

Vom Wandern

Autor(en): **T.P.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl
scolastic grischun**

Band (Jahr): **15 (1955-1956)**

Heft 4

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-355904>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Niedergeschlagenheit oder Ängstlichkeit aus; körperliche Müdigkeit kann das gleiche Erscheinungsbild bewirken; auch die Schwäche nach einer Krankheit kann diese Ausdrucksform wählen. Bei einem Teil der Fälle führt eine Muskelschwäche im Rücken oder eine Störung in den Knochen, in andern Fällen eine Lähmung der Nerven eine schlechte Haltung herbei. Die Verhütung oder Behandlung der schlechten Haltung hat nur dann Erfolgsaussichten, wenn zuerst im einzelnen Falle der Grund aufgedeckt wird und die Maßnahmen darauf abgestimmt werden.

Wo sich der Turnunterricht auf die Vermehrung der Muskelkraft beschränkt, verfehlt er sein Ziel. Wo der Turnunterricht darauf gerichtet ist, die Entwicklung des Gesamtmenschen zu fördern, da hat er eine große Aufgabe für die Zukunft.

Der jugendliche Mensch ist bereit, seine Kräfte an Belastungen zu messen und zu mehren. Wo er die Beanspruchungen aber als unangemessen oder sinnlos empfindet, da lehnt er sie ab, aus dem gesunden Instinkt heraus, der ihn vor Schädigungen bewahrt.

Im Schulturnen ist daher das Unwägbar genau so wichtig wie das Meß- und Wägbar. Wo beides gleichermaßen gefördert wird, darf von Körpererziehung gesprochen werden.

Vom Wandern

... Wir haben jedoch noch etwas anderes zu verteidigen, und das ist — *das Wandern*.

Wenn ein Werkzeug nicht mehr gebraucht wird, dann rostet es und verdirbt. Das gilt ganz besonders für die wundervolle Einrichtung unserer Gehwerkzeuge. Wenn wir sie nicht mehr genügend benützen, hat dies schwerwiegende Folgen für unsere ganze körperliche Gesundheit. Die Rückwirkungen auf Durchblutung, Atmungsorgane und auf die Verdauungsorgane sind besonders im Wachstumsalter ganz verheerend. Ja — aber der Sport? Seien wir doch ehrlich! Ein viel zu großer Teil der Jugend kennt ihn nur vom Toto oder vom Zuschauen, aber nicht aus der eigenen Betätigung. Wer aber selber noch Sport treibt, der läuft mehr und mehr Gefahr, sich zu spezialisieren oder sich nur auf Spitzenleistungen zu trainieren. Zum Glück haben maßgebende Leute in unsern Sportverbänden diese Gefahren längst erkannt und versuchen, diese gefährliche Entwicklung aufzuhalten. Hier ist es nun gerade das *Wandern*, welches als eine der gesündesten körperlichen Betätigungen den unbedingt notwendigen Ausgleich bringt. Aber — es wird nicht geschenkt. Zuerst muß die eigene Bequemlichkeit und Faulheit überwunden werden; dann aber kommt das Wunderbare: man findet plötzlich wieder Gefallen daran, und — wer hätte dies vorher gedacht — man entdeckt die Nähe mit all ihren schönen und interessanten Dingen.

Ob es sich wohl lohnt, allein schon aus diesen Gründen unser für die Jugend so dringend notwendiges Werk (die SJH) zu unterstützen? Ich glaube es!

T. P.

Aus «*Schweiz. Jugend-Herberge*», der Zeitschrift des Schweiz. Bundes für Jugendherbergen, Toni Portmann, der Obmann des Bundes SJH, spricht hier Gedanken aus, die sicher auch uns Lehrer angehen...

Red.