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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 12 (1955)

Heft: 8

Rubrik: Für dicht beobachtet ; Auf den Spuren des Vu

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: 16.07.2025

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

Für Dich beobachtet

von Dr. Rolf Albonico

Unsere ersten drei Beispiele (s. Nr. 6/12. Jhg.) handelten von Lektionsteilen, die insofern methodisch nicht zu genügen vermochten, als in ihnen Wesentliches missachtet wurde: die Bedeutung ausgiebigen Bewegens. In der formenden, leistungsfördernden und beglückend-lösenden Bewegung, so sagten wir, liege weitgehend der Sinn turnerisch-sportlicher Tätigkeit. Um die Bedeutung dieses Hinweises zu bekräftigen, seien im folgenden drei weitere Beispiele aus erlebter Praxis dargestellt, in denen das Rendement an Bewegung infolge methodisch ungeschickten Disponierens zu gering war. Wiederum soll damit niemand blossgestellt, sondern unser methodisches Denken angeregt werden. — In der dritten Folge unserer Spalte mag dann das Thema gewechselt werden.

Beispiel 4: In einer Knaben-Klasse (4. Schuljahr) wird zum Abschluss der Lektion «Ball über die Schnur» gespielt. 17 Knaben auf der einen Seite stehen 18 auf der andern gegenüber. Gespielt wird insgesamt eine knappe Viertelstunde. In dieser Zeit gelangen von den 35 Schülern 14 an den Ball; die übrigen kommen überhaupt nicht zu Fang und Wurf. Entscheidend beteiligt am Spiel sind nur 5 Buben: zwei bei der einen, drei bei der andern Partei; sie diktieren im Wesentlichen das Spielgeschehen. Trotz wiederholten diesbezüglichen Zurufen des Lehrers bleibt der Einsatz des Gros der Schüler ein gelegentlicher und unbedeutender. Besser wäre — über die Zweckmässigkeit des Spieles an und für sich sei hier nicht diskutiert — die Unterteilung der Turnhalle in zwei Spielfelder. So befänden sich in jeder Spielhälfte höchstens neun Schüler. Die grössten «Ballfresser» könnten zudem im Wechsel als Schiedsrichter und Zeitnehmer herausgenommen werden. Eine weitere Aktivierung liesse sich erzielen durch Unterteilung in Leistungsgruppen. Selbst ein Spielerauswechsel ist unter Umständen zu verantworten: besser nur halbzeitiger jedoch voller Einsatz als ganzzeitiger als Statist.

Beispiel 5: In einer Sechstklässler-Bubenklasse folgt den Laufformen eine Auswahl Medizinballübungen. Jede Uebung wird vom Lehrer vordemonstriert, von den Schülern geübt und anschliessend in Stafettenform angewandt. Wenn diesem methodisch richtigen Vorgehen jeglicher Erfolg versagt bleibt, so auch hier infolge ganz ungenügender Ansprechung des einzelnen Schülers: die 28 Buben sind auf zwei sich gegenüberstehenden Gliedern aufgestellt und geübt wird mit zwei (!) Bällen; nach jedem Wurf wandert der Ball zum nächsten Paar; technische Fehler in Wurf und Fang werden vom Lehrer wohl laufend kontrolliert und gerügt, nicht aber durch Wiederholung verbessert.

Besser wäre undiskutabel die Verwendung aller vorhandenen Medizinbälle. Eine Kontrolle im Kasten ergibt das Vorhandensein von zwei weiteren Bällen. — Aus der Aussprache mit dem Lehrer muss geschlossen werden, dass er befürchtet, beim gleichzeitigen Gebrauch aller vier Bälle die Uebersicht zu verlieren. Dass die Klasse jedoch durch mangelnde Inanspruchnahme unruhiger ist als bei intensivem Ueben, muss dieser Lehrer erfahren: von den genannten Stafettenformen gelingt nicht eine einzige infolge zu grosser Unruhe und Unaufmerksamkeit der Buben.

Beispiel 6: Nach verschiedenen Uebungen des Gehens, Laufens und Hüpfens einer gemischten Klasse stellt die Lehrerin einen Barren in die Mitte der Halle, mit der Aufforderung des freien Ueberquerens. Alsogleich klebt die ganze lebhafte Schar am Gerät, wobei es vor allem die gewandteren — und vielleicht auch rücksichtsloseren — Kinder (meist Buben) sind, die das Hindernis zuerst meistern und im Lauf wieder bei der Lehrerin — sie umringend — eintreffen. Dass zwei, drei schüchterne Mädchen das Hindernis frei umgehend meiden, entgeht der Aufmerksamkeit der Lehrerin. — Auch die mehrmalige Wiederholung dieser Uebung lässt die Frage nicht verstummen, warum hier nur mit einem Barren gearbeitet wird.

Besser wäre also auch in diesem Falle die Verwendung aller vorhandenen Geräte. So ergäben sich kleine Tummelgruppen, die sowohl den speditiven Einsatz der Schüler gewährleisten, als auch eine bessere Kontrolle (zweckmässige Aufstellung vorausgesetzt) ermöglichen würden. Dem spontanen und frischen Charakter dieses Hindernisturnens wäre kein Abbruch getan, dafür kämen alle Kinder zu der so notwendigen Anzahl Wiederholungen. (Weitere Beispiele folgen).

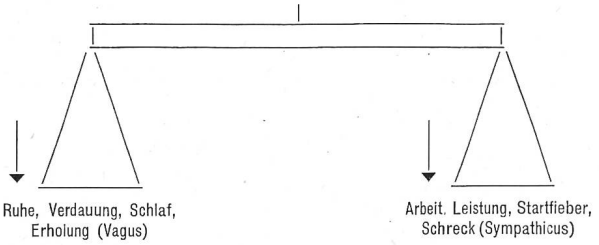
Aus der Mappe des Kursarztes

Einlaufen

Wenn wir heute über das Einlaufen reden, so soll dies nun einmal vom Standpunkt des Arztes aus geschehen, das heisst, es soll mehr das Warum als das Wie zur Sprache kommen. Wir laufen ein oder laufen warm, zu Beginn jeder Turnstunde. Wir tun es zur Lockerung und Dehnung, wenn möglich auf weichem Boden; es wird dabei keine grössere Leistung verlangt, aber der Körper wird darauf vorbereitet, eine Leistung vollbringen zu können. Wir sollen es in jeder Sportart tun, doch selbstverständlich muss die Art und Weise des Einlaufens der dann folgenden Beanspruchung angepasst werden.

Um erklären zu können, was während des Einlaufens in uns vorgeht, müssen wir kurz ein wenig Physiologie betreiben. Neben dem willkürlichen Nervensystem besitzen wir alle ein sogenanntes vegetatives oder unwillkürliches Nervensystem. Dieses unwillkürliche Nervensystem bildet ein in sich abgeschlossenes System, mit Verzweigungen in fast alle Organe. Es funktioniert unabhängig von unserem Willen. Die Zentren des Systems finden sich zum Teil im Hirnstamm, im verlängerten Mark und Rückenmark, zum Teil entlang der Wirbelsäule in einer Reihe von Ganglienknoten.

Das ganze System besteht aus zwei Anteilen, dem sogenannten Sympathicus und dem Vagus. Der Sympathicus verstärkt und erhöht die Zahl der Herzschläge, verengert alle Blutgefässe im Raum der Eingeweide und erweitert die Blutgefässe in arbeitenden Teilen, besonders in der Muskulatur; die Blutspeicherorgane werden also entleert. Es kommt daher zu einer Steigerung des gesamten Blutkreislaufes. Der Vagus führt als Gegenspieler durch Herzverlangsamung und Erweiterung der Blutgefässe in den Speicherorganen und in den Eingeweiden zu Blutverschiebung in die Eingeweide, folglich stellt er den Körper um auf Ruhe, Verdauung und Erholung; der Sympathicus dagegen stellt ihn auf Arbeit und Belastung ein.



Man kann das ganze System als Waage darstellen. Senken der linken Schale bedeutet Ueberwiegen des Vagus, hierbei hängt die Schale des Sympathicus ganz hoch, das heisst, seine Wirkung steht ganz im Hintergrund. Senken der Schale rechts bedeutet Ueberwiegen des Sympathicus.

Im allgemeinen stehen die beiden Schalen ungefähr im Gleichgewicht oder pendeln um die Mittellage herum. In den extremen Stellungen würden sie sich befinden, bei Schlaf des Körpers oder bei höchster Anstrengung desselben.

Die Umstellung des Körpers von Ruhe auf Arbeit erfolgt durch das Einlaufen fliessend und harmonisch. Das Einlaufen bildet als kleine Belastung einen Anreiz für die Umstellung, für die Erregung des Sympathicus. Die während des Einlaufens allmählich vergrösserte Belastung bringt dessen Waag-

schale immer mehr zum Sinken. Im Moment, in welchem vom Körper dann die grösste Anstrengung verlangt wird, soll er ganz auf Arbeit umgestellt sein.
Das Training übt unter anderem den Wechsel von Ruhe auf Arbeit ein und umgekehrt — nach der Arbeit — die Umstellung auf Ruhe und Erholung. Der gut Trainierte kommt daher viel schneller in die Erholungsphase. Bemerkbar ist das bei gut Trainierten an der schnellen Senkung des Pulses nach einer Anstrengung.
Nun gibt es aber noch einen zweiten Grund für das Einlaufen. Es werden im Einlaufen die Reflexe eingespielt, es wird der rein technische Bewegungsablauf des Laufes kurz wieder eingeübt, die Reaktionsfähigkeit wird gesteigert. Erst nach diesem Einüben der Reflexe und mit der grösseren Reaktionsfähigkeit können Höchstleistungen vollbracht werden, wo sich Spannung und Entspannung im richtigen Rhythmus und mit grösster Geschwindigkeit und Präzision abwickeln müssen.
Dies sind in Kürze die physiologischen Gründe für das Einlaufen. Halten wir also fest: durch Einlaufen wird der Körper auf Beanspruchung umgestellt, darauf vorbereitet; er ist nur eingelaufen zu einer Höchstleistung fähig. Das Einlaufen vermindert die Verletzungsgefahr (Muskelzerrungen und -risse), weil auch die Entspannung verbessert wird. Es erhöht ferner die Trainingswirkung durch Ueben der Umstellung. Es verhindert eine Ueberladung der Muskulatur mit Abfallprodukten und dadurch das Entstehen starken Muskelkaters, ferner verbessert das Einlaufen die Entwicklung der Muskulatur ganz allgemein. Dr. Hitz

„Lasst hören aus alter Zeit"

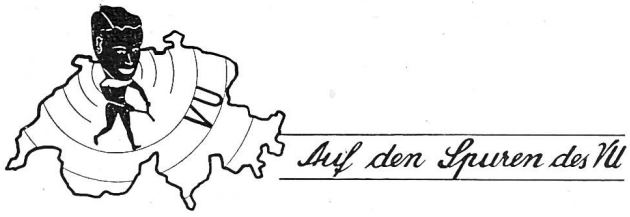
Zu einem Werk von J. B. Masüger

Was man einige Zeit kaum mehr zu hoffen wagte, ist dieser Tage Wirklichkeit geworden: Die jahrzehntelangen Forschungen und Arbeiten des Bündner Turnpioniers J. B. Masüger liegen in einem stattlichen Band **«Schweizerbuch der alten Bewegungsspiele»** vor. Dem Artemis-Verlag ist die Herausgabe zu verdanken, welche ohne wesentliche Beihilfe der verschiedensten interessierten Kreise, so vor allem der Stiftung Pro Helvetia und des schweizerischen Heimatschutzes kaum möglich geworden wäre. So ist ein Werk eigener Art entstanden, das sowohl den reinen Wissenschafter wie auch den mehr laienhaft suchenden Heimatkundler zu fesseln vermag und das zudem das Wissen eines jeden, der mit Turnen und Sport zu tun hat, bereichert.
Masüger hat sich die «Erhaltung und Neubelebung der alten Schweizerspiele als einer Ausdrucksform schweizerischer Eigenart» zum Ziele gesetzt. Ob ihm dabei Erfolg beschieden sein wird, mag vorerst als recht fraglich erscheinen. Spiele sind ebenso zeit- und milieugebunden wie andere Formen geselliger Aeusserungen und lassen sich deshalb nicht beliebig einpflanzen oder neu «erwecken». Immerhin haben wir in der Volkstanzbewegung ein schönes Beispiel dafür, dass sich Althergebrachtes sehr wohl pflegen und in gewissem Sinne auch neu beleben lässt. Nicht vergessen sei auch, dass Schwingen, Hornussen, Fahnenschwingen als von den Vätern ererbte Spiele heute noch — und allen modernen Einflüssen zum Trotz — ihr kräftiges Dasein führen.
Wesentlich ist aber zunächst, dass Masüger den unglaublich reichen Schatz schweizerischer Bewegungsspiele aus der halben Verschüttung und Ueberdeckung durch die heutigen Formen von Sport und Spiel überhaupt an den Tag gebracht hat. Er verarbeitete dabei eine unglaubliche Anzahl schriftlicher Aufzeichnungen, mündlicher Angaben, Ueberlieferungen und schliesslich ein ausgedehntes eigenes Erfahrungsgut, bei dessen Erwähnung jeweils ein besonders warmer Ton in der sonst wissenschaftlich schlichten Darstellungsart durchscheint.
Masüger hat eine eigene Einteilung der Spiele geschaffen, indem er diese in die drei Hauptgruppen Einzelspiele, Spiele zu Zweien und Zweikämpfe sowie Gruppen- und Parteispiele einordnet.
Ein seltsam urtümlicher und doch heimeliger Hauch weht uns entgegen, wenn wir von den alten Plätzen für Schwingen im Rigi-, Pilatus-, Rothorn- und Titlisgebiet und im weiten Kanton Bern, von den Mazzafeldern in Graubünden oder von traditionellen Orten für das Scheibenschlagen lesen. Die Darstellung der Spiele ist eng verflochten mit Hinweisen auf ihre Bedeutung für Wehrwesen, gesellschaftliche Ordnung, ja Gedeihen und Bestand unseres Volkes. Trotz oder gerade wegen gelegentlicher Schau über die Landesgrenzen hinaus ist so Masügers Buch auf eine starke, sowohl bewusste wie unbewusste Weise, ein schweizerisches Buch. Was einem bei seiner Lektüre schliesslich so fasziniert und es weit über den Rahmen eines geschichtlichen Quellenwerkes hebt, ist die in jeder Zeile spürbare innere Anteilnahme des Verfassers. Es geht Masüger keineswegs darum, die Spiele um der Spiele willen zu beschreiben, sondern vielmehr um ihre Deutung als Teil unserer besondern — eben schweizerischen — Wesens- und Lebensart. Diese Verflechtung wird stellenweise so eng, dass man meint, als leise Begleitmelodie zur Darstellung der Kraft- und Geschicklichkeitsspiele der Aelpler den Kuhreigen, den Klang des Alpsegens und des Alphorns zu vernehmen, oder die Reisläuferspiele durch Meister Niklaus Manuels Pinsel gestaltet zu sehen. In uns Aeltern klingt hie und da ein plötzliches Erinnern auf an Spiele, die wir in der Jugend gespielt, uralte Reime und Verse, die wir dazu gesagt haben. Etwa wie «Lo lo Lochum, wer kei Loch find, chunt drum!» beim Sauball.
Möge Masügers Buch auch manchen Jungen das Tor zu dieser fast versunkenen Wunderwelt alter Spiele wieder auftun. In diesem Zusammenhang ist der Wunsch des Verfassers, dass einzelnen davon in den Schulturnbüchern sowie in den Militärturnreglementen wenigstens Erwähnung getan werden möge, aller Beachtung wert.
Masüger hat seinem Buch ein äusserst reichhaltiges Quellenverzeichnis, ein Sach- und Wörterverzeichnis sowie ein Verzeichnis der wichtigsten Spielnamen und Begriffe beigefügt. Dadurch ist dem in erster Linie wissenschaftlich orientierten Leser eine wertvolle Hilfe zuteil geworden.
Ein Wort noch zum Verfasser selbst. Der greise, doch rüstige, aufrecht-kräftige Bündner darf füglich in die Reihe der Turnpioniere eingereiht werden. Während sein Wirken sich bis jetzt im wesentlichen auf seinen Heimatkanton beschränkte, ist er durch sein Buch recht eigentlich eine «schweizerische Figur» geworden. Ja, über die Landesgrenzen hinaus wird Masügers Werk überall dort, wo mit wissenschaftlichem Fleiss an der Geschichte der Spiele geschrieben und geforscht wird, einen hervorragenden Platz einnehmen.
Arnold Kaech

P.S. Das Schweizerbuch der alten Bewegungsspiele — trefflich illustriert von Walter Bosshard — kann vorerst zum Subskriptionspreis von Fr. 24.70 aus dem Artemis-Verlag Zürich bestellt werden. Ladenpreis nach Erscheinen Fr. 29.60.

100 Jahre Weltbund des CVJM

Mit einer grossen Weltkonferenz in Paris begehen im August die im Weltbunde vereinigten CVJM aus allen Erdteilen die Feier ihrer hundertjährigen Gemeinschaft. Als Vater der CVJM-Bewegung wird Sir George Williams, Ehrenbürger der Stadt London, gefeiert. Er bildete mit zwölf Arbeitskollegen 1844 die erste YMCA-Gruppe in London, der bald weitere in England und auf dem Kontinent, später auch in Amerika und den andern Erdteilen folgten. 1855, anlässlich der Weltausstellung, trafen sich in Paris die Vertreter der Vereine in Europa und Amerika, um nach dem Vorschlag von Williams und des Schweizers H. Dunant (des Gründers des Roten Kreuzes, Leiter des Genfer CVJM) eine weltweite Gemeinschaft auf gleicher Grundlage zu schliessen. Fünfzig Jahre später gehörten dem Weltbund bereits 700 000 Mitglieder an und heute sind in 77 Ländern 8 000 Vereine mit rund vier Millionen Mitgliedern. Entsprechend dem Arbeitsprogramm der CVJM «Leib — Seele — Geist» wird auch der Erziehung des Körpers als «dem Tempel Gottes» grosse Aufmerksamkeit geschenkt. Grosse CVJM-Sportvereine bestehen in den USA, Australien und England; auf unserm Kontinent ist besonders auch die deutsche Eichenkreuz-Bewegung bekannt. In den Zeiten kriegerischer Auseinandersetzung ist der CVJM mehrmals durch Grossaktionen, so durch die Kriegsgefangenenhilfe während den beiden Weltkriegen, hervorgetreten. Eine Parallele dazu bildet die Arbeit der Militärkommission der Schweizer CVJM, dank der die CVJM in der Schweiz weiten Kreisen ein Begriff sind. Den Truppen werden seit Jahren unentgeltlich Schreibmaterial, Spiele und «Lektüre» zur Verfügung gestellt; an mehreren Orten unterhält der CVJM eigene Soldatenhäuser. Diese Militärkommission ist indessen nur eine der verschiedenen Arbeitsgruppen des Schweizer Verbandes. In den Jungscharen wird Bubenarbeit geleistet. Jungtrupps, Pfadfinder und Jungmänner bilden die Stufen der Tätigkeit mit Burschen und jungen Männern zwischen 16 und 25 Jahren. Seit 45 Jahren besteht für die besonders Sportbegeisterten ein eigener Turn- und Sportverband. Die sportliche Grundlage für viele Sektionen bildet das Arbeitsprogramm des Vorunterrichtes, neben der Grundschule (Leichtathletik und Geräteturnen auch im weitern Sinne) finden regelmässig Orientierungsläufe und Verbandsskirennen statt. In zahlreichen Lagern wird bei Geländedienst, Gebirgskursen u. a. feine Gemeinschaft gepflegt. Einige Gruppen haben sich auf Spiele konzentriert und fördern dabei neben dem Handball besonders das Volleyball- und Basketballspiel, wobei bereits verschiedene Wettkämpfe mit ausländischen Mannschaften ausgetragen wurden. Die Grundlage aller CVJM-Arbeit in allen Vereinen der Welt bildet die Pariser Basis, in der Zweck und Aufgabe umrissen werden mit den Worten: «Die CVJM haben den Zweck, junge Männer miteinander zu verbinden, welche Jesus Christus nach der heiligen Schrift als ihren Gott und Heiland anerkennen, in ihrem Glauben und Leben seine Jünger sein und gemeinsam danach trachten wollen, das Reich ihres Meisters unter den jungen Männern auszubreiten.» kl.



Abgabe von topographischen Karten an die Vorunterrichtsorganisationen

Während den Vorunterrichtsorganisationen bisher nur topographische Karten gratis zur Verfügung gestellt werden konnten, wenn vom gewünschten Gebiet Rebut-Karten auf Lager waren, ist es der Eidgenössischen Turn- und Sportschule neuerdings möglich, allen Kartenbestellungen Rechnung zu tragen. Es werden vorweg Blätter und Zusammensetzungen des Siegfried-Atlasses (1:25 000 und 1:50 000) sowie Dufourkarten (1:100 000) zur Abgabe gelangen. Die neue Landeskarte kann vorläufig nur gratis abgegeben werden, wenn keine Blätter des Siegfried-Atlasses mehr vorrätig sind.
Neue und gebrauchte Karten können weiterhin zu reduziertem Preis über die zuständigen Kant. VU-Büros käuflich erworben werden. Die Preise sind folgende:

	Rebut:	Neu:
Originalblätter des Siegfried-Atlasses 1:25 000	—.45	—.85
Zusammensetzungen des Siegfried-Atlasses 1:25 000 und 1:50 000	1.80	2.70
Dufourkarte 1:100 000	1.80	2.70
Landeskarte 1:25 000 und 1:50 000	1.80	2.70
Normalblätter der Landeskarte 1:50 000	1.30	2.—

* * * \