

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 18 (1961)

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: 09.01.2026

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

Blick über die Grenzen

Ostdeutschland

Stellung und Aufgaben des Trainers in der DDR

Mr. Rudi Reichert, der Präsident des Deutschen Turn- und Sportbundes, umschrieb die Aufgaben des Leistungssportlers auf der Gründungskonferenz des Bundes wie folgt: «Unsere Leistungssportler sind Repräsentanten unseres Arbeiter- und Bauern-Staates. Wie sie auftreten und wie ihre Leistungen sind, so urteilt man über die Deutsche Demokratische Republik.»

Aus dieser Zielsetzung ergeben sich die Aufgaben sowie die Verantwortung, welche die Trainer bei der Erziehung und Bildung der DDR-Leistungssportler haben.

In einer «Anordnung über das Trainerwesen» werden den Trainern und Sportlehrern folgende Aufgaben gestellt:

1. Sozialistische Erziehung der Sportler zu Bürgern der Deutschen Demokratischen Republik die vorbildliche Leistungen im Sport und im Beruf nachweisen können und für die Verteidigung der sozialistischen Errungenschaften eintreten.
2. Systematische Förderung der sportlichen Ausbildung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen.
3. Ständige politische, fachliche und pädagogische Weiterbildung durch regelmäßige Teilnahme an dafür vorgesehenen Lehrgängen, Seminarien und Konsultationen.
4. Vorbildliches Verhalten innerhalb und ausserhalb des Trainingsprozesses.

Irmgard Schrabback schreibt dazu in der «Körperkultur»:

Aus all dem geht klar hervor, dass der Trainer in der Deutschen Demokratischen Republik nicht nur Sportpraktiker sein kann, sondern dass er während des ganzen Trainings die erziehenden und bildenden Faktoren ständig beachten muss. Wir fordern vom Trainer der sozialistischen Sportbewegung vor allen Dingen, Vorbild zu sein. Die Eigenschaften einer sozialistischen Persönlichkeit müssen sich zuerst in ihm selbst verkörpern:

Der Trainer muss ein hohes ideologisches politisches Niveau besitzen und am gesellschaftlichen Leben aktiv teilnehmen. Sein offenes, prinzipielles Eintreten für die Erhaltung des Friedens und für den Aufbau des Sozialismus in der Deutschen Demokratischen Republik ist eine wichtige Voraussetzung dafür, sein Ansehen zu erhöhen und die Sportler durch sein Vorbild positiv zu beeinflussen. Die Trainer bilden auf dem Sportplatz, in der Sporthalle und beim täglichen Zusammensein mit den Aktiven sozialistische Sportlerpersönlichkeiten heran. Wie können sie aber glühende Kämpfer für die Sache des Sozialismus erziehen, wenn sie selbst nicht an entscheidender Stelle im Kampf für die Erhaltung des Friedens und den Aufbau des Sozialismus stehen.

Sport und Politik muss man voneinander trennen können, so hört man noch heute leichtgläubige Sportgrössen des Westens sagen. Sie halten trotz der gegenteiligen Beweise, die Tag für Tag aus dem Osten über die Grenzen in den Westen gelangen, an der Fiktion vom politiklosen Sport fest. Vielleicht gehen dem einen oder anderen beim Lesen dieser Zeilen doch endlich die Augen auf. Lesen wir doch nur, was im Anschluss an die Olympischen Spiele in Rom geschrieben wurde:

«Ein Triumph der sozialistischen Körperkultur!»

So tönt es aus sämtlichen Blättern des Ostens. In einer Nachbetrachtung schreibt beispielsweise Dr. Schuster im wissenschaftlichen Organ des staatlichen Komitees für Körperkultur und Sport:

Um so grösser ist die Bedeutung des triumphalen Erfolges der Sportler der Sowjetunion. Sie haben sowohl in der Medaillen- wie in der Punktwertung eindeutig die Spitze behauptet, ihren Vorsprung gegenüber den USA noch ausgebaut und damit eindrucksvoll die Ueberlegenheit der sozialistischen Körperkultur bestätigt.

Die Sowjetunion erwies sich als die stärkste Sportmacht der Welt. Wenn auch die Mannschaft der USA viele ausgezeichnete Erfolge erzielte — sie hatte keine Chance, die sowjetischen Sportler zu schlagen. «Dieser Triumph der sowjetischen Sportler», schrieb die «Prawda», in einem Leitartikel am 13. September 1960, «das ist der Sieg des Menschen der neuen sozialistischen Gesellschaft, der bereits auf den Gebieten der Wissenschaft, der Technik und der Kultur so viele Beweise seiner Ueberlegenheit geliefert hat. Nur unter den Bedingungen der sozialistischen Gesellschaft hat der Mensch alle Möglichkeiten, seine Talente und Fähigkeiten in vollem Masse zu entwickeln.» Diese Wahrheit bestätigte auch die Sportjugend der anderen sozialistischen Länder, die Athleten Ungarns, Volkspolens, der CSR, Rumäniens, Bulgariens und auch der Deutschen Demokratischen Republik, mit ihren bedeutsamen Erfolgen.

Die geschworenen Feinde des Sozialismus versuchen ständig, die Ueberlegenheit der sozialistischen Länder in der Körperkultur durch eine üble Hetze und viele Taschenspielertricks zu verschleiern. Die Niederlagen oder das Versagen einzelner Sportler werden dabei oft als «Beweis» herangezogen. Nun,

wenn wir von der Ueberlegenheit der sozialistischen Körperkultur sprechen, so meinen wir damit nicht, dass diese oder jene Medaille errungen oder nicht errungen wurde, dass hier und da nicht andere Athleten mit besseren Leistungen aufwarten können. Die Tatsache der Ueberlegenheit der sozialistischen Körperkultur ergibt sich aus einer Ueberlegenheit des Systems, der Volksverbundenheit des Sports, seiner Rolle als massgeblicher Faktor bei der Gesunderhaltung der Werktätigen und nicht zuletzt auch dadurch, dass sich das sozialistische Trainingssystem moralisch und wissenschaftlich als besser erwiesen hat. Und davon kündeten die Olympischen Spiele in einer nicht zu übersehenden Weise. Die USA beherrschten jahrzehntelang als stärkste Sportmacht die Olympischen Wettkämpfe, sie wurden in historisch kürzester Frist von der Sowjetunion eingeholt und weit überholt. Die übrigen sozialistischen Länder, wie Volkspolen, die CSR, Ungarn, Rumänien und Bulgarien, errangen in den Jahren von 1948 bis 1956 mehr olympische Medaillen als in allen vorhergehenden Jahren seit Bestehen der neuzeitlichen Olympischen Spiele zusammen, als diese Länder noch unter kapitalistischer Herrschaft lebten. Die Sportler der DDR verdoppelten innerhalb von 4 Jahren ihren Anteil an der gemeinsamen deutschen Olympiamannschaft und errangen 2½ mal so viel Medaillen wie in Melbourne.

Das alles ist der Ausdruck eines raschen Entwicklungstempes, das die sozialistischen Länder auf allen Gebieten des gesellschaftlichen Lebens auszeichnet und das Kräfteverhältnis in der Welt immer mehr zu ihren Gunsten verändert. Die XVII. Olympischen Sommerspiele in Rom bewiesen damit erneut, dass dem Sozialismus auch im Sport die Zukunft gehört.

Kommentar? Kaum nötig!

England

on. Unter dem Präsidium von John Wolfenden hat eine parlamentarische Kommission in England einen Rapport ausgearbeitet, in welchem die Massnahmen zur Unterstützung der Sportbewegung dargelegt werden. Die Schaffung eines speziellen Sportministeriums wird abgelehnt, aber es soll ein Nationales Kommissariat mit einem jährlichen Budget von fünf Millionen Pfund Sterling eingesetzt werden. Der Kredit wäre hauptsächlich für den Bau moderner Sportanlagen, die Nachwuchsförderung und die Vorbereitung der Olympia-Expeditionen zu verwenden.

Frankreich

In der Jugend vernachlässigt...

isk. Das auffallend schlechte Abschneiden der französischen Athleten bei den Olympischen Spielen hat in Frankreich Aufsehen erregt. Die französische Presse untersucht die Gründe für das Versagen. Die Zeitung «L'Express» veranstaltete eine Leserumfrage, um die Meinung des Volkes festzustellen. Die primäre Frage war die, ob ein Olympiasieg überhaupt wichtig sei für das Prestige einer Nation. Dabei stimmten 76 Prozent mit Ja, 18 Prozent mit Nein, und 6 Prozent hatten keine Meinung. — Die Frage, ob die französischen Athleten zufriedenstellend abgeschnitten haben, wurde von 47 Prozent verneint; 37 Prozent der Befragten waren der Meinung, dass die Ausbeute der Franzosen (zwei Silber- und drei Bronzemedailles) ausreichend gewesen sei, während sich 16 Prozent der Stimme enthielten.

Von diesen unzufriedenen 47 Prozent führten 35 Prozent ungenügendes Training und ungenügende Vorbereitung als Gründe an. Es wird dann kritisiert, dass Frankreich in seinem Erziehungsprogramm für die Jugend den Sport vernachlässige.

Russland

Moskauer Sport-Propaganda

(sid) Der Zentralrat des Verbandes der Sportvereinigungen und Organisationen der UdSSR bereitet eine Ausstellung über Körperkultur und Sport in der Sowjetunion vor, die in 25 Ländern der Welt gezeigt werden soll. Vorgesehen sind unter anderem Paris, London, Chicago, Montreal, Turin, Tokio, Damaskus, Sidney, Rio de Janeiro und Casablanca, also durchwegs Metropolen des «kapitalistischen Auslandes». So erscheint es auch keineswegs verwunderlich, wenn die Union-Handelskammer weitgehend in dieses Projekt Moskauer Sport-Propaganda eingeschaltet wird.

Und warum? Um dem Westen vor Augen zu führen, dass...

USA

«Neuer Kurs» auch für amerikanische Amateure

ssk. Auch solche Sportler, welche bereits die Hochschulen und Universitäten verlassen, müssen eine ausreichende Unterstützung erhalten, um unter Betreuung erfahrener Trainer ihre Leistungen verbessern und den internationalen Standard erreichen zu können, das ist eine der Forderungen, welche jetzt in den USA aufgestellt wurden. Die Vorschläge gehen dahin, in den USA in verschiedenen Gebieten «Stützpunkte» einzurichten, an denen die Aktiven der verschiedenen Sportgebiete zusammengezogen und betreut werden können.

Echo von Magglingen

Kurse im Monat März 1961

a) Schuleigene Kurse:

- 2.—4. 3. CFM, instruction de base IB (25 Teiln.)
- 7.—12. 3. ELK, Grundschule I (reserviert KTV Zürich) (80 Teiln.)
- 13.—18. 3. ELK, Grundschule I (60 Teiln.)
- 20.—25. 3. CFM, instruction de base I (30 Teiln.)
- 20.—29. 3. Diplomprüfungen I. Teil, Studienlehrgang für Sportlehrer und Sportlehrerinnen

b) Verbandseigene Kurse:

- 2.—5. 3. Instruktionkurs für Jungschützenleiter, EMD Gruppe für Ausbildung (60 Teiln.)
- 4.—5. 3. Trainingsleiterkurs für Fussball, Schweiz. Firmensportverband (55 Teiln.)
- 11.—12. 3. Kant. VU-Leiter- und Leiterwiederholungskurs, KTV Zürich (70 Teiln.)
- 18.—19. 3. Zentralkurs für das Nationalturnen, Satus (20 Teiln.)
- 18.—19. 3. Kurs für Gewichtheber, Satus (15 Teiln.)
- 18.—19. 3. Ringer-Trainerkurs, Satus (20 Teiln.)
- 18.—19. 3. Kampfrichterkurs Ringen/Gewichtheben, Satus (20 Teiln.)
- 20.—30. 3. Trainingskurs für Amateur-Strassenfahrer, Schweiz. Rennfahrerverband (45 Teiln.)
- 27.—30. 3. Instruktionkurs für Jungschützenleiter, EMD, Gruppe für Ausbildung (60 Teiln.)

Gastvorträge:

E. Heimann, Schriftsteller, Bern
W. Perret, Neuchâtel

Auswärtige Vorträge von Funktionären der ETS:

- Francis Pellaud:
- 9. 2. 61 Université populaire de Porrentruy: «Importance nationale de l'EPGS». (Film «Viens avec nous».)
 - 14. 2. 61 Salle Farel, Bienne: «Le sport — ses dangers, ses ennemis».
 - 23. 2. 61 Université populaire de Porrentruy: «L'Ecole fédérale de gymnastique et de sport — organisation, mission et évolution future».

Delegationen:

- Dir. Ernst Hirt:
- 2.—6. 2. 61 an den Schweizerischen Skimeisterschaften in Crans
 - 26. 2. 61 an den Winter-Armeemeisterschaften in Andermatt.



Bibliographie

Aus der Theorie für die Praxis

Landgraf, F. K. DK: 616.7:796.50

Ueber Schmerz- und Entzündungszustände an der Achillessehne bei Läufern und Springern. — In: «Die Lehre der Leichtathletik», 1960, 47, S. 1175—1177.

In dieser Arbeit setzt sich der Mainzer Orthopäde Dr. F. K. Landgraf mit den Belastungsmöglichkeiten und Ueberlastungsschäden der Achillessehne auseinander. Damit Trainer und Athleten Schmerzen und Entzündungszustände besser verstehen können, versucht Landgraf in seiner Arbeit in erster Linie das Verständnis der häufigen Schmerzzustände sowie die Sachkenntnis der Trainer und Athleten auszuweiten. Das Arndt-Schulze'sche Gesetz aus der Physiologie besage, dass Reize, die in einem vernünftigen Rahmen bleiben, die Lebenstätigkeit von Zellen und Gewebe anheben, während übertrieben starke Reize die Vitalität hemmen, wenn nicht sogar vernichten. Die Reaktionsbereitschaft auf die stimulierenden Reize eines Trainings seien ferner von zahlreichen Einzelfaktoren abhängig, wobei neben der Konstitution auch das Lebensalter von entscheidender Bedeutung sei. Anpassungsreize zeigen z. B. bei einem wachsenden Organismus wesentlich schnellere reaktive Folgen, als bei einem älteren Menschen. Sobald ein Missverhältnis zwischen funktioneller Beanspruchung und dem Anpassungsvermögen des Organismus — besonders bei dauernder einseitiger Ueberbeanspruchung — entstehe, seien sekundäre Schädigungen an den betreffenden Gewebssystemen, auch an der Achillessehne, möglich, die dann fast immer irreversibel, also endgültig seien.

Bei Läufern und Springern sei in erster Linie die Achillessehne besonders beansprucht und gefährdet. Es komme zu Schmerz- und Entzündungszuständen in dem die Achillessehne umgebenden lockeren Bindegewebe. Bei Bewegung nach Ruhestellung trete die Schmerzhaftigkeit am deutlichsten in Erscheinung, während sie nach längerem, leichtem Lauf, besonders auf weichem Boden, durch die verbesserte Durchblutung wieder abklänge. Von diesem harmlosen Sehnen-schmerz, der lediglich durch einen Bewegungs- und Druckschmerz an typischer Stelle ohne jegliche sichtbare Veränderung gekennzeichnet sei, gäbe es fließende Uebergänge bis zu massiven entzündlichen Prozessen mit Schwellungszuständen und Uebergreifen auf das eigentliche Sehnen-gewebe. Durch ein Ignorieren dieser schweren Entzündungszustände und weitere Ueberbeanspruchung könne es dann zu einer Degeneration von Sehnen-gewebe und anderen schädlichen Umbildungen kommen, wodurch die typische Gewebe-struktur zerstört und die Sehne kolbig aufgetrieben werde. Die Festigkeit einer solchen Sehne lasse beträchtlich nach, so dass es bei plötzlichen explosiven Beanspruchungen beim Sprint oder Springer zu einem Sehnenriss kommen könnte. Als Richtschnur für die Praxis hat Landgraf vier Punkte zusammengestellt:

1. Achillessehnen-schmerzen, die ohne nachweisbare äussere Veränderungen nach grösserer Trainingspause oder bei Anfängern auftreten und nach längerem Einlaufen abklingen, stellen eine harmlose Gewebsreaktion dar und brauchen die geplante Trainingsintensität nicht zu beeinflussen.
2. Haben sich diese Schmerzzustände nach etwa 4 Wochen noch nicht ganz verloren, sollte nur noch ganz leicht auf weichem Boden trainiert und auf alle Sprints, Starts und Sprünge verzichtet werden. Klingen auch jetzt die Schmerzen nicht ab, muss eine Trainingspause eingeschoben werden.
3. Bei allen echten entzündlichen Prozessen mit Schwellung und Rötung ist strengste Schonung mit evtl. Ruhigstellung erforderlich.
4. Ein Dauerschaden an der Achillessehne bei längerer Krankheitsgeschichte und deutlicher, kolbiger Auftreibung des Sehnen-gewebes muss wegen der Sportfähigkeit von einem erfahrenen Sportarzt beurteilt werden. Jedenfalls bestehen in diesem Falle wegen der Rupturgefahr (Zerreissungs-gefahr) Bedenken gegen alle Disziplinen, in denen die Achillessehne die Kraftübertragung für alle extremen und explosiven Bewegungsabläufe im oberen Sprunggelenk ausübt (besonders bei Springern, Sprintern, Hürdenläufern und Mittelstreckenläufern im Spurtantritt).

Diese Ausführungen, so stellt der Verfasser abschliessend fest, zeigen deutlich, dass die These des Weitertrainierens um jeden Preis ausserordentlich bedenklich sei und sich von selbst richte. Um harmlose Schmerzzustände von ernsthaften Verletzungen, die zu dauerhaften Schäden führen können, zu unterscheiden, sei es notwendig, einen Sportarzt aufzusuchen.

M. Meier

Noack, H.

DK: 618:796—055.2

Menstruation und Frauensport. — In: Sportärztliche Praxis, 1960, Nr. 2, S. 66.

Nach einigen physiologischen Vorbemerkungen, weist der Autor auf verschiedene Punkte von Interesse hin: Regelmässigkeit des Cyclus, Stärke, Dauer der Blutung, Dysmenorrhoe, Reaktion des Gesamtorganismus. Die Leistungsfähigkeit der Frau im Verlauf des Cyclus, weist auf bessere Leistungen postmenstruell, als praemenstruell hin; während Menstruation und der übrige Cyclus dazwischen liegen. Experimentell hat sich erwiesen, dass das Follikelhormon im weiblichen Organismus leistungssteigernd wirkt. Leistungstief praemenstruell bedeutet Absinken von Progesteron und Oestrogenen im Blut. Leistungssteigerung postmenstruell durch Oestrogenzunahme. Die Menstruation selbst kann durch Unwohlsein die Fähigkeit Sport zu treiben einschränken. Die Teilnahme am Sport ist in diesem Zeitpunkt freizustellen. Durch fördernden Einfluss vernünftig dosierter Leibesübungen auf die weibliche Konstitution können Regelanomalien und Dysmenorrhoe gebessert werden. Treten jedoch bei starker Trainingsbelastung solche Störungen auf oder verstärken sie sich, so ist das, wenn keine Erkrankung vorliegt, ein Hinweis auf Ueberlastung.

O'Connor, W. H.

DK: 796.512.1

Machen sie ihre Sprinter schneller! — In: Scholastic Coach, 7, 1960.

O'Connor weist in seinem Aufsatz besonders auf folgende Punkte. Die weltbesten Sprinter stehen so hoch wie möglich in den Startblöcken. Einige Sprinter sind dabei sehr nahe an die Grenze des Erlaubten herangekommen. Die Regeln besagen ja, dass der Läufer beide Füsse beim Start auf dem Boden haben muss. Diese Regel sei deshalb aufgestellt worden, weil ein Sprinter superschnelle Starts haben könne, wenn er seine Füße so hoch an den Startblöcken einsetzt, dass er keinen Kontakt mehr mit der Erde hat. Wer schnell starten will, muss also — im Rahmen der Regeln — die Füße so hoch wie möglich einsetzen. Die grösste Kunst eines Sprint-

ters liegt darin, möglichst entspannt in den Startblöcken zu kauern und doch explosiv wegzufegen. Um unsere Sprinter schneller machen zu können, sei es notwendig, immer härter zu arbeiten, um sie so entspannt wie möglich zu machen. Je dichter wir an diesen Zustand herankommen, um so seltener werden wir weisse Fingerknöchel, zitternde Arme, steife Nacken und feste Beine zu sehen bekommen. Zur Entspannung gehört auch die Kopfhaltung. Auch der Kopf soll entspannt sein (Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule). Einzelne Sprinter lassen sogar in der Bereitschaftsstellung den Unterkiefer entspannt hängen. Den langbeinigen Sprinter soll man nicht mehr dazu zwingen, nach dem Startschuss überkurze Tretschritte auszuführen. Der Schritt soll von natürlicher Länge sein. Im modernen Training wird also immer mehr darauf geachtet, dass die Läufer — selbst bei hoher und höchster Geschwindigkeit — entspannt bleiben. O'Connor schliesst mit der Bemerkung: Es scheint so, dass wenn wir Höchstleistungen auf den Sprintstrecken erzielen wollen, wir Rekorde in der Entspannung der Muskeln aufstellen müssen.

M. Meier

Wir haben für Sie gelesen

Wischmann, Berno

DK: 796.50

Methodik der Leichtathletik. — Ein Weg für alle Altersstufen unter Zugrundelegung bisher gewonnener wissenschaftlicher Erkenntnisse. Hrg. vom Institut für Leibesübungen der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz. — Frankfurt am Main, W. Limpert-Verlag, 1960. — 8°. 297 S. Abb. — Fr. 18.20.

Das vorliegende Werk darf füglich als das Ergebnis einer umfassenden praktischen Erprobung als Wettkämpfer, Übungsleiter, der darauf gestützten Erfahrungen und wissenschaftlichen Erkenntnissen angesprochen werden. Der Autor, Hochschulsportlehrer und Trainer von Spitzenathleten, hat deutsche Mannschaften bei Europameisterschaften, Olympischen Spielen und zahlreichen Länderkämpfen fachkundig betreut und darüber hinaus die in aller Welt angewandten verschiedenartigen Trainings- und Lehrmethoden aufmerksam verfolgt, um heute mit wissenschaftlicher Gründlichkeit Lehrern und Aktiven Ratschläge zu erteilen. Wenn der Autor, so führt Willi Pollmanns in seinem Vorwort aus, in manchen Dingen keine eindeutige Antwort gibt, so nur deshalb, weil er unbewiesenen Behauptungen, die später eventuell korrigiert werden müssen, abhold ist. Der Inhalt dieses, die ganze Methodik der Leichtathletik umfassenden Werkes ist so reich wie der Stoff selbst und beginnt mit dem Kapitel: Die Schaffung der Grundlagen für hochwertige Leistungen, welche — um mit dem Verfasser zu reden — mit dem Säuglingsalter beginnt und bis zur Reifezeit dauert. So lässt u. a. der Autor auch die Säuglingsgymnastik nicht ausser acht, auch wenn die Meinungen über die körperlichen Übungen in diesem Alter auseinanderzugehen scheinen. Sodann wird der Versuch einer jugendgemässen Lehrweise der Leichtathletik unternommen, in dem das Einüben leichtathletischer Bewegungsabläufe im Vordergrund steht. In spielerischer Form sollen im jugendgemässen Leichtathletiktraining Bewegungserfahrungen gesammelt werden, ohne dabei besondere Ansprüche auf Bewegungsfähigkeiten zu stellen, da ein Feilen der Technik in diesem Alter als unangebracht betrachtet werden muss. Unseres Erachtens ist es richtig, wenn der Verfasser feststellt, dass das Ziel der Bestrebungen in der jugendgemässen Methodik eine gute Grundgestalt der Technik zu schaffen sein muss. Vielseitig und noch eingehender behandelt Wischmann sodann das Leistungstraining der Erwachsenen. Diese Vielseitigkeit widerspiegelt sich in den Kapiteln Allgemeine Konditionsarbeit — Zur Gewichtsarbeit — Beobachtungen, Erfahrungen und Überlegungen zum Problem der Bewegungslehre — Ratschläge für das Leistungstraining in den Läufen — Ratschläge für den Leistungssportler in den Wurf- und Stossübungen — Trainingsratschläge für das Leistungstraining der Springer. Wer ein Meister werden will, muss sportlich leben — ist ein weiteres sehr wertvolles Kapitel. Einmal mehr wird darin auf die schädliche Wirkung von Alkohol und Nikotin hingewiesen. Der Ernährung des Wettkämpfers soll Beachtung geschenkt werden. Zu den letzten Wettkampfvorbereitungen gehört auch eine zweckmässige Zusammenstellung der Mahlzeiten und der Autor unterlässt es nicht, diesbezüglich mit genauen Menu-Plänen aufzuwarten. Abschliessend widmet sich Wischmann dem Alterssport und beantwortet hier die Frage: Warum und wie soll das sportliche Ueben im Alter weiter gepflegt werden? Seine Antwort ist eindeutig: «Eine bestimmte Altersgrenze, an der die sportliche Betätigung aufhören sollte, gibt es nicht...» Genügende Beispiele für diese These werden aufgezählt. Wesentliche wissenschaftliche Erkenntnisse seien hier erwähnt: «Die regelmässige Betätigung im Turnen und im Sport verlangsamt das Altern. Diese Verlangsamung kann 3–4 Jahrzehnte ausmachen.» «Der Sport wirkt nicht nur leistungsverlängernd, sondern auch lebensverlängernd.» Der einschlägigen Literatur schenkt der Verfasser volle Aufmerksamkeit und beschreitet einmal den neuen Weg, zu jedem Kapitel auch die entsprechenden Literaturangaben zu setzen, was vom Leser allgemein begrüsst werden dürfte. «Die Methodik

der Leichtathletik» ist mit zu den einzelnen Themen sprechenden Tuschzeichnungen des japanischen Rekordhalters im Zehnkampf von 1925–1958, T. Toki, ausgeschmückt und verleihen dem Werk eine ganz besondere Note. Mit diesem Buch von Berno Wischmann ist der Leichtathletik ein Lehrbuch gegeben, das der Zeit entspricht. Übungsleitern und Aktiven sei es bestens empfohlen.

Ringli

Nett, Toni

DK: 796.50

Der Lauf. — Das Übungs- und Trainingsbuch der Leichtathletik. Band I. Berlin-Charlottenburg, Verlag Bartels & Wernitz 1960. — 8°. 394 S., Fig. — Fr. 14.20.

Mit seinem neuesten Buch legt der weit über die Grenzen seines Landes bekannte Leichtathletik-Theoretiker, Toni Nett, den Übungsleitern sowie auch den Aktiven eine unschätzbare Arbeits- und Trainingshilfe in die Hände, die den enormen Vorteil hat, den allerneuesten Erkenntnissen Rechnung zu tragen. Die stürmische Entwicklung auf allen Gebieten der Leichtathletik, so schreibt der Verfasser in seinem Vorwort selbst, verlangte auch in der Literatur eine noch gründlichere Behandlung der «Lehre der Leichtathletik» als bisher. Dies wiederum brachte es mit sich, dass der Umfang des «Übungs- und Trainingsbuches der Leichtathletik» auf zwei Bände erweitert werden musste. Dieser hier vorliegende erste Band will dem Übungsleiter und «unbetreten» Läufer die Lehr- und Trainingsunterlagen für die Lehre des Flachlaufs aller Rennstrecken vermitteln. Es gibt einen Ueberblick über die in aller Welt üblichen Lauftrainingsmethoden, macht mit dem Training der Weltbesten durch ihre Trainingspläne bekannt und stellt die wirksamsten Methoden heraus. Es war dabei die besondere Absicht dieses Lehrbuches, nachzuweisen, dass nirgendwo eine Einseitigkeit in der Wahl der Mittel herrscht, sondern dass Einseitigkeit Entwicklungsmöglichkeiten unausgeschöpft lässt und in extremen Fällen sogar schädlich sein kann. Das Flachlauftraining ist in seinen Methoden im einzelnen immer noch umstritten. Um grössere Klarheit und Sicherheit in der Wahl der Haupttrainingsmittel für die in der «Belastung» und im Charakter so unterschiedlichen Rennstrecken zu gewinnen, wurden alle Trainingsmassnahmen von den physiologischen Vorgängen und ihren Wirkungen auf den Organismus abgeleitet, weil in erster Linie das naturgesetzliche Geschehen in der Vielfalt der Meinungen, Auffassungen und Erfahrungen «der ruhende Pol in der Erscheinungen Flucht» ist. Wer als Übungsleiter die physiologischen Wirkungen eines Trainingsmittels kennt, kann beim Training seines Schützlings keinen grundsätzlichen Fehler im Aufbau der Leistung mehr machen; er ist geschützt gegen die Besserwisser und einseitigen Fanatiker; er vermag jeden Trainingsplan eines Weltbesten auf seine wirksamen Hauptbestandteile zu untersuchen und daraus Anregungen für die eigene Praxis zu gewinnen, ohne den Plan schematisch zu übernehmen; er wird durch die Vielfalt der Trainingsmethoden nicht mehr verwirrt und unsicher, sondern empfindet die Fülle der Möglichkeiten sogar als eine Bereicherung seines Trainingswissens. Wie umfassend das Werk ist, wird einem erst so richtig bewusst, wenn man die einzelnen Kapitel durchgeht. Im ersten Abschnitt, der den Untertitel «Physiologische Begründung der Trainingslehre» trägt, grenzt der Stuttgarter Sportlehrer zunächst die verschiedenen Begriffe ab. Im zweiten Abschnitt erhält der Leser Einblick in das Training der weltbesten Kurz-, Mittel- und Langstreckenläufer. Eingehend werden auch die verschiedenen Sondermethoden im Lauftraining beschrieben. Der dritte Abschnitt behandelt ausführlich Aufbau und Durchführung des Lauftrainings (Jugendliche, Erwachsene, Frauen), wobei vor allem die verschiedenen Jahrestrainingspläne interessieren dürften. Lebensweise und Gesundheitsführung werden in einem weiteren Abschnitt behandelt, ebenso die Technik des Laufes. Im letzten Kapitel findet der Leser alles Wissenswerte über die Taktik des Rennlaufes. Das neueste Werk Toni Netts stellt den modernsten Stand der internationalen Entwicklung der «Lehre des Lauftrainings» in einer Gründlichkeit und umfassenden Darlegung aller Probleme dar, wie sie anderswo bis jetzt nicht zu finden sind. Wer dieses Buch besitzt, verfügt über einen Stoffschatz, der es leicht macht, die Theorie in die Praxis umzusetzen.

M. Meier

Baron, Bernfried.

DK: 796.524

Das Stabspringen im Turnunterricht. In: «Körpererziehung» 7, 1960, Seite 380.

Der Lehrplan für das Fach Turnen brachte in der DDR mit Beginn des Schuljahres 1959/60 neben dem Basketball auch das Stabspringen als neue Disziplin. Nach dem Lehrplan soll in der 8. Klasse mit dem Stabspringen begonnen werden. Baron vertritt nun die Auffassung, das Stabspringen sei schon mit den 10- bis 12jährigen Schülern vorzubereiten. Für diese Jahrgänge empfiehlt er übrigens die Verwendung von astfreien Eschenstangen (ca. 2,60 m lang). Baron zeigt in seiner Arbeit, wie diese Disziplin in der Schule sowie in den Turn- und Sportvereinen theoretisch und praktisch am besten eingeführt werden kann, wobei er — angefangen beim einfachen Hexenritt am Stab bis zum korrekten Sprung — den gesamten methodischen Aufbau aufzeichnet.

M. Meier



Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

Trotz einfacher Verhältnisse ...

In den Resultatlisten verschiedener Orientierungsläufe stösst man hie und da auf die einfache Bezeichnung «VU Gohl». Gohl! ist das überhaupt in der Schweiz? so hat sich beim Lesen sicher der eine oder andere gefragt. Durch einen Aufsatz im «Tip» sind auch wir auf diese VU-Gruppe aufmerksam geworden. Dass in diesem, zwischen Langnau und Trubachachen gelegenen Dörfchen, trotz einfachster Verhältnisse bezüglich körperlicher Ertüchtigung so viel geleistet wird, ist vor allem der Initiative und der Fantasie des Lehrers zu verdanken. H.-U. Schwaar, früher selbst ein bekannter Langstreckler und Orientierungsläufer, ist der unermüdliche Motor in diesem abseits gelegenen Emmentaler Dörfchen. Er und seine Gruppe sind ein lebendiges Beispiel dafür, dass, wo ein Wille ist, auch Wege für die körperliche Ertüchtigung der Dorfjugend gefunden werden.

Mr.

Weitab von den Hauptstrassen, gute anderthalb Marschstunden vom emmentalischen Langnau entfernt, gelangen wir zur Schulgemeinde Gohl. Post, Käserei, Schmiede, Schulhaus und eine Wirtschaft sind die einzigen wichtigeren Bauten. Die meist älteren und behäbigen Bauernhäuser liegen — vielfach weit verstreut und sehr einsam — um den Dorfkern. Einzelne kleinere Güter kleben an den stotzigen Halden oder verstecken sich hinter Tannen in schützenden Mulden. Eigentliche dorbewegende Ereignisse gibt es dort nur selten: das alljährliche Theater zur Winterzeit, die Sommerreise des Männerchors oder der ungewohnt modische Haarschnitt der kürzlich zugezogenen Serviertochter. Sonst ist man in der Gohl weitgehend unbelastet von städtischer Moderne und neuem Gebaren. — Letztes Jahr hingegen stand das Interesse thermometer der Bevölkerung öfters an den Sonntagen nur mehr knapp unter dem Siedepunkt. Die Orientierungsläufer der Vorunterrichtsgruppe Gohl eilten buchstäblich von Sieg zu Sieg. Selbst ältere Tugendbolde bemühten sich am Abend ins Gasthaus, um sich aus erster Quelle über die neuesten Grosstaten der flotten Burschen informieren zu lassen. Dabei lautete die Bilanz bis in den Spätherbst: acht Mannschafts- und fünf Einzelsiege! Was man schmunzelnd zur Kenntnis nahm.

Auch wir horchten auf ob solcher Taten der sonst eher

als ungelenk verschrienen Bauernsöhne. Was wir beim Besuch in Gohl indes trafen, war das gewohnte dörfliche Bild. Schulkinder, die etwas scheu, doch freundlich grüssten; Vorhänge, die bei geringstem Leben auf der Strasse von unsichtbaren Geistern verschoben wurden und ähnliches.

Ein zufällig erscheinener Bauer erzählte uns im Landgasthof munter von den Läufern: «Ja, die trainieren. Das muss man gesehen haben. Mein Bub geht punkt neun Uhr ins Bett, keine Minute später. Und wie sie gruppenweise über Bäche eilen, steilen Halden entlangrennen, bei Regen und Schnee, ja, selbst bei Blitz und Donner. Sie lassen sich durch nichts abhalten...!» Man spürte, wie befriedigt da der Vater eines der erfolgreichen Läufer sprach, wie er stolz war auf das sportliche Tun seines Sprösslings. Die Art aber, wie er berichtete, entsprach genau dem Arbeiten der Kinder, die wir am Nachmittag beim Besuch in der Schule beobachteten: ruhig, sachlich, überlegt.

Wir begleiteten den Neuntklässler Ruedi später nach Hause. Da glaubten wir, einen Mitgrund für die vielen sportlichen Siege zu entdecken: die Selbstverständlichkeit, mit der alles sich folgte. Ueberall bildete die Gemeinschaft den Mittelpunkt. Am Tisch, im Hof, auf dem Feld, im Stall. Es geschah jegliche Tätigkeit ohne Hast und Widerrede. Und... der Abstellknopf am Radio wurde öfters betätigt!

Als wir beim Einnachten wieder zu Tal stiegen und Langnau zu marschierten, glaubten wir zu wissen, wo die schneidigen jungen Gohler ihre Ausdauer, ihren gesunden Willen und die nötige Kraft hernehmen: Aus der Ruhe, von der sie umgeben sind, letztlich also aus sich selbst. Mit dieser Feststellung soll keineswegs eine Hymne auf einzelne Menschen gesungen werden. Wohl aber haben wir überzeugt hervor, dass das Leben auf dem Lande, bei dem «Mass halten» sich von selbst ergibt, mithilft, Geist und Körper zu fördern und — sogar auf einige Dauer — in Form zu halten.

Das ist, so scheint uns, eine der Voraussetzungen für die feinen Erfolge jener, die unter der Bezeichnung «VU Gohl» in die Annalen des schweizerischen Orientierungslaufes eingegangen sind.

J. P. U.

1. Die Buben turnen an improvisierten Reckstangen, hier der Verschlussbalken zu einer Tenn-Einfahrt. 2. Sogar ein Trampolin steht in Gohl und wird eifrig benützt. 3. Skeptische Zurückhaltung wechselt zu anerkennender Zustimmung.

