

Jugendsport heute nötiger denn je!

Autor(en): **Grebe, Hans**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **19 (1962)**

Heft [6]

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991157>

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.

— Eine Kombination verschiedener Knochenverbindungen finden wir im Skelet der Wirbelsäule: Fugen und Gelenke (Abb. 30a und b).

Knöcherne Wirbelkörper und knorpelige Zwischenwirbelscheiben (Knorpelfugen) bilden einen nach allen Seiten elastischen Stab. Die zwischen den Wirbelbögen liegenden kleinen Gelenke «schienen» diese allseitige Beweglichkeit. Diese «Schienung» geschieht in den einzelnen Abschnitten der Wirbelsäule verschieden, entsprechend der Form der beteiligten Zwischenwirbelgelenke.

Durch die Krümmung der Wirbelsäule beim stehenden Menschen wird der Körper über der Unterstützungsfläche der Beine und Füße ausbalanciert. Stauchungen werden in der Längsachse abgefedert (Abb. 31).

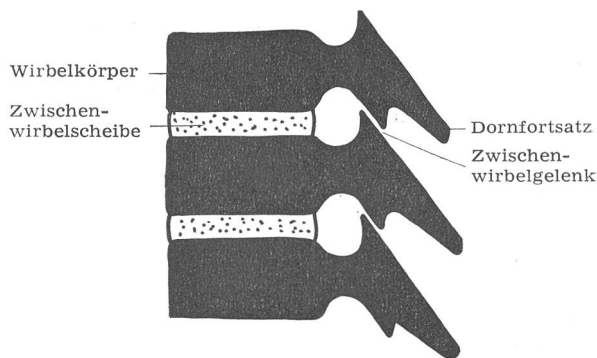


Abb. 30b. Schema dreier Wirbel im Längsschnitt

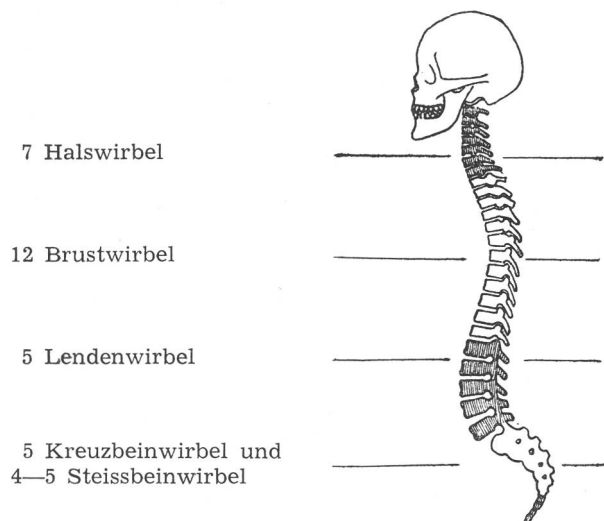


Abb. 31. Schema der normalen Krümmung der Wirbelsäule (Lordose: nach vorn convexe Krümmung, Kyphose: nach hinten convexe Krümmung).

	Beugung/ Streckung	seitliche Neigung	Drehung
Halslordose	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Brustkyphose	gering	gut	gut
Lendenlordose	sehr gut	gut	fehlt
Kreuzkyphose	fehlen		

Jugendsport heute nötiger denn je!

Von Prof. Dr. Hans Grebe

Wenn wir heute die Sportausübung bei Jugendlichen untersuchen, dann finden wir zwei Extreme: Eine Gruppe, die überhaupt keinen Sport mehr treibt, wie vor allem die Lehrlinge, denen in der Berufsschule meist keine Zeit zur Sportausübung gegeben ist, und die nach einem anstrengenden Arbeitstag abends zu müde sind. Die andere Gruppe bilden vornehmlich die Oberschüler der letzten Klassen, die vielfach im Streben nach einer möglichst guten Abiturnote eine Befreiung vom Turnabitur erhoffen. Sie lassen sich von der fälschlichen Auffassung leiten, dass der Schulsport in den Oberklassen und besonders auch das Turnabitur die Kraft für das Gesamtabitur nehmen könnte. Das ist — wie wissenschaftlich nachgewiesen — glatter Unsinn.

Wir wissen heute aus Untersuchungen für die Schulleistungen nach Turnstunden, dass es kein besseres Mittel zur Verbesserung der Schulleistungen gibt als den regelmässig und ausreichend betriebenen Sport, die «tägliche Bewegungszeit». Dies gilt insbesondere nicht nur für die Retardierten, sondern auch für die Accelerierten, die meist, wenn man sie der aktiven sportlichen Betätigung zugeführt hat, überhaupt erst das Gefühl für ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhalten.

Befreiungsatteste vom Schulturnen werden bei Ju-

gendlichen in der zweiten Wachstumsperiode häufig unter falschen Voraussetzungen gestellt. Es wäre wünschenswert, dass jeder Arzt, der Turnbefreiungsatteste ausstellt, sich nicht nur hinreichend über die Biologie des Wachstums und der Entwicklung informiert, sondern auch vor der Ausstellung der vielfach die gesundheitliche Entwicklung hemmenden Befreiungsatteste sportärztliche Erfahrungen zu sammeln suchte. Für Lehrlinge und Oberschüler vom 15. bis zum 19. Lebensjahr beiderlei Geschlechts, also für die Masse aller Jugendlichen, gibt es kein besseres Mittel zur Gesundheitserhaltung, zur Gesundheitsförderung wie zu einer möglichst gesunden Entwicklung zum Erwachsenen als Turnen, Sport und Spiel; unabhängig von der Jahreszeit und unabhängig von den örtlich gegebenen Möglichkeiten.

Es sollte deshalb jeder Jugendliche und besonders jeder Berufsschüler nicht nur zeitlich die Möglichkeit zur Sportausübung haben, sondern auch von der Schule, vom Lehrherrn, vom Betrieb, also von jedem für die Entwicklung des Jugendlichen Verantwortlichen, einer ausreichenden Sportausübung zugeführt werden. Ausreichender Jugendsport ist heute nötiger denn je! Er ist nicht nur Rückgrat der Gesundheit, sondern auch ein entscheidender Faktor der gesamten Entwicklung des jungen Menschen unserer Tage.