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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: 1

Artikel: Unserer Jugend fehlt die Bewegung

Autor: Wolff, Christoph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991122

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: 10.07.2025

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

Rektor der Sporthochschule Köln, den Gedanken von Coubertin aufgenommen und eine Olympische Akademie gegründet, nachdem das IOC das von ihm angeregte Olympische Institut nach Lausanne verlegt hatte. Ein Institut übrigens, das sich füglich Museum nennen darf und das mit seinen antiken Wandbehängen, Plüschmöbeln, Goldlackverzierungen und schweren Vorhängen eher an den vergilbten Glanz der letzten Jahrhundertwende erinnert, als dass es eine sportlich reine Atmosphäre oder gar olympischen Geist zu vermitteln vermöchte.

Carl Diem konnte mit Hilfe der Deutschen Olympischen Gesellschaft und mit finanziellen Mitteln des deutschen Sporttotos im Jahre 1961 die erste Olympische Akademie eröffnen. Im Einverständnis mit dem IOC hat er die nationalen Olympischen Komitees eingeladen, ihre Vertreter zu delegieren. So sind am 15. Juni aus der ganzen Welt junge Athleten und Athletinnen — grösstenteils Studenten und Sportstudenten — in Olympia eingetroffen. Lehrer aus Amerika, England, Deutschland, Oesterreich und der Schweiz haben sie in Uebungen und Vorlesungen in die Probleme der Technik und Pädagogik der olympischen Grunddisziplin — der Leichtathletik — eingeführt. Im Zelt wurde geschlafen, am Bratspiess verpflegt, im antiken Stadion gelaufen und im Freiluftauditorium Vorlesungen und Aussprachen gehalten, wie es vor 2500 Jahren die Wettkämpfer in der erhabenen Landschaft von Elis getan haben. Die Sportakademie von Athen und die Sporthochschule Köln waren mit gegen 180 Studentinnen und Studenten im gleichen Lager untergebracht. Sie bereiteten gemeinsam die Vorführungen und die Festlichkeiten der Stadionübergabe an die griechische Regierung vor.

In diesem Lager, angelehnt an einen Ausläufer des Kronoshügels, angesichts des Stadions, des heiligen Hains und des gemächlich durch das Tal fliessenden Alpheios, herrschte all die Tage hindurch olympische Atmosphäre, auch wenn das Stadion und die Anlagen für eigentliches sportliches Training kaum verwendbar waren. Gemeinsame Gesänge, Vorführungen, Volkstänze und Darbietungen aller Art aus den verschiedenen Ländern und Erdteilen fügten die Beiträge aller zu einem harmonischen Ganzen. Sport ist universell und wird von allen verstanden. Auch die Musik und das Spiel der Farben haben zu dieser gegenseitigen Verbundenheit beigetragen. Eine Reise durch die bekanntesten Kulturstätten Griechenlands — nebst dem Besuch des Theaters von Epidauros — endete mit dem überwältigenden Erlebnis von Delphi. Mit feuchten Augen verabschiedeten sich die Beteiligten am 2. Juli in Delphi. Alle, Lehrer und Schüler, sind hinausgegangen als Fackelträger eines Sportes, der nicht bereit ist, sich in die Arena herabwürdigen zu lassen.

Wenn wir auch überzeugt sind, dass wir nicht allein auf Grund der Forschung der antiken Leibesübungen und Spiele die Hinweise für die Gestaltung allen sportlichen Geschehens unserer Epoche finden können, so bietet doch eine Art Olympische Akademie als weltumfassendes Lehr- und Forschungszentrum eine Möglichkeit, die für die Entwicklung des Sportes, seine Organisation und seinen Gehalt verantwortlichen künftigen Träger, nämlich die heutigen Sportstudenten, positiv zu beeinflussen. Ganz abgesehen davon, dass eine derartige Akademie imstande wäre, Verhaltensweisen, Struktur und Lebensgewohnheiten der heutigen Gesellschaft zu erforschen und die nötigen Schlussfolgerungen für die sportliche Erziehung zu ziehen.

Vor allem andern kann eine gesunde sportliche Erziehung der Jugend die Fehlentwicklungen, die sich heute abzeichnen, korrigieren und den Sport von den pekuniären und politischen Einflüssen befreien, um ihm wieder den Geist des Stadions einzuflössen.

Unserer Jugend fehlt die Bewegung

Von Dr. Christoph Wolff, DE.

Wir leben heute zwar im Durchschnitt wesentlich länger als noch vor fünfzig oder hundert Jahren, aber wir sind kränker geworden. Die Schuld daran trägt zum Teil die moderne Medizin. Das mag paradox klingen, und doch ist es so, denn durch die medizinischen Entdeckungen und Erfolge gerade auch der letzten Jahrzehnte ist es möglich geworden, vielen Menschen das Leben zu erhalten, die früher manchmal schon in jungen Jahren unrettbar verloren gewesen wären. Trotzdem aber ist es häufig nicht möglich, diesen Menschen, die oft einer ständigen Behandlung bedürfen, die volle Gesundheit wiederzuschenken.

Zu dieser unvermeidbaren Entwicklung kommen jedoch jene zumindest zum Teil vermeidbaren Schäden hinzu, die unsere Gesundheit durch zivilisatorische Einflüsse erleidet. Die Ursachen solcher Schäden reichen oft schon bis in die früheste Jugend zurück. Fast jedes zweite Kind, das heute in die Schule eintritt, leidet schon an chronisch-krankhaften Störungen; nicht viel besser steht es bei den Schulentlassenen. Auch hier muss der Arzt durchschnittlich in der Hälfte aller Fälle derartige Störungen feststellen. Die Ursachen dieser betrüblichen Bilanz sind oft genug genannt worden: Hast, Lärm und Reizüberflutung unseres modernen Lebens, häusliche Verhältnisse, die zu wünschen übrig lassen, insbesondere dort, wo beide Elternteile zur Arbeit gehen, und nicht zuletzt die Einflüsse und die Ueberforderungen, denen die Kinder in der Schule ausgesetzt sind.

Es muss bedenklich stimmen, dass in den Bundesländern im Durchschnitt nur 7 bis 8 Prozent aller Schulpflichtigen noch nicht zum Schulbesuch zugelassen werden, während Schulreife-Tests ergeben haben, dass in diesem Alter über 80 Prozent der Kinder eigentlich noch nicht schulreif sind. Die Schule aber zwingt die Kinder frühzeitig zu einer völlig unphysiologischen «Schreibtischarbeit» von acht oder mehr Stunden, wenn man die Schulaufgaben miteinrechnet. So kann es nicht verwundern, dass bei einer Untersuchung von 7 916 Hamburger Schulkindern bei der Einschulung schon 57 Prozent an deutlichen Haltungsschäden litten. Möglicherweise spielt bei dieser Entwicklung auch die Akzeleration eine Rolle, die Tatsache also, dass die Kinder heute rascher in die Höhe schiessen als früher und auch im Durchschnitt eine grössere Körperlänge erreichen als die ältere Generation. Die Aerzte sind der Ansicht, dass diese Erscheinungen mit der veränderten und verbesserten Ernährung zusammenhängt. Anderseits könnte gerade das vermehrte Längenwachstum die Disposition zu Haltungsanomalien begünstigen. Noch dazu, wenn die Kinder unzweckmässiges und zu kurzes Schuhzeug tragen. Dadurch kann das leichte Fussskelett, das selbst beim Erwachsenen nur soviel wiegt wie etwa zweieinhalb Brötchen, nicht

richtig wachsen: es kommt zur Bildung von Knick-, Senk- und Spreizfüssen, und diese Schäden setzen sich infolge falscher Belastung weiter auf den Stützapparat des Beckens und der Wirbelsäule fort. Verschiebungen der Wirbel können dann zu Quetschungen der dort austretenden Nerven, zu Schmerzzuständen und zu allgemeinen Haltungsschäden führen.
All diesen Haltungs- und Zivilisationsschäden kann man nur vorbeugen, durch eine intensive sportliche und körperliche Betätigung. Aber wie ist es damit bestellt?
Bei einer Analyse von 6 875 Fragebogen, die von den Eltern von 43 Oberschulen ausgefüllt worden waren, ergab es sich, dass 60 Prozent aller Kinder infolge der Ueberforderung durch die Schule beim besten Willen keine Zeit zu sportlicher Betätigung hatten. Dazu kommt der oft katastrophale Mangel an geeigneten Spiel- und Sportplätzen. Vor dreissig Jahren nahm Deutschland mit seiner Jugendgesundheitsfürsorge den ersten Platz in der Welt ein. Heute dagegen haben viele Städte und Gemeinden in Westdeutschland noch nicht einmal den Stand von 1930 erreicht, während zahlreiche andere Länder weit vor uns liegen.
Gerade wegen der im Kindesalter häufig schon bestehenden Schäden aber sollte durch sorgfältige ärztliche Untersuchungen in jedem Falle festgestellt werden, welche Form eines Ausgleichssports für ein Kind zuträglich und empfehlenswert ist. Aber nicht nur für die Kinder, sondern ebensosehr für den Menschen im Beruf, der im Zeitalter zunehmender Automation immer mehr zu sitzender und bewegungsarmer Tätigkeit zwingt, ist ein Ausgleichssport dringend erforderlich. Immer mehr Menschen scheiden heute vor Erreichung der «Altersgrenze» aus dem Arbeitsprozess wegen Krankheit aus. Das Durchschnittsalter der Renten-Neuempfänger in den Invaliden-, Angestellten- und Knappschaftsversicherungen liegt heute bei den Männern etwa bei 59 und bei den Frauen bei 57 Jahren; und diese Zahlen werden möglicherweise noch weiter absinken.
In diesem Alter allerdings ist eine vorherige gründliche ärztliche Untersuchung und Beratung noch wichtiger als bei den Jugendlichen. Oft leidet ein Mensch in diesen Jahren schon, ohne es zu wissen, an Schädigungen, die gewisse sportliche Betätigungen ausschliessen oder die es ratsam erscheinen lassen, den Organismus erst durch ein ganz langsames Training an neue Belastungsreize zu gewöhnen. Anderseits kann sogar bei schon geschädigten Herzen durch eine vernünftig durchgeführte Sport- und Bewegungstherapie eine erhebliche Besserung erzielt werden, die sich, so stellte auf einem Sportärztekongress der Leiter der Berliner sportärztlichen Hauptberatungsstelle fest, im allgemeinen günstiger auswirkt, als eine Behandlung mit herzstärkenden Medikamenten.
Ja, dass man sogar bis ins hohe Alter hinein Sport und Gymnastik betreiben soll und kann, zeigte auf dem gleichen Kongress der Leiter der Kölner Sporthochschule, Professor Diem. Er hat fünfzehn Richtlinien aufgestellt, bei deren Befolgung sich auch der alte Mensch durch sportliche Betätigung jung und elastisch erhalten kann.

Das Ziel unserer Arbeit als Leibeserzieher

Christian Patt

> Sinnvolle Leibeserziehung ist auch Geisteserziehung; sie muss es sein und muss es noch mehr werden als bisher, wenn sie dem einzelnen und unserem Volksganzen zum Segen gereichen soll.

Es ist erfreulich, dass man den Fragen um Sinn und Wert auch der physischen Seite unserer Erzieherarbeit allgemein wieder mehr Aufmerksamkeit schenkt. Heute, im Zeichen immer weiter fortschreitender Spezialisierung und Mechanisierung auf allen Lebensgebieten, besinnt man sich anderseits wieder auf die Mahnungen aller bedeutenden Pädagogen und Erzieher, die Gesichtspunkte der «Gesamt-Erziehung» nicht zu vergessen. Es dürfte doch wohl einer dringenden Notwendigkeit entsprechen, wenn wir gerade in der jetzigen Zeit des raschen Wandels und vielleicht eines äusseren und inneren Umbruchs wenigstens von der Schule aus alles tun, um neben der Verstandesarbeit auch der Gemütsbildung und den körperlichen Notwendigkeiten die nötige Bedeutung und Betreuung angedeihen zu lassen: «Kopf, Herz und Hand (Körper)...» Jeder Fachlehrer muss wissen, dass er den Blick auf das Gesamtziel nie verlieren darf, wenn er wirklich Erzieher sein will. In diesem Sinne möchten wir auch das Schulturnen auf allen Stufen nicht nur als Fach aufgefasst wissen, sondern als das Prinzip der Erziehung vom Leiblichen her, als «Leibeserziehung» im weitesten Sinne. Dabei dürften für unsere Arbeit etwa folgende Richtlinien massgebend sein:

A. Körperliche Gesunderhaltung:

Entfaltung einer vollen körperlichen Leistungsfähigkeit.

1. Normale körperliche Entwicklung anregen, führen und fördern (der Alters- und Wachstumsstufe gemäss).
2. Beachtung guter Körperhaltung und eines richtigen, natürlichen Bewegungsablaufes; Haltungsfehlern und Versteifung vorbeugen.
3. Erkennen von Fehlern in Haltung und Bewegung und Ergreifen der nötigen Gegenmassnahmen (in Verbindung mit dem Schularzt), also korrigieren und heilen, was im Schulalter noch möglich ist.
4. Allgemeine und spezielle hygienische Massnahmen. Wecken von Sinn und Wille zu gesunder, natürlicher Lebensweise. Reinlichkeit, Körperpflege, Ernährung, Kleidung usw.

B. Erzieherische Gesichtspunkte (im Sinne allgemein menschlicher Haltung und Leistungsfähigkeit).

1. Im Hinblick auf den Charakter des einzelnen.
2. Soziale Werte. Persönliche Qualitäten im Dienste der menschlichen Gemeinschaft.

Die unter Abschnitt A erwähnten Gesichtspunkte der Leibesübung/Leibespflege müssen wir also von der viel höheren Warte der Leibeserziehung aus betrachten und beurteilen. Unser Körper ist der Träger des menschlichen Geistes. Sind die geistigen, seelischen Kräfte nicht edel und gut, so ist auch der Wert eines trainierten Körpers als deren Träger nicht allzuhoch einzuschätzen. Richtige Leibeserziehung ist Geisteserziehung im besten Sinne, und wer über einen gesunden, wohlgestalteten Körper und leistungsfähige Organe verfügt, besitzt ideale Voraussetzungen für eine gesunde charakterliche Entwicklung. Ohne Berücksichtigung dieser höheren Ziele wäre alle äussere Sorgfalt falsch angewendet. Den Körper wollen wir in diesem Zusammenhang als Werkzeug des Geistes und Ausdrucksmittel der Seele betrachten. Sicher ist, dass Eigenschaften wie Selbstdisziplin, Wille zur Ein- und