

Gelesen, beobachtet, gehört... ; Sie sagten...

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **35 (1978)**

Heft 8

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.

Gelesen, beobachtet, gehört...

Pro Stunde acht Minuten reine Sportzeit

Kürzlich wurde vor einem Amtsgericht ein Vater zu einer Geldstrafe von rund 200 Franken verurteilt, weil seine beiden spielenden Kinder die Mittagsruhe der Nachbarn gestört haben! Dieses eigenartige Gerichtsurteil nahm die bekannte Sportpädagogin Liselotte Diem zum Anlass einer Attacke. Die leidenschaftliche Streiterin für die harmonische Entwicklung des Kindes mahnte: «Eltern, Kindergarten und Schule lassen das Kind bewegungsmässig verhungern, in seinen Fähigkeiten verkümmern. Mehr als die Hälfte aller Kreislauf-, Rumpf- oder Fusschwächen, der Koordinationsstörungen oder Behinderungen des Übergewichts und der Ungeschicklichkeit sind erworben und Folge veränderter Bewegungsspiele in der frühen Kindheit. Kindern weist man nur den «kleinen» Raum zu, die enge Sandkiste, den vergitterten Laufstall, ein Pferch im Rahmen grosszügig angelegter Parks oder Sportplätze. Tausende von Kinderspielflächen tragen das Verbotsschild: «Darf nicht benutzt werden in der Mittagszeit zwischen 13 und 15 Uhr und an Sonntagen.» Welche Ironie – gerade zu den Zeiten, in denen das Kind viel spielen muss, weil es frei ist, weil der Tag am schönsten, die Sonne am wärmsten ist, muss es seinen Spielplatz räumen, weil Erwachsene ruhen wollen und anscheinend nicht gewillt sind, sich Ohropax bei Lärmempfindlichkeit zu verschaffen. Statt an Spielfähigkeit, Gesundheit und Selbständigkeit der Kinder zu denken, schaut man mit scheelen Augen auf die Kinderspielflächen und startet Beschwerden.»

Ihre Kritik macht aber auch nicht vor ihren eigenen Reihen halt. Die Schulpädagogin stellt fest: «Heute hält man es für eine Glanzleistung, wenn die amtlich geforderten drei Sportstunden durchgeführt werden. Wie sieht dieser Unterricht aber aus? Man sollte erforschen, wie viele Kinder sich umziehen oder nach dem Schwitzen sich duschen oder waschen. Oft kommen Kinder im Unterricht nicht mehr zum Schwitzen, zum freien Rennen zu wirklicher Ausgelassenheit. Die Zahl der Herumsteher ist oft grösser als die Zahl der Aktiven. Sechs bis acht Minuten «reine» Sportzeit für das einzelne Kind in einer 40-Minuten-Stunde sind eher Norm als Ausnahme.»

Wer wundert sich, dass aus diesen Kindern etwas blasierte, frühreife Jugendliche werden, die zwar eigentlich gerne schwimmen, eislaufen oder Tennis spielen würden, aber sich unsicher fühlen und sich darum nicht gerne blossstellen und jede Anstrengung im Sport ablehnen.» Schon vor Jahren schrieb der Pädagoge Gerhard Nebel: «In unseren Schulen wird viel zu wenig Sport getrieben, sie bilden einseitig und ungründlich den Intellekt aus und bereiten auf die Industriegesellschaft vor – dabei wäre es Aufgabe der Pädagogik, dem zugleich ein Gegengift mitzugeben.»

Marcel Meier

werden können. Einen einzigen hat der junge Mann irgendwo, eher zufällig und wohl nicht in böser Absicht aufgeführt: den total 720 jährlichen Sportmillionen sind 3400 Millionen für das Gesundheitswesen gegenübergestellt! Andere Sektoren wären nicht minder interessant. Richtig aufschlussreich müssten Quervergleiche zum Ausland sein. Was wird pro Kopf der Bevölkerung in der Bundesrepublik, in Österreich und Italien, in Belgien, Holland und Schweden ausgegeben? Erst aufgrund solcher Zahlen könnten wir ermassen, ob wir im guten Mittel stehen, den internationalen Stellenwert des Sportes einhalten, rückständig oder avantgardistisch sind. Wir haben die Zahlen nicht.

Was die Zahlen doch aussagen

Zunächst darf man über den jährlichen Totalaufwand von 720 Millionen für Turnen und Sport doch wohl staunen. Es ist für ein kleines Volk ein grosser Betrag, der von der Gemeinschaft, vom Steuerzahler folglich, für Infrastrukturen und sportliche Ausbildung auf allen Altersstufen aufgebracht wird!

Ein zweites muss uns auffallen. Der Anteil des Bundes (mit 45 Mio.) ist gegenüber den Sportausgaben der Kantone (195 Mio.) und der Gemeinden (480 Mio.) ein recht bescheidener. Diese Tatsache widerspiegelt getreulich unsere föderalistische Grundstruktur, die der junge Mann mit einem treffenden Zitat illustriert, «wonach alle Aufgaben, die noch von den lokalen Körperschaften erfüllt werden können, von diesen, alle den lokalen Bereich übersteigenden Aufgaben wenn immer möglich von den regionalen Körperschaften, und nur die das ganze Land betreffenden und auch von den regionalen Gemeinwesen nicht mehr zu bewältigenden Angelegenheiten vom Staat zu ordnen seien».

Wir meinen, dass der Bund mit der nationalen Sportschule, seiner Schwergewichtsaktion «Jugend + Sport», der Unterstützung der gesamtschweizerischen Turn- und Sportverbände und gezielten Hilfen in anderen Bereichen gerade das Vertretbare, aber beileibe nichts Zusätzliches tut. Wir meinen aber auch, dass die sportlichen Fördermassnahmen der Kantone und Gemeinden im Lichte der vier Zahlen voll zu würdigen sind.

Was tue ich heute für die Gesundheit von morgen? Gönn mir genügend Schlaf, ernähre ich mich gesund und vernünftig, Sorge ich für ausgleichende Bewegung, verbringe ich die Freizeit sinnvoll für Leib und Seele? Arthur Weidmann

Auf die Ausdauer kommt es an

Mit geringem zeitlichem Aufwand von jedermann erreichbar

Ein Interview über das Ausdauertraining mit Prof. Dr. Wildor Hollmann, Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin in Köln

Frage: Was ist medizinisch unter «Ausdauer» zu verstehen?

Prof. Hollmann: Ausdauer stellt die Fähigkeit dar, eine bestimmte Belastung möglichst lange durchhalten zu können. Es gibt viele Arten von Ausdauer, zum Beispiel das Durchhaltevermögen für Kraft- oder Schnelligkeitsbelastungen. Sie sind aus gesundheitlicher Sicht, insbesondere im Hinblick auf die Vermeidung von Herz-Kreislaufkrankheiten, kaum von Interesse. Erstrebenswert hingegen ist die Verbesserung der sogenannten «allgemeinen aeroben Ausdauer». Hierzu sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

- Es muss sich um dynamische Arbeit grosser Muskelgruppen handeln (wie zum Beispiel beim Laufen, Radfahren, Schwimmen, Skiwandern, Bergwandern);

