

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 16 (1959)

Heft: [7]

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: 16.01.2026

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

Ein neuer Wurfkörper im Vorunterricht

Seit vielen Jahren, wenn nicht von Anfang an, ist der im Vorunterricht verwendete Wurfkörper von 500 gr nicht beliebt. Der Hauptgrund liegt wohl darin, dass meistens nach mehreren Würfen Schmerzen im Arm, besonders im Ellbogengelenk, auftreten. Dies wiederum ist darauf zurückzuführen, dass der Wurfkörper durch seine Form zur Technik des Steinwurfs verleitet — der Arm vollzieht eine Art Geisselzwickbewegung — und zu dieser Technik sind 500 gr eindeutig zu viel. Nicht selten treten deshalb auch Verletzungen im Ellbogen auf. Ganz im allgemeinen kann man sagen, dass diese Wurfkörper dem Werfer bis jetzt keinen Anreiz zu geben vermochten.

Seit einiger Zeit hat man nach einem neuen Wurfgerät Umschau gehalten. Ein 300 gr Wurfkörper ergab ebenfalls unbefriedigende Resultate. Ein anderer Wurfkörper in Ballform (Gummihülle mit Bleikern) kam wegen seiner Gefährlichkeit nicht in Frage — bei dieser Form ist man immer versucht, einander das Gerät zuzuwerfen, wobei das Fangen bei einem Gewicht von 500 gr zu schweren Verletzungen führen kann.

Wir versuchten nun ein Gerät zu entwickeln, das zur gleichen Wurftechnik zwingt, wie sie beim Speerwurf angewandt wird; nämlich anstelle der «Zwickbewegung» ein geradliniger Armzug. Die Entwicklungsreihe zeigt Abbildung 1. Abbildung 2 zeigt das fertig entwickelte Modell. Es ist wie bisher 500 gr schwer, weist eine Art Speergriff zum Fassen auf, besteht aus einer relativ einfachen Kugelkonstruktion mit angefügtem Stiel, was für die Herstellungskosten eine Rolle spielt, und ist rostfrei. Die Vorteile wurden

Abb. 1

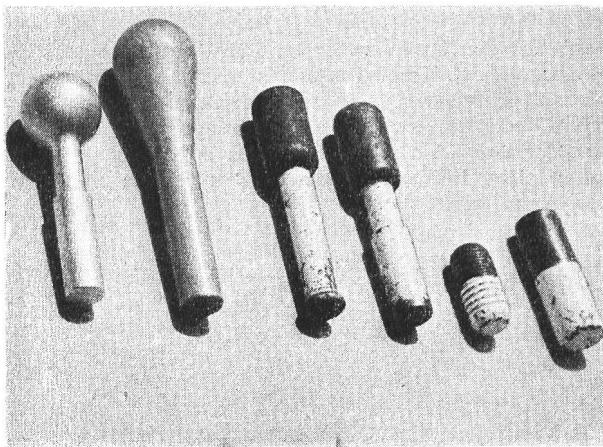


Abb. 2

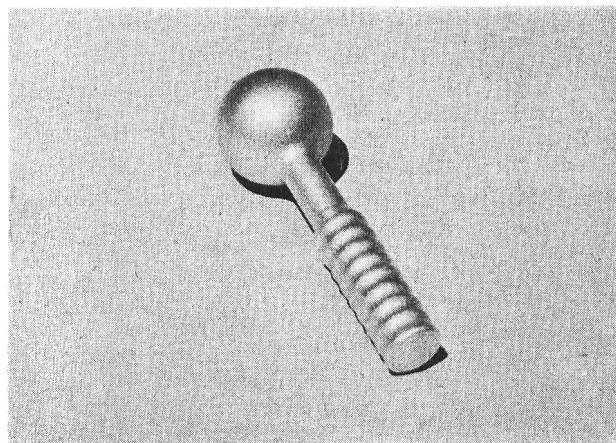


Abb. 3

in über 1jährigen Versuchen bereits erhärtet; dadurch, dass der Schwerpunkt des Gerätes hinter die Hand zu liegen kommt (Abbildung 3), muss das Gerät regelrecht «nachgeschleppt» werden, d. h. das Gerät erzwingt weitgehend eine richtige Wurfbewegung. Damit werden Schmerz und Verletzungsgefahr bei Leistungswürfen ausgeschaltet. Der Wurfkörper reizt zum Werfen, und außerdem wird die Technik des Speerwurfs methodisch richtig vorbereitet. Versuche haben ergeben, dass im Durchschnitt bei nur einiger Uebung weiter als mit dem bisherigen Wurfkörper geworfen wird.

Die jetzige Situation stellt sich wie folgt: Im letzten Jahr wurde das Gerät an der ETS entwickelt und in allen Leiterkursen ausprobiert. In diesem Jahr werden Versuche auf breiterer Basis in den Kantonen durchgeführt. Es ist damit zu rechnen, dass das neue Wurfgerät auf Beginn 1960 im Vorunterricht an Stelle des alten Wurfkörpers eingeführt wird. Dabei wird vorderhand die Wertungstabelle, die für den bisherigen Wurfkörper Geltung hat, beibehalten.

Wir hoffen, dass das neue Wurfgerät gut aufgenommen wird und dazu beiträgt, das Werfen wieder beliebter zu machen.

ETS Lehrkörper

Echo von Magglingen

Kurse im Monat August 1959

a) Schuleigene Kurse:

- 3.—8. 8. ELK für Schwimmen und Spiele (30 Teiln.)
- 3.—8. 8. ELK für Geländedienst (30 Teiln.)
- 3.—8. 8. ELK für Wandern und Radwandern (20 Teiln.)
- 10.—15. 8. ELK für Schwimmen und Spiele (25 Teiln.)
- 17.—22. 8. CFM pour la natation et les jeux (20 Teiln.)
- 9.—29. 8. Cours spécial pour candidats au diplôme fédéral I de maîtres de gymnastique et de sport de l'Université de Genève (20 Teiln.)
- 10.—22. 8. Sportärztlicher Kurs der San. OS 2/1959 (80 Teiln.)

b) Verbandseigene Kurse:

- 1.—2. 8. Hauptkurs 2, SFV (55 Teiln.)
- 3.—9. 8. Juniorenlager, Kantonal-bernischer Fussballverband (40 Teiln.)
- 3.—8. 8. Junioren-Ferienlager, SALV (35 Teiln.)
- 8.—9. 8. Trainingsleiter- und Juniorenkurs, HBA (35 Teiln.)
- 8.—22. 8. Invalidensportleiterkurs, Arbeitsgruppe für Invalidensport (50 Teiln.)

- 22.—23. 8. Konditionskurs für das Kader, Schweiz. Boxverband (25 Teiln.)
 22.—23. 8. Zentralisierter Kreiskurs für Schiedsrichter, Satus (20 Teiln.)
 22.—23. 8. Sommer-Konditionstrainingskurs für Eisschnellläufer, Schweiz. Eislauferverband (15 Teiln.)
 23.—27. 8. Kurs für Schiedsrichter-Instruktoren, FIFA (50 Teiln.)
 24.—29. 8. Schlusstrainingslager für die Europameisterschaften, Schweiz. Matchschützenverband (25 Teiln.)
 29.—30. 8. Kaderkurs der Nationalmannschaft, Schweiz. Eishockeyverband (25 Teiln.)
 29.—30. 8. Zentralkurs für die kant. techn. Leiterinnen und Leiter im Jugendturnen, Schweiz. Frauenterverband (60 Teiln.)

Ausländische Besucher:

Schwedische Nationalmannschaft im Orientierungsläufen.
 3 deutsche Turnlehrer im Turnlehrerkurs.

Gastvorträge:

Prof. Calgari im Geistlichen-Kurs.
 Dr. R. Albonico im Geistlichen-Kurs.

Delegationen:

Dir. E. Hirt, Eidgenössisches Turnfest in Basel 11. und 12. Juli.

* * *

Studienlehrgang für Sportlehrer(innen) 1959/61

Obwohl der Sportlehrerkurs von acht Monaten nun auf zwei Jahre verlängert wurde, war das Interesse für den kommenden viersemestrigen Lehrgang ausserordentlich gross. Es gingen überraschend viele Anmeldungen ein. In den neun bisherigen Sportlehrerkursen schwankte die Zahl der Sports'udenten zwischen 14 und 20. Zum Studienlehrgang 1959/61 haben sich nun 38 Kandidaten gemeldet, davon 25 Burschen und 13 Mädchen (32 Schweizer, 6 Ausländer).

Zur ersten Aufnahmeprüfung traten 25 Kandidaten an. Vierzehn haben die theoretischen und praktischen Eintrittsprüfungen, die vom 11. bis 13. Juni stattfanden, bestanden, sechs wurden unter Vorbehalt aufgenommen. Fünf Bewerber haben die Prüfungsbedingungen nicht erfüllt. Die zweite Aufnahmeprüfung — hauptsächlich für Ausländer — wird vom 28. bis 30. September durchgeführt. Beginn des Lehrganges: 1. Oktober 1959.

Invalidensportleiterkurs 1959

Für den zweiten Invalidensportleiterkurs, der vom 10 bis 22. August an der ETS in Magglingen durchgeführt wird, besteht reges Interesse. Aus Platzgründen konnten bei weitem nicht alle Interessenten angenommen werden. In erster Linie wurden Kandidaten aus Orten und Gegenden berücksichtigt, in denen noch keine Invalidensportgruppe besteht.

Bücher und Zeitschriften

Wir haben für Sie gelesen

Vuilleumier, John F. Auf den Spuren Sindbads, des Seefahrs. Bern, Gute Schriften, 1959 / Nr. 204. — 8°. 78 Seiten — Broschiert Fr. 1.—.
 Das Bändchen enthält eine Sammlung von farbigen Reiseschilderungen, wie sie nur ein Weitgereister geben kann, der die sozialen und wirtschaftlichen Probleme jener Länder, die er besucht, seit Jahrzehnten aus der Nähe und Ferne beobachtet hat. Ob es sich um die wirtschaftlichen Folgen der Erdölgewinnung, um die sozialen Grundlagen bei der Entstehung des Jazz oder um die Rassenfrage Nordafrikas handelt, immer wieder zeugen die Bilder von einer Fülle des Wissens um die menschlichen schwerwiegenden Probleme, die sich den aufgesuchten Ländern stellen. Die Vielfalt der Studien ist durch das tiefe Erlebnis des Atlantischen Ozeans, das dem Titel seinen Sinn verleiht, zusammengehalten.

Stolze, Alfred Otto. Der Ratsadvokat im Turm. Vier heitere Geschichten. Bern, Gute Schriften, 1959 / Nr. 205. — 8°. 64 Seiten. — Broschiert Fr. 1.—.

Dass auch heutzutage der gesunde Humor in unseren Breiten zu seinem Rechte kommt, beweisen die vier köstlichen Geschichten im Maiheft der Guten Schriften. Der Verfasser (1889—1954) kennt sich vorzüglich aus in der Geschichte seiner Vaterstadt Lindau i. B. und weiss auch als Dichter, dem der Schalk im Nacken sitzt, diese und jene Episode so lebensvoll und heiter besont zu gestalten, dass auch einem eher griesgrämigen Leser zusehends froher zumute wird und er dem Autor erwartungsvoll schmunzelnd dahin und dorthin folgt, sich unbeschwert freudet.

Tolstoi, Leo N. Die drei Greise. Bern, Gute Schriften, 1959 / Nr. 206. — 8°. 72 Seiten. — Broschiert Fr. 1.—.

Tiefer lebendiger Glaube strömt durch die Erzählung von den drei Greisen, die Gott dienen wollten. Und gar die wunderbare kindliche Art, wie der Schuster Awdjitsch dazu kommt,

mittens in seinem ärmlichen Alltag Christus zu beherbergen, ist hinreissend in ihrer Schlichtheit. Alle diese im Dorfton erzählten Geschichten, so anspruchslos sie sich auch geben mögen, weisen die Pranke des Löwen auf, enthalten unverwechselbare Tolstoi-Gestalten, keine Typen und Klicheefiguren.

Die bekanntesten Erzählungen findet man in vielen und prächtigen Ausgaben. Auch die Guten Schriften haben eine schöne Auswahl davon vorgelegt, worauf in diesem Bändchen Rücksicht genommen wurde, um Doppelprüfungen zu vermeiden.

Neuerwerbungen unserer Bibliothek

Die nachfolgenden Werke können zu den üblichen Leihbedingungen bestellt werden.

Schweizerischer Amateur-Leichtathletik-Verband = **Fédération Suisse d'Athlétisme Amateur**. Reglemente = Règlements. Ausgabe = Edition 1959. Schweizerische Vereinsmeisterschaft für Leichtathletik = Championnat suisse d'athlétisme interclub et intersociété. — 8°. 39 S. Abr 1945

Auenheimer, Arthur. Spielturnen mit Sandsäcken. Bonn, Ferdinand Dümmer, 1958. — 8°. 50 S. Abb. — DM 2.20. Abr 1968

Auenheimer, Arthur. Spielturnen am Tau. Bonn, Ferdinand Dümmer, 1958. — 8°. 40 S. Abb. — DM 2.20. Abr 1969

Biedermann, E. Grundlagen für die Organisation und Durchführung von Orientierungsläufen. Selbstverlag des Verfassers, 1959. — 4°. 16 S. vervielfältigt. A brg 624

Bircher, Ralph. Geographie und Geschichte der Ernährung im Dienste der Ernährungsphysiologie. Sonderdruck Hippokrates, Zeitschrift für praktische Heilkunde. Stuttgart, Hippokrates-Verlag, 1957. — 8°. 40 S. Abr 1953

Bircher, Ralph. Perspektiven zur Eiweissfrage. Sonderdruck Hippokrates, Zeitschrift für praktische Heilkunde. Stuttgart, Hippokrates-Verlag, 1956. — 8°. 24 S. Abr 1952

Breitner, Burghard. Sportschäden und Sportverletzungen. Zweite umgearbeitete Auflage. Stuttgart, Ferdinand-Enke-Verlag, 1953. — 8°. 180 S. 34 Abb. — Fr. 28.10.

Neue Deutsche Chirurgie Bd. 58 A 3505

Bresser, Lutz. Sportbuch für die Bundeswehr. Darmstadt, Wehr und Wissen Verlagsgesellschaft, 1959. — 8°. 166 S. ill. A 3485

Grombach, John V. Touch Football. New York, The Ronald Press Co., 1958. — 8°. 125 p. fig. — Fr. 14.15. A 3498

Harrer, Heinrich. Sieben Jahre in Tibet. Mein Leben am Hofe des Dalai Lama. Zürich, Schweizer Druck- und Verlagshaus AG, 1959. — 8°. 309 S. 58 Bilder, 8 Farbtafeln, 1 Karte. — Fr. 7.50. A 3502

Holbrook, David. Children's Games. Illustrated by Peggy Beetles. Bedford, Gordon Fraser, 1957. — 8°. 125 p. ill. — Fr. 5.95. A 3482

Holgate, James «Gib». Fundamental Football. New York, The Ronald Press Co., 1958. — 8°. 100 p. fig. — Fr. 14.15. A 3499

Hunt, John. Mount Everest. Kampf und Sieg. Zürich, Schweizer Druck- und Verlagshaus AG, ca. 1959. — 8°. 318 S. ill. — Fr. 7.50. A 3501

Jeremiah, Eddie. Ice Hockey. 2nd ed. New York, The Ronald Press Co., 1958. — 8°. 152 p. fig. — Fr. 14.15. A 3496

Kantonaler Kadettenverband Zürich/Schaffhausen. Kadetten chnöpfed. Knoten. Meilen, Kadettencorps, 1958. — 8°. 16 S. Fig. Abr 1955

Kirsch, Richard. Sportmassage. Berlin, Sportverlag, 1959. — 8°. 132 S. Abb. — DM. 10.50. A 3492

Allgemeine **Körperkultur**. Studienmaterial der Deutschen Hochschule für Körperkultur Leipzig. Berlin, Sportverlag, 1. Aufl. 1958. — 8°. 173 S. ill. A 3484

Kleine Bücherei für den Uebungsleiter und Sportlehrer Bd. 1. A 3485

Kopytow, E. W.; Orlow, L. P. Uebungen an den Ringen. Berlin, Sportverlag, 1959. — 8°. 68 S. ill. — DM. 2.80. Abr 1947

Markert, Alfred. Mädchen- und Frauenschwimmen. Frankfurt a. M., Limpert, 1959. — 8°. 86 S. ill. — Fr. 7.80. A 3493

Patt, Christian. Die tägliche Bewegungslektion — ein Schulversuch in Graubünden. Praktischer Beitrag zur Lösung einer dringenden Schulfrage: des täglichen Turnens. — Bündner Schulblatt, Nr. 5 / 1958. — 8°. 45 S. ill. Abr 1954

Recla, Josef. Das neue Schrifttum über Turnen, Sport und Spiel als Leibeserziehung. Werke, Bücher, Broschüren und Zeitschriften. Gesamtverzeichnis der Neuerscheinungen im deutschen Sprachraum von 1952—1958. Frankfurt a. M., Limpert, 1959. — 8°. 171 S. A 3483

Vorsorge der öffentlichen Verwaltung für Gesundheit und körperliche Ertüchtigung der Bevölkerung. Vorträge des 95. Kurses der Schweizerischen Verwaltungskurse an der Handels-Hochschule St. Gallen am 23., 24. und 25. Oktober 1958. St. Gallen, Inst. für Schweizer. Verwaltungskurse an der Handels-Hochschule, 1959. — 4°. 185 S. vervielfältigt. Ag 193

Auf den Spuren des VU

Die Wahlfächer

Der Vorunterricht, wie er durch die Verordnung von 1942 neu organisiert wurde, weist gegenüber früher vor allem zwei wesentliche Änderungen auf: Verbreiterung auf eine Vielzahl sporttreibender Organisationen und Vermehrung der Übungsdisciplinen. Durch die Einführung der Wahlfächer hat er dabei eine ganz wesentliche Bereicherung erfahren. Nachdem allerdings zunächst der Bogen etwas zu weit gespannt war, darf man heute von einer gesunden und wohltuenden Konzentration auf eine Gruppe mannigfaltig gerichteter Wahlfächer sprechen. Zunächst ist festzuhalten, dass eine grundsätzliche Trennung besteht zwischen Wahlfachprüfungen und Wahlfachkursen. Die Art. 8 und 9, bzw. 45 und 46 der Ausführungsbestimmungen umfassen die Möglichkeiten und Anforderungen, während die Beitragsleistungen in der Verfügung über die Entschädigungen geregelt sind.

Wahlfachkurse sind grundsätzlich in Lagern durchzuführen, die mindestens 5 Tage ohne Unterbruch oder 6 Tage mit einmaligem Unterbruch dauern. Geländedienst, Schwimmen und Spiele, Skifahren, Sommergebirgsdienst, Wanderungen und Wanderfahrten sind die möglichen Ausbildungsziele, die einem solchen Kurs zu Grunde liegen können. Bei längeren Ferienlagern können auch zwei Kurse durchgeführt werden. Den Kursen wird durch Vermittlung der kant. Vorunterrichtsstellen das notwendige Material zur Verfügung gestellt, nachdem sie dort auch rechtzeitig zur Genehmigung angemeldet worden sind.

Die mehrtägige Durchführung eines Wahlfachkurses ermöglicht eine Erweiterung des Ausbildungszieles in bezug auf die kameradschaftliche und die charakterliche Seite, deren Berücksichtigung im Mittelpunkt jedes Kurses stehen soll. Wahlfachkurse bieten den Teilnehmern zudem oft ausserordentlich günstige Gelegenheiten zu wertvollen Ergänzungen geographischer und vaterländischer Kenntnisse und zu unvergesslichen landschaftlichen Erlebnissen innerhalb einer Gemeinschaft Gleichaltriger. Viele Jünglinge haben in diesen Kursen erstmals die Schönheiten unserer Berge im Sommer oder Winter oder die prachtvollen Gegenden anderer Teile der Schweiz kennen gelernt und sind dadurch vielleicht hingeführt worden zum selbständigen Erleben der Natur. Es sind nebst der rein sportlichen Ausbildung gerade diese ethischen Ziele, die die Wahlfachkurse besonders wertvoll machen und die Leiter aller Riegen dazu positiv einstellen lassen sollten. Die Wahlfachprüfungen sind ganz anderer Natur. Sie bieten die Gelegenheit, eine sportliche Prüfung abzulegen und gewisse Anforderungen zu erfüllen. Sie umfassen die Disziplinen Marsch, Orientierungslauf, Schwimmen und Skifahren. Die Ausführungsvorschriften enthalten die Anforderungen. Wie bei jeder Prüfung liegt aber ihr Hauptwert in der Vorbereitung. Es ist deshalb wünschenswert, wenn der Leiter nicht nur die Durchführung einer Wahlfachprüfung vorsieht und organisiert, sondern die entsprechende Uebung auch in seinen Trainingsplan aufnimmt. Diese Vorbereitungen stehen im Genusse der Versicherung, wenn sie der kant. Amtsstelle gemeldet wurden. Die Wahlfachprüfungen haben einen gewaltigen Aufschwung erlebt. An erster Stelle steht der OL. Erfreulich hoch ist aber auch die Zahl der Teilnehmer an Marschprüfungen.

Zusammenfassend darf wohl gesagt werden, dass sowohl die Wahlfachkurse wie auch die Prüfungen die volle Aufmerksamkeit der Leiter verdienen. Sie sind eine wertvolle Ergänzung der VU-Grundschularbeit.

Ernst Bissegger, Amriswil

Fair play

Die übersteigerte Bedeutung, die man heute in weiten Kreisen dem sportlichen Erfolg beizumessen gewohnt ist, hat wohl nicht zuletzt dazu geführt, dass im Wettkampf öfters zu unerlaubten Mitteln Zuflucht genommen wird, wenn auf reguläre Weise keine Aussichten auf Erfolg erwartet werden können. — Skirennfahrer trainieren auf gesperrter Abfahrtsstrecke — Orientierungsläufer benützen privates Kartenmaterial — Mannschaften verwenden nichtqualifizierte Spieler — ja es geht sogar so weit, dass Gegner absichtlich verletzt werden, damit der Sieg errungen oder die Niederlage abgewendet werden kann.

Solche und ähnliche Episoden kennzeichnen hin und wieder die sportlichen Ereignisse. Ohne verallgemeinern zu wollen, lässt sich doch klar erkennen, dass Tricks und Mätzchen im Sportgeschehen immer stärker Einzug halten, basierend auf dem Motto: der Zweck heiligt die Mittel!

Dass in der Politik, in der Diplomatie und sogar im Geschäftsleben Hinterlist und Tücke und alle übrigen Formen von unfairem Verhalten das Geschehen diktieren, ist leider nur allzu gut bekannt. Muss das aber auch im Sport der Fall sein? — Dort, wo das Leichte, das Unbeschwerthe und das Spielerische den Wert eines Erlebnisses ausmachen sollten? — Gewiss nicht! Selbst dann nicht, wenn einmal Härte, Einsatz und Kampfgeist die äusserste Grenze des Tragbaren erreicht haben. Harte Kämpfe sind nicht unfaire Kämpfe; aber mit der Schulung zur Härte muss eine gleichzeitige Schulung des Charakters stattgefunden haben. Man muss bei solchen Kämpfen spüren, dass die Ehrlichkeit in der Einhaltung der Regeln und die natürliche Achtung vor dem Gegner ebenso sehr gelernt worden sind wie die Technik und die Taktik.

Denn die Angewöhnung an das fair play ist eine Erziehungssache; je früher sie einsetzt und je länger sie dauert, um so deutlicher wird die Wirkung. Und wer die Fairness einmal als Charaktereigenschaft besitzt, der wird sie nicht nur auf dem Sportplatz zu erkennen geben, sondern er wird davon in jeder Lebenslage Gebrauch machen.

Das Ziel ist unverrückbar

Die Leibesübungen sollen der Freudenspender im menschlichen Leben sein!

Die Leibesübungen bleiben für uns ein Mittel und Weg zur Gesunderhaltung von Körper und Seele, zur Erziehung und Charakterbildung unserer Jugend!

Sport sei uns Brücke von Mensch zu Mensch im eigene Hause auf der Grundlage von Kameradschaft und Ritterlichkeit!

Der Sport sei aber auch weiterhin Brückenschlag zu anderen Völkern und Nationen, trotz aller Störversuche anderer Kräfte aus dem Hinter- und Untergrunde heraus!

Dafür lohnt es sich, auch weiterhin alle Kräfte einzusetzen!

Michael Sommerer
in der Zeitschrift «Olympische Jugend»