

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

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

**Band:** 14 (1957)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Mitteilungen

### **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:** 15.01.2026

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

# Wintertraining Weitsprung und Dreisprung

Text: J. Studer

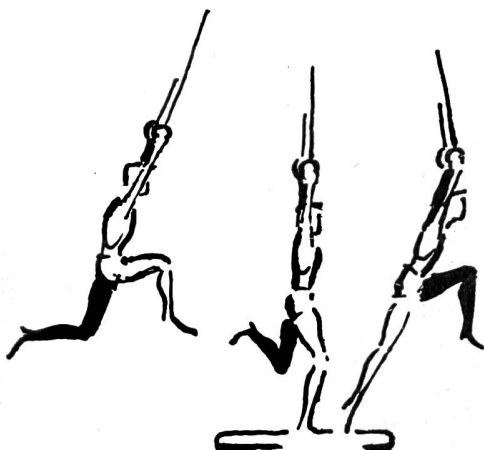
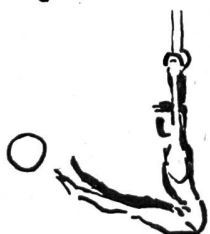
Zeichnungen: W. Weiss

Es ist sicher, dass die Sprungfähigkeiten angeboren sind, es ist aber ebenso gewiss, dass diese Fähigkeiten durch eine systematische Vorbereitung entwickelt werden können. Das Wintertraining in der Halle bietet dafür sehr gute Möglichkeiten.

Es gilt allgemein Kraft, Geschicklichkeit und Bewegungsgefühl zu fördern. Erreicht wird dies zuerst durch eine möglichst vielseitige Grundschule.

Die nachfolgenden Übungen sollen zeigen, wie in einer speziellen Sprunglektion der Absprung, der Flug und die Landung geschult werden können.

Absprung und Landung müssen unbedingt auf einer Matte erfolgen.



## Übungen mit Belastung

(Sandsack von 6—8 kg auf den Schultern):

- Dreimal Hüpfen an Ort, dann tiefes Kniebeugen oder Seilspringen auf verschiedene Arten;
- mit kurzem Anlauf auf den Sprungkasten (60 cm hoch) springen und sich gleich wieder zurückfallen lassen;
- Sprung auf den Kasten und weiter auf eine Matte, alles mit demselben Bein;
- direkter Sprung über den Kasten.

## Übungen mit dem Medizinball:

- Den Ball mit dem Knie in die Höhe stossen oder dem Partner zuspielen (Knieheben);
  - den Ball zwischen die Füsse klemmen, hochspringen und dem Partner zuspielen.
- An den Ringen (Reichhoch):
- Den Ball zwischen die Füsse nehmen: Purzelbaum rückwärts und wieder zurück.
  - Im Hang: den Ball einem Partner zuwerfen;
  - Purzelbaum rückwärts und den Ball dem Partner zuwerfen.

## An den Ringen ohne Ball (Reichhoch):

- Vor- und Rückschaukeln, Abstoss nacheinander mit dem linken und rechten Fuss;
- Abstoss auf der Matte nur mit dem Sprungbein.



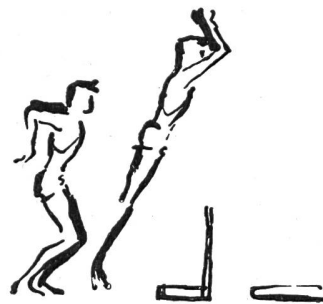
### Sprünge über Hürden oder Hindernisse:

4—5 Hürden stehen mit 2 m Abstand hintereinander, Höhe 90 cm:

- Mit geschlossenen Füßen und Zwischenhupf über die Hürden springen.

Hürden mit 1.20 m Abstand:

- Direktes Ueberspringen der Hürden ohne Zwischenhupf.



### Sprünge mit dem Sprungkasten:

Ein oder zwei Sprungkasten werden der Länge nach auf einer Laufstrecke aufgestellt (Höhe: 1—1.20 m):

- Aus dem Lauf Sprung auf den Kasten und weiterspringen auf die Matte (Flug und Landungsphase). Beim Aufsprung auf den Kasten sollen die Arme in die Höhe genommen werden;
- aus dem Lauf Sprung auf den Kasten und weiterspringen auf die Matten, alles auf dem gleichen Fuss, mit betonter Gegenbewegung der Arme;
- Springen auf die abgestuften Kasten im Dreisprungrhythmus.



### Sprünge auf Matten:

Die Matten werden mit einem halben Meter Zwischenraum hintereinander gelegt.

- Sprunglaufen: mit 2—3 Schritten Anlauf fortgesetzte Laufsprünge von einer Matte zur anderen, letzter Sprung über ein Hindernis.

Darauf achten, dass die Sprünge genügend hoch sind, dass das Knie des Schwungbeines stark hochgezogen wird und die Arme eine betonte Gegenbewegung ausführen.

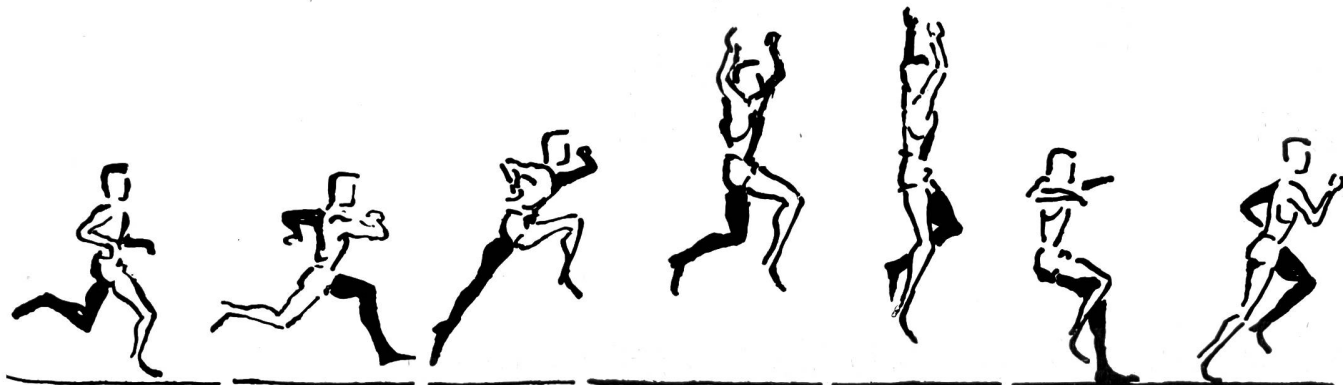
Später Distanz zwischen den Matten vergrößern.

- nach kurzem Anlauf: zwei Sprünge auf dem linken Bein, dann zwei Sprünge rechts usw.

### Übergang aus dem Lauf in den Sprung durch einen 5-Schrittrhythmus

(Absprung auf der ganzen Sohle).

Im 5-Schrittrhythmus muss darauf geachtet werden, dass der dritte Laufschrift etwas länger und tiefer ist, der folgende kurz und rasch und der letzte Schritt wieder normal.



# Turnprüfung bei der Aushebung 1956

## Das Wichtigste in Kürze

Die unter Leitung der ETS durchgeführte Turnprüfung bei der Aushebung haben 27 283 Stellungspflichtige abgelegt. Die Prüfung umfasste: Schnellauf, Weitsprung, Weitwurf, Klettern.

\* \* \*

1 898 junge Schweizer oder 6,5 % wurden aus ärztlichen Gründen von der Turnprüfung dispensiert. Die Zürcher wiesen den besten Gesundheitszustand auf, wurden doch nur 3,3 % von der Turnprüfung befreit. Am meisten Stellungspflichtige (10,4 %) erhielten in den Kantonen Genf und Wallis Startverbot. Liessen sich wohl die beurteilenden Aerzte überall von den gleichen Richtlinien leiten?

\* \* \*

Ungefähr 80 bis 90 % traten in Turnkleidern an. Das Turnkleid setzt sich immer mehr durch. 79 % haben dem Aushebungsoffizier das Leistungsheft vorgewiesen. Dieser Aufforderung kamen die Bündner mit 96,2 % am besten nach, gefolgt von den Urnern 93,9 %, Baselstädtern 89,8 % und Schwyzern 88,2 %.

\* \* \*

Im Vorunterricht hatten sich 64,7 % vorbereitet. 40,1 % waren Mitglieder von Turn- und Sportvereinen. Gänzlich unvorbe-

reitet traten zur Prüfung 26,9 % an. Recht unterschiedliche Prozentsätze ergaben sich für die einzelnen Kantone. Während der Prozentsatz der Stellungspflichtigen, die sich keiner körperlichen Ertüchtigung nach Schulaustritt unterzogen, in den Kantonen mit den besten Durchschnitten 8,3 % (Schwyz), 14,7 % (Solothurn), 16,2 % (Uri), 16,9 % (Schaffhausen) und 17,9 % (Nidwalden) betrug, ergab sich für den Kanton Appenzell IR ein solcher von 50,5 %. Auch die Kantone Graubünden mit 43,2 %, Tessin 37,6 %, Neuenburg 37,2 % und Waadt 36,8 % kommen in dieser Rangliste nicht besonders gut weg.

\* \* \*

23,5 % der Geprüften haben in allen Disziplinen die Note 1 erreicht. Hiezu waren folgende Leistungen notwendig: Schnellauf 11 Sek., Weitsprung 4,50 m, Weitwurf 38 m, Klettern Stange 6 Sek., Tau 8 Sek. Der Notendurchschnitt aller Stellungspflichtigen beträgt 1,68. Wie bei der Vorbereitung ergaben sich auch in den Leistungen von Kanton zu Kanton grosse Unterschiede. Die Kantone stehen nach dem Notendurchschnitt in folgender Reihenfolge: Solothurn 1,44, Schaffhausen 1,51, Nidwalden 1,54, Zürich 1,55, Tessin 1,56, Aargau 1,58, Schwyz 1,59, Thurgau 1,59, Baselland 1,60, Uri 1,60, Appenzell AR 1,63, Bern 1,64, Baselstadt 1,64, Wallis 1,66, Glarus 1,67, St. Gallen 1,68, Zug 1,69, Luzern 1,76, Graubünden 1,76, Obwalden 1,79, Freiburg 1,88, Genf 1,89, Neuenburg 1,90, Waadt 1,91, Appenzell IR 2,06.

## Bemerkungen über den Sport und besonders den Reitsport

Arvid Freiburghaus

Warum treibt der Mensch Sport? Er tut es verstandesmässig, oder aber aus dem Bedürfnis, sich zu vervollkommen. Der einseitig Gebildete verkörpert sicher nicht den idealen Menschen. Wir sind mit Körper und Geist geboren und verpflichtet, beide zu entwickeln.

Die ersten Menschen waren gezwungen, ihre Körperkräfte zu gebrauchen, um das fürs Leben Notwendigste zu erkämpfen. Wer von den Männern nicht laufen, springen oder werfen konnte, war nicht lebensfähig. Wir als Kulturmenschen können unser tägliches Brot auf andere Weise verdienen und erwerben. Die modernen Arbeitsmethoden machen uns immer mehr zu Spezialisten. Nur wenige Fähigkeiten können sich noch entwickeln, was zur Einseitigkeit führt. Auf die Dauer lassen sich aber weder Geist noch Körper vernachlässigen, ohne Schaden zu nehmen.

Unsere Aufgabe besteht darin, in der Freizeit den gesunden Ausgleich zu schaffen. Sport tut jedem gut und sollte besonders für den geistig Schaffenden eine Selbstverständlichkeit sein. Sport ist Körpererlebnis, nach dem uns der lebenserhaltende Bewegungstrieb drängt. Laufen und Springen sind die Grundlagen jedes Trainings. Schwimmen ist gesund und erfrischend. Bergtouren machen uns stark und ehrfurchtsvoll. Skifahren ist rassig und erhält den Körper geschmeidig. Turnen bewahrt vor Verknöcherung. Boxen, Fechten erziehen zu raschem Handeln. Ballspiele lehren kämpfen und fördern in der Mannschaft Kameradschaftssinn.

Was nun aber als besonders gediegener und gesunder Sport zu betrachten ist, ist das Reiten: sich im Sattel auf dem Pferderücken in der Natur bewegen. Jeder Reiter weiss, dass ein früher Morgenritt etwas vom Unvergesslichsten und Schönsten ist; man wird dabei seelisch und moralisch gestärkt. Wie ist doch ein Ritt in unseren schönen Wäldern beglückend! Auf dem Moosboden verstummen die Pferdehuftritte; man zieht in vollen Zügen die herrliche Waldluft ein, und doch ist man nicht allein, denn das edle Pferd ist bei uns. Sicher und behutsam geht es voran und weiss genau, dass es seinem Reiter ein Freund ist...

Mensch und Pferd erzielen bei solchen Ritten gegenseitig eine treue, unzertrennliche Kameradschaft; die Liebe zum Pferd wird dabei voll und ganz entwickelt. Durch die Bewegung des Reitens stärkt sich der Körper, und zugleich füllt sich unser Herz mit jener wunderbaren Zufriedenheit, die uns nur die Natur geben kann. Viele Reiter sagen sich heute, die Zeit fehle, andere Vergnügungen, Reisen, Arbeitsüberlastungen liessen uns keine Zeit mehr. Es braucht aber nur den festen Entschluss und die Energie, den Körper bilden zu wollen. Die Zeit findet sich immer. Und die Belohnung ist unermesslich.

Es ist erfreulich, dass heute gerade unsere Kinder schon früh zum Reiten angeregt werden; sie gewinnen dadurch

eine tiefe Liebe zu den Tieren. Hoffen wir, dass immer mehr Eltern zur Einsicht kommen, ihre Kinder frühzeitig mit dem Pferd und dem Reiten vertraut machen zu wollen! Man sagt allerdings schnell, der Reitsport sei teuer; aber wenn man andere Sporte genau betrachtet und was alles damit zusammenhängt, so kommt das Reiten gewiss nicht viel teurer. Es ist die Pflicht jedes Reiters, Menschen für die Reiterei zu gewinnen. Kein Reiter soll zu stolz sein, auch einmal sein Reitpferd Menschen zur Verfügung zu stellen, die sich weder Reitstunden noch ein eigenes Pferd leisten können.

Man hört oft sagen: Was brauchen Kinder schon so früh zum Reiten aufgemuntert zu werden? Dabei ist die Gefahr der Jugend, auf Nebengeleise zu geraten, sehr gross. Es gibt so viele Versuchungen. Die Jugend aber, die einen Teil ihrer Zeit mit der vernünftigen Ausübung eines Sportes zubringt, hat einen grossen Vorteil. Sport — und gerade der Reitsport — ist Charakter- und Persönlichkeitsbildung. Allerdings darf bei jungen Menschen der Sport nicht übertrieben werden. Gerade die jungen Reiter sollen Mass halten, sollen sich auch vor Hochmut in acht nehmen und bescheiden bleiben.

Johann Wolfgang Goethe äusserte sich zum Sport: «Sport halte ich wert, denn er stärkt und erfrischt nicht nur den Körper, sondern ermutigt und kräftigt auch Seele und Geist gegen die Verweichlichung.» Mit diesem Ziel Sport treiben — in diesem Sinn reiten — ist schön und gut. Lasset uns immer daran denken! Lasset uns ehrliche, vernünftige, bescheidene und anständige Reiter sein!

Dann tragen wir auch etwas bei zur Erhaltung des Pferdes, dessen Daseinsberechtigung von gewissen Seiten angezweifelt wird. Dann beweisen wir, dass die vielen Menschen, die auch heute und immerfort dem Pferd die Treue bewahren, recht haben und recht tun. Dann helfen wir mit an der Förderung des schweizerischen Reitsportes als eines gesunden, körperlich und moralisch gewinnbringenden Sportes.

\* \* \* \* \*  
\*  
\* MAN MUSS DAS WAHRE \*  
\* IMMER WIEDERHOLEN, WEIL AUCH \*  
\* DER IRRTUM UM UNS HER IMMER \*  
\* WIEDER GEPREDIGT WIRD \*  
\* J.W. GOETHE \*  
\*  
\* \* \* \* \*



## Oesterreich – Projekt einer Sport-Akademie

Mr. Der oberste Leiter des Sportwesens in Oesterreich, Bundesminister Dr. Drimmel, hat die Forderung aufgestellt: Oesterreich braucht eine Sport-Akademie, in der junge Sportlehrer herangebildet werden und auch unsere Leistungssportler eine Heimstätte finden! Der Begriff Sport-Akademie kann leicht verwirren. Es soll mit dieser Einrichtung keineswegs der Hochschule für Leibesübungen Konkurrenz gemacht werden! Aehnlich der Ausbildungsstätte für Skilehrer ist eine Sport-Akademie nicht an eine abgelegte Matura gebunden, sondern wird alle leistungsfähigen Sportler in Oesterreich erfassen, die dem nationalen Sportgeschehen dienen wollen — als Trainer, Sportlehrer, Betreuer, Berater oder technischer Leiter. Parallel mit der athletischen Leistungsabteilung wäre eine modernst eingerichtete medizinische Abteilung zu errichten, die die sportlichen Erkenntnisse der Akademie auf medizinisch-wissenschaftlichem Gebiete ergänzt.

In der Sport-Akademie, die zu gründen dem BfU vorschwebt, würden Oesterreichs Leistungssportler, die sich auf Olympische Spiele, Welt- und Europameisterschaften vorzubereiten hätten, eine ideale Ausbildungsstätte vorfinden, in der sie den letzten Schliff erhalten könnten. Nicht nur die Ausbildung von Sportlehrern, Experten und Pädagogen, sondern vor allem die Pflege des Leistungssportes, der in Oesterreich auf breiter Basis noch im argen liegt, wäre eine Hauptaufgabe jener Sportakademie, die in ihren Grundzügen wohl schon seit längerer Zeit festliegt, aber mit deren Verwirklichung in den nächsten Jahren nicht unbedingt gerechnet werden muss.

Den ideellen Vätern einer Sport-Akademie in Oesterreich schwebt die schweizerische Sportschule Magglingen und die Hochschule für Leibesübungen im Weichbild Kölns als Vorbild vor Augen. In beiden Fällen wurde die moderne Forderung — eine Sportschule gehört nicht unmittelbar in eine Grosstadt — in bester Weise erfüllt. Eine Sportschule für die leistungsfähige Jugend eines Landes gehört dorthin, wo Ausdehnungsmöglichkeiten vorhanden sind. Der Sport-Professor muss mit seinem Schüler ins Gelände gehen können, da die Arbeit im Gelände heute die Grundsubstanz des modernen Sportlehrerwesens ist.

Dem Bericht konnte weiter entnommen werden, dass allerdings hinsichtlich Ort noch keine befriedigende Lösung gefunden wurde.

## Alkohol – eine dunkle Macht in Frankreich

Es ist in Frankreich nicht gerade Gepflogenheit, über die Schäden des Alkohols zu schreiben. Und wer sich mit diesem Problem auseinandersetzt, sieht sich bedeutenden Schwierigkeiten gegenüber. Denn der Alkohol ist in Frankreich nicht nur ein Problem der Volksgesundheit, nicht nur ein Wirtschaftsproblem von ausserordentlicher Bedeutung, er stellt auch eine politische Macht dar. Mehr als vier Millionen Menschen leben direkt vom Alkoholkonsum und mehr als ein-einhalb Millionen arbeiten bei der Erzeugung und der Verteilung von alkoholischen Getränken.

In Frankreich ist der Alkoholkonsum wesentlich grösser als in allen anderen Ländern. Pro Erwachsenen und Jahr werden in Frankreich 31 Liter reinen Alkohol genossen. 15 Prozent der Männer und 5 Prozent der Frauen fallen in die Kategorie der schweren Alkoholiker. Der dritte Teil der französischen Bevölkerung trinkt alkoholische Getränke über das «Mass». Im Jahre 1951 wurde in Frankreich, an der Bevölkerungsziffer gemessen, dreimal so viel Alkohol getrunken wie in den USA und zweimal so viel wie in Italien.

Es wurde erwiesen, dass 30 Prozent der Todesfälle zwischen dem 35. und dem 50. Lebensjahr direkt oder indirekt auf übermässigen Alkoholgenuß zurückzuführen sind. 30 bis 40 Prozent der Verkehrsunfälle, 20 bis 30 Prozent der Arbeitsunfälle, 30 Prozent der Verbrechen werden durch den Alkoholgenuß hervorgerufen. Der Staat muss für die Schäden, die der Alkohol anrichtet, 100 Milliarden Francs im Jahr ausgeben und der Verlust, der der Wirtschaft durch übermässigen Alkoholgenuß entsteht (Abwesenheit, Arbeitsunfälle, geringere Produktivität), kann auf mindestens 300 Milliarden im Jahr beziffert werden. Die Franzosen geben jedes Jahr 890 Milliarden Francs für den Genuß von alkoholischen Getränken aus (das sind etwa 10 Prozent der allgemeinen Lebenshaltungskosten), aber nur 280 Milliarden für ihre Wohnung. Ein wesentlicher Faktor, der den Alkoholismus begünstigt,

## Recla Josef:

Wissenschaftliche Arbeiten über Leibeserziehung. Teil I—IV. 1954/1956. 744 S. (Vervielf. Manuskri.) Institut für Leibeserziehung der Universität Graz (Oesterreich). — Sportliteratur scheint für viele nicht standesgemäss zu sein und doch ist sie der Aufmerksamkeit der Bibliothekare und Buchhändler würdig, denn: «Die Gymnastik ist eine Wissenschaft, die keiner Kunst nachsteht», sagte schon Philostratus. — Prof. Dr. Recla, Fachlicher Leiter des Institutes für Leibeserziehung der Universität Graz, gilt heute als der aktivste und erfolgreichste Bibliograph im Literatursektor Leibeserziehung/Sport. Hat er mit seiner Bibliographie: «Das neue Schrifttum über Turnen, Sport und Spiel als Leibeserziehung 1945—1952» (im Frühjahr 1957 erscheint beim Wilhelm-Limpert-Verlag, Frankfurt a. M., der Nachtrag 1952—1956) sozusagen zum Praktiker und Sportler gesprochen, zu dem, der Bücher kaufen und brauchen will für die Praxis, so wendet er sich mit der oben erwähnten Bibliographie in erster Linie an den Wissenschaftler, an die geistige Elite und Führerschicht, an den Akademiker.

Die vier Bände umfassen Rektor-Reden, Universitätsschriften, Habilitations-Arbeiten, Antritts-Vorlesungen, Dissertationen und akademische Abhandlungen u. a. m. aus dem deutschsprachigen Raume Europas. Der erste Band (1954) bringt zudem Aufsätze über «Sinn und Aufgaben», «Leibeserziehung als Wissenschaft», «Forschungsstätten der Leibeserziehung», Zusammenstellungen der Handbücher, Lexika, Wörterbücher, Bibliographien, Fachzeitschriften usw. usw.

Im dritten Band finden wir u. a. auch ein Verzeichnis der «Internationalen Tagungen und Kongresse über Leibeserziehung 1924—1955». Der vierte Teil, der per 1. 6. 56 abgeschlossen wurde, ist Fortsetzung und Registerband; er weist jedoch weitere interessante Kapitel auf wie z. B. «Die Entwicklung der Bibliographie der Leibeserziehung».

Die gedruckte Herausgabe des wissenschaftlichen Teiles der Bibliographie ist vorgesehen. Ueberdies ist noch ein fünfter Teil in Bearbeitung, mit Kurzbiographien wesentlicher Fachleute, Forscher, Lehrer, Verfasser, Schriftsteller usw.).

Die fünf Bände und die oben erwähnte Bibliographie «Das neue Schrifttum über Turnen, Sport und Spiel als Leibeserziehung 1945—1952» bilden eine bedeutende Bibliographie des deutschsprachigen Schrifttums über Leibeserziehung. Umfassend (ohne Sportmedizin) kann sie nur werden, wenn alle Fachstellen des deutschen Sprachraumes mitarbeiten wollen oder können. — Auf alle Fälle: Ein mutiges Unternehmen — eine Tat — ein Werk, das vom Fachmann und Interessierten auf keinen Fall übergangen werden kann. Ny.

## Waldemar Schlittler: Piste frei.

In die Ferne mit der Swissair. Für Knaben von 12—16 Jahren. Mit 18 Zeichnungen von W. E. Baer. 187 S. (Orell Füssli Verlag, Zürich). In Halbleinen geb. Fr. 9.90. — Gleich die erste Seite führt den Leser mitten hinein in den Betrieb auf dem

\* \* \* \* \*

ist ohne Zweifel der niedrige Preis. Der Alkohol ist nirgends so billig wie in Frankreich und selbst im Vergleich zu den Nahrungsmitteln überaus wohlfeil. Ein Glas alkoholischen Getränks kostet in Grossbritannien oder in Dänemark ebensoviel wie ein Mittagessen in einem Volksrestaurant, also etwa 300 französische Franken. Für diesen Betrag kann man sich in Paris bereits ein halbes Dutzend Apéritifs kaufen. Ueberdies wird die Publizität für alkoholische Getränke vom Staat gefördert, der das «Comité de Propagande du vin» mit 50 Millionen Francs pro Jahr subventioniert.

Was könnte nicht alles mit den vielen Milliarden geschaffen werden, die man für die Schäden des Alkohols ausgibt? Weiss man zum Beispiel, dass von den 37 000 französischen Gemeinden mit weniger als 5 000 Einwohnern zwei Drittel ohne Wasserleitungen sind und dass Zehntausende von Bauernhäusern nur aus einem Raum bestehen, wo Menschen und Vieh zusammen wohnen? Mehr als einmal haben Minister und Regierungschefs versucht, dieses Hauptübel Frankreichs wirksam zu bekämpfen. Sie erlitten Schiffbruch. Denn die vier Millionen Menschen von einer Gesamtbevölkerung von 42 Millionen, die direkt vom Alkoholkonsum leben, stellen eine wirtschaftliche Macht und eine bedeutende Wählermasse dar. Und sie verfügen über genügend Mittel, um die Alkoholgegner schachmatt zu setzen.

J. H.

(Aus: «Volksgesundheit», Nr. 11, 1956).



Flugplatz Kloten und lässt ihn den Start einer Swissair-Maschine miterleben. Mit Kurt Stemmer, dem Techniker, und dem Sekundarschüler Jürg Fleissig werden wir im Cockpit, zwischen Commander und Co-Pilot sitzend, in technische Details eingeführt: die verschiedenen Flugzeugtypen, Start- und Landemanöver, den Sprechfunkverkehr, Luftverkehrskontrolle, Radiokompass, Funkfeuer u. a. Nach einem abendlichen Flug von Genf nach Rom wandern die beiden jungen Schweizer mit ihrem Freund, dem Bordfunker Paul Locher, durch das ewige Rom. Den Höhepunkt bildet ein Flug Kurt Stemmers nach den USA, wiederum in der Pilotenkabine, im Reich der Kontrollinstrumente und Schalthebel. Und dann Amerika: das brausende Leben in New York, eine Tonbandaufnahme mit Heiner Gautschi und endlich ein erregender Flug nach White Sands, der Einöde in New Mexico, wo Experimente mit Weltraumraketen durchgeführt werden. Auch für flugbegeisterte Erwachsene eine willkommene Lektüre.

### Ernst Layr:

Wie lehrt und lernt man Boden- und Geräteturnen. Heft 10 der Reihe «Theorie und Praxis der Leibesübungen». 88 Seiten, brosch., 134 Illustrationen, ca. Fr. 4.60. Oesterreichischer Bundesverlag, Wien. — Das Werk behandelt ein sehr wichtiges methodisches Problem unserer Leibesübungen und nimmt dadurch einen bevorzugten Platz in der methodischen Fachliteratur ein. — Im Abschnitt I bringt das Buch wichtige methodische Grundsätze zur richtigen Ausführung des Boden- und Geräteturnens, Erläuterungen zu den einzelnen Stufen des Lehrverfahrens sowie über Zweck und Aufbau der Übungsreihen. Den Abschluss dieses Abschnittes bilden allgemeine und besondere Hinweise für die Unfallverhütung beim Boden- und Geräteturnen. — Im Abschnitt II werden 40 erprobte Übungsreihen vorgeführt. Sie stellen Grundformen dar, wie sie in der Schule und im Kinder- bzw. Jugendturnen der Vereine im allgemeinen leicht erreicht werden. Diese Sammlung von Übungsreihen gibt dem Leibeserzieher die Möglichkeit, die Jahrespläne aufzustellen. Aber auch Turnwarte und Vorturner in den Vereinen werden an Hand dieser Übungsreihen ihre Stundenbilder abwechslungsreicher und erfolgreicher gestalten können.

### Franz Nimführ:

Judo, Waffe und Sport. Brosch., 100 Seiten, 26 Illustrationen. Fr. 4.80. Oesterreichischer Bundesverlag, Wien. — Franz Nimführ, Polizeisportlehrer und Lehrer für die waffenlose Kunst an der Universität Wien, hat auf Grund seiner langjährigen Erfahrungen als Wettkämpfer und Lehrer des Judo-sportes das vorliegende Buch geschrieben. — Das Werk erfüllt zwei Aufgaben: Es dient dem Laien zur theoretischen Vorbildung — und dem bereits aktiven Judo-sportler zur Festigung und Bereicherung seines Wissens und praktischen Vermögens. — Ein bestimmtes System von Griffen und Schlägen in japanischer Bezeichnung und in alphabetischer Reihenfolge ermöglicht dem Interessierten rasch fachliche Orientierung.

### Gute Schriften

Basel, Petersgraben 29. Bern, Falkenplatz 14. Zürich, Wolfbachstrasse 19. — Broschiert; 95 Rp. — Neu erschienen sind u. a.: Joseph Saladin: *Stunden der Bewährung*. — Der 1901 geborene Joseph Saladin lebt seit 30 Jahren in Zürich und erwirbt sich seinen Lebensunterhalt als schlichter Bundesbahnangestellter. Erbanlage und die Fülle des eigenen Erlebens drängen ihn zur Dichtung. Von seinen Weltreisen in die Heimat zurückgekehrt, suchte er, was ihm an erlebter und erlittener Wirklichkeit «in der Seele brannte», in dichterische Form umzugliedern, die Stoffe, die ihn bedrängten, zu messeln, wie sein Vater als Steinmetz den Stein gemeisselt hatte. Von den fünf hier gesammelten Novellen ist «Rinnender Reis» noch ungedruckt, während «Im Moor», «Das Lawinenkind», «Das Pfand des Legionärs» und «Die Gefangenen von Finsterpallen» 1954 erstmals veröffentlicht wurden. — Albert Streich: *Tschuri*. Der Verfasser, am 26. Mai 1897 in Brienz geboren, lebt heute noch dort als Angestellter der Gemeindeverwaltung. Sein bisheriges schriftstellerisches Schaffen, für das er im Jahre 1945 vom Kanton und im folgenden Jahre von der Stadt Bern ihre Literaturpreise erhielt, seine Geschichten, Sagen und Verse sind in Brienzler Mundart geschrieben — und hier versucht sich Albert Streich nun erstmals — mit vollem Erfolg! — im Schriftdeutschen. — Die vorliegende Erzählung schildert seine Kindheit bis zum Schulaustritt. Das vorliegende Heft ist eine schlichte, mit einfachsten Mitteln dargestellte Beschreibung des Werdeganges eines kleinen Menschen, eines Träumers hinter sieben Bergen: anspruchslos, ohne Sensation, ohne Aufregung, ohne Lärm — aber gerade deshalb ansprechend und ergreifend. — Johannes Jegerlehner: *Walliser Sagen*. Johannes Jeger-

lehner, geboren in Thun am 9. April 1871, gestorben in Grindelwald am 17. März 1937, war Deutschlehrer an der Handelsschule des Städtischen Gymnasiums in Bern und war dazu Schriftsteller und Oberstleutnant. Die Guten Schriften haben von ihm schon eine Reihe Erzählungen veröffentlicht, «Alp-segen», «Heimkehr», «Josepha», «Stephan», um nur einige zu nennen, und jetzt möchten sie ihn ihren Lesern wieder in Erinnerung rufen mit dieser Auswahl aus seinen beiden Sagensammlungen «Am Herdfeuer der Sennen» und «Was die Sennen erzählen». Aus letzterer ist die Geschichte «Der Teufel und die hundert Raben» genommen, aus ersterer alle übrigen, die hier vereinigt sind und auf denen ein letzter Abganz der Romantik liegt, verbunden mit der innigen Liebe zu den Walliser Bergen und ihren Bewohnern. — John F. Vuilleumier: *Sträfling Nr. 9669*. Aus meiner freiwilligen Zuchthauszeit in Amerika. — Der 1893 in Basel geborene John F. Vuilleumier ist einer unserer eigenwilligsten Dichter. Schon ein Blick auf gewisse Stationen seines Lebens zeigt das: Nach juristischen Studien in Basel, Genf, Berlin und Zürich hätte der übliche Weg auf ein Advokaturbüro, zum Gericht oder in eine Verwaltungsstelle geführt. Vuilleumier aber suchte sich Eingang in die Zuchthäuser zu verschaffen. Er wollte nicht nur in Rechtsdingen Bescheid wissen, sondern auch erfahren, wie jene Menschen leben, die mit dem Gesetz in Konflikt geraten sind. — Josef Maria Camenzind: *Der Allora*. Josef Maria Camenzind wurde 1904 in Gersau am Vierwaldstättersee geboren. Diesen Flecken Erde und die Leute, die ihn bewohnen, hat der Dichter in den meisten seiner Werke nachgezeichnet; so auch in der vorliegenden Erzählung.

Albert-Müller-Verlag, Rüschlikon/Zürich

### William Bridgeman und Jacqueline Hazard: Einsam in Himmelshöhen.

Vom Kampfpiloten zum Raketenflieger. Die Geschichte der Skyrocket, des Schlüssels zu einer neuen Welt — 1956. — 328 Seiten mit 12 Kunstdrucktafeln. — Geb. Fr. 18.45 / DM 17.80. — Es gibt viele erregende Fliegerbücher grosser Piloten. Aber ein Buch wie dieses — packend und seherisch zugleich — ist noch nie geschrieben worden. Niemand sollte daran vorbeigehen, denn mit diesem Genie der Lüfte siegt nicht nur die Technik, sondern vor allem der Mensch, der sich durch das Gewölk irdisch befangenen Denkens den Weg in das Weltall bahnt — und damit in die Morgenröte einer neuen Zukunft.

### Schweizerisches Jugendschriftenwerk

Das SJW-Schriftenverzeichnis, das kostenlos bei der Geschäftsstelle (Seefeldstrasse 8, Postfach Zürich 22) erhältlich ist, gibt Auskunft über die reiche Auswahl der spannend geschriebenen und hübsch illustrierten SJW-Hefte. Die SJW-Hefte können bei Schulvertriebsstellen, in Buchhandlungen, an Kiosken oder bei der SJW-Geschäftsstelle zum niedrigen Preis von 50 Rappen pro Exemplar bezogen werden.

Nr. 572 «Menschenaffen», von Carl Stemmler. Reihe:

Aus der Natur. Alter: von 10 Jahren an. — Wir lernen die drei höchstentwickelten Tiere, Gorilla, Orang Utang und Schimpanse kennen, ihre Entdeckung, ihre Lebensweise in Freiheit und Gefangenschaft. Der Verfasser erzählt als Betreuer solcher Tiere im Basler Zoo viele Erlebnisse und berichtet über seine Erfahrungen.

Nr. 573 «Die Knuspermännchen», von Adelheid Schärer. Reihe: Für die Kleinen. Alter: von 7 Jahren an. — Das Thema vom Samichlaus erlebt eine neue Bearbeitung. Die kleine Tochter eines Bäckermeisters begegnet dem Nikolaus im Traume und findet in Wirklichkeit im Geben und Schenken auch den tiefsten und eigentlichen Sinn der Klaus-Erscheinung: Die Beglückung, anderen Gutes zu tun.

Nr. 574 «Ulis Ferien», von Margrit Ryser. Reihe: Für die Kleinen. Alter: von 8 Jahren an.

Nr. 575 «Seppli, der Götlibub», von Johann Baptist Hensch. Reihe: Literarisches. Alter: von 11 Jahren an.

Nr. 576 «Ueberall mit dem Ball», von Walter Bühler. Reihe: Spiel und Unterhaltung. Alter: von 10 Jahren an. — Ein Heft mit Spielanleitungen für den kleinen Ball und Fussball im Gelände, für den Spielplatz, für Spiele im Walde und im Winter für Schneeballspiele.

Nr. 500 «Jeremias Gotthelf. Aus seinem Leben, Wirken und Kämpfen». 2. Auflage, von Paul Eggenberg. Reihe: Biographien. Alter: von 13 Jahren an. — Der Verfasser hat es verstanden, in seiner Schrift möglichst Gotthelf selber zur Worte kommen zu lassen. Der Dichter erzählt über seine Freuden und Sorgen, über sein Leben oder die Probleme in seinen Schriften.