

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 17 (1960)

Heft: [9]

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: 21.02.2026

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

Echo von Magglingen

Kurse im Monat Oktober

- a) schuleigene Kurse:
3.—8. 10. ELK, Grundschule I (60 Teiln.)
10.—15. 10. CFM, instruction de base I (25 Teiln.)
17. 10.—26. 11. Instruktorenschule der Infanterie (20 Teiln.)
b) verbandseigene Kurse:
1.—2. 10. Schweiz. Militärfechtmeisterschaften, Schweiz. Fechtverband (140 Teiln.)
3.—6. 10. Instruktorenkurs für Jungschützenleiter, EMD, Gruppe für Ausbildung (60 Teiln.)
8.—9. 10. Ringerkurs, SALV (30 Teiln.)
10.—12. 10. Kurs für Frauenriege-Leiterinnen, Status (25 Teiln.)
15.—16. 10. Konditionstest, Schweiz. Tennisverband (20 Teiln.)
20.—22. 10. Cours de boxe, basketball, volleyball, SASV (30 Teiln.)
22.—23. 10. Jugendmeisterschaft im Geräteturnen, Kunstmaler-Vereinigung des Kantons Bern (35 Teiln.)
23.—26. 10. Technisch-administrativer Kurs, Akademischer Sportverband St. Gallen (15 Teiln.)
23.—29. 10. Ausbildungskurs für Leiterinnen von Mädchenriegen, SFTV (25 Teiln.)
29.—30. 10. Instruktoren-Zentralkurs, SALV (65 Teiln.)
30. 10. Ausbildungskurs für Ringen, ETV (30 Teiln.)

Ausländische Besucher:

Professor Pihala, Sportjournalist, Helsinki
Herr Van Osch, Inspektor für Leibesübungen aus Holland
Herr Leo Attar, amerikanischer Journalist
1 Gruppe japanischer Turn- und Sportstudenten und -studentinnen
Harald Connolly und Ray Norton, Olympiateilnehmer USA.

Delegationen:

Direktor Hirt: Vertretung des EMD am 21. 8. Eidg. Spiel- und Stafettentag des ETV
Vertretung des Bundesrates am 20. und 21. 8. Kunstturnertag in Wettingen
Vertretung des Bundesrates am 20. bnd 21. 8. Internationales Leichtathletik-Meeting, veranstaltet durch die Gymnastische Gesellschaft Bern.

Gefunden

Recta-Bussole auf der Petersinsel (Bielersee). Evtl. Verlierer wird gebeten, sich bei R. Handloser, ETS, zu melden.



Biographie

Die in dieser Rubrik besprochenen Bücher, Zeitschriftenartikel und angezeigten Neuerwerbungen können bei der Bibliothek der Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen ausgeliehen werden.

Aus der Theorie für die Praxis

Nett, Toni. **Die Cerutty-Methode.**
In: Lehre der Leichtathletik, 1960, 32.

DK: 796.512

Toni Nett stellt in seinem Aufsatz zunächst den heute 64-jährigen australischen Lauftrainer Cerutty vor, der mit den Läufern Landy, Stephens, Thomas und Elliot Weltrekorde erzielte. Der australische Sportjournalist Joe Galli habe in einer Schrift bemerkt, die Erfolge der Cerutty-Methode lägen in erster Linie auf psychologischem Gebiet. Cerutty wirke wie ein fanatischer Sektierer suggestiv auf seine «Anhänger». Das müsse wohl so sein, meint Nett, denn wenn man die einzelnen Haupttrainingsmittel und auch die Neben-Trainingsmittel betrachtet, die Cerutty anwendet, dann unterscheiden sie sich im Grundsätzlichen nicht vom «schwedischen Fahrspiel», das er übrigens auch als sein Haupttrainingsmittel bezeichnet. Cerutty schreibt selbst: «In Portsea (dem Trainingslager Cerutts) trainieren meine Läufer unter Anwendung verschiedener Variationen des Fahrspiels. Wir haben das bekannte schwedische System unseren australischen Verhältnissen angepasst, die Intensität wesentlich erhöht und den Schwierigkeitsgrad der zu laufenden Strecken erschwert. Elliot läuft im Winter manchmal bis zu 160 km Fahrspiel in der Woche.» Nett geht dann im einzelnen auf eine Schrift Cerutts ein. Der Lauf ist für Cerutty nicht nur Sport, er ist für ihn eine Weltanschauung. Starre Trainingspläne lehnt er ab. Interes-

sant ist vor allem die Einteilung des Jahrestrainings. Cerutty unterscheidet: 1. 6—8 Monate Konditionsarbeit (Kraftgewinnung). Diese besteht zu 50 Prozent aus Laufen und 50 Prozent aus anderer Trainingsarbeit: Gewichtstraining, Hallenarbeit, Bodenturnen, Ringen, Hügellaufen, Tragen von schweren Lasten und anderer anstrengender Betätigungen. 2. 2 Monate direkte Wettkampfvorbereitung. Diese umfasst vieles Laufen in der Durchschnittsrenngeschwindigkeit der Spezialrennstrecke. Es wird dabei meist in Parks, auf Golfplätzen und Gärten geläufen. Trainingsdauer eine Stunde, täglich zweimal. Cerutty ist der Meinung, der Läufer soll so wenig wie möglich auf der Bahn trainieren. Toni Nett setzt sich dann im weiteren mit der Cerutty-Methode kritisch auseinander. Er weist vor allem darauf hin, dass wir in unseren Breitengraden diese idealen geographischen Bedingungen in der Nähe unserer Städte (Wälder, Parks, Sandstrand) nicht haben und daher unsere Methoden eben auf unsere Verhältnisse abstimmen müssen.

M. Meier

Dähne, Rolf. **Die Technik des Hammerwurfs.** DK: 796.531.2
In: Der Leichtathletiktrainer, 2, 1960, 30, S. 471—472, Abb.

Der Verfasser behandelt die Phasen Ausgangsstellung — Anriss, Anschwung — Uebergang zur Drehung — Drehung — Abwurf und Auffangen. Der Hammer soll aus der Ausgangsstellung mit langen Armen angerissen werden. Die Arme müssen den Hammer in gestrecktem Zustand durch einen Linkshochschwingen auf seine Bahn bringen. Wandert beim Anschwingen der Hammer links vom Werfer,kippen die Füsse auf die rechte Fusskante und umgekehrt. Gleich verhält es sich mit der Gewichtsverlagerung.

In der Regel genügen zwei Anschwünge, um den Hammer auf die gewünschte Bahn zu bringen. Beim Uebergang zur Drehung betont Dähne die Arbeit des rechten Knies, das in der Art eines Sprintschrittes nach innen in die Drehung hineingeschoben werden soll.

In der Drehung habe der Werfer die grösste Möglichkeit der Kraftübertragung auf das Gerät. Mit zunehmender Zentrifugalkraft müssen die Kniegelenke etwas mehr gebeugt und der Rumpf etwas mehr gestreckt werden, um der Zentrifugalkraft besser Widerstand leisten zu können. Die Schulterachse läuft bei der Drehung der Beckenachse in einer Rechtsverkrüpfung nach. Vier Drehungen haben nur dann einen Sinn, wenn die letzte Drehung ebenfalls noch gesteigert werden kann und wenn der Werfer über genügend Stehvermögen verfügt. Beim Abwurf sei besonders zu beachten, dass wenn der Hammer den Tiefpunkt erreicht, die Streckung der Beine einsetzt. Der Radius der Hammerbahn wird durch das starke Nach-hinten-reißen des Körpers etwas vom Tiefpunkt verkürzt. Durch diese Hebelverkürzung entstehe nochmals eine Geschwindigkeitssteigerung.

M. Meier

Fachschrift für Orientierungslauf OL

DK: 796.6:526.61

Jg. 6, 1960, 1

Mit dieser Nummer beginnt die OL-Fachschrift ihren 6. Jahrgang. Als Bindeglied zwischen Aktiven, Organisatoren und Bahnlegern leistet das Fachblatt für Orientierungslauf wertvolle Dienste. Wie bis anhin wird sie über alle Neuigkeiten orientieren, Tips für Läufer, Veranstalter und Funktionäre publizieren und den Text durch instruktive Kartenausschnitte auflockern.

In der neuesten Nummer findet sich eine interessante Arbeit über das Training mit Fotos. Das Thema lautet: Wie lange brauchst du, um sieben fotografierte Postenorte auf dem Kartenausschnitt einzutragen? Ein äusserst instruktiver Test für jüngere und noch nicht so erfahrene Orientierungslaufhasen.

M. Meier

Nett, Toni; Jonathan Ulrich.

DK: 796.415

Kraftübungen zur Konditionsarbeit. Leichtathletisches Muskeltraining. Berlin, Bartels & Wernitz, 1960. — 8°. 168 S. ill. — Fr. 9.—.

Lehrbuchreihe des Deutschen Leichtathletikverbandes. 2.

Seit einigen Jahren wird in beinahe allen Sportarten Kondition gross geschrieben. Beinahe in jedem Wettkampf- oder Spielbericht kann man lesen, dass der oder jener, die oder jene Mannschaft dank ihrer vorzüglichen Kondition gewonnen hat.

Was ist nun eigentlich «Kondition»?

Kondition heisst Bedingung, Gesamtzustand. Konditionstraining heisst demnach in der modernen Sportterminologie Training zur Erlangung eines psychischen und physischen Gesamtzustandes, auf dem ein Spezialtraining erst erfolgreich aufgebaut werden kann. Grob eingeteilt umfasst heute das Konditionstraining vier Punkte. Toni Nett umschreibt diese wie folgt:

a) Die allgemeine, harmonische Entwicklung aller Muskeln nach Kraft, Schnelligkeit, Stehvermögen und Ausdauer, und zwar je nach den Erfordernissen der Sportart oder der Disziplin mit anderer Schwerpunktlegung. Gleichzeitig mit dieser «Muskelarbeit» geht die Uebung der Entspannungsfähigkeit der Muskeln, die Schaffung der Gelenkbeweglichkeit, also die Herstellung der Bewegungsfreiheit des Körpers.

b) Die spezielle Sonderentwicklung jener Muskeln, die hauptsächlich den Bewegungsablauf (Technik) der speziellen

Sportdisziplin durchführen. Gleichzeitig verläuft auch hier die Übung zur Erhöhung der besonderen «Geschmeidigkeit», der Dehnfähigkeit jener Muskeln und die Ausweitung der Bewegungsfreiheit jener Gelenke, die besonders am speziellen Bewegungsablauf beteiligt sind. Dabei geht die unter a) erwähnte Entwicklung jener unter b) dargelegten «Bearbeitung» voraus, weil sie ihre Grundlage ist.

c) Die Schaffung einer hervorragenden «Gesundheits-» und «Leistungsform» des gesamten inneren Organismus (Kreislauf, Atmungsfähigkeit, Stoffwechsel, Nervensystem).

d) Die Erhöhung der Willensqualitäten aus der Freude am Training, an der Leistung, am Wettkampf, am Leben.

Die Punkte a, c und d umfassen die sog. «allgemeine Konditionsarbeit», während Punkt b) die «spezielle Konditionsarbeit» zum Inhalt hat.

Im neuen Lehrbuch «Kraftübungen zur Konditionsarbeit» behandeln die beiden anerkannten Experten Toni Nett und Ulrich Jonah hauptsächlich die Punkte a) und b).

Die theoretischen Erläuterungen sowie die Fülle von Übungen geben dem Trainer und Instruktor wie auch dem Athleten selbst eine reichhaltige Unterlage für die wirkungsvolle Durchführung der Übungsstunden. Darüber hinaus, und das scheint uns ganz besonders wertvoll, richtet sich das Buch auch an alle, die aus zeitlichen und andern Gründen mit einem zweckdienlichen konzentrierten Heimtraining versuchen müssen, ihre allgemeine und spezielle Kondition zu fördern. Aber auch solche, die keinen Leistungssport treiben, können für ihr «Heimtraining» eine Auswahl von Übungen treffen, um sich gesund und leistungsfähig zu erhalten. Für den Leistungssportler ist der Besitz dieses Buches ganz besonders wertvoll, umfasst es doch in beinahe erschöpfender Weise alle wirksamen dynamischen und einfachen Kraftübungen, die Voraussetzung für die Entwicklung der hohen oder höchstmöglichen individuellen Leistung sind. Das Lehrbuch legt außerdem in klarer Weise vier Methoden oder Wege dar, nach denen man jede gewünschte Wirkung erzielen kann:

Kraft — Schnelligkeit — Stehvermögen und Ausdauer — alles Eigenschaften also, die jeder Spezialist der Leichtathle-

tik in differenziertem Ausmaße benötigt. Es unterrichtet ferner über die zulässigen «Belastungsstufen» bei der Schuljugend, der notwendigen Belastungshöhe bei den Erwachsenen beiderlei Geschlechts und gibt auch Wege an, wie man mögliche Gefahren des Krafttrainings meidet.

Sehr interessant sind die Trainingsbeispiele weltbekannter Athleten sowie die aufgezeigten Testmöglichkeiten. Was das Buch aber besonders wertvoll macht, das sind die über 600 Übungen, welche von den Verfassern zusammengetragen und zusammengestellt worden sind, Übungen, die zum Teil mit einfachen und einfachsten Hilfsgeräten zu Hause praktiziert werden können.

Das neue Lehrbuch ist daher für Anfänger, Fortgeschrittene und Spitzenkönner, für Trainer und Instruktoren in den Vereinen und Clubs sowie für Lehrkräfte an Schulen eine praktische Hilfe bei der Zusammenstellung und Durchführung der Übungen für die allgemeine und spezielle Konditionsarbeit der einzelnen Disziplinen.

Wertvoll ist auch die im theoretischen Teil vorgenommene leichtfassliche Klärung der Begriffe wie «Kraft», «Schnellkraft», «Ausdauer» und «Stehvermögen», isometrische und isotonische, statische und dynamische Muskelarbeit.

Wie oft werden in Publikationen, Vorträgen und Plaudereien diese Begriffe durcheinander gewirbelt, wie oft spricht man an Diskussionen ergebnislos aneinander vorbei, nur weil man unter bestimmten Ausdrücken Unterschiedliches versteht. Gut gelungen ist auch der Versuch, die bekannten Untersuchungsergebnisse der Wissenschaftler Müller und Hettinger vom Max-Planck-Institut für die Praxis auszudeuten. Aus diesen Zahlen von Müller/Hettinger wurden von der Praxis wie auch von manchen Sportmedizinern viele Fehlschlüsse gezogen. Diese Fehlschlüsse bestanden hauptsächlich darin, dass man «isometrisch/statische» Muskelarbeit mit «isotonisch/dynamischer» Muskelfunktion gleichsetzte. Mit solchen Zahlen aus Untersuchungen über die Trainingswirkung bei «isometrischer» Arbeit (Einzelmuskel) können wir in der Praxis nichts Directes, sondern nur Indirektes anfangen. Auch in dieser Beziehung wirkt das neue Lehrbuch klarend.

Wenn das Buch nicht geschrieben worden wäre, es hätte unbedingt geschrieben werden müssen.

M. Meier

Bücher und Zeitschriften

Neuerwerbungen unserer Bibliothek

Masüger, J. B. Starke Jugend. Leipzig und Zürich, Grethlein, o. J. — 8°. 223 S. Abb. A 3718

Müller, Johannes. Die Leibesübungen, ihre biologisch-anatomischen Grundlagen. Physiologie und Hygiene mit Anhang. Erste Hilfe bei Unfällen. Lehrbuch der medizinischen Hilfswissenschaften der Leibesübungen für Turner und Sportsleute, Aerzte, Studierende und Lehrer, für das Studium der Turn- und Sportlehrer(innen) und für Lehrerbildungsanstalten. 3. Aufl. Berlin, B. G. Teubner, 1924. — 8°. 576 S. Abb. A 3742

Sparbier, Julius. Deutsche Turn- und Kampfspiele. Ihr Wesen — ihr Betrieb — ihr Werden. Nebst einer Darstellung der Vorübungen und vorbereitenden Spiele im Schul- und Vereinsbetrieb. Berlin, Weidmannsche Buchhandlung, 1923. — 8°. 168 S. Abb. A 3754

Schmitt, Eduard. Sportanlagen I. Berlin und Leipzig, G. J. Göschken, 1913. — 8°. 148 S. Fig. A 3785

Tilden, William T. The Art of Lawn Tennis. 4th. Ed. London, Methuen, 1922. — 8°. 191 p. ill. A 3726

Tittel, Karl. Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen. 2., verb. und erw. Aufl. Berlin, Verlag der Wissenschaften, 1959. — 8°. 423 S. ill. Taf. — Fr. 21.80. A 3798

Ulrich, S. P. Bandscheibenschäden durch Leibesübungen und ihre Verhütung. Genève, Médecine et Hygiène, 1959. — 8°. 15 S. Abb. Abr 2120

Verworn, Max. Die Bewegung der lebendigen Substanz. Eine vergleichend-physiologische Untersuchung der Contractionerscheinungen. Jena, G. Fischer, 1892. — 8°. 104 S. Fig. A 3768

Wagner, Helmut. Sport und Arbeitersport. Berlin, Büchergilde Gutenberg, 1931. 8°. 222 S. ill. A 3748

Wagner, Hugo. Humanismus — Militarismus — Leibeserziehung. Freiheit oder Zwang in der Menschenführung. München, Verlag Ambrosius Barth, 1959. — 8°. 195 S. A 3694

Waitzer, Josef. Gymnastik des Leichtathleten als Grundlage zur Höchstleistung. Richtlinien für Vereine und Schulen. Nürnberg, Berg-Waitzer, o. J. — 8°. 106 S. Fig. A 3760

Vogel, Ernst. Fussballdämmerung. Wien, A. Pichler, 1924. — 8°. 117 S. A 3787

Luther, Karl J. Das Bilderbuch der alten Schneelauf. Wie Schneelauf und Skilauf sich durch die Jahrhunderte vorgestellt haben ist hier nachgewiesen, chronologisch geordnet

und mit bibliographischen Angaben und Anmerkungen versehen. Erfurt, Richters Verlagsanstalt, 1942. — 8°. 112 S. ill. A 3707

Modern Athletics. Incorporating the Modern Athlete. Worcester Park, Surrey, Modern Athletics. — 8°. ill. monthly. AP 93

Pause, Walter. Skispuren — Glücksspuren. Eine heitere Skischule. Zeichnungen von Claus Arnold. München-Bonn-Wien, BLV Verlagsgesellschaft, 1959. — 8°. 128 S. ill. — Fr. 11.20. A 3700

Scheurer, Armin. Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel. Magglingen, ETS, 1960. — 4°. 12 S. ill. Abrg 724

Schwarz, M. A. Wie trainiere ich Fussball? Ein Lehrbuch der Technik, Taktik und körperlichen Ausbildung im Fussballsport, mit einer Einleitung: Der heutige Tiefstand des Wiener Fussballspordes, seine Ursachen und seine Bekämpfung. Wien, Nestroy-Verlag, 1919. — 8°. 148 S. Fig. A 3771

Watts, Roger. The fine Art of Jujutsu. London, Heinemann, 1906. — 8°. 146 p. ill. A 3772

Wegleitung für den Pressedienst bei Turn- und Sportveranstaltungen. Hrg.: Verband Schweizer Sportjournalisten in Zusammenarbeit mit dem SLL. Zürich, VSS/SLL, 1960. — 8°. 10 S. Abr 2221

Wernli, H. J. Biorhythmisches Leben. Zürich, Bio-Rhyt.-Verlag, o. J. ca. 1960. — 8°. 128 S. ill. diagr. — Fr. 6.— A 3795

Wills, Philip. Allein mit Wind und Wolken. Weltmeister P'W' erzählt von seinen Flügen. Stuttgart, Francksche Buchhandlung, 1960. — 8°. 174 S. ill. 8 Taf. — Fr. 18.75. A 3811

Woodgate, Walter Bradford. Rudern und Scullen. Berlin, M. Oldenburg, 1905. — 8°. 171 S. Fig. A 3750

L'Arbitro. Edizione Internazionale. Roma, Ass. Ital. Arbitri. — 8°. ill. — monthly. AP 94

Athletic Journal. Evansto, Ill. Athletic Journal Publ. Co. — 4°. ill. — monthly. APg 79

Bavier, Robert N. Faster sailing. New developments in Yacht Racing. London, N. Kaye, 1956. — 8°. 196 p. ill. — Fr. 14.70. A 3818

Bluntschli, H. Die Bedeutung der Leibesübungen für die gesunde Entwicklung des Körpers. Anatomische Betrachtungen in gemeinverständlicher Darstellung. München, E. Reinhardt, 1909. — 8°. 86 S. Fig. Abr 2141

Bowen, Wilbur Pardon; Stone, Henry A. Applied Anatomie and Kinesiology. The mechanism of muscular movement. Philadelphia, Lea & Febiger, 1953. — 8°. 462 p. Fig. — Fr. 28.40. A 3808

VSETS

Wir sind soweit — gehen wir!

Walter Müller (Dipl. 1950)

Sie zerbricht so leicht, die Schale, worin der Lebenssaft sich geborgen glaubt. Es zerfällt so schnell wie Sand das stolze Schloss der Ideen. Wie wenig wissen wir doch, und wie oft verstricken wir uns im weitgespannten Netz des Irrtums! Trotz eitem Bemühen um das Erkennen von Sinn und Richtung unserer Wanderpfade bleibt das Rätsel, bleibt das Unbekannt, das Unerklärbare unser ständiger Begleiter. Von heute auf morgen und vielfach dann, wenn in dir scheinbar alles der guten Lösung entgegenstrebt, gerätst Du an eine Wand, in der es keine Öffnung, keinen Durchgang gibt. Körperliche Leiden, seelische Qualen sind nicht einfach «Schicksal», sie sind der harte Lohn für Irrtümer, für Unwissen, für Mangel an Aufmerksamkeit der eigenen Natur gegenüber. Du leidest, er leidet — jeder auf seine Art, jeder entsprechend seinen Irrtümern, die vielleicht weit, weit hinter ihm liegen. Und dabei bist Du, ist er, sind wir alle von einer Flamme durchglüht, die nicht erlöschen will: — von der Flamme der Freiheit, — der Freiheit vom Irrtum! Freiheit, in der das Starke, das Schöne, das Humane geboren wird. — Sie faten sich zusammen, die Jünger, die da von der Jurahöhe über dem blinkenden See herniederstiegen in das weite Land, um ihm zu künden von Leibeszucht, von echter Lebenskraft. Ja, wir da von Magglingen, wir haben den Weg gewählt, auf dem einem der Wind ganz tüchtig um die Ohren pfeift und wo sich die Verletzbarkeit des Gleichgewichts nie aus dem Bewusstsein verliert. Denn, nicht wahr, welche Kraft braucht es allein schon, um einem Mitmenschen zu sagen: «Du musst auf all das Weiche, das Bequeme, das allzu leicht Erreichbare verzichten, Du darfst nicht einfach nur die „Dinge“ dieses Lebens mit Münzen erkaufen, — Du musst Anteil nehmen am Schaffen, und Du musst den Leib als Träger dieses Schaffens achten und pflegen, ihn ins gleiche Glied einreihen wie den Geist und die Seele, damit Deine Persönlichkeit sich in Harmonie entfalte...» — Aus solchen Forderungen — an eine von der technischen Evolution hemmungslos profitierende Umgebung gestellt — besteht der wesentlichste Teil unserer beruflichen Aufgabe. Wir haben als Kinder, als Lehrer, als Wanderer im Dienste der menschlichen Lebenskraft nicht Bequemlichkeit, nicht Komfort, nicht Sicherheit anzubieten, sondern wir haben davon zu überzeugen, dass Anstrengung, dass Kampf mit sich selbst den innern Sinn des Daseins ausmache und dass Freude etwas unendlich viel Größeres sei als zerstreuende Unterhaltung. «Der Mensch stärker als die Technik» — das ist die

Forderung, die uns das ungeheure Auswachsen der materialistischen Zivilisation logischerweise als anzustrebendes Ziel aufgibt!

Und nun, da wir solchermassen auf einer Lebensbahn dahinziehen, die dann und wann derjenigen des Forschers, des Pioniers entspricht, da fühlen wir oftmals das würgende Gewand der Einsamkeit, da werden wir gelegentlich etwas verzagt. «Was tust du in dieser unendlichen Weite, in der so viele Straßen sich kreuzen und keine davon in deiner Richtung liegt?», so frage ich mich dann, so frägst Du, frägt er. Umkehren? Deine Bahn verlassen? Der breiten Straße folgen, auf der «sie» anspruchslos und stumpf in unzähligen Kolonnen durch die monotone Ebene marschieren, ohne je an den Horizont zu gelangen? Nein! Bleibe auf Deiner schmalen Bahn, bleibe vielleicht von Zeit zu Zeit etwas stehen, schaue um Dich, warte... Und dann auf einmal bemerkst Du den Freund, der da dahinwandert auf dem selben Pfad wie Du, — auch er etwas einsam, auch er hie und da ein wenig verzagt, seines Weges etwas unsicher geworden. Und ich sage ihm, er sagt es mir: «Komm' mit Kamerad, wir beide wir hüten ja in uns das gleiche Feuer, — gehen wir zusammen!» Und da vorne ist noch einer, und weiter hinten ein anderer. Es sind deren nicht sehr viele; — aber eben, es ist und bleibt immer so auf den schmalen Pfaden, wo einen der scharfe Wind zerzaust. Also denn, kommt alle mit, die Ihr Euch vorgenommen habt, in den Dienst jener Freiheit zu treten, in der das Wissen um die wahren Kräfte des Lebens dem Menschen eine neue Würde verleiht. Wir sind so weit — gehen wir!

*

Schon ist fast ein Jahr verflossen, seitdem der Verband dipl. Sportlehrer und -lehrerinnen ETS in Magglingen gegründet wurde. Es war in der Tat eine schwere Geburt, und dieselbe zeigt noch etliche Nachwehen. Aber geboren ist geboren! Das Kind wird am Leben erhalten bleiben! Alle «Ehemaligen», die dem VSETS beigetreten sind, tragen an der Verantwortung mit für sein gutes Gedeihen. — Wir sind — und müssen es sein! — nicht nur eine Gemeinschaft im materiellen, sondern einer noch mehr im geistigen Sinne. Damit dies Letzteres sich nachdrücklich manifestieren möge, ist in der offiziellen Zeitschrift der ETS «Starke Jugend — Freies Volk» den Belangen des VSETS und dessen Mitglieder unter besonderer Rubrik regelmässig der Raum geöffnet. Hier geben wir kund von unserem Schaffen, von unserem beruflichen Erfahrungen, unseren Anregungen, Wünschen, usw. Jeder und jedes unter den «Ehemaligen» sei hier dringend gebeten, entsprechende, für die Veröffentlichung bestimmte schriftliche Arbeiten an den hiefür verantwortlichen Redaktor, Walter Müller, Austrasse 67, Basel, zu senden. Also nochmals: Bitte recht intensive Mitarbeit auch auf diesem Sektor! Vielen Dank an alle zum voraus!



Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

Ist Dir schon aufgefallen?

Ist Dir schon aufgefallen, dass an gewissen Abenden Deine Vorunterrichtler müde, missmutig, ja abgekämpft von der Tagesarbeit in die Turnstunde kommen? Sie erscheinen, sie hätten ja schwänzen können, weil sie den Leiter nicht vertäuben wollen. Du machst Appell und beginnst mit Deiner Lektion. — Uebliches Einlaufen, Gymnastik, Stossen usw. Die Lustlosigkeit will nicht verschwinden, obwohl die Buben mitmachen. Man ist ja da, um mitzutun! — Fährst Du so weiter, so bist Du am Schlusse Deiner Lektion unbefriedigt, trotzdem Du gut vorbereitet warst! —

Der erfahrene Leiter merkt schon beim Appell die Stimmungslosigkeit, aber was dagegen tun? Der Möglichkeiten gibt es viele. Versuch einmal die Turnstunde mit einem frohen, ungezwungenen Spiel zu eröffnen und spiele gleich auch mit. Am Gesichtsausdruck kannst Du es ablesen, wenn die Buben umgeschaltet, sich gelöst haben und sich ganz dem Spiel hingeben. Ist es soweit, dann beginne mit Deiner präparierten Lektion. Jetzt werden sie eifrig mittun, und der Abend ist im Nu vorbei. Beide Teile werden be-

friedigt nach Hause zurückkehren und sich auf den nächsten Uebungsabend freuen! —

Hohl.

Der Marsch im VU

Die Vorunterrichtsarbeit beginnt sich ihrem Höhepunkt zu nähern. Als Abschluss der Grundschularbeit pflegen wir bei uns den gemeinsamen Ausmarsch durchzuführen. Es locken die Gefilde der Natur zu Wanderungen, Spielen, Fahrten und Reisen. Ueberall aber sei erstes Gebot: Der beste Weg ist der Fußweg. Auch soll er für Leute im mittleren Alter und für ergraute Häupter der beste Weg zur Gesundheit sein. Jedermann weiß das, und darum muntern wir gerne alle auf, dem Beispiel des «Müllers» nachzueifern, der sich auf frohe Wanderschaft begibt. Für den Leiter stellt sich die entscheidende Frage, wie gestalte ich einen solchen Ausmarsch erfolgreich, denn jede Wanderung soll das Verlangen nach einer Wiederholung wecken. Bestimmt leichter gesagt als getan. Nur gute Vorbereitung garantiert den erhofften Erfolg. Es gilt, die Freude an der Natur wachzurufen: am Erleben einer Wanderung teilhaftig zu werden. Einige Hinweise mögen dem Leiter die Arbeit erleichtern.

Vorerst muss die Route genau festgelegt werden. Trotzdem man glaubt, das Gebiet wie seinen Hosen-sack zu kennen, ist doch niemand vor einem falschen Wege gefeit, der neben dem Ziele vorbeiführt. Unliebsame und ärgerliche Begebenheiten sind die Folgen solcher Irrmärsche. Unter Umständen kann man Gefahr laufen, sogar finanziell zum Handkuss zu kommen, wie das kürzlich bei einer Wahlfachprüfung Marsch im Glarnerland passiert ist, wobei bei der Durchquerung einer schnittreifen Wiese Kulturschaden entstand. Die Aufbietung einer Schatzungskommission zur Feststellung des Schadens war nötig; es blieb der Militärdirektion vorbehalten, die Sache zu berappen. Das kleine Beispiel zeigt deutlich, dass genaue Kenntnisse des Weges unerlässlich sind.

Passe auch den Marsch als solcher irgendwie dem schwächsten Schüler an; verlange vom marschtüchtigen Jüngling eine zusätzliche Leistung, versuche auch den geistig regsam jungen Mann zu begeistern. Teile die Riege in Gruppen auf, lasse in Gruppen marschieren, stelle Aufgaben, die nicht nur an die körperliche Leistungsfähigkeit gewisse Anforderungen stellen, sondern auch den Geist und den Verstand anregen. Gross sind die Möglichkeiten, lass Deine Begeisterungsfähigkeiten walten, und suche nach Aufgaben, die nicht alltäglich sind. Die verschiedenen Fachgebiete des Orientierungslaufes, der Vaterlandskunde, des allgemeinen und speziellen Wissens, der Heimatkunde und des Sports überhaupt bilden geschätzte Aufgabengebiete. Der Möglichkeiten sind viele. Was es gilt auszuschöpfen, sind die eigenen Gedanken, die Anregungen anderer, die Umgebung, in die man hineingestellt ist und die Landschaft, die man durchwandern will. Versuche einmal die Wahlfachprüfung Marsch nicht nur als «Marsch» durchzuführen, sondern streue ausser den obligaten Stundenhalten auch Aufgaben ein, die es zu lösen gilt. Du wirst sehen, dass die Begeisterung steigen wird, die Mühen des Marsches werden viel leichter empfunden und die Jünglinge diskutieren die Aufgaben, bereichern ihre Kenntnisse und drängen auf eine Wiederholung.

Dass man dabei gewisse Vorsicht an den Tag legen muss, ist selbstverständlich. Behalte alle Deine Beobachtungen für Dich, hänge das Unvermögen des einzelnen nicht an die grosse Glocke, schätze jede Mitarbeit positiv ein, nimm vor einer Kritik Umgang, dann wirst auch Du einer weniger grossen Belastung ausgesetzt. Stelle am Schlusse die Ergebnisse zusammen, ohne grosses Rangverlesen, verletzte niemand mit unpassenden Bemerkungen, fördere das Selbstvertrauen und leiste nicht den Minderwertigkeitsgefühlen Vorschub. Und nun Glückauf, ein Erfolg spornt zu neuen Taten.

me.

Erfahrungen bei der Wahlfachprüfung Marsch

Erstmals seit etlichen Jahren organisierten wir von der Kantonalen Vorunterrichtskommission aus wieder eine Wahlfachprüfung Marsch. Aus allen Gemeinden des Landes Fridolins rückten am ersten Junisonntag die Riegen unter Führung der Leiter und Hilfsleiter in einem vorgeschriebenen Sternmarsch nach der Bergterrasse «Mullern», zu Füssen des wuchtigen Fronalpstocks, oberhalb Mollis. Der Ausblick gegen Westen und Norden bot herrliche Aspekte, weit schweifte der Blick über unsere enge Heimat hinaus. Zu Füssen breite sich die fruchtbare Landschaft der Linthebene aus, die vor 150 Jahren aus einem Sumpf, dank einer überragenden Leistung von Hans Konrad Escher, erstanden war.

Bald nach der Ankunft entwickelte sich ein reges Lagerleben. Ein gemeinsamer Berggottesdienst rief alle zusammen und galt als besinnliche Stunde. Gleich darauf wurde dem Rucksack alle Ehre angetan. Nach der wohlverdienten Stärkung bildeten sich aus den Riegen Gruppen, die sich hinter die Erledigung der

verschiedenartigsten Wettkämpfe zu begeben hatten. Dicht umlagert war der Kampfplatz im Kugelstossen. In einiger Entfernung hing an zwei Stangen ein alter Veloschlauch. Stösse, die durch diesen Ring gelangen, zählten doppelt. Ein weiterer Anziehungspunkt war die Wurfanlage. In Abständen von 10 Metern erblickte man Sägemehlringe, die einen recht respektablen Durchmesser aufzuweisen schienen. Es galt, den Wurfkörper in diese Ringe zu befördern. Bei 30 m gab es 30 Punkte und bei 40 m 40 Punkte und so weiter. Ansprechende Würfe gerieten oft neben den Kreis. Eine Pyramide aus leeren Büchsen lockte den Jüngling zum Wegknallen mit dem leichten Stoffball. Selten gelang es, mit drei Versuchen sämtliche Konservenbüchsen vom Brette herunterzuholen. Ein unbeschwerter Betrieb herrschte und unbemerkt liessen sich die Jungen oft zu einer Sonderleistung herab. Hatte man an einem Ort seine Punkte bereits im Sacke, wechselte man hinüber zur nächsten Anlage.

Gegen drei Uhr begab man sich gruppenweise auf den Rückmarsch, der durch steile Hänge nach der Bahnhofstation Näfels hinunter führte. Noch harrten den Gruppen Aufgaben, die ziemliche Anforderungen an das Wissen und an die geistige Regsamkeit stellten. In gewissen Abständen eingestreut standen Posten bereit, die dem Gruppenführer ein Blatt in die Hand drückten mit je 6 Aufgaben. Jede richtige Antwort zählte einen Punkt. Man bildete einen Kreis und beriet sich hin und her. Glaubte man die richtigen Lösungen gefunden zu haben, steckte man die Antworten dem Posten zu und marschierte diskutierend weiter. Einige der Fragen, die gelöst werden mussten, seien hier angeführt:

Wie hiess der Gründer des Roten Kreuzes? Zeichne ein Pferd! Wie hiess der General, der erstmals eine schweizerische Armee kommandierte? Schätze eine Minute. Von fünf Schweizerstädten wurden der Gruppe Bilder vorgehalten. Man musste die Namen wissen. Ein magisches Gitter war zu enträtseln und verschiedene Fragen aus dem Vorunterricht zu beantworten. Unter anderm soll ein sich reimender Vierzeiler sagen, warum der Vorunterricht besucht wird. Einige Kostproben dieser Dichtkunst lauten:

Vorunterricht, das ist ein Plus,
das jeder Jüngling anerkennen muss,
bei Laufen, Werfen, Spiel und Sprung,
erhalten wir den Körper jung.

Oder:

Dass man sich reckt,
am Barren und Reck,
Klettern und Springen,
um Kraft zu erringen.

Eine andere Antwort lautet:

Zur Stählung des Körpers
und Pflege des Geists,
Vorbildung zum Wehrdienst,
Vorunterricht heisst's.

Noch sei eine vierte Antwort nicht vorenthalten:

Man kann so Vieles machen,
Turnen, Spielen und noch andere Sachen,
auch lebt ein Kameradschaftsgeist,
den man so gut zu schätzen weiß.

Noch wären viele gute und auch weniger gute Verse aufzuführen. Es ist aber nicht wesentlich, wie der Vers lautet. Mit Stolz aber dürfen wir vermerken, dass unsere heutige Jugend sich sehr positiv hinter die Arbeit ihrer Leiter stellt. Uebrigens auch der Jugend, die nicht bei jedermann gut weggkommt, stellt diese Einstellung ein gutes Zeugnis aus.

Leider etwas verspätet, doch noch früh genug, um auf die Abendzüge zu gelangen, erreichten wir den Bahnhof Näfels. Sicher darf der Marsch als gelungen betrachtet werden, auch sehr erfreulich ist das Urteil der Jungen, die übers Jahr gerne wieder dabei sein wollen.

me.