

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 32 (1956-1957)
Heft: 11

Artikel: Sport mit Kindern - aber wie?
Autor: Heim, Künigolt
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1073153>

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

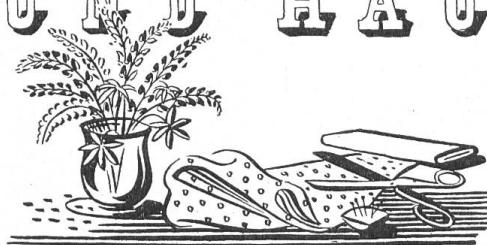
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 16.02.2026

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



Sport mit Kindern – aber wie?

von Künigolt Heim

Der Sport hat für die unter uns, die noch einfachen Gemütes sind, einen fast anrüchigen Charakter bekommen. Man denkt an Rennen und Matches und schaudert davor zurück, die Kinder damit in Zusammenhang zu bringen. Dabei gibt es ihn noch, den Sport von einst, jene stillvergnügte Betätigung, bei der Körper und Gemüt harmonisch im Einklang sich bewegen. Es gibt noch Großväter, die ihm obliegen, die ihre abseitigen Wege ziehen ... und es gibt noch Kinder. Den Kindern ist die Freude am Sport – die Bewegung des Körpers und das Verlangen, ihn auszubilden – gleichermaßen angeboren. Schon wenn sie laufen lernen, geht ihnen auf, welche Befriedigung einem die eigene körperliche Leistungsfähigkeit gibt; und sehr bald, mit zwei Jahren, lassen sie erkennen, welche Art des Sportes sie besonders anzieht.

Gehören sie zu den Wasserratten, die nie frieren, nie vom Plätschern genug bekommen? Gehören sie zu den Spezialisten, wie unser dreijähriger Matthias, der nie weit vom Haus weg will, weil es ihm zu heiß, zu mühsam und zu staubig ist, der aber innerhalb des Gartens akrobatische Stücke vollbringt, vor denen seine größeren Brüder bewundernd stehen? Er tschuttet zielgerecht, er fährt behende Dreirad und er kann seilspringen. Gehören sie zu den Winterspöttern, wie unser Stammhalter, oder lieben sie ganz einfach das Wandern, wie unser Zweiter?

Die Frage, wann die Kinder am besten beginnen, Sport zu treiben, hat sich bei uns eigentlich nie gestellt. Sobald sie gehen konnten, wurden sie zu den Spaziergängen mitgenommen. Bald wurden daraus Märsche und dann

Tageswanderungen, die Kinder kamen immer mit und gewöhnten sich schnell an die größeren Anforderungen. Wer nicht wandern kann, der ist auch zu andern Sportarten nicht geeignet. Es fehlt ihm nicht nur an Stärke und Ausdauer, es fehlt ihm auch an der geistigen Bereitschaft. Denn der Sport, der gesunde und wertvolle, verlangt mindestens so viel, wie er bietet. Er verlangt Beherrschung und Sinn für die Gemeinschaft. Das Wandern legt den Grund dazu; es ist quasi das Grundtraining für alle andern Sportarten.

Man soll das Kind nicht zwingen

Wer mit Kindern Sport treibt, darf Müdigkeit und Unlust nie als Bagatelle behandeln. Wenn sie nicht mehr wollen, dann mögen sie meist auch nicht mehr. Es hat keinen Sinn, sie dann weiter zu zwingen. Wir erlebten das bei unserm Zweiten, dem ausdauernden Wanderer, der dem Skifahren nie rechtes Vergnügen abgewann. Nach fünf Minuten auf den Brettern wechselte er immer schleunigst zum Schlitten hinüber. Erst diesen Winter, von seinem Ehrgeiz unterstützt und sicher auch körperlich erstarkt, brachte er es zu Ausdauer und rechtschaffenen Erfolgen. Er war eben sechs Jahre alt geworden, und das ist wahrscheinlich überhaupt erst das richtige Alter, um mit Skifahren anzufangen. Vorher sind die langen Bretter (die ganz kurzen Skibrettli haben unserer Meinung nach nicht viel Wert) und die Stöcke für das kleine Männchen so ungeheuer, daß es ihnen hilflos ausgeliefert ist.

Wenn wir schon nie nach dem Wann fragten, so fragen wir um so mehr nach dem Wie. Wie

Stört Sie Lärm am Schlafen?

Dann stecken Sie vor dem Zubettgehen eine weiche Calmor-Kugel in jedes Ohr. Es wird herrlich still um Sie! Die nervenzehrenden Ruhestörer sind schachmatt gesetzt und Sie geniessen die Wohltat gesunden, tiefen Schlafes. Calmor auch ins Reise-Necessaire legen! Lärmpfindliche Kopfarbeiter verwenden tagsüber Calmor-Kugeln.

CALMOR-Ohrenkugeln
für den erholsamen «Murmeltier-Schlaf»

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Sanitätsgeschäften
Verbandstoff-Fabrik Schaffhausen



Spezial-Nervennahrung

Neo-Fortis

enthält Lecithin, Calcium, Magnesium zur Herstellung der normalen Nervenkraft Fr. 5.20, in Apotheken und Drogerien

Neo-Fortis-Dragées stärken

Lindenhof-Apotheke, Zürich 1
Rennweg 46

Zirkulan-KUR

bewährtes, pflanzliches BLUT-Kreislauf-Mittel, unterstützt und fördert den Kreislauf. Hilft bei: ungenügender Durchblutung, Krampfadern, Stauungen, Fr. 4.95, 11.20, Fr. 20.55, erhältlich in Apotheken u. Drogerien



der
**neuzeitliche
Göttertrank
aus Milch,
Spezialkakao
und Zucker**



kann eine Familie mit ein paar Kindern heute Sport treiben? Hat sie nicht ihre Barschaft schon völlig erschöpft, bis sie nur die Skis und Stöcke, die Hosen und die Sonnenbrillen, die Lacke und die Felle erstanden hat? Denn schließlich geht es heute nicht mehr um billige lotterige Alpinabindungen und plumpe Überfallhosen, die eine ganze Kindheit aushielten, sondern man wählt unter pastellfarbenen Keilhosen und sucht sich Skis, die entweder verleimt, aus Leichtmetall oder wenigstens aus Hickory sind. Man müßte schon Diogenes in der Tonne sein, wollte man den Versuchungen widerstehen, – und noch Diogenes, möchte ich meinen, hätte Mühe, unter den Ladenhütern eine Alpinabbindung oder ein ehrwürdiges Baderöllchen mit langbeinigem Trikotkleid zu finden ...

Familienferien

Ich sehe die einzige Möglichkeit, Ferien mit der ganzen Familie zu machen, darin, daß man den eigenen Haushalt tel quel in irgend ein bescheidenes Dörfchen überträgt, wo die Kosten der Übernachtung so niedrig sind, daß sie kaum ins Gewicht fallen. Dieses Dorf darf aber nicht zu weit vom Wohnort entfernt sein, einmal der Fahrt wegen, und dann auch um der Kinder willen, die ja äußerst geneigt sind, in den Ferien krank zu werden, und die dann abtransportiert werden müssen.

Am besten fährt man zuvor einmal hin, und begibt sich, wie wir's taten, ins Gemeindebüro. Dort drücken sie einem einen Zettel in die Hand, anhand dessen man dann von Haus zu Haus einen Augenschein nehmen geht. Das erste Chalet war uns zu geputzt («das ist sicher viel zu kostspielig»), das zweite zu unordentlich (Wäsche hing aus den Fenstern, und die Läden waren windschief). Im dritten war niemand daheim, im vierten waren Kinder unerwünscht, aber im fünften lächelte eine junge Bauersfrau, und die Wohnung war einfach, holzgetäfert und warm. Drei Zimmer, eine Menge Kinderbetten und eine währschafte Wohnküche als Zentrum des Ganzen.

Da ließen wir uns im Februar denn häuslich nieder, samt Großvater, Großmutter und einer jungen Hilfe. Gemeinsam haushalteten wir, gemeinsam kauften wir im Dorf unten ein. Die eine machte den Zimmerdienst, die andere kochte, der dritte spielte mit den Kindern Eile mit Weile, und der vierte heizte. Um zehn Uhr morgens sah man uns im Gänsemarsch zum

Übungshang marschieren, allwo sich die Geister schieden: Großeltern und Enkel ergaben sich dem Studium des vertrackten Stemmbogens, die Eltern entschwanden mit dem Skilift, den es in Miniaturausgabe auch gab, um dann mit den Fellen noch weiter hinauf zu steigen. Mittags traf man sich zu einem Picknick, und erst abends, wenn die Sonne sich langsam hinter die Berge machte, zog man heim, müde, sonnenverbrannt und sehr hungrig nach Minestra und Schüblingen. Zu den kleinen Kosten dieser glücklichen Ferien kamen noch ganz andere Vorteile: die Arbeit mit Haushalt und Kindern verteilte sich auf mehrere Personen, so daß niemand überlastet wurde, und alle zu ihrem Genuss der Ferien kamen; zudem war dies eine der wenigen Gelegenheiten, wo die drei Generationen zusammen auf engem Raum lebten, was dem gegenseitigen Verständnis nur förderlich war.

Paßwanderungen

Weniger Glück hatten wir mit den Plänen für diesen Sommer. Es wird von Jahr zu Jahr schwieriger, eine Wohnung oder ein Häuschen ausgerechnet in der Zeit der Schulferien zu finden. Außerhalb der Schulferien erhalten die Kinder aber keinen Urlaub. Man redet allenthalben von vermehrter Staffelung der Ferien. Bis das aber so weit ist, kann es noch lange gehen. Und so sind wir auf eine persönliche Lösung angewiesen. Wir fanden sie in Form einer langen Wanderung.

Wir werden bis zu einem bestimmten Ort im Bündnerland fahren, von dort, alle unsere Habeseligkeiten im Rucksack tragend, tagelang zu Fuß unterwegs sein. Paßwanderungen sind für Kinder im Primarschulalter gerade das Richtige. Sie sind nicht so anspruchsvoll wie richtige Bergtouren, lassen sich gut unterteilen, und bieten, dadurch daß man von einer Talschaft in eine andere steigt, quasi das Land wechselt, eine wechselnde Szenerie und einen dramatischen Ablauf. Von meiner Kinderzeit her mag ich mich noch gut an die Spannung erinnern, mit der man im frühen Morgen durch das taufeuchte Gras empor zu steigen begann. Eben dann, wenn man zu ermüden drohte, wechselte die Vegetation, schwand der üppige Wald und machte apern Alpweiden Platz. Hier wehte die Luft frischer, das Grün schimmerte samlig, und man begann bereits im Fels mit großen Tritten zu steigen. Gegen Abend hielt man bei der SAC Hütte, wo der Hüttentwart

«Nein danke – seit 14 Tagen bin ich Nichtraucher!»
 «Wie haben Sie das bei Ihrer Raucherleidenschaft fertiggebracht?»
 «Ganz mühelos mit

NICOSOLVENS
 dem ärztlich empfohlenen Medikament.»
 Kurpackung Fr. 20.25 in allen Apotheken
 Prospekte unverbindlich durch
 Medicalia G. m. b. H. Casima/Tessin

Bei schweren
 Mahlzeiten hilft
 Ihnen das leichte
 und quellfrische
HENNIEZ-
LITHINÉE
 bei der
 Verdauung.



bereits die Erbssuppe ob hatte, und selten hat uns eine Mahlzeit besser geschmeckt. Im Tal unten schimmerten die Lichter, und der Bergwind war kalt. Am andern Morgen gings dann sehr bald über Schnee, wo der Vater alle Hände und Füße voll zu tun hatte, mit Tritte treten und sichern, und bald hatte man die Wasserscheide erreicht und konnte den ersten Blick ins neue Land hinunter werfen. Diese Beschwungtheit, mit der es dann abwärts ging, wieder hinunter zu den Alpweiden, dem tosenden Bach entlang in die sommerliche Hitze hinab . . . Dieses Erlebnis möchten wir unsren Kindern auch vermitteln, wobei es dann natürlich die Route bedachtsam auszuwählen gilt. Noch gibt es ja viele Pässe, die noch nicht von Autos befahren werden, und von den idyllischsten Pfaden bis zu richtigen Gletscherquerungen kommen alle Schattierungen vor.

Oft haben zwar Kinder noch gar keinen Sinn für die Aussicht und die grandiose Bergwelt. Das eine aber ist begeistert, daß man Gemsen und Murmeltiere sieht, das andere erblickt zum ersten Mal in seinem Leben Enziane und Eisenhut, und das dritte findet das Hüttenleben, das Schlafen in Wolldecken und die Unmöglichkeit sich zu waschen einfach herrlich. Dank dieser Spezialvergnügen wird ihnen das Marschieren nie langweilig, und im übrigen läßt die Begeisterung der Eltern gar nicht die Idee aufkommen, es könnte eine andere Stimmung herrschen. Der Marsch ist zu einem familiären team-work geworden.

Das Selbstvertrauen wird gestärkt

Daß die Kinder mitmachen sollen, das scheint

uns keine Frage. Gewiß ist es billiger und bequemer, wenn man sagt: «Wir haben einen so schönen Garten. Bleiben wir doch lieber daheim und genießen die Stille, wenn alle andern in den Ferien sind. Verzichten wir vorderhand auf Skis, auf Bergschuhe und Strandkleider – zu unserer Zeit hatte man auch nicht alles.» Man darf nicht vergessen, daß man «zu unserer Zeit» noch sehr viel hatte, das heute verloren gegangen ist. Die Hügel, auf denen wir unsere ersten Skiversuche machten, sind heute von Villen übersät. Die Sandgrube, in der wir kletterten, ist aufgefüllt. Das Ried, in dem wir Frösche sammelten, ist melioriert, und der Bach, in dem wir nach Fischen suchten, ist gestaut.

Wie sollen die Kinder heute noch gewandt und geschmeidig werden, zäh und tapfer? Auf dem Trottoir, in den Anlagen am See, in den Spielwiesen, wo das Gras und die Bäume geschont werden müssen? Es fehlt ihnen beinahe jede Gelegenheit, sich selber zu erproben, und so kommt es nicht selten vor, daß eines zum Blagueur wird, weil es sich selber nicht traut, und es entstehen die Liebhaber der Schund- und Abenteuerhefte, die sich in eine Phantasiewelt flüchten, weil sie selber keine Abenteuer erleben. Beides zum Entsetzen der Eltern, die es doch in der Hand hätten, verhürend einzutreifen. Denn aus dem Körperlichen wächst der Mut und das Selbstvertrauen, das zum Heranwachsen so nötig ist. Und der Spruch von der mens sana in corpore sano, über den wir jahrelang überlegen gelächelt hatten, – der gilt eben auch heute noch. Vielleicht mehr denn je.

Bauingenieur P. LAMPENSCHERF

Handbüchlein für Baulustige und Hausbesitzer

Neudruck. 4.—6. Tausend. Gebunden Fr. 6.60

Der Verfasser ist als Hausbesitzer, Verwalter und Ersteller zahlreicher Wohnhäuser berufen, alle den Bau oder Kauf eines Einfamilien- oder Mietshauses berührenden Fragen zu beantworten.

S C H W E I Z E R S P I E G E L V E R L A G ZÜRICH 1

Kenner fahren DKW!