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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 7 (1950)

Heft: 1

Rubrik: Materialecke

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.12.2025

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

3. Anfahren und auf Zeichen bremsen (Pflug) zum Anhalten.
4. Bremsen vor der «Stockmauer» (Zeichnung 8). Auch als Gruppenwettspiel.
5. Wettspiel: Alle fahren aus 1 Glied zusammen an, auf ein Zeichen beginnen alle zu bremsen. Wer hat die kürzeste Bremsspur?
6. Standübung: In Pflugstellung Gewichtsverlagerung nach l. und r. (Zeichnung 9).
7. Wie 6., im Fahren, ergibt Pflugbogen (Knie fassen, Daumen aussen).
8. «Züglis» (Fassen an den Hüften, 2, 3, 5 Schüler) Zeichnung 10).
9. Pflugbogen als Slalom um Stöcke herum.
10. Gruppenfahren durch Stocktore (mit Strafpunkten).

I. Stemmbogen einseitig

(Vorausgehend Schrägfahrt üben, siehe G 1, 2, 3)

1. Schrägfahrt und unbelastetes Anstemmen des Bergskis («Schnee bürsten»: Ski gleitet leicht seitwärts über den Schnee weg), belasteter unterer Ski fährt in der Spur sauber geradeaus.
2. Standübung wie 1., aber jetzt auch Gewicht gegen den angestemmten Ski hinüberschieben.
3. Wie 2., aber aus Schrägfahrt heraus: Anfahren — unbelastetes Anstemmen — Gewichtsverlagerung bis zur Ablenkung in die Fallinie — in Fallinie abfahren.
4. Beginn wie 3., aber aus der Fallinie weiterfahren zur entgegengesetzten Schrägfahrt (zuerst langsame, saubere Bewegungsführung (Zeichnung 11).
5. Einige fertige Stemmbogen zusammenhängend; dazwischen saubere Schrägfahrt.
6. Dasselbe 4—5 Schüler gleichzeitig an gleichmässig geneigtem Hang. Zusammenarbeit!
7. Zu zweien als «Gegenslalom».
8. Auch als Gruppenwettübung zwischen Stocktoren (mit Strafpunkten).

K. Kristiania — Stemmkristiania

(Zuerst auf leichtem Buckel bei hartgetretenem Schnee üben, nachher auch in führigem Schnee; Diagonalzug einschalten!)

1. Wiederholung des Schrägfahrens und Abrutschens (siehe G; speziell üben G 4. und 5.).
2. Schrägfahrt — Aufheben der Schrägfahrt durch Vor-Tieffallen — wieder Schrägfahrtstellung einnehmen; zum Stoppschwung oder zum Weiterziehen des Schwunges durch leichtes Aufrichten vor-hoch.
3. Fahrt in Fallinie: tief, hoch, tief, mit Entlastung der Ski bei hoch (starke Vorlage!).
4. Wie bei 3. und bei der Entlastung leichte Drehung der Hüften zum leichten Kristiania-Anschwung.
5. Dasselbe wie 4., aber nur aus hoher Fahrtstellung durch Tiefgehen Entlastung herbeiführen und Drehung in Hüfte und Schultern.
6. Wie 4. und 5. fortgesetzt r., l., r., l.... (immer gut in Vorlage bleiben!).
7. Kristiania vom Hang: Schrägfahrt — kleiner Rutscher zum Hang — Entlastung und Kristianiaschwung vom Hang (Zeichnung 12).
8. Stemmbogen repetieren (siehe I).
9. Schrägfahrt — Stemmbogen beginnen bis zur Fallinie — Gewicht auf den bogenäusseren Ski hinüberschwingen und als Kristiania beenden.
10. Einige solcher Stemmkristiania zusammenhängen — dazw. Schrägfahrt.
11. Stemmkristiania als Wettspiel, im Stockslalom, mit Strafpunkten.
12. Am steilen Hang auch Stemmkristiania mit Stockeinsatz. (Anwendung von Kristiania und Stemmkristiania in verschiedenem Schnee und als Wettübung auf Zeit (Slalom) oder als sturzfreie Fahrt...)

L. Ausfallfahren und Telemark

(In weichem, führigem Schnee viel üben! Diagonalzug der Bindung ausschalten!)

1. Abfahren mit kleinen Gleitschritten l. und r.
2. Wie 1., aber Schritte grösser zum Ausfall (Gewicht und Hüfte vor!).
3. Wellen und Mulden mit Ausfall fahren (statt wie E 4, 5, 6) (Zeichnung 13).
4. Ausfallfahren l. (Doppelwippen), Wechsel zu r. usw.
5. Wie 4. Ausfall l., Doppelwippen, r. Hüfte hochziehen und vorschwingen zum Ausfall r. (Gewicht und Hüfte vor) und weiterfahren...
6. Wie 5., aber vorgezogenen r. Ski leicht in Telemark-Stemmstellung bringen zum leichten Telemark-Schwung (Gewicht und Hüfte vor!).
7. Anfahren in Fallinie: leichte, langgezogene Telemarks l., r., l.... (Zeichnung 14).
8. Telemark aus geschlossener Fahrstellung vom Hang weg.
9. Zusammenhängender Telemarkslalom in gut führendem Schnee (Rhythmus).
10. Auch zwei Schüler zusammen als «Gegenslalom».

Materialecke

Ein Vorunterrichts-Skikurs mit einer Gruppe spritziger Burschen kann kaum durchgeführt werden, ohne dass einiges Skimaterial in die Brüche geht. Die zum Teil sehr hohen Reparaturkosten können jedoch von den Jünglingen, welche ja meistens noch nichts verdienen, nicht in allen Fällen getragen werden. Aus diesem Grunde stelle ich schon bei der Anmeldung fest, ob die Ski gegen Bruch versichert sind. Wenn dies nicht der Fall ist, so versuche ich, dies sofort nachzuholen. Die verhältnismässig niedrige Versicherungsprämie lohnt sich heute, wo ein Spitzenbruch 20 Fr. und mehr kostet. Kleinere Reparaturen können vielfach selber ausgeführt werden. Meine Instruktionen während des Reinigens der Ski, wie man diesen und jenen Fehler beheben kann, was man auf der Piste noch tun kann, wenn man vom Pech verfolgt ist, unterstreichen die Bedeutung gut gepflegter Bretter, und die Vorunterrichtler behandeln ihre Ski nicht mehr nur als einen toten Gegenstand.

Die Ski, welche ich von der kantonalen Amtsstelle für Vorunterricht erhalten habe, brauche ich nicht zu versichern. Bei Bruch kann ich diese im nächsten eidgenössischen oder kantonalen Zeughaus, welches Instandstellungs- oder Uebergabezeughaus ist, zur Reparatur abgeben. Wichtig ist, dass ich einen Reparaturschein ausstelle, der folgende Daten enthält:

1. Name der Vorunterrichtssektion
2. Name des Zeughauses, von welchem die Ski bezogen wurden
3. Name des Teilnehmers, der die Ski benützte

4. Wohnort und Adresse
5. Nummer der Ski
6. Art des Defektes
7. Kurze Begründung = Schilderung des Herganges.

Führe ich in der Nähe von Andermatt einen Skikurs durch, so habe ich die Möglichkeit, für einen gebrochenen Ski Ersatz zu holen. Ich muss mich lediglich verpflichten, das ausgeliehene Paar vor der Heimreise dem Zeughaus Andermatt zurückzugeben. Bei meinem Uebergabezeughaus kann ich jederzeit Ersatz-Ski verlangen, sofern ich das defekte Paar Vorunterrichts-Ski zurücksende und das Zeughaus noch über einen Vorrat verfügt. Besonders bei kurzfristigen Kursen ist es ja vor allem wichtig, dass der Jüngling wegen Skidefekten keinen Unterbruch im Unterricht erleidet. Schade, dass man keine Reserveski erhält. Wenn aber nur jeder Skikurs 5 Paar Ski benötigte, so würde sich die notwendige Anzahl für die ganze Schweiz in die Tausende steigern. Mä.

Bücher und Zeitschriften

Im Sportlager ist es bedenklich still geworden

um «Sonntagssport oder Werktagssport?» Es ist halt eigen mit uns Sportlern: Einerseits jammern wir oft Tonleitern voll über Müdigkeit und allsonntägliche Beanspruchung durch den Sport, und andererseits lauern wir wieder mit krankhafter Hartnäckigkeit hinter Zeitung und Radio und halten Ausschau, an welchem Käferfest wir uns nun wieder breit machen könnten. Schlägt uns dann gelegentlich eine glückliche Stunde zur Einkehr, dann müssen wir mit Erschrecken feststellen, dass wir nicht gerade alkoholsüchtig, aber doch sportsüchtig geworden sind. Ohne Start, ohne Match, ohne Reportage, Sportzeitung und — wer könnte es vergessen — ohne «Toto» wäre es zu leer in und um uns. — So kommt es denn auch, dass der Kampfruf gegen den Sonntagssport nicht etwa einzig von der Sportseite her erschallt, sondern eher aus andern, vor allem nicht «hörigen» Kreisen.

Es gibt aber glücklicherweise landauf und -ab auch noch eine grosse Zahl Sportsleute, die nicht «hörig» sind, sondern weiterhin im Sport nur ein gutes Mittel zum Zweck erblicken. Sie alle seien aufgerufen, das Problem «Sonntagssport oder Werktagssport?» à fond zu studieren. Keine andere Veröffentlichung eignet sich dazu besser, als die im Verlag Paul Haupt, Bern, erschienene Broschüre (Fr. 2.—) **«Sonntagssport oder Werktagssport?»**, von **Dr. R. Morgenthaler,** Pfarrer in Hilterfingen am Thunersee.

Wer in der Diskussion mit Sportfreunden oder -gegnern sich nicht blamieren möchte durch Unkenntnis der Materie, und vor allem: wer ernstlich gewillt ist, an die Verwirklichung des Werktagssportes einen positiven Beitrag zu leisten, der verschaffe sich die äusserst interessant geschriebenen Ausführungen Dr. Morgenthalers. Ju.

Ein willkommenes Handbuch für fröhlichen Sportsbetrieb

Hans Alber: Geländespiele. Rex-Verlag, Luzern. 208 Seiten. Illustriert. Einband: Pressspan mit Leinwandrücken. Fr. 8.50.

Als wertvolle Ergänzung zu den «Heimspielen» und den «Tummelspielen» erscheint vom gleichen Verfasser in derselben handlichen Ausführung als dritter Band eine ausführliche Darstellung der «Geländespiele». Wer um die Begeisterung weiss, mit welcher sich jeder frische Bub bei einem Geländespiel im dunklen Tann oder in der Verfolgung eines Diebes in den winkligen Gassen der Altstadt einsetzt, wer den reichen Erlebnisgehalt kennt, den ein Geländespiel birgt, der wird dieses Spielhandbuch mit seinen aus erprobter Erfahrung gewonnenen Hinweisen gerne zur Hand nehmen. Jugendgruppen, der Pfadfinder und Jungwächter, **Vorunterrichtsgruppen,** die Leiter von Jugendriegen und Ferienkolonien werden zuverlässige Hilfe schöpfen aus den vielen Anregungen, wie ein Geländespiel geplant, organisiert und durchgeführt werden kann.

Ein allgemeiner Teil bietet praktische Hinweise über die Voraussetzungen eines zügigen, erfolgreichen Spielablaufes, ein besonderer Teil bietet **150 Beispiele zu Geländespielen** und Spielen im Raume eines grösseren Dorfes oder einer Stadt. Dass der Verfasser immer wieder das packende Erlebnis des Spieles, die Kameradschaftlichkeit und die Forderung nach einem ehrlichen, fairen Spiel hervorhebt, unterstreicht den Wert dieser Spielart, die ganz dem Tatendrang und dem Erlebnishunger der Buben angepasst ist.

Das Geländespielbuch wird dazu beitragen, unseren Buben Wald und Flur im romantischen Spiel näher zu bringen und die oft überschüssigen Kräfte der Jugend klug verwertet im Rahmen eines gediegenen Spieles positiv zu lenken.

Dr. F. B.

Jedem Schüler, jedem Vorunterrichtler ein Pestalozzi-Kalender!

Diese Parole ist mit Recht von Eltern und Erziehern aufgestellt worden; erfreulicherweise entspricht sie aber auch dem sehnlichsten Wunsch unserer Schul- und Vorunterrichtsjugend, denn welches Kinderherz jubelt nicht auf, wenn es den Pestalozzi-Kalender auf dem Gabentisch vorfindet.

Der 43. Jahrgang ist wiederum in prächtiger Ausstattung erschienen. Die zahlreichen, dem jugendlichen Auffassungsvermögen vorzüglich angepassten Texte öffnen — zusammen mit den sorgfältig ausgewählten Illustrationen — einen weiten Blick für die Wunder der Natur und die verschiedensten Wissensgebiete. Genügend Schreibraum im Kalendarium ermöglicht dem jungen Leser, wichtige und interessante Angaben aus seinem Leben aufzuzeichnen. So wird der Pestalozzi-Kalender 1950 vielen tausend Schülern und Vorunterrichtlern Ratgeber, Unterhalter und Tagebuch sein. (Verlag Zentralsekretariat Pro Juventute, Zürich.)

Zuschriften sind zu richten an: Eidg. Turn- und Sportschule, Magglingen bei Biel Redaktion: *Marcel Meier*