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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 7 (1950)

Heft: 7

Artikel: Laufen - aus Freude!

Autor: Baer, Valentin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990700

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: 17.07.2025

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

. . . das natürliche Laufgefühl ist bei vielen Jünglingen nicht mehr vorhanden. Die Knaben zeigen hier wohl viel Einsatz, leider aber nicht viel Stil.

Der Schwede Arne Andersson und der Franzose Marcel Hansenne demonstrieren Laufen in schönster Vollendung.

durch Untätigkeit den Dienst versagt, aber die lebenswichtigen Organe, Herz und Lunge, verkümmern unbedingt, wenn nicht ein täglicher Ausgleich für die schädlichen Lebensbedingungen geschaffen wird, mit denen uns unsere Zivilisation beglückt hat.»

Weiter schreibt er:

«Die gesundheitlichen Vorteile des Laufes sind überhaupt nicht zu überschätzen. Keine Uebung erhält den Körper gesünder und funktionstüchtiger in allen seinen Teilen, als eine den persönlichen Verhältnissen, Alter und Beruf, angepasste tägliche Laufübung. Regelmässige heftige Durchblutung des ganzen Körpers bis in die äussersten Teile (in die feinsten Haargefässe) ist das wunderwirkende Bad, das alle Schlacken auflöst, entfernt und den Organismus täglich wieder verjüngt. Der Lauf ist der Feind des Alters. Er ist der beste Prüfstein für die Gesundheit von Herz und Lunge, und kein Mensch sollte sich diese freudige Gewissheit entgehen lassen.»

Das richtige Laufen muss aber, weil wir durch unsere Entwicklung in der Zivilisation (sitzende Lebens- und Arbeitsweise, Bequemlichkeiten und Fahrgelegenheiten aller Art) das natürliche Laufgefühl verloren haben, gelernt und geübt werden. Gerade bei unseren jungen Kameraden in der Jugend- und Vorunterrichtsriege müssen wir darauf achten, dass sie wieder schreiten lernen, denn richtiges Schreiten ist die Voraussetzung für richtiges Laufen.

«Statt gehen», so schreibt Waitzer über dieses Kapitel, «mit vornüber geneigtem Oberkörper, hängenden Armen und Schultern, krummem Rücken und schlappen Knien, statt schleichen, trippeln und schlürfen muss aufrechter Schreitgang erster Ausdruck sportlicher Erziehung sein, denn der Schreitgang ist die Urform menschlicher Bewegung.»

Fassen wir also kurz zusammen:

Der Lauf ist die Grundlage für jegliche Leibesübung. Er ist für die Funktionstüchtigkeit unserer inneren Organe der beste Helfer und Gesundbrunnen.

Dem Leichtathleten ist er unerlässlich für die Ausübung seiner Disziplinen; ihn verkümmern lassen heisst Rückgang der Leistungen.

Darum Kameraden, lauft; lauft in Wald und über Feld, auf Bahn und Rasen, ihr werdet nur Vorteile daraus ziehen!

Laufen — aus Freude!

Von Valentin Baer, Uerkheim

Die Turmuhr der nahen Dorfkirche schlägt die sechste Morgenstunde. Schwitzend, aber fröhlich komme ich von meinem Morgentrainingslauf zurück.

Einer jener frischen, in früher Stunde sonnendurchtränkter Sommermorgen, wo die taunassen, reifen Wiesen wie Silberteppiche glänzen, gab dem zu meinen Füssen liegenden Dorfe eine Stimmung, die mich im Innersten packte, aufhob und forttrug. Es juckte und trieb mich, aus unbändiger, überschäumender Freude mich zu bewegen, zu laufen, diese frische, belebende Morgen- und Waldluft in mich aufzunehmen.

Wenige Wochen zuvor hatte ich im Militärdienst beide Füsse verstaucht, so dass noch Schonung geboten war. Aber keine Vernunft, keine Vorsicht, kein Arzt hätten mich an diesem Morgen zu Hause festhalten können. Irgendetwas, ich weiss nicht was, zog mich unwiderstehlich hinaus.

Im luftigen Trainingsanzug, noch zögernd, drang ich in den Wald ein und folgte lange Zeit dem eben verlaufenden Weg. Sorgfältig versuchte ich etwas schneller zu laufen. Ich fühlte mich gelöst, locker und vielleicht gerade deshalb voller Kraft und Spannung. Hie und da kontrollierte ich meine Füsse, damit sie ja nicht strauchelten oder falsch traten. Auf dem weichen, mit viel Moos bewachsenen Boden flog ich federnden Schrittes davon. Ich hätte jauchzen mögen! Herrgott, es geht, es geht wieder!

Mein Lauf ging immer weiter. Kein Mensch begegnete mir, fern von allem Gebrüll und Lärm lief

Pflege und Unterhalt von Turn- und Sportanlagen

Hd. Sehr häufig kann beobachtet werden, dass den Fragen, die den Betrieb und den Unterhalt der Turn- und Sportanlagen betreffen, zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Schon bei projektierten Anlagen gelten die Anstrengungen fast nur dem Bau selbst; man ist vielerorts der Ansicht, dass sich dann die Fragen des Unterhalts von selbst lösen werden. Ist es da verwunderlich, wenn die schönsten Anlagen schon nach 2—3 Jahren richtiggehend verlottert sind?

Wir möchten darum allen empfehlen, die Fragen des Unterhalts von Turn- und Sportanlagen schon ins Bauprogramm, die Beschaffung von Geräten und Maschinen schon in den Baukredit aufzunehmen. Erfahrungsgemäss werden diesbezügliche Nachtragskredite gar nicht oder nur ungenügend bewilligt. Unter die Position «Ausstattungen und Geräte» gehören aber schon bei mittleren Anlagen folgende Gegenstände: 1. Motor-Rasenmäher; 2. Motor-Walze (eventuell Handwalze); 3. Beregnungsanlage mit Schlauchmaterial; 4. Nagelbrett; 5. Stossbesen; 6. Werkzeuge (Spaten, Rechen, Giesskannen usw.); 7. ev. Boden-Zeichnungsmaschine.

Es wird immer zweckmässig sein, für die Arbeiten des Unterhalts eine besondere Arbeitskraft, die auch mit den Aufgaben vertraut ist, zu beschäftigen. Bei kleineren Anlagen genügt oft eine stundenweise Verpflichtung. Der Schulabwart wird sich meistens nicht genügend mit den Aussenanlagen abgeben können; er ist mit Schulhaus und Turnhalle zu sehr beschäftigt und kann sich kaum noch um Rasen, Aschenbahn und Sprung-, Wurf- und Reckanlagen kümmern. Meistens versteht er auch nichts davon, denn er wurde nie in diese Arbeiten eingeführt.

Vielerorts wird die Ansicht vertreten, dass die jungen Leute selbst etwas für ihre Sportanlagen tun könnten. Wir anerkennen den erzieherischen Wert solcher Arbeiten, glauben aber doch, davon abraten zu müssen. Wer den ganzen Tag hart gearbeitet hat — und für diese Leute soll der Sportplatz in erster Linie sein — möchte nicht vorerst noch Instandstellungsarbeiten verrichten, sondern trainieren und spielen. So gut die Idee des Mitarbeitens auch ist, sie würde wohl meistens lediglich dazu beitragen, die jungen Leute vom Sportplatz fern zu halten.

Die nachfolgenden Ratschläge sollen zeigen, wie vielseitig der Unterhalt einer Sportanlage sein kann. Dabei können wir in dieser kurzen Arbeit die verschiedenen Gebiete nur sehr oberflächlich erläutern. Für die Pflege einer Rasenfläche z. B. bedarf es einer jahrelangen Erfahrung, sie erfordert reichliche Fachkenntnisse.

1. **Die Rasenfläche:**

Das richtig unterhaltene Spielfeld muss jede Woche, in trockenen Sommermonaten alle 14 Tage einmal geschnitten werden; am besten mit einer Mähmaschine mit Walzenmesser. Ein Nachrechen der Schnittfläche erübrigt sich, da das abgeschnittene, sehr kurze Gras an der Sonne rasch zusammenschmort und eine kaum sichtbare Spur hinterlässt. Durch dieses dauernde Kurzhalten erreichen wir die schönsten Rasenteppiche; die feinen und niederen Grassorten bekommen so genügend Licht, Luft und Sonne. Bei Trockenheit muss unbedingt für eine künstliche Befeuchtung gesorgt werden, am besten mit einer sog. Beregnungsanlage. Dabei

---

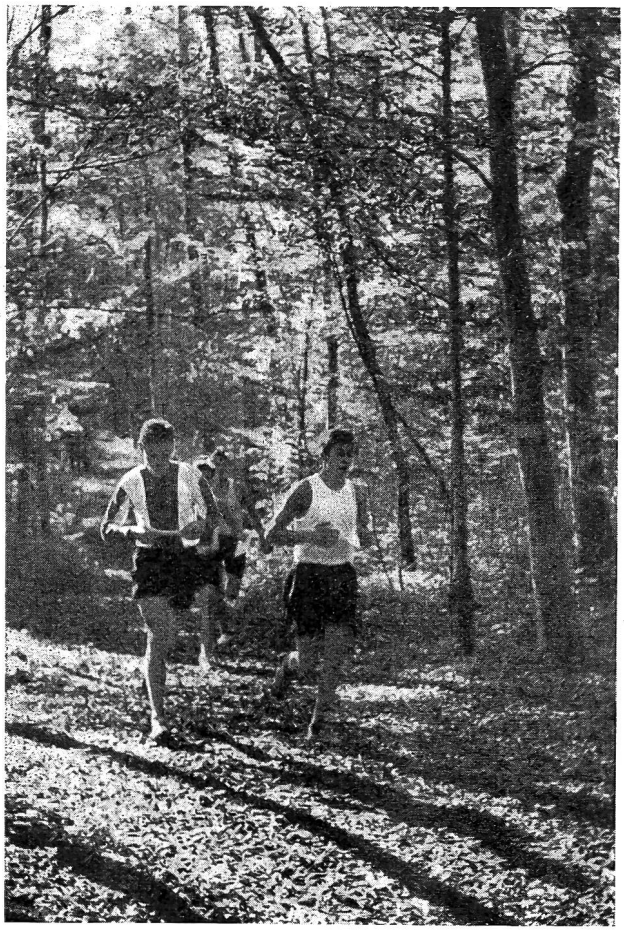
ich dem kleinen Pfad entlang, ohne Ermüdung, ohne Verkrampfung. Lange noch hätte ich so dahineilen können, hätte mir nicht die Armbanduhr eine Grenze gesetzt. Ein paar Atmungs- und Lockerungsübungen normalisierten meinen Atem wieder, und im leichten Trab — ich konnte einfach nicht anders! — sprang ich heimzu.

Das Dorf ist erwacht. Aus allen Häusern geht man an die Arbeit. Dumm schaut man mich an. Fröhlich, mit leuchtenden Augen erwidere ich ihren schläfrigen Gruss. Ich fühle, wie man mir nachblickt, wie man kopfschüttelnd weitergeht und sich seine Sache denkt.

Oh, sie erbarmen mich ja, die armen Leute! Sie kennen ja das Erlebnis nicht, das mir diese Fröhlichkeit, diese selige Stimmung, diese beglückende Kraft für den strengen Alltag gab!

Und du, lieber Freund, gehörst du auch zu ihnen? Läufst auch du nur, wenn du musst, weil dir sonst kein anderer Ausweg mehr bleibt? Weil sonst der Bus, der Zug, das Tram ohne dich wegfahren würden? Mühsam, mürrisch, fluchend setzest du dich in Bewegung?

Hast du schon einem Zicklein, einem Lämmchen, einem jungen Pferd auf der Weide zugeschaut? Kennst du das irgendwie komische, prickelnde Gefühl, wenn der Körper, die Muskeln, die Stimmung, die F r e u d e verlangen, dass du läufst, springst, dich bewegst?

Du hast doch einen jungen, gesunden Körper! Trainiere ihn, gib ihm diese Nahrung der Bewegung, auch deine Seele wird reicher werden!

Mach nicht, dass auch du zu den andern gehörst!