

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 12 (1955)

Heft: 2

Artikel: Grauer Fleck im Grün

Autor: Müller, Walter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991382>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.03.2025

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

Starke Jugend Freies Volk

Monatsschrift
der Eidgenössischen Turn- und
Sportschule (ETS) in Magglingen



Magglingen, im Februar 1955

Abonnementspreis Fr. 2.30 pro Jahr

Einzelnummer 20 Rp.

12. Jahrgang

Nr. 2

Grauer Fleck im Grün

Walter Müller, dipl. Sportlehrer ETS

Es war so: Die schüchterne Sonne stand am frühen Nachmittag in einem Himmel, der sich scheinbar noch nicht zu einer bestimmten Farbe entscheiden konnte. Jedenfalls war es nicht das Blau, das der Hochzeit des Jahres zu Gebote steht. Auch der See hatte noch nicht den richtigen Ton, das richtige Mass seiner Bewegung; er wirkte verträumt, als gehöre er nicht in dieses Bild. Auf dem Quai schickten sich die Bäume eben an, in ihr neues Kleid hineinzuwachsen, und dazwischen, in grössern und kleinern Flächen, lag da ein Grün, das ungeschwächt durch die Zeiten lebt: der zarte Rasen des öffentlichen Parks, das offizielle Grün der Stadt. In unmittelbarer Nähe, auf dem grossen Platz, zogen in Abständen von wenigen Minuten Trolleybusse fast lautlos ihre Schleifen, hielten an einem bestimmten Punkte an, entleerten sich tropfen- oder auch schluckweise von ihrer lebenden Fracht und verschwanden wieder Richtung Häusermeer. — Und da standen sie

nun, die Menschen, in Paketen, in grössern, in kleinern, wie es der Zufall wollte. Es war ein Sonntag des Vorfrühlings, der erste schöne Tag des Jahres, wie man dem so zu sagen pflegt. Obwohl sich die Leute an der Sonne freuten, wussten sie nicht recht, wie sie das tun sollten: sich freuen, den Tag geniessen. Sie standen noch eine ganze Weile da, schauten einander an, ratschlagten: man konnte nach links oder nach rechts gehen, dem See entlang auf breiten, saubern Wegen. Man musste sich entschliessen, denn es kamen immer neue Trolleybusse und setzten ihre kleinern oder grössern Pakete aus. Es gab immer weniger Platz; es war wirklich höchste Zeit, sich zu entscheiden. Und so lösten sich denn diese Pakete auf in kleinste Grüppchen zu zwei, drei oder vier Personen. Sie hatten den Weg nach links gewählt, und wurden dort bald wieder hineingeschoben in ein neues Paket. Oder sie hatten den Weg nach rechts zu ihrem sonn-

Rentiere in Sicht! (Siehe Artikel Seite 6)

Aus dem Inhalt:

Grauer Fleck im Grün

*

Ueber die Atmung

*

Rentiere in Sicht!

*

Aus der Mappe des Kursarztes

*

„Sportmedizin für jedermann“

*

Echo von Magglingen

*

Der freiwillige turnerisch-sportliche
Vorunterricht im Jahre 1954



täglichen Genuss auserkoren. Vielleicht auch konnten sie sich gar nicht entscheiden: sie wurden einfach mitgeschwemmt im Strom, der nach rechts hinüberfloss. Und sie waren froh, dass sie nicht lange ratschlagen mussten. Auch über die Gangart gab es nichts zu entscheiden; man konnte nicht schneller, nicht langsamer gehen, als dies der Strom zuließ. — Und doch schien die Sonne für alle diese Menschen nun schon etwas wärmer.

Einen Augenblick lang stand ich da mitten drin, und auch ich war irgendwie unentschlossen; dabei hatte ich das etwas bittere Gefühl, ein Fremdkörper zu sein in diesem murmelnden Strom. Doch dann liess ich mich langsam dahintreiben, so am Rande zwischen zwei Welten, zwischen der sauberen, asphaltierten Zivilisation und dem lachenden Grün des Lebens. Ich ging so hart am Rande, dass sich von Zeit zu Zeit der eine Fuss in dieses Leben hinaus verirrte. Und ach, wie wohl fühlte er sich dort draussen, beinahe wäre ihm der andere auch gefolgt in das Abenteuer. Aber das durfte nicht sein, das mussten die Füsse oder derjenige, dem sie gehörten, wissen. Kein zivilisierter Mensch verletzt mutwillig das Leben, — er schaut es an, von weitem. Wenn er Zeit hat. Zudem, der öffentliche Rasen ist für alle da, deshalb darf ihn niemand betreten. — Also schlüpfte ich resigniert wieder hinein in den Strom. Aber bald schien mir, dessen gleichförmige, träge Bewegung werde gestört durch kleine Unruheherde, durch Wirbel, die wie Pfeile im Flussbett hin- und herschossen. Ich verhielt meinen Schritt, um besser zu sehen, denn alles, was der Trägheit zuwiderläuft, hatte mich schon immer in seinen Bann gezogen. Da wirklich, da schlüpfen sie quicklebendig und gewandt wie die Fische hindurch zwischen all den Paketen, Gruppen und Grüppchen mit ihrem Wohlwollen, ihrem Widerwillen, ihrem Schmunzeln, ihrem Klagen, ihrer eitlen Erwachsenenwürde, stromaufwärts, stromabwärts: Kinder, Kinder, Buben, Mädchen, fünf-, sieben-, zehnjährig. Sie brachten den Fluss da und dort in eine fröhliche Unordnung, sie drohten, die Zivilisation des Asphalts zu zerstören. Doch nein, zerstören wollten sie nicht, nur leben, leben, und wupps!, da sprang schon der eine und dort ein anderer dieser «Fische» über Bord ins grüne Abenteuer, was ich selbst eben vorhin nicht hatte wagen dürfen. Sie waren nicht zu halten, sie liefen wie die Füllen dahin über den weichen Grund; sie gehörten dem Leben, das Leben gehörte ihnen, und der öffentliche Rasen begann zu lächeln.

Aber im Strom auf dem Asphalt da war das Gewissen, da war die Würde, die Zivilisation, und die sagte: «Man darf nicht, es ist verboten!» Das wüsste man, selbst wenn keine Tafeln dastünden. Und so kam die

elterliche Gewalt zu ihrem Recht, währenddem ich selbst in diesem Augenblick Mühe hatte, «Recht» und «Gewalt» zueinander in richtige Beziehung zu setzen. Zischende Laute schwirrten um meine Ohren: «Geh nicht weg!», «willst du endlich brav hier bleiben?», «du darfst nicht auf den Rasen gehen!». Und all die Fischelein glitten missmutig wieder zurück ins undurchsichtige Wasser, wo die Sonne nicht mehr bis auf den Grund zu scheinen vermochte, und die kleinen Wirbel wurden immer seltener, wurden immer mehr erdrückt von den trägen Fluten des Stromes, in welchem sich die Ordnung nicht mehr stören liess, wo sich nichts mehr veränderte, wo nichts mehr vom andern Leben zeugte...

Die Zeit verging, und ich näherte mich wieder dem Platze, wo die Trolleybusse schon bereit standen, um den spazierenden Strom allmählich zum Versiegen zu bringen. Ich bewegte mich dabei langsam auf eine hohe, graue Gestalt zu, die wie versteinert zwischen den zwei Welten stand, zwischen Zivilisation und Leben. Und die Blicke dieser Gestalt glitten unablässig über das Leben hin, welches ihnen aber scheinbar keinen besonders freudigen Schimmer entlocken konnte. Ich kam immer näher an dieses Grau heran: ein Mann in Uniform, selbstbewusst, würdevoll. Doch, ein Polizist konnte es nicht sein; die Mütze, die er trug, war nicht mit einer roten, sondern mit einer schwarzen Borde versehen. Jetzt war ich direkt neben ihm. Ja, es war sicher ein gütiger Mann; aber wahrscheinlich hatte er hier eine wichtige Funktion auszuüben, und das setzte seiner Miene einen etwas übertriebenen Ernst auf. Seine Augen ruhten immer noch unverwandt auf der weiten, völlig vereinsamten Grünfläche der öffentlichen Anlage. Und dann endlich sollte sich mir die Lösung des Rätsels offenbaren. Es war etwas ganz Neues, etwas, das ich noch nie gesehen, nie erlebt hatte: An den Schultern trug der Mann schwarze Patten, und darauf stand mit weissen Buchstaben geschrieben: PARKWÄCHTER. Also das war es! Ich fühlte mich plötzlich etwas geschlagen, ein wenig traurig; — ich musste an die Kinder denken, die jetzt eben wieder in ihre engen, gefährlichen Strassen der Stadt zurückkehrten. Ich dachte aber auch an den Parkwächter und verspürte auch für ihn etwas Mitleid, weil er hier eine Pflicht zu erfüllen hatte, die ja kaum eine solche sein konnte, auf jeden Fall nur eine sehr kleine, eine sehr fragliche, auch im Vergleich zu einer viel grössern, die scheinbar niemand erkennt oder die man einer «heiligen» Ordnung opfert.

Und so bleibt es weiterhin ein Traum, dass nicht nur die leere öffentliche Grünfläche, sondern die auf ihr unter berufener Anleitung spielende und sich tummelnde Jugend beaufsichtigt werde...

Ueber die Atmung

Von Dr. Rolf Albonico

Die Fragen und Probleme der Atmung im Sport sind von ausserordentlich grosser Bedeutung. Im folgenden sei versucht, aus der Fülle des vorliegenden Materials einige Erscheinungen und Zusammenhänge darzustellen und zu deuten. Ein paar grundsätzliche Bemerkungen zur Atmung seien vorausgeschickt.

Tritt infolge vermehrter Arbeitsleistung — irgendwelcher Art — ein vermehrtes Sauerstoffbedürfnis ein, so kann dem dadurch bedingten, erhöhten Gaswechsel in der Lunge auf zwei Arten Genüge getan werden: a) Vermehrung der Atemzüge in der Zeiteinheit (Frequenzerhöhung) und b) Vertiefung der Atmung, d. h. durch Ausnützung grösserer Teile der Atmungsfläche in den Lungen (Vergrösserung der Atemtiefe).

In der Ruhe werden vom Erwachsenen durchschnittlich etwa vier bis sieben Liter Luft pro Minute ausgeatmet, anders ausgedrückt bei 10 bis 12 Atemzügen etwa $\frac{1}{2}$ Liter bei jedem Atemzug.

Diese fünf, sechs Liter Luft bilden die Atemgrösse, die bei körperlicher Anstrengung bis auf das Zehnfache und darüber ansteigen kann, was also einer Luftmenge pro Minute, einer Atem- oder Ventilationsgrösse von 50 und mehr Litern gleichkommt.

Nun ist aber wesentlich, dass nicht allein durch die günstige Ventilationsgrösse und durch die vermehrte Blutzufuhr zum arbeitenden Muskel infolge verstärkter Herztätigkeit eine erhöhte Arbeitsleistung ermöglicht wird, sondern dass der Muskel den ihm zuge-