Mitteilungen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **35 (1978)**

Heft 7

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

ECHO VON MAGGLINGEN

Kurse im Monat August

a) schuleigene Kurse

7.8.–19.8. Ergänzungslehrgang, Teil 2, Universitäten Basel, Bern + ETH Zürich (150 Teiln.)

21.8.– 8.9. Ergänzungslehrgang, Teil 1, ETH Zürich (80 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

2.8.– 5.8. Schwimminstruktorenkurs IVSCH (30 Teiln.)

5.8.– 6.8. Trainingskurs Kandidatenkader Bob, Schweiz. Bob- und Schlittelsport-Verband (20 Teiln.)

5.8.– 6.8. Trainingswettkampf Nationalkader Pistole, SMSV (30 Teiln.)

5.8.– 6.8. WM-Vorbereitungskurs Kunstschwimmen, SSchV (10 Teiln.)

7.8.–12.8. Trainingslager Nationalkader AGOL (15 Teiln.)

7.8.–12.8. Vorbereitungskurs Kunstturnen ETV (10 Teiln.)

11.8.–12.8. Vorbereitungskurs Kunstturnen ETV (15 Teiln.)

12.8. Zulassungsprüfung, SFV (60 Teiln.)

12.8.–13.8. Trainingskurs Nationalkader Sportgymnastik, SFTV (20 Teiln.)

12.8.–13.8. Trainingskurs Nationalmannschaft Bob, Schweiz. Bob- und Schlittelsport-Verband (20 Teiln.)

18.8.–19.8. Vorbereitungskurs Kunstturnen ETV (20 Teiln.)

19.8.–20.8. Zentralkurs Elitecurler Schweiz. Curlingverband (55 Teiln.)

21.8.–25.8. Trainingskurs Nationalmannschaften Gewehr/Pistole SMSV (15 Teiln.)

25.8.–26.8. Vorbereitungskurs Kunstturnen ETV (20 Teiln.)

26.8.–27.8. Trainingskurs Nationalkader Sportgymnastik, SFTV (20 Teiln.)

26.8.–27.8. Trainingskurs Nachwuchskader Sportgymnastik, SFTV (15 Teiln.)

26.8.–27.8. Konditionstrainingskurs Biathlon, SIMM (10 Teiln.)

30.8.– 2.9. Konditionstrainingskurs Damen alpin, SSV (30 Teiln.)

Chinesisches Schattenboxen – was ist das?

Emanuel Riggenbach

Das «Tai Chi Chuan», das «Chinesische Schattenboxen», hat wenig oder nichts gemein mit dem bei uns bekannten recht harten Boxsport. Bei dieser sehr alten fernöstlichen Bewegungskunst kämpft der Übende gleichsam gegen einen unsichtbaren Feind, nämlich gegen die Krankheit. Das weist darauf hin, dass es sich da um eine Art von Heilgymnastik handelt. Damit verbunden ist aber auch eine Anleitung zur Selbstverteidigung im Fall eines Angriffs durch einen realen Gegner. Aber es kommt noch etwas Drittes hinzu, das im Ursprungsland dieser Gymnastikkunst auch Gewicht hat: die Meditation in Bewegung. Diese Verinnerlichung liegt uns Westeuropäern beim Turnen nicht, weil wir dazu nicht erzogen wurden. So bleibt unserem Verständnis nur die Betrachtung der beiden erstgenannten Inhalte des Tai Chi Chuan. Es handelt sich bei den zahlreichen Einzelübungen, die das Chinesische Schattenboxen vorsieht, um recht massvolle Bewegungsabläufe, die aus dem Stand ausgeführt werden. Es sind kleine Schritte mit spezieller Fusshaltung und Kniestellung, es sind Drehungen, Stoss- und Kreisbewegungen mit den Armen, Lockerungsübungen und anderes mehr. Sie haben den Sinn, den Organismus zu normaler, ganz natürlicher Tätigkeit anzuregen und zu stärken. Sie führen zu Energie ohne Anspannung, zu Vitalität ohne Nervosität. Dass dabei der Blutkreislauf angeregt wird, die Bänder und Sehnen gestreckt und sich die Atmung vertieft, das liegt in der Absicht dieser Bewegungskunst.

Wer diese Übungen erlernt und sie längere Zeit regelmässig durchführt, der erlangt nach einem chinesischen Sprichwort die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Gesundheit eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen.

Da das Chinesische Schattenboxen nicht nur eine Heilgymnastik ist, sei noch ein Blick auf die Übungen getan, die der Selbstverteidigung dienen. Hier folgt das System der Lehre von Laotse, die besagt, dass das Weiche das Harte besiegt. Praktisch geht es darum, die Absicht des Gegners rasch zu erkennen, um so schnell zurückweichen zu können, dass die Kraft seines Angriffs (zum Beispiel sein Faustschlag) ins Leere stösst. An dem Punkt, wo diese Kraft erschöpft ist, macht sich der Tai Chi-Kämpfer die schwache Stellung des Gegners zunutze, indem er durch Zug oder Stoss den Gegner aus dem Gleichgewicht bringt und ihn so zu Boden zieht oder stösst. Der Einsatz an eigener Kraft ist dabei sehr gering.

Natürlich beschränkt sich die Selbstverteidigung beim Schattenboxen nicht nur auf diese ganz weiche Art, es sind auch Faustsẗosse verbunden mit Drehungen und andere Abwehrbewegungen vorgesehen. Doch sie alle sind darauf ausgerichtet, den Gegner nicht ernsthaft körperlich zu schädigen. die Stärke der Abwehr liegt eindeutig im geschickten Ausweichen und Nachgeben. Dazu müssen die Bewegungen des Gegners vorausgesehen und reflexhaft beantwortet werden. Das erfordert höchste Aufmerksamkeit.

Frieder Andres hat mit Christian Hanussek und in Zusammenarbeit mit einem chinesischen Grossmeister dieser Bewegungskunst unter dem Titel «Das Chinesische Schattenboxen Tai Chi» eine recht reich bebilderte Anleitung geschaffen (Scherz Verlag, Bern und München), das uns Europäern den Zugang zu dieser eigenartigen fernöstlichen Bewegungslehre eröffnet, die sich von den bei uns gebräuchlichen gymnastischen Übungen wesentlich unterscheidet.

Sie sagten...

Peter Schmid

Turnfestsieger im Kunstturnen:

Ich arbeite 29 Stunden pro Woche, trainiere 17 Stunden (dazu noch ungefähr 17 Stunden für Fahrten zum Training), daneben absolviere ich noch einen Fernkurs: Allein diese Aufzählung zeigt, dass ein Vergleich gar nicht möglich ist. Ein wichtiges Moment kommt noch dazu: Ich turne für mich, weil es mir Freude macht, weil ich mir ein persönliches Ziel setze. Im Osten ist dies nicht überall der Fall.

Kathy Miller «mutigste Sportlerin des Jahres»

on. Der erst 14jährigen amerikanischen Schwimmerin und Leichtathletin Kathy Miller wurde am Mittwoch in London der «Victoria-Sporting Club-Award», mit dem alljährlich ein Sportler für besonderen Mut ausgezeichnet wird, zugesprochen. Kathy Miller hatte im vergangenen März, als sie von einem Auto angefahren worden war, derart schwere Verletzungen davongetragen, dass sie von den Ärzten bereits aufgegeben worden war. Nach 10 Wochen war die aus Scottsdale (Arizona) stammende Athletin aber wieder aus dem Koma erwacht. Von ihren Verletzungen noch nicht ganz erholt, bestritt sie bald wieder Wettkämpfe und avancierte zu einer der besten 10000-m- und Crossläuferinnen Amerikas.