:** Mutti, Hans Ulrich / Marti, Bernard

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993039>

#### **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>**

*Sport treiben, dabei Schritt für Schritt den Bezug zum gesundheitlichen Nutzen seiner Anstrengungen finden und erst noch durch einen roten Faden geleitet werden? Und das alles in einem Aufwischen?*

### **Der HTO – Health-Trail-Orienteering – ist die Lösung!**

Hans Ulrich Mutti, J+S-Fachleiter OL, Bernard Marti, Leiter des Sportwissenschaftlichen Institutes unter gütiger Mithilfe der Gebrüder Grimm

Sachlich-nüchterne «Gesundheitsbotschaften», im folgenden Text in **Kurzivschrift** eingefügt, werden in die Handlung des sehr frei nacherzählten Märchens gewoben. Nach dem Start zum HTO folgen die Läuferinnen und Läufer einer im Gelände ausgeflaggten und auf der Karte markierten Strecke, die sie zu acht Posten führt. Dort erfahren sie durch Rotkäppchen, welchen gesundheitlichen Wert die Bewegungsleistung hat, die sie auf der eben zurückgelegten Teilstrecke erbracht haben. Zudem sollen sie den Standort des Postens möglichst genau in die Karte eintragen. Also denn – auf zu Posten 1 und zum Text auf der Tafel 1:

Es war einmal...  
...ein glückliches Mädchen. Dessen Grossmutter hauste in einem kleinen Häuschen im Wald.

**Endlich zweifelsfrei erwiesen:**

## **Rotkäppchen überlebte nur dank Sport!**

Eines Tages verschlang der Wolf die Grossmutter, legte sich an ihrer Stelle ins Bett und wartete auf Rotkäppchen. Als dieses eintrat, fragte er, indem er sich als Grossmutter ausgab: «Rotkäppchen, warum schlägt dein Herz so laut?» «Weil ich jetzt leicht bergauf gelaufen bin, Grossmutter. Das stärkt mein Herz und schützt es und meinen ganzen Kreislauf vorsorglich vor bösen Krankheiten. Willst du nicht auch ein Stückchen mit mir gehen?»

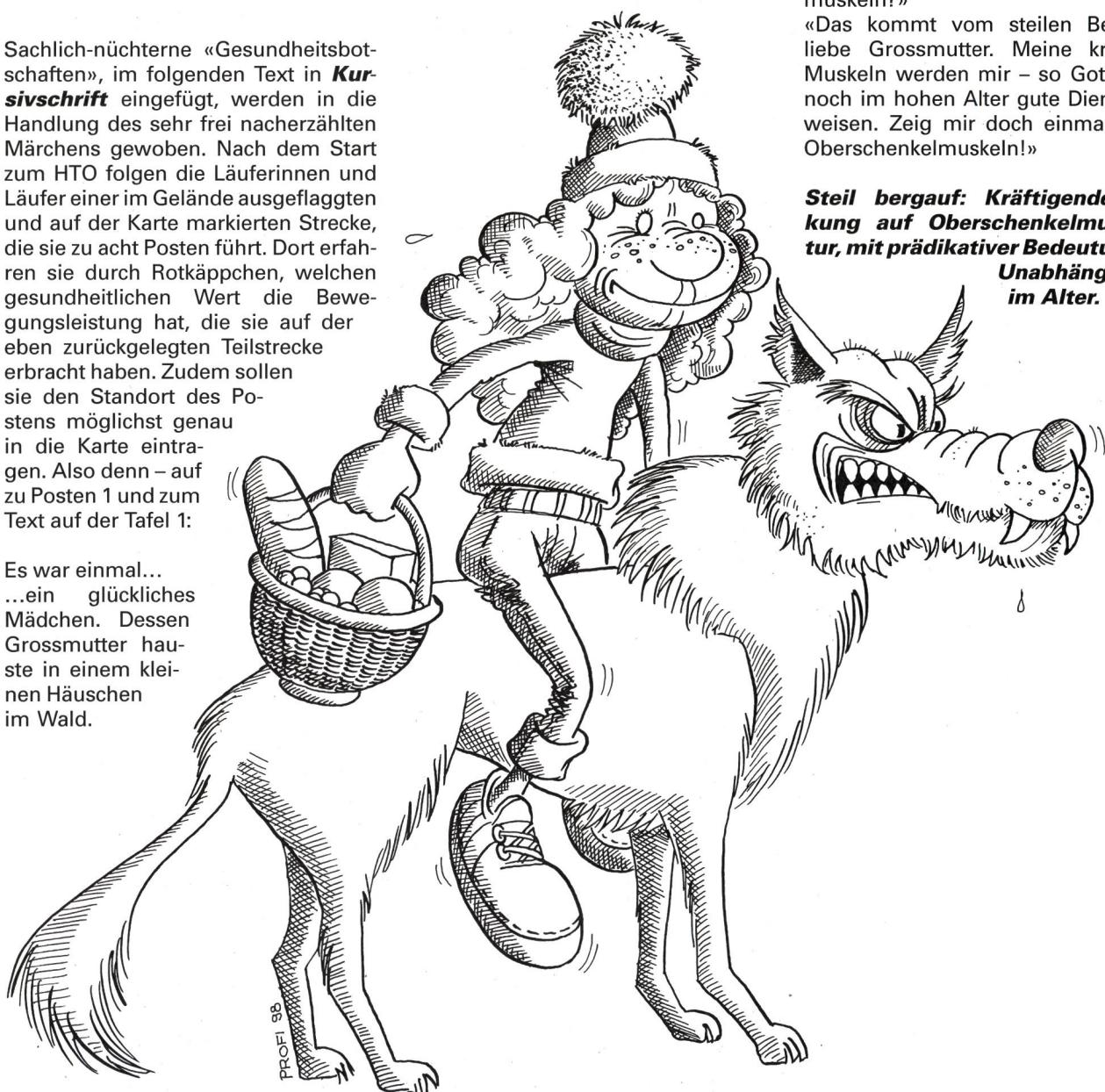
**Leicht bergauf: Besonders herzkreislauf-wirksam, wird damit präventiv wertvoll.**

Doch die «Grossmutter» brummte nur etwas Unverständliches, drehte sich zur Wand und gab knurrende Laute von sich.

Posten/Tafel 2: Aber bald drehte sie sich wieder um und wollte etwas anderes wissen: «Rotkäppchen, warum hast du derart kräftige Oberschenkelmuskeln?»

«Das kommt vom steilen Berglauf, liebe Grossmutter. Meine kräftigen Muskeln werden mir – so Gott will – noch im hohen Alter gute Dienste erweisen. Zeig mir doch einmal deine Oberschenkelmuskeln!»

**Steil bergauf: Kräftigende Wirkung auf Oberschenkelmuskulatur, mit prädikativer Bedeutung für Unabhängigkeit im Alter.**



Spontan wollte die «Grossmutter» die Bettdecke zurückschlagen und aufspringen, besann sich aber im letzten Augenblick und vertröstete das gespannt wartende Rotkäppchen auf ein anderes Mal.

Posten/Tafel 3: Nach einer Weile – das Kind hatte inzwischen hüpfend und tänzelnd ein paarmal das Bett umrundet – schien sich die «Grossmutter» wieder etwas gefasst zu haben: «Rotkäppchen, warum magst du auch so lange rennen und hüpfen?»

«Meine Ausdauer habe ich halt bei den vielen Wanderungen auf dem ebenen Weg zu deinem Häuschen stets verbessert. Zu supermaximalen Leistungen reicht sie zwar nicht aus, aber mir ist auch so sehr wohl!»

**Flach, leicht fallend: Auch niedrige Ausdauerbelastung ist gesundheitsfördernd (Energieverbrauch), auch wenn damit die maximale aerobe Kapazität kaum verbessert wird.**

Die «Grossmutter» murmelte etwas über die verwerflichen neumodischen Gewohnheiten der heutigen Jugend und verglich heimlich ihre Lauf- und Renngewohnheiten mit denjenigen Rotkäppchens, worauf sie abgrundtief und lange seufzte.

Posten/Tafel 4: Ächzend drehte sich die «Grossmutter», ordnete die ausgeleierten Gelenke und tastete die schmerzenden Muskeln ab. Es war schon ein Kreuz mit diesen Nachwehen vom gestrigen Bergabrennen im Rudel. Und so wollte sie denn wissen: «Rotkäppchen, hast du eigentlich nie Schmerzen in den Gelenken und in den Muskeln?» «Weisst du Grossmutter, ich gehe halt bergab immer nach dem altbewährten Grundsatz «Eile mit Weile». Das schont meine Gelenke und erspart mir Muskelschmerzen.»

**Steil abwärts: So lustvoll das Abwärtslaufen sein mag – es belastet die Muskeln mehr, als dass es sie trainiert. Ergo: Eile mit Weile.**

So konnte es ja nicht weitergehen, dessen war sich die «Grossmutter» klar. Sie beschloss, ihren Lebensstil grundsätzlich zu ändern, sobald sie die Geschichte hier zu einem guten Ende gebracht haben würde.

Posten/Tafel 5: Eine erneute Drehung im Bett rief ihr nur zu schmerzlich den furchterlichen Sturz in Erinnerung, den sie gestern im steinigen Zieleinlauf getan hatte. Neugierig fragte sie daher:

«Rotkäppchen, warum fällst du eigentlich viel weniger hin?» «Das Geschicklichkeits- und Koordinationstraining sei sehr wichtig, hat meine J+S-Leiterin gesagt. Manchmal machen daheim auch meine Eltern mit, obwohl sie schon etwas älter sind. Sie meinen, etwas Bewegung tue ihnen gut.»

**Steinfeld (motorisch anspruchsvoll): Geschicklichkeits- und Koordinationstraining. Je älter, desto bedeutsamer. Oder: Gute Sturztechnik – sofern die Bänder und Gelenke halten...**

Langsam geriet die «Grossmutter» ins Staunen. Was der Fratz da alles mit der grössten Selbstverständlichkeit von sich gab! Aber sie unterdrückte die aufkeimende Zuneigung sofort wieder. Schliesslich war sie ja zum Abendessen gekommen!

Posten/Tafel 6: Irgendein Geheimnis verbarg Rotkäppchen aber noch. Desse war sich die «Grossmutter» sicher. Wie kam es, dass die Kleine immer guter Laune war? Sie musste das wissen: «Rotkäppchen, warum strahlst du fast immer frohe Laune und Zuversicht aus?» «Weisst du, Grossmutter, das regelmässige Sporttreiben im Freien führt mich in die Natur, zurück zu den Wurzeln. Es ermöglicht mir echte Abenteuer in Hülle und Fülle und macht mich einfach zufrieden.»

**Loch (schöner, tiefstehender Posten): Erwachen alter Jäger- und Sammler-Instinkte → Zurück zu der ursprünglichen Existenzform des Menschen.**

Nachdenklich kaute die «Grossmutter» an ihrer Unterlippe. Wenn sie nur in ihren jungen Jahren so etwas gehört hätte! Vielleicht wäre ihr Leben ganz anders verlaufen, wer weiß.

Posten/Tafel 7: Vielleicht wäre aus ihr ein anständiger Wolf geworden. Statt dessen lag sie hier und lechzte nach dem Abendessen. Aber sie war mit ihren Fragen noch nicht fertig und fuhr so fort: «Rotkäppchen, was hat dich dann schliesslich bewogen, so viel zu laufen, zu rennen und Sport zu treiben?» «Eine zufällig gelesene Notiz im Tagblatt war der Stein des Anstoßes: ½ der Schweizer sei gar nicht, ½ sei nur ungenügend sportlich aktiv, hiess es da. Nicht wahr, Grossmutter, das muss man doch ändern.»

**Stein: Der Stein des Anstoßes ist die relative sportliche Inaktivität der Schweizer Bevölkerung.**

Fast war die «Grossmutter» geneigt, zustimmend zu nicken. Aber was, wenn die potentielle Beute nun zu trainieren begänne? Wo bliebe da die Chancengleichheit?

Posten/Tafel 8: Schliesslich ermannte sich die «Grossmutter» und besann sich auf den eigentlichen Zweck ihres Besuches. Sie spannte die (schmerzenden) Muskeln an, brachte die (knirschenden) Gelenke in die Startposition, ordnete alle noch vorhandenen (klappernden) Wirbel in Reih und Glied, so gut es eben ging und fuhr unter der Bettdecke prüfend die (stumpfen) Krallen ein und aus. Nachdem sie sich dermassen vorbereitet hatte, sprang sie mit Geheul aus dem Bett, warf das Nachthemd und die Haube von sich, stand als grimmiger Wolf vor dem zur Säule erstarrten Rotkäppchen und schlang es gierig mit Haut und Haar hinunter.

Eine Geschichte sei erst dann zu Ende – so Friedrich Dürrenmatt – wenn sie die schlimmstmögliche Wende genommen habe. Demnach wäre unsere Geschichte jetzt fertig.

Der Health-Trail-Orienteering geht aber weiter. Folgen sie den Fähnchen und lesen sie Ende 2 für Leihbibliotheken!

Am Ziel: Schliesslich ermannte sich die «Grossmutter» und besann sich auf den eigentlichen Zweck ihres Besuches. Sie spannte die (schmerzenden) Muskeln an, brachte die (knirschenden) Gelenke in die Startposition, ordnete alle noch vorhandenen (klappernden) Wirbel in Reih und Glied, so gut es eben ging und fuhr unter der Bettdecke prüfend die (stumpfen) Krallen ein und aus. Nachdem sie sich dermassen vorbereitet hatte, sprang sie mit Geheul aus dem Bett, warf das Nachthemd und die Haube von sich und stand als Wolf vor dem Rotkäppchen.

Dieses setzte zu einem lockeren Dauerlauf an und liess den hechelnden Wolf bald weit zurück.

**Schluss: Sport nicht nur als erfolgs- und wettkampffixierte Angelegenheit, sondern als generell der Gesundheit, dem Wohlbefinden und der «Zufriedenheit» zuträgliche Sache sehen.**

Und wenn der Wolf noch nicht gestorben ist, so rennt er heute noch. Oder er hat mit dem Training begonnen. Natürlich wegen der Chancengleichheit.

Rotkäppchen aber lebte sportlich, gesund und glücklich bis an ihr Ende. ■