

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	9 (1952)
Heft:	12
Rubrik:	Die Aufbautreppe des Trainings ; Bücher und Zeitschriften

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: 15.02.2026

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

Die Aufbautreppe des Trainings

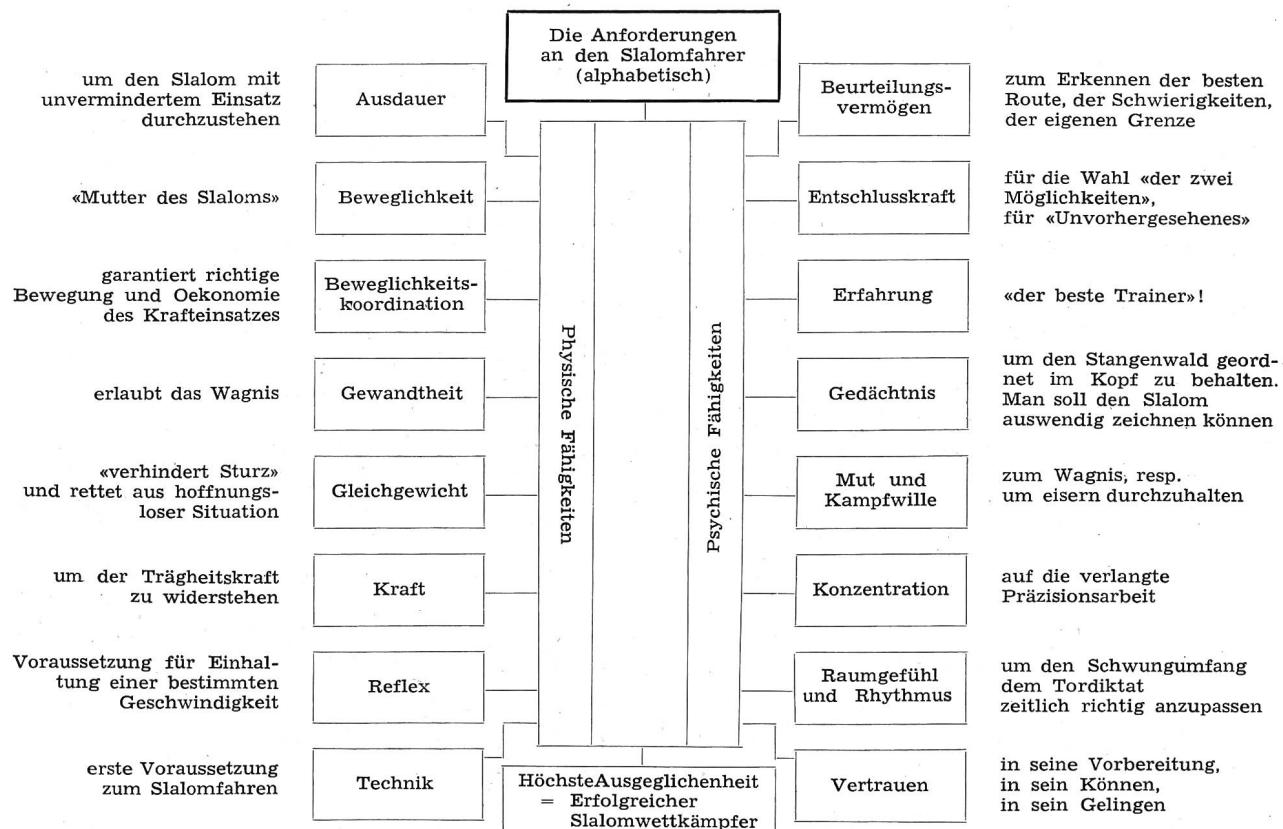
Das Slalom-Training unterliegt den methodischen Prinzipien so sehr wie alle anderen Unterrichtsfächer. So beginnt man mit dem Einfachsten und bringt mit jeder neuen Uebung eine neue Schwierigkeit, wobei jede «Stufe» nach Notwendigkeit zu wiederholen ist. Da die Art und Weise, wie man ein Tor oder eine Torkombination fährt, von der Stellung des vorherigen und des nachfolgenden Tores abhängt, muss immer ein **Anfahrts- und ein Ausfahrtstor** gestellt werden.

Das Bild zeigt die Aufbautreppe des Trainings als eine Treppe mit 15 Stufen. Die Stufen sind von unten nach oben folgende Techniken:

- Freies Schwingen am gleichmässigen Hang
- Freies Schwingen am steilen Hang
- Freies Schwingen am kupierten Steilhang
- Schwingen um einzelne Stangen
- Fahren von horizontalen Toren
- Fahren von schrägen Toren
- Fahren von vertikalen Toren
- Fahren von abwechselnd horizontalen und vertikalen Toren
- Fahren von Doppeltoren
- Fahren von Haarnadeln
- Fahren von Vertikalen
- Fahren von Traversen
- Fahren von Seelostoren
- Fahren von Torkombinations-Folgen
- Fahren von leichten Slaloms
- Steigern durch schwierigen Slalom
- Steigern durch Verlängerung [des Slaloms]

Die Schwierigkeiten werden organisch gesteigert:

1. durch die Tore — Torfolge — Torkombination
2. durch die Steilheit und Form des Geländes
3. durch das Tempo





Bücher und Zeitschriften

für den Weihnachtstisch

Der Orientierungssport

von Biedermann/Fritschi. 1952. Ill. 80 S. Fr. 5.20. Verlag: Paul Haupt, Falkenplatz 14, Bern. — Dieser hübsch kartonierte und illustrierte Band braucht keine weitschweifigen Empfehlungsworte. Wir sind froh, dass endlich ein *elementares Lehrmittel* für den Orientierungslauf geschrieben wurde und zu einem erschwinglichen Preis vorliegt, denn bis heute fehlte in unserem Lande überhaupt jegliche in sich geschlossene Literatur über diese für uns junge Sportart. Deshalb können wir dem Verlag und den Verfassern nur aufrichtig gratulieren! —

Von den Altersklassen und Kategorien, von den verschiedenen Orientierungslauf-Arten über Training, Karten- und Kompasskunde und Organisation ist alles Wesentliche in leicht fasslicher Art behandelt. — Um es kurz zu machen: Ein Orientierungsläufer oder Organisator, der dieses Buch nicht anschafft, bleibt uns ein Rätsel! — er-

Schweizerischer Fussball-Kalender 1952-53

Ill. 160 S. Fr. 3.60. Versand: Schweizer Fussball-Kalender-Verlag, Zürich 3, Sihlfeldstr. 24. — Dieser Kalender gehört als unentbehrliches Nachschlagewerk in die Hände jedes Fussballers und jedes Fussballfreundes. Nicht nur die Adressenliste der Fussball-Behörden und -Clubs macht ihn wertvoll, sondern auch der Wettspielkalender der Nationalligen A und B, die vielen Ranglisten, Tabellen und Notizgelegenheiten, nicht zuletzt aber auch die interessante Vorschau auf die Fussball-Weltmeisterschaften 1954 in der Schweiz. Als praktisches Hilfsmittel für Trainer und Funktionäre ist auch die handliche Club- Agenda (Taschenformat, brosch.) für Fr. 1.— wieder erhältlich. — er-

Pestalozzi-Kalender 1953

(mit Schatzkästlein). Ausgaben für Schüler und Schülerinnen. Verlag Zentralsekretariat Pro Juventute, Zürich. — Fr. 4.45. — Die prächtigen Einbandbilder des neuen Pestalozzi-Kalenders, sowie die hübschen Holzschnitte auf dem Vorsatzpapier stehen im Zeichen des schweiz. Obstbaues, über welchen im Schatzkästlein ausführlich berichtet wird. Beim Durchblättern der beiden Bändchen packt uns eine rechte Entdeckerfreude. Was da an Unterhaltendem und Nützlichem zu finden ist, muss jedes Buben- und Mädchenherz begeistern. Ueber den vielgestaltigen, leichtfasslichen Text und die Hunderte von schönen, lehrreichen Bildern wollen wir nichts Näheres verraten, sondern allen Eltern und Paten, Tanten und Onkeln den guten Rat geben: Legt euren Schutzbefohlenen einen Pestalozzi-Kalender auf den Weihnachtstisch. Ihr könnt sicher sein, damit ein Geschenk zu geben, das sehnlichst erwartet und wie ein guter Freund jahrein, jahraus zu Rate gezogen wird.

«Gute Schriften»

Das Haus im Horen von Werner Juker. Das neueste Heft der «Guten Schriften» bringt mit «Das Haus im Horen» eine Erzählung aus dem Simmental. Wie ein roter Faden zieht sich der alttestamentliche Rachegedanke des einst verschmähten Liebhabers durch die Geschichte. Aus einem zähen Kampfe gegen finstern Aberglauben ragt die flotte Gestalt des aufgeschlossenen Rorer — eines in seine ländliche Heimat zurückgekehrten Amerika-Schweizers — der aber schliesslich doch auf tragische Weise unterliegen muss. Der Verfasser dieser Erzählung, Werner Juker, geb. 1893, ist bisher vorwiegend mit Radiohörspielen und Theaterstückchen, zumeist berndeutschem für das Heimatschutztheater, hervorgetreten. «Das Haus im Horen» ist seine erste im Buchhandel erscheinende Novelle, die er eigens für die Guten Schriften Bern, deren Sekretär er seit sechzehn Jahren ist, geschrieben hat. Von Beruf ist er Bibliothekar an der Stadt- und Hochschulbibliothek Bern, an die er 1927 gewählt wurde. Wir freuen uns, hier einen neuen Berner Erzähler von überdurchschnittlichem Format kennen zu lernen — einen Erzähler, der Gotthelfsche Tradition würdig fortsetzt. — Broschiert Fr. 1.—, hübsch kartoniert Fr. 2.10.

Die Freiherren von Gemperlein, von Marie von Ebner-Eschenbach. Marie von Ebner-Eschenbach liebt es, in ihren Novellen und Romanen ernsthaften Stoffen nachzugehen und Probleme der Ehe, des künstlerischen Schaffens und sozialer Unterschiede zu behandeln. Die Berührung mit dem Slaventum hat ihr manchen Stoff zugeführt. In der vorliegenden Geschichte «Die Freiherren von Gemperlein» lernen wir sie von einer anderen Seite kennen. Hier setzt sie — besonders gegen den Schluss — humoristische Lichter

auf. Was sind die beiden freiherrlichen Brüder für köstliche Figuren! Bis ins höhere Alter sind sie Junggesellen geblieben. Nun bemerken sie auf einmal, dass auf ihre Güter eine Frau gehörte. Wie sie ihre Pläne verfolgen, ist prächtig gezeichnet. Jeder steuert auf seine Art seinem Ziele zu. Der eine ist adelstolz, der andere hält es mit der bürgerlichen Schicht des Volkes, und jeder geht einer schmerzvollen Enttäuschung entgegen. Man muss es selber lesen, wie die Geschickte sich überraschend kreuzen und ein Ende herbeiführen, über das die beiden Hagestolze nicht leicht hinwegkommen. Die Dichterin fügt die Fäden zu einem heiterfröhlichen Gewebe und beweist immer wieder, wie fein sie die Herzen der Menschen beobachtet. Eine kleine zarte Tiergeschichte: Der Fink macht den Schluss des gewichtigen Heftes. — Oktober 1952. Nr. 96. Preis geheftet Fr. —.85, gebunden Fr. 2.10.

Schweizerisches Jugendschriftenwerk

Eine Dunant-Biographie und andere neue SJW-Hefte. Im Verlag des Schweizerischen Jugendschriftenwerkes ist eine sehr schöne *Henri-Dunant-Biographie* erschienen. Mit tiefem Einfühlungsvermögen und Verständnis für den jungen Leser, versteht es Suzanne Oswald, Dunants Leben, sein Wirken und Streben in einer Art nahezubringen, die niemals lehrhaft und moralisierend-trocken ist, sondern auf lebendiger, spannender Schilderung beruht. Wir haben seit langem keine so gründliche und zugleich psychologisch so ausgefeilte Biographie gelesen, und es ist zu wünschen, dass das SJW-Heft «Henri Dunant» unter den jungen Lesern grosse Verbreitung findet. Dem Rotkreuzgedanken ist damit auf schönste Weise gedient. Gleichzeitig mit der Dunant-Lebensgeschichte sind noch fünf weitere Hefte herausgekommen. Da ist einmal die sehr beliebte Heldengeschichte «Hüte euch am Morgen», die bereits in zweiter Auflage erscheint. Die übrigen drei neuen Hefte stammen von Fritz Aebli: «Mit und ohne Draht eine Botschaft naht» gibt einen interessanten Überblick über das elektrische Nachrichtenwesen in der Schweiz, das jetzt genau hundert Jahre alt ist; «Karler erlebt schwarze Wunder» ist die Geschichte des Kochgases, und in «Raupen kleiden Menschen» zeigt der Autor den Weg der Seide vom Kokon bis zum schimmernden Stoff im Schaufenster. — Alle Hefte sind sehr unterhaltend, reich illustriert und werden gewiss bald viele junge Abnehmer finden. Die SJW-Hefte sind in allen Schulen und Buchhandlungen für 50 Rp. erhältlich.

I. G.

Drachenbücher

Band Nr. 29 Billy Budd von Hermann Melville. Wir leben im Jahre 1797, wo die Welt von den Wellen der französischen Revolution erschüttert wurde. Sie macht vor dem strengen Dienstreglement der englischen Kriegsschiffe nicht halt, so dass es überall zu Aufständen kommt, die blutig niedergeschlagen werden. Billy Budd, Vortoppgast auf der «Indomitable», war weder ein Jakobiner noch ein Auführer, er war im Gegenteil einer der friedlichsten Matrosen, den alle wegen seines freundlichen und willigen Wesens liebten. Wahrscheinlich geriet er gerade deshalb in die Fallstricke des schlechthin Bösen, das den Guten in Gestalt des Waffenmeisters Claggart belauerte und ihn bei dem Kapitän der «Indomitable», Verne, dessen bezichtigte, zu was Billy Budd nie fähig gewesen wäre, nämlich der Anstiftung zur Meuterei. Das erschütterte den Unschuldigen so, dass er seinen Ankläger niederschlug. Nun kann ihn auch der Kapitän, der von der Unschuld und Treue seines Vortoppgastes überzeugt ist, nicht mehr retten... All das berichtet uns Melville so schlicht und einfach, dass es uns bis ins Tiefste ergreift.

Band Nr. 30 Die Bettlerin vom Pont des Arts von Wilhelm Hauff. Es war bestimmt ein Wagnis, diese Erzählung von Hauff, der mit vierundzwanzig Jahren wie ein Komet am literarischen Himmel Deutschlands aufstieg und kaum siebenundzwanzigjährig starb, unter die besten und spannendsten Erzählungen der Weltliteratur aufzunehmen. Sie spielt nicht nur in einer romantischen Zeit, sie ist auch eine jener romantischen Begebenheiten, die zwischen 1820 und 1850 im Mittelpunkt der meisten Erzählungen und Novellen der deutschen Dichter standen. Zwei Adlige, von Fröben und Faldner, reisen gemeinsam durch Frankreich und England. Sie stossen dabei auf dem Pont des Arts auf ein bettelndes, junges, sich hinter einer Maske versteckendes Mädchen. Der junge Fröben nimmt sich ihrer an, kann ihr Gesicht nicht wieder vergessen, und da er sie auf dem Pont des Arts nicht mehr findet, reist er ruhelos durch halb Europa und sucht sie weiter... Preis Fr. 1.55. Verlag H. R. Sauerländer & Co., Aarau.