

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [5]

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: 03.02.2026

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

Blick über die Grenzen

Italien

Fussballnachwuchs

Italiens Fussballverband, Sitz in Rom, tut, gemäss «der Fussball-Trainer», recht viel für die Jugend, den Nachwuchs, die spielerische Erziehung. Vor fünf Jahren wurde der SIPT (Settore per l'Istruzione e Preparazione Tecnica) gegründet. Nicht allzufrei übersetzt hiesse das: Sektor für Belehrung und technische Vorbereitung. Diesem Sektor, welcher dem Verbands untersteht, steht Herr Walter Mandelli vor.

350 Verbandssportlehrer betreuen 20 000 Buben

Es funktionieren hier 350 NAGC-Gruppen, die über ganz Italien verstreut sind; 350 Sportlehrer, vom Verband ausgewählt und von Regionalsportlehrern kontrolliert, haben über 20 000 Buben von 10 bis 14 Jahren zu betreuen. Ich will jetzt ein praktisches Beispiel angeben, damit man sieht, wie die Sache überhaupt beginnt, und dann weiter funktioniert. NAGC-Gruppe Apulien (Bari): Der Verband hat den Exspieler Michele Catalano — er ist Besitzer von drei Benzinpumpen, einer Bäckerei und eines Möbelgeschäftes — beauftragt, die Provinz in weitere Gruppen aufzuteilen, die Lehrer vorzuschlagen und zu berichten, was insgesamt in der Provinz nötig ist, um die zehnjährigen Buben zu erfassen, welche Fussball lernen wollen. Catalano — er bekommt kein Gehalt, nur Spesenersatz — hat zwei Monate die Lage untersucht, ist dann nach Florenz gefahren, wo das Zentralkomitee seinen Sitz hat, und hat die Vorschläge unterbreitet. Es wurden daraufhin sechs Zentren gegründet, sechs Exspieler leiten dieselben und Herr Catalano kontrolliert diese Sitze alle zwei Monate. Einer dieser Sitze ist in Giovinazzo, eine kleine nette Stadt neben Bari. Die Plakate, welche einen jungen Fussballer zeigen, wurden angeschlagen und innerhalb von einer Woche meldeten sich 40 Väter (die Jungen müssen von Vater oder von der Mutter begleitet sein, alleine werden sie nicht angenommen) und dann kam aus Bari der Sportarzt, untersuchte sie und die Gruppe war gegründet: es handelte sich um 33 zehn- bis elfjährige Burschen, die dreimal in der Woche auf den Sportplatz (ich habe nicht «Fussballplatz» gesagt!) kommen. Dort sind die Vertrauensturnlehrer des Fussballverbandes und nach drei Monaten erst kommt das «Bällchen» aus der Versenkung hervor. Der ganze Lehrgang dauert drei Jahre und dann können die Buben in Jugendmannschaften spielen.

«Pro Calcio Italia»

In Rom hat man nun ein sehr interessantes Experiment gemacht: Nach dem Lehrgang wurden 16 Jungens aus der Provinz Lazio (in der gibt es 20 NAGC-Gruppen) zusammengezogen und es wurde ein «Verein» mit 16 Präsidenten gegründet. Es waren die 16 Väter der 16 Spieler. Der Verband stellte die Kluft und die Elf wurde in die Provinzamateuremeisterschaft eingegliedert. Diese Elf gewinnt seit zwei Jahren, ohne Niederlagen, die Meisterschaft und in derselben Gruppe findet man auch die erste Jugendmannschaft des reichen AS Roma. Die «Pro Calcio Italia» (so heisst die Elf) schlägt Roma regelmässig mit 2:0 oder 3:0. Die jungen Spieler sind an den Verband gebunden, und «Späher» vieler grosser Klubs umschwirren bereits den Platz, auf dem die Elf gewöhnlich spielt. Jetzt wird man sehen, was mit diesen Spielern, die den Ball sehr gut führen, fair spielen und vom Trainer Biti die Donauschule mit auf den Weg bekommen haben, in dem Dschungel der hiesigen Meisterschaften machen werden.

Schweden

«OL-Krankheit» als Ursache

Seit einigen Jahren traten bei schwedischen Orientierungsläufen Fälle von gelbsuchtähnlichen Infektionskrankheiten auf. Ein Krankheitserreger konnte bisher nicht gefunden werden, doch erfolgt die Uebertragung höchstwahrscheinlich durch Kratzwunden direkt in die Blutbahn. Mangelhafte Waschgelegenheiten — stehendes Wasser! — tragen vermutlich zur Verbreitung dieser «OL-Krankheit» bei. Bei etwa fünf Millionen Starts gab es zwar nur rund 500 Krankheitsfälle, doch riss die Serie dieser meist ohne Komplikationen, aber mit langem Krankenlager verlaufenden Epidemie nicht ab. Wie aus Schweden gemeldet wird, entschloss sich deshalb der OL-Verband zu einer drastischen Massnahme. Er sagte sämtliche Wettkämpfe der Frühjahrssaison ab, darunter die Kreismeisterschaften, den dreitägigen Gebirgs-OL, den Länderkampf Südschweden gegen Dänemark und die Vorbereitungen der Europameisterschaftsmannschaft. Eine Ausdehnung des Wettkampfbverbotes auf die Anlässe der Schulen, der Armee und der Pfadfinder wird ernsthaft erwogen. Läufer, die von der «OL-Krankheit» befallen wurden, sollen ein fünfzehnmönatiges Startverbot erhalten. Die Seuche verläuft insofern heimtückisch, als zwischen Ansteckung und Ausbruch etwa

vier Monate verstreichen. Mit der Wettkampfpause von neun Monaten hofft man, die Epidemie zu eliminieren. Später sollen strenge Vorschriften über das Tragen von Schutzkleidung an den Beinen und über bessere Dusch- und Waschvorrichtungen erlassen werden. —

In der Schweiz ist eine Verletzungsgefahr wegen der meist «zivilisierteren Wälder» geringer, und man kennt keine Fälle einer solchen Erkrankung. Immerhin möge das schwedische Beispiel die Veranstalter anspornen, stets Wasch- und wenn möglich Duschgelegenheiten bereitzustellen.

DBR

12 Millionen für Großstadion!

Köln trägt sich ernstlich mit dem Gedanken, ein neues Großstadion zu bauen. Zwar fehlt es noch an Schulen, zwar ist auch der Bedarf an Wohnungen und an Krankenbetten noch nicht in die genügende Relation zur anwachsenden Bevölkerung gebracht, aber diese Sportpläne werden sichtlich für wichtiger gehalten, obwohl die Müngersdorfer Anlage, die man bei Grossveranstaltungen wie Länderspielen durch Aufbauten auf ein Fassungsvermögen von rund 70 000 Menschen bringen kann, bisher noch stets gereicht hat und an mindestens 363 von 365 Tagen des Jahres für alle anderen Veranstaltungen nicht zu klein, sondern entschieden zu gross ist. 12 Millionen DM sind in diesem Falle, wo kein ernster Zweckgrund, sondern allenfalls Repräsentationswünsche als Begründung angeführt werden können, sicherlich mehr Geld, als nüchterne Ueberlegungen gutheissen dürfen. Wir finden diese Millionen, so schreibt F. B. im «Rheinischer Merkur», so lange schlecht verwendet, als noch sehr viele Angelegenheiten, die sich auf den Menschen schlechthin beziehen, in Köln im argen liegen.

UdSSR

Jährlich 6 000 «Meister des Sports»?

In der Sowjetunion treiben 30 Millionen Menschen Sport. Rund 20 000 von ihnen sind «Meister des Sports», Aktive der höchsten Leistungsklasse. Diese Zahlen wurden von Nikolai Romanow auf einer Tagung der Dachorganisation des sowjetischen Sports in Moskau bekanntgegeben. Von den 13 Millionen Schülern, die obligatorisch Körperkultur betreiben, beteiligen sich 12 Millionen auch an Sportfesten ausserhalb der Schule. 68 Sporthochschulen und 37 Sport-Mittelschulen sorgen für den Nachwuchs an Sportlehrern und Instruktoren. Auf Grund dieser Zahlen und den Beschlüssen des 22. Parteitages (Erziehung des kommunistischen Menschen) glaubt Nikolai Romanow, dass etwa 1965 rund 50 Millionen Sowjetbürger Sport treiben. Zu diesem Zeitpunkt, so lauten die Perspektiven, soll es 230 000 Sportlehrer geben, die jährlich dann 5 000 bis 6 000 «Meister des Sports» heranbilden. Romanow erinnerte in diesem Zusammenhang an die Erfüllung des Siebenjahresplanes, der 1965 endet.

Japan

Man lässt es sich etwas kosten

on. Die ansehnliche Summe von 532 Millionen Yen (oder rund 6,3 Millionen Schweizerfranken) gewährte der Japanische Leichtathletikverband für die Vorbereitung seiner Athleten im Hinblick auf die Olympischen Spiele 1964 in Tokio. 200 Millionen Yen werden für die Schaffung von Trainingszentren benötigt, 64 Millionen Yen für einheimische und ausländische Trainer, und der Rest wird für internationale Kräftemessen (Einladung ausländischer Athleten nach Japan und Delegationen nach Europa und den USA) benötigt.

USA

Nahezu achtzig Prozent...

aller amerikanischen Schulkinder haben irgendwelche Fussleiden. Zu diesem Ergebnis gelangten einige führende Orthopäden Amerikas, die Untersuchungen an rund hunderttausend Kindern vornahmen. Diese Feststellung zeigt wieder einmal mehr und hat auch für unsere hiesigen Verhältnisse Gültigkeit, wie wichtig die richtige Fusspflege schon vom Kleinkind an ist. Die erste Ursache für die vielen Fussleiden liegt zweifellos darin begründet, dass viele Kinder zu kleine oder zu enge Schuhe tragen. Durch sachgemässe Behandlung können zwar die meisten Fussleiden wieder geheilt werden, dennoch sollten die Eltern diesem sehr wichtigen Problem etwas mehr Aufmerksamkeit schenken!

Echo von Magglingen

Kurse im Monat Juni

a) schuleigene Kurse

- 4.—9. 6. Instruction de base I (25 Teiln.)
- 11.—16. 6. Grundschule I (60 Teiln.)
- 18.—23. 6. Grundschule I (60 Teiln.)
- 25.—30. 6. Grundschule I für geschlossene Seminarklassen (80 Teiln.)
- 4.—9. 6. Spezialkurs für Turnen und Didaktik des Turnens Militärschule ETH (18 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

- 1.—3. 6. Zentralkurs für Fussballschiedsrichter, Satus (25 Teiln.)
- 2.—3. 6. Trainingskurs III, SIMM (70 Teiln.)
- 3. 6. Kreiskurs für Fussballtrainingsleiter, Satus (25 Teiln.)
- 4.—6. 6. Trainingsleiterkurs für Fussball, Verband sport-treibender Eisenbahner (35 Teiln.)
- 12.—23. 6. Lehrlingslager, PTT (35 Teiln.)
- 16.—17. 6. Trainingskurs IV, SIMM (40 Teiln.)
- 16.—17. 6. Weiterbildungs- und Trainingskurs für Männer-riegeleiter, SKTSV (40 Teiln.)
- 16.—17. 6. Kurs für Disziplinchefs, Aarg. Leichtathletenverb. (35 Teiln.)
- 18.—23. 6. Zentralkurs für Junioren, SFV (15 Teiln.)
- 18.—23. 6. Zentralkurs I und II für dipl. Trainingsleiter, SFV (45 Teiln.)
- 23.—24. 6. Zentralkurs für Nationalliga-Schiedsrichter, HBA (40 Teiln.)
- 23.—24. 6. Hauptkurs II, SFV (75 Teiln.)
- 29.6.—1.7. Cours de répétition pour instructeurs, Interassociation pour la natation (50 Teiln.)
- 30.6.—1.7. Hauptkurs I, SFV (55 Teiln.)

Besondere Veranstaltungen der ETS:

3 Mai: 2me Journée romande de presse à Macolin.

Diverses:

Francis Pellaud: 18—20 mai: Rencontre franco-suisse CREPS. Strasbourg.

Besuch des Centre Régional de la Jeunesse et des Sports de l'Académie de Strasbourg durch eine Delegation der ETS am 18., 19. und 20. Mai 1962.

Sportlehrer als Dozent für Anthropologie

-er. Der Hochschulrat der Handelshochschule St. Gallen hat Dr. Rolf Albonico, Hochschulsportlehrer, auf den 1. April dieses Jahres einen Lehrauftrag für Anthropologie erteilt. Dabei handelt es sich um jene Anthropologie, die mit Humanbiologie bezeichnet wird. Sie steht als Brückenwissenschaft zwischen den übrigen Wissenschaften, die sich um das Bild des Menschen bemühen, wie Philosophie, Psychologie, Soziologie. Sie ist Brückenwissenschaft aber auch in dem Sinne, als sie dem Studierenden helfen will, sich selbst und andere zu erkennen. Aus der Einsicht heraus, dass es für die zukünftigen Wirtschafts- und Verwaltungsexponenten unerlässlich ist, ein Minimum an Vorstellung zu haben über den menschlichen Organismus und seine Bezogenheit zur Umwelt, soll damit eine Lücke im Bildungsprogramm der Hochschule geschlossen werden.

Wenn wir diesen Schritt einer Hochschule — der wohl einmalig ist in seiner Art — hier in unserer Fachzeitschrift würdigen, so nicht in erster Linie weil Dr. Albonico auch an unserer Schule tätig ist (Dozent im Studienlehrgang und Mitglied der Forschungssektion). Wir sehen in dieser Verbindung «Sportlehrer — Humanbiologe» auf schöne Weise die Wirksamkeit eines Turnlehrers abgerundet. Wie kein zweiter ist ja der Turnlehrer, dank seiner Arbeit am Menschen direkt, dazu berufen, den Menschen zu erkennen, zu deuten und darzustellen. Und es ist dies das alte Postulat: der Turnlehrer auf jeder Stufe möge gewissermassen der Fachmann sein im Lehrerkollegium für Fragen betreffend die Anthropologie des Schülers. In enger Zusammenarbeit mit dem Schularzt einerseits, den Schulbehörden andererseits, könnte so der «Nur»-Turnlehrer die ihm angemessene Funktion erfüllen. Voraussetzung sind natürlich entsprechende Ausbildung und das nötige Interesse des Turnlehrers.

Wir sehen in diesem Lehrauftrag einen Beitrag sowohl zum Turnlehrerproblem als auch zum Postulat nach vertiefter

Menschenkunde unseres intellektuellen Nachwuchses. Wir gratulieren der Handelshochschule zu der modernen, in die Zukunft weisenden Lösung und unserem Kollegen Rolf Albonico zu seinem schönen Lehrauftrag.

Beratungsstelle für Turn- und Sportstättenbau an der ETS

Leider stelle ich immer wieder fest, dass die Möglichkeit, beim Bau von Turn- und Sportanlagen sich sachlich und neutral beraten zu lassen, aus Unkenntnis oder falschem Ehrgefühl nicht benützt wird, und da und dort Anlagen mit grossen Fehlern entstehen.

Der Turn- und Sportstättenbau ist heute mit seinen mannigfaltigen Problemen ein Spezialgebiet in der Architektur geworden. Die Hochkonjunktur bewirkt, dass die Architekten sich den einzelnen Projekten weniger annehmen können, weshalb es gewiss keine Prestigefrage sein sollte, sich durch eine objektive, erfahrungsreiche und kostenlose Beratung helfen zu lassen.

Wie, wann und wo kann die Beratung erfolgen:

Allgemein:

Die Beratung erfolgt auf telephonische oder schriftliche Anfrage kostenlos:

- in erster Linie an Gemeinden und Kantone, d. h. an öffentliche Körperschaften.
- in zweiter Linie an Architekten und Baufachleute, welche sich mit der Projektierung und Ausführung öffentlicher Anlagen beschäftigen.
- in dritter Linie an Architekten und Baufachleute privater Objekte, sowie an Vereine, Institute usw.

Beratungsart:

Der Betreuer der Stelle gibt je nach Befähigung Auskunft über:

- Planung von Anlagen, Raumeinteilung, Raumgliederung, funktioneller Zusammenhang der verschiedenen Räume.
- Konstruktionsdetails aller Räume (Böden, Decken usw.).
- Pflege und Unterhalt der Anlagen.

Es werden folgende Arbeiten ausgeführt:

- Begutachtung von Projektplänen, evtl. Wettbewerben.
- Begutachtung und Beratung an Ort und Stelle (wobei private Interessenten die Reisespesen zu tragen haben).
- evtl. Anfertigung von Detailskizzen bestimmter Einrichtungen wie Douchen, Materialräume, Klaviernischen usw.

Ausbau der Beratung:

- Kontakt und Zusammenarbeit mit ausländischen Beratungsstellen.
- Studium der Fachliteratur.
- Periodische Bearbeitung bestimmter Forschungs- und Studienggebiete.
- Artikel in Fachzeitschriften.
- Anfertigung von Fachanleitungen (zurzeit Normalien).
- Mitarbeit in schweizerischen Fachkommissionen (SLL, SBK).
- Organisation und Durchführung von Beraterkursen in Zusammenarbeit mit dem SLL.

Diesen Ausführungen lässt sich leicht entnehmen, dass die Beratungsstelle auf die Mitarbeit anderer Institutionen angewiesen ist. Ich möchte deshalb an alle Leser die Aufforderung richten:

- wenn Sie Kenntnis von irgend einem interessanten Projekt im In- und Ausland im einschlägigen Gebiet bekommen, oder über besondere vorfabrizierte Elemente (Plastikzelt), Konstruktionen usw. geben Sie uns an Hand einer Postkarte einen Hinweis;
- haben Sie irgend eine Beziehung zu einem entsprechenden Projekt (in Baukommissionen usw.), setzen Sie bitte die Fachleute und Instanzen von der Möglichkeit der Beratung an der ETS in Kenntnis.

Wir danken Ihnen für Ihre Mitarbeit.

H. Burgherr, dipl. Arch. ETH / SIA.



Bibliographie

Wir haben für Sie gelesen . . .

Burgener, Louis. DK: 340(094.3); 355/359; 369.44; 371.73

Die Schweizerische Eidgenossenschaft und die Körpererziehung
Quellentexte 1868–1962 und heutige Lage. Hrg.: Dr. A. Wanner AG., Bern. Magglingen, Eidg. Turn- und Sportschule, 1962. — 8°. 59 S. — Fr. 1.50.

Die vorliegende Schrift darf als schweizerische Gesetzesammlung für Turnen und Sport angesprochen werden. Jedermann, der mit dem schweizerischen Turn- und Sportwesen beruflich oder interessehalber zu tun hat, muss über eine klare Zusammenstellung der Hauptquellen und wesentlichen Auszüge der heute geltenden Gesetze, Verordnungen und Reglemente verfügen.

Der Verfasser beginnt seine Darstellungen mit dem Bericht über den Vorunterricht des Eidg. Militärdepartementes zum Entwurf einer Militärorganisation von 1868 und zitiert in der Folge sämtliche Entwürfe, Botschaften und Verordnungen betreffend Schulturnen und Vorunterricht. Es sind dies: Botschaft des Bundesrates von 1874 — Militärorganisation von 1874 — Vorentwurf des Bundesrates von 1895 — Vorentwurf des Eidg. Militärdepartementes von 1904 — Botschaft des Bundesrates von 1906 — Militärorganisation von 1907 — Verordnung über Vorunterricht von 1909 — Verordnung über Vorunterricht von 1928 — Botschaft des Bundesrates von 1939 — Bundesgesetz über den obligatorischen Vorunterricht von 1940 — Verordnung über den Vorunterricht von 1941.

Im zweiten Teil sind alle einschlägigen Verordnungen und Verfügungen angeführt, welche den Leser mit der heutigen Lage vertraut machen, wie: Schulturnen — freiwilliger Vorunterricht — Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen — Eidg. Turn- und Sportkommission (ETSK) — Prüfungsordnung für die Erlangung des eidgenössischen Turn- und Sportlehrer-Diploms — Schulturnkurse — Ausführungsvorschriften des Eidg. Militärdepartementes über den turnerisch-sportlichen Vorunterricht — Aushebung der Wehrpflichtigen — Erlangung des Sportlehrer- und Sportlehrerinnen-Diploms an der Eidg. Turn- und Sportschule — Kurse für Turnen und Sport. Die vorliegende Schrift, gediegen in der Form und übersichtlich in der Darstellung, schliesst eine Lücke in der Turn- und Sportliteratur unseres Landes. Was bisher mühsam aus der sehr umfangreichen Eidg. Gesetzesammlung herausgesucht werden musste, ist heute in dieser Broschüre in chronologischer Folge zusammengefasst. Wie der Verfasser im Vorwort erwähnt, interessiert diese Sammlung vor allem Historiker, Politiker, Journalisten, Lehrer aller Stufen, Turn- und Sportlehrer, Sportlehrer und -trainer wie auch Vorstände der Verbände und Vereine.

rl.

Deuser, Erich.

DK: 615.822:796

Schnell wieder fit. Die Deuser-Fibel für gesunde und verletzte Sportler. Frankfurt am Main, Verlag Bintz-Dohany, 1962. — 8°. 115 S. ill. — Fr. 9.75.

«Die manuelle Massage hat sich über Jahrtausende erhalten und ist auch heute noch durch kein technisches Hilfsmittel vollwertig zu ersetzen. Grundlegend unterscheidet sich dabei die Sportmassage von der Heilmassage. Die Sportmassage hat es mit dem gesunden, meist sporttreibenden Menschen zu tun. Die Heilmassage dagegen wenden wir bei den verschiedenen Formen von Erkrankungen an, durch sie beheben wir Verletzungsfolgen und dabei behandeln wir auch eine Vielzahl von Sportverletzungen.

Im Zeitalter der sich ständig und oft sehr rasch steigenden Leistungen bedient sich auch der Sport der verschiedensten Mittel, und da sollte neben dem Intervalltraining, einer gesunden, vitaminreichen Kost, ausreichendem Schlaf und gesunder Lebensführung überhaupt die Massage einen beachtlichen Platz einnehmen. Sie vermag nämlich zu besseren Leistungen und zu schnellen Leistungssteigerungen zu verhelfen. Die Massage befreit den Körper schnell von belastenden Ermüdungsstoffen (Muskelkater), von Muskelhärtungen und Verkrampfungen und beugt dadurch auch vor gegen Sportverletzungen wie Muskelzerrungen und Muskelrisse. Massage verbessert die Durchblutung und ernährt das Gewebe. Somit werden der Muskulatur mehr Energiestoffe zugeführt. Sie wird leistungsfähiger! Massage löst ein besseres Körpergefühl und ein gesteigertes Wohlbefinden aus, erzielt also bedeutende psychische Wirkungen.

Die Sportmassage ist noch weiten Kreisen nicht zugänglich oder nur ungenügend bekannt.

Fest steht, dass sich die Massage seit Jahrtausenden hält, in ihren Grundbegriffen fast unverändert geblieben ist und auf jeden einzelnen Fall sich einzustellen vermag. Die Massage

hat eine unvergleichliche Bewährungsprobe bestanden. Was ist eigentlich Massage? Die Anwendung wohlgezielter Handgriffe in Form von Streichungen, Knetungen, Reibungen, Walkungen und Vibrationen auf Haut, Muskeln und Bindegewebe. Ausdrücklich schliesse ich hier — und zwar aus der Erkenntnis mehrerer Jahrzehnte — Klopfen, Hacken, Klat-schen aus.

Das alleinige Werkzeug der Massage sind die Hände. Wer es versteht, mittels dieses Werkzeuges, also der Hände, aus dem Handwerklichen eine Kunst zu entwickeln, der löst auch die günstigsten Wirkungen auf den zu Massierenden aus. Die Massagegriffe lassen sich beliebig anwenden und kombinieren, von der beruhigenden Streichung bis zur anregenden Vibration, von der leichten Oberflächenbehandlung bis zur durchgreifenden Knetung und Walkung, wobei der Rhythmus der Massage je nach Erfordernis individuell zu gestalten ist.

Die besondere Aufgabe der Sportmassage besteht ja darin, den Muskeltonus herabzusetzen, um das Leistungsvermögen zu erhöhen. Ermüdungsstoffe (Muskelkater), Stoffwechselrückstände, Kälteeinwirkungen, Verletzungsfolgen usw. versetzen die Muskulatur in einen Zustand zäher Konsistenz, der sich belastend und leistungshemmend auswirkt. Hier ist ein Feld der Massage. Klassische Massagegriffe wie Streichen, Kneten, Walken und Reiben, wirken mechanisch auf die Muskulatur ein und schwemmen dadurch nicht nur belastende Ermüdungsstoffe aus, sondern machen das oft verhärtete und verklebte Muskelgewebe weich und geschmeidig.

Das ist ein kurzer Auszug aus dem Werk «Schnell wieder fit» von Olympia-Masseur Erich Deuser. Das umfassende Wissen des Verfassers und vor allen Dingen seine hervorragende praktische Erfahrung auf dem Gebiet der Heilkunde und der Sportmassage sind hier in einer Fibel für gesunde und verletzte Sportler zusammengefasst worden, die jedem Aktiven, Trainer, Übungsleiter wärmstens empfohlen werden kann. Für den Sport ist die Massage einfach unersetzlich.

Handloser, Ralph.

DK: 725.826

Turn- und Sportplatzbau. Werbeschrift. Hrg.: Hans Bracher, Bern, Turn- und Sportplatzbau. Bern, Hallwag, 1962. — Quer 4°. 16 S. ill.

Die Firma Hans Bracher, Turn- und Sportplatzbau in Bern und Moutier, hat soeben eine sehr schöne Werbe- und Aufklärungsschrift herausgebracht. Der Entwurf und die Ausführungen stammen von Ralph Handloser.

Die gediegene und fachkundig aufgebaute Schrift vermittelt einen interessanten Überblick über die heutigen Belange des Turn- und Sportplatzbaus. Gelungen scheint der Versuch, Altes neben Neuem zur Darstellung zu bringen, was dem Beschauer auf den beiden Umschlagseiten vor Augen geführt wird. Der Inhalt vermittelt einen umfassenden Querschnitt, angefangen bei der Kleinstturnhalle in schwierigen Platzverhältnissen, bis zu den Musteranlagen der Eidg. Turn- und Sportschule in Magglingen. Im Textteil sind die einschlägigen Normen, soweit sie von allgemeinem Interesse sind, festgehalten, und auf die neue Richtung im Sportplatzbau — insbesondere was die Laufbahn- und Platzbeläge anbetrifft — ebenfalls hingewiesen. Alles in allem kann die Schrift, künstlerisch, technisch und praktisch als ein wertvolles kleines Werk bezeichnet werden, das allen Interessenten bestens empfohlen werden kann.

Hollmann, W.; Venrath, H.; Valentin, H. DK: 612.2

Der Einfluss von Übungen mit dem «Bali»-Gerät auf Kreislauf und Atmung.

In: Der Sportarzt 1961, Heft 7.

Es wird in der vorliegenden Arbeit abgeklärt, ob mit dem zum Heimtraining empfohlenen Baligerät ein geeigneter Trainingsreiz auf das Herz-Kreislaufsystem gesetzt werden kann. Es handelt sich bei diesem Gerät um eine in stumpfem Winkel gebogene Stange aus Federstahl, einer grossen Sicherheitsnadel gleichend, mit endständig angebrachten Griffen. Je nach Stahlstärke und Länge der Griffe gibt es Geräte verschiedener Belastungsgrösse, und zwar von 2, 4, 8 und 12 kg. Die angegebene Belastung ist dann erreicht, wenn bei vorwärts hochgehobenen, gestreckten Armen die Griffe vollständig aneinandergeführt sind.

Zehn Sportstudenten im Alter von 20 bis 30 Jahren wurden je vier Belastungen unterzogen:

1. 4-kg-Gerät, Frequenz 60/min. 2. 4-kg-Gerät, Frequenz 80/min. 3. 8-kg-Gerät, Frequenz 60/min. 4. 12-kg-Gerät, Frequenz 60/min.

Die Dauer der Arbeit mit dem Baligerät wurde nicht begrenzt und betrug je nach Stärke des Gerätes und Leistungsfähigkeit des Untersuchten 3 bis 8 Minuten. Während dieser Übungen und einer dreiminütigen Erholungszeit wurden die Sauerstoffaufnahme, das Atemminutenvolumen, die Pulsfrequenz, das Atemäquivalent und der Sauerstoffpuls bestimmt. Die gewonnenen Masse zeigen, dass die Arbeitsbelastung für das kardiopulmonale System bei allen Versuchen in einer Grössenordnung liegt, die einem Dauerlauf in Sportbekleidung mit einer Geschwindigkeit von 7 bis 9 km/h entspricht. Diese Belastung genügt, 3–4-mal wöchentlich während 10 Minuten durchgeführt, für einen durchschnittlich

trainierten Mann des 3. Lebensjahrzehnts zur Stabilisierung seines kardio-pulmonalen Leistungsvermögens. Der Sinn dieses Gerätes soll jedoch weniger in seiner Benutzung durch Sportler als gerade in der durch Nichtsportler liegen, d. h. in der Prophylaxe von Regulationsstörungen sowie in der Rehabilitation. Da in diesen Personengruppen die Leistungsgrenze sowieso niedriger ist, genügt die erreichte Beanspruchung von Kreislauf und Atmung zur Erzielung eines echten Trainingseffektes. Dieser wird sicher noch günstiger ausfallen, wenn statt der Dauer- eine Intervallbelastung vorgenommen wird. Vorsicht ist geboten bei Kreislaufgeschädigten und Hypertonikern. In diesen Fällen ist höchstens ein Training mit den leichten Geräten zu empfehlen.

Neuerwerbungen unserer Bibliothek

Die nachfolgenden Werke können zu den üblichen Leihbedingungen bestellt werden.

Aderhold, H. Das Trampolinspringen. Eine Betrachtung über ein neuartiges Sportgerät. Aus: Der Deutsche Schwimmsport, 1958, 22. — 8°. 3 S. ill. Abr 2579

Anabasis, C. Xenophon. Der Zug der Zehntausend. Griechisch-Deutsch. Hrg. von Walter Müri. München, Ernst-Heimeran-Verlag, 2. Aufl. 1959. — 8°. 504 S. — Fr. 17.50. A 4130

Andrews, G.; Saurborn, J.; Schneider, E. Physical Education for today's boys and girls. Boston, Allyn and Bacon, Inc., 1960. — 4°. 431 p. ill. — Fr. 31.45. Ag 259

Beckmann, A. Physiologie. Anleitung für das Fernstudium. Leipzig, DHfK, 1960. — 8°. 199 S. Abb. A 4155

Beiträge zum Kanurennsport. Berlin, Sportverlag, 1961. — 8°. 85 S. ill. — Fr. 3.70. A 3702

Birkenstock, K. Die Fusskrankheiten und deren Behandlung. Friedberg/Hessen, Selbstverlag, 1956. — 4°. 29 S. ill. Abrg 841

Bont, M. Das Krafttraining des Leichtathleten. Diplomarbeit. Magglingen, ETS, 1961. — 4°. 37 S. Abrg 842

Brauchle, A. Abwehr und Heilung von Herz- und Gefässkrankheiten. Zürich, Schweiz. Verein für Volksgesundheit, 1961. — 8°. 87 S. — Fr. 5.—. Abr 2536

Büdel, W. Pioniere des Weltraums. Unternehmen Merkur I. Der einzig authentische Bericht der amerikanischen Astronauten über die Vorbereitung zum Raumflug. Bern, Scherz-Verlag, 1961. — 4°. 100 S. Abb. — Fr. 17.20. Ag 264

Cadfryn-Roberts, J. The Four Seasons of Sport. London, The Ariel Press, 1960. — 4°. I—VIII p. 12 pictures. — Fr. 24.50. Af 4

Dahrendorf, R. Homo Sociologicus. Ein Versuch zur Geschichte, Bedeutung und Kritik der Kategorie der sozialen Rolle. Köln und Opladen, Westdeutscher Verlag, 1961. — 8°. 70 S. — Fr. 5.80. Abr 2576

Davis, E. C. The Philosophic Process in Physical Education. Philadelphia, Lea & Febiger, 1961. — 8°. 301 p. — Fr. 28.85. A 4083

Department of the Army. Physical Conditioning. Technical Manual TM 21—200. Washington, Headquarters Department of the Army, 1957. — 8°. 588 p. ill. A 4133

Diem, Liselott. Vernünftige Leibeserziehung — ein Weg zu sinnvoller Freizeitbetätigung. SA aus: Der Landarzt, Heft 9, 1960. Stuttgart, Hippokrates-Verlag. — 4°. 9 S. ill. Abrg 838

Directory of camps for the handicapped. Prepared cooperatively by American Academy of Pediatrics — American Camping Association, National Society for Crippled Children and Adults, Inc. Chicago, 1961. — 4°. 89 p. — Fr. 5.—. Abrg 836

Domke, H. Duisburg. München, Prestel-Verlag, 1960. — 8°. 316 S. Abb. A 4132

Emerich, H. Berechnung, Vermessung und Markierung leichtathletischer Laufbahnen. Ein Lehrbuch. Miesbach, Druckerei Hans Bommer, 1961. — 8°. 120 S. ill. A 4109

Flori, R.; Marhold, G. Federball-Lehrbuch. Berlin, Sportverlag, 1961. — 8°. 226 S. ill. — Fr. 9.35. A 4137

The Football Association. Skilful Soccer for young players. An Official Publication of the Football Association. London, Educational Productions Ltd., 3rd ed. 1956. — 8°. 94 p. ill. — Fr. 5.25. A 4121

The Football Association. Modern Soccer. The Skills in Play. An official coaching manual of The Football Association. London, Educational Productions Ltd., 1958. — 8°. 88 p. ill. A 4122

Gaupp, E. Ueber die Rechtshändigkeit des Menschen. Jena, Gustav-Fischer-Verlag, 1909. — 8°. 36 S. Abr 2575

Einige Gedanken zum Thema: Die kommunistische Gefahr, die Entwicklungsländer und wir. Bern, Verlag Paul Haupt, 1961. — 8°. 64 S. Abr 2571

Deutscher Gewerkschaftsbund. Freizeit ist Freiheit — Sport macht sie schöner! Düsseldorf, Deutscher Gewerkschaftsbund, 1960. — 8°. 55 S. ill. Abr 2568

Hary, A. 10,9. München, Copress-Verlag, 1961. — 8°. 222 S. Abb. — Fr. 9.40. A 4086

Hearting, E. Schwarzer Falken. Die Geschichte eines Häuptlings der Sauk-Indianer nach historischen Quellen aufgeschrieben. Einsiedeln, Waldstatt-Verlag, 1960. — 8°. 274 S. ill. B 922

Hering, R. Bodenturnen in der Bundeswehr. Darmstadt, Wehr und Wissen-Verlagsgesellschaft MBH, 1961. — 8°. 89 S. ill. — Fr. 8.70. Abr 2574

Hiebeler, T. Im Banne der Spinne. Im Winter durch die Eignordwand. Kilchberg, Verlagsbuchhandlung Maag, 1961. — 8°. 125 S. Abb. — Fr. 9.50. A 4144

Holzmann, M. Klinische Elektrokardiographie. Ein Lehrbuch für Aerzte und Studierende. Zürich, Fretz- und Wasmuth-Verlag AG, 1945. — 8°. 624 S. Abb. A 4154

Hoske, H.; Merkelbach, A. Gesundheit als Schicksal? Tagungsbericht. 5. Wissenschaftliche Arbeitswoche über Fragen der Jugendgesundheit 25.—31. Januar 1960 in Freudenstadt/Schwarzwald. Wiesbaden, Industrie-Verlags-GmbH Dr. Edgar Jörg, 1960. — 8°. 200 S. ill. — Fr. 6.65. A 4152

Internationale Basketball-Spielregeln. Hrg. vom Deutschen Basketball-Bund 1960. Frankfurt a. M., Limpert-Verlag, 1961. — 8°. 41 S. Abr 2582

75 Jahre Kreis-Turnverband Lenzburg. Jubiläumsschrift. — 8°. 32 S. Abr 2569

Johnson, U. Das dritte Buch über Achim. Roman. Frankfurt a. M., Suhrkamp-Verlag, 1961. — 8°. 336 S. — Fr. 19.50. A 4153

Kälähne, K. Verzeichnis der wichtigsten gültigen Bestimmungen und Beschlüsse für die Tätigkeit auf dem Gebiete der Körperkultur und des Sportes in der Deutschen Demokratischen Republik. SA: Theorie und Praxis der Körperkultur, 2. Aufl. 1961. — 8°. 205 S. — Fr. 3.50. A 4163

Klenk, L. Aus turnerischem Alltag! Eine Folge von Stundenbildern für die männliche Jugend. Leipzig, Jahn-Verlag Paul Goldstein, 1937. — 8°. 95 S. A 4171

Klenk, L. Freude und Leistung! Zweite Folge von Stundenbildern für die Leibeserziehung der männlichen Jugend. Leipzig, Jahn-Verlag, Paul Goldstein, 1939. — 8°. 133 S. ill. A 4170

Krämer, G. Der Ruhm kennt keine Gnade. Roman. Rastatt/Baden, Erich-Pabel-Verlag, 1961. — 8°. 472 S. — Fr. 18.—. A 4143

Deutsches Rotes Kreuz. Alkohol — Nikotin. Eine Diskussions- und Unterrichtshilfe für die Jugend. Arbeitsheft. Bonn, Deutsches Rotes Kreuz, 1961. — 8°. ill. Abr 2554

Internationaler Turnerbund. Vorschriften, Masse und Formen der Wettkampfgeräte für Frauen und Männer. Ausgabe 1960. Chiasso, A. Gander, 1960. — 8°. 20 S. ill. Abr 2545

Tidick, M. J. Ein Zelt, ein Boot und Du. Ein Buch von Wasser, Schilf, Booten, einem Zelt und dem Mädchen Margarete. Frankfurt a. M., Limpert, 1960. — 8°. 198 S. — Fr. 17.30. A 4063

Warwick, R. Whillis's Elementary Anatomy and Physiology. London, Churchill Ltd., 5th ed. 1961. — 8°. 275 S. ill. — Fr. 16.80. A 4042

Weidig, U. Bibliographie der Dissertationen aus Körperkultur, Körpererziehung, Sport und verwandten Gebieten. Leipzig, Bibliothek der DHfK, 1960. — 8°. 128 S. AP 106

Welch, J. E. How to play and teach Volleyball. With the up-to-date methods and basic techniques used by outstanding coaches and teachers. — 8°. 168 p. ill. — Fr. 18.05. A 4120

Weywar, A. Organische Bewegung. Einführung in Dr. Max Graf Thun-Hohenstein's geistiges Erbe. Bad Godesberg, Verlag «Neues Leben», 1960. — 8°. 48 S. ill. Abr 2550

White Knox, A. C.; Gueritz, J. E. F. The Penguin Handbook of First Aid and Home Nursing. Harmondsworth, Penguin Books, 1961. — 8°. 128 S. ill. — Fr. 2.80. A 4072

Der Winter. Die aktuelle deutsche Ski-Revue. Jg. 48, 1961, Nr. 4 ff. München, Bergverlag Rudolf Rother. — 4°, ill. — Fr. 1.20 monatlich. APq 100

Offizielle Wettkampf-Bestimmungen für Leichtathletik nach den Regeln der International Amateur Athletic Federation (IAAF). Ausgabe 1960. Hrg. Regelkommission der Interventions-Kommission für Leichtathletik (IKL). — 8°. 103 S. ill. — Fr. 2.50. Abr 2546

Wolf, K.-M. Marathon ohne Medaille. Roman. Berlin, Sportverlag, 1961. — 8°. 454 S. — Fr. 9.50. A 4078

Internationale Zeitschrift für angewandte Physiologie einschliesslich Arbeitsphysiologie. 18, 1960. Berlin-Göttingen-Heidelberg. — 8°, — erscheint zwanglos. AP 110

Wissenschaftliche Zeitschrift der Deutschen Hochschule für Körperkultur. Jg. 1, 1958/59 ff. Leipzig, DHfK. — 4°, Abb. — 2- bis 3mal jährlich. APg 94



Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

Ist unsere Jugend hart genug?

Es gehört heute zu den landesüblichen Klagen, dass unsere Jugend nicht mehr hart genug ist, dass sie sich allzusehr gehen lässt, dem Komfort nachjagt, den die Konsum-Industrie mit verlockenden Parolen anbietet und den die Idole von Film und Fernsehen so verführerisch vorleben. Man liest, dass die Jugend von 15 bis 18 Jahren immer mehr den Turn- und Sportvereinen den Rücken zukehrt und den Sport lieber auf der Tribüne des Stadions oder noch lieber im Klubsessel vor dem Fernsehschirm erlebt, statt ihn aktiv zu betreiben. Die Erzieher klagen, dass es an Ausdauer fehle im Lernen und überhaupt an jeder Härte, ohne die keine echte Erziehung und Bildung möglich ist. «Der nicht geschundene Mensch wird nicht erzogen», dieses Wort des Menander war die Parole von Jahrhunderten, und selbst dort, wo man bisher die «weiche Welle» in der Erziehung am deutlichsten propagierte, in den USA, soll sie durch den Präsidenten Kennedy höchstpersönlich wieder Gültigkeit bekommen.

Wie steht es nun wirklich bei uns und mit unserer Jugend? Tatsächlich bietet sich für sie in steigendem Masse das Phänomen eines Wohlstandes und Wohlebens ohnegleichen. Demgegenüber bedeuten die sportlichen Höchstleistungen unserer Jugend nur rühmliche Ausnahmen. Die Leistungskurve der besten Jugendlichen weist ziemlich steil nach oben. Aber dieser Leistungsspitze entspricht nicht die Basis einer Pyramide, es ist vielmehr die Spitze eines Obeliskens, hochgetrieben durch die moderne Trainingslehre, durch die allgemeine körperliche Frühreife und das gesteigerte Längenwachstum unserer Jugend. Nach dem Ersten Weltkrieg war der Zug zur Askese bei der Jugend, zu einem einfachen, natürlichen Leben auch jenseits der romantischen Form des Wandervogels ein echtes Zeichen der Zeit. Nach dem Zweiten Weltkrieg waren Härte, Askese, Natürlichkeit verdächtig geworden — sie zählten fast schon zu den «Tabus» der Gesellschaft.

Und doch gibt es noch starke Gruppen in der Jugend, die dem Komfortismus den Kampf angesagt haben und die sich freiwillig Härte und Strenge abverlangen, in unserer Turn- und Sportjugend oder auch im Einsatz für Konfessionen, Parteien und soziale, charitative Verbände. Ihre Prozentzahl ist aber gering.

Die Technik entbindet den Körper nicht von der Anstrengung, ohne die er verkümmern muss. Ja, das Zeitalter der Technik fordert mehr als jedes vor ihm den körperlich wie seelisch-geistig elastischen, spannkraftigen jungen Menschen. Wie aber, so darf man sich fragen, soll unsere Jugend härter gegen sich werden, sich einen strengeren Stil aneignen, wenn ihr das Ideal nicht vorgelebt wird? Und darum geht es hier nicht um ein Jugendproblem. In Wirklichkeit ist es auch ein Erwachsenen-Problem.

Alle, die es mit Jugend und Jugenderziehung zu tun haben, sollen die Gretchenfrage an sich richten: Wie hältst Du es mit Turnen und Sport, mit der Askese, mit der Härte gegen dich selbst? — Niemand wird verlangen, dass der Erwachsene so sportlich und asketisch lebt wie die heranwachsende Jugend, aber vom Gegenteil her kann man nun einmal schlecht erziehen und noch kein Raucher hat Jugendliche zum Nichtrauchen begeistert, das übrigens ein ausgezeichnetes Mittel der Erziehung zur Härte sein kann. Aber wer darf mit

solch ketzerischer These schon vor die Öffentlichkeit treten! Wo die Jugend ein so prächtiger Kunde der mächtigen Zigarettenindustrie geworden ist...

Leiter im administrativen Wettkampf

Es ist nicht jedermanns Sache, sich in administrativen Dingen auszukennen. Auch im turnerisch-sportlichen Vorunterricht gilt es, sich mit den Ausführungsvorschriften auseinanderzusetzen, sie richtig und sinngemäss anzuwenden. Und dies verursacht manchem Leiter etwelche Mühe und Sorge. Um aber eine saubere, einwandfreie Arbeit auch auf diesem Gebiet zu leisten, hat man sich mit der Materie auseinanderzusetzen; denn es sind Bundesgelder, die im Vorunterricht sinnvoll und zweckentsprechend angewendet werden sollen. Heute will ich nun berichten, wie ein bernischer Turnverband eine originelle und wirkungsvolle Lösung gefunden hat, um der grauen Theorie «eins auszuwischen». Der Wiederholungskurs umfasste vier Kreise. Die Leiter jedes Kreises bildeten eine Wettkampfgruppe, so dass jede Ecke der Turnhalle mit einer erwartungsvollen Gruppe bevölkert war, der ein Kreisleiter als Kampfrichter vorstand. Die Leitung hatte 100 Fragen aus dem Paragraphenwald vorbereitet — und nun konnte der Wettkampf beginnen. Die erste Frage wurde gestellt, zu deren Beantwortung 30 Sekunden Ueberlegung zur Verfügung standen. Der Kreisleiter jugierte die Antwort und bewertete sie mit 1–3 Punkten. Die erzielten Punktzahlen wurden laufend auf einer Wandtafel notiert, so dass die Wettkampfsituation stets von allen vier Gruppen verfolgt werden konnte. Eine richtige Kampf Stimmung erfüllte die Turnhalle! Einige Fragen seien hier angeführt: Wie viele Stunden dürfen pro Tag angerechnet werden? Wer gilt als Teilnehmer am Grundschulkurs? Wie viele Versuche sind im Weitsprung gestattet? Welche Wahlfachprüfung darf nicht unterbrochen werden? Was hat der Leiter zu unternehmen, wenn er eine Prüfung organisieren will? Wie lange muss ein Wahlfachkurs mindestens dauern? Wann haftet die Militärversicherung? Nach Abschluss dieses originellen Wettbewerbes kristallisierten die Kursleiter an Hand der eingegangenen Antworten die grössten Schwächen und Lücken heraus, um sie am folgenden Tag durch intensives Besprechen auszumerzen, wodurch ein Wiederholen von Bestimmungen, die «sassen», vermieden wurde. Ist es nicht verlockend, auch einmal diesen Weg zu beschreiten, um das sichere Beherrschen der Ausführungsvorschriften zu fördern?

Werner Steiner, Bern

«Wie wäre es, wenn wir ein Gesetz machten, das den Knaben bis zum 18. Jahr den Wein verböte, und wenn wir sie dafür belehrten, wie gefährlich es wäre, das Jugendfeuer, das schon in ihrem Leibe und in ihrer Seele brennt, mit feurigen Getränken zu verstärken, noch ehe sie sich an harten und schweren Arbeiten erschöpfen?»

Plato, «Gesetze»



Unsere Monatslektion

Hans Altorfer / Christoph Kolb — Zeichnungen: Wolfgang Weiss

Ort der Durchführung: Wald. Zeit: 1 Std. 40 Min. Material: Klettertau und Schnur, Nummern.
Das übrige findet sich im Walde.

Vorbereitung

Einlaufen (ca. 10').

Wir benützen dazu den Weg zum Wald.

Abwechselnd Gehen und Traben.

Schlingellauf, Kreuzschrittspringen vw. entlang des Strassengrabens.

Balancieren auf einem Holzzaun.

Freiübungen (10')

Wir verwenden Baumstämme als Gerät.
Mit beiden Händen am Stamm stützen:



Arme beugen und strecken. —
Auf dem Rücken liegen, Füße am Stamm aufstützen: Mit den Händen die Füße berühren.



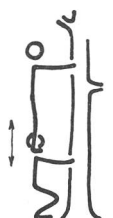
Rücklings zum Stamm stehen: Mit den Händen am Stamm abwärts «wandern».



Mit der r. Hand am Baum stützen: Beinspreizen l. sw.



Die beiden Partner stehen rücklings zum Stamm: Einen Tannzapfen oder einen Stein dem Partner übergeben, wobei sich der eine nach l., der andere nach r. dreht.



Der eine Partner steht dem andern auf die Schultern: Der untere geht in die Hocke und streckt sich (gerader Rücken).

Leistungsschulung

Laufen (10')

Wortstafette

In unregelmässigen oder regelmässigen Abständen von 50—200 m werden die Leute aufgestellt. Die Startläufer überbringen ihrem 2. Läufer ein Wort (z. B. Dampfschiffseilanbinder usw.), der das Wort an den nächsten weitergibt usw. Sieger ist, wer 1. als erster einläuft und 2. das ursprüngliche Wort am Ziel richtig wiedergeben kann.

1. Thema: (20')

Klettern

An einem Ast wird ein Klettertau befestigt. Alle klettern hinauf im bekannten Kletterschluss und verteilen sich auf dem Baum. Der Leiter bindet nun das untere Ende an einem benachbarten Baum fest: hinüberhangeln. Oder, wir spielen Tarzan: Die Gruppe sitzt verteilt auf zwei Bäumen. Am mittleren Baum ist an einem freien Ast das Seil befestigt. Nachdem es auf die eine Seite hinübergegeben worden ist (mit Schnur hinaufziehen) schwingt jeder daran zum andern Baum hinüber.

2. Thema: (20')

Irgendwo wird sich ein liegender Baumstamm finden. Wir verwenden ihn für eine Sprungschul-Lektion.

Der Länge nach über den Stamm:



Marschieren.

Laufen.

Springen mit kleinen Laufsprüngen.

Auf einem Bein hüpfen.

Galopphüpfen sw.

Fortgesetzt vom Boden auf den Stamm hüpfen (Grätsche — geschlossene Füße).

Mit geschlossenen Füßen schräg vw. springen.

Die gleiche Übung aber mit Seit-sprüngen (d. h. nur auf einem Bein landen und abspringen).

Die beiden letzten Übungen können auch mit einem Zwischenhupf vw. vor dem Ueberspringen des Stammes ausgeführt werden.

Den Stamm der Breite nach verwenden:



Laufsprünge vw. und rw. über den Stamm.

Mit geschlossenen Füßen vw. und rw. springen.

Die gleiche Übung mit je einem Zwischenhupf l. od. r. auf dem Boden.

Auf einem Bein über den Stamm und zurück springen.

Mit geschlossenen Füßen, aber mit 1/2 Drehung hinüberspringen.

Seitwärts zum Stamm stehen, Sprungbein auf Seite des Stammes: Springen mit 1/2 Drehung, auf dem Schwungbein landen, anschliessend erneut 1/2 Drehung, Sprungbein ausdrehen (Vorübung für Bauchwölzer).

Spiel (20')

Nummern-Wettkampf

Es stehen sich, im Gelände versteckt, 2 Parteien gegenüber. Alle tragen verschieden farbige oder verschieden hohe Nummern auf dem Rücken. Die beiden Parteien schleichen sich gegenseitig an und versuchen ein Mal zu erreichen, das im gegnerischen Feld liegt. Wer eine fremde Nummer entdeckt, ruft sie. Wessen Nummer gerufen wurde, scheidet aus. Wer erreicht das Mal? Wieviele ungerufene Nummern bleiben von jeder Partei nach Ablauf der Zeit übrig?

Beruhigung

Zeit: 10'

Wir marschieren heim und singen ein Lied.

Mitteilungen.

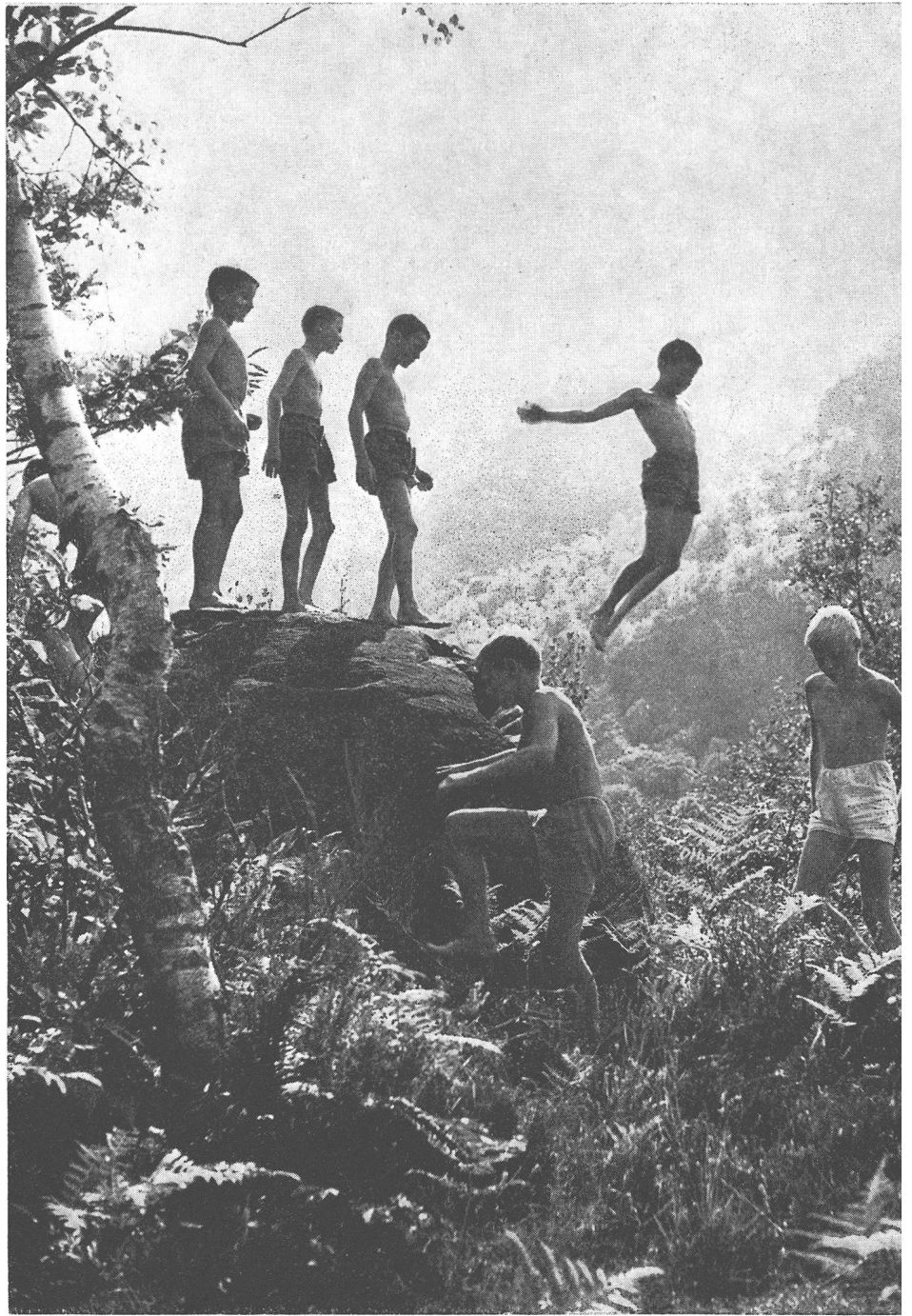


Photo Franz Meyer, Luz