

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

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

**Band:** 19 (1962)

**Heft:** [4]

**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:** 02.02.2026

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

ohne künstliche Sauerstoffzufuhr an sehr grosse Höhen gewöhnen. Albert Eggler kam auf dem Mount Everest (8 500 m Höhe) während längerer Zeit ohne künstliche Sauerstoffzufuhr mit der Maske aus!

Die weissen Blutkörperchen (Leucocyten, 5 000 bis 8 000 pro mm<sup>3</sup>), sind rund, kernhaltige Zellen, welche die Fähigkeit haben, sich zu bewegen. Sie können sich so stark einschnüren und ausdehnen, dass sie zwischen den Zellen der Gefässwände ins umliegende Gewebe durchtreten können. Staubkörnchen, Gewebestrümmer und Bakterien werden von ihnen umschlossen, in ihren Zellkörper aufgenommen und verdaut. Wir bezeichnen sie deshalb als «Fresszellen» (Phagocyten), den Fressvorgang als Phagocytose. Eiter, z. B. in einer entzündeten Wunde, besteht aus

phagocytierenden Leukocyten, Bakterien und in Auflösung begriffenen Gewebestrümmern. Ein lateinischer Ausspruch sagt: «der Eiter ist gut und löblich». Die Wunde wird durch die Eiterung gereinigt. Wiederherstellung (Regeneration) oder Vernarbung wird dadurch möglich. Solange diese Aktivität der weissen Blutkörperchen anhält, finden wir auch im Blut eine Vermehrung derselben, für den Arzt ein sicheres Zeichen, dass irgendwo im Körper eine Entzündung im Gange ist.

Die Blutplättchen (Thrombocyten, 200 000 bis 600 000 pro mm<sup>3</sup>) spielen bei der Blutgerinnung eine wichtige Rolle, einem Vorgang, den wir in einem besonderen Kapitel im Zusammenhang mit Verletzungen noch besprechen werden.

## Gegen die Bewegungsarmut des Stadtkindes

Vom 5. bis 10. Februar 1962 führte die Stadt Bern 110 Skilager mit über 3 000 Schülern durch; dazu kamen zwei Skitage und Eislaufveranstaltungen mit den Da-gebliebenen. Eine Statistik der Knabensekundarschule I hat die überraschende Tatsache aufgezeigt, dass die Zahl der mit den Eltern in die Sportferien fahrenden Schüler ungefähr den Skilagerteilnehmern entspricht. Diese Skilager sind ein wichtiger Teil jener Anstrengungen, die dem Stadtkind die notwendige körperliche Bewegung und Schulung wiedergewinnen wollen. Wir möchten unsere Jugend für das Skifahren begeistern, ihr eine tadellose Fahrweise beibringen und sie an Anstrengung und Leistung gewöhnen. Zurück zur Natur... hinaus auf die Skitour!

Skilager, die diesen Ansprüchen genügen wollen, lassen sich nicht einfach improvisieren. In langen Jahren haben die Ideen und Versuche der Pioniere um Oberlehrer H. Rüfenacht Form angenommen; Schulsekretär Fr. Fankhauser hat in vielen Kursen die Lagerleiter und ihre Gehilfen geschult und unter ihnen überzeugte und einsatzbereite Verfechter einer Jahr für Jahr wachsenden Skilagerbewegung gefunden. Schliesslich ist es keine leichte Aufgabe, ein Schülerskilager zu leiten. — Skiunterricht, Tourenführung, Lawinen- und Rettungsdienst stellen erhebliche Anforderungen, und es ist nicht blosse Formsache, wenn der Schuldirektor persönlich den Ausbildungskursen der Lehrerschaft folgt. Eltern werden mit Beruhigung zur Kenntnis

nehmen, dass nach menschlichem Ermessen alles für die Sicherheit und das Wohlergehen ihrer Kinder getan wird.

Der Unterricht stützt sich auf den Lehrplan des Interbandes für Skilauf, wobei die Schuldirektion keine Kosten gescheut hat, dessen ausgezeichnetes Lehrmittel den Lagerleitern mitzugeben. Fachliche Kenntnisse und persönliches Können: die Grundlage aller Lehrtätigkeit, im Skilauf wie in den andern Bereichen des Schulturnens! Unsere Schüler sind begeisterungsfähig, aber nicht minder realistisch. Lehrt sie rechtzeitig und gründlich skifahren... sie werden skifahren; gewöhnt sie früh an ein gesundes Mass von Bewegung... sie werden nicht mehr ohne sein können!

Freilich wäre es unser Wunsch, mit möglichst vielen Schülern in die Lager zu ziehen, statt mit 3 000 einmal mit 6 000 Teilnehmern! Das ist nicht nur eine Frage der Kredite zur Verbilligung der Lager und Unterstützung Bedürftiger, der verfügbaren Unterkünfte, der Leihski; es ist auch ein Leiterproblem. Wo sind die paar hundert Lagerleiter und Klassenlehrer, die sich immer wieder für eine gute Sache begeistern lassen und die unvermeidbaren Unannehmlichkeiten gelassen auf sich nehmen?

Die Stadt Bern hat mit der Idee und Verwirklichung der Schülerskilager wichtige Probleme der Körpererziehung tatkräftig angepackt. Hans Ulrich Beer

## Blick über die Grenzen

### England

#### Was bedeutet «Stoke Mandeville»?

Stoke Mandeville, ein kleiner Flecken, 60 km von London entfernt, an der Bahnlinie London-Birmingham gelegen, war bis zum Krieg ein unbekannter Ort. Während des Krieges wurde dort von den Kanadiern ein Barackenlager gebaut, welches als Spital diente. Viele Verwundete und Kranke gingen ein und aus, darunter auch Querschnitt-Gelähmte (Paraplegiker), mit denen man aber nicht viel anzufangen wusste. Dr. med. Guttmann, der seit 1944 im Spital weilte, erkannte, dass die Paraplegiker einer besonderen Behandlung bedürfen, wenn sie wieder in die Volkswirtschaft eingegliedert werden sollen. Deshalb gründete er ein Paraplegiker-Zentrum. Anfangs waren es nur 4 Betten, die belegt waren; mit der Erkenntnis und den Erfolgen vermehrte sich aber auch die Zahl der belegten Betten. — Nach dem Krieg übernahm der Staat dieses Spital, erstellte Neubauten und vergrösserte so die Wiedereingliederungs-Möglichkeiten für die Paraplegiker.

Heute steht auf einem grossen Areal das weltberühmte Paraplegiker-Zentrum von Stoke Mandeville. 180 Betten und sehr viel Personal stehen zur Verfügung. Hier erlernen die Gelähmten innerhalb kürzester Frist das Gehen und können so bald wieder ins Erwerbsleben eingegliedert werden.

### Paraplegiker-Sport

Im Jahre 1948 übten sich die Paraplegiker zum erstenmal im Sport. Die Sportarten waren Tischtennis und Bogenschiessen. Der Sport fand bei den Paraplegikern grossen Anklang und so suchte man nach neuen Sportarten. — Die Aerzte beobachteten, dass die Gelähmten, die Sport treiben, viel weniger anfällig für Dekubitus waren. Die Bewegung im Fahrstuhl bewirkt eine bessere Durchblutung. — So trat der Paraplegiker-Sport von Stoke Mandeville aus seinen Siegeszug durch die ganze Welt an.

Die ersten Stoke Mandeville-Games, die internationalen Paraplegiker-Wettspiele, wurden 1952 zum erstenmal veranstaltet.

### Italien

#### Gesetz gegen die Zigarettenreklame

Aus Rom kommt, laut NZZ, die erfreuliche Mitteilung, dass der Gesundheitsausschuss des Abgeordnetenhauses ein Gesetz angenommen hat, das in Italien die Werbung für Zigaretten und Tabak als einen «Anreiz zum Laster» verbietet. Nun muss noch der Senat darüber entscheiden. Hoffen wir, dass dieser auch solchen Weitblick zeigt und zusimmt. Bemerkenswert ist der Mut der Mitglieder des Gesundheitsausschusses; denn der italienische Staat, als Inhaber des Tabakmonopols, han-

delt bei Annahme des Gesetzes gegen seine eigenen finanziellen Interessen. Man kann sich nur freuen, dass die Gesundheit des Volkes an erste Stelle gestellt wird und möchte wünschen, dass auch das Bundeshaus solch ein Gesetz in Erwägung ziehen würde.

#### Heim für alte und invalide Sportler

Was Chefredaktor F. Erb vom «Sport» in seinem Weihnachtsartikel vorschlug, wird in Italien verwirklicht. Anlässlich einer Kunstausstellung in Florenz machte Prof. Giorgio Soppelsa die erfreuliche Ankündigung, dass in Italien für alte und bedürftige Sportler sowie junge Leute, die durch eine beim Sport erlittene Verletzung dauernd invalid geworden sind, in Kürze ein Heim gebaut werde. Prof. Soppelsa ist Präsident des Nationalen Italienischen Komitees für Athleten-Hilfe. Der Maler Carlo Bassini stellte der Ausstellung einige seiner Gemälde zur Verfügung, deren Erlös dem Stiftungsfonds für das Alters- und Invalidenheim zukommen soll.

#### Jugoslawien

Der Spitzensport, so schreibt Innenminister A. Rankovic in «Narodni Sport», erheischt tägliche Vorbereitungen und die Wettkämpfe das Fernbleiben vom Arbeitsplatz und der Schule, was auf das Konto der Einnahmen der Spitzensportler auf dem Arbeitsplatz, der rechtzeitigen Beendigung der Studien usw. einwirkt. Es ist daher richtig, dass man die Bemühungen der Spitzensportler in Form von Vergütungen und Prämien entlohnt.

Von grösster Bedeutung ist es, diese Frage richtig zu lösen, denn auf diese Weise kann man die Extreme und die Auswüchse in den Entlohnungen abschaffen, die dem Spitzensportler Unsicherheit einbringen und zu negativen Erscheinungen führen. Nicht minder wichtig sind die Bedingungen, unter denen sich die Spitzensportler vorbereiten, die fachmännische Hilfe, die ihnen gewährt wird und das System der Wettbewerbe, an denen sie teilnehmen. Das sind Fragen, die man sehr genau ins Auge fassen muss.

Ich glaube, diese Stellungnahme kann nicht zur Folgerung berechtigen, in Jugoslawien sei der Professionalismus eingeführt worden, wie das in letzter Zeit einige ausländische Presseagenturen behauptet haben. Im Gegenteil: wir wollen eine bessere Lösung des Spitzensportler-Status finden und menschlichere Bedingungen für das Betreiben eines hochqualitativen Sports schaffen, als dies der Professionalismus im klassischen Sinne gewährleisten kann.

#### Finnland

##### «Die Jugend will sich nicht plagen»

Der knapp 65jährige Weltrekordläufer und Olympiasieger Nurmi findet harte Worte für die Generation der jetzt führenden finnischen Langstreckler: «Die Jugend will sich nicht mehr plagen. Sie trainiert nicht mehr hart genug. Deshalb verloren die Finnen den Anschluss an die Weltelite!» Dabei sind in Finnland die vielfältigen Segnungen der Zivilisation, oftmals gleichbedeutend mit dem Bewegungsmangel und seinen biologischen Gefahren, durchaus nicht mehr immer so reichlich zu spüren wie in einigen anderen Ländern. Das Bestreben der Jugend, sich zu motorisieren, nimmt allerdings immer mehr zu. Das gilt in noch stärkerem Masse für die westeuropäischen Staaten und bedingt auch für die Länder des Ostblocks. Es scheint, als sei eine gewisse amerikanische Tendenz («Strecken über zwei Meilen läuft man nicht, man fährt sie!») wie ein Bazillus: er greift immer weiter um sich. Wird der Langstreckler als Aussenseiter eines Tages noch mehr abgestempelt, als er heutzutage es zuweilen schon ist? Niemand muss sich im Training so plagen wie er.

#### UdSSR

##### Sowjetische Offensive im Sport

Der Freimut, so weiss J. Beljakow zu berichten, mit dem heute sportliche Probleme in der UdSSR diskutiert werden, kennzeichnet die derzeitige Entwicklung, die von den Sowjets als weltweit betrachtet wird. In der stalinistischen Epoche, die im Sport ihren Höhepunkt 1952 bei den Olympischen Spielen hatte, waren freimütige Gespräche und Reportagen von Vorbereitungen sowjetischer Sportler unmöglich. Sie galten als «für die Öffentlichkeit nicht wichtig.» Erst die Erfolge konnten der neuen Entwicklung Platz machen. Zugleich fanden die sowjetischen Methoden und Trainingserkenntnisse starkes Interesse. Die Folge davon war, dass beispielsweise 1961 insgesamt 66 sowjetische Trainer und Sportspezialisten in 15 Ländern Europas, Asiens und Afrikas weilten. An dem kürzlich eingerichteten nationalen Institut Indiens für Sport in Neu Delhi sind zwei Sportlehrer aus der UdSSR tätig; der frühere Meisterturner Grant Schaginjan lehrt in Rio de Janeiro; zehn Pädagogen wirken gegenwärtig in Nordvietnam, und der weissrussische Fussball-Lehrer Bosenko betreut talentierte Burmesen.

##### Starke Verbindungen nach Afrika

Wie man in Moskau versichert, «gehen ständig Bitten aus verschiedenen Ländern ein, Trainer und Sportlehrer zu schicken. Diese Wünsche erfüllen die Sportorganisationen

gern.» Für 1962 wird eine Fortsetzung der sowjetischen Sportoffensive angekündigt. Es ist vor allem ein starker Ausbau der Verbindungen zwischen Moskau und den afrikanischen Ländern geplant. Den gerade selbstständig gewordenen Ländern wie Ghana, Nigeria, Uganda, Kongo, Kenia liegen bereits Offerten vor. Danach wird befähigten und sportlich talentierten jungen Afrikanern ein kostenloses Stipendium zum Studium von Sport und Körperfikultur in der Sowjetunion geboten. Faulenzer haben freilich keine Chance und werden sofort wieder zurückgeschickt.

#### Kuba

ssk. Um an den kubanischen Schulen in Zukunft über Fussball, Handball, Turnen, Radfahren, Volleyball und Leichtathletik unterrichten zu können, wurden 42 Sportlehrer von Castros Gnaden an den Sporthochschulen von Leipzig und Prag ausgebildet. Der bärige Diktator weiss von seinen verschiedenen Vorbildern, dass man mit Sport viel übertünchen kann, was der Bevölkerung weniger angenehm ist.



## Verband dipl. Sportlehrer ETS

#### Rückblick und Ausblick

Von Heinz Kupferschmid (diplomiert 1953)

Vorwort: Nach anfänglicher Tätigkeit als Schwimmlehrer (Sommer 1954) und Sportlehrer in einer Aspirantenschule (Sommer 1954) bekleidet der Schreibende seit Januar 1955 den Posten eines Sportlehrers an einer privaten Mittelschule in Lausanne. Was ein Sportlehrer auf diesem Gebiet erwarten darf, möchte ich als Beitrag für unseren Gedankenaustausch festhalten.

Das Zitat: «Aller Anfang ist schwer» war auch bei mir anfänglich gross geschrieben, — dafür die vorgefundene Disziplin bei der quickebendigen Schülerschar sehr klein. Der Kontrast Aspirantenschule—Privatschule war auf alle Fälle ein Erlebnis! Sportmaterialien waren kaum vorhanden; für die Winterarbeit wurde eine Scheune in eine Turnhalle umgetaufen und im Sommer genügte damals ein Ball, um Sport zu treiben.

Nun, es begann dann eine nicht leichte, aber für mich sehr wertvolle Epoche, die ich nicht mehr missen möchte. Man durfte im wahrsten Sinne des Wortes aufbauen, schöpferisch wirken und trug dabei die alleinige Verantwortung. Dank grosszügiger Unterstützung von Seiten der Schuldirektion konnte in einigen Jahren die Körpererziehung unserer Schüler so ausgebaut werden, wie sie im 20. Jahrhundert überall sein sollte. Nebst einem Fussballplatz, zwei Tennis-courts, Leichtathletikanlagen besitzen wir seit einem Jahr eine moderne Turnhalle ( $24 \times 14,2$  m) mit separatem Raum für Leichtathletik- und Gewichtstraining ( $18 \times 6$  m). Das nötige Turnmaterial ist ebenfalls vorhanden und erlaubt ein rationelles Arbeiten. Auch wurde der gegenwärtigen Schülerrzahl entsprechend (350) eine Sportlehrerin (ETS Dipl. 1961) für die Mädchen und für die untersten Klassen engagiert. Somit kann das jetzige Arbeitsklima ohne Zweifel als Idealfall für einen Magglinger Sportlehrer angesehen werden. Solche Idealfälle könnte es bestimmt noch etliche geben, wenn bei den richtigen Instanzen sowohl Mittel bzw. der nötige Wille vorhanden wären. — Zum Schluss noch einige Worte zur praktischen Arbeit: Wir haben bei uns das grosse Glück, dass sich die Schüler praktisch in jeder Sportart mit andern Kameraden an den Schülermeisterschaften der Privatschulen messen können. In folgenden Disziplinen werden diese Meisterschaften ausgetragen: Basketball, Rudern, Schwimmen, Tennis, Leichtathletik, Ski, Eishockey und Fussball. Somit hat nicht nur der Lehrer, sondern vor allem der Schüler ein Ziel vor Augen, und der Arbeitsfleiss des Schülers wird belohnt, wenn er die Schule in irgend einer Sportart vertreten kann. Auch die Kategorieneinteilung ist sehr geschickt gelöst. So haben wir folgende 4 Wettkampfkategorien: bis 12 Jahre die «Minimen», 13 und 14 Jahre die «Junioren», 15 und 16 Jahre die «Moyens» und von 17 bis 20 Jahren die «Senioren». Der Turnunterricht der Knaben wird dementsprechend von den fälligen Meisterschaften sehr stark beeinflusst. Doch bildet die leichtathletische Grundschularbeit die Basis der Körpererziehung unserer Schüler. Im Internat muss der Körpererziehung der Schüler grösste Aufmerksamkeit geschenkt werden. Was ein gut geleiteter Sport an erzieherischem Wert besitzt, wird in einer solchen Schule täglich von neuem bestätigt. Für den Sportlehrer bedeuten deshalb solche Erfolge auf dem Gebiete der Erziehung die grösste Genugtuung, die sein schöner Beruf ihm bieten kann.

# Echo von Magglingen

## Kurse im Monat Mai:

### a) schuleigene Kurse

- 30.4.—5. 5. Grundschule I (45 Teiln.)  
17.—19. 5. Instruction de base I B (25 Teiln.)  
21.—26. 5. Grundschule I (45 Teiln.)  
7.—12. 5. Spezialkurs für Turnen und Didaktik des Turnens (Militärschule ETH) (18 Teiln.)

### b) verbandseigene Kurse

- 4.—6. 5. Damenkurs der Nationalmannschaft, SALV (50 Teiln.)  
5.—6. 5. Ausbildungskurs für Junioren im Kunstrturnen, ETV (25 Teiln.)  
5.—6. 5. Zentral-Ausbildungskurs für Jugendriegeleiter, SKTSV (50 Teiln.)  
7.—12. 5. Internat Jiu-Jitsu-Lehrgang für Polizei- und Zollbeamte, Polizei-Jiu-Jitsu-Club Zürich (60 Teiln.)  
7.—19. 5. Lehrlingslager, PTT (35 Teiln.)  
12.—13. 5. Trainingslager, Bern. Wassersportverband (50 Teiln.)  
12.—13. 5. Trainingsleiterkurs für Korball, Schweiz. Firmensportverband (25 Teiln.)  
14.—16. 5. Zentralkurs für Schiedsrichter, SFV (75 Teiln.)  
19.—21. 5. Trainingsschiessen, Schweiz. Matchschützenverband (40 Teiln.)  
19.—20. 5. Junioren-Trainingslager im Kunstrturnen, SKTSV (40 Teiln.)  
19.—20. 5. Junioren-Trainingslager im Freistilringen, SKTSV (40 Teiln.)  
21.5.—2. 6. Lehrlingslager, PTT (30 Teiln.)  
22.—24. 5. «3 Tage Magglingen», Verband Schweizer Sportjournalisten (40 Teiln.)  
24.—27. 5. Zentralkurs für Fussballtrainingsleiter, Status (20 Teiln.)  
26.—27. 5. Trainingsleiterkurs, KBFV (30 Teiln.)  
28.—29. 5. Trainingsleiterkurs für Leichtathletik, Schweiz. Verband sporttreibender Eisenbahner (35 Teiln.)

## Besondere Veranstaltungen der ETS:

Konferenz der eidg. Inspektoren für Vorunterricht am 17. und 18. April 1962 in Basel.

## Auswärtige Vorträge von Funktionären der ETS:

Marcel Meier:

16. 4. 1962 in Grenchen «Ost—West-Kontakt»  
17. 4. 1962 in Neuhausen am Rhf. «Wettkampfvorbereitungen»  
18. 4. 1962 in Zürich «Trainingsgrundsätze».

## Delegationen:

Wolfgang Weiss: 1.—8. 4. 1962: Teilnahme am internationalen Kongress für zeitgenössische Leibeserziehung in Rotterdam.

## Gastvorträge:

Dr. Boeckh, Wien: «Sport und Psychopathologie» am 25. 4. 62.

## Ausländische Besucher:

7. und 8. März 1962: Herr und Frau Prof. Carl Diem aus Köln mit Gästen aus Argentinien: Generaldirektor Muros, Sportlehrer Dallo und Sportlehrerin Holze.

## Ein Blick auf die diesjährigen Wahlfachkurse

Der Zustrom unserer Jünglinge zu den Wahlfachkursen und -Prüfungen hält auch in diesem Jahr unvermindert an. Dieser erfreulichen Entwicklung steht leider nur eine ungenügende Zahl ausgebildeter Leiter gegenüber. Es wäre deshalb dringend zu wünschen, wenn möglichst viele aktiv tätige VU-Leiter die günstige Gelegenheit benützen würden, sich neben der Grundschule noch in einem Wahlfach eine erweiterte und vertiefte Ausbildung zu holen. Dazu stehen folgende Kurse zur Teilnahme offen:

ELK für Geländedienst vom 2.—7. 7. 1962  
ELK für Schwimmen und Spiele vom 9.—14. 7.  
1962  
ELK für Gebirgsausbildung vom 6.—18. 8. 1962.

## Eine Idee — ein Erfolg

Samstag, den 12. Mai 1962: Schweizer OL-Tag

Damit der 2. Schweizer OL-Tag noch den grössern Erfolg als letztes Jahr erreicht — 70 Läufe, 7 600 Läufer und 3 600 Kartenleser — sollte jeder Orientierungsläufer des Landes als Organisator oder Läufer mitmachen. Mit der Aktion «Schweizer OL-Tag» will die SIOL mithelfen, den OL-Sport besonders unter den Jungen noch besser bekannt zu machen. Sport- und Turnvereine, VU-Gruppen, Pfadfinder, Schulen, OL-Gruppen und OL-Freunde sind aufgerufen, Orientierungsläufe in einfachstem Rahmen zu organisieren, wobei die aktiven Spezialisten aller Altersstufen als Organisatoren und Bahnleger amten sollen.

## Wie soll ein OL am OL-Tag durchgeführt werden?

- Laufgebiet in nächster Nähe von Stadt oder Dorf. Damit fällt das Transportproblem dahin. Anfänger finden eher den Mut in einem Wald zu laufen, der ihnen nicht unbekannt ist.
- Kartenblätter sollen möglichst von früheren Veranstaltungen übernommen werden. Wir sparen so die grossen Kosten für einen Kartendruck. Veranstalter, welche in ihrem Gebiet keine Kartendrucke zur Verfügung haben, melden dies der regionalen Stelle, welche sich bemühen wird, solche zu beschaffen. Es ist auch möglich, Karten durch die kantonalen VU-Büros zu beziehen.
- Die Garderobe darf einfach sein. Als Minimum ist ein Dach gegen den Regen vorzusehen. Einfache Waschgelegenheit sollte vorhanden sein.
- Die Läufer starten in Zweiergruppen. So kommen möglichst viele Teilnehmer zum Kartenlesen, was am OL das Interessanteste ist.
- Alle diese Vereinfachungen bezwecken, die Kosten möglichst tief zu halten. Ein Startgeld von Fr. 1.— bis Fr. 1.50 pro Läufer wird in den meisten Fällen genügen.
- An einen Drittel der Konkurrenten kann die «Kompass»-Anstecknadel als Leistungsabzeichen abgegeben werden.
- Die Veranstalter können zu günstigen Bedingungen weiteres Material beziehen, wie Ausschreibungsformulare, Plakate, Kontrollkarten, Postenmarkierungen. Die Interessenten erhalten ein Bestellformular mit Preisangaben.
- Die Propaganda für den Lauf soll frühzeitig einsetzen. Meldungen und Anfragen ausschliesslich an die regionalen Stellen. Die regionalen Stellen sind auch für die Koordinierung des Geländes zuständig.

**Region Bern/Westschweiz:** Kantone Bern, Westschweiz, Solothurn. Ralf Hafen, Neuengasse 7 (Büro), Bern, Telefon G 031 2 34 66; P 031 45 12 05.

**Region Zentralschweiz:** Kantone Luzern, Zug, Schwyz, Nidwalden, Obwalden, Tessin. Walter Schulthess, Unt. Dattenbergstr. 13, Luzern, Telefon G 041 9 12 52, P 041 3 66 78.

**Region Aarau/Basei:** Kantone Aargau, Baselstadt, Baselland. Max Müller, Höschgasse 52, Zürich 8, Telefon G 051 24 47 77.

**Region Zürich:** Kantone Zürich, Schaffhausen, Glarus. Heinz Künzli, Winterthurerstrasse 294, Zürich, Telefon P 051 46 72 80.

**Region St. Gallen/Ostschweiz:** Kantone St. Gallen, Thurgau, Appenzell, Graubünden. Ludwig Hofmann, Buchentalstr. 5, St. Gallen, Telefon P 071 24 13 25.

## Internationaler Lehrgang für Trampolinspringen in Magglingen

Bereits der erste internationale Lehrgang für Trampolinspringen vom letzten Jahr bedeutete ein Erfolg. Die erzieherischen, sportlichen, freudebringenden Werte des Trampolinspringens sind unbestritten. Die ungestüme Breitenentwicklung hält an und ein neuer Lehrgang mit weitgehender Spezialisierung der Arbeitsgebiete drängt sich auf. Die Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen führt daher vom 29. Juli bis 3. August 1962 einen zweiten internationalen Lehrgang für Trampolinspringen durch. Die Zahl der Teilnehmer ist beschränkt.

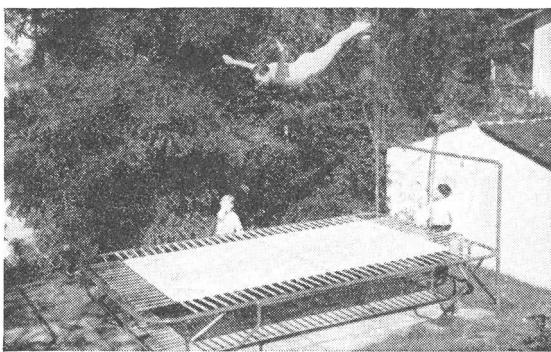
Neuerung: Unterricht in 3 Interessensgruppen:

- Trampolinspringen für die Schule (Interessenten aus Turn- und Sportkreisen der Schule)
- Trampolinspringen in Sportvereinen (Oberturner, Vereinstrainer usw.)
- Trampolinspringen als Wettkampfdisziplin (Trainingsleiter, Wettkämpfer).

Als Gastlehrer wirken mit: Roland Schillinger (deutscher Trampolinmeister), Kurt Bächler; vom Lehrkörper der ETS: Urs Weber, Armin Scheurer, Clemente Gilardi, Christoph Kolb.

**Arbeitsstoff:** Grundschule des Trampolinspringens; Aufbaureihen — Grundlandungen, Salti vv. und rw., Schrauben. Kombinationen von Grundelementen, persönliches Training und freies Ueben, Training von Wettkampfteilen.

**Ergänzungssportarten:** Gymnastik, Spiele, Schwimmen.



**Kurskosten:** Der Kurs kostet pro Teilnehmer(in) Sfr. 110.— (Unterkunft und Verpflegung, Duschen, Sauna, leihweise Abgabe eines Trainingsanzuges, Lehrgangsbeitrag und Ausflug inbegriffen).

**Anmeldungen:** bis 30. Juni 1962 an die Direktion der Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen.

Der Anmeldung ist beizufügen, in welcher Interessensgruppe man mittun möchte.



## Bibliographie

### Aus der Theorie für die Praxis

Worobjow, G.

DK: 616.7

#### Die Behandlung der erkrankten Achillessehne.

In: Die Lehre der Leichtathletik, 1961, 46, S. 1119 und 1961, 47, S. 1146.

Erkrankungen und Abrisse der Achillessehne nehmen in letzter Zeit immer mehr zu. Davon befallen werden in erster Linie Sportler, die im Training und Wettkampf ein grosses Pensum an Schnelligkeitsarbeit und plötzliche Starts und Contre-pieds-Bewegungen zu leisten haben, also bei Sprintern, Hürdenläufern, Mittelstrecklern, Badminton-, Hallenhandball- und Tennisspielern usw. In der Fachzeitschrift «Legkaja Atletika», Moskau, gibt G. Worobjow einige Verhaltungsregeln für alle diejenigen, welche mit der Achillessehne zu tun haben. Der Verfasser stellt eingangs fest, dass es im Stütz- und Bewegungsapparat des Sportlers nicht selten zur Erkrankung der Achillessehne komme. Die Ursachen für diese Erkrankungen können sein: methodische Fehler im Training mit grossen Belastungen, harter Boden, gefrorener Boden, Holzboden, auf dem unter den klimatischen Bedingungen unseres Landes die gesamte Vorbereitungsperiode (Winter) hindurch zu trainieren angewiesen sind. Erkrankungen der Achillessehne können auch auf die Ausführung vieler Spezialübungen auf der Sägemehlbahn zurückgeführt werden. Eine schlechte Aufwärmbarkeit, das Wetter, schlechtes Schuhwerk, Ermüdung und dergleichen können ebenfalls zur Entstehung der Erkrankung beitragen. Die Erkrankungen äussern sich entweder in Form einer Entzündung der Achillessehne selbst oder der Entzündung des sie umgebenden Schleimbeutels und Gewebes. Diese Veränderungen treten als Folge sich häufig wiederholender kleinster Verletzungen in der Achillessehne oder des sie umgebenden Gewebes auf. Bekanntlich können Verletzungsreizungen in den Geweben entzündliche Strukturveränderungen hervorrufen.

#### Sehnenscheiden - Entzündung

In der Vorbereitungszeit tritt oft eine Entzündung des Schleimbeutels und des Gewebes ein, das die Achillessehne umgibt. Das Erkennen der Erkrankung oder Verletzung sei in der Regel nicht schwer: die Erkrankung zeige sich in Form einer ausgeprägten Geschwulst an der Stelle, wo die Achillessehne am Fersenbein ansetzt und dazu kämen Rötung und Schmerzen sowohl beim Bewegen des Fussgelenkes als auch in der Ruhestellung. Beim Bewegen des Fusses könne man manchmal ein charakteristisches Knarren hören.

In der Wettkampfperiode, wenn der Sportler häufig und mit grossen Belastungen arbeite und viel einförmige Laufarbeit leiste, sei das Bild anders. Häufig finde man keine äusserlich feststellbaren Veränderungen wie Geschwulst, Rötung usw. Hingegen lasse sich 1–2 cm oberhalb des Achillessehnenansatzes am Fersenbein, an den Seiten der Sehne sowie im Fussgelenk eine genau lokalisierbare, bei Bewegungen heftig schmerzende Stelle feststellen, die zu Trainingsunterbrüchen zwinge.

Zum Thema Behandlung schreibt Worobjow:

«Mit der Behandlung soll man so früh wie möglich beginnen, sobald die ersten Anzeichen einer Erkrankung, meistens in Form von Schmerzempfindungen, auftreten. Vernachlässigte Fälle lassen sich schlecht heilen und können die Ursache für ernsthaftere Verletzungen bilden, wie Einreissen der Sehne oder völliges Durchreissen derselben.

In leichten Fällen wird Einschränkung der Trainingsarbeit empfohlen, bei typischen Erkrankungen vollkommene Ruhe angeordnet. Von den Heilmitteln scheint uns «Ronisada» am besten zu helfen. Dieses Präparat haben wir während der Vorbereitung auf die XVII. Olympischen Spiele in Rom sehr viel angewandt. Ronisada ist ein gelbes Pulver, ein Fermentpräparat, das 1956 im Zentralen Institut für Traumatologie entwickelt worden ist. Das Präparat dringt durch die Haut und beschleunigt den Prozess der Wiederherstellung. Die Anwendung von Ronisada ist sehr einfach und erfordert keine besonderen Einrichtungen. Ein 4-fachschichtiges Mullstück wird ins warme Wasser getaucht, ausgedrückt, auf die feuchte Fläche Ronisada gleichmäßig aufgetragen und um die erkrankte Stelle gelegt. Der Umschlag wird gegen Wärmeverlust mit Watte, Wachstuch oder Papier abgedeckt und mit einer Binde festgemacht. Die Kompressen wird in Abständen von 4–5 Stunden ausgewechselt, d. h. sobald sie trocken geworden ist. Der Mull wird sodann erneut angefeuchtet und neues Ronisada hinzugegeben. Die Behandlung wird 10–15 Tage fortgesetzt.

Bei rechtzeitiger aufgenommener Behandlung sind innerhalb von 5–7 Tagen alle krankhaften Erscheinungen verschwunden. Die Sportler können während der Behandlung leicht weitertrainieren. Untersagt sind Startübungen, Steigerungsläufe, Sprünge, mit anderen Worten, die Achillessehne muss vor maximalen Belastungen geschont werden.

Diese Behandlungsmethode bringt die besten Ergebnisse, wenn sie mit Physiotherapie gekoppelt wird — mit Ultraschallbehandlung (die übrigens ein stärkeres Eindringen der wirksamen Bestandteile des Heilmittels durch die Haut begünstigt). Die Prozedur dauert 10–15 Minuten (Leistung des Apparates mindestens 80 Watt, quere Anordnung der Elektroden, Abstand 2 bis 3 cm). Am besten ist es, die Ultraschallbehandlung in die Abendstunden zu verlegen und anschliessend die Ronisada-Kompressen aufzulegen.

Komplikationen gibt es bei der Behandlung mit Ronisada sehr selten. Nur manchmal kann man eine leichte Hautreizung an der Stelle feststellen, wo Ronisada mit dem Bein in Berührung kommt. In solchen Fällen setzt man die Behandlung für 2–3 Tage aus.

Bei Erkrankungen der Achillessehne haben verschiedenartige Wärmebehandlungen gute Ergebnisse gebracht: Kompressen mit verdünntem Alkohol, Ionogalvanisierung (Iontophorese) mit Novokain und Apisatron usw.

Zur Verhütung von Achillessehnerkrankungen müssen alle Ursachen beseitigt werden, die das Auftreten der Erkrankung begünstigen. Besondere Bedeutung kommt der Reihenfolge in der Anwendung der Trainingsmittel, einem methodisch richtigen Aufbau des Trainingsprozesses, der Bodenbeschaffenheit zu.

#### Prophylaxe

In erster Linie müsse das Training in der Vorbereitungszeit allmählich gesteigert werden (richtige Dosierung), gleichförmige Trainingsarbeit sei zu vermeiden. Ferner soll weiches Schuhwerk getragen werden. Hygienische Massnahmen: Warme und trockene Füsse (besonders bei Kälte und Matsch), nach dem Training empfiehlt Worobjow warme Fussbäder. Während des Fussbades sei eine leichte Massage der Muskeln des Unterschenkels zu empfehlen. Aeußerst wichtig sei das richtige Einlaufen.

In der Lehrbeilage Nr. 47 finden sich zu diesem Thema einige Ergänzungen des deutschen Sportarztes Dr. F. K. Landgraf. Er schreibt u. a. dazu:

«Die von Worobjow erwähnten physikalischen Behandlungsmethoden haben sich auch bei uns in Deutschland seit langer Zeit bestens bewährt, wobei ich ergänzend hinzufügen möchte, dass insbesondere mit einer Kombinationsbehandlung von Wirbelstrommonodenbestrahlungen und einer anschliessenden Durchflutung mit Bernard'schen Strömen in den meisten Fällen recht gute Behandlungsergebnisse erzielt werden konnten. Die von Worobjow nicht erwähnte medikamentöse und Injektionsbehandlung von Hydrocortison-Prednisolon-derivaten, die unter den verschiedensten Namen von der pharmazeutischen Industrie in den Handel gebracht werden, sind bei manchen Formen von Achillessehnerkrankungen ebenfalls mit gutem Erfolg anwendbar. Bei dem Präparat «Ronisada», welches bei den russischen Sportmedizinern mit besonderer Vorliebe angewandt zu werden scheint, handelt es sich anscheinend um das Ferment Hyaluronidase; dies war jedenfalls die Auskunft, die ich bei einigen zuständigen pharmazeutischen Stellen einholen konnte. Wir kennen in der Bundesrepublik 3 Hyaluronidase-Präparate (Kinetin [Schering] seit August 1950, Apertase [Höchst] und Luronase [Bayer] seit Sommer 1951). Dieses Ferment besitzt die Fähigkeit, die ungeformte Grundsubstanz von Binde- und Stützgewebe aufzulockern und die Viskosität (Zähflüssigkeit) der

Zwischenzellenkittsubstanz, die vorwiegend aus Chondroitinschwefelsäure und Hyaluronsäure besteht, herabzusetzen. Die in der zurückliegenden Zeit gesammelten Erfahrungen haben die Hyaluronidase-Präparate in der deutschen Sportmedizin zu einem seit Jahren unentbehrlichen Mittel in der Behandlung von Schäden und Verletzungen des Bewegungsapparates werden lassen, wobei besonders noch auf die Fähigkeit der Resorptionssteigerung dieses Fermentes hingewiesen werden muss.

### **Neuerwerbungen unserer Bibliothek**

Die nachfolgenden Werke können zu den üblichen Leihbedingungen bestellt werden.

Schaeffler, W.; Bowen, E. Book of Skiing. Philadelphia/New York, J. B. Lippincott, 1960. — 8°. 84 p. ill. — Fr. 14.15. A 4105

Schenker, Z. O. Säbelfechten. Berlin, Sportverlag; Budapest, Corvina-Verlag, 1961. — 8°. 252 S. ill. — Fr. 11.30. A 4036

Scheuerl, H. Das Spiel. Untersuchungen über sein Wesen, seine pädagogischen Möglichkeiten und Grenzen. Weinheim-Berlin, Verlag Julius Beltz, 2. Aufl. 1959. — 8°. 240 S. — Fr. 16.40. A 4076

Schifferes, J. J. Essentials of Healthier Living. A realistic college text in personal and community health. — New York/London, John Wiley & Sons Inc., 1960. — 8°. 336 p. ill. — Fr. 26.45. A 4028

Schmidt, G.; Schmalenbach, W.; Bächlin, P. Der Film wirtschaftlich, gesellschaftlich, künstlerisch. Hrg. vom Schweiz. Filmarchiv Basel. Basel, Holbein Verlag, 1947. — 4°. 62 S. Abb. A brg 825

Schnelle, H. Längen-, Umfangs- und Bewegungsmaße des menschlichen Körpers. Leipzig, J. A. Barth Verlag, 3. neu bearb. Aufl. 1960. — 8°. 66 S. ill. — Fr. 5.75. A 4114

Schubert-Soldner, Rainer. Materie und Leben als Raum- und Zeitgestalt. München, Verlag Anton Pustet, 1959. — 8°. 364 S. ill. — Fr. 19.50. A 4046

Schuster, H. Der neue Weg des deutschen Sports. 15 Jahre SED — 15 Jahre Förderung des Volkssports. — Berlin, Sportverlag, 1961. — 8°. 128 S. + Abb. — Fr. 2.20. A 4057

Sloman, R. Selbstmord der weissen Kulturvölker. Tatbestand — Verantwortliche — Notstand — Notwehr. Krailling b. München, H. G. Müller-Verlag, 1958. — 8°. 111 S. A 4073

Soden, W. H. Rehabilitation of the Handicapped. A Survey of Means and Methods. New York, The Ronald Press Company, 1949. — 8°. 400 p. — Fr. 30.60. A 4095

Somogyi, J. C.; Kapp, H. Vollwertige Ernährung und Gemeinschaftsverpflegung. Vorträge der Arbeitstagung in Baden, 12.—13. 5. 1960 veranstaltet von der Schweiz. Gesellschaft für Ernährungsforschung, der Schweiz. Gesellschaft für Präventivmedizin und dem Institut für Ernährungsforschung. — Basel, Verlag Karger, 1961. — 8°. 194 S. — Fr. 30.—. A 4029

Sport in der Deutschen Demokratischen Republik. 1961, Nr. 1 ff. Berlin, Deutscher Turn- und Sportbund. — 4°. ill. APq 96

Sport- und Bäderbauten. Internationale Fachzeitschrift für Planung, Bau, Einrichtung, Betrieb und Forschung. Jg. 1, 1961, Heft 1 ff. Düsseldorf, Verlag A. Krammer. — 4°. ill. — Fr. 23.— zweimonatlich. APq 98

Steiner, C. Der Schweizer Alpenclub an die Jugend. Frauenfeld, Huber & Cie., o. J. — 8°. 32 S. Abb. Abr 2551

Stiff, G. Das Grosse Fahrt- und Lagerhandbuch. Ein Nachschlagewerk der Fahrt- und Lagertechniken für Jungen, Mädchen und Gruppenführer. Münster/Westf., Deutscher Jugend-Verlag, 3. Aufl. 1959. — 8°. 512 S. ill. — Fr. 7.—. A 4079

Studium Generale. Zeitschrift für die Einheit der Wissenschaften im Zusammenhang ihrer Begriffsbildung und Forschungsmethoden. Jg. 14, 1961, Nr. 1 ff. Berlin, Springer-Verlag. — 4°. monatlich. APq 95

1. Tagung des Arbeitsausschusses «Bäder» im Deutschen Sportbund, Köln-Müngersdorf, Stadion Rot-Weiss, am 10. November 1960. Protokoll. — 4°. 28 S. Verv. A brg 824

Tennis - Turf - Turniere. Zehn schöne Sportarten, erlebt und erläutert von zehn ihrer Meister und gezeichnet von Ulrik Schramm. Hamburg, Blücher-Verlag, 1961. — 8°. 160 S. ill. — Fr. 10.20. A 4041

Talbert, F. Book of Tennis. Philadelphia/New York, J. B. Lippincott Comp., 1961. — 8°. 89 p. ill. — Fr. 14.15. A 4108



## **Turnerisch-sportlicher Vorunterricht**

### **Erfahrungen mit den neuen Ausführungsvorschriften**

Kurzreferat von S. Stehlin, Schaffhausen, gehalten an der Konferenz der Vorsteher der kant. Amtsstellen VU 1961

Die Ausführungsvorschriften vom 7. Januar 1952 müssen denjenigen vom 18. September 1959, die auf den 1. Oktober 1959 in Kraft getreten sind, Platz machen. Auf Grund vielseitiger Verhandlungen mit allen am Vorunterricht interessierten Kreisen glaubte man, bei der Neugestaltung alle im Interesse des Vorunterrichtes liegende Kräfte in der Revision aufgefangen zu haben. Ich verstehe deshalb die ETS, und vor allem den Chef des Vorunterrichtes, wenn er so rasch wie möglich Umschau halten möchte, um sich ein Bild über die Auswirkungen der revidierten Vorschriften zu machen. Eine solche Umschau hat nach erst einem Jahr Bestehen von Vorschriften nur ihre Berechtigung, wenn man damit vorläufig feststehende Tatsachen und kurzfristige Beobachtungen registrieren und noch nicht von Erfahrungen reden möchte. Wer weiß, wie oft Jahre verstreichen, bis aus zentraler Stelle Angeordnetes ins Volk ausgestrahlt ist, ich habe in dieser Beziehung auf dem Gebiete der schweiz. Knabenturnschulen eine gewisse Erfahrung, der verwundert sich nicht, wenn man auf dem Boden des Vorunterrichtes nicht schon nach kurzer Zeit erfahrungsgemäße Feststellungen über die Auswirkung von weitgehend revidierten Vorschriften machen kann. Da der Vorunterricht von weit mehr

Kräften, als nur von in Paragraphen gefassten Vorschriften getrieben wird, und das ist ja sein Glück, ist es auch nicht immer leicht zu entscheiden, welche Kräfte mehr belebend und welche mehr hemmend auf die Entwicklung einwirken. Als Vertreter eines kleinen Kantons bin ich ohnehin oft geneigt, die außerhalb der Paragraphen liegenden Kräfte mehr zu sehen und höher zu werten, als reine formelle Vorschriften. Natürlich sind sie notwendig, sie bilden das feste Gefüge und spannen das Ganze in einen sichtbaren Rahmen ein. Wenn wir nun daran gehen, die wichtigsten Neuerungen der revidierten Ausführungsvorschriften zu analysieren, dann wollen wir uns bewusst sein, dass wir vorläufig noch kein endgültiges Werturteil über die Einwirkungen auf die Entwicklung des Vorunterrichtes abgeben können.

Beim Grundschatzkurs finde ich es sehr sinnvoll, dass die Stundenzahl von 50 auf 40 reduziert wurde und der gesamte Kurs auf 8 Monate ausgedehnt werden kann. Wenn man bedenkt, dass alle unsere Jünglinge in der Berufsausbildung stehen, die heute vom einzelnen einen grossen Einsatz verlangt, dann muss man es begrüssen, wenn dem Jüngling Gelegenheit gegeben wird, in einem langfristigen Kurs, der noch genügend Spielraum für die berufliche Ausbildung lässt, sich turn-sportlich zu betätigen. Auch aus rein biologischen Gründen ist die lange Kursdauer der kurzen vorzuziehen.

Aus rein praktischen Überlegungen schätzen leider die meisten Leiter die zusammengedrängten kurzfristigen Kurse mehr. Bei den langfristigen Kursen befürchten sie eine Verzettelung und ein Abbröckeln der

Teilnehmer nach Absolvierung der Grundschulprüfung. Von der Möglichkeit der Anrechnung von Marsch, Schwimmen, Skifahren und Orientierungsläufen mit 10 Stunden innerhalb des Grundschulkurses wird bei uns kaum Gebrauch gemacht. Die Idee, dass diese zusätzlichen Stoffgebiete den Betrieb bereichern können, ist wohl richtig; in der Praxis aber konzentriert sich der Leiter mit wenigen Ausnahmen auf die Grundschulprüfungsübungen. Der gewissenhafte Leiter weiss, dass er mit den Prüfungsübungen genügend Arbeit hat, wenn er seine Jünglinge gründlich auf die Grundschulprüfung vorbereiten will.

Die Reduktion von 20 auf 15 Jünglinge für eine Unterrichtsklasse wirkt sich im Riegenbetrieb günstig aus. Zu verantworten wäre sogar eine Reduktion bis auf 12 oder gar 10, wie bei den Wahlfächern, um einen individuellen Betrieb zu garantieren. In den Prüfungsübungen des Grundschulkurses ist eine individuelle Förderung der Leistung nur möglich, wenn die einzelne Riege nicht zu viele Jünglinge zählt. Wo diese individuelle Leistungsförderung fehlt, da fehlt im Vorunterricht die treibende Kraft.

Wie weit die neuen Ansätze und die neue Berechnungsart für die Beitragsleistung im Grundschulkurs beim Leiter sich animierend für einen erhöhten Einsatz im Vorunterricht auswirkt, kann bei uns vorläufig noch nicht konstatiert werden. Ich glaube, dass unsere Entschädigungsansätze, verglichen mit den heutigen Lohnverhältnissen im Wirtschaftsleben, in einer freiwillig übernommenen Aufgabe keine besondere Stimulanz für einen erhöhten Einsatz bedeutet. Wir machen im Gegen teil die Beobachtung, dass die meisten Leiter die Entschädigungsansätze nicht einmal genau kennen und dass sie nicht gute oder schlechte Leiter sind, weil sie mehr oder weniger Entschädigung erhalten. Ihr Einsatz und die Qualität der Vorunterrichts-Abteilung ist nicht abhängig von diesen materiellen Grundlagen, sondern vom Pflichtbewusstsein des Leiters, von seinen Führungseigenschaften und vor allem von seiner Ueberzeugungskraft für den Vorunterricht. Wird eine Abteilung nur von den finanziellen Erfolgsaussichten aus geleitet, dann kann sie bei den höchsten Entschädigungsansätzen absterben. Das soll natürlich nicht heißen, dass man nun die erhöhten Ansätze wieder abbauen soll. Ich möchte damit nur betonen, dass Qualität und Quantität einer Abteilung von ganz andern Faktoren als von den rein materialistischen abhängig sind. Wir freuen uns, das in der Praxis auch sehen zu können.

Ueber das **G r u n d s c h u l t r a i n i n g** möchte ich nur wenige Worte verlieren, da es sich hier bei den Neuerungen nur um Änderungen in den Entschädigungsansätzen handelt. Mit Einbezug der Leistung an der Grundschulprüfung in die Entschädigung erhoffte man eine vermehrte Berücksichtigung der Grundschularbeit im Grundschultraining. Diese Hoffnung hat sich bei uns im grossen und ganzen nicht erfüllt. Nach wie vor wird die Hauptzeit im Training für die vereinseigenen Sportgebiete verwendet und die Grundschulübungen werden meistens noch am Rande behandelt.

Ich möchte lediglich betonen, dass sich bei uns das Prüfungsprogramm, wir prüfen noch zusätzlich den Hochsprung, ausgezeichnet bewährt hat. Es enthält alles Übungen, die in den einfachsten Verhältnissen trainiert werden können und die eine Prüfung organisatorisch nicht überlasten.

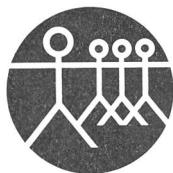
Bei den **W a h l f a c h k u r s e n** ist die strenge Vorschrift zu begrüssen, dass eine Unterrichtsklasse nicht mehr als 10—12 Jünglinge umfassen darf. Auf Wunsch des Alpen-Clubs, Sektion Schaffhausen, reduzieren wir bei den Sommergebirgsdienst-Kursen die Teilnehmerzahl auf 8 pro Leiter.

Da wir keine stunden- bzw. tageweise Durchführung von Wahlfachkursen haben, kann ich mich zu dieser besondern Art von Wahlfachkursen nicht äussern. Mir

scheint nur, dass der erzieherische Wert eines Wahlfachkurses in der stunden- oder tageweisen Durchführung leidet und dass man sich in der Hauptsache auf die Durchführung in Lagern konzentrieren sollte. Das Schwerpunkt in der Arbeit der Wahlfachkurse darf nicht auf dem rein technischen, sondern es muss in der Sphäre des Erzieherischen liegen. «Den Sinn für den Dienst in der Gemeinschaft zu fördern» (nach den Ausführungsvorschriften) ist ein erstrebenswertes Ziel als das technisch einwandfreie Wedeln auf einer gut präparierten Skipiste. Ich habe den Eindruck, dass man gerade in den Skikursen da und dort von diesem erzieherischen Grundgedanken abgeleitet ist in eine Vergötterung der Technik. Gerade dort, wo zu junge Leiter Kurse leiten, ist die Gefahr der Vertechnisierung sehr gross. Es wäre deshalb begrüssenswert, wenn die A. V. vorschreiben würden, dass für die Leitung eines Wahlfachkurses Skifahren und Gebirgsdienst das zwanzigste Altersjahr zurückgelegt sein müsste. Das ist nach meiner Meinung die unterste zulässige Altersgrenze, denn zu gross ist die Verantwortung, die man einem Leiter eines Ski- oder Gebirgsdienstkurses in die Hände legt. Das Lawinenunglück auf der Lenzerheide ist dafür ein lebendiges Beispiel. Es darf nicht vorkommen, dass Jünglinge im Vorunterrichtsalter solche Kurse leiten, auch dann nicht, wenn sie technisch hochgradig ausgewiesen sind. Von dieser Ueberlegung aus gesehen ist der Art. 5, Abschnitt 4 der A. V. falsch, da er bei den jungen Grundschulkursteilnehmern der Magglinger Kurse falsche Vorstellungen und Hoffnungen weckt. Der Abschnitt 4 in Art. 5 heisst: «Wer einen eidgenössischen Leiterkurs für Grundschule bestanden hat, ist ebenfalls zur Leitung von Wahlfachkursen und -prüfungen berechtigt.» Dieses «berechtigt» wird gar oft von den jungen Leitern, offenbar durch zu starke Betonung dieses Abschnittes an den eidg. Leiterkursen, als «verpflichtet» aufgefasst. Wir in unserem Kanton haben verschiedentlich gegen diese Auffassung anzukämpfen, da wir trotz der Möglichkeit der technischen Beihilfe die im Abschnitt 4 Art. 5 gefassten Ueberlegungen als falsch und nicht im Interesse des Vorunterrichts liegend erachten. Ich empfehle, für die Zukunft die Ski- und Gebirgsdienstkurse von dieser Bestimmung auszuschliessen und die Teilnehmer der eidg. Grundschulkurse auch dementsprechend zu instruieren.

Die Einführung des Leistungsmarsches neben dem Tagesmarsch zu Fuss bei den **W a h l f a c h p r ü f u n g e n** hat sich bewährt. Es kommt hier der Typ Vorunterrichtler auf seine Rechnung, der keinen besondern Sinn für eine beschauliche Wanderung in Gottes freier Natur hat und der im Durchstreifen unserer Landschaft nicht das Schauen und Beobachten, sondern das rein sportlich Messbare schätzt. Die beiden Marschmöglichkeiten nehmen Rücksicht auf diese unterschiedliche Veranlagung der Jünglinge in diesem Alter. Bei uns wird vorläufig noch der Tagesmarsch zu Fuss vorgezogen. Bei einer künftigen Revision der A. V. müsste man wiederum die beiden Marschmöglichkeiten schaffen.

Wenn wir nach einem Jahr auch noch kein abschliessendes Urteil über die Auswirkungen der neu revidierten Ausführungsvorschriften auf die Entwicklung unseres Vorunterrichtes geben können, sind wir doch im stande, heute festzustellen, dass der durch die Ausführungsvorschriften gegebene Rahmen gut ist und dass es mit ihm möglich wird, einen der Natur und dem Wesen unserer männlichen Jugend entsprechenden vielseitigen Vorunterricht aufzubauen. Andern wir vorläufig nichts an diesem Rahmen, beobachten wir in den nächsten Jahren ob er genügt, oder ob er gesprengt werden muss und helfen wir Büro-Chefs alle mit, den Geist in den Rahmen zu legen, den unser Vaterland braucht, um eine an Körper, Geist und Seele gesunde Jugend heranzuziehen.



## Unsere Monatslektion: Kugelstossen – Hochsprung

In dieser Nummer beginnen wir eine neue Artikelserie, genannt: «Unsere Monatslektion». Wir beabsichtigen, sie über Jahre hinaus weiterzuführen. Sie soll dem Vorunterrichtsleiter bei der Vorbereitung seiner Trainingsabende als Hilfe dienen, ihm aber auch im Laufe der Zeit eine Sammlung der verschiedenartigsten Lektionsbeispiele in die Hand spielen, womit er einen abwechslungsreichen und methodisch gut aufgebauten Turnunterricht zu erteilen in der Lage sein wird. «Unsere Monatslektion» ist mit einem hübschen Signet gekennzeichnet und erhält auf der letzten Seite unserer Zeitschrift einen festen Platz eingeräumt. Wir wünschen ihr einen guten Start und ein langes Leben!

Rü.

### Ort und Art der Durchführung:

Halle und Anlagen im Freien.

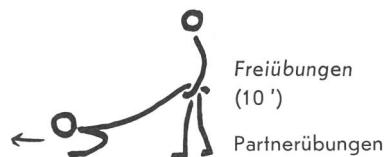
Zeit: 1 Stunde 40 Minuten.

Material: Kugeln, Kugelhanteln, Hochsprunganlage (Halle oder im Freien), Volleyball und -netz.

### I. Vorbereitung Zeit: 20'

#### Einlaufen (10')

Gehen-Laufen im Wechsel. Gehen mit Strecken d. Fussgelenke. 4 Gehschritte — 4 Laufschritte. Hopser hüpfen. 8 Laufschritte — 4 Hopser hüpfen. Laufen m. Kreuzen d. Beine v.v. Laufen m. Schulterrollen v.v. u. rw. Laufen: auf Pfiff mit den Händen Boden berühren — Spur (5mal).



Freiübungen (10')

Partnerübungen

Arme beugen u. strecken, hinten tief, vorne hoch (m. d. Nase dem Boden entlangfahren).



Der sitzende Partner fasst die Hände des vorderen zw. dessen gegrätschten Beinen und «Läutet die Glocke».



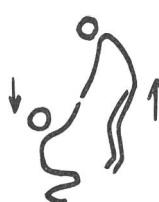
Der hintere Partner fixiert dem vorderen die Füsse am Boden: Rumpfheben und -senken.



Seite an Seite stehen: innere Hände und äußere Hände über dem Kopf fassen: gegeneinander ziehen.



Der hintere Partner fixiert dem vorderen die Schultern am Boden: Beine l. und r. sw. senken.



Abwechslungsweise aus der Hocke hochspringen.

### II. Leistungsschulung Zeit: 70'

Uebungsgebiete: Kugelstossen, Hochsprung

#### Lauf (Zeit: 10')

Technik: 8 Schritte mit Strecken der Fussgelenke — 8mal springen auf die Fussballen.

Laufen auf den Fussballen. Hopser hüpfen im 3er-Rhythmus (Schwungbein hoch, Stoßbein strecken). Armarbeit an Ort. 8 Schritte v.v. — 8 Schritte rw. laufen. Laufen — Tempowechsel durch Vorlage.

#### 1. Thema (Zeit: 20')

Kugelstossen O'Brien-Technik (für Rechtsstösser beschrieben).

Vorübungen:

1. Kugelhantel im Nacken: aus Grätschstellung Rumpfwippen nach v. zum Berühren des r. Knees mit der Brust. Sofort gegengleich. 10mal.

2. Ausgangsstellung O'Brien: Die neben dem r. Fuss liegende Hantel wird mit der r. Hand bis auf Schulterhöhe hochgerissen, dann mit einer halben Drehung des Körpers nach vorne hoch gestossen. 5mal r., 5mal l.

Hauptübungen:

1. wie 2.) der Vorübung, aber mit Kugel (kann auch mit Hantel ausgeführt werden) zum Stoss in die Grube.

2. Ausgangsstellung O'Brien: Die Kugel wird r. vom Standbein nach vorne geschwungen, auf Schulterhöhe zum Körper herangezogen zum Stoss in die Grube.

3. Kugel in richtiger Ausgangslage (zwischen Schlüsselbein und Kiefer): Aus geschlossener Fussstellung rw. marschieren in der Schrittfolge links-rechts-links (Stoss).

4. wie 3.) aber mit Nachhüpfen auf d. r. Bein links-rechts-rechts-l. (Stoss).

Beachte: Das Umspringen kommt von selbst, wenn darauf geachtet wird, das Stemmbein möglichst rasch bis zum Zehenstand zu strecken.

#### 2. Thema (Zeit: 20')

Hochsprung, Bauchwälzer (für Linksspringer beschrieben).

Vorübungen (auf Rasen oder Matten):

1. Affenrolle — Rumpfniegehalte / Grätschstellung: Rollen über r. Schulter (um Längs- und Querachse).

2. Auf das Pferd springen, Anlauf von l. Absprung l. und auf der andern Seite herunterschleifen mit anschliessendem Abrollen in der Grube, auf dem Rasen oder auf Matten.

Hauptübungen (auf Anlage):

1. Aus Vorschrittstellung l. schwingt das r. Bein über die Latte (60 cm) zum Stand in die Grube. Jetzt Anziehen des l. Beines mit anschliessendem Abrollen über r. Schulter. Siehe Affenrolle.

2. Wie 1.) aber mit Wegspringen vom l. auf das r. Bein.

3. Höhe steigern.

4. Mit 4 Schritten Anlauf.

Beachte: Sprungbein sofort nach Abstoss anziehen und Sprungfuss nach aussen, d. h. nach l. ausdrehen.

Spiel : (Zeit: 20') Volleyball.

1. Aufstellung im Kreis: Der Leiter wirft den Ball aus der Kreismitte jedem Schüler zu, der ihn zurückspielt (hoher Pass). Beinstellung wie beim Boxen, Ellbogen nach aussen, Finger gespreizt.

2. Gleiche Aufstellung wie bei 1.), der Ball wird solange wahllos untereinander zugespielt, bis er auf den Boden fällt. Die Anzahl wird gezählt. Um Missverständnisse zu verhindern, rufe der Schläger laut «Ja»!

3. Service über das Netz, Anschlag von unten und Tennisanschlag.

4. Spiel mit der Einschränkung, dass der Ball 3mal gespielt werden muss.

#### III. Beruhigung (Zeit: 10')

Besprechung: Spiel besprechen.

Material einsammeln, eventuell reinigen und versorgen.