Das hohe Lied vom Medizinball

Autor(en): **Meusel, Heinrich**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **21 (1964)**

Heft 4

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-990747

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

Das hohe Lied vom Medizinball

Genau 50 Jahre sind es her, dass Carl Diem seine erste Amerikareise im Frühjahr 1913 zum Studium des Sports in den USA im Hinblick auf die für 1916 in Berlin in Aussicht genommenen Olympischen Spiele in Gemeinschaft mit dem bekannten Leichtathletiktrainer Josef Waitzer, München, unternahm. In seinen Berichten hierüber taucht zum ersten Mal der drei Kilo schwere Ball auf, den dort vornehmlich die Boxer zur Erlangung der Kampfhärte sich «mit Murr gegen den Bauch knallten». An einer anderen Stelle räumt Carl Diem der früheren Heeressportschule Wünsdorf und besonders dem durch seine gymnastische Arbeit in den 20er Jahren sehr bekannt gewordene Hans Surén ein Ehrenplatz ein, der durch das populär gewordene Buch «Der Mensch und die Sonne» und durch ein spezielles Leporello-Album den Medizinball auch in Deutschland hoffähig gemacht hat.

Kaum ein anderes Gymnastikgerät hat in diesem halben Jahrhundert eine solche Verbreitung gefunden wie dieser Wunderdoktor-Medizinball, der allerdings, wenn wir der Erzählung «Der Basilisk» in Voltaires «Satirischen Romanen und Erzählungen» aus dem Jahre 1766 Glauben schenken wollen, in Indien unter dem Namen «Basilisk» schon in uralten Zeiten «in Rosenwasser und Schiras» gekocht, verwandt wurde. Die Nutzanwendung der Geschichte, die von dem indischen Gymnastik- und Sportlehrer Zadik erzählt wird, geht aus dessen Ausspruch zu seinem Patienten, einem indischen Grossmogul, hervor und lautet: «Grosser Herrscher, mein Basilisk existiert ebenso wenig wie der Stein der Weisen; was dich geheilt hat, ist weiter nichts als die Körperbewegung, zu der ich dich durch das Ballspiel zwang und die Enthaltsamkeit, die ich dir auferlegte.»

Fügen wir noch hinzu, dass der physiologische Wert dieses Gesundheitsspenders in seinem Gewicht liegt. Aber die Schwere allein würde ihm nicht den Vorzug gegenüber anderen Gymnastikgeräten wie Hantel, Stab und Keule geben — letztere übrigens auch ein indisches Gerät —, wenn der Medizinball nicht auch ein Spielgerät wäre, das ohne grosse Erläuterung die Bewegungsfreude auslöst. Die Freude aber ist die beseelende Triebfeder auf dem weiten Feld von Turnen, Sport und Spiel; und eine Gymnastik, bei der nicht die Seele mitschwingt, ist bei jung und alt von vornherein erledigt. Was Gesundheit einbringt, ist gewiss gut, macht es aber dazu noch Freude, dann hilft es, Gewohnheiten zu bilden.

Vergessen wir aber auch nicht, dass die Medizinballgymnastik mitgeholfen hat, die starre und lineare Turnmethode zugunsten einer natürlichen und lebendigen Lehrweise abzulösen. Die Medizinballübungen machen den Rücken stark und werden deshalb Haltungsschäden vorbeugen. Sie schmeidigen den Rumpf und geben ihm das notwendige elastische Muskelkorsett. Schliesslich fördern diese Bewegungen mit dem Ball die Schnellkraft, die oft schon im Jugendalter einschläft, sofern sie überhaupt jemals geweckt wurde. Der Medizinball nützt also dem ganzen Körper und verdankt diese Eigenschaft seinem Namen: «Wer den Medizinball benutzt, braucht keine Medizin!»

Heinrich Meusel in «Fussballtrainer», Nr. 12/1963

Elternehrgeiz im Jugendsport

Die Geschichte könnte sich auf vielen Sportplätzen zugetragen haben, denn sie ist leider alltäglich. Zwei Jugendmannschaften spielen gegeneinander Fussball. Der Eifer steht den Buben im Gesicht. Das Spiel mit dem runden Leder ist für sie alles, Tore sind nur ein kleiner Teil. Da fällt im letzten Augenblick der Siegestreffer. Unhaltbar. Hilflos sieht sich der «Torjunge» nach dem Ball im Netz um. Er könnte heulen vor Enttäuschung. Da dröhnt eine wütende Stimme über den Platz: «Steh nicht rum, du Ölgötze. Du musst den Ball halten. Wer hat dich nur ins Tor gestellt?» Es ist der Vater des Jungen, der so schreit. Resigniert stösst der Bub den Ball ins Feld zurück. Als er ins Tor zurücktrottet, kann jeder sehen, dass er weint...

Solch ein Elternehrgeiz hat dem Jugendsport schon viel Kummer und Schaden zugefügt. Wie oft machen Eltern, Bekannte, Verwandte oder Vereinskameraden den Fehler, dass sie an die Leistungen der Kinder mit der Elle der Erwachsenen herangehen. Viel wichtiger als Sieg und Niederlage ist im Jugendsport doch die einzigartige Gelegenheit, den Kindern auf spielerische Weise die Grundregeln sportlichen Denkens und fairer Haltung beizubringen, sie zu «ganzen Kerlen» zu erziehen. Aber daran wird nicht immer gedacht. Meist wird dafür der Wettkampfgeist geschürt. Auf diese Weise ist die Freude am Spiel, die Lust an der sportlichen Bewegung sehr schnell zu verderben.

Geradezu demütigend ist weiterhin die nörgelnde Kritik. Nicht jeder kann eben ein Uwe Seeler, ein Gerhard Hetz oder eine Jutta Heine sein. Das ganze Benehmen der Älteren wird somit zum schlechten Vorbild für die Jungen. Ohne Rücksicht auf Verluste wird kritisiert. Mit «Flaschen» ist man schnell bei der Hand. Die Schiedsrichter gehören «ans Telefon». Die gegnerische Mannschaft ist immer so etwas wie ein «Feind» und eine Niederlage so etwas wie eine «Katastrophe». Das einzige Mass der Zuschauer ist ihre Masslosigkeit. Himmelhochjauchzend — zu Tode betrübt. Genau das kann der Sport aber am schlechtesten vertragen.

Für die Zukunft des Sports ist es gut, den Jugendsport in den rechten Dimensionen zu sehen. Wenn die Erwachsenen es tun, werden sich die Jugendlichen bald danach richten. Solange wie der «Spass an der Freude» höher geachtet wird als das Tor, solange ist der Jugendsport gesund, solange wird die Leistung richtig eingeschätzt. Jugendliche «Stars» und «Wunderkinder» tun dem Sport nicht gut und mögen ihre Erfolge noch so gross sein. Gerade der lang aufgeschossene junge Mensch unserer Tage hat ein sehr schwaches Nerven-Korsett, das sehr schnell irreparable Schäden davonträgt, geistige Haltungsschäden!

Der Jugendsport darf kein Tummelplatz persönlicher Eitelkeiten sein. Erwachsene können ihm viel nützen, aber nicht weniger auch schaden. Wenn sie nicht zur uneigennützigen Hilfe bereit sind, dann sollten sie lieber die Finger davonlassen! DSB