

Zeitschrift:	Schweizer Schule
Herausgeber:	Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band:	59 (1972)
Heft:	20: Turnen und Sport
Artikel:	Die Bedeutung des Schulturnens aus der Sicht der Medizin
Autor:	Frey, Ulrich
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-535227

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: 28.01.2026

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

Die Bedeutung des Schulturnens aus der Sicht der Medizin

Ulrich Frey

Turnen und Sport im Jugendalter dienen vor allem der *körperlichen Ertüchtigung* und Hebung der «Fitness» in einem Alter, wo der natürliche Bewegungsdrang und der Spieltrieb noch einem elementaren Bedürfnis entsprechen und dementsprechend nicht über Gebühr eingeengt werden dürfen. Die gesetzlich vorgeschriebenen – leider aber nur 60 Prozent unserer männlichen Jugend angebotenen (Käser¹) – 3 Wochenstunden stellen ein absolutes Minimum dar, um den Jugendlichen körperlich so zu trainieren, wie er es heute benötigt. Motorisierung und Verstädterung führen zu Immobilität und körperlicher Verweichung, Gegebenheiten, denen der Schulsport in wirksamer Weise entgegenwirken kann.

Unter den zahlreichen präventiv-medizinischen Gründen, die regelmäßig und systematisch betriebenen Schulsport rechtfertigen, steht der Kampf gegen die *Haltungsschäden* an erster Stelle. Allgemeiner Bewegungsmangel, mangelhaftes Muskeltraining der Bauch- und Rückenmuskulatur, verbunden mit gesteigertem Längenwachstum und körperlicher Frühreife, haben bei der modernen Jugend zu einem erschreckenden Überhandnehmen von Haltungsschäden verschiedenster Grade geführt. Bei der Rekrutierung wurde in den letzten Jahren eine außerordentliche Zunahme krankhafter Veränderungen der Wirbelsäule und eine beeinflussende Verschlechterung der Haltung festgestellt (Käser¹).

Die neuro-psychische *Harmonisierung* und *Stabilisierung*, die mit jeder sportlichen Aktivität verbunden ist, vermag die Reizüberflutung des modernen und unruhigen Lebens zu kompensieren. Wir betrachten daher den Jugendsport als wertvollen, unerlässlichen Ausgleich zur allgemeinen «Nervosität» unserer Zeit. Die zahlreichen seelischen Belastungen und ungünstigen Umwelteinflüssen ausgesetzte Jugend von Stadt und Land benötigt heute mehr denn je körperliche Bewährungen und Leistungen als natürlichen Ausgleich. Je intensiver, lustbetonter und befriedigender der Sportunterricht gestaltet wird, desto nachhaltiger ist seine Wirkung

für das ganze Leben. Der Schulsport muß im Jugendlichen die Motivierung für körperliche Aktivität und die Freude an körperlicher Leistung und sportlichem Spiel wecken, die bis ins Alter erhalten bleiben sollte. Bei der Durchführung des Schulsports ist darauf zu achten, daß immer eine dem Alter angepaßte *Leistung* gefordert wird. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit sind in gleicher Weise zu fördern, wobei das Leistungsprinzip unter Berücksichtigung moderner Trainingsgrundsätze in den Mittelpunkt gestellt werden muß. Aber das *Spiel* darf nicht zu kurz kommen, gestattet es doch in hervorragender Weise, alle Trainingskriterien anzuregen unter gleichzeitiger Förderung von Imagination, Einordnung in eine Mannschaft, Fairness und Kameradschaft. Diese Anforderungen sind heute mehr denn je vonnöten. Zur Vermeidung von Überforderungen und zur individuelleren Trainingsgestaltung ist die Bildung von «Leistungsklassen» zu prüfen. Aber auch Spielnachmittage, Schülerwettkämpfe, Sportlager, Wanderungen und Bergtouren sind wertvolle Ergänzungen des normalen Schulsportbetriebes, von denen in vermehrtem Maße Gebrauch gemacht werden sollte. Sie ermöglichen in hervorragender Weise, der inneren Unsicherheit und Zerrissenheit vieler Jugendlicher positiv entgegenzuwirken.

Noch ein Wort zur *Schulturnbefreiung*: Leider wird – unterstützt durch übertrieben ängstliche Eltern und Ärzte – viel zu häufig von dieser Möglichkeit Gebrauch gemacht. Vor allem der Unsittlichkeit vieler Mädchen, sich bei der Menstruation regelmäßig vom Turnunterricht zu drücken, ist energisch entgegenzutreten. Es gibt im Grund genommen wenig echte Gründe für eine Turndispens. In vielen Fällen ist es durchaus möglich, einen Rekonvaleszenten oder eben ein Mädchen, das «seine Tage» hat, in angemessener, nicht belastender Weise leicht zu beschäftigen und gegebenenfalls nur partiell zu dispensieren.

¹ R. Käser, Oberfeldarzt: Über medizinische Ergebnisse der Rekrutenaushebung (Radiovortrag vom 25. April 1972).