

Tägliche Bewegungsstunde - tägliche Turnstunde

Autor(en): **Schönholzer, G.**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **17 (1960)**

Heft [2]

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991328>

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.

Tägliche Bewegungsstunde — tägliche Turnstunde

Referat von Herrn Prof. Dr. med. G. Schönholzer, Bern, anlässlich der Turnexpertenkonferenz vom 3. Juni 1959.

Diese immer wiederkehrende und aktuelle Frage beschäftigt alle Beteiligten nach wie vor. Von der Medizin her sollen im folgenden einige wichtige Fragestellungen diskutiert werden.

Welche Tatsachen weisen auf Fehler in der Leibes- erziehung der Jugend und damit in der Erziehung überhaupt hin?

Das bedrückendste Problem ist der **Haltungszerrfall** im Jugendalter. Die aufrechte Haltung ist phylogenetisch neben der Sprache die jüngste Errungenschaft des Menschen. Ausgehend von der embryonalen Haltung erfolgt durch Ausbildung neuraler reflektorischer Bahnen eine Aufrichtung des Körpers. Zuerst besteht beim Kind noch eine Beugekontraktur in den Hüften, kompensiert durch das sog. «Affenknie» und die Reklination der Wirbelsäule. Die aufrechte Haltung bedeutet eine sehr starke Belastung der Muskulatur. Mit 4 bis 7 Jahren erfolgt rasch ein Gestaltswandel mit Beckenaufrichtung und starker Muskelzunahme. Die Fähigkeit zur Dauerbelastung ist jedoch noch schlecht (labile Situation), der Körper ist der Sitzbelastung oft noch nicht gewachsen. Eine zweite wichtige Phase mit tiefgreifenden Umwandlungen ist die Pubertät mit Längsstreckung und ebenfalls Haltungs-labilität (Matthias).

In der an sich labilen kindlichen Situation kommt durch zu vieles Sitzen und durch zu wenig Abwechslung in der Bewegung und der Haltung die kyphosierende Wirkung der Schwerkraft stark zur Geltung. Es resultiert eine vorerst noch willentlich kompensierbare «unsichere» Haltung, gefolgt von der weitern Stufe der Fixation, in der die infolge Muskelschwäche oder bereits von Kontrakturen bestehenden Schäden nicht mehr willentlich korrigierbar sind.

Gewöhnlich wird unterschieden zwischen normaler Haltung, hohlrundem Rücken, total rundem Rücken und geradem Rücken. Es würde zu weit führen, hier auf die Einzelheiten einzugehen. Nicht jede Abweichung von der durchschnittlich normalen Haltung ist jedoch pathologisch und behandlungsbedürftig. Es ist sehr wesentlich, dass Lehrer und Schularzt in der Lage sind, die Situation bei jedem Kind richtig zu beurteilen. Diese Forderung ist nicht selbstverständlich und berührt die heutige Ausbildung der Aerzte und der Lehrer.

Einige Zahlenangaben zeigen folgendes:

Kohlrausch fand 1952 in den Göttinger Schulen 70—80 % der Schüler sonderturnbedürftig.

In Köln wurden bei ähnlichen Durchuntersuchungen 75 % Haltungsschwächen registriert.

Bausenwein fand in Nürnberg von 538 Schülern 46,5 % normal und 53,5 % haltungsschwach. Von 411 Lehrlingen waren 34 % normal, 60 % haltungsschwach. Von 35 000 Schulkindern erhielten 2000 (= 6 %) Sonderturnunterricht, statt rund 53 %.

Von 400 Lehrtöchtern zeigten sich $\frac{1}{3}$ normal, $\frac{1}{3}$ zeigte Haltungsschwächen und $\frac{1}{3}$ Fussdeformitäten.

Matthias fand bei seinen Untersuchungen 1959 Haltungsschwächen in 30—50 % mit einem Maximum der Häufigkeit in der Altersstufe zwischen 6 und 12 Jahren, ein Haltungszerrfall in 5—15 % mit einem Maximum im 13. Jahr. Fixierte Kyphosen wurden in 8—30 % je nach Altersstufe festgestellt mit einem Maximum im 17.—18. Altersjahr.

Diese wenigen Zahlen, die sich vermehren liessen, sprechen eine deutliche Sprache. Diese Verhältnisse

sind in unserem Lande nicht wesentlich anders und vor allem muss man sich hüten, aus Unterschieden zwischen einzelnen Untersuchern (die Methoden sind nicht einfach und schwer zu vereinheitlichen) und zwischen einzelnen Ländern und Landesteilen falsche Schlüsse zu ziehen. Trotz dieser Schwankungen ist die Gesamtsituation alarmierend.

Haltung ist nicht nur Schönheit, sie beeinflusst die Entwicklung von Herz- und Atmungsorganen und deren Funktion und Krankheitsanfälligkeit. Früh-schäden im Skelettsystem disponieren in grossem Mass zu Spätschäden und früher Invalidität (Francillon, Thomsen). Haltung ist das Endergebnis einer normalen nervösen Koordination und spiegelt ein funktionstüchtiges Nervensystem und damit auch entsprechende seelische Qualitäten wider. «Jeder Mensch hat eine Wirbelsäule, aber nicht alle ein Rückgrat.» Haltungsstörungen sind Domestikationserscheinungen in degenerativer Richtung infolge Ueberlastung und unzuweckmässiger Lebensweise (Sitzen) und infolge Unterschreitung des Optimums, sehr oft sogar des Minimums an Muskeltraining. Die mangelhafte Haltefunktion der Muskulatur wirkt sich im schwächsten Punkt (Wirbelsäule) und graduell am meisten in den labilsten Perioden der Jugend aus und führt bei Vernachlässigung zu fixierten Störungen mit entsprechenden Früh- und Spätfolgen. «Die beste Schulbank ist diejenige, die nie gebraucht wird.»

Wildtiere zeigen keine Haltungsfehler. Ihr «Training» ist in der Jugend durch den instinktiven Spieltrieb, im Alter durch den Lebenskampf gewährleistet. «Untrainierte» Tiere werden durch die natürliche Zuchtwahl eliminiert. Dem Menschen ist durch seine Entwicklung das Leben physisch ausserordentlich erleichtert, psychisch aber erschwert worden. Das tägliche Spiel als adäquaten und genügenden Entwicklungsreiz in den wichtigsten Jahren ist ihm viel zu weitgehend genommen worden. In den späteren Lebensperioden ist ihm der Körper erhaltende tägliche physische Einsatz in sehr vielen Fällen mehr oder weniger freigestellt, wird vernachlässigt und durch den Sport nur bei wenigen Menschen voll ersetzt. Es liegt hier eine der Wurzeln der sog. Zivilisationskrankheiten.

Gefäss-, Kreislauf-, Herzkrankheiten mit entsprechenden Folgen in jüngern und mittleren Altersklassen nehmen quantitativ zu. Im Korea-Krieg gefallene ca. 20 Jahre alte amerikanische Soldaten z. B. zeigten in einem erschreckend hohen Prozentsatz Sklerosen der Herzkranzgefässe. Das Training der Regulationen der Herz- und Kreislauffunktionen ist bei unserer Lebensweise oft sehr ungenügend, was zu fehlender Anpassung und damit zur Disposition für Ueberlastungsschäden führt («Faulenzerherz» Raab). Da das Altern schon mit der Geburt beginnt, ist auch auf diese Frage schon beim Kinde zu achten. Gesundheit ist nicht Fehlen von Krankheit, sondern optimale Entwicklung und bestes Wohlbefinden. Die Ausbildung einer genügenden Anpassungsfähigkeit und die Abhärtung gegen Infekte durch regelmässige körperliche Belastung und durch natürliche Lebensweise steht damit in engstem Zusammenhang.

Besteht die grundsätzliche Möglichkeit, durch Leibes- erziehung die Situation in positivem Sinn zu beein- flussen?

Haltung ist in erster Linie das Ergebnis von muskulärer Haltekraft und damit der Muskelfunktion und Muskelkoordination. Diese Eigenschaften können durch Training beeinflusst werden. Die Muskelkraft steigt

bei entsprechendem Training infolge Muskelwachstum an (die maximale Kraft pro ccm bleibt unverändert). In unserem Zusammenhang ist in erster Linie das Krafttraining wesentlich. Seine Wirkung auf den Muskel ist abhängig von der Übungskraft, der Übungsdauer und der Übungshäufigkeit. Die erste fassbare Trainingswirkung auf einen Muskel kommt schon bei einer Kraftentfaltung zustande, die 30 % der Maximalspannung beträgt. Das Optimum liegt bei 60 %. Schon kurze Halteleistungen pro Tag ergeben einen optimalen Trainingszuwachs von ca. 5 % pro Woche. Ein eigentlicher Muskelschwund lässt sich bereits mit 20 % der Maximalspannung, einmal täglich kurz eingesetzt, verhindern (Müller und Hettlinger; Müller). Das das Muskelwachstum auslösende Moment ist dabei die Spannungsentwicklung und nicht die Ermüdung. Bei statischer Arbeit wirkt die periodische Verminderung der Sauerstoffversorgung im Muskel aus mechanischen Gründen besonders wachstumsanregend. Der einmal trainierte Muskel unterscheidet sich vom untrainierten durch grösseres Volumen, grössere Kraftentfaltung und besseren Wirkungsgrad auf Grund von anatomischen, physiologischen und biochemischen Differenzen, die hier nicht besprochen werden können. Kurze, regelmässige, quantitativ genügende Muskelbelastung, täglich unter genügender Berücksichtigung statischer Haltearbeit eingesetzt, genügt, um einen optimalen Trainingseffekt zu bekommen. Selbstverständlich ist dabei zu beachten, dass es sich bei diesem Trainingseffekt um das gezielte Training bestimmter Muskelgruppen handelt und nicht um das Gesamttraining z. B. eines Hochleistungsläufers, wo viele andere Gesichtspunkte dazu kommen (Kreislauf, Herz, Nervensystem, Technik, Taktik etc.).

Die Haltefrage ist weitgehend eine Muskeltrainingsfrage. Sie wird gelöst durch gezieltes Krafttraining der verantwortlichen Muskulatur. Voraussetzung ist technisch richtiges Vorgehen, genügende Berücksichtigung der statischen Arbeit, genügend hohe Belastung, tägliche Übung. Ueberflüssig ist Höchstbelastung, lange Übungsdauer, zu grosse Übungshäufigkeit (d. h. täglich mehrmals).

Die Zusammenhänge mit der Vorbeugung chronischer Krankheiten im Alter seien nur kurz erwähnt. Vernünftige, natürliche, eher knappe Lebensweise, körperliche Arbeit und Sport sind wichtige prophylaktische Momente zur Verhütung oder Verzögerung von Arteriosklerose und Stoffwechselkrankheiten. In Kriegen und Mangelzeiten hat es sich immer wieder gezeigt, dass Zivilisationskrankheiten dieser Art (arteriosklerotische Störungen, Fettsucht, Zuckerkrankheit, Leber-Gallenblasenleiden, Gicht etc.) an Häufigkeit stark zurückgehen. Wird der Ernährungsstandard zu tief gesenkt, kommt es dann natürlich zur Verminderung der Widerstandskraft gegen Infektionen und andere äussere Einflüsse. Eine regelmässige Kreislaufbelastung beugt der Entstehung des «Faulenzerherzens» vor und damit der Ueberlastungsgefahr durch einmalige, oft nicht zu umgehende Anstrengungen. Regelmässige Körperübungen helfen, das sehr schädliche Uebergewicht zu vermeiden und tragen zur Unfallverhütung infolge Entwicklung einer besseren Beweglichkeit und Geschicklichkeit bei. Der Nutzen einer regelmässigen, häufigen und kurzen körperlichen Belastung von genügendem Ausmass und in richtiger Kombination von statischer und dynamischer Arbeit steht auch hier ausser jedem Zweifel.

Da einerseits das Altern wie gesagt schon bei der Geburt beginnt und andererseits solche Dinge als Gewohnheiten frühzeitig eingeimpft werden müssen, ist die Aufgabe der Schule sehr klar, und zwar der Elementarschule, der Mittelschule und der Hochschule. Die Wichtigkeit der Berufsschulen und der Hilfsschulen sei ganz besonders unterstrichen, da das ganze Problem bei den Berufsschülern einerseits recht ver-

nachlässigt und andererseits ganz besonders wichtig ist. Es ist bekannt, dass in der Altersphase des Lehrlings, des Studenten und des jungen Arbeiters, die physisch und psychisch vielleicht die belastendste im ganzen Leben darstellt, die Neigung sehr gross ist, die systematische Leibeserziehung aufzugeben und später nie wieder aufzunehmen.

Welche grundsätzlichen Bedenken und Schwierigkeiten stellen sich einer Intensivierung der Leibesübungen in der Schule in Form einer täglichen Betätigung entgegen?

Die Ermüdungs- und Uebermüdungsfrage steht im Vordergrund. Zu unterscheiden ist immer objektive Ermüdung und Ermüdungsgefühl, aber andererseits auch körperlich-muskuläre und nervöse Ermüdung.

Die akute muskuläre Ermüdung (Muskelkater) braucht hier nicht diskutiert zu werden. Die tägliche Übung in jeder Form soll übungstechnisch so durchgeführt werden, dass sie nicht dazu führt. Die Entstehung eines Muskelkaters ist für eine optimale Trainingswirkung auf den Muskel nicht notwendig.

Die chronische muskuläre Ermüdung mit der Möglichkeit von Sportschäden des Bewegungsapparates und meistens vergesellschaftet mit einem sog. Uebertrainingszustand steht ohnehin ausser Diskussion, es sei denn in Einzelfällen von Hochleistungswettkämpfern im Schulalter. Sie spielt in der Gesamtbetrachtung keine Rolle.

Die chronische nervöse «Schulmüdigkeit» äussert sich in Leistungsschwäche, Konzentrationsschwäche, schlechtem Wirkungsgrad der Arbeit und entsprechenden Ergebnissen. Sie darf selbstverständlich nicht durch Massnahmen auf dem Gebiet der Leibeserziehung gefördert werden, was an sich denkbar ist, wenn die Stundenpläne noch mehr überlastet werden. Die Gesamtbelastung des Kindes muss vernünftig bleiben. Da sie heute schon sehr gross ist, führt das zu dem wesentlichen Postulat, dass die für die Leibeserziehung unbedingt notwendige zusätzliche Zeit nicht angefügt wird, sondern dass sie durch Reduktionen auf andern Gebieten oder durch Rationalisierungen gewonnen wird.

Die Möglichkeit der akuten nervösen Ermüdung erweckt praktisch bei der Beurteilung einer täglichen Bewegungsstunde a priori wohl die grössten Bedenken. Werden durch solche Massnahmen nicht die Leistungsfähigkeit und die Lernfähigkeit des Kindes beeinträchtigt? Der Ermüdungszustand ist ein Gleichgewicht zwischen zwei Systemen von Nervenzentren. Auf der einen Seite steht der Hypothalamus mit zahlreichen nervösen Verbindungen zu den vegetativen Zentren, und zwar im Sinn der sog. trophotropen Phase (W. R. Hess), der Ruhe, der Sedation, der Assimilation. Das Gegengewicht bildet die Formatio reticularis (Wachzentrum) mit seinen Verbindungen zum Sympathikus und zum Sensorium (Gesicht, Gehör etc.) im Sinn der sympathikotropen Phase des Wachseins, der Aufmerksamkeit, des Alarms, des Sich-Ausgebens. Die aufmerksamkeitssteigernde Wirkung von Sinnesindrücken, Abwechslung, lustbetonter Betätigung oder gar Gefahr in letzterer Richtung ist verständlich, ebenso die entgegengesetzte Auswirkung von Ruhe und vor allem von Monotonie.

Bei geistiger Arbeit werden unwillkürlich aufgezwungen immer Pausen (sog. Blocks) eingelegt, während derer eine Art von Dösen eintritt. Es ist experimentell erwiesen, dass diese Unterbrüche, die natürlich die Gesamtleistung beeinträchtigen, bei monotoner Arbeit, bei Hitze, bei unlustbetonter Tätigkeit, in der Verdauungsphase etc. viel häufiger eingeschaltet werden und länger sind.

Experimentell haben sich Befunde ergeben, die für

unsere Betrachtungen von grosser Wichtigkeit sind. Es wurden z. B. Ratten auf eine Fluchtreaktion durch Erteilen eines schwachen elektrischen Schlages bei gleichzeitigem Erscheinen eines Lichtsignals trainiert, so dass schliesslich die Flucht auf ein blosses Lichtsignal hin erfolgte (konditionierter Fluchtreflex). Gemessen wurde die Erlernungszeit. Es zeigte sich nun, dass diese signifikant kürzer ausfiel, wenn dem Tier jeweils vor der Lernsitzung eine mässige körperliche Arbeit im Laufgrad zugemutet wurde (Grandjean). In ähnlichen Versuchen zeigte es sich, dass die Erzwingung schwerster Körperarbeit das Gegenteil bewirkt (Corey).

Alles weist darauf hin, dass Lern- und Schularbeiten durch kurze Unterbrüche mit mässiger körperlicher Betätigung keineswegs infolge Ermüdung gestört werden, sondern dass mit einer Förderung des Wachseins, der Lernfähigkeit und der Aufmerksamkeit und vor allem auch des Lernklimas zu rechnen ist.

Gegebenenfalls können Ernährungsfragen eine gewisse Rolle spielen. Bei zahlreichen Schulkindern besteht infolge des frühen Aufstehens (Schulbeginn 07.00 Uhr) das Problem des ungenügenden Frühstücks. Aus manchen Gründen fehlt auch oft eine vernünftige Zwischenverpflegung. Ein allfälliger Schwimmunterricht von 11—12 Uhr vereinfacht die Situation nicht. Wir stehen u. U. vor der Tatsache, dass zwischen dem ungenügenden Frühstück um 06.30 und dem Mittagessen um 12.30 Uhr, d. h. während 6 Stunden, keine ordentliche Verpflegung erfolgt, wohl aber die Absolvierung zweier Schulwege, von 4 Stunden Arbeit und evtl. von 1 Stunde Schwimmen. Der Unsinn einer solchen Situation braucht nicht näher diskutiert zu werden, zumal die Wissenschaft längst gezeigt hat, dass die Leistungskurve eines Menschen, z. B. in der Industrie (in der Schule ist es nicht anders), am konstantesten bleibt, wenn während des Tages sechsmal verpflegt wird. Zusammenhänge mit einer täglichen Turnstunde müssten entstehen, indem eine solche noch mehr bewirkt, dass eine ordentliche Zwischenverpflegung von grosser Wichtigkeit ist und wohl am besten nach einer solchen Turn- und Bewegungsstunde eingenommen würde.

Eine tägliche Übungs-«stunde» hat selbstverständlich auch gewisse hygienische Voraussetzungen. Auch für kurze und einfache Körperübungen ist gute, staubfreie Luft und möglichst vernünftige Kleidung anzustreben. Denen, die in diesen Fragen, z. B. auch bei kurzen Übungen im Schulzimmer, unüberwindliche Schwierigkeiten sehen, sei gesagt, dass es auf alle Fälle besser ist, unter bescheidenen Verhältnissen etwas zu unternehmen, das vielleicht nicht optimal ist, als gar nichts zu tun. Sie mögen auch berücksichtigen, dass noch heute in Großstädten mit prachtvollen Turn- und Sportanlagen trotzdem die Benützung der Duschen nach dem Turnen oft keineswegs üblich, ganz zu schweigen von obligatorisch, ist. («Technische Schwierigkeiten mit dem Stundenplan, Befürchtungen wegen Einwänden der Eltern, Bequemlichkeit von Abwarten u. a. m.). Ch. Patt hat diesbezüglich sehr wertvolle, praktisch wegleitende Arbeit geleistet.

Welche technischen Probleme bestehen und wie sind sie zu beheben?

Es bieten sich für eine tägliche Turnstunde wie für eine tägliche Bewegungsstunde zweifellos zahlreiche technische Probleme, die teilweise nicht einfach zu lösen sind. Der Unterschied zwischen Volksschule, Mittelschule, Hochschule, Berufsschule, Privatschule und Hilfsschulen ist gross. Probleme des Mangels an Übungsstätten, der Ausbildung aller Lehrkräfte, der Ausbildung der Aerzte u. a. m. stellen sich, um überwunden zu werden. Dies scheint keineswegs unmöglich. Wo ein Wille ist, sind auch Wege, so bald das grösste Hindernis, die mangelnde Einsicht auf breiter Basis,

überwunden ist. Fragen der Politik, des Föderalismus, der Religion, des Prestiges sollten keine Rolle spielen, sondern die Erkenntnis durchdringen, dass die sozialmedizinischen Tatsachen klar und die Wege zu einer Besserung der Situation vorgezeichnet sind, und dass unser Land in diesen Belangen keineswegs führend dasteht. Der resignierte Standpunkt der Jugend selber in bezug auf die Leibeserziehung in der Schule ist oft bemerkenswert und für die Eltern, die die Situation überblicken deprimierend. Gerade aus Ehrfurcht vor unseren demokratischen Einrichtungen muss gesagt werden, dass es sich hier um ein Gebiet handelt, das nur vom Fachmann überblickt werden kann und in dem es sehr problematisch ist, abwarten zu müssen, bis die überwiegende Mehrzahl der stimmfähigen Bürger zur Einsicht gekommen ist, dass vielleicht mit einem gewissen Druck im Interesse der Volksgesundheit Dinge getan werden müssen, die da und dort etwas unbequem und ungewohnt sind. Es ist im übrigen selbstverständlich nicht im Rahmen der Möglichkeiten des Mediziners, zu all den technischen Problemen, die sich stellen, Stellung zu nehmen oder gar vorzuschlagen, wie sie gelöst werden können.

Welche zusammenfassenden Forderungen lassen sich von medizinischer Seite stellen?

- a) Das Ziel der täglichen Turnstunde für Buben und für Mädchen setze ich an erste Stelle und ignoriere einmal die Tatsache, wie oft die bereits bestehenden gesetzlichen Vorschriften über die 3. Turnstunde für Buben nicht eingehalten werden und wie oft dies stillschweigend geduldet wird. Modifikationen sind denkbar (z. B. Turnstunden am Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag, organisierter Spielbetrieb an einem freien Nachmittag u. a. m.).
- b) Die notwendige Vermehrung der Leibeserziehung im Schul- und Nachschulalter, speziell in Richtung der Vermeidung des Haltungsverfalls, darf die Jugend nicht vermehrt belasten und muss wenn nötig auf Kosten anderer Fächer oder von Rationalisierungsmassnahmen gehen.
- c) Solange die tägliche Turnstunde nicht realisiert werden kann, ist die tägliche Bewegungsstunde zu befürworten. Sie kommt als tägliche kurze, gut geleitete, abwechslungsreiche Übungsperiode von 15—20 Minuten in Frage, wenn möglich vor einer Zwischenverpflegung. Sie muss mindestens an den Tagen durchgeführt werden, an denen nicht geturnt wird.
- d) Jede Turn- oder Bewegungsstunde sei gleichzeitig zum Teil dem Haltungsturnen gewidmet. Beide ersetzen das eigentliche Sonderturnen für Haltungfehler nicht. Letztere sollten ausgebaut werden, da leider der Bedarf dafür recht gross wäre.
- e) Es ist alles für Aufklärung und Propaganda zu tun, um bei den Massgebenden und bei den Beteiligten der Einsicht zum Durchbruch zu verhelfen, dass trotz zahlreicher technischer Schwierigkeiten Grundlagen — auch gesetzliche — geschaffen werden können und müssen, von denen alle Schulen erfasst werden. Die Ausbildung aller Lehrkräfte und der Aerzte ist zu fördern. Das Ziel, dass zu jeder Schule die nötigen Übungsgelegenheiten für die Leibeserziehung gebaut werden, ist energisch anzustreben.

Literaturverzeichnis

- Bausenwein, J.:** Probleme des Sonderturnens. — Schweiz. Z. f. Sportmed. 6, 85 (1958).
- Corey, S. M.:** The relationship between compulsory physical exercise and the ability of the white rat to learn and relearn an elevated skeleton maze. — J. comp. physiol. Psychol. 11, 291 (1931).
- Francillon, M. R.:** Präventivmedizin und Bewegungsapparat. — Z. f. Präventivmed. 3, 101 (1958).

Grandjean, E.: Die Wirkung einer körperlichen Beanspruchung auf die Anbahnung einer konditionierten Fluchtreaktion bei der Ratte. — *Helv. Physiol. et Pharmacol. Acta* 17, 1 (1959).

Kohlrausch W.: zit. bei 3) Bausenwein J.

Matthias, H. H.: Haltung und Haltungsschäden in der Entwicklungsphase des Wachstumsalters. — *Der Sportarzt* 10, 102 (1959).

Müller, E. A.: Training muscle strength. — *Ergonomics* 2, 216 (1959).

Müller, E. A. und T. Hettinger: Zusammenfassung bei Arnold A.: Lehrbuch der Sportmedizin. — 366 (1956). Joh. Ambr. Barth, Leipzig.

Patt, Ch.: Die tägliche Bewegungslektion — ein Schulversuch im Graubünden. — *Bündner Schulblatt* 17, 143 (1958).

Raab, W.: Das Faulenzerherz. — *Wien. klin. Wschr.* 70, 709, (1958).

Thomsen, W.: Grundsätzliches zur Bekämpfung der Haltungsschwäche durch den Sportarzt. — *Der Sportarzt* 10, 101 (1959).

Was andere schreiben...

Grundsätzliches zum Schulturnen

Wer hat es nicht schon beobachtet, wie sich die Kinder in der Pause auf den Schulplatz hinunter stürzen und schnell allerlei Bewegungsspiele organisieren? Nicht nur zwei- oder dreimal pro Woche in der Turnstunde, jeden Tag, vielfach wiederholt, wollen die Kleinen laufen, springen, hüpfen, tanzen oder mit dem Ball spielen. — Dieser natürliche Bewegungstrieb kann sich leider im modernen Leben gar nicht mehr so richtig entfalten, und die dadurch bedingten Schäden sind in ständigem Wachsen begriffen. In Hamburg z. B. weisen 42% der Kinder Haltungsfehler und Bewegungshemmungen auf, und nach einem einfachen Muskeltest von Prof. Kraus, müssen 57,9% der amerikanischen Großstadtjugend als Bewegungsschwächlinge bezeichnet werden. Auch an unseren Schulen mehren sich solche Zivilisationsschäden in beunruhigendem Masse.

Von vielen Aerzten wird daher der tägliche Turnunterricht gefordert, und diese Forderung wurde auch schon mit Erfolg in der Praxis verwirklicht. So konnte man in einer französischen Schule in Vanves feststellen, dass die Kinder, deren Turnstunden auf Kosten der geistesbildenden Fächer vermehrt worden waren, gesundheitlich viel gewonnen und in den geistigen Leistungen nicht nur nicht zurückgeblieben waren, sondern sogar ihre gleichaltrigen Kameraden mit normalem Unterricht überflügelt hatten. — Solches stellen auch die vielen schweizerischen Privatschulen fest, in deren Tageslauf mindestens eine Lektion Leibesübungen gehört.

Wenn trotzdem noch von mancher Seite Vorbehalte gegenüber dem Schulturnen gemacht werden, so betreffen diese nicht die Sache als solche, vielmehr die Art und Weise, wie die Leibesübungen gepflegt werden. Die Urteile lauten denn auch sehr verschieden, zum Teil ganz gegensätzlich. Von der einen Seite wird dem Schulturnen vorgeworfen, es sei zu wenig systematische Leistungsschulung, von den anderen, es werde zu sehr als technische Übung der reinen Körperkräfte betrieben. Was lässt sich dazu sagen?

Das Bedürfnis nach körperlicher Betätigung liegt in jedem gesunden jungen Menschen, in seinem Bewegungsdrang, in seinem Spieltrieb, in seiner Entdeckerlust. Erst drängt es ihn einfach zum Laufen und

Springen, zum Necken und Rammeln. Dann will er seine wachsenden Kräfte auf die Probe stellen: Der Lauf wird zum Wettlauf, das Rammeln zum Zweikampf. Aber schon mischt sich auch der Ehrgeiz ein, und damit droht die gesunde Entwicklung, die auf nichts anderes als auf die freie Entfaltung aller Kräfte abzielt, auf Abwege zu geraten. Bald gibt nicht mehr die Bewegungslust, das Kraftgefühl den Anlass zur Betätigung, sondern der ehrgeizige Wunsch, mehr zu gelten als die andern, und damit nimmt eine Entwicklung ihren Anfang, die zur Veräusserlichung führt und dem menschlichen Tun seine ganze Würde nehmen kann. — Aber baut nicht der ganze Turn- und Sportbetrieb auf dem Wettstreit auf: Gipfelt nicht die Sportleistung in der absoluten Höchstleistung, im Rekord? Es scheint so, und der Heroismus der Zentimeter feiert Orgien. Damit ist aus der sinnvollen körperlichen Betätigung sinnloser Sensations- und Rekordsport geworden.

Hier distanziert sich die Schule. Ihr kommt es nicht auf die Erreichung und Ueberbietung von Bestleistungen an; sie setzt keine Rekorde zum Ziel. Sie will nur die Grundlagen für eine gesunde Entwicklung der ihr anvertrauten Jugend schaffen. Sie will die körperlichen Kräfte zur Entfaltung bringen, damit ein gesunder Geist in einem gesunden Körper wohne, und sie will dem jungen Menschen die Erlebniswerte verschaffen, welche in der physischen Leistungsfähigkeit begründet sind. Aber körperliche Leistungen gelten ihr nie als Selbstzweck. Sie kennt keine Leistungsmarken, welche unbedingt erreicht werden müssen. Das will nicht heissen, dass im Schulturnen keine systematische Leistungsschulung betrieben werde; es will auch nicht heissen, dass keine Leistungsmessungen vorgenommen werden, oder dass der Wettstreit ganz verbannt sei. Aber all das dient hier nur als Mittel zum Zweck. Der Schule gelten beide Leistungen gleich viel: die hohe des Begabten wie die niedrige des weniger Veranlagten. Jeden Schüler will sie auf die ihm gemässe Art und Weise fördern und ihn so zum eigenständigen Menschen erziehen. -c- «Glarner Volksblatt», Näfels.

Der älteste Weltrekord

Mr. Mit seinem 8,13-m-Sprung im Jahre 1935 ist der Negerathlet Jesse Owens, der grosse Triumphator an den Olympischen Spielen in Berlin, Inhaber des ältesten Weltrekordes in der Leichtathletik. Ausser ihm haben bis jetzt noch sieben Athleten die ominöse 8-m-Grenze übersprungen:

Gregory Bell (USA)	8,10
Willie Steele (USA)	8,07
Roselyn Range (USA)	8,03
John Bennet (USA)	8,01
J. Ter Owanesjan (UdSSR)	8,01
Georg Brown (USA)	8,00,73
Eulace Peacock (USA)	8,00

Uebrigens, bei einem Haar wäre der jetzt 23jährige Rekord vor drei Jahren gebrochen worden. Es war am 5. Dezember 1956. Nach den Olympischen Spielen in Melbourne sprang beim Treffen USA—British Empire Gregory Bell sage und schreibe 8,33 m. Bei der genauen Kontrolle des Balkens mussten die verblüfften Kampfrichter aber leider feststellen, dass der Sprung hauchdünn übertreten war.

Für Gregory Bell, dem Olympiasieger 1956, der auch 1959 wieder mit 8,10 m an der Spitze der Weltrangliste steht, war das wirklich Pech, ein solch fabelhafter Sprung! Auf der andern Seite hatte sein Kollege aus dem Jahre 1936, Jesse Owens, noch einmal Glück gehabt. Wie lange wohl noch?