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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 3

Artikel: Die Errungenschaften des zeitgemässen Trainings nicht in den Wind schlagen

Autor: Stückelberger, Felix

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990580

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: 13.07.2025

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

Ein Diskussionsbeitrag zum Thema Schulturnen

Die Errungenschaften des zeitgemässen Trainings nicht in den Wind schlagen

Felix Stückelberger, Therwil BL, Bilder: P. Brodmann

Im Zusammenhang mit den Bestrebungen, den Schweizer Sport an der Basis wie an der Spitze neu, d. h. besser und erfolgbringender zu organisieren, wurden auch viele Stimmen laut, die eine Reform des Schulturnens in unserem Lande forderten. Zur Feder griffen nicht nur diejenigen, die den Schulsport von der Warte der Verbände und Vereine aus beurteilen, sondern auch Eltern, denen das körperliche Wohl ihrer Kinder am Herzen liegt. Auch mündliche Äusserungen haben mir bewiesen, dass die grosse Masse der Körperertüchtigung unserer Jugend nicht gleichgültig gegenübersteht und es deshalb Aufgabe der Turnen und Sport erteilenden Lehrkräfte aller Schulstufen ist, in ihrem Lehrsektor in der zur Verfügung stehenden Zeit das Maximum an Rendement herauszuholen. Dieses möchte ich wie folgt umschreiben:

Primarschule (4—5 Jahre Dauer): vielseitige Grundschule.

Mittelschule (3—4 Jahre Dauer): Weiterentwicklung der Grundschule in vielseitiger Weise; zum Üben gesellt sich das Training auf eine bestimmte persönliche Bestleistung. Betonung des Wettkampfgedankens, Aufzeigen des Wertes der sportlichen Tüchtigkeit für die Lebenshaltung, Erziehung in der sportlich fairen Verhaltensweise und Gesinnung, Heranbilden von athletischen Eigenschaften.

Oberschule (restliche Schulzeit): weitere Vertiefung und Verbreiterung der Grundschule, der Vielseitigkeit. Für einen Teil der Schüler, die begabten, erfolgt die Ausbildung zu eigentlichen Athleten. Für die weniger Begabten Aufrechterhaltung der Einsicht, dass Sport auch für sie eine Notwendigkeit bedeutet, Aufrechterhaltung der gescheuerten Begeisterung für die Leibesübungen.

Es soll bitte niemand behaupten, es fehle an der Zeit, die oben nur stichwortartig skizzierten Stufenziele zu erreichen. Ein Kind, das seine normale Schulzeit nach acht Jahren abschliesst, hat nämlich bei drei wöchentlichen Turn- und Sportstunden gegen tausend Lektionen genossen. Dies entspricht, um die Sachlage etwas plastischer darzustellen, dem Pensum eines Vollprofi, der während eines vollen halben Jahres täglich sechs Stunden seinem Training obliegt. Für einen Schüler, der ein oberes Gymnasium besucht, kommen nochmals an die 500 Stunden dazu. Aus diesem Gesichtswinkel heraus komme ich zur Feststellung, dass uns sogar ausserordentlich viel Zeit zur Verfügung steht und wir entsprechend viel herausholen können, sofern wir Turn- und Sportlehrer

1. wissen, was wir erreichen,
2. wie wir unser Ziel erreichen wollen und
3. dass uns eine Aufgabe überbunden ist, die wir ernst nehmen und für die wir uns, ebenso wie unsere Kollegen auf der wissenschaftlichen Seite, restlos einsetzen müssen.

Zu Punkt 3 gehört unser Bestreben, immer à jour zu bleiben. Selbstverständlich bedeutet für uns die «Schweizerische Turnschule» die Richtschnur des zu vermittelnden Stoffes. Im Gegensatz jedoch zu einer stattlichen Anzahl Kollegen bin ich nicht der Meinung, ihre Verbindlichkeit gehe so weit, dass sklavisch nach ihr gearbeitet werden müsse. Ich erachte es vielmehr als in der Kompetenz des einzelnen Turn- und Sportlehrers liegend, den Stoff nach eigenem Gutdünken zu erweitern. Es ist sicher auch nicht verboten, Versuche mit in der Turnschule nicht aufgeführten, aber trotzdem wertvollen Sportarten durchzuführen. Es scheint mir schliesslich auch gegeben, die heutzutage im Sport allgemein gebräuchlichen modernen Trainingsmethoden in der auf die Schulstufe zugeschnittenen Form in Anwendung zu bringen. Der Unterrichtete verlangt — wie wir dies ebenfalls tun, wenn wir unter die Lernenden gehen — nach einer wirklichkeitsnahen Unterrichts- und Trainingsweise. Wir wissen ja, dass die Schüler und Schülerinnen von der Mittelstufe an für Sport sehr aufgeschlossen sind, sich auf Sportzeitungen, Radio und Television stürzen, d. h. mit andern Worten, über Sport im Bild sind. Es entgeht ihnen in der Regel aus diesem Grunde nicht, ob sie nach altväterischen oder modernen Methoden unterrichtet werden. Es entgeht ihnen auch nicht, wie sich ihr Turn- und Sportlehrer zum Sport einstellt, ob er selbst mit der Zeit mithält, in welchem Masse er diejenige Kost zu verabfolgen imstande ist, die von seinen Zöglingen gerne und mit Appetit verschlungen wird.

Ich bin in der glücklichen Lage, an einer Schule und mit Schülern und Schülerinnen arbeiten zu können, die für den Turn- und Sportbetrieb viel Begeisterung mitbringen. Diese Begeisterung verleitet mich dazu, oftmals über den Rahmen hinauszugehen, der landläufig geboten werden kann. Marcel Meier als Redaktor dieser Zeitschrift weiss um diese Tatsache und hat mich deshalb gebeten, etwas Einblick in die Möglichkeiten zu geben, die sich im erweiterten Rahmen des Schulsports ergeben. Mein Beitrag wird zwar dort auf Widerstand stossen, wo die Verhältnisse nicht derart günstig liegen (z. B. für das Tennis) wie bei uns oder wo grosse Schülerzahlen einen derartigen Unterrichts-

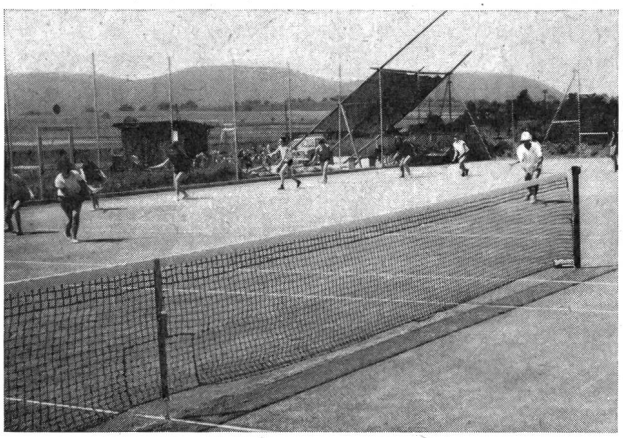


Abb. 1

Vorbereitende Schlagschule unter der Leitung von Paul Müller (rechts, mit weisser Mütze), der über reiche Erfahrung im Tennisunterricht verfügt.
Pro Platz können bis 12 Spieler beschäftigt werden.

betrieb ganz einfach verunmöglichen. Ich denke jedoch auch an die Vorunterrichtsleiter, die — wenigstens teilweise — Anregungen empfangen können.

Tennis als Schulfach? (Abb. 1)

Es besteht noch vielfach die Ansicht, Tennis sei ein exklusiver Sport und als solcher mit der Schule nicht vereinbar. Vielmehr jedoch müssen wir erkennen, dass nicht nur kräftige Bestrebungen im Gange sind, das Tennis zum Volkssport werden zu lassen, sondern dieser Weg tatsächlich schon begangen wird. Wie uns der Tennis-Klub Leimental die Offerte unterbreitete, um seine drei neuen Plätze während zwei Stunden pro Woche, dazu eine grössere Anzahl Rackets und Bälle gratis und franco zur Verfügung zu stellen, schlug für uns, d. h. meinen Kollegen, der ehemals Turnen erteilt hatte, sich mit den Leibesübungen eng verbunden fühlt und zur Zeit Trainer besagten Klubs ist, und mich eine Sternstunde. Die grosszügige Haltung des Klubs veranlasste uns, ein schon lange gehegtes Projekt in die Tat umzusetzen: die Schüler und Schülerinnen (total 26) der Abschlussklasse (9. und fakultatives Schuljahr) spielten im offiziellen Sportprogramm wöchentlich zwei Stunden Tennis. Die Besonderheiten dieser wertvollen und vielseitig ausbildenden Sportart wurde den Schülern, noch bevor sie erstmals einen Schläger in die Hand erhielten, mit Erklärungen, Ausführungen und Filmen der ETS möglichst nahe gebracht. Die praktische Arbeit besteht im Einlaufen, der gemeinsamen Schlagschule und der Einzelausbildung. Dem richtigen methodischen Aufbau und der saubern Schlagtechnik ist viel Aufmerksamkeit zu schenken, zudem drängt sich eine stete Überwachung durch den Lehrer (in unserem Falle: die beiden Lehrer) auf, um unkontrolliertem Balldreschen sofort den Riegel zu schieben. Wir sind zur Überzeugung gekommen, dass sich dem Tennis als Fach im Schulsport nichts entgegenstellt. Doch müssen natürlich gewisse materielle Voraussetzungen (Plätze, Rackets, Bälle) erfüllt sein.

Orientierungslauf nur am Rande?

Die Katze lässt das Mausen nicht, und so wäre es absurd, wenn ich als altgewohnter und heute noch eifriger Orientierungsläufer dieser Sportart nicht auch im Sportbetrieb Bedeutung beimässe. Auch in dieser Beziehung befinden wir uns in einer beneidenswerten Lage: im nahen Wald haben wir uns schon vor Jahren eine 25 Posten aufweisende feste OL-Bahn erstellt, die auch von den Schulen aus Basel rege benützt wird. Immer mehr erkenne ich, wie ausserordentlich wertvoll der Orientierungslauf ist: er fördert das Kameradschaftsgefühl, die Fairness, die Entschlusskraft, appelliert an die geistigen und körperlichen Fähigkeiten zugleich, an die Konzentrationsfähigkeit, auch unter erschwerten Verhältnissen. Als Charakterschulung ist er unübertroffen, richtig eingeführt und ausgewertet heute meiner Meinung nach die überhaupt wertvollste sportliche Betätigung für junge Burschen und Mädchen. Über diese Punkte habe ich anlässlich eines Aufenthalts in Schweden mit General Malcolm Murray, dem ehemaligen Präsidenten des Schwedischen Orientierungslauf-Verbandes, gesprochen und wir haben restlose Übereinstimmung in unseren Ansichten feststellen können. Ich betone jedoch, dass auch der OL den Einsatz des Lehrers verlangt, indem er unterwegs kontrolliert, wie die Aufgaben gelöst werden, die Beobachtungen mit den Schülern auswertet und das Können durch Variationen in der Aufgabenstellung erweitert. Die praktische Anwendung des Gelernten für spätere Zeiten steigert das Interesse am OL noch ganz wesentlich und erweckt sogar die Neugier der Eltern.

Circuit-Training schon auf der Mittelstufe

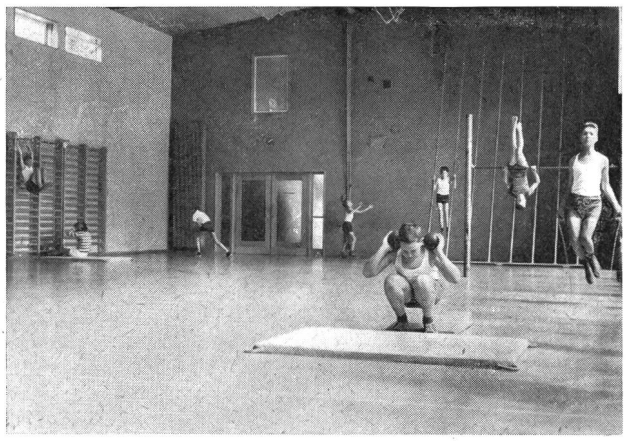


Abb. 2

Aus folgenden Überlegungen bin ich zur Auffassung gekommen, dass das Circuit-Training mit Schülern schon vom 12. Altersjahr an betrieben werden soll: sie lieben es, weil sie ein Programm durchführen dürfen, wie die grossen, die berühmten Athleten es tun — die Belastung für den Kreislauf ist kurz und relativ intensiv, doch mit den richtig gewählten Pausen nicht zu gross und dem jugendlichen Organismus durchaus angetan — auch die Erhöhung der Kraft wird erwirkt — das Training ist vielseitig beanspruchend und deshalb attraktiv — es stellt ein Mittel dar, die Buben in eine wirklich grossartige Form, sagen wir besser: zu allgemeiner Fitness zu bringen.
Abb. 2 vermittelt die Übungslage: acht Schüler arbeiten gleichzeitig an den acht «Stationen». Die Anforderungen sind festgelegt:

— Nackenübungen mit Bollenhantel 12 resp. für kräftige Schüler 17 kg: 5mal.
— Seilspringen: 20mal.
— Felgaufzug am kopfhohen Reck: 3mal.

Abb. 3

— Klimmzüge an den schrägen Kletterstangen: 5mal. Lebhaftes Balleinwerfen in den Korb: solange Zeit.
— Medizinballstossen gegen die Wand: 5mal rechts, 5mal links.
— An der Sprossenwand: Rumpfbeugen vw. mit 2,5 resp. für kräftige Schüler 5-kg-Hantelscheibe im Genick: 5mal.
— Hang an der Sprossenwand: Knieheben bis zum Kopf: 3mal.

Übungsweise: Die Schüler benötigen bei guter Ausführung der Übungen ca. 4 Minuten für einen Umgang. Während dieser Zeit ruht die andere Hälfte der Klasse, indem sich die Schüler warmhalten, lockern, nachatmen und entspannen. Die Erholung wird aktiv durchgeführt, d. h. nicht umherliegend, faul, sondern ruhig

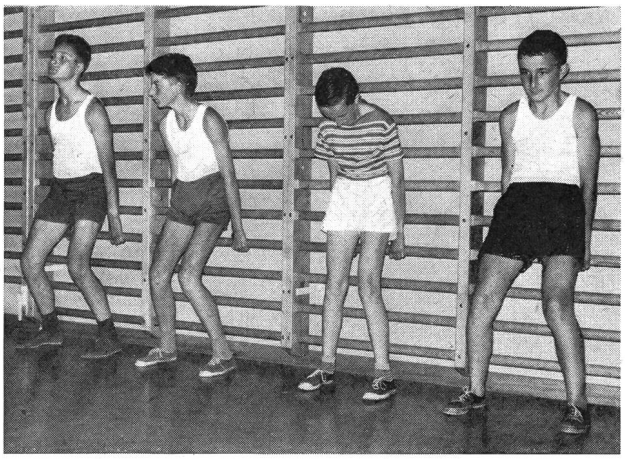


Abb. 5

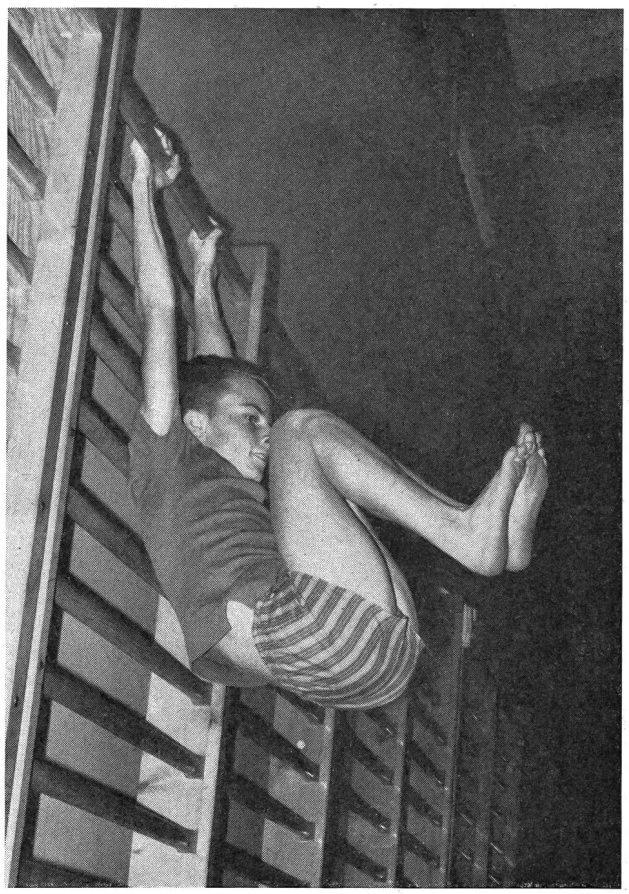


Abb. 4

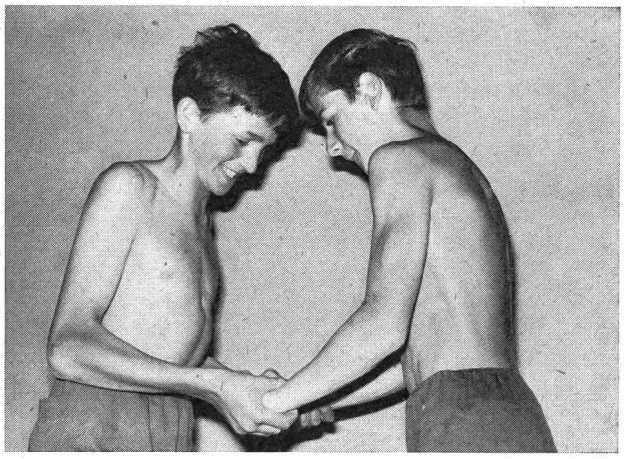
gehend und trabend. Kurz bevor die ruhende Abteilung die Arbeit aufnimmt, misst jeder Schüler seinen «Ruhepuls» (während 15 Sekunden messen und mit vier multiplizieren). Bevor die Arbeit beginnt, will ich die Pulsfrequenzen immer zur Kenntnis nehmen. Gleichermassen lasse ich nach vollbrachtem Umgang die Pulszahlen messen und beurteile sie laufend «Leistungspuls»). Meine Feststellungen gehen dahin, dass 3 bis 4 Minuten zur Beruhigung genügen. Im Durchschnitt wird der Puls in der Anstrengungsphase auf 160 bis 180 Schläge pro Minute gejagt (Leistungspuls) und sinkt in der Erholungspause bis auf 100 bis 120 ab (Ruhepuls). Für den Schüler ist es ausserordentlich interessant, in sein Inneres zu blicken und sich von einer ganz neuen Seite kennenzulernen. Grundsätzlich lasse ich keinen neuen Umlauf beginnen, bevor nicht eine Beruhigung auf 120 Schläge stattgefunden hat. Als Vorlage nehme ich also die Differenz, die im Intervalltraining massgebend ist und auf die Studien von W. Gerschler und Prof. Reindell (Freiburg im Breisgau) zurückgehen. Normalerweise lasse ich es bei drei Umgängen bewenden und lasse die Lektion mit einem den Kreislauf nicht mehr stark beanspruchenden Spiel ausklingen (Volleyball oder Fussballtennis). Eine Steigerung der Arbeitsintensität ergibt sich, indem entweder mehr Umgänge gefordert werden oder die einzelnen Arbeitsphasen durch schnellere Betätigung (z. B. Umlaufzeit 3 Minuten statt 3:30 bis 4 Minuten) gerafft werden. Ich achte jedoch streng darauf, dass die gute Ausführung der einzelnen Übungen nicht verloren geht, da damit auch derselbe litte.

Eine weitere Steigerung kann durch Erhöhung der Wiederholungen der einzelnen Übungen erzielt werden. In gewissen Fällen ist es sogar richtig, keine Vorschriften zu machen und jeden einzelnen Schüler so viel leisten zu lassen, als ihm im Augenblick die Lust ankommt.

Erfahrungsgemäss beherrschen die Burschen einen Parcours nach 4 bis 6 Wochen derart, dass sich ein Wechsel aufdrängt. Die neue Übungsanlage muss sodann gegenüber der vorhergehenden noch attraktiver wirken (dann reizt sie den Jüngling) und einer Steigerung in den Anforderungen gleichkommen.

Nur nebenbei sei bemerkt, dass sich auch die Mädchen in ein Circuit-Training, das ihrer Leistungsstufe angepasst ist und von dem sie sich eine verbesserte Kondition versprechen, mit Freuden einspannen lassen.

Abb. 6



Lustbetonte Isometric-Übungen (Abb. 5 und 6)

In die Konditionsschulung beziehe ich auch Isometric-Übungen ein. Sie tragen meist sogar dazu bei, den Unterricht in fröhlicher Weise aufzulockern, wenngleich Disziplin herrschen muss. Die Leser unserer Zeitschrift kennen aus den Bilderreihen eine Fülle äusserst zweckmässiger Übungen. Isometrische Übungen erhöhen die Spannung in unserer Muskulatur auf fühlbare Weise und vermitteln ein Gefühl von Kraft. Wesentlich bei der Ausführung ist jedoch die klare Anweisung durch den Lehrer, der richtige Griff oder die richtige Körperhaltung. Isometrische Einlagen dürfen nicht Jahrmarktcharakter haben!

Auch die Kraftschulung findet ihren Platz im Unterricht

Der Jüngling ist stolz darauf, kräftig und muskulös zu werden. Mit viel Eifer gibt er sich deshalb der reinen Kraftschulung hin. Natürlich wird auch sie massvoll betrieben, übrigens auch nicht, ohne dass ganz bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Sie beziehen sich insbesondere auf die Technik. Jeder meiner Schüler weiss, worauf es beim Drücken ankommt, kennt die Ausgangsstellung (flacher Rücken) beim Aufnehmen einer Scheibenhantel, beherrscht den Ausfallschritt beim Stossen der Scheibenhantel (Abb. 7), weiss um das Aufnehmen und Ablegen der beiden zusammengebundenen Reckstangen beim Bankdrücken und kennt die nicht ungefährliche Übung des Bankdrückens selbst (Abb. 8). Abb. 9 veranschaulicht die Übungsordnung für das Gewichttraining:
Von links nach rechts: Stossen (ganze Bewegung ab Boden) mit der Scheibenhantel ca. 20 kg — Bankdrükken (zwei Knaben stehen bereit, um dem Übenden die beiden Stangen aufzuladen resp. abzunehmen) — Bizepsübung mit einer Reckstange — Drücken mit einer Reckstange. Die im Circuit-Training einbezogene Nakkenübung mit der Bollenhantel wird auch in diesen Parcours jeweilen eingeflochten.
Übungsweise: In der Regel arbeiten 2 bis 3 Schüler als Gruppe zusammen. Nach gemachter Übung werden die Stangen wieder auf die Matte gelegt, nie direkt von Hand zu Hand übergeben (Gefahr des Fallenlassens, schlechte und falsche Griffe). In den Gruppen wird frei geübt und gewechselt. Der Lehrer darf nicht vergessen, dass Lockerungen eingestreut und Pausen eingelegt werden müssen. Die Arbeit muss ruhig und beherrscht vor sich gehen. Bei starken Burschen dürfen an den Scheibenhanteln nur dann grössere Gewichte angehängt werden, wenn die Stosstechnik sitzt und selbst das Hilfestehen vom Lehrer persönlich vorgekehrt und kontrolliert ist.
Alt-Universitätssportlehrer Willy Dürr, ein Kenner der Sportmaterie par excellence, hat kürzlich einen Einblick in diese Kraftschulung genommen und mir bestätigt, dass sie ein integrierender Bestandteil der Gesamtausbildung sein muss. Nicht zuletzt durch ihn, meinen jahrelangen hochgeschätzten Lehrmeister, bin ich zur Überzeugung gekommen, dass die Schule an den Erkenntnissen, die das moderne Training kennzeichnen, nicht achtlos vorbeigehen darf.

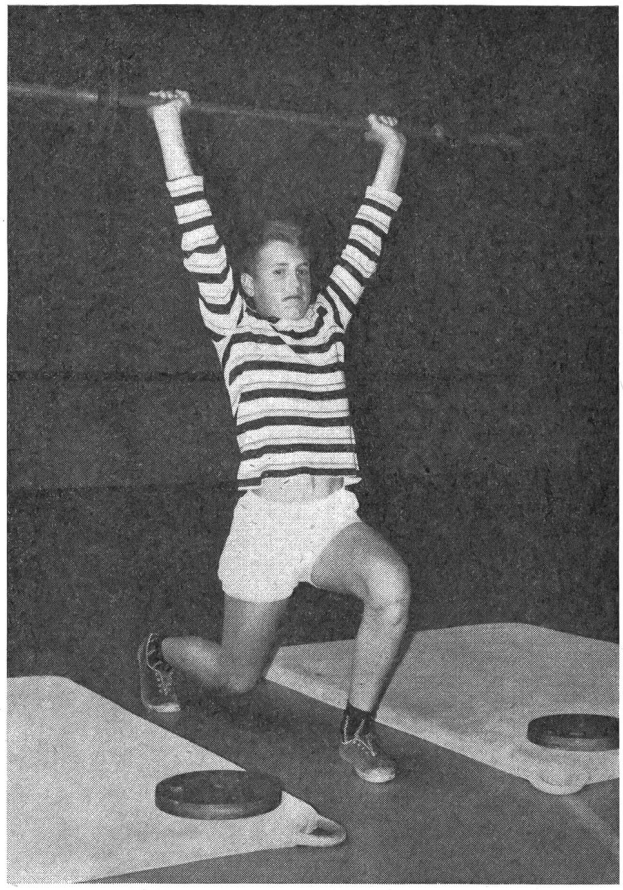


Abb. 7

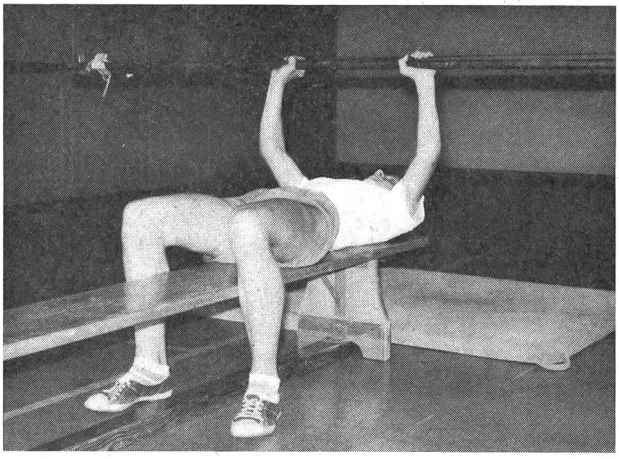


Abb. 8

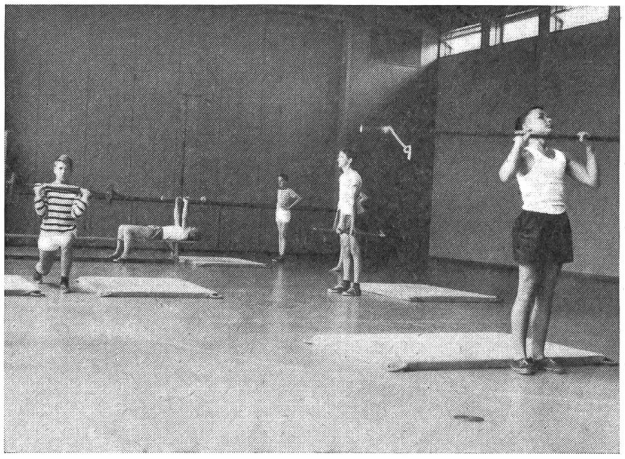


Abb. 9