

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

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

**Band:** 17 (1960)

**Heft:** 1

  

**Artikel:** Die geistige Vorbereitung

**Autor:** Meier, Marcel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991324>

### **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:** 01.04.2025

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

ser Umstand dadurch, dass die heutige Jugend durchschnittlich 11 cm grösser wird als vor etwa 30 bis 40 Jahren. Dazu kommt als weiterer Hauptfaktor die Bewegungsarmut unserer Zeit; die Kinder wollen überhaupt nicht mehr laufen, die Motorisierung nimmt immer mehr überhand. Ein weiterer Faktor ist die Schule: vor allem in den Entwicklungsjahren sind die Kinder gehalten, stundenlang in der gleichen Stellung auszuharren. Wenn wir ausrechnen, wie viele Stunden ein Mittelschüler in sitzend-gebeugter Stellung ist, sei es in der Schule oder zu Hause bei den Aufgaben, so kommen wir auf 50 bis 60 Stunden und

noch mehr pro Woche. Auf der andern Seite stehen wir mitten in der Strömung, die Arbeitszeit zu verkürzen für die ausgewachsenen kräftigen Leute. Und was sagen wir bei den Kindern? Jener deutsche Professor in Davos rief mit lauter Stimme vor etwa 2 000 Aerzten die prophetischen Worte: «Meine Herren Kollegen, sorgen und setzen Sie sich ein, für Sport- und Spielplätze, für Turnhallen, Schwimmbäder, für Eislaufmöglichkeiten usw. Das sind wir der heranwachsenden Jugend schuldig, damit sie durch entsprechende Bewegungsmöglichkeiten vor diesen drohenden Gefahren verschont bleibt.» «St. Galler Tagblatt».

## Die geistige Vorbereitung

Marcel Meier

Während der Wintermonate musste ich unverhofft bei einer Klasse als Skilehrer einspringen. Die Schüler waren mir fremd. Für kontaktbringende Uebungen war keine Zeit. Es galt, den Christiania zum Hang zu üben. Zunächst erklärte ich den Bewegungsablauf, zeigte den Schwung mehrmals vor und liess dann üben. Als die Fehlerkorrekturen beim siebten, achten Mal immer noch keine Verbesserungen brachten, überlegte ich mir, weshalb wohl der Lehrerfolg ausblieb. Die Schneeverhältnisse waren ideal, ebenso das Gelände, führte doch die Schrägfahrt über einen kleinen Buckel. Erklärungen und Vorzeigen? Nun, daran konnte es auch nicht liegen. Was aber war es? Ich ging ein wenig abseits und beobachtete die übende Gruppe. Plötzlich fiel es mir wie Schuppen von den Augen, denn erst jetzt bemerkte ich, wie die einen, kaum die Ski richtig zur Anfahrt gedreht, fast noch auf einem Bein losfahren, wie andere beim Wegfahren noch mit dem Hintermann plauderten oder während der Fahrt zu den aufsteigenden Kameraden blickten...

Was fehlte, war die geistige Vorbereitung, das «ich will!».

Ich rief die Klasse zusammen und erklärte ihr, dass sich beim Ueben nur dann ein Erfolg einstellt, wenn man sich geistig auf die zu berücksichtigenden Punkte konzentriert. Das bedingt ruhiges Bereitstellen vor der Anfahrt, wobei man sich ein oder zwei Dinge fest vornehmen muss. Wohlverstanden, vor dem Start schon muss der feste Willensentschluss gefasst sein, das Vorgenommene auszuführen. Wenn einer bei der Anfahrt zu seinem Partner zurückschaut, kann er seine Willenskräfte unmöglich rechtzeitig mobilisieren, er wird Fahrt und Vorbereitung für den Schwung unkonzentriert und daher ohne Erfolg beenden.

Nach diesen kurzen Hinweisen ging es bedeutend besser und der Erfolg stellte sich rasch ein. —

Was ich da auf dem Skifelde erlebte, kann man auch im Uebungsbetrieb in der Leichtathletik feststellen. Wie viele Athleten sieht man, die so und so viele Starts ohne geistige Vorbereitung ausführen; oft scheint es, sie hätten den Kopf zu Hause gelassen.

Hinzu kommt noch, dass die Starts meist in Gruppen geübt werden. Es ist aber falsch, beim Ueben der Starttechnik auf Kommando und in Gruppen zu starten. In der Praxis endet nämlich eine solche Uebungsweise meist mit einem völlig sinnlosen Kräftemessen. Jeder versucht, seine Nase ein bisschen mehr vor-schieben zu können. Die Mittel, die dazu verwendet werden, erschöpfen sich meist in einem wilden Kräfteinsatz.

Beim Ueben des korrekten Bewegungsablaufes ist es unerlässlich, einzeln zu arbeiten. Der Trainer kann dabei individuell korrigieren, und der Läufer weiss,

auf was er besonders achten muss; er kann sich in der Bereitschaftsstellung gut und in Ruhe konzentrieren. Bei den «technischen Disziplinen» ist es genau so. Beim Kugelstossen zum Beispiel kennt der Schüler seine Fehler. Sein Leiter hat ihn schon oft darauf aufmerksam gemacht, auch hat er Bilder von sich gesehen, auf denen die Fehler krass zum Ausdruck kommen. Auch hier muss der Stösser, nach dem Einlaufen und der Gymnastik, bevor er also mit dem eigentlichen Stoss-training beginnt, kurz rekapitulieren: Welches sind meine Fehler, wie kann und muss ich dagegen wirken? Ohne diese gedankliche Vorbereitung sollte kein Athlet im Ring stehen — sofern er Wert darauf legt, Fortschritte zu machen. Beim kopflosen Ueben werden sich die fehlerhaften Bewegungen noch mehr «einfressen»; sie werden automatisiert, so dass es immer schwerer wird, sie auszumerzen.

Man spricht viel von «Totalität», vom Zusammenwirken von Seele, Geist und Körper. Wie oft stösst man aber auf seelen- und geistloses Ueben, auf Schüler, die sich im Training nicht freuen können, denen eine harmonische Körperbewegung nie zum Erlebnis wird, eben weil sie ihr Pensum geistlos abhaspeln!

Wenn das Ueben nicht in einer seelisch positiven Stimmung durchgeführt wird, wenn die Gedanken nicht auf den zu übenden Stoff konzentriert werden, wenn man sich ferner keine Teilziele steckt, wird sich der erwartete Erfolg nicht einstellen, weil eben die wichtigsten Kraftquellen zum Erfolg nicht sprudeln. Dann ist es allerdings schade für die Zeit, die man auf dem Sportplatz verbringt. Wer aber die oben erwähnten Punkte berücksichtigt, wird nicht nur seine Technik verbessern, sondern auch den Uebungsplatz nach dem Training in jeder Beziehung bereichert verlassen.

### Zahlen die zu denken geben

«Von 1,9 Milliarden Zigaretten im Jahre 1939 hat sich der Konsum in der Schweiz auf 8,5 Milliarden Stück im Jahre 1958 erhöht.»

(Aus einer Mitteilung des Verbandes schweizerischer Zigarettenfabrikanten NZZ 24. 5. 59.)