

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** 86 (1993)  
  
**Rubrik:** Sport tut gut

### **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:** 15.01.2026

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

**Wer Sport treibt, hält sich gesund und bleibt in Form. Richtig oder falsch?**

# S p o r t t u t g u t :

■ In den meisten Fällen sicher richtig. Nur: wer heute Spitzensport betreibt und zu den besten gehören will, «übertreibt» den Sport in vielen Fällen – er schadet seinem Körper mehr, als er ihm nützt. Wenn nur die Leistung zählt, bleibt die Lust oft auf der Strecke – und das nicht nur bei den Langstreckenläufern!

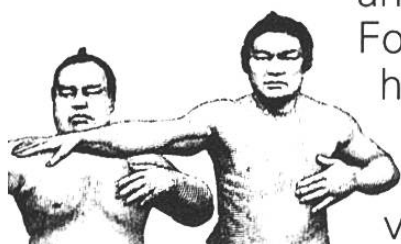
■ Kennst du Sportarten, bei denen es nicht in erster Linie um Leistung und Gewinnen geht, sondern vor allem ums Mitmachen, ums Tun?

.....

.....

■ Es gibt einige Sportarten, die sicher nicht nur mir einen wenig friedlichen Eindruck machen. Zum Beispiel die verschiedenen fernöstlichen Kampfsportarten wie Karate. Oder das Boxen.

- Karate (jap. «leere Hand», d.h. ohne Waffen) ist eine in Japan entwickelte Technik der Selbstverteidigung durch Schläge oder Tritte. Im Ernstfall angewendet, können sie tödliche Verletzungen zur Folge haben. Im sportlichen Wettkampf sind deshalb nur Scheinangriffe erlaubt.

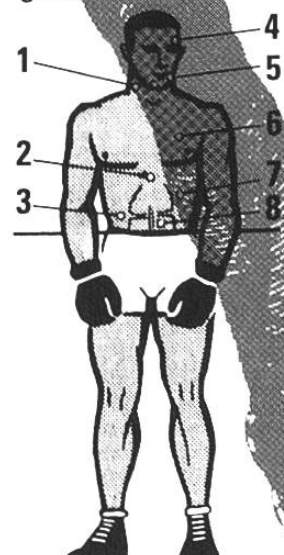


- Boxen ist ein nach festgelegten Regeln nur von Männern durchgeführter Faustkampf. Bereits

in der Antike seit 688 vor Christus war Boxen bei den Olympischen Spielen üblich. Geboxt wurde damals noch mit blossen oder lediglich durch weiche Riemen geschützten Fäusten. In der heutigen Form stammt das Boxen aus England, wo John Sholto Douglas, Marquess of Queensberry (1844 - 1900), die nach ihm benannten Box-Regeln ausarbeitete und förderte. Er gilt deshalb als Begründer des modernen Boxsports. Der Kampf wird mit Boxhandschuhen – mit Seegras oder Rosshaar gefüllten ledernen Kampfhandschuhen – im Boxring ausgetragen. Amateure boxen meist drei Runden zu je drei Minuten, Berufsboxer bis zu 15. Runden. Schläge sind nur auf der Vorderseite des Körpers vom Schertel bis zur Hüfte erlaubt. Der Kampf wird entschieden durch: 1. Niederschlag, wenn ein Boxer länger als 10 Sekunden kampfunfähig ist (k.o. = knockout), 2. Punktsieg, wenn ein Boxer mehr oder weniger deutliche Vorteile hat, 3. Disqualifikation, wenn ein Boxer in grober Weise gegen die Regeln verstösst, 4. Aufgabe, z.B. bei zu grosser Unterlegenheit oder Verletzung eines Boxers, 5. Unentschieden.

**S**port tut gut – tut Sport gut? Was hältst du von solchen Sportarten? Einige Leute behaupten und glauben, dass eine «unfriedliche» Sportart wie das Boxen die Menschen sogar friedlicher macht, weil sie es ihnen erlaube, sich abzureagieren und «Dampf abzulassen» – sie müssten die Wut, die sie im Bauch hätten, dann nicht anderswo loswerden. Selbst das Zuschauen genüge, um «friedlicher», d.h. weniger aggressiv, zu werden. Andere wiederum glauben, dass genau das Gegenteil der Fall sei – Menschen, die «live» oder am Fernsehen einen Boxkampf mitverfolgen würden, kämen dadurch erst richtig auf den Geschmack – den Geschmack nach Gewalt und Brutalität. Was meinst du?

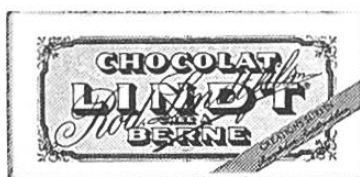
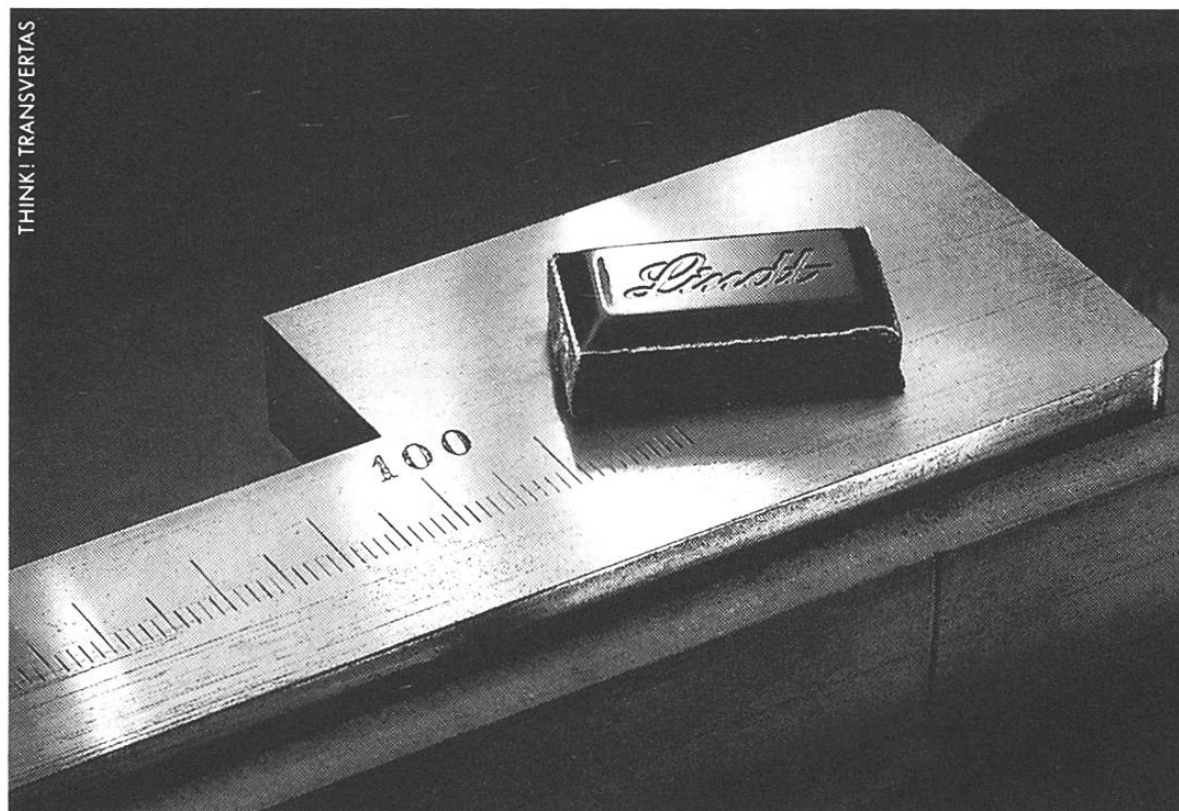
Hauptschlagziele beim Boxen:  
1 Halsschlagader, 2 Solarplexus, 3 Leber, 4 Schläfe, 5 Kinnwinkel und Kinnschläge, 6 oberhalb des Herzens, 7 Herzspitze, 8 Magen



*Das Original setzt den Massstab.*

*Lindt*

THINK! TRANSVERTAS



*LINDT - DIE FEINE ART, FREUDE ZU BEREITEN*