

Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: - (1931)

Artikel: Sport, Spiel und Gesundheit

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-988274>

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: 09.01.2026

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



Vorbildliche Körperhaltung beim Langlauf.

SPORT, SPIEL UND GESUNDHEIT.

Gesunder Geist in gesundem Körper — welch herrliches, erstrebenswertes Gut. Ihr jungen Leute liebt es, euch im Freien zu tummeln, die Kräfte in lustigem Spiel und zielbewusstem Sport zu messen und zu stählen. Es ist dies kein müssiger Zeitvertreib, sondern ein gerechtes Verlangen — ein Gebot der Natur.

Soll sich der Körper zu voller Kraft entwickeln, der Geist frisch, froh und tatenlustig werden, so müsst ihr euch Tag für Tag tüchtig unter freiem Himmel regen und Schweißtropfen nicht scheuen. Die Jugend und ganz besonders die Stadtjugend hat dies nie so notwendig gehabt wie heutzutage, und für die Erwachsenen, die im Haus, an Pult oder Maschine arbeiten, gilt das Gleiche.

Wir sind allzusehr Stubenhocker geworden. — „Wer rastet, rostet“, die Glieder erschlaffen, der Körper verliert seine Widerstandskraft. — Ein von Menschenhand gearbeitetes Werkzeug nützt sich ab durch den Gebrauch, unsere Körperorgane aber sind so wunderbar geschaffen, dass sie sich bei vernünftigem Gebrauch ausbilden und stärken.

Wir zehren heute noch von der ererbten Kraft und Gesundheit unserer Voreltern. Von fernsten Zeiten an und während ungezählter Jahrtausenden waren unsere Vorfahren Fischer und Krieger — gestählt im Kampf

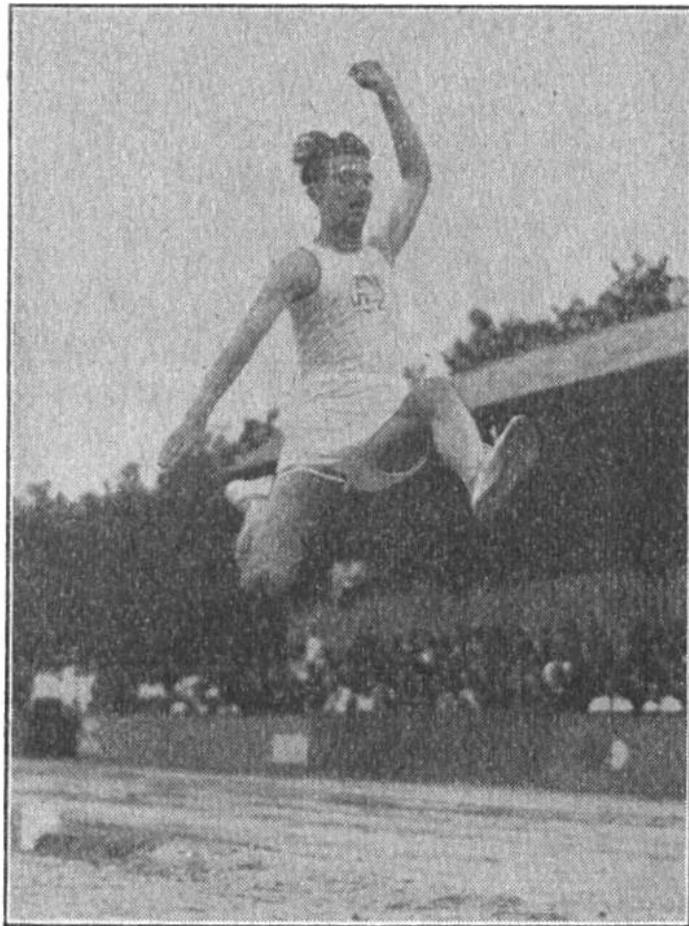


Den Schülern wird der richtige Start zum 100 m-Lauf gezeigt.

mit Natur, Tier und Feind. Kraft und Mut waren ihnen Lebensbedingung. Hauptsächlich in den letzten Jahrhunderten, also während verhältnismässig kurzer Zeit, ist die Körperausbildung durch die sitzende Lebensweise in Schule und Beruf vernachlässigt worden.

Die Folgen sind nicht ausgeblieben. Blättert man das Burgerverzeichnis einer Stadt durch, so zeigt es sich, dass ein Grossteil der Familien, die noch vor 300 Jahren lebten, ausgestorben sind; daran ist zum grossen Teil eine in verschiedenen Beziehungen ungeeignete Lebensweise schuld. Nur der frische Zuzug vom Lande erhält die Stadtbevölkerung. Einsichtige Jugend- und Volksfreunde erkannten glücklicherweise schon vor einigen Jahrzehnten, dass den verderblichen Einflüssen durch stetige Pflege der Leibesübungen entgegengewirkt werden muss. Die Sportbewegung hat grosse Ausdehnung erlangt. Schon in der Schule wird ihr viel mehr Beachtung geschenkt.

Wer die eigene Gesundheit und die Kraft unseres Volkes zu fördern bereit ist, der muss die Körperbewegung in Licht, Luft und Wasser lieben. Heut-



Ein prachtvoller Weitsprung.

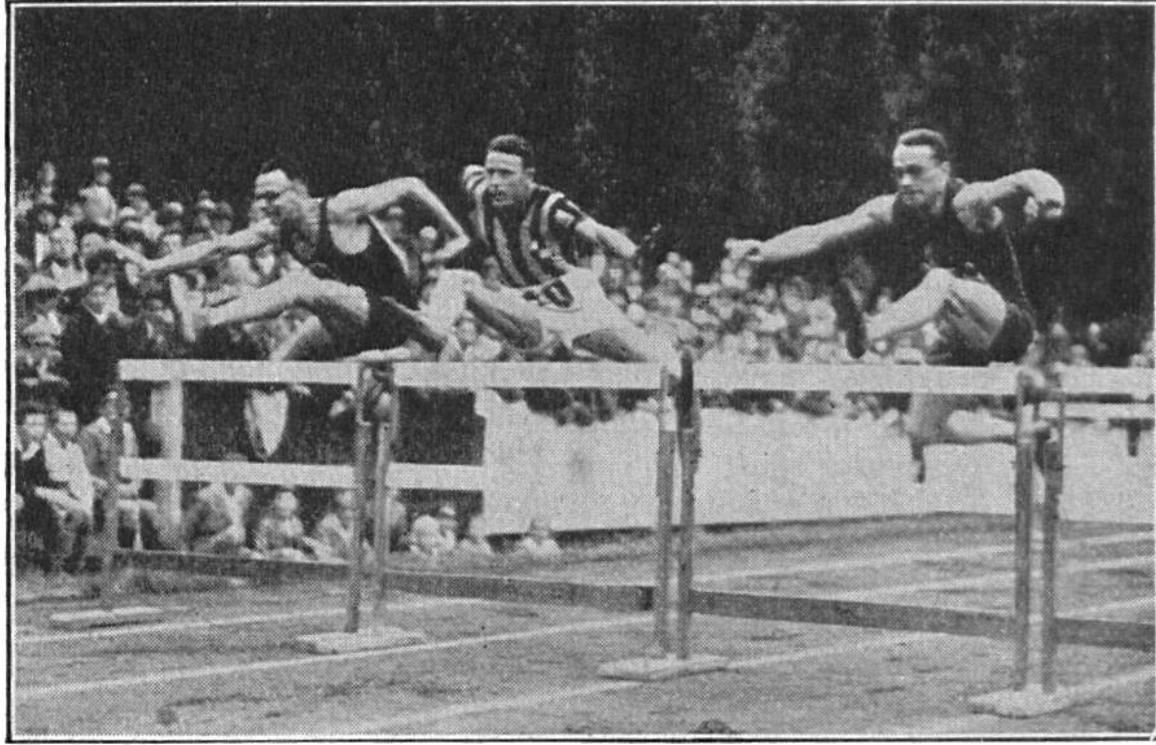
zutage können wir nicht mehr alle Fischer und Jäger sein; wir sind uns des Wertes der allgemeinen Schulbildung und aller Kulturfortschritte wohl bewusst, doch wer ihres Segens voll teilhaftig werden will, der darf die Ausbildung des Körpers nicht vernachlässigen. - Aber jedes Übermass schadet der Gesundheit und dem Verstande. Werdet keine ausschliesslichen Sportmenschen, keine ekelhaften Muskelprotzen.

Nicht Rekorde sind die Hauptsache, sondern die Gesundheit ist es. Auffallend viele Rekordhelden sterben in bestem Alter.

Unsere Schweizer Knaben und Mädchen lieben das frisch fröhliche Turnen, das in späteren Jahren in den Turnvereinen fortgesetzt und ausgebaut wird.

Als eine Erweiterung des Turnens hat sich in den letzten Jahren die Leichtathletik bewährt. Diese volkstümlichen Übungen im Laufen, Springen und Werfen sind vor allem dazu geeignet, dem Körper die nötige Geschmeidigkeit und Ausgeglichenheit zu verleihen. (Das Wort „Athletik“ bedeutet Wettkampf; es ist der Sprache der alten Griechen, deren Sport-Wettkämpfe uns heute noch als Muster gelten, entnommen.) Die sportliche Betätigung in freier Luft kräftigt die Muskeln und hält Herz und Lunge gesund.

Bei jeglichem Sport ist fortgesetzte Übung eine erste



Mit elegantem Spreizschritt geht's über die Hürde!

Vorbedingung. Die Übungen werden meistens von ernstdenkenden Sportskameraden, die den jüngern eine Stütze sein sollen, geleitet, denn gerade bei den sportlichen Leistungen und Wettkämpfen gilt das Wort:

„Gesell' Dich einem Bessern zu,
Dass mit ihm Deine Kräfte ringen;
Wer selbst nicht besser ist als Du,
Der kann Dich auch nicht weiter bringen.“

Gehen und Laufen sind die ersten Übungen der Leichtathletik, dann folgen: Weit- und Hochspringen. Der Wurf soll in jugendlichen Jahren nur im Schleuderball-Werfen geübt werden. Das Werfen von Speer, Diskus, Kugel und Hammer sei für spätere Jahre vorbehalten. Dasselbe gilt von unsren nationalen Spielen: Hornussen und Schwingen.

Der „Lauf“ bewirkt eine Kräftigung der Bein-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Das Atmen geschehe grundsätzlich durch die Nase, bei geschlossenem Mund. Es ist unappetitlich, sich ein Taschentuch in den Mund zu stecken, wie man es hin und wieder sehen kann. Jede Überanstrengung im Gehen und Laufen ist für den Kör-



Die „Wage“ an den Ringen.

per von schädlicher Wirkung. Die Jugend hat das Bedürfnis zu laufen. Man muss sich oft wundern, wie sich ein kleines Kind stundenlang lebhaft bewegen kann; schnelles Springen, Laufen und Treppensteigen sind ihm eine Lust; deswegen können Laufübungen schon im 10. Lebensjahr begonnen werden, und zwar als „Geländelaufen“ durch Wald und Feld. Der Jüngling mag sich dann daneben noch im Stafetten- und Hindernislauf

betätigen. Beliebte Laufspiele sind: die Schnitzeljagd, Dreibeinlaufen, Sacklaufen und Eierlaufen.

Die heranwachsende Jugend übt sich in Fussball, Hockey und Tennis. Diese drei Sportarten bergen allerdings die Gefahr zu sportlichen Auswüchsen. Wasser- und Wintersport sind eine treffliche Ergänzung der leichtathletischen Übungen. Baden, Schwimmen und Rudern, Skifahren, Schlittschuhlaufen und Eisspiele sind von hohem gesundheitlichem Wert.

Das sind nicht neue Weisheiten. Der Schweizer Kinderfreund Pestalozzi stellte als Grundsatz auf, dass die körperliche Ausbildung die Grundlage sein müsse für die geistige. Der Leib soll nach Pestalozzi ein Werkzeug des Handelns sein. Schnelles Handeln und kräftiges Wollen, sowie die Gesamtbildung des Charakters werden durch die Leibesübungen erzielt. Auf dem Spielplatz und beim fröhlichen Wandern soll im Wettkampf mit den Kameraden die Selbsterziehung, Energie und Ausdauer gepflegt werden.