

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Erziehungs-Rundschau : Organ für das öffentliche und private Bildungswesen der Schweiz = Revue suisse d'éducation : organe de l'enseignement et de l'éducation publics et privés en Suisse
<b>Herausgeber:</b>	Verband Schweizerischer Privatschulen
<b>Band:</b>	1 (1928-1929)
<b>Heft:</b>	9
<b>Artikel:</b>	Bei Niels Bukh, dem Meister der dänischen Gymnastik
<b>Autor:</b>	Schmidt, Theodor
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-852138">https://doi.org/10.5169/seals-852138</a>

### 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:** 04.02.2026

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

## Bei Niels Bukh, dem Meister der dänischen Gymnastik.

Von Dr. Theodor Schmidt,  
Assistenten am Institut für Leibesübungen der Universität Münster i. W.



Niels Bukh  
mit einer Schülerinnengruppe.

Unter den Gymnastiksystemen der Gegenwart verdient die von Niels Bukh geschaffene dänische Gymnastik die allergrösste Beachtung. Nicht mit Unrecht ist sie die Gymnastik des „schweren Geschützes“ genannt worden, und ihr Schöpfer gehört heute zu den populärsten Persönlichkeiten der Welt, der sich vom einfachen Gymnastiklehrer zu dem Meister der dänischen Gymnastik emporgeschwungen hat. Sein Werk ist nicht nur von segensreichem Einfluss auf die Jugend seines engeren Vaterlandes gewesen, sondern es hat Schule gemacht in der ganzen Welt. Ich bin dem nordischen Meister dankbar, dass er mich an einem Hauptkursus als Gasthörer teilnehmen und so einen tiefen Blick in sein Lebenswerk tun liess.

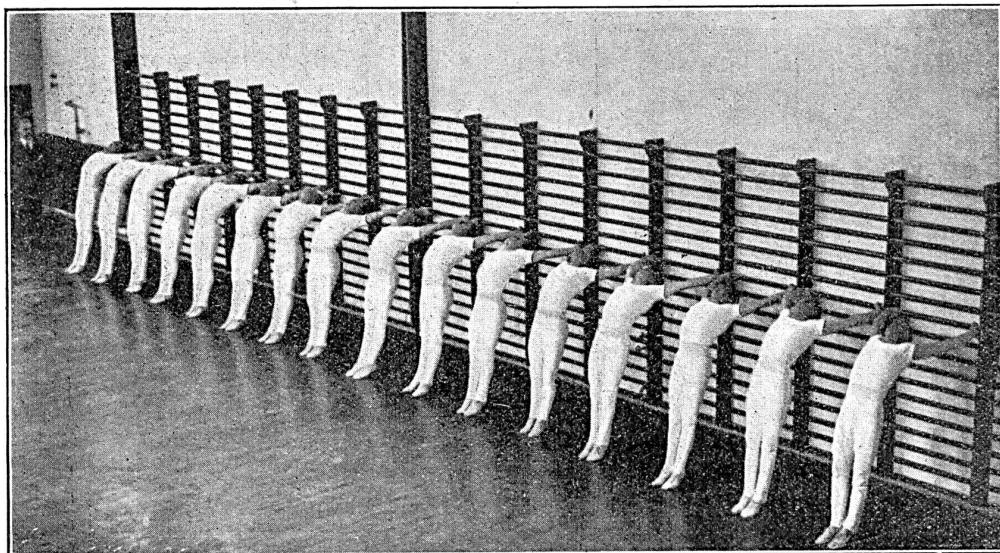
Ollerup's Gymnastikhochschule — unter Niels Buhks Leitung — ist eine ideale Ausbildungsstätte. Im schönen südlichen Teile Fünen an der Chaussee zwischen Faaborg und Svendborg gelegen, erhebt sie sich auf einem Hügel mit prächtigem Ausblick über das Land, über Wald und Tal mit reizenden kleinen Seen. Ein gewaltiges, dreiflügeliges Gebäude mit Vortragssälen, Leseräumen, Gymnastiksaal usw., in dem auch alle Kursisten in Zimmern zu meist zwei Personen wohnen, grüßt alte Bauernhöfe und stille Adelssitze. In den dreiflügeligen Bau fügt sich eine unterirdische Schwimmhalle, die einzige in Dänemark, ein, von der gerade die Glaskuppel auf dem freien Platz zwischen den Flügeln sichtbar wird. Dem Hauptgebäude gegenüber — auf

der andern Seite der Chaussee, die mitten durch die Niels Buhkschen Anlagen hindurchführt — breitet sich das prächtige Stadion aus. Neben ihm liegt das Volkshochschulheim (Hojskolehjemmet) — eine Art Reformgasthaus —, in dem vorwiegend Gasthörer aus aller Herren Ländern Aufnahme finden.

Wie ist nun diese ganze imponierende Anlage entstanden? Ist sie das Werk eines Mannes, der im Auftrage des Landes und mit staatlichen Mitteln diese Anlage aufgeführt hat? Wer die gewaltige Schöpfung mustert, möchte beim ersten Anblick versucht sein anzunehmen, dass solche vorbildliche Gymnastikstätte nur mit Aufwendung von grossen Summen möglich geworden ist. In der Tat sind grosse Summen nötig gewesen, aber — das ist das Bewundernswerte, der kraftvolle Mann hat sie selbst durch die Macht seiner eigenen Persönlichkeit zusammengetragen. Freunde und Gönner traten ihm mit grösseren Kapitalien zur Seite, und nicht zuletzt waren es seine Schüler, die sich dem Meister opferbereit zur Verfügung stellten, als es galt, Vortragsreisen im In- und Auslande zu machen, die so erhebliche Mittel für den Bau zusammentrugen. Bis zum Jahre 1919 bestand in Ollerup nur das Haus „Borgen“, in dem Niels Bukh im Jahre 1914 den Anfang zu seinem Werke legte. Damals wirkte er an der Olleruper Volkshochschule, die von seinem Schwager Lars Baekhoj geleitet wird. Aus dem Volkshochschulwesen ist Niels Bukh hervorgegangen, und mit ihm

ist er gross geworden. Als Sohn eines Volkshochschullehrers — am 15. Juni 1880 in Snejbjerg bei Herning (Jütland) geboren — ist er schon von Kindheit an mit diesem wichtigen Zweige der Volkskultur vertraut gewesen. Er absolviert Volkshochschulen und Landwirt-

schaftsschulen und studiert Lingsche Gymnastik. Mit 18 Jahren arbeitet er als Abteilungsführer in den Vereinen, die eifrig seinerzeit schwedische Gymnastik trieben. Durch die freiwillige Arbeit bekommt er eine gründliche Kenntnis von der Volksgymnastik. Nach dem Be-



Gruppenübungen an der Sprossenwand.

such des Staatlichen Gymnastikinstituts (Statens Gymnastikinstitut) wird er Gymnastiklehrer. Im Jahre 1912 macht er nach dreijährigem Aufenthalt am Seminar in Vordingborg die Lehrerprüfung und ist während dieser Jahre Schüler und gleichzeitig seinen Mitschülern Gymnastiklehrer. Die Lehrjahre schliesst er mit einem Kursus an der Staatlichen Hochschule in Kopenhagen ab. Von nun an gilt seine ganze Lebensarbeit der dänischen Gymnastik, deren Schöpfer er in Ollerup geworden ist. Klein sind die Anfänge. Im Winter des Jahres 1914/15 sammelt er um sich 12 Schüler, um sie zu Jüngern seines Systems auszubilden und als ideale, freiwillige Helfer ins Land hinauszuschicken. Niels Bukhs Name wird nun im ganzen Lande bekannt, und immer grösser ist die Zahl der Schüler während des Weltkrieges geworden, die aus dem ganzen Lande Dänemarks aus freiem Antriebe zu ihm kommen und sich seinem harten Training unterwerfen. Im Jahre 1919 ist das Stammhaus „Borgen“ längst zu klein geworden für die grosse Zahl der männlichen Kursisten, die im Winter fünf Monate, und der weiblichen, die im Sommer drei Monate bei Niels Bukh weilen. So entsteht im Jahre 1919/20 die neue Gymnastik-Hochschule, die erweitert wird und eine unterirdische Schwimmhalle — die einzige in ganz Dänemark — erhält.

In der Gymnastikhochschule hat Niels Bukh nun erst voll seine Arbeit an der Jugend entfalten können. Die Zahl der Teilnehmer an den Winter- und Sommer-

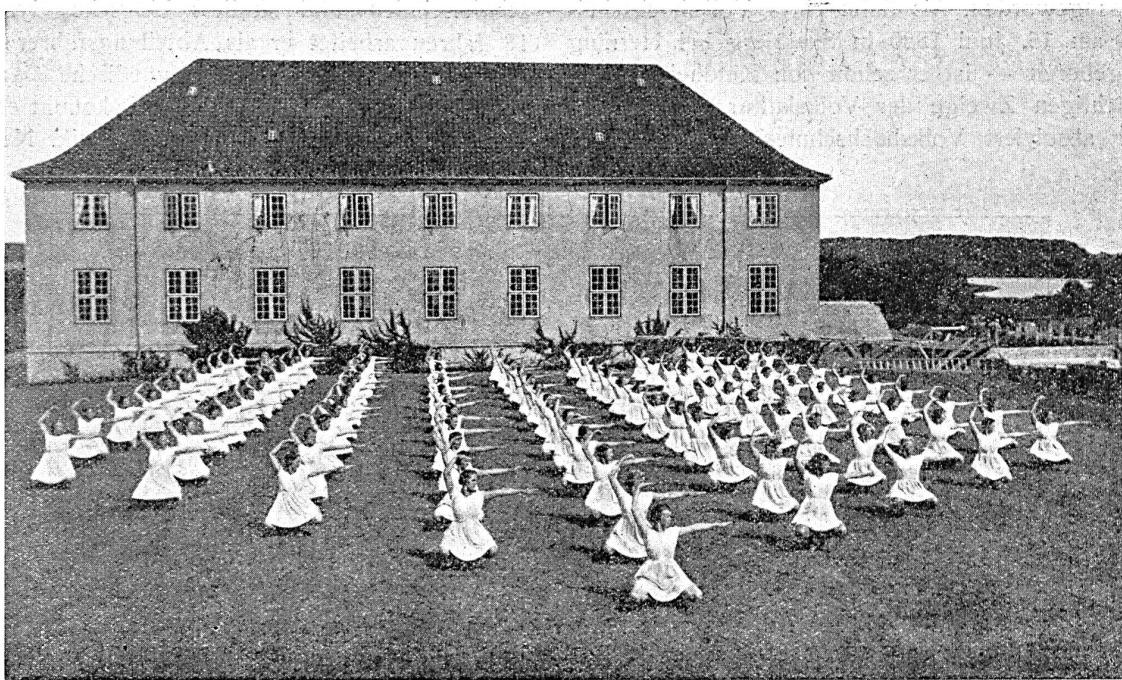
kursen ist seitdem stetig gestiegen. Im Winter 1927/28 betrug die Zahl der Kursisten 186, die der Kursistinnen im Sommer 1927 170. Beinahe 3000 junge dänische Menschen sind bisher in Ollerup ausgebildet worden.

Nicht zu vergessen sind die zwei- und sechswöchentlichen Kurse für Ausländer (Deutsche, Engländer, Amerikaner), die in den Ferien und im Sommerhalbjahr laufen.

Niels Bukh hat tatkräftig dazu beigetragen, sein Werk in der weiten Welt zu verbreiten. Die Vorführungsreisen ins Ausland (Amerika, England, Finnland, Österreich usw.) haben ihm begeisterte Anhänger gebracht. Deutschland besuchte er im Jahre 1923. Nicht weniger als 80 Städte hatten ihn eingeladen, und nur 30 Städte konnte er besuchen. Auch im Vorjahr ist Niels Bukh mit seiner Gymnastiktruppe in Deutschland gewesen.

Ollerup wird auch immer mehr und mehr der Mittelpunkt der dänischen Sportverbände. Während meines Studienaufenthaltes fand ein Instruktionskursus für Ruderer, vom „Dänischen Verband für Rudersport (Dansk Forening for Rosport)“ veranstaltet, statt. In der Osterwoche trafen sich die dänischen Schwimmer zum Fortbildungslehrgang in der Gymnastikhochschule.

Worin besteht nun das Wesen der dänischen Gymnastik, die im Begriffe ist, sich die Welt zu erobern?

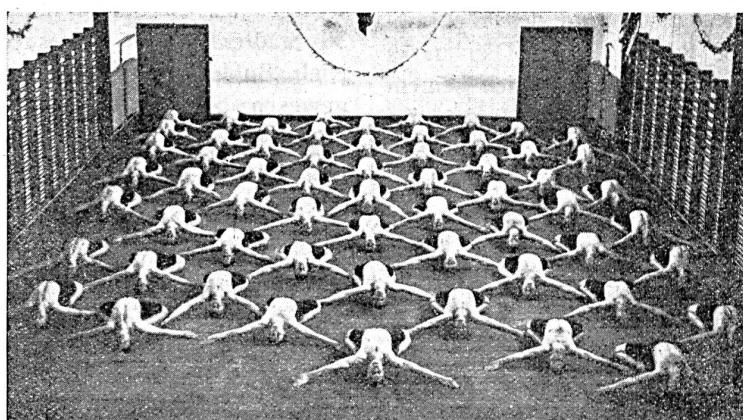


Frauenturnen in Ollerup.

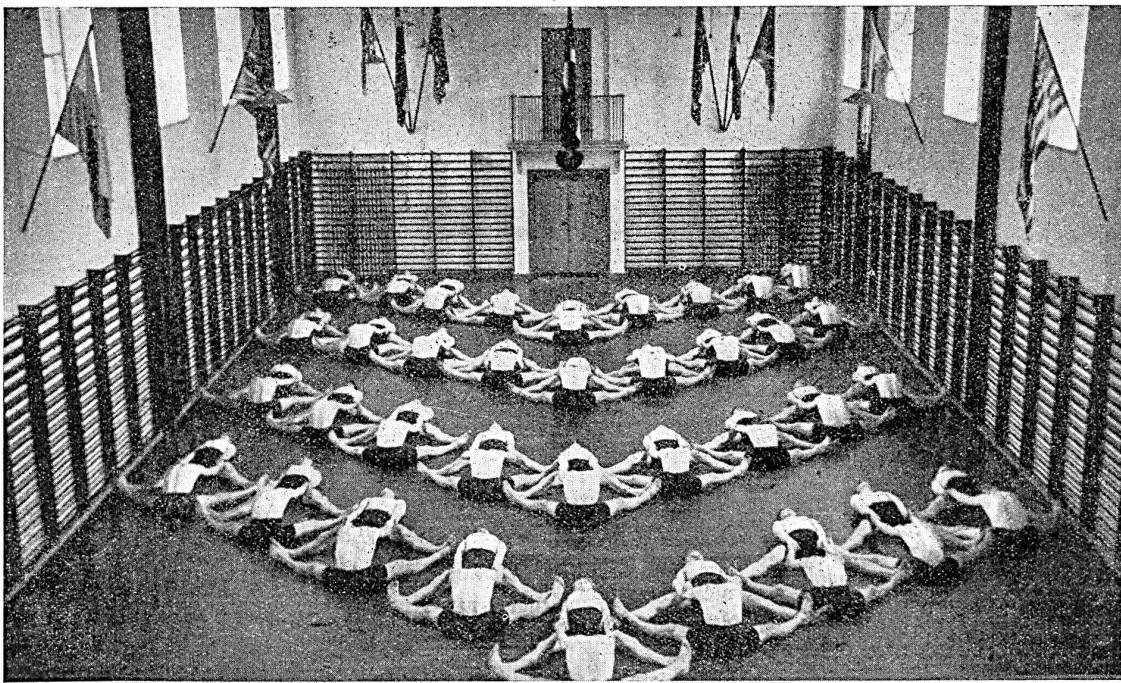
Die Niels Bukhsche Grundgymnastik ist eigentlich kein neues System, aber sie ist eine neue gymnastische Arbeitsweise (mit Freiheit in der Wahl von geeigneten Mitteln), die sich das Ziel gesteckt hat, im Sinne der dänischen Volkshochschulen geistige und körperliche Schulung der dänischen Jugend zu verwirklichen. Niels Bukhs Gymnastik — von ihm „Primitive Gymnastik oder Grundgymnastik“ genannt — wurzelt in der schwedischen Gymnastik, die mit dem Namen Lings eng verknüpft ist. Anfang der 80er Jahre des vorigen Jahrhunderts fand die Lingsche Gymnastik in Dänemark begeisterte Aufnahme. Ernst Trier lehrte sie an der Volkshochschule in Vallekilde, wo Niels Bukhschon als Knabe mit ihr vertraut wurde. Bald öffneten die dänischen Volkshochschulen ihre Pforten für Ausbildungskurse in schwedischer Gymnastik.

Das grosse Verdienst Niels Bukhs ist es, eine Gymnastik geschaffen zu haben, die mit primitivsten Mitteln — Geräte sind nicht erforderlich — aus den ungelenken Burschen geschmeidige und bewundernswert gewandte Menschen in der kurzen Zeit von fünf Monaten heranbildet.

Das Prinzip seiner Arbeitsmethode besteht zu allererst darin, Haltungsfehler und Mängel fortzuarbeiten und somit eine Grundverbesserung zu schaffen. Folgende Mängel sind es vor allem: Steifheit in den das Skelett zusammenfügenden Gelenken, mangelnde Kraft in der Muskulatur und Unfreiheit in der Bewegung. Dagegengearbeitet wird mit geschmeidigmachenden, kraftgebenden und geschicktmachenden Uebungen, um eine Grundverbesserung zu ermöglichen. Seine Grundgymnastik ist ausgeprägt individuell, da sie ja die durch man-



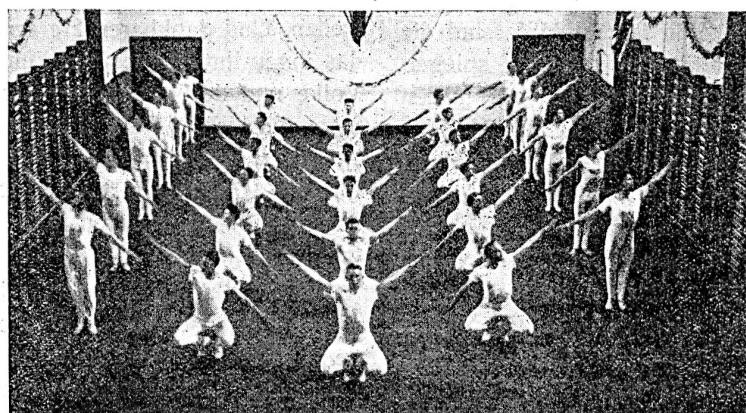
Grundgymnastik von Niels Bukh.



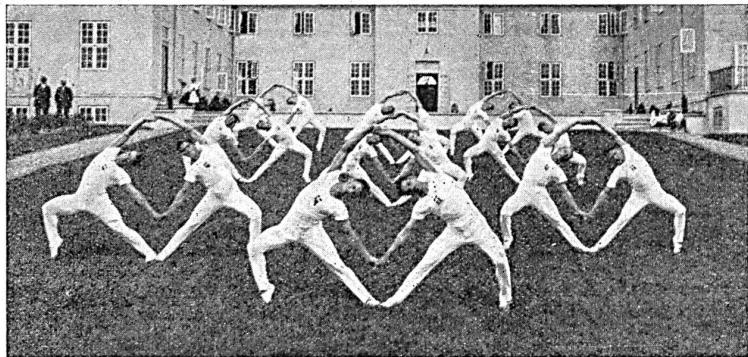
Grundgymnastik von Niels Bukh.

nigfältige Erwerbs- und Lebensbedingungen hervorgerufene einseitige Körperentwicklung verbessern will. Sein Ziel ist die Körperfikultur. Zuallererst will er den Burschen ein natürliches Körpergefühl geben, zu kurze Muskeln sollen gestreckt, zu lange entspannt werden. Durch grösere Beugung und Streckung der Gelenke und Körperteile oder federnde Muskelwirkung macht er den Körper geschmeidig und kräftigt ihn, indem er die Muskeln durch Uebungen stärker beansprucht. Ein intensives Zusammenspiel der Muskeln und Nerven macht geschickt. Bei intensiver Arbeit von zwei- bis dreimonatiger Dauer erreicht er es, die Menschen zum normalen körperlichen Zustand zu bringen. Für den Aufbau einer Tagesübung gilt: Allseitigkeit in der Arbeit und allmähliches Ansteigen und Abnehmen in der Anstrengung. Mit leichten Uebungen wird begonnen, die schnell alle

Muskeln in Gebrauch nehmen und dadurch alle Blutgefäße zum Vorteil der Herztätigkeit erweitern. Die Arbeit ist so allseitig angesetzt, dass im Gebrauch der Arme, der Beine, des Halses und der verschiedenen Teile des Rumpfes ein lebhafter Austausch stattfindet; denn diese Allseitigkeit bedingt die grösste Arbeitsentfaltung, und Abwechslung ist für eine arbeitseifige Jugend hinreichende Erholung beim Turnen. Durch sinnvolle Verknüpfungen der Uebungen des Geschmeidigmachens, Kraftgebens und Geschicktmachens im Stand, Knie, Sitz und in Rücken- und Bauchlage, durch Partnerübungen (ein Helfer sucht die Uebung durch Unterstützung wirksamer zu machen) gestaltet er prachtvolle Stunden. Gerade in der ununterbrochenen Bewegung und dem bestechenden Rhythmus liegt die Eigenartigkeit der Niels Bukhschen Gymnastik, die streng nach der Forderung



Grundgymnastik von Niels Bukh.



Grundgymnastik von Niels Bukh.

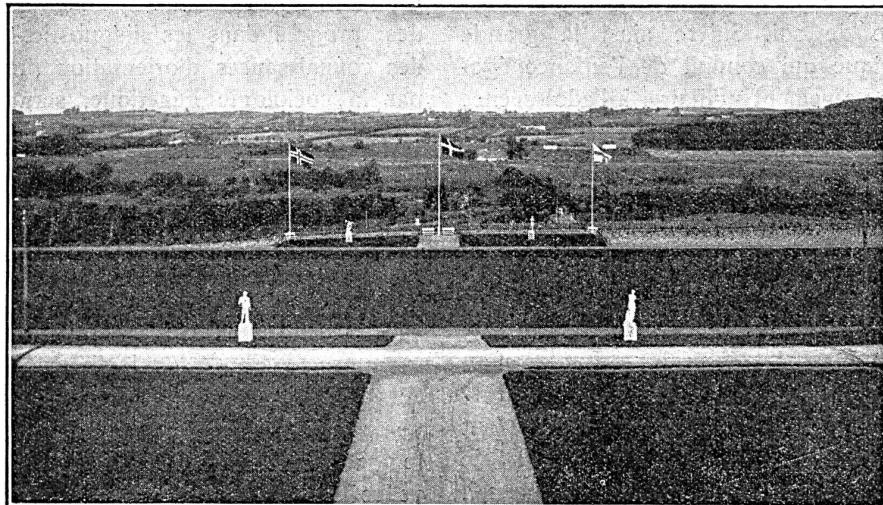
des Körpers, also individuell nach dem Nützlichkeitsprinzip, arbeitet. Die ununterbrochene Arbeit hat die Wirkung, dass die Muskeln dehnungsfähiger werden. Uebungen an der Sprossenwand schliessen sich an. Die Krönung bilden Sprünge über Kasten, Pferd, Gewandtheitsübungen, wie Ueberschlag, Kopfsprung, Flugsprung usw. Alle Sprünge sind Ausdruck prachtvoller Körperbeherrschung und zeugen von dem Werte der Niels Bukhschen Gymnastik, von dem Zukunftswert der gründlichen Allgemeinkörperdurchbildung durch seine Gymnastik. Wer einmal durch die harte Schule der Grundgymnastik gegangen ist, kann auf ihr weiterbauen und zu den Gipfelleistungen gelangen, wie sie in formvollendetem und achtunggebietender Schönheit von den Kursisten am Ende fast ausnahmslos geboten werden. Eine kalte Dusche erfrischt den schweissgebadeten Körper, und das anschliessende Bad in der schönen Schwimmhalle, die, ohne dass das Gebäude verlassen werden muss, erreichbar ist, erquickt den Menschen. In den Stundenplan sind neben Gymnastik Kommandoübungen, theoretischer und sonstiger Unterricht eingefügt. Fussball, Handball und Korball werden begeistert im Stadion gespielt. Auch die Stellungsgymnastik spielt eine Rolle, deren Ziel ist — wenn die Grundgymnastik beherrscht wird, ideale Stellungen und Erscheinungen von plastischer Schönheit zu zeigen.

Unvergesslich wird mir der Semester-Abschluss in Ollerup bleiben. Zum letzten Male sind die frischen 150 Burschen im schmucken, grossen, spiegelblanken Gymnastiksaal versammelt, und ich bin mitten unter ihnen. Auf dem Kommandotisch steht der Meister, scharf und klar dringen zum allerletzten Male seine Kommandos durch die Halle, denn heute gilt es, vor der Volks-hochschulhörschaft, vor Freunden und geladenen Gästen zu zeigen, bis zu welcher Höhe er diese noch vor wenigen Monaten ungelenken Burschen auf gymnastischem Gebiete gefördert hat. Hell leuchten die Augen, und mit Hingabe geben sie ihr Bestes. Am Abend des letzten Zusammenseins empfangen mehr als 150 junge Gymnasten bei der Abschiedsfeier das Abzeichen O.D (Ollerup Delingsforer) aus der Hand Niels Bukhs.

Was ist es nun, dass sie alle zu dieser Begeisterung für ihren Meister hinreisst?

Niels Bukh ist ihnen während der Ausbildungszeit nicht nur der gestrenge Lehrer, der sie von den primitivsten Anfängen zu diesem achtunggebietenden Können führt, sondern er ist ihnen auch während der fünf Monate väterlicher Freund und Berater, der mit ihnen am selben Tische speist, mit ihnen arbeitet, mit ihnen durch Feld und Wald wandert und jederzeit für sie zu sprechen ist. Und welche Verehrung strahlt aus den Augen, wenn er von seinen Aufführungen im Auslande, u. a. in Deutschland, Amerika, England, Frankreich, Holland usw. und bei den Olympischen Spielen, erzählt. Diese Erinnerungsbilder wirken natürlich begeisternd auf die jungen Menschen. Dies Fluidum von Mensch zu Mensch weiss Niels Bukh ausgezeichnet zu schaffen, dass sie ihm blindlings im Glauben an sein Werk folgen. Zum Schluss der von mir besuchten Vorlesungsstunden bricht die Begeisterung durch, und mit Händeklatschen und jubelnden Zurufen danken ihm seine Zuhörer. Und die Worte eines Bauernjungen aus Alsen, eines braven, urwüchsigen Landkindes: „Das ist schön zu hören“, die dieser allgemeinen Stimmung Ausdruck verleihen, klingen noch lange in mir nach. Dies gemeinsame Fühlen und Denken, der ganze Geist in Ollerup schweissst die Menschen zusammen und spornt sie an, ihre ganze Kraft und Arbeit in den Dienst Niels Bukhschen Geistes zu stellen. Und dankbaren Herzens denken sie an sein Werk, das ihnen ihr Meister und Lehrer geschenkt, ihnen, ihrem Volke und darüber hinaus der ganzen Welt. Dieses Moment, das ich wohl seelisch nennen kann, verleiht seiner Arbeit so durchschlagende Kraft und gibt den Abteilungsführern (Delingsforer), die sich in idealer, freier Weise seinem Werke widmen und dafür arbeiten, neue Antriebe.

Niels Bukhs Gymnastik ist so gewaltig und stark, weil sie aus der reinen Quelle des Alls schöpft und mit dem Herzblut eines ganzen Mannes gemeistert wird. Das innige Zusammenleben untereinander und mit dem Führer gibt der Gymnastikhochschule ihren Wesensinhalt und ausgeprägten Charakter.



Stadion in Ollerup.

Man kann sagen, hier in Ollerup ist durch den eisernen Willen eines Mannes eine Stätte entstanden, die tausendfachen Segen für das ganze Land Dänemark und darüber hinaus für die ganze Welt bedeutet.

Aber Niels Bukh rastet und rostet nicht. Seine Ideen und Pläne gehen weiter. Ein Mann, mit Phantasie und Willen begabt wie er, arbeitet unverdrossen an dem weiteren Ausbau seines Werkes. Es ist nicht seine Art, lange zu spekulieren, er ist vielmehr ein Mann der Tat, der den einmal gefassten Gedanken sofort zur Ausführung bringt, dessen Leitstern sein ganzes Leben hindurch gewesen ist: „Man kann, was man will.“ Und nie

hat ihn dieser Leitstern im Stich gelassen. In all seinen Unternehmungen war das Glück mit ihm. Niels Bukh ist ein zielbewusster Mann, der seine Stärke kennt, aber auch der Grenze menschlicher Macht sich stets bewusst bleibt. Seine Hauptprägung und Hauptstärke liegt in seinem festen Glauben an die innige Verbundenheit von Scholle und Volkskraft, ein Glaube, der auch im dänischen Schrifttum der Gegenwart mit nachdrücklicher Klarheit zum Ausdruck gebracht wird. So wurzelt Niels Bukh fest im dänischen Volkstum, und seine Gymnastik ist im besten Sinne des Wortes volkstümlich.

## Ecole active et méthodes actives.

Par A. D. Ferrière

Directeur-adjoint du Bureau international d'Education,  
Directeur de la revue „Pour L'Ere Nouvelle“, Genève.

Lentement, mais irrésistiblement, l'idée de l'Ecole active se propage à travers le monde. Un exemple: le 20 avril 1928 s'ouvrait, à Genève, un institut dont le programme est le suivant: créer aux enfants des possibilités d'action multiples, en rapport avec leur âge, leurs aptitudes et leurs goûts dominants; considérer l'activité scolaire comme un préapprentissage à la vie; au début, laisser agir les enfants, individuellement ou par groupes, afin de les connaître et de procéder ainsi à un premier diagnostic d'orientation professionnelle; pour cela, suggérer des activités concrètes et abstraites ayant pour but d'éviter les tâtonnements trop prolongés, avec la perte de temps, les fluctuations et le découragement qu'ils risqueraient de provoquer; mais procéder toujours de la

périphérie au centre: des apparences aux réalités profondes, des caprices aux goûts réels, du simple attrait, fruit d'une suggestion ou d'une imitation de l'ambiance, à l'intérêt authentique qui se révèle par l'effort accompli. Puis, le diagnostic une fois porté sur les aptitudes, le tempérament et le type mental de l'élève, ne pas se contenter d'une différenciation de ses capacités dominantes, d'une spécialisation précoce qui limiterait sa vie, stériliserait les facultés supérieures de l'homme complet; mais suggérer des ambitions élevées, faire toucher du doigt les lacunes, porter les désirs spontanés des enfants vers le travail qui viendra combler ces lacunes et les mettra à même de réaliser haut la main leurs grandes ambitions; entraîner par là l'usage et l'exercice des facultés