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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 10

Artikel: Eine alte Forderung wird verwirklicht

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991029

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

Eine alte Forderung wird verwirklicht

Es war vor zwei Jahren. Vom technischen Leiter des Schweizerischen Skischulverbandes wurde ich gebeten, anlässlich des Skischulleiterkurses zu den Skischulleitern über die Folgen der Bewegungsarmut zu sprechen sowie darüber, was von den Skischulen aus dagegen vermehrt unternommen werden könnte. Im ersten Teil meiner Plauderei versuchte ich die Situation des Menschen unseres Druckknopf- und Hebelzeitalters zu schildern. Was kann in den Skischulen vermehrt gegen die Auswirkungen unserer Hyperzivilisation mit ihrer Hast, Unruhe, hektischen Betriebsamkeit auf der einen und dem körperlichen Bewegungsmangel auf der andern Seite getan werden?
Hier die gemachten Vorschläge:
«Als Leibeserzieher wissen wir, dass sinnvoll betriebene Leibeserziehung die beste Medizin gegen die Zivilisationsschäden sind. Gerade dem Skilauf kommt hier eine ganz besondere Bedeutung zu.»
Skilauf richtig betrieben kommt m. E. gleich nach dem Sport Nummer 1, dem Schwimmen. Wie beim Schwimmen haben wir beim universellen Skilauf — im Gegensatz zum Down-hill-only-Fahren — neben dem Effekt der umfangreichen und vielgestaltigen Bewegung einen nicht unwesentlichen thermischen Effekt (Abhärtung durch Kälte); wir haben die Bewegung in reiner Atmosphäre, wir bewegen uns in einer Zeit, in der im Tiefland Sonnenarmut herrscht, auf licht- und sonnenüberfluteten Höhen usw.
Diese an sich äusserst günstige Situation gilt es noch mehr und besser auszunützen. Die Frage ist nur wie?

Skiturnen
Ich gehe sicher nicht fehl, wenn ich behaupte, dass der grösste Teil der Gäste völlig untrainiert oder schlecht trainiert aus dem Tiefland zu Ihnen in die Skischule kommt. Zu den Schwierigkeiten der Akklimatisation kommt bald die Müdigkeit infolge mangelnden Trainings. Müdigkeit ist aber der grösste Feind des Lernens, Müdigkeit dämpft die Freude und auch die Lust am Mitmachen. Müdigkeit ist die Vorstufe zur Übermüdung. Fahren dann diese übermüdeten Leute unkontrolliert in übersetzten Tempi auf schnellen Pisten, entstehen Unfälle.
Das Skiturnen vor Beginn der skitechnischen Ausbildung darf daher nicht fallengelassen werden; auch dann nicht, wenn es die Gäste nicht so lustig finden. Im Gegenteil, das Turnen sollte noch weiter ausgebaut, die Gäste vom Wert und von der Notwendigkeit überzeugt werden. Es gibt heute glücklicherweise Übungen mit und ohne Partner, die viel Spass und Freude machen.
Das Ziel dieser Gymnastik soll sein:
1. Aufwärmen und lockern
2. Verbesserung der Beweglichkeit
3. Förderung von Kraft und Kraftausdauer.

Weg vom Nurseryhang
Nicht nur die breite Masse, auch wir selbst, so ehrlich wollen wir sein, müssen ständig gegen die eigene Bequemlichkeit ankämpfen. Sehr oft bleiben wir beim Unterricht nur deshalb am gleichen Ort kleben, weil wir die Anstrengung eines grösseren Platzwechsels scheuen. Da rutschen wir eine Ewigkeit auf abgehobelten, aalglatten Buckeln herum, stets die gleiche Geographie vor Augen. Warum nicht in jede Halbtagslektion eine kleine Exkursion einstreuen, zum Beispiel eine kleine Wanderung durch coupiertes Gelände, kreuz und quer durch den Wald, oder zum Abschluss statt auf der Piste, irgendwo durchs Dickicht hinunterfahren, um Büsche und Bäume herum. Wir fördern damit die Geländegängigkeit, lehren die Gäste die Ski in allen Lagen zu beherrschen und dirigieren, machen sie vertraut mit dem Tiefschnee. Dass ein solches Stapfen durch ungebahntes Gelände ein ausgesprochen gutes Konditionstraining ist, sei nur nebenbei noch erwähnt.
Solche Streifzüge können je nach Können der Schüler sanft oder saftig sein. Solche Vorstösse in winterliches Neuland wären sicher für die meisten ein grosses Erlebnis.
Damit legen wir auch schon den besten Grund für die Freude am Tiefschnee und Tourenfahren. Wenn die Schüler schon von der ersten Klasse an langsam steigernd gewöhnt werden, im Tiefschnee sich zu bewegen, verlieren sie die Scheu vor Touren sehr rasch und können sich vor allem auch von den übervölkerten und sehr oft gefährlichen Pisten lösen. Mit der Tour erschliessen wir ihnen eine neue Welt, bieten wir ihnen echte Naturerlebnisse, von denen sie im Alltag noch lange zehren werden.

«Es ginge alles besser, wenn man mehr ginge»
Dieses geflügelte Wort gilt m. E. auch für die Skischule. Es wird zu viel gefahren und zu wenig gelaufen. Zugegeben, mit den schweren unelastischen Skischuhen, den gewichtigen Brettern und den modernen Bindungen wird das richtige Laufen praktisch verunmöglicht, ja es wird zur Qual. Um aber im Kampf gegen die Bewegungsarmut mitzuhelfen, wäre es sicher eines Versuches wert, in grösseren Skischulen Wander- und Langlaufklassen einzuführen. Wieviele Leute sieht man doch in unseren Wintersportplätzen spazieren. Das Bedürfnis ist vorhanden, und Unzählige haben schon eingesehen, wie wertvoll solches Wandern sich auswirkt. Nun sollte man in ihnen die Freude am Wandern auf Ski wecken. Für die Jüngeren liesse sich eine sportliche Note hineinbringen. Schuhe und Langlauflatten sollten gemietet werden können. Fast in jedem Skiort lassen sich mit Leichtigkeit permanente Langlaufloipen anlegen, die interessant und abwechslungsreich sind. Gibt es etwas Schöneres als schwungvoll-zügiges Gleiten, auf leichten biegsamen Ski leichtfüssig durch tiefverschneite Wälder zu laufen? Ist es da nicht auch eine Aufgabe unserer Skischulen, wenigstens einem Teil der Gäste dieses wunderbare Erlebnis des Laufens zu vermitteln? Ich bin überzeugt, dass durch gute und entsprechende Propaganda in manchen Skischulen solche Langlaufklassen gebildet werden könnten.

Ein Versuch wird gestartet
Kürzlich konnte nun einer offiziellen Pressemeldung folgendes entnommen werden:
Der diesjährige Skischulleiterkurs in Davos soll ein zusätzliches Unterrichtsfach erhalten: Skilanglauf. Damit soll die Freude am Skiwandern — eine alte sportärztliche Forderung — erneut gefördert werden.
Dass der Schweizer Skischulverband einen Versuch mit dem Skilanglauf im «grössten Skikurs der Welt» starten will, freut uns sehr; wir freuen uns aber auch, offen gestanden darüber, dass wir durch eine kleine Initialzündung ein wenig zur Verwirklichung beigetragen haben, denn nur allzuoft fallen solche Vorschläge und Anregungen «auf den Weg oder unter die Dornen».

Marcel Meier