Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 97 (2004)

Rubrik: Freizeit

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: 02.07.2025

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

Wer die Kapitel «Schule» und «Im Notfall» gelesen hat, könnte den Eindruck gewinnen, dass alle Jugendlichen unter riesigen Problemen leiden. Dem ist aber nicht so.
Obwohl gewisse Probleme zum Leben gehören wie die Wurst aufs Brot, gibt es sehr viele, die damit umzugehen wissen. Die auf irgendeine Art akzeptieren, dass sie so sind, wie sie nun einmal sind. Die dank einer gesunden Portion Selbstvertrauen zu sich selber stehen können. Und nicht zuletzt: die einen eigenen Weg eingeschlagen haben und daraus gleich nochmals Selbstvertrauen schöpfen.
Hier drei Beispiele, allesamt aus dem Bereich Sport, die für sich sprechen.

ALLES FUSSBALL ODER WAS?

Nein! Es gibt auch andere Sportarten!

ZUM BEISPIEL SIMONE NORA

Name	Simone Nora Näf
Alter	17
Beruf	Gymnasiastin in Hofwil
Hobbys	Fechten, Zeichnen, Viola spielen, Lesen
Vorlieben	Sport, Wärme, Sonne, Reisen, spannende Bücher, Kinder, Lachen, Freizeit

Wie hast du das Fechten für dich entdeckt? Und: Wie alt warst du damals?
Ich war 12 Jahre alt. Es war eine völlig spontane Idee, nachts vor dem Einschlafen. Ich kannte den Sport vorher kaum.

Die meisten spielen Fussball. Viele Tennis, Basketball, Handball, Eishockey usw. Das Fechten aber ist eine Sportart, die nicht gerade zu den populärsten gehört. Wie gehst du damit um?
Ich bin stolz, weil es eine ungewöhnliche Sportart ist. Erzähle ich vom Fechten, ist selten jemand gelangweilt.
Du hast wohl anfänglich ein bisschen an dieser Sportart geschnuppert, dich dann aber irgendwann entschieden, dass das dein Weg ist. Warum?
Ich habe nicht geschnuppert. Ich bin gegangen, war begeistert und bin geblieben. Alle haben an mich geglaubt und mich unterstützt.
Hast du schon etwas erreicht? Hast du bereits einen Titel oder etwas Ähnliches errungen? Bist du Mitglied eines regionalen oder nationalen Kaders?
Ich habe an den Kadetten-Weltmeisterschaften in der Türkei Rang 5 belegt.
Wie viel hast du dafür trainieren müssen? Und wie sieht dein Aufwand heute aus?
Täglich etwa 2 Stunden. Und heute ist das nicht anders.
Wie muss ich mir ein Fecht-Training vorstellen?
Meistens bekomme ich zuerst eine Lektion vom Maître (das ist der Fechtlehrer). Er übt mit mir an verschiedenen Techniken, an Angriffen und an Paraden (das ist die Abwehr). Anschliessend machen wir untereinander Gefechte, um das Erlernte anzuwenden.
Du bestreitest sicherlich auch Wettkämpfe. Beschreib doch bitte, wie ein solcher abläuft?
Ein Wettkampf besteht aus einer Vorrunde (manchmal auch aus zwei), in der man in Gruppen gegen fünf bis sieben Gegnerinnen antritt. Dies auf 5 Treffer. Daraus entsteht eine Rangliste. Und dann gehts auf 15 Treffer nach

dem K.-o.-System weiter. Wer verliert, ist dann draussen.

Bist du auch schon einmal an einem Wettkampf im Ausland gewesen? Wenn ja, wo? Und wie war das?

Wir reisen ziemlich oft ins Ausland. Häufig nach Deutschland, nach Österreich, nach Frankreich, und einmal war ich, wie bereits erwähnt, in der Türkei.

Wie bringst du das alles an der Schule vorbei?

Ich bin in einer ganz speziellen Klasse am Gymnasium Hofwil, in welcher Sportler und Sportlerinnen die Möglichkeit haben, halbtags zu trainieren. So bleibt mir genügend Zeit für meinen Sport. Ich komme auch nicht nachts um 11 nach Hause und habe noch einen Berg Hausaufgaben zu erledigen.

Das Fechten ist eine Einzelsportart, oder? Hast du trotzdem Kontakt zu anderen Juniorinnen und Junioren?

Stimmt. Es ist ein Einzelsport. Wir fechten aber auch in Mannschaften. Da wir clubintern viel zusammen trainieren, habe ich auch viel Kontakt zu anderen Juniorinnen und Junioren.

Nehmen wir an, ich habe Interesse am Fechten. An wen muss ich mich wenden, um weitere Informationen zu bekommen?

Spontan würde ich die Homepage unseres Clubs vorschlagen (www.fechteninbern.ch). Da findest du alles, was du brauchst. Für andere Gebiete www.swiss-fencing.ch

Nun hast du noch einige Zeilen Platz, um richtig toll Werbung für deine Sportart zu machen. Schiess los!

Fechten ist ein eleganter und kraftvoller Sport. Er verlangt Köpfchen, Kondition und Siegeswillen, aber auch Reaktion, Koordination und Durchsetzungsvermögen sind wichtig. Für mich ist Fechten eine Lebensphilosophie. Fast alles hängt von der Einstellung ab, den Rest kann man trainieren.

Dieser Sport gibt mir viel mit auf meinen Weg, was ich auch in meinem Alltag gebrauchen kann.

ZUM BEISPIEL ANITA

Name	Anita Kolar
Alter	15 Jahre
Beruf	Schülerin
Hobbys	Klettern, Handball, Sport allgemein, Musik hören, Lesen, Zeichnen
Vorlieben	Klettern

Wie hast du das Klettern für dich entdeckt? Und: Wie alt warst du damals?

Ich war neun Jahre alt, als ich das erste Mal in einer Kletterhalle kletterte. Eine befreundete Familie nahm mich mit ins Kletterzentrum Schlieren. Dort wurden wir darauf angesprochen, ob wir Kinder nicht an einem Kletterkurs teilnehmen wollten.

Die meisten spielen Fussball. Viele Tennis, Basketball, Handball, Eishockey usw. Das Klettern aber ist eine Sportart, die nicht gerade zu den populärsten gehört. Wie gehst du damit um?

Ich fände es schön, wenn das Klettern etwas bekannter wäre. Viele Leute haben ein völlig falsches Bild von diesem Sport, da man am Fernsehen in verschiedenen Serien immer wieder Kletterunfälle sieht, sie aber nie so passieren können. Das nervt mich ziemlich, denn dieser Sport ist, wenn man ihn richtig ausübt, nicht gefährlicher als Tennis oder Fussball.

Du hast wohl anfänglich ein bisschen an dieser Sportart geschnuppert, dich dann aber irgendwann entschieden, dass das dein Weg ist. Warum?

Ich ging vorerst einmal pro Woche klettern und habe daneben noch andere Sportarten ausgeübt wie z.B. Kung Fu und Handball. Das Klettern hat mir von Anfang an gut gefallen. Als ich dann etwas Fortschritte machte, meinte meine jetzige Trainerin, dass ich doch auch am Montag ins Training kommen sollte. Das überschnitt sich dann mit dem Kung-Fu-Training. So musste ich mich entscheiden: Kung Fu oder Klettern? Ich habe mich fürs Klettern entschieden, was ich nicht bereue. Klettern ist genau der Sport, den ich brauche. Handball trainierte ich noch etwas länger, bis ich Knieprobleme bekam und darum nur noch kletterte.

Hast du schon etwas erreicht? Hast du bereits einen Titel oder etwas Ähnliches errungen? Bist du Mitglied eines regionalen oder nationalen Kaders?

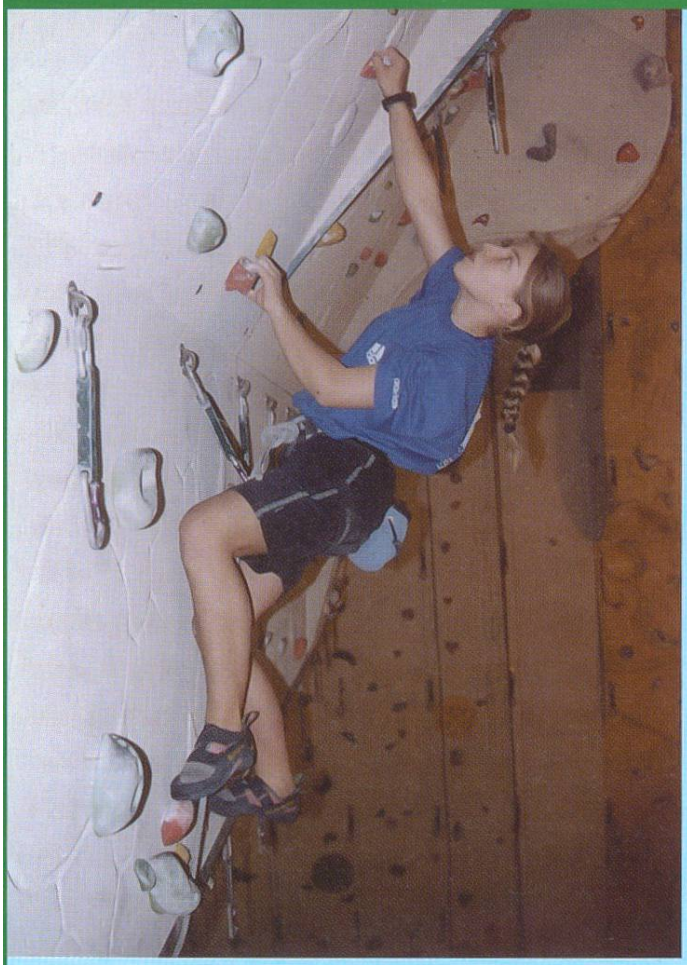
Ich bin im Regionalkader Ostschweiz und im Nationalkader. Ich habe etliche regionale Wettkämpfe gewonnen. An nationalen Wettkämpfen stand ich schon oft auf dem Treppchen, einmal sogar zuoberst.

Wie viel hast du dafür trainieren müssen? Und wie sieht dein Aufwand heute aus?

Klar, ich habe viel trainiert und tu es noch immer, aber wer macht das nicht? Ich klettere jetzt drei- bis viermal die Woche, ansonsten gehe ich noch ein- bis zweimal ins Konditionstraining, mache Kraftübungen, gehe joggen oder fahre Velo.

Wie muss ich mir ein Kletter-Training vorstellen?

Als Erstes natürlich die Hinfahrt mit dem Velo, welche etwa 30 Minuten dauert. Dann wärmen wir uns in der Gruppe etwas auf mit leichten Routen, die wir klettern. Die Trainerin sagt dann, was wir in diesem Training für Schwerpunkte haben. Mal geht es mehr um die Technik. Dann klettern wir eher einfache Routen, dafür mit technischen Übungen. Wenn wir Ausdauer



trainieren sollen, klettern wir viele Routen in mittlerer Schwierigkeit auf und ab oder verschiedene Routen hintereinander. Müssen wir jedoch Maximalkraft trainieren, machen wir schwere Routen am Limit. Am Ende klettern wir noch aus, das heisst, wir machen wieder einfachere Routen, dafür hintereinander.

Du bestreitest sicherlich auch Wettkämpfe. Beschreib doch bitte, wie ein solcher abläuft.

Es geht nicht darum, am schnellsten oben zu sein, wie viele glauben. Dies ist ein anderer Sport, welcher sich «Speedklettern» nennt. Bei den Wettkämpfen, die ich bestreite, geht es darum, möglichst hoch hinaufzukommen. Meistens klettert man zuerst zwei oder mehr Routen als Qualifikation. Danach gibt es eine längere Pause. Im Final starten alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen in einer einzigen Route, welche natürlich schwieriger ist. Zuerst dürfen alle Teilnehmenden die Route eine bestimmte Zeit lang «lesen» und sich einen guten Weg einprägen. Danach muss man in die Isolation, darf also den anderen im Wettkampf nicht zusehen. Dann klettert man wieder, so weit man kommt. Die Berührung des letzten Griffes zählt als erreichte Höhe.

Bist du auch schon einmal an einem Wettkampf im Ausland gewesen? Wenn ja, wo? Und wie war das?

Ich war schon an drei Europacups (Italien, Slowenien, Österreich) und an der Jugend-/JuniorInnen-WM in Rouen (F). Es war immer mega lässig. Man ist irgendwie eine Stufe höher. Man lernt viele neue Menschen kennen, sieht den anderen zu und lernt viel dabei.

Wie bringst du das alles an der Schule vorbei?

Eben fast nicht! Es ist schon ein ziemlicher Stress momentan. Ich werde oft gefragt, ob ich denn noch Freizeit habe. Meine Antwort: «Meine Freizeit sind das Klettern und Trainieren!» Deshalb möchte ich auch gerne nach den Sommerferien ans Kunst- und Sport-Gymi. Da hätte ich tagsüber viel mehr Zeit zum Trainieren.

Das Klettern ist eine Einzelsportart, oder? Hast du trotzdem Kontakt zu anderen Juniorinnen und Junioren?

Ja, Klettern ist eine Einzelsportart. Ich verstehe mich aber sehr gut mit meinen Konkurrentinnen. Wir haben viel Spass im Training, verbringen tolle Lager zusammen, und an Wettkämpfen unterhalten wir uns über diese und jene Route, wie man sie am besten klettern soll, und wir machen uns gegenseitig Mut und feuern uns an.

Nehmen wir an, ich habe Interesse am Klettern. An wen muss ich mich wenden, um weitere Informationen zu bekommen?

In der Region Zürich würde ich mich an das Kletterzentrum Gaswerk wenden.

Adresse:
Industrie Gaswerk Nord
Kohlestr. 12b, CH-8952 Schlieren
Tel: 01 755 44 33, Fax: 01 755 44 34
E-Mail: info@kletterzentrum.com
www.kletterzentrum.com
Sonst kann man sich auch an den SAC (Schweizerischer Alpenclub) in seiner Region wenden. www.sac-cas.ch

Nun hast du noch einige Zeilen Platz, um richtig toll Werbung für deine Sportart zu machen. Schiess los!

Klettern ist eine sehr freie Sportart. Man übt dabei nicht einzelne Bewegungen, bis man sie am Schluss kann. Bei diesem Sport muss man auch eigene Ideen haben. Wenn zum Beispiel ein Griff nicht so ist wie erwartet, muss man sich etwas einfallen lassen, um trotzdem weiter zu kommen. Es sind nur die Griffe vorgegeben, der Rest – zum Beispiel, wie man einen benutzt oder einsetzt, um nach oben zu kommen – ist den Kletterern überlassen. Man kann den Sport bei jedem Wetter ausüben, denn auch draussen zu klettern, macht Spass. Wer gerne etwas Nervenkitzel und Freude am körperlichen Einsatz hat, gerne von oben herabschaut, dazu etwas Ehrgeiz und Durchhaltevermögen mitbringt, für den ist Klettern die ideale Sportart.

ZUM BEISPIEL SARA

Name:	Sara Würmli
Alter:	16
Beruf:	Schülerin
Hobbys:	OL, Sport, Internet

Wie hast du den Orientierungslauf für dich entdeckt? Und: Wie alt warst du damals?

Mit acht Jahren habe ich meinen ersten OL-Wettkampf allein bestritten. Früher begleiteten mich meine Eltern.

Die meisten spielen Fussball. Viele Tennis, Basketball, Handball, Eishockey usw. OL aber ist eine Sportart, die nicht gerade zu den populärsten gehört. Wie gehst du damit um?

Man macht ja die Sportart, die einem gefällt, und nicht die, die am populärsten ist.

Du hast wohl anfänglich ein bisschen an dieser Sportart geschnuppert, dich dann aber irgendwann entschieden, dass das dein Weg ist. Warum?

Der OL ist eine klassische Familiensportart. Man wächst in diese Sportart hinein, da Geschwister und Eltern auch diese Sportart ausüben. Dadurch ist der Weg vorgezeichnet.

Hast du schon etwas erreicht? Hast du bereits einen Titel oder etwas Ähnliches errungen? Bist du Mitglied eines regionalen oder nationalen Kaders?

Ich habe schon mehrere Schweizer-Meister-Titel und Medaillen erlaufen, aber mein grösster Erfolg war letztes Jahr an der Jugend-EM, als wir in der Staffel Europameister wurden. Ich habe die Staffel vom 7. auf den 1. Platz gebracht, auf der 2. Strecke. Momentan bin ich Mitglied des Zürchers Nationalkaders.

Wie viel hast du dafür trainieren müssen? Und wie sieht dein Aufwand heute aus?

Bis 14 Jahre habe ich eigentlich nur einmal pro Woche trainiert. Heute sind es vier bis fünf Trainings und ein bis zwei Wettkämpfe pro Woche.

Wie muss ich mir ein OL-Training vorstellen?

Es gibt reine Lauf- und Kartentrainings. Beim

Kartentraining werden gewisse Abläufe trainiert, die helfen, einen Posten schneller zu finden.

Du bestreitest sicherlich auch Wettkämpfe. Beschreib doch bitte, wie ein solcher abläuft?

Die Wettkampfvorbereitung beginnt eigentlich schon in der Garderobe. Dort erhält man die Postenbeschreibung. Dann weiss man, wie lange die Strecke ist, wie viele Posten es hat und wo sie stehen. Auf dem Weg zum Vorstart, der dauert etwa 10 bis 60 Minuten, bereite ich mich mental auf den Wettkampf vor. Am Vorstart wird man 3 Minuten vor der eigentlichen Startzeit aufgerufen. Jede Minute bewegt man sich ein Gatter vorwärts bis zur Startlinie. Dort erhält man exakt zur Startzeit die Karte, und los gehts.

Bist du auch schon einmal an einem Wettkampf im Ausland gewesen? Wenn ja, wo? Und wie war das?

Ich war schon mehrere Male im Ausland. Zum Beispiel in Schweden, Norwegen, Deutschland, Österreich, Italien und Polen. Die Wettkämpfe sind genau gleich wie hier, nur die Geländetypen und Wälder sind ganz anders als in der Schweiz.

Wie bringst du das alles an der Schule vorbei?

Da ich in die Kunst-und-Sport-Klasse des Gymnasiums Rämibühl in Zürich gehe, habe ich genügend Zeit für meine Sportart. Wir haben nur 27 Lektionen Schule pro Woche, das heisst viermal am Nachmittag frei.

OL ist eine Einzelsportart, oder? Hast du trotzdem Kontakt zu anderen Juniorinnen und Junioren?

OL ist eigentlich nur während dem Wettkampf eine Einzelsportart. Wenn man gut sein will, braucht man ein gutes Team hinter sich. Wenn man in einem Kader ist, hat man sowieso guten Kontakt zu anderen Juniorinnen und Junioren.

Nehmen wir an, ich habe Interesse am OL. An wen muss ich mich wenden, um weitere Informationen zu kriegen?

An den Schweizerischen OL-Verband (www.solv.ch).

Nun hast du noch einige Zeilen Platz, um richtig toll Werbung für deine Sportart zu machen. Schiess los!

OL ist die Lifetime-Sportart. Das Erlebnis in der Natur ist genauso toll wie die Möglichkeiten, auch im Ausland an Läufen teilnehmen zu können. Nicht nur die Muskelkraft zählt, sondern auch etwas Grips im Kopf führt dich zum Erfolgserlebnis.

Erlebnisgutschein:

Jetzt könnt Ihr was erleben!

Gibt es denn keine Alternativen zum sonntäglichen Spaziergang? Aber sicher:

Der neue Erlebnisgutschein von pro juventute

bringt Euch auf neue Ideen! Macht doch mal einen Ausflug zum neu eröffneten Mysterypark, besucht einen Zirkus oder staunt im Verkehrshaus. Coole Erlebnisse haben und gemeinsam einen unvergesslichen Tag verbringen – das wär doch mal ein Vorschlag an die Eltern, die Grosseltern, das Gotti oder den Götti wert!

pro juventute

Lasst euch einen oder gleich mehrere pro juventute-Erlebnisgutscheine schenken. Jeder Gutschein hat einen Einlösewert von CHF 5.– an den Eintrittspreis bei vielen attraktiven Ausflugszielen in der ganzen Schweiz.

CHF 10.– (CHF 5.– Einlösewert + CHF 5.– Spendenbeitrag)

Bestellungen unter: pro juventute, Artikelverkauf, Postfach, 8032 Zürich,
E-Mail: mibe@projuventute.ch.

Zusätzliche Informationen über den Erlebnisgutschein und die verschiedenen Einlösestellen (Eintrittspreise, Öffnungszeiten usw.) findet ihr auch unter www.projuventute.ch.