

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 6

Artikel: Plädoyer für den Waldsportpfad

Autor: Gabler, Hans

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994951>

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: 22.07.2025

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

Plädoyer für den Waldsportpfad

Dr. Hans Gabler, Ruit

Dass jede Art Sport Chance und Risiko bedeutet, daran besteht kein Zweifel. Diese Erkenntnis gilt auch für das Ueben auf den Waldsportpfaden, den Freizeit-sportanlagen für jedermann. Mit dem Vita-Parcours — die erste Anlage wurde im Mai 1968 ihrer Bestimmung übergeben — fing es an. Inzwischen wurden zahlreiche Anlagen dieser Art eingerichtet. Freunde der Waldsportpfade, die eigene Ideen hatten, schufen neue Anlagen. Bewährtes wurde übernommen, Stationen, die keinen Zuspruch fanden, wurden aus dem Programm gestrichen. Dafür wurden Stationen eingeplant, die nicht nur den notwendigen körperlichen Nutzeffekt hatten, sondern zugleich Aufforderungscharakter enthielten und Spass machten.

Grösster Wert wurde von Anfang an auf den Lauf gelegt. Mit dem Ueberwinden mässiger Steigungen sollte sich der Reiz erhöhen. Der Spass am Bergablaufen sollte der Lohn sein. Jedem sollte freigestellt sein, ob er, die Freiheit einer naturverbundenen Sportanlage geniessend, nur läuft, ob er den Lauf dort unterbricht, wo er seine körperliche Leistungsfähigkeit an geeigneten Geräten erproben will, oder ob er das Ueben an allen Geräten in seinen Lauf einbezieht. Im übrigen wollte man die Ungeübten ebenso ansprechen wie die Geübten, die Normalverbraucher wie die Sportler. Dabei war man sich darüber im klaren, dass der Uebergang zwischen Sportler und Nichtsportler fliessend ist und dass der Rat auf den Tafeln, wie oft die Uebung zu wiederholen sei, so manchen unbeeindruckt lässt.

Die Vorteile des Waldsportpfades wurden rasch begriffen. Die Anlage steht jedermann zu jeder Zeit offen. Niemand mischt sich ein. Jeder kann nach seinen individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten üben. Die Uebungen sind abwechslungsreich. Alle Stationen lassen ein Familienüben zu, d. h. die Kinder finden ihnen gemässe Geräte vor. Nicht alle Stationen ermöglichen körperbildende Uebungen, sondern die eine oder andere Station vermittelt ganz einfach Vergnügen. Diese Vorteile lassen sich nur erhalten, ja vermehren, wenn der Waldsportpfad nie fertig ist, wenn er fortwährend verbessert wird. Nie und nimmer darf er eine Modeerscheinung werden.

Im übrigen sollten sich Bürger für den einwandfreien Zustand mitverantwortlich fühlen. Dasselbe gilt für Angehörige eines Sportvereins, der den Waldsportpfad zum Konditionstraining benützt. Defekte Geräte, abgebrochene Wegweiser, der Pfad in schlechtem Zustand sind Beweise mangelnder Verantwortung, ganz abgesehen davon, dass schadhafte Geräte Unfälle verursachen können. Auch hier gilt die allgemeine Rechtspflicht, im Verkehr Rücksicht auf die Gefährdung anderer zu nehmen. Jeder, der Gefahrenquellen schafft, muss die notwendigen Vorkehrungen zum Schutze Dritter treffen, d. h. die Wegstrecke und die Sportgeräte müssen so beschaffen sein, dass bei zweckentsprechender Benützung Unfälle ausgeschlossen sind.

All das gilt es bei der Anlage von Waldsportpfaden und bei ihrer laufenden Ueberwachung zu beachten. Gegen unvernünftiges Ueben ist kein Kraut gewachsen. Um so mehr sollte der Waldsportpfad keine Stationen enthalten, die die Unvernunft geradezu herausfordern. Das trifft z. B. zu, wenn man auf einem Baumstamm sitzt, den Füßen unter einem niedrigen Baumstamm einen Halt verleiht und nun den Rumpf rückwärts senkt, bis der Kopf den Boden berührt. Das kann zu Lasten einer ungenügend trainierten Wirbelsäule gehen. Ein dünner Balken oder ein Brett auf

Höhe des zum Sitzen bestimmten Stammes soll ein zu weites Rückwärtsbeugen verhindern. Um unnötige Gefährdungen zu vermeiden, kann man auf die Uebung «Vorwärtshüpfen links und rechts seitwärts über Baumstamm» verzichten. Beim Hürdenlauf sollte man statt Balken in verschiedener Höhe Sträucher wie Weiss- und Rotbuche oder Liguster verwenden. Auch der Sprung in die Sandgrube kann aus dem Programm gestrichen werden. Es spricht mehr dagegen als dafür. Man sollte auch darüber nachdenken, ob die Wiederholungszahlen auf den Stationentafeln nicht mehr schaden als nützen. Der Hinweis besagt, wie oft die Uebung vom Sportler bzw. Untrainierten zu wiederholen ist. So mancher Untrainierte will es dem Sportler gleich tun und überfordert sich.

Das ist die eine Art, die faire, sachliche Art, mit Waldsportpfaden umzugehen. Einige Aerzte geben einer anderen Art den Vorzug. Sie warnen: «Krank trimmen sich an jedem Wochenende Tausende beim Massenspass auf den Trimm-dich-Strecken.» Da liest man, dass «kleine Baumstämme» zum Hochstemmen seien, wobei die Lendenwirbel bis zum 15fachen des Körpergewichts belastet würden. Da steht geschrieben: «Selbst wenn man noch so gesund ist, trimmen kann man sich auf den Trimm-dich-Pfaden nicht. Da hilft nur leichte Gymnastik.» Und dann widerlegt man den Wert einer leichten Gymnastik schon im nächsten Satz: «Die Trimm-dich-Pfade sind mit ihren Minimalanforderungen an Herz und Kreislauf sinnlos. Was dort investiert wird, ist vertanes Geld.» Und ein anderer Arzt behauptet genau das Gegenteil: «Ideal sind die Trimm-dich-Pfade nur für Leistungssportler.»

Wenn diese ungereimten Aeusserungen den einen oder andern veranlassen sollten, sich ärztlich untersuchen zu lassen, bevor er einen Sportpfad benützt, wenn sie dazu dienen, dass Uebertreibungen allzu Ehrgeiziger unterbleiben, dann gut. Wenn aber — und das ist zu fürchten — der erhobene ärztliche Zeigefinger Unsicherheit zur Folge hat, wenn Verängstigte die Waldsportpfade lieber meiden und ihr wachgerütteltes Gesundheitsbewusstsein wieder einschläft, dann ist die Gefährdung durch die Stilllegung des Körpers ganz gewiss grösser und bedenklicher als die mögliche Gefährdung auf einem Waldsportpfad.

Man sollte aufeinander zukommen. Die für den Wert der Waldsportpfade aufgeschlossenen Aerzte sollten mit ihrem Rat dazu beitragen, dass auf ungeeignete Stationen verzichtet wird, dass andererseits geeigne-



Station «Bauchübung» auf dem Lindberg bei Winterthur.

Foto: Marcel Meier

tere Geräte eingeplant werden. Was not tut, ist Zusammenarbeit. Die für die Waldsportpfade Verantwortlichen könnten ein Uebrigtes tun. Ich denke dabei an den Text auf der Orientierungstafel, der deutlich auf Sinn und Unsinn der Benützung hinweisen sollte, an einen mahnenden Hinweis bei «riskanten» Geräten. Ich denke aber auch an eine gelegentliche Einführung in die Uebungen an den Geräten, damit der Wert der Uebungen und die Grenze der Belastung begriffen wird.

Im übrigen sollte am Ende des Waldsportpfades eine Tafel auf andere sportliche Angebote hinweisen. Anschriften der Turn- und Sportvereine, des Stadtverbandes für Leibesübungen und des Sportamtes würden sicher als Orientierungshilfe dankbar begrüsst. Besonders erfreulich wäre, wenn der Waldsportpfad

in ein Spielgelände enden würde. Ein einfaches Angebot z. B. Zielwerfen, Ball über die Schnur, Indiaca, Tischtennis u. a. m. könnte nach dem Ueben und Laufen auf dem Waldsportpfad den Hunger nach Spiel befriedigen. Da der Waldsportpfad ein Angebot für die Familie ist, sollte dieser Spielplatz ein Familienspielplatz sein. Ein Spielplatz für die Kinder, die noch zu klein sind, um sich am Unternehmen Waldsportpfad beteiligen zu können, darf nicht fehlen. Sie tummeln sich, natürlich unter Aufsicht, während die andern Familienmitglieder den Waldsportpfad erleben.

Abschliessend sei festgestellt, dass Waldsportpfade Chance und Risiko enthalten. Es ist gewiss nicht nur bei diesen Sportpfaden so, dass es in unsere Hand gelegt ist, ob wir die Chance nutzen und das Risiko meistern.

Fernsehbeine und Faulenzerherzen

Die Aerzte sorgen sich um die Jugend. Die Zahl der Jungen und Mädchen, in der Bundesrepublik, die mit den Symptomen des Bewegungsmangels in ihre Sprechstunden kommen, steigt noch immer. Haltungsschäden sind bei den Jugendlichen 1974 zahlreicher als bei den Altersgenossen vor dem Krieg. Die Jungen und Mädchen sind heute meist hoch aufgeschossen, aber muskel- und leistungsschwach. Das gilt nach den Feststellungen der Aerzte vor allem von den Beinmuskeln. Die Aerzte sprechen, so schreibt «Die Rheinpfalz», von den «Fernseh-Beinen» der Jungen und Mädchen.

Die Forderungen der Aerzte sind klar: Täglich eine Sport- und Spielstunde während der gesamten Schulzeit sowie moderne, passende Schulmöbel. Bei Schulhausneubauten soll die Turnhalle bereits im ersten Bauabschnitt fertig werden. Bisher ist jedoch die tägliche Turnstunde ein Wunschtraum geblieben. Zwei, höchstens drei Stunden in der Woche sind die Regel. In den Städten reicht die Zahl der Turnhallen meist nicht aus. In den kleineren Orten fehlt die Turnhalle oft ganz, so dass Turnstunden nur im Sommerhalbjahr stattfinden. In zahlreichen Schulen stehen auch nicht genügend fachlich vorgebildete Turnlehrer zur Verfügung.

Die Auswirkungen dieses ungenügenden Sportunterrichts zeigen sich deutlich, wenn die Jugendlichen in den Beruf gehen. Nach dem Jugendarbeitsschutzgesetz werden sie vor der Einstellung und nach dem ersten Lehrjahr untersucht. Dabei mussten die Aerzte jedem dritten Jugendlichen, der in der Berufsausbildung steht, Einschränkungen für die berufliche Tätigkeit empfehlen. Um diese Entwicklung zu stoppen, haben sich Krankenkassen und auch die Rentenversicherung verstärkt dieses Problems angenommen. Beide glauben, dass das Geld für Kuren Jugendlicher eine gute Investition ist, weil diese Jungen und Mädchen dann weniger krankheitsanfällig sind und das Arbeitsleben besser durchstehen. Krankenkassen und Rentenversicherung haben daher in den letzten Jahren viele neue Jugendkurheime errichtet oder die bestehenden aufgrund dieser neuen Erkenntnisse umgebaut. Diese Kuren sind fast immer kostenfrei. Nur bei

einigen Krankenkassen wird ein geringer Eigenanteil verlangt. Die Kuren dauern im allgemeinen vier Wochen.

Den Aerzten in den Kurheimen bietet sich immer wieder das gleiche Bild: Die Jugendlichen, die viel zu viel sitzen — in der Schule, vor dem Fernsehgerät und die älteren im Wagen — gefährden ihre Gesundheit. Störungen der Durchblutung, ungenügende Ausbildung der Muskulatur und der Bewegungsfähigkeit der Gelenke sind die ersten Folgen. Später stellen sich Herz- und Kreislauferkrankungen ein.

Die Möglichkeiten für Sport und Spiel werden in den meisten Kurheimen immer vielfältiger. Heute gehören Schwimm- und Gymnastikhallen ebenso wie Massage- und Bädereinrichtungen oder eine Sauna bereits zur Ausstattung vieler Jugendheime. So kann der junge Kurpatient bei Entlastung von Ausbildung und Beruf während eines Klima- und Milieuwechsels seine Kräfte mobilisieren. Unter fachkundiger Leitung wird hier ein Optimum an Gesundheit und Widerstandskraft erreicht.

Neben der Praxis wird die gezielte Gesundheitsinformation gestellt. Der junge Mensch soll lernen, Risikofaktoren für seine Gesundheit zu meiden und durch geeignete Gegenmassnahmen auszugleichen. Die Krankenkassen sind sich mit den Aerzten darüber im klaren, dass der volle Erfolg dieser Kuren nur erreicht werden kann, wenn es während der Kur gelingt, die Jugendlichen so zu beeinflussen, dass sie den neuen Lebensrhythmus mit viel Bewegung auch nach der Rückkehr in die Familie beibehalten.

Erleichtert werden diese Bemühungen, seit es in der Bundesrepublik modern geworden ist, wieder mehr Sport zu treiben. Ueberall in den Städten und Gemeinden hat die Aktion «Trimm dich fit!» des Deutschen Sportbundes Erfolg. Die Sportvereine bieten jedermann die Möglichkeit der aktiven sportlichen Betätigung. Die Aerzte hoffen, dass diese Chance nicht nur von den Eltern, sondern gerade von den Heranwachsenden genutzt wird, um den unzureichenden Schulturnunterricht zu ergänzen. So könnte die grosse Zahl der Haltungsschäden bei den Jugendlichen im Laufe der Zeit wirkungsvoller als bisher bekämpft werden.