

Die Bedeutung des Schulturnens aus der Sicht der Medizin

Autor(en): **Frey, Ulrich**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Schule**

Band (Jahr): **59 (1972)**

Heft 20: **Turnen und Sport**

PDF erstellt am: **26.04.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-535227>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 eingengt 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 Verstärkung führen zu Immobilität und körperlicher Verweichlichung, 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 bedrückende 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 *Schulturnbetreuung*: Leider wird – unterstützt durch übertrieben ängstliche Eltern und Ärzte – viel zu häufig von dieser Möglichkeit Gebrauch gemacht. Vor allem der Unsitte 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).