Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 7 (1950)

Heft: 7

Artikel: Die Grundlage ist der Lauf

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990699

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: 12.07.2025

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

Die Grundlage ist der Lauf

Von Marcel Meier

Der grosse deutsche Sportlehrer Waitzer schreibt in einem seiner Trainingsbücher: «Der Lauf ist die Krone der Leibesübung!»

Es besteht nun eine gewisse Gefahr, dass dieser Ausspruch falsch aufgefasst werden könnte. Denn sprechen wir von etwas «Krönendem», so denken wir — um einen bildhaften Vergleich zu gebrauchen — z. B. an den Dessert nach dem Essen. Der Lauf aber ist nicht die süsse Nachspeise, sondern — wenn wir schon die kulinarischen Genüsse zum Vergleich herangezogen haben — die währschafte Hafersuppe, die den «Boden» legt. Mit anderen Worten: der Lauf ist die Grundlage jeglicher Leibesübungen.

Was für armselige Spiele würden z. B. die Fuss- und Handballspieler, die Hockeyaner usw. liefern, wenn sie läuferisch nicht auf der Höhe wären; wie vermöchten die Tennisspieler die Linienbälle zu erlaufen, wenn sie nicht sprinten könnten? Wie unbeweglich wirkt ein Boxer im Ring, wenn er über keine leichte und schnelle Beinarbeit verfügt? Diese wenigen Beispiele könnten ad libitum weitergeführt werden.

Wenn die Behauptung «der Lauf ist die Grundlage jeglicher Leibesübungen» schon auf die sportlichen Disziplinen ganz allgemein angewandt werden kann, dann erst recht und im besonderen Masse für die Leichtathletik.

Ein Mehr- oder Zehnkämpfer ist unmöglich, wenn er den Lauf nicht genügend beherrscht. Ja, wir können die Behauptung aufstellen: wer nicht laufen kann, ist kein Leichtathlet; denn auch der Spezialist muss laufen können. Der Weit-, Hoch- und Stabhochsprung setzt sich bekanntlich aus Lauf und Sprung zusammen, das heisst, die beiden Bewegungsabläufe müssen fliessend ineinander überleiten, müssen koordiniert werden.

Der Speerwerfer muss den flüssigen und lockeren Anlauf beherrschen — das setzt voraus, dass er laufen kann. Auch die gewichtigeren Männen, die Stösser, müssen eben doch — sie kommen nicht drum herum — rasch sein, mit anderen Worten, sie müssen gut sprinten können, wenn sie in ihrer Disziplin etwas erreichen wollen.

Diese wenigen Hinweise zeigen uns zur Genüge, dass der Lauf tatsächlich die Grundlage der Leichtathletik und des Sportes überhaupt ist. Wir verkennen jedoch den Wert des Laufes, wenn wir glauben, er fördere lediglich die Schnelligkeit und die Ausdauer für die verschiedenen Disziplinen. Laufen ist mehr, laufen erhöht auf eine wunderbare und vor allem auf eine natürliche Art die Funktionstüchtigkeit des Körpers.

Waitzer sagt mit Recht: «Wenn wir den Lauf» (worunter er auch das Gehen und Marschieren versteht) «unterlassen, hat das ästhetische Entartung und gesundheitliche Schädigungen des Organismus zur Folge.»

Wieviele Menschen unterlassen es aber, der Forderung nachzukommen, ihren Körper durch Lauf — zu dem wir als weitere natürliche Uebungen den Wurf und den Sprung hinzuzählen — gesund zu erhalten und zu kräftigen?

Am Volksganzen gemessen, trotz der scheinbar weitverzweigten Turn- und Sportbewegung, erschreckend viele. Müssten sonst die Krankenkassen jährlich rund 75 Millionen Franken für Krankengelder, Arzt- und Arzneikosten auszahlen! Müssten sonst die Steuerzahler rund 3½ Millionen Franken für die Bekämpfung der Tuberkulose aufbringen! Wären sonst vom Jahrgang 1923 rund 6 500 Stellungspflichtige, das heisst rund 20 Prozent der Jünglinge, bei den Rekrutenprüfungen zurückgestellt, als hilfsdienst- oder als dienstuntauglich erklärt worden!

Diese wenigen Zahlen sprechen eine unzweideutige Sprache.

Die ergriffenen Abwehrmassnahmen genügen kaum, die eingetretenen Schäden auch nur annähernd zu heilen. Man lässt immer noch zu häufig die natürlichen, in jedem Menschen schlummernden und entwicklungsfähigen Kräfte verkümmern, statt dass man prophylaktisch, das heisst vorbeugend hilft. Lieber flickt und doktert man die Menschen mit ihren Organ- und Körperschädigungen mit unglaublichem Geldaufwand wieder zusammen.

Wo muss angesetzt werden?

Schon beim Kleinkind! Leider sind aber die Eltern, die mit ihren Kindern turnen, marschieren, kurz körperliche Ertüchtigung treiben, zu zählen. Aus diesem Grunde kommt dem Turnunterricht in der Schule ganz besondere Bedeutung zu. Hier können wir, wenn wir das heutige Schulturnen mit demjenigen vor wenigen Jahren vergleichen, gewaltige Fortschritte konstatieren (siehe eidgenössische Turnschule). Diese Fortschritte können aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass es immer noch Gegenden in unserem Lande gibt, in denen der Turnunterricht mehr als mässig ist. Das Bild «Lehrer mit Weste, Rock und Kragen in der Turnstunde» trifft man leider noch viel zu viel an.

Nach Schulaustritt hört bedauerlicherweise bei vielen Jünglingen auch die körperliche Ertüchtigung auf. Die Grundlage, die im Schulturnen geschaffen wurde, wird nicht weiter ausgebaut; sie bröckelt, bekommt Risse, das heisst der Körper und seine inneren Organe degenerieren infolge der vernachlässigten oder unterlassenen körperlichen Ertüchtigung, die gerade in der körperlichen Entwicklungszeit ganz besonders wichtig ist. Hier setzt nun der Vorunterricht in Zusammenarbeit mit den Turn- und Sportverbänden ein. Mit ihm wird vor allem versucht, alle diese Jünglinge — und zwar auf freiwilliger Basis — für eine sinnvolle körperliche Ertüchtigung zu gewinnen.

Um aber auf die aus Vernachlässigung des Körpers resultierenden Schädigungen und Degenerationserscheinungen zurückzukommen, sei hier ein weiteres Wort von Waitzer angeführt. Er frägt mit Recht:

«Warum erheben nicht alle Aerzte flammenden Protest und stellen zusammen mit Biologen, denen doch die Entwicklungsgeschichte eine unerbittliche Lehrerin sein müsste, die Forderungen fest, die notwendig sind, um die Verkümmerung der inneren Organe zu vermeiden? Als ob eine Stunde täglicher Leibesübungen nicht das Allermindeste wäre, um die Verkümmerung einigermassen zu beschränken! Es liegt weniger daran, wenn irgend ein Muskel

. . . das natürliche Laufgefühl ist bei vielen Jünglingen nicht mehr vorhanden. Die Knaben zeigen hier wohl viel Einsatz, leider aber nicht viel Stil.

Der Schwede Arne Andersson und der Franzose Marcel Hansenne demonstrieren Laufen in schönster Vollendung.

durch Untätigkeit den Dienst versagt, aber die lebenswichtigen Organe, Herz und Lunge, verkümmern unbedingt, wenn nicht ein täglicher Ausgleich für die schädlichen Lebensbedingungen geschaffen wird, mit denen uns unsere Zivilisation beglückt hat.»

Weiter schreibt er:

«Die gesundheitlichen Vorteile des Laufes sind überhaupt nicht zu überschätzen. Keine Uebung erhält den Körper gesünder und funktionstüchtiger in allen seinen Teilen, als eine den persönlichen Verhältnissen, Alter und Beruf, angepasste tägliche Laufübung. Regelmässige heftige Durchblutung des ganzen Körpers bis in die äussersten Teile (in die feinsten Haargefässe) ist das wunderwirkende Bad, das alle Schlacken auflöst, entfernt und den Organismus täglich wieder verjüngt. Der Lauf ist der Feind des Alters. Er ist der beste Prüfstein für die Gesundheit von Herz und Lunge, und kein Mensch sollte sich diese freudige Gewissheit entgehen lassen.»

Das richtige Laufen muss aber, weil wir durch unsere Entwicklung in der Zivilisation (sitzende Lebens- und Arbeitsweise, Bequemlichkeiten und Fahrgelegenheiten aller Art) das natürliche Laufgefühl verloren haben, gelernt und geübt werden. Gerade bei unseren jungen Kameraden in der Jugend- und Vorunterrichtsriege müssen wir darauf achten, dass sie wieder schreiten lernen, denn richtiges Schreiten ist die Voraussetzung für richtiges Laufen.

«Statt gehen», so schreibt Waitzer über dieses Kapitel, «mit vornüber geneigtem Oberkörper, hängenden Armen und Schultern, krummem Rücken und schlappen Knien, statt schleichen, trippeln und schlürfen muss aufrechter Schreitgang erster Ausdruck sportlicher Erziehung sein, denn der Schreitgang ist die Urform menschlicher Bewegung.»

Fassen wir also kurz zusammen:

Der Lauf ist die Grundlage für jegliche Leibesübung. Er ist für die Funktionstüchtigkeit unserer inneren Organe der beste Helfer und Gesundbrunnen.

Dem Leichtathleten ist er unerlässlich für die Ausübung seiner Disziplinen; ihn verkümmern lassen heisst Rückgang der Leistungen.

Darum Kameraden, lauft; lauft in Wald und über Feld, auf Bahn und Rasen, ihr werdet nur Vorteile daraus ziehen!

Laufen — aus Freude!

Von Valentin Baer, Uerkheim

Die Turmuhr der nahen Dorfkirche schlägt die sechste Morgenstunde. Schwitzend, aber fröhlich komme ich von meinem Morgentrainingslauf zurück.

Einer jener frischen, in früher Stunde sonnendurchtränkter Sommermorgen, wo die taunassen, reifen Wiesen wie Silberteppiche glänzen, gab dem zu meinen Füssen liegenden Dorfe eine Stimmung, die mich im Innersten packte, aufhob und forttrug. Es juckte und trieb mich, aus unbändiger, überschäumender Freude mich zu bewegen, zu laufen, diese frische, belebende Morgen- und Waldluft in mich aufzunehmen.

Wenige Wochen zuvor hatte ich im Militärdienst beide Füsse verstaucht, so dass noch Schonung geboten war. Aber keine Vernunft, keine Vorsicht, kein Arzt hätten mich an diesem Morgen zu Hause festhalten können. Irgendetwas, ich weiss nicht was, zog mich unwiderstehlich hinaus.

Im luftigen Trainingsanzug, noch zögernd, drang ich in den Wald ein und folgte lange Zeit dem eben verlaufenden Weg. Sorgfältig versuchte ich etwas schneller zu laufen. Ich fühlte mich gelöst, locker und vielleicht gerade deshalb voller Kraft und Spannung. Hie und da kontrollierte ich meine Füsse, damit sie ja nicht strauchelten oder falsch traten. Auf dem weichen, mit viel Moos bewachsenen Boden flog ich federnden Schrittes davon. Ich hätte jauchzen mögen! Herrgott, es geht, es geht wieder!

Mein Lauf ging immer weiter. Kein Mensch begegnete mir, fern von allem Gebrüll und Lärm lief