Bauernjugend und Leibeserziehung

Autor(en): **Goecke, Waldemar**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **16 (1959)**

Heft [12]

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-990673

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Bauernjugend und Leibeserziehung

Dr. Waldemar Gœcke, Weidenau/Sieg.

Jeder Leistungsbetrieb auf dem Lande dient gesundheitlichen, erzieherischen und sozialen Zwecken. Körperschule, Leistungsturnen (Sport) und Spiele sind Uebungsgebiete, die man gewissermassen als angewandte Leibesübungen betrachten kann. Sollen aber Berufsarbeit und Leibesübungen sich ergänzen, die Leistungsgrenzen erweitert werden, dann müssen wir den Uebungsleitern Richtlinien für den Betrieb der Leibesübungen zur Hand geben.
Um dieses zu erreichen, sollen die eben angeführten Uebungsgebiete einzeln vom Standpunkt der Berufsarbeit aus durchgesprochen werden. Als Richtlinien für unsere Abhandlung soll uns die Einteilung der Leibesübungen in
a) körperformende,
b) die innere Organkraft fördernde Uebungen
dienen.

1. Grundlegende Uebungen

Die Uebungen der Körperschule sollen
1. eine gute Haltung vermitteln,
2. für eine Kräftigung der Gesamtmuskulatur
sorgen.
Die gute Haltung ist bedingt einerseits durch eine natürliche Lagerung des Knochengerüstes, anderseits durch den Zug einer gut entwickelten Muskulatur. Es ist äusserst wichtig, dass die Körperschule auch ohne Geräteaufwand das Mittel ist, um die Körperform und die innere Organkraft zu verbessern und um ungünstige Wirkungen der Arbeit auszugleichen.
Eine wesentliche Schonung der Kräfte ist die naturgemässe Folge einer solchen Körperschulung. Das Gewicht des eigenen Körpers wird bei der Arbeit ausgenützt, was ebenfalls eine Arbeitserleichterung bedeutet. Ausserdem soll die Körperschule die Versteifung des Knochengerüstes und die Verkrampfungszustände der Muskulatur, einen Zustand, der gerade bei den jugendlichen Tätigen sich überaus häufig findet, lösen.
Diese Körperschule ohne Geräte wird ergänzt durch die Körperschule mit Gerät. Als Gerät kommt in Frage der Medizinball, der Voll- bzw. Hohlball (Handball z. B.), der Speer bzw. die Wurfkeule und die Kugel. Mit diesen Geräten können wir aus der Schrittbewegung heraus sämtliche leichtathletischen Bewegungen und Arbeitsformen wie Werfen, Schleudern, Schocken, Schreiten, Laufen, Gehen, Pirschen, Robben, körperschulungsmässig darstellen. Dazu gesellen sich noch die Fang- und Wurfübungen mit den Bällen und den Kugeln mit und ohne Partner. Die Standkörperschule soll lediglich ein Notbehelf bzw. eine vorbereitende Uebung sein.
Die Bodenübungen sind ein Kraft-, Geschicklichkeits- und Wagemutsturnen auf dem Rasen, auf Sandflächen oder weichen Unterlagen. Sie können mit Hindernisturnen am Gerät und im Gelände verbunden werden. Zu ihnen gehören die Uebungen
1. des Fallens und Aufstehens;
2. des Ziehens und Schiebens;
3. des Rollens vorwärts;
4. des Rollens rückwärts;
5. die Ueberschläge und Kopfstände.
Da nun diese Uebungen bei richtiger Anleitung verhältnismässig einfach sind, ihre Ausführung viel Freude macht, sie auf den Körper äusserst wirksam sind, ihn locker halten, überall — auch während der Arbeitspause — durchführbar sind, müssen die Bodenübungen zu einem wichtigen Teil unseres Turnens werden. Da die Bodenübungen in erster Linie Fallübungen sind, lernen durch diese unsere Bauern das «sich locker fallen lassen». Es wird dadurch der Versteifung entgegengearbeitet und die Unfallgefahr in Beruf und Verkehr vermindert.
Das Leistungsturnen zerfällt in das Geräteturnen, in die Leichtathletik und in das Schwimmen. Für die Leibesübungen auf dem Lande kommen als Turngeräte das Reck, der Barren, der Kasten und weniger das Pferd in Frage. Das Hauptgerät ist das Reck. Es ist eine Wohltat, sich nach Arbeiten in überwiegend gebückter und sitzender Stellung, sich gehörig ausrekken zu können.
Zusammenfassend ist zu sagen, dass dem Reckturnen körperformende und konstitutionsfördernde Einflüsse zugestanden werden können, dass das Barren- und Pferdeturnen in Stütz schädigend wirkt und dass ausgesprochene Kraftübungen an allen Geräten für Jugendliche zu vermeiden sind. Das Geräteturnen darf im übrigen nur ein Bestandteil einer Turnstunde neben anderen Zweigen der Leibesübungen sein. Es ist in der Form des Hindernisturnens, das «darüber und darunter Wegs» und nach leichtathletischen Gesichtspunkten durchzuführen. Die Form des Kunstturnens soll und wird immer nur wenigen, niemals aber der breiten Masse vorbehalten bleiben.

2. Die Leichtathletik

Die Leichtathletik ist die wichtigste Uebungsart für unsere Jugend. Genau so wie die Uebungen in der Körperschule mit und ohne Geräte auf das Schreiten, Gehen, Laufen zurückführen lassen, so lassen sich sämtliche leichtathletischen Uebungen ebenfalls von diesen Urformen menschlicher Bewegung ableiten. Dass die beruflichen Arbeiten in derselben Art Vergegenständlichung des Schreitens, Gehens und Laufens sind, darauf ist schon an anderer Stelle hingewiesen worden. Infolgedessen können wir die leichtathletischen Uebungen einteilen in:
1. Lauf-, Geh- und Schreitübungen;
2. Sprungübungen;
3. Wurf-, Stoss(Schleuder)-Uebungen.
Der Lauf ist eine der wichtigsten Uebungen, die wir überhaupt haben. In jeder Turnstunde sollte gelaufen und Laufschule betrieben werden. Denn er beeinflusst die Körperform und wirkt auf die innere Organkraft. Noch mehr zeigen sich diese günstigen Einflüsse beim Hürdenlaufen. Hier wird der ganze Mensch erfasst, denn das Hindernislaufen ist eine Uebung, die Mut, Geschicklichkeit, Spannkraft, Geschwindigkeit, Entschlussfähigkeit für eine gewisse Zeiteinheit erforderlich macht.
Wurf und Sprung fördern Gewandtheit und Körperbeherrschung. Die Springer und die Werfer sollen die Fähigkeit zeigen, alle ihre geistigen, seelischen und körperlichen Kräfte für den Zeitpunkt des Abwurfes zusammenzureissen, wenn sie eine «Leistung» erreichen wollen.

Worte von Prof. Dr. Albert Einstein

Als das eigentlich Wertvolle im menschlichen Getriebe empfinde ich nicht den Staat, sondern das schöpferische und fühlende Individuum, die Persönlichkeit: sie allein schafft das Edle und Sublime, während die Herde als solche stumpf im Fühlen bleibt. Das Schönste, was wir erleben können, ist das Geheimnisvolle. Es ist das Grundgefühl, das an der Wiege von wahrer Kunst und Wissenschaft steht.