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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [6]

Artikel: Jugendsport heute nötiger denn je!

Autor: Grebe, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991157

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: 15.07.2025

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

— Eine Kombination verschiedener Knochenverbindungen finden wir im Skelet der Wirbelsäule: Fugen und Gelenke (Abb. 30a und b).

Knöcherne Wirbelkörper und knorplige Zwischenwirbelscheiben (Knorpelfugen) bilden einen nach allen Seiten elastischen Stab. Die zwischen den Wirbelbogen liegenden kleinen Gelenke «schienen» diese allseitige Beweglichkeit. Diese «Schienung» geschieht in den einzelnen Abschnitten der Wirbelsäule verschieden, entsprechend der Form der beteiligten Zwischenwirbelgelenke.

Durch die Krümmung der Wirbelsäule beim stehenden Menschen wird der Körper über der Unterstützungsfläche der Beine und Füsse ausbalanciert. Stauchungen werden in der Längsachse abgefedert (Abb. 31).

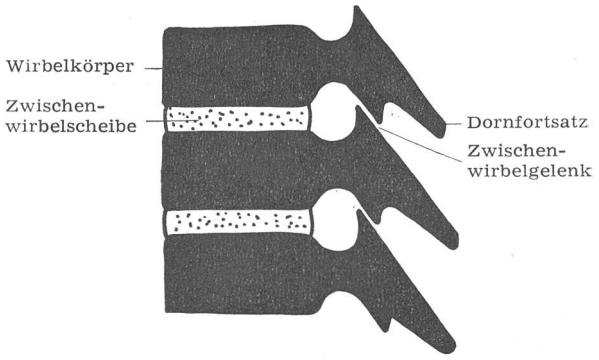
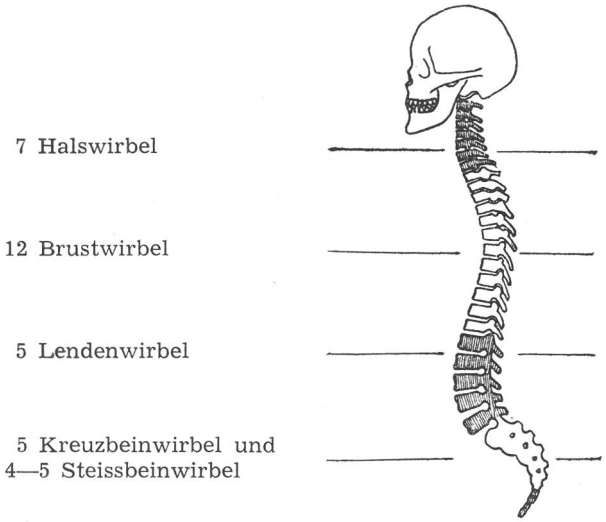


Abb. 30b. Schema dreier Wirbel im Längsschnitt



	Beugung/ Streckung	seitliche Neigung	Drehung
Halslordose	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Brustkyphose	gering	gut	gut
Lendenlordose	sehr gut	gut	fehlt
Kreuzkyphose	fehlen		

Abb. 31. Schema der normalen Krümmung der Wirbelsäule (Lordose: nach vorn convexe Krümmung, Kyphose: nach hinten convexe Krümmung).

Jugendsport heute nötiger denn je!

Von Prof. Dr. Hans Grebe

Wenn wir heute die Sportausübung bei Jugendlichen untersuchen, dann finden wir zwei Extreme: Eine Gruppe, die überhaupt keinen Sport mehr treibt, wie vor allem die Lehrlinge, denen in der Berufsschule meist keine Zeit zur Sportausübung gegeben ist, und die nach einem anstrengenden Arbeitstag abends zu müde sind. Die andere Gruppe bilden vornehmlich die Oberschüler der letzten Klassen, die vielfach im Streben nach einer möglichst guten Abiturnote eine Befreiung vom Turnabitur erhoffen. Sie lassen sich von der fälschlichen Auffassung leiten, dass der Schulsport in den Oberklassen und besonders auch das Turnabitur die Kraft für das Gesamtabitur nehmen könnte. Das ist — wie wissenschaftlich nachgewiesen — glatter Unsinn.

Wir wissen heute aus Untersuchungen für die Schulleistungen nach Turnstunden, dass es kein besseres Mittel zur Verbesserung der Schulleistungen gibt als den regelmässig und ausreichend betriebenen Sport, die «tägliche Bewegungszeit». Dies gilt insbesondere nicht nur für die Retardierten, sondern auch für die Accelerierten, die meist, wenn man sie der aktiven sportlichen Betätigung zugeführt hat, überhaupt erst das Gefühl für ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhalten.

Befreiungsatteste vom Schulturnen werden bei Jugendlichen in der zweiten Wachstumsperiode häufig unter falschen Voraussetzungen gestellt. Es würe wünschenswert, dass jeder Arzt, der Turnbefreiungsatteste ausstellt, sich nicht nur hinreichend über die Biologie des Wachstums und der Entwicklung informiert, sondern auch vor der Ausstellung der vielfach die gesundheitliche Entwicklung hemmenden Befreiungsatteste sportärztliche Erfahrungen zu sammeln suchte. Für Lehrlinge und Oberschüler vom 15. bis zum 19. Lebensjahr beiderlei Geschlechts, also für die Masse aller Jugendlichen, gibt es kein besseres Mittel zur Gesundheitserhaltung, zur Gesundheitsförderung wie zu einer möglichst gesunden Entwicklung zum Erwachsenen als Turnen, Sport und Spiel; unabhängig von der Jahreszeit und unabhängig von den örtlich gegebenen Möglichkeiten.

Es sollte deshalb jeder Jugendliche und besonders jeder Berufsschüler nicht nur zeitlich die Möglichkeit zur Sportausübung haben, sondern auch von der Schule, vom Lehrherrn, vom Betrieb, also von jedem für die Entwicklung des Jugendlichen Verantwortlichen, einer ausreichenden Sportausübung zugeführt werden. Ausreichender Jugendsport ist heute nötiger denn je! Er ist nicht nur Rückgrat der Gesundheit, sondern auch ein entscheidender Faktor der gesamten Entwicklung des jungen Menschen unserer Tage.