

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

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

**Band:** 23 (1966)

**Heft:** 3

  

**Artikel:** Der Wald als Sportgerät

**Autor:** Marschlowitz, K.H.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990974>

### **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:** 15.03.2025

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

wird wahrscheinlich daher rühren, dass es sehr wenige Kulturanthropologen und Soziologen gibt, die etwas von Leibeserziehung und Sport verstehen. Aber es gibt leider noch viel weniger Leibeserzieher, die von den beiden Wissenschaften etwas verstehen. Es muss ein neuer Typ von Wissenschaftlern geschaffen werden, einer, der die beiden Gebiete miteinander verbinden kann. Dies gilt nicht nur für den Kulturanthropologen und den Soziologen, das gilt auch für den Leibeserzieher, der daneben Physik studiert und z. B. Biomechaniker wird; das gilt für den Leistungsphysiologen, den Sportpsychologen und den Sporthistoriker. Die Medizin ist wie die Leibeserziehung keine «reine» Wissenschaft. Sie stützt sich auf Wissensgebiete wie Physiologie, Chemie, Biologie, Physik usw. Weil beide, die Medizin und die Leibeserziehung, mit dem Körperlichen zu tun haben, sind sie so nahe verwandt. Es ist so nicht verwunderlich, dass im «American College of Sports Medicine» neben Ärzten und Physiologen auch Leibeserzieher Mitglieder sein können. Ein Gebiet der Medizin, das ebenso sehr ein Gebiet der Leibeserziehung ist, nämlich die Therapie, beschäftigt uns in der Forschung ausserordentlich.

Kranke und Verunfallte müssen nach oder schon während der Rekonvaleszenz ihre körperlichen Funktionen so weit wie möglich wieder sicherstellen. Dies gilt vor allem für die Skelettmuskulatur, aber auch für die Organe Lunge und Herz. Welche Übungen garantieren den besten Heilungs- und Besserungserfolg? Wieviel vermag ein verletzter oder kranker Muskel an Übung ertragen? Denken wir aber auch an die seelisch Kranken. Der Fragenkomplex nach dem Wert von Leibesübungen in der Psychiatrie wird uns in der Zukunft noch stark beschäftigen. Vor allem gilt es hier, die Technik der Untersuchungen zu verbessern, ohne die keine Resultate erzielt und keine Schlüsse gezogen

werden können. Auch hier gibt es noch unendlich viel zu erforschen!

Solche Dinge hätte ich meinen Freunden am Kaminfeuer erzählen sollen. Die Titelfrage wäre dann trotz der Kürze und Unvollständigkeit der Erklärungen beantwortet gewesen. Aber eben, meine Vorstellungen über die Forschungsaufgaben auf dem Gebiet der Leibeserziehung waren damals auch noch ganz nebelhaft. Ich habe oben die Leibeserziehung mit einem Zitat von A. Steinhaus umschrieben. Es bleibt noch etwas zum Wort Forschung zu sagen. Es ist doch so, dass man oft lächelnd auf die Forschungsarbeiten in der Leibeserziehung schaut, weil das Wort Forschung bei uns einen fast geheimnisvollen Klang hat. Da gehören Laboratorien, teure Apparate, weisse Mäntel, Mikroskope und Elektronengehirne dazu. Dabei heisst forschen ursprünglich fragen. Und wo versucht wird, Fragen mit Tatsachen zu beantworten, darf man ruhig von Forschung reden. Heute, wo die Kenntnisse auf allen Gebieten der Wissenschaft rapid zugenommen haben, werden die Fragen immer präziser und spezifischer. Die Antworten sind, mit Ausnahmen, kaum mehr unwägend. Jede Antwort ist ein mehr oder weniger kleines Steinchen im grossen Mosaik des menschlichen Wissens. Diese falsche Auffassung von forschen ist ein weiterer Grund dafür, dass man in der Leibeserziehung nicht gern von Forschung spricht.

Wir dürfen uns auch nicht immer nur fragen, was aus der Forschungsarbeit für ein unmittelbarer Gewinn erzielt werden kann. Viele Forschungsarbeit hat ihren Zweck nur in der Forschung selbst, im Fragen und Suchen. Aber gerade dieser Drang nach den Antworten hat die Menschheit dahin gebracht, wo sie heute ist und wird sie weiter bringen, einer besseren Zukunft entgegen.

Gibt es da noch etwas zu forschen?

## Der Wald als Sportgerät

Von K. H. Marchlowitz

Im Herbst wechseln viele Sportler von ihren Wettkampfstätten zum Wintertraining in die Halle und in den Wald. Jeder Sportler legt in einem regelmässigen Training während der Vorbereitungszeit die Grundlage für die Form und damit für Erfolge in der Wettkampfsaison, sei es nun der Ruderer, der Kanusportler, der Leichtathlet oder der Bewerber um das Sportabzeichen.

Von allen wird hierbei neben dem Hallentraining auch der Waldlauf als ideales Trainingsmittel geschätzt. Vielfältig sind die Möglichkeiten im Wald und im Gelände. Fahrtspiel, Dauerläufe, Querfeldeinläufe, Intervallläufe sind allen bekannt und sind an diesen Trainingstagen im Programm. Wie oft werden aber dabei nur die Wege benutzt! Die Ausnutzung des natürlichen Geländes steigert die Wirkung eines herbstlichen oder winterlichen Waldlaufes.

Schon beim Aufwärmen, beim Einlaufen sollte man «querbeet» laufen. Der Boden ist weich, er federt. Die Füsse müssen sich den Unebenheiten des Bodens anpassen. Ein gefällter Baum muss übersprungen werden. Blitzschnell wird vor tiefhängenden Zweigen abgeduckt. Dicht stehende Bäume zwingen zum Zick-Zack-Lauf — zum Slalom-Lauf. Ein Graben fordert zum Sprung auf. Eine Senke wird durchlaufen: mit langem Schritt hinunter und mit kurzen schnellen Schritten wieder hinauf. So macht die Einlauf-«Arbeit» Spass. Die Situationen wechseln schnell, das Auge sieht überall Neues. Schnell wird der anfangs noch schwere Lauf locker und gelöst, man wird «warm». Einer kurzen Gymnastik auf federndem Waldboden schliesst sich ein Laufprogramm an. Art, Umfang und Intensität liegen ganz im eigenen Ermessen oder dem

des Trainers, je nach dem gewünschten Trainingseffekt. Die Leistung ist grösser und damit auch der Effekt, wenn leichte, lange und kurze, steile Steigungen einbezogen werden.

Für die spezielle Kräftigung des gesamten Körpers hält die Natur eine reiche Auswahl an «Geräten» bereit! Aus- und Einsprünge an Gräben, Mulden und kleinen Senken, Auf- und Absteigen auf Baumstümpfe (wirkungsvoller noch durch den huckepackgenommenen Partner), mit zwei, drei Auftaktschritten Hochsprung an einem dicken Baumstamm, kräftiges Zurückdrücken mit dem Schwungbein, wieder die Auftaktschritte, Absprung, Zurückdrücken, Schluss hüpfen seitwärts über einen liegenden langen Baumstamm, Steigesprünge nach hochhängenden Ästen.

Von den Forstarbeitern für den Abtransport zurechtgesägte Baumstämme können die Hantel ersetzen. Eine unterschiedliche Dicke garantiert verschiedene Gewichte für das Stossen, Reissen und Drücken. Auch kann man diese Stammstücke wegstossen, hinterhergehen, wegstossen usw. Für Kugel und Diskusvorübungen eignen sich handliche Steine. Starke Äste fordern zum Klimmziehen, Schwungübungen oder Rückrollen auf. Wer sich besonders «schinden» will, macht mit einem Partner Schubkarren-Stützhpfen bergauf.

Möglichkeiten, den Waldlauf durch die Ausnutzung des Geländes abwechslungsreicher und erlebnisreicher zu gestalten, gibt es genug. Die überall unterschiedlichen Gegebenheiten fordern eigene Ideen; hier konnten nur einige Anregungen gegeben werden. Körper und Geist werden gleichermassen zum Mittun aufgefordert.