

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 16 (1959)

**Heft:** [6]

  

**Artikel:** Sind unsere Kinder körperlich leistungsfähig?

**Autor:** Achermann, Elsy

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990647>

### **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:** 14.03.2025

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

dann auch nicht «Freifach», sondern «obligatorisches Fach», die Frage nach Einführung ergab: 411 Ja und 151 Nein.

Es gibt heute auch eine «Internationale gewerbliche Berufsschule für Gehörlose». Sie ist 1954 gegründet worden. Wie mir ihr Vorsteher schreibt, wird Unterricht erteilt in Zürich, St. Gallen, Luzern und Bern. Heute besuchen über 100 gehörlose Lehrlinge und Lehrtöchter diesen besonderen Unterricht. Die Schüler wurden ebenfalls über ihre sportliche Betätigung befragt. Von 100 sind 73 Mitglied eines Turn- oder Sportvereins (für Hörende). Auf die Frage, warum sie gerne Sport treiben, kam meistens die Antwort: «Die Turnkameraden staunen, dass ein Gehörloser so gut turnen kann.» Oder: «Die Hörenden plaudern freundlich mit mir.» Oder: «Es gibt gute Kameradschaft mit den Hörenden.» Und nur einer schrieb: «Die Hörenden

verachten mich, darum bin ich wieder aus dem Verein ausgetreten.»

Das Turnen kann also diesen von einem schweren Schicksal gezeichneten Menschen Mut und Selbstvertrauen geben und ihr Leben etwas froher gestalten.

Abschliessend bemerkt Hans Keller: Man darf nun nicht erwarten, dass von heute auf morgen unseren Wünschen entsprochen werden kann. Schon in meinem Aufrufe habe ich darauf hingewiesen, wie ungeheuer gross die Schwierigkeiten zur Einführung eines neuen Faches seien, gleichgültig ob es sich um Freifach oder Obligatorium handle. Auf jeden Fall dürft ihr die Gewissheit haben, dass man sich mit der Frage beschäftigt und sich ernstlich um eine Lösung bemüht.

Bei allem aber denkt an das schöne Wort von Matthias Claudius: «Sorge für deinen Leib, doch nicht so, als wenn er deine Seele wäre.»

## Sind unsere Kinder körperlich leistungsfähig?

### Eine Kontrolle lässt unbefriedigende Standards erkennen

Hier ist ein Bericht über ein Experiment mit 500 britischen Schulkindern, die mit der Kraus-Weber-Methode über ihre körperliche Leistungsfähigkeit getestet wurden. Wenn die Ergebnisse auch nicht alarmierend sind, geben sie uns doch keinen Grund zur Wohlgefälligkeit, sondern unterstreichen die Notwendigkeit fortgesetzter Leibesübungen auch nach der Schulzeit.

John Kane (England)

Am 18. Juni 1956 wurde die von Präsident Eisenhower einberufene Konferenz über die Leistungsfähigkeit der Jugend von Vizepräsident Nixon eröffnet, der u. a. folgendes ausführte:

«Wir sind nicht eine Nation von Weichlingen, aber wir könnten eine werden, wenn wir nicht dem Zug der heutigen Zeit gebührend Aufmerksamkeit schenken, einer Zeit übrigens, die alle möglichen Bequemlichkeiten zur Erleichterung des Lebens erfindet, wodurch die Gelegenheit zur normalen gesundheitsfördernden Bewegung vermindert wird.»

Das Weisse Haus wurde auf die Leistungsfähigkeit der Jugend aufmerksam durch die Testresultate von Dr. Hans Kraus, der Kinder von der Ostküste Amerikas untersuchte. Der von Kraus angewandte Muskeltest ergab eine grosse Unterlegenheit der amerikanischen Kinder gegenüber den europäischen von Oesterreich, Italien und der Schweiz. Fast 60 % der amerikanischen Kinder erreichten die minimalen Standards nicht, während bei der europäischen Gruppe 9 % nicht erfüllten. Auch in England wurde der Kraus-Weber-Test von einigen Testern angewandt. Ich habe selber das Testen von fast 2500 Buben und Mädchen zwischen 5 und 15 Jahren überwacht und einen Unterschied im Nichterfüllen in den verschiedenen Landesteilen festgestellt, der von 33 % bis 50 % variiert. Im vorliegenden Aufsatz werden lediglich die Ergebnisse einer Gruppe von 500 Buben aus der Twickenham-Gegend behandelt.

### Die Kraus-Weber-Testserie

Diese Serie stellt eigentlich einen klinischen Test dessen dar, was Kraus als Minimalgrundlage der Leistungsfähigkeit der Muskeln in Vereinbarung mit einer gesunden Lebensführung voraussetzt. Die Serie besteht aus 6 Grundtesten, wovon 3 die Kraft der Bauchmuskeln, zwei die Kraft des Rückens und einer die Flexibilität der Oberschenkelsehnen messen. Es müssen alle sechs Tests bestanden werden.

Die vollständige Test-Beschreibung ist in der untenstehenden Veröffentlichung<sup>1)</sup> enthalten.

Die Zuverlässigkeit dieser Testserie ist sehr hoch. Es gibt zwar Experten, die einige Aspekte kritisieren, besonders die Gültigkeit des Markierungssystems und den Einbezug des Flexibilitäts-Tests. Die Quote der Nichterfüller scheint auf den ersten Blick ziemlich hoch, bis man sich Rechenschaft gibt, dass schon beim Nichtbestehen eines einzigen Tests das Minimum nicht erreicht ist. Da der Flexibilitäts-Test mehr Versager brachte als alle andern, wurde er auch am meisten kritisiert. Ueber Dreiviertel der Amerikaner, die nicht bestanden, versagten im Flexibilitäts-Test.

Kraus hält indessen daran fest, dass die Flexibilität ein Teil der Leistungsfähigkeit der Muskeln darstelle und ihr Fehlen nicht nur orthopädische Folgen (Spannungs-Syndrom) habe, sondern auch gefühlsmässige. Die Grösse, sagt er, hat keinen bedeutsamen Einfluss auf die Leistung in diesem Grundtest.

### Die Twickenham-Gruppe

Das Testen in Twickenham wurde von einigen Körpererziehungs-Studenten unter meiner Aufsicht durchgeführt. Ein oder zwei Schwierigkeiten bei der Punktmarkierung konnten durch persönliche Weise von Dr. Kraus beseitigt werden. Die Zusammenarbeit der Tester war nahezu vollkommen.

35,8 % der Buben versagten in mindestens einem Grundtest und wurden deshalb als untauglich betrachtet. Von dieser Zahl waren 33,6 % Flexibilitätsversager und 8,2 % Kraftversager. Die Kinder der Primary School schnitten eher besser ab, was die Flexibilität und eher schlechter, was die Kraft anbelangt.

Die Gruppe der 12jährigen hatte mit 38,4 % am meisten Flexibilitätsmängel, und nur die Siebenjährigen wiesen mehr Kraftmängel auf.

Ein Vergleich dieser Resultate ergibt, dass die Twickenham-Boys, als Ganzes betrachtet, bedeutend leistungsfähiger sind als die Amerikaner, aber nicht so leistungsfähig wie die Kontinent-Gruppe. Wie bei den Amerikanern, lag die kritische Versagerperiode bei den elf- bis dreizehnjährigen.

Eine weitere Analyse der Resultate ergibt, dass unsere Flexibilitätsversager fast so hoch sind wie bei den Amerikanern, wogegen unsere Kraftergebnisse sich mit den Resultaten des Kontinents günstig vergleichen, besonders nach dem 9. Altersjahr.

<sup>1)</sup> Kraus Hans, M. D. and Hirschland Ruth. Minimum Muscular Fitness Tests in Schoolchildren. Research Quarterly. 25. 5. 1954.

## Schlussfolgerungen

Kraus erklärt sich die dürftigen amerikanischen Ergebnisse durch den hohen Grad der Mechanisierung in diesem Land, wo die körperliche Tätigkeit grossenteils erübrigt wird. Er hält daran fest, dass das Versagen in den Tests zu orthopädischen und Gefühls-Schwierigkeiten prädisponieren. Ungenügende Bewegung kann nicht nur die Muskelkraft unter das nötige Minimum eines gesunden Lebens herabsinken lassen, sondern auch eine unzulängliche Abreagierung nervöser Spannungen mit sich bringen. Einige Körpererzieher mögen von der Brauchbarkeit des Kraus-Weber-Tests nicht voll überzeugt sein. Diese Tests sind jedoch unbestritten lohnende klinische Messungen auf einem Gebiet, wo wenige vernünftige Systeme zum Messen der minimalen Muskelkraft zu finden sind. Nützliche Erweiterungen und Aenderungen im Markieren wurden kürzlich eingeführt; diese sind dazu angetan, die Testserie für die Leibeserzieher universal annehmbarer und sinnvoller erscheinen zu lassen.

Im übrigen haben die Tests den Vorteil, das allgemeine Interesse auf die absolute Notwendigkeit hinreichender Bewegung zu lenken, in einer Zeit, in der die körperliche Bewegung gar prämiert wird.

Es hat sich erwiesen, dass das Fehlen von genügend Bewegung der Grund für fast 80% aller chronischen Rückenschmerzen bei Männern zwischen 35 und 60 Jahren darstellt. In einer Analyse über Krankheit und Tod bei gewissen Berufsarten in England hat Morris festgestellt, dass der Tod durch Erkrankung der Herzkranzadern bei den körperlich wenig Tätigen zweimal so hoch ist und Zwölffingerdarmgeschwüre und Diabets in dieser Gruppe auch überwiegen. Ein frühzeitiges körperliches Training in den ersten 15 Lebensjahren scheint eine gute Gegenwirkung für spätere Komplikationen zu sein.

Aus unsern Twickenham-Untersuchungen lässt sich



Finnische Jugend.

der Schluss ziehen, dass der Körpererziehung vermehrte Aufmerksamkeit geschenkt werden muss, besonders auf der zweiten Stufe. Eine Neu-Festlegung der Ziele der Körpererziehung für die Zwölfjährigen ist notwendig. Und wenn auch nur 8% Kraft-Versager waren, dürfte es angebracht sein, gerade diese Gruppe speziell zu überwachen. Eltern und Lehrer können in hohem Masse dazu beitragen, die Kinder für das tägliche Leben zu ertüchtigen, indem sie sie ermuntern, in ihrer Freizeit vermehrt körperlich tätig zu sein.

Uebersetzung: Elsy Achermann  
(«Physical Recreation»).

## Yoga, Wesen und Lehre

Karl Hirschfeld, Sporthochschule Köln (Fortsetzung)

Yoga ist Praxis, zunächst und als Grundlage die Bemühungen um das Einhalten der Gebote und Verbote (s. 1. Aufsatz), in Verbindung damit das Ueben der Asanas. Aus meiner Erfahrung möchte ich sagen, dass wenige Uebungen besser sind als viele, und dass es auf das regelmässige Ueben ankommt. Das ist leichter als es den Anschein hat. Wenn man ein paar Tage hintereinander 3 oder 4 Uebungen gemacht hat und sich danach wohlfühlt und sehr bald auch Fortschritte bemerkt, dann wird man sich nicht mehr dazu zwingen müssen. In den Yogabüchern werden meist zu viele und zu schwere Uebungen empfohlen. Das führt dann dazu, dass man nicht durchhalten kann und bald wieder ganz aufhört, vielleicht weil man sich einbildet, nun nicht mehr den vollen Nutzen zu haben, wenn man nicht alle Uebungen macht.

Für die Geschmeidigkeit der Wirbelsäule halte ich den letzthin beschriebenen Drehsitz für das beste. Man kann den Rumpf beugen und strecken und seitbeugen. Als Beispiel für das Strecken soll die *Kobra* oder *Schlange* n h a l t u n g beschrieben werden:

In der Bauchlage, Beine gestreckt und geschlossen, Fußsohlen nach oben, werden die Arme an den Brustkorb angelegt, die Handflächen auf den Boden, so dass die Finger mit der Schulterlinie abschneiden. Nun wird der Kopf, dann der Hals vorgeschoben und allmählich, Wirbel nach Wirbel, der Rumpf aufgerichtet.

Kobra und  
Knie-Stirnhaltung  
Löwenhaltung und Bastika

Die Hauptarbeit leisten die Rückenmuskeln, die Arme können helfen, die Hände halten das Gleichgewicht. Die Armmuskeln sollen nicht vor den Rückenmuskeln ermüden. Während des Uebens normal atmen. Anfangen mit 10 Sekunden, langsam steigern. Dr. Mukerji hat angegeben, bis zu mehrmals  $\frac{1}{2}$  Minute. Höchstzeit insgesamt 3 Minuten. Nach dem Halten genau so langsam senken und entspannen in der Bauchlage. Bei allen Uebungen zur Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule niemals ruckartig üben.

Die Schule von Dr. Mukerji gibt als Heilwirkung an: Krümmungen der Wirbelsäule werden beseitigt; sie hilft heilen bei Lumbago, bei Schmerzen in der Rückenmuskulatur; wirkt günstig auf Leber und Milz; sie «vermehrt die Verdauungskraft».

Es wird bei den Heilwirkungen immer von guter Wirkung bei «troubles» gesprochen, d. h. dass man die Yogaübungen als vorbeugende Leibesübungen auffasst. Man muss es erleben, wie die Wirbelsäule durch regelmässiges Ueben beweglicher wird. Es ist erstaunlich. Zu dem Rückbeugen der Wirbelsäule gehört als Ausgleich ein Vorbeugen. Ein Beispiel: die *Pastchimata* n a o d e r *Knie-Stirnhaltung*.

Aus dem Streckensitz mit geschlossenen Beinen vorbeugen bis man die Zeigefinger an der grossen Zehe einhaken und mit der Stirn die Knie berühren kann. Die Knie sollen bei der Haltung gestreckt sein. Das wird