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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [5]

Artikel: Sport ist immer gesund

Autor: Grebe, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991147

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

Atemschule im Unterricht?

U. Stuber

Drei lange Vormittagsstunden liegen hinter uns; eine schwüle, drückende Luft liegt im Schulzimmer. Die Rechnungsstunde beginnt.
«Fenster auf, Stühle unter die Tische!» Weiter brauche ich nichts zu befehlen, die Schüler wissen selbst Bescheid: sie stellen sich locker zwischen den Tischen auf und warten.
«Armstrecken aufwärts durch die Beugehalte, einatmen — Körper durchstrecken, Atem anhalten.» Während einiger Sekunden herrscht absolute Stille im Schulzimmer. «Körper zusammenfallen lassen, Luft auspressen.» Ein «Orkan» fegt durch das Schulzimmer. Wir wiederholen diese Uebung zwei- bis dreimal, dann gehen wir zur nächsten:
«Armheben seitwärts, einatmen — Armsenken, ausatmen». Vielleicht fügen wir noch eine dritte bei:
«Armheben seitwärtshoch, einatmen — rasches Armsenken, Luft auspressen.»
Eine wohltuende, frische Luft hat sich inzwischen im Zimmer ausgebreitet. Wir setzen uns wieder, die Fenster sind geschlossen, eine lebendige Rechnungsstunde kann beginnen.
Ich blicke auf die Uhr: fünf Minuten verloren — und eine Rechnungsstunde gewonnen! Ja, es ist so, diese Rechnungsstunde wird munter bewältigt werden, und die verlorenen fünf Minuten sind bei dem frischen Arbeitsgeist rasch eingeholt.
Währenddem nun die Federn der Schüler eifrig über das Papier kritzeln, möchte ich einige weitere Atemübungen zeigen, welche wir gelegentlich anwenden:

1. Grätschstellung, Körpergewicht auf dem linken Fuss: ausholen vw. beidarmig, einatmen — Armschwingen und auspendeln lassen vw. und rw. an der linken (rechten) Körperseite vorbei, ausatmen.
2. Strecken mit hochheben der Arme (Zehenstand), einatmen, Atem anhalten — Kauern und rasches Ausatmen.
3. Kleine Grätschstellung: Armheben links swh., einatmen — Armsenken, ausatmen.
4. Armheben swh., tief einatmen — Arme fallen lassen, auspendeln vor dem Körper, leichtes Rumpfbeugen, ausatmen.
5. Armheben schräg vwh. zum zweimaligen Nachfedern, einatmen — Rumpfschwingen vw. mit nachwippen, ausatmen.
6. Schrägstellung, mit den Händen auf den Tisch gestützt, Liegestütze:
   Körper senken — ausatmen,
   Körper heben — einatmen.

Dies sind einige Uebungen aus unserem «Atemprogramm». Selbstverständlich können sie nach Belieben ergänzt werden, auch habe ich schon Schüler selbst Atemübungen «erfinden» lassen.
Im Gespräch mit Kollegen habe ich festgestellt, dass ich ganz allein auf weiter Flur solche Atemübungen in den allgemeinen Unterricht einbaue. Und doch habe ich schöne Resultate erhalten, bei meinen ersten Versuchen wie bei meiner gegenwärtigen Anwendung.
Bin ich wirklich ganz allein? Oder hilft mir ein Kollege bei meinen neuartigen Versuchen? Es würde mich freuen, Antwort zu bekommen.

Sport ist immer gesund

Von Prof. Dr. Hans Grebe

Dem Arzt, und besonders dem Sportarzt, wird immer wieder die Frage gestellt, in welchem Lebensalter man welche Sportart betreiben soll und ob die Sportausübung statt ihres vermeintlichen gesundheitlichen Nutzens nicht schaden könne. Nun, unser Leben beginnt mit dem ersten Schrei, der zumeist auch mit der ersten aktiven körperlichen Bewegung verbunden ist. In dieser Bewegung können wir das wichtigste Zeichen des Lebendigen sehen, das uns bis zu unserem Tode begleitet. Bewegung gehört zum Leben wie etwa Ernährung und Schlaf! Man kann schon einem Neugeborenen und erst recht einem Kind im Spielalter nichts Schlimmeres antun, als dass man ihm die Bewegungsmöglichkeit und damit die wichtigste Voraussetzung zu einer gesunden körperlichen und geistigen Entwicklung nimmt.
Der Tagesablauf des heranwachsenden Kindes wird durch nichts so sehr bestimmt, wie durch die Erfüllung des natürlichen Spieltriebes. Turn- und Spielübungen bei Kleinkindern, bei Grundschülern, aber auch bei heranwachsenden Jugendlichen sollten deshalb an den Anfang der Erfüllung des biologischen Spieltriebes gesetzt werden; entsprechend der körperlichen und schulischen Weiterentwicklung kommen dann allmählich bestimmte ordnende und bewusst körperformende Uebungen hinzu. Jedes Kind bestimmt sein eigenes Mass, seinen eigenen Wechsel zwischen Anstrengung und Ruhe oder — modern ausgedrückt — sein eigenes Intervall. Jede Erziehung und besonders auch jede Leibeserziehung ist deshalb erst dann biologisch richtig und gesundheitsfördernd, wenn sie von den natürlichen Bewegungsvoraussetzungen des Kindes ausgeht. So sind Spiel und Sport immer gesund.

Bewegungslosigkeit macht krank

Erkrankungen, die Spielen und damit auch sportliche Uebungen bei Kindern verbieten, sind relativ selten. Es sind dies — neben erheblichen allgemeinen körperlichen Entwicklungsstörungen — in erster Linie organische Erkrankungen, die körperliche Schonung verlangen. Da diese jedoch zumeist unter besonderer ärztlicher Ueberwachung stehen, und — beispielsweise nach Infektionskrankheiten — zur Rekonvaleszenz auch eine langsam gesteigerte körperliche Belastung gehört, wird man meist unter ärztlicher Anweisung das therapeutisch wie biologisch richtige Mass zur Wiederherstellung einer durch Krankheit verlorenen Gesundheit oder zur Erreichung eines optimal möglichen Gesundheitszustandes unter Einschaltung von Spiel und Bewegung erreichen können.
Abgesehen von den wenigen wirklich kranken und schonungsbedürftigen Kindern bedarf die Mehrzahl

aller Kinder von der Säuglingszeit bis zur Reifezeit grösserer Bewegungsreize, als sie unter unseren heutigen zivilisatorischen Bedingungen gegeben sind. Eltern, Aerzte, Sport- und Uebungsleiter und ebenso Lehrer aller Schulen sollten deshalb bedenken, dass ein Kind ohne ausreichende Bewegung in seiner körperlichen und geistigen Entwicklung mehr oder weniger gestört wird, und dass es kein besseres Mittel gibt, einen an Körper und Geist in gleicher Weise gesunden, lebenstüchtigen Menschen zu gewinnen, als durch eine schon in der Vorschulzeit wie in der Schulzeit ausreichende körperliche Bewegung.

Turnbefreiung befristen!

Unter diesem Gesichtspunkt verdient jede Schulturnbefreiung eine besondere Ueberprüfung und vor allem in den meisten Fällen eine ausreichende Befristung. Denn die meisten Gesundheitsstörungen im Kindesalter lassen nur vorübergehend körperliche Schonung und damit auch Befreiung vom Turnunterricht verantworten. Viel wichtiger für die Gesundheit unserer Kinder und damit unserer künftigen Generationen als die Schonung ist eine wirkliche Gesundheitsführung unter Schaffung möglichst täglicher Spielmöglichkeiten. Spielstunden sind echte Erholungsstunden! Ja, lockern auch methodisch weniger starr desto besser.
Und wie sieht es mit den Jugendlichen, den 15- bis 19jährigen, aus, die nach der Volksschulentlassung oder in den letzten Jahren der Höheren Schulen bis zum Abitur einer zunehmenden einseitigen körperlichen und auch einseitigen geistigen Belastung ausgesetzt sind? Während das Kind in der Erfüllung seines natürlichen Spieltriebs am besten und natürlichsten dafür sorgt, dass seine körperliche und geistige Gesamtentwicklung biologisch richtig und gesund abläuft, begegnet der heranwachsende Mensch erstmals bewusst — seltener unbewusst — dem Zwang unseres modernen Lebens unter den die Freiheit einschränkenden zivilisatorischen Bedingungen. Der Achtstundentag eines Lehrlings, der meist mit besonders starker und einseitiger körperlicher Belastung verbunden ist — besonders einseitig ist diese Belastung bei Berufen, die mit stundenlangem Stehen verbunden ist — und bei den Oberschülern der höheren Klassen kommt es durch unzureichende oder falsche körperliche Bewegung und Belastung wie bei keiner Altersgruppe zu den so viel diskutierten aber immer weiter auftretenden und bestehenden Haltungsfehlern und Haltungsschwächen, gegen die es als einzig wirksames Mittel nur die ausreichende körperliche Bewegung bei Spiel und Sport gibt.

Nach dem Entwicklungsstand urteilen

Untersuchungen, wie sie etwa Prof. Dr. Hellbrügge in München durchgeführt hat, haben ergeben, dass es bei unseren heutigen 14jährigen zu stärkeren Divergenzen der körperlichen Entwicklung kommt, als sie Jahre früher oder auch bei einer anderen Altersgruppe gefunden worden sind; dem «Accelleristen», langaufgeschossenen Jungen stehen die in ihrer Entwicklung stark zurückgebliebenen gegenüber. Für diese Entwicklungsverzögerung ist der Begriff «Retardierung» gebräuchlich. Prof. Hellbrügge konnte in München feststellen, dass es bei den 14jährigen zu Retardierungen auf der Stufe von 10jährigen, wie zur Accelleration bis zur Stufe von 18jährigen gekommen war. Diese starke Divergenz hat dazu geführt, dass von sportärztlicher Seite wiederholt vorgeschlagen worden ist, bei sportlichen Jugendwettbewerben — etwa auf der Ebene der Bundes-Jugendspiele — nicht jahrgangsmässig, sondern entwicklungsmässig gegeneinander anzutreten, d. h. die Einstufung von Jugendklassen nicht nach dem Geburtstagsjahrgang und damit nach dem Lebensalter, sondern nach der allgemeinen, vorwiegend körperlichen Entwicklung und damit nach dem Entwicklungsalter vorzunehmen.
Diese Vorschläge haben manches für sich, stellen jedoch ebensowenig eine absolute Lösung dar wie die Beibehaltung von Jahrgangsklassen. Ihre Diskussion ist aber deshalb wichtig, weil man in der Frage der Sportausübung des Jugendlichen — bei dem bekanntlich grossen Gerechtigkeitsempfinden unserer Jugendlichen — jedem Teilnehmer an einem Wettbewerb nach Möglichkeit die gleiche Chance geben sollte und weil diese unter Umständen die wichtigste Voraussetzung für den Erfolg einer bestimmten Veranstaltung sein kann.

Ueberraschenderweise haben Untersuchungen bei retardierten wie bei accellerierten Kindern gezeigt, dass der Sport seine grösste Gesundheitswirkung im Jugendalter ausübt, wenn der Körper besonderen biologischen Veränderungen unterliegt. Dann ist er eine echte Entwicklungshilfe!

Glückliches Alter — nicht geschenkt

Eine der Auswirkungen fehlender körperlicher Betätigung in unserem technischen Jahrhundert ist die Tatsache, dass die Fettleibigkeit der Männer in den letzten 10 Jahren in der Bundesrepublik von 2 auf 15 Prozent gestiegen ist. Weil sie so viel sitzen, werden sie dick! Dieses Stubenhocker-Dasein macht aber nicht nur die Knochen steif und die Muskeln schlapp, es vermindert auch die Vitalität. Ein lebensfrohes Alter wird allerdings nicht geschenkt. Dazu gehört Schwimmen, Skilaufen, Radfahren, Wandern, Gymnastik oder frohes Spiel. Wieviele Männer aber haben im «besten Alter» seit ihrer letzten Turnstunde vor 30 Jahren keinen Klimmzug mehr gemacht. Ihr ganzer «Sport» besteht aus Skat und Toto. Und dabei verspielen sie ihre Chancen auf eine gute Gesundheit.
Nach dem Urteil der Medizin muss ein 60jähriger noch flott eine Stunde Rasenmähen, zwei Stunden wandern oder 4 Treppen hochsteigen können — ohne Anzeichen der Erschöpfung. Prüfen wir einmal die Vierziger von heute — wie sie aus der Puste kommen.