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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 10 (1953)

Heft: 11

Rubrik: 10 Gebote für den Skiläufer ; Erziehung zu gesundem Sport ; Edy Polz schreibt über Magglingen

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: 02.07.2025

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

10 Gebote für den Skiläufer

Der Schnee ist ein Gruss des Himmels und kommt von oben. Vergiss das nicht, wenn du in die weisse Pracht hinausfährst; und vergiss auch nicht, dass es auf dieser Welt viele Menschen gibt, die noch nie eine Schneeflocke gesehen haben! Denn dieses Wunderwerk der Natur ist einmalig und kann in keiner Retorte und keinem fortschrittlichen Fabrikbetrieb hergestellt oder auf Bestellung geliefert werden.

Es muss nicht unbedingt Arosa, St. Moritz oder ein ähnlicher internationaler Wintersportplatz sein, wo du die Bretter anschnallst. Ein kleiner Ausflug in die Umgebung deiner Stadt tut's auch. Glaube mir, die Berge sind überall hoch genug! Man muss sie nur richtig auskosten.

Für die ersehnte Einsamkeit braucht man oft mehr Platz, als die Gegend bietet. Eine Skitour allein ist schön, aber deshalb muss eine Gemeinschaftsabfahrt noch nicht schlecht sein. Es ist ungerecht, andere Leute unsympathisch zu finden, nur weil sie dasselbe wollen wie du: Schnee, Luft und Sonne. Beschimpfe also nicht die ganze menschliche Gesellschaft, nur weil der Eisenbahnzug voll ist! Das Skigelände bietet nachher noch genügend Spielraum.

Packe nicht nur belegte Brote in deinen Rucksack, sondern auch gute Laune! Gute Laune ist übertragbar! Sie wirkt wie eine Epidemie. Mit einem fröhlichen Herzen vermeint man zu fliegen, selbst wenn man schon längst auf der Nase liegt!

Der Skihügel ist keine Modeschau. Du kannst nicht jedes Jahr in der modernsten Kluft glänzen; in deiner alten fällst du genau so weich. Und zum weissen Schnee passt jede Farbe, nur nicht der gelbe Neid.

Kümmere dich nicht darum, was die andern von dir denken, wenn du auf einer abseits gelegenen Wiese deine Bogen übst. Die anderen haben auch einmal klein angefangen. Im übrigen denken die anderen nicht soviel an dich wie du an sie. Denn sie haben mit sich selbst genug zu tun.

Mit deinen Skikünsten imponierst du am meisten, wenn du sie nicht allzu sichtbar zur Schau stellst. Selbst wenn du der Schnellste bist, musst du nicht immer der Erste sein. Und der Schnellste bis du ohnedies nicht, denn es gibt auf der Welt keinen Skiläufer, der nicht schon irgendeinmal ein Rennen verloren hätte.

Das beste, was du tun kannst, ist: So zu laufen, wie es dir am meisten Spass macht. Denn Sport ist eine Tätigkeitsform des Glücks, sagen die modernen Philosophen. Und sein Glück muss jeder selbst finden.

Bei aller Sportswut: Lass dir Zeit! Sieh dir den Himmel und die Berge an und was sonst noch in der freien Natur steht. Vor allem auch die Bäume, sie sind nicht nur für deine Slalomversuche aufgestellt. Bäume im Winter sind oft sehenswerte Dekorationen und wurden nicht allein für die Weihnachtsphotographen herausgeputzt.

Wenn du einmal im Zweifel bist, ob du am nächsten Sonntag wegfahren sollst oder nicht: Fahre hinaus! Fahre immer hinaus! Denn der Schneefall ist ein klarer Fall, und ein verlorenen Skisonntag ist uneinbringlich dahin. Schon am nächsten Sonntag kann es Tauwetter geben. Und nichts im Leben kann so sehr zu Wasser werden wie eine nicht durchgeführte Skifahrt.

«Askö Sport», Nr. 10/1953.

Erziehung zu gesundem Sport

(Zur Nachahmung empfohlen)

Die Zürcher Jugend ist wohl die sportkundigste im ganzen Lande, stellt ein Berichterstatter der «Tat» fest. «Sie wird», so führt «gg» aus, «geradezu mit Grossereignissen ‚überfüttert' und leidet keinen Mangel an ‚Anschauungsunterricht' durch vergötterte ‚Stars'. Das birgt allerdings nicht unwesentliche Gefahren. Vor lauter Zuschauen bleibt oft keine Zeit mehr zur ‚praktischen Anwendung' des Gesehenen. Und es sind zudem — leider — nicht immer die besten Beispiele, welche die erwachsenen Publikumssportler dem jungen lernbegierigen Nachwuchs bieten.

Im Kampf um den Sieg heiligt mitunter der Zweck die Mittel, und es werden nicht selten alle Möglichkeiten und ‚Unmöglichkeiten' ausgeschöpft. Das ist kaum immer die richtige Basis, um aus den Buben und Mädchen von heute erfolgreiche — und vor allem faire — Sportler zu machen.

Dazu gibt es eine andere, viel wirkungsvollere Methode, welche in Zürich seit bald dreissig Jahren angewandt wird: die Praxis. Diese Praxis heisst **‚Erweiterter Turnunterricht'** — oder kurz ‚E. T.'. Man versteht darunter

> die freiwilligen Turn-, Sport- und Spielkurse an den städtischen Sekundarschulen und Oberstufen.

Buben und Mädchen erhalten dank dieser Einrichtung Gelegenheit, während des Sommerhalbjahres 16 Uebungen zu zwei Stunden zu besuchen und sich in verschiedenen Sportarten zu probieren. Auf dem Programm steht Fussball für die Buben, Rhythmik für die Mädchen, Handball, Korbball, volkstümliche und Gelände-Uebungen, Einzel- und Gruppenwettkämpfe, fröhliche Spiele und die leichtathletischen Grunddisziplinen Lauf, Wurf, Sprung. Die heranwachsende Jugend soll durch diese fakultativen ‚Schulstunden' ihre Leidenschaft für Spiel und Wettkampf unter der Anleitung pflichtbewusster Klassenlehrer austoben können, den gesunden Sportbetrieb kennen lernen und mit der richtigen Einstellung zu den Leibesübungen vertraut gemacht werden. Skandinavien war in dieser Beziehung bahnbrechend, und das Zürcher Beispiel zeigt, dass man auch unsere mehr oder weniger hoffnungsvollen Sprösslinge begeistern kann, wenn man die Sache richtig anpackt.

Dass dem so ist, beweist die wieder steigende Teilnehmerzahl. An der kürzlich stattgefundenen Pressekonferenz konnten Stadtrat H. Sapeur und Dr. Wechsler als Vorsteher des Turn- und Sportamtes der Stadt Zürich erfreuliche Beteiligungsziffern nennen und die Tatsache bekannt geben, dass vor allem dank der neueingeführten Disziplinen — Fussball für die Buben und Rhythmik für die Mädchen — nach einer vorübergehenden Stagnation in diesem Sommer mehr als 40 Prozent der Sekundar- und Oberstufen-Schüler die zusätzlichen 32 Stunden ‚opferten' und sich enthusiastisch dem Freifach ‚Sport' zuwandten.»

Wie wäre es, wenn diese prächtige Idee des freiwilligen E. T. auch andernorts aufgenommen und realisiert würde. Sportfanatismus und Sportauswüchse lassen sich nur durch gesunden Sport bekämpfen. Die Jugend muss aber zu diesem gesunden Sport hingeführt werden.

Diese Einsicht wäre auch bei uns nötig

An der Tagung der Turn- und Sportlehrer des Bundes der Leibeserzieher in der Jugend- und Sportleiterschule Ruit in Stuttgart, bei der die Vertreter und Vertreterinnen dieses Bundes die Fragen der Leibeserziehung in den Jugendverbänden in eingehender Weise behandelten und sich über sie grundlegend aussprachen, wurde eine Resolution gefasst, die wir nachstehend wiedergeben:

«Es wird immer wieder festgestellt, dass bei der Durchführung des sportpraktischen Unterrichtes in allen Jugendgemeinschaften, Jugendverbänden, vor allem in Zeltlagern, Heim-Freizeiten usw. fachlich nicht qualifizierte Kräfte zum Einsatz kommen, die durch unsachgemässe Unterrichtsgestaltung der Leibesübungen (Ueberforderungen, psychologische Fehler usw.) bei den Jugendlichen körperliche und seelische Schäden hervorrufen.

Die heutige Lebensgestaltung, mit der berufliche Einseitigkeit und Ueberlastung fast immer einhergehen, macht eine ausgleichende vollwertige Leibeserziehung der Jugendlichen zur absoluten Notwendigkeit. Das Erhalten und Fördern der Gesundheit unserer Jugend ist ein Anliegen aller.»

Der Bund der Leibeserzieher (BDL) und die Vertreter des Landesjugendringes Baden-Württemberg richten daher an alle Verantwortlichen — Parlamente, Regierungsstellen, Jugendleiter und Verbände — den dringenden Appell, der richtigen Leibeserziehung in den Jugendverbänden mehr Beachtung zu schenken. Darüber hinaus muss von den Regierungsstellen und Behörden den Jugendverbänden die Möglichkeit gegeben werden, mit Hilfe von Jugendpflegemitteln ausgebildete Fachkräfte für die Leibeserziehung heranzuziehen.

Edy Polz schreibt über Magglingen

Auf den Jura-Terrassen über der berühmten Uhrenstadt Biel liegt Magglingen, von den Welschen Macolin genannt. Es ist luftiger Sitz der Eidgenössischen Turn- und Sportschule und wurde erst im Vorjahr (1948) von deren Erbauerin, der Stadt Biel, dem Schweizerischen Militärdepartement übergeben. Soweit die Tatsachen.

Der Rest ist Staunen!

Einer Einladung, die mich verpflichtete, an diesem Institut meine Gymnastikmethode zu demonstrieren, verdanke ich es, diese Einmaligkeit kennengelernt zu haben. Es gibt auf unserem Kontinent, ja man kann sagen auf der ganzen Welt, keine Sportanlage, die reizvoller gelegen ist und feinfühliger in die Natur gebaut wurde.

Diese Kraft- und Gesundheitszentrale ist ein Juwel, ein Meisterwerk, ein Paradies, eine Ideallösung, ein Wirklichkeit gewordener Traum! Wie armselig sind alle diese Superlative gegenüber dem, was Magglingen wirklich bietet. Man muss es gesehen haben! Noch besser — man muss es erleben dürfen!

Eine steile Bergbahn führt uns von Biel aus auf die über 1000 m hohe Waldterrasse über dem Bielersee. Zu Füssen liegt nun das grüne Wunder des Schweizer Mittellandes, das im Hintergrund vom blendenden Weiss der trutzigen Berner Alpen abgeschlossen wird. Jungfrau, Mönch, Eiger, das Finsteraarhorn und wie die Fels- und Eisgiganten noch alle heissen mögen, sie grüssen gleissend herüber. Das Auge trinkt die Ferne. Die Lunge atmet die prickelnde Sektluft der lichten Wälder ringsum.

In über 900 m Seehöhe liegt ein Steinbau am Waldesrand. Riesige Fensterscheiben blinken in der Sonne. Es ist eine Sporthalle: licht, luftig, für alle Bedürfnisse des Hallensportes gebaut. Im Parterre für Hallenleichtathletik, darüber ein Raum von phantastischen Ausmassen für Gymnastik, Turnen, Tennis und alle Arten von Ballspielen. Durch einen breiten Gang kommt man in eine etwas kleinere Schwesterhalle, die Normal-Turnhalle. Der Stil dieser Bauten ergänzt die Natur. Man empfindet sie nicht störend.

Wieder Wald. Und dann eine Terrasse, die den Blick nach der Tiefe freigibt. Ein Freisportplatz ist daraus geworden. Als dunkles Band zieht die Aschenbahn um das Grün, duckt sich unter ein paar Zweigen und scheint sich nach dem fernen Horizont zu strecken. 100 m höher gelegen ist ein Fussballplatz mit Standardmassen.

Wieder Wald, Wiesen, Mulden und Hügel. Eingebettet in den sattgrünen Rasenteppich, dem naturgegebenen Gelände angepasst, ein Schwimmbassin mit erstklassigen Sprunganlagen. Gestaffelt hebt sich der Jurarücken. Auf seinem Kamm, in seiner Flanke, zwischen dunklen Tannen und saftigen Wiesen liegen, weit und zwanglos verstreut, die vielen Spiel- und Uebungsplätze. Nichts ist Prunk, nichts ist Fremdkörper. Die Berge, der Wald, die Matten, die Sträucher und der Himmel sind die Kulissen. In jauchzendem Rhythmus paaren sich hier gesunde Leibeserziehung und verschwenderisch gottvolle Natur.

In diesem Rahmen tummeln sich je Ausbildungskurs 30 bis 120 gesundheitsstrotzende, fröhliche Sportler, die man hier theoretisch und praktisch in die Geheimnisse modernster Sporterziehung einweiht.

Das Kontingent der Elèven besteht aber nicht nur aus eidgenössischen Aspiranten allein. Sportbeflissene Körperbildner aus der ganzen Welt rechnen es sich zur Ehre an, wenigstens ein Semester in Magglingen dabei gewesen zu sein. Und ich muss schon sagen, dass jedermann darauf auch stolz sein kann.

Ich kenne die meisten der ganz grossen Universitäten in Amerika. So insbesondere die Sportstätten an der Columbia- und Yale-University. Mit ihrem gigantischen Apparat und der enormen Zahl der Studierenden kann sich weder Magglingen, noch sonst irgendeine Hochschule auf Erden messen. Aber was die gesunde Wahl der Lage sowie die Anordnung der idealen Sportanlagen betrifft, ist Magglingen einfach konkurrenzlos! Eine absolute Einmaligkeit!

Glückliche Jugend, die Magglingen erleben darf!

Edi Polz, Wien
(Askö-Sport)

In unserem Lande existiert nur
EINE Freiheit nicht:
diejenige, «nicht trinken zu müssen,
wenn man nicht trinken möchte».

Prof. Dr. med. M. Roch, Genf