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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [10]

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: 10.12.2025

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

Blick über die Grenzen

Frankreich

Was ist «Mimizan»?

Es gibt zwar heute nichts Neues mehr unter dem Leichtathletikhimmel, doch ändern sich die Zeiten und die Methoden. Nimmermüde suchen Trainer und Athleten nach neuen Ausbildungsmöglichkeiten, um Leistungssteigerungen zu erzielen. Ab und zu wird dabei über das Ziel hinausgeschossen. Besinnung auf das Wesentliche lässt uns aber in vielen Fällen den Weg wieder zurückfinden zur Natürlichkeit. Diesen Weg, so schreibt Felix Stückelberger in der Fachzeitschrift «Leichtathletik», haben auch die Franzosen beschritten, als sie nach einem neuen Trainingscamp suchten, nach einem Ort in ihrem Lande, an dem es besonders den Läufern wohl ums Herz sein musste. Einer der ersten, der so dachte und handeln wollte, war Marcel Hansenne. Oft hatte er im schwedischen Valadalen geweilt und dort auf den Fjällen trainiert. Die schwedische Trainingsweise lag ihm, und er wurde nicht müde, sie hochzuhalten und zu propagieren. In Frankreich wollte er einen Ableger von Valadalen schaffen. Viele Jahre dauerte es, bis sich der Erfolg einstellte: Das Zauberwort heisst Mimizan. Es heisst zwar, Mimizan sei nicht Valadalen, doch dessen geistige Tochter. Die Franzosen setzen sich nicht auf das hohe Ross. Sie haben erfasst, dass die schwedische Naturmethode, mit der doch so viele Läufer auf der Welt gross herausgekommen sind, wieder ihr eigen werden sollte. Mimizan brachte die Lösung, die «Rückkehr zur Erde». Das Städtchen liegt in den französischen «Landes», südlich von Bordeaux. Hier vereinigten sich Mitte April die Mittel- und Langstreckenläufer, um in den Pinienwäldern und am Meeresstrand dem Laufen obzuliegen. Die würzige Luft, der lebhafte Wind vom Meer, Wald und Sand begegnen sich dort und schaffen ein Trainingsklima, wie es besser nicht sein könnte. Das Wetter ist schon im Frühling beständig, so dass sich im Freien jederzeit trainieren lässt. Bilder in französischen Zeitungen bestätigen diese Tatsache, denn die Läufer bewegen sich frei, ohne Trainingskleider, nur in Turnhosen und gar barfuss. Die Atmosphäre, die dort herrscht, gemahnt in vielem an diejenige, die Percy Cerutti, der Trainer der australischen Cracks, in Port-Sean schuf. Es wird gelaufen und nochmals gelaufen, durch die Wälder, hügelauf und hügelab, dünauf und dünab. Das Dünensteigen ist eine der Hauptübungen, täglich serviert von den Trainern, abgeguckt Herb Eliott und Dan Waern, die nachzuahmen sich alle französischen Athleten anstrengen. Das Intervalltraining wird zwar nicht vernachlässigt, es findet im Wald auf Spezialstrecken statt. Die Franzosen versprachen sich etwas von diesem Training — und wurden beileibe nicht enttäuscht. Die Saison hat klar erwiesen, dass der Weg richtig gewählt gewesen war.

England

Regierung gegen Tabak!

Die englische Regierung hat kürzlich ein eindrucksvolles Plakat verbreitet:
«Gefahr!»
«Schwere Zigarettenraucher sind dreissigmal mehr in Gefahr, an Lungenkrebs zu sterben, als Nichtraucher.»
«Sie sind gewarnt!»
Das ist wohl das erste Mal, dass die Regierung eines demokratischen Landes derart auftritt.

* * *

Leibeserziehung oder Tribünensport?

Medizinischer Grossalarm: Nur zehn Prozent der männlichen und drei Prozent der weiblichen Erwachsenen treiben Sport! Ein Grossteil aller Erwachsenen sind Tribünensportler. Ihr Sport besteht aus Aerger, kalten Füssen, Pfeifen und Applaudieren. Nur wenige von ihnen bekommen dabei Anregungen und Impulse zur persönlichen Aktivität. Aerzte und verantwortungsbewusste Kommunal- und Landespolitiker haben in dieser Sport-Unlust ein gesundheitlich soziales Dauerproblem erkannt. Deshalb rufen sie auf zum Sport und Start in das Freiluft-Jahr mit dem Ziel: Vorbeugen gegen zivilisationsbedingte schleichende Volkskrankheiten, wie besondere Haltungsschwäche und Bewegungsmangel.

> Dieses wundervolle Gefühl in den Muskeln, wenn man die Glieder nach einem anstrengenden Tage streckt.
> Man hat das Wohlbehagen der Tiere, das Glück des geschmeidigen Leibes bei dem Gefühl, dass doch noch Spannkraft vorhanden ist — den ewigen Traum der Jugend. Nansen

Echo von Magglingen

Kurse im Monat November (Dezember)

a) schuleigene Kurse

13.—16. 12.	Skifahren II (40 Teiln.)
13.—16. 12.	Instruction de ski II (20 Teiln.)
17.—22. 12.	Skifahren I (70 Teiln.)
17.—22. 12.	Instruction de ski I (20 Teiln.)
26.—31. 12.	Skifahren I / Instruction de ski I (90 Teiln.)
3.— 8. 12.	Kaderkurs Ski für Lehrkörper ETS (10 Teiln.)
13.—18. 12.	Skikurs Studienlehrgang (Spezialfach Ski) (10 Teiln.)
12.11.—1.12.	Sportkurs für Offiziere der Mech. und Leichten Truppen (35 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

1.— 3. 11.	Zentralkurs für Konditionstraining, SLL (50 Teiln.)
3.— 4. 11.	Hallenhandball-Kurs, Ballspielverein Bern (15 Teiln.)
3.— 4. 11.	Vervollkommnungskurs für Damen, Schweiz. Volleyball-Verband (20 Teiln.)
5.— 8. 11.	Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (100 Teiln.)
10.—11. 11.	Ausbildungskurs für Spitzenkönner LA, ETV (80 Teiln.)
10.—11. 11.	Ausbildungskurs für Instruktoren und technische Leiter im Kunstturnen, ETV (70 Teiln.)
17.—18. 11.	Konditionstest, Schweiz. Tennisverband (20 Teiln.)
17.—18. 11.	Vervollkommnungskurs für Herren, Schweiz. Volleyball-Verband (40 Teiln.)
19.—22. 11.	Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (60 Teiln.)
24.—25. 11.	Konditionstest, Schweiz. Tennisverband (20 Teiln.)
26.—29. 11.	Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (60 Teiln.)

Delegationen:

Dir. E. Hirt in Vertretung von Bundespräsident P. Chaudet, Chef des EMD, an der Abgeordnetenversammlung des SLL, 7. Oktober 1962 in Zürich;

— in Vertretung der ETS an der Abgeordnetenversammlung des Eidg. Turnvereins, 13. und 14. Oktober 1962 in Bellinzona.

* * *

Erfolgreiche Magglinger Sportstudentinnen

An den Zentralschweizerischen Tennismeisterschaften gelang es unseren beiden Studentinnen Susi Batschelet und Pia Lauener bis in den Final der Gruppe C Damen vorzustossen. — Es sind auch die gleichen Damen, welche sich als Siegerinnen der Schweizerischen Tennis-Interclubmeisterschaften 1962 in der gleichen Kategorie in die Meisterliste eintrugen. Ausdauer und die schönen Erfolge verdienen unsere Anerkennung und Glückwünsche.

* * *

Ein neues Häuserverzeichnis des Touristenvereins «Die Naturfreunde» ist erschienen

Soeben ist das neue Häuserverzeichnis des Schweiz. Touristenvereins «Die Naturfreunde» erschienen. Es enthält alle wünschenswerten Angaben über die insgesamt 95 von der Organisation und ihren Sektionen betriebenen Häuser, welche sich auf die ganze Schweiz verteilen. Das Verzeichnis, welches dem Wanderer und Feriengast nützliche Hinweise vermittelt, kann zum Preis von Fr. 4.— auch von Nichtmitgliedern bezogen werden beim Sekretariat des Schweiz. Touristenvereins «Die Naturfreunde», Birmensdorferstrasse 67, Zürich 4.

Bibliographie

Wir haben für Sie gelesen . . .

Körbs, W.; Mies, H.; Wildt, K. C. DK: 04; 79.01

Carl Diem. Festschrift zur Vollendung seines 80. Lebensjahres am 24. Juni 1962. Frankfurt a. M., Wilhelm-Limpert-Verlag, 1962. — 8 °. 352 S. — Fr. 22.85.

Zur Vollendung des 80. Lebensjahres haben Freunde und Schüler Carl Diem in aufrichtiger Verbundenheit und Verehrung eine reichhaltige Festschrift herausgegeben. «Mit diesem Buch wird nicht das sichtbare der Lebensjahrzehnte Carl Diems wiedergegeben; aber in nobelster Art erkennbar gemacht, was der Gefeierte für die Wissenschaftswürdigkeit des Sports bedeutet, die er legitimiert und bis heute so glanzvoll vertreten hat», schreibt Willi Daume, Präsident des Deutschen Sportbundes, in seinem Geleitwort. Vertreter aus den verschiedensten Fachgebieten, u. a. Prof. Knipping, Prof. Reindell, Prof. von Herrath, Prof. Schönholzer, Prof. Mester, Prof. Buytendijk, Dr. Groll, Dr. Neumann, Dr. Grupe, Dr. Ingeborg Heidemann, haben hier zu den allgemeinen Fragen des Sports und der Leibeserziehung beigetragen oder Einzelfragen zu klären versucht. Die von Dr. Körbs, Prof. Mies und Dr. Wildt herausgegebene Festschrift schliesst mit einem Verzeichnis der wesentlichen Arbeiten und Veröffentlichungen Diems.

Diem, Liselott. DK: 04; 796

Vernünftige Leibeserziehung. Frankfurt a. M., Wilhelm-Limpert-Verlag, 1962. — 8 °. 260 S. ill. — Fr. 22.85.

Einen «Dank für gemeinsames Schaffen» nennt Liselott Diem die Sammlung ihrer Aufsätze, die zum 80. Geburtstag von Prof. Dr. C. Diem erscheint. «Vernünftige Leibeserziehung», der Titel dieser Sammlung, ist auch heute noch weitgehend als Forderung zu verstehen. Der Weg zu ihrer Erfüllung beginnt bereits beim Kleinkind, dessen natürliche Freude an der Bewegung durch sinnvoll gestaltete Spielplätze von selbstverständlichem kindlichen Tun zu gesundheitsfördernder Gewöhnung, erhöhter Geschicklichkeit und gereifter Leistung entwickelt werden soll. Entscheidende Bedeutung kommt dabei den methodischen Grundlagen zu, deren Erarbeitung im Mittelpunkt der Bemühungen Liselott Diems steht. Beiträge über die speziellen Probleme der Körpererziehung der Frau runden das Bild dieser Sammlung ab, die in ihrer Vielseitigkeit und Geschlossenheit einen bedeutenden Beitrag zur Entwicklung einer «Vernünftigen Leibeserziehung» darstellt.

Neuerwerbungen unserer Bibliothek

Die nachfolgenden Werke können zu den üblichen Leihbedingungen bestellt werden.

Herxheimer, H. Zur Frage der Arbeit des Herzens bei Sportleuten. SA aus: Zeitschrift für die gesamte experimentelle Medizin, Bd. XXXV, Heft 4/6. Berlin, Verlag Julius Springer, 1923. — 8 °. S. 283—287. Abr 2339

Herxheimer, H.; **Kost,** R. Ueber den Sauerstoffverbrauch bei leichter und schwerer Muskelarbeit. Zugleich ein Beitrag zur sogenannten Oekonomie der Muskeltätigkeit. SA aus: Zeitschrift für Klinische Medizin, 110. Bd., 1. Heft. Berlin, Verlag Julius Springer, 1929. — 8 °. S. 2—26. Abr 2331

Herxheimer, H.; **Wissing,** E.; **Wolff,** E. Spätwirkungen erschöpfender Muskelarbeit auf den Sauerstoffverbrauch. SA aus: Zeitschrift für die gesamte experimentelle Medizin, Bd. LI, Heft 5/6. — Berlin, Verlag Julius Springer, 1926. — 8 °. S. 916—928. Abr 2326

Herxheimer, H.; **Wissing,** E.; **Wolff,** E. Spätwirkungen erschöpfender Muskelarbeit auf den Sauerstoffverbrauch. II. Mitteilung. Versuche im Höhenklima. SA aus: Zeitschrift für die gesamte experimentelle Medizin, Bd. LII, Heft 3/4. Berlin, Verlag Julius Springer, 1926. — 8 °. 447—463. Abr 2327

Herxheimer, H.; **Kost,** R. Das Verhältnis von Sauerstoffaufnahme und Kohlensäureausscheidung zur Ventilation bei harter Muskelarbeit. SA aus: Zeitschrift für Klinische Medizin, 108. Bd., 1. bis 3. Heft. Berlin, Verlag Julius Springer, 1928. — 8 °. S. 240—247. Abr 2330

Hug, O. Sportärztliche Beobachtungen vom I. Schweizerischen Marathonlauf 1927, unter Berücksichtigung des Verhaltens der Kreislauforgane und der Atmung. SA aus: Schweizerische Medizinische Wochenschrift, 58, 1928, 18, S. 453. Basel, Verlag Benno Schwabe, 1928. — 8 °. 26 S. Abr 2335

Huntemüller, O. Körperliche Höchstleistungen und normale Widerstandskräfte. SA aus: Arbeitsphysiologie. Zeitschrift für die Physiologie des Menschen bei Arbeit und Sport, 1. Bd., 7. Heft. Berlin, Verlag Julius Springer, 1929. — 8 °. S. 606—613. Abr 2348

Jaeger, H. O. Die Steharbeit. Nationalerziehungsfrage in 70 Sätzen aus dem Leben. Heilbronn, Verlag Gebr. Henninger, 1879. — 8 °. 107 S. Abr 2636

Jahn, F. L.; **Eiselen,** E. Die Deutsche Turnkunst zur Einrichtung der Turnplätze. Berlin, Herausgeber, 1816. — 8 °. 288 S. 2 Kupferplatten. A 1815

25 **Jahre** Eidgenössischer Kunstturnerverband 1920—1945. Jubiläumsschrift. Herausgegeben anlässlich seines 25jährigen Bestehens. Bern, Verlag des «Bund», 1945. — 8 °. 127 S. ill. A 4328

Iselin, F. Geschichte der Leibesübungen. Leipzig, Verlag E. Strauch, 1886. — 8 °. 154 S. A 4322

Kaech, A. Wo steht heute die Sportbewegung? SA aus: Zeitschrift für Präventivmedizin, 1961, 5. — 8 °. 9 S. Abr 2625

Kaup, J. Aerztlich-hygienische Untersuchungen anlässlich der deutschen Skimeisterschaft 1927. München. — 8 °. 16 S. Abr 2366

Keller. Physische Leistungsmessungen in Polen. Varsovie. Ambassade de Suisse en Pologne, 1962. — 4 °. 7 S. Abrg 875

Kloss, M. Anleitung zur Erteilung des Turnunterrichtes. Dresden, Schönfeld's Verlagsbuchhandlung, 1873. — 8 °. 190 S. ill. A 4314

Knoll, W. Ueber den Energieverbrauch bei der sportlichen Arbeit. SA aus: «Körpererziehung» Sportärztliche Beilage, Juni-Nummer 1925. — 8 °. 6 S. Abr 2326

Knoll, W. Der 50-km-Langlauf vom 12. Februar 1927 in St Moritz. Arosa, 1927. — 8 °. 4 S. Abr 2345

Knoll, W. Aerztliche Untersuchungen von Skirennfahrern 1921 SA aus dem Jahrbuch «Ski», 1921. — 8 °. 16 S. Abr 2344

Koch, K. Die Erziehung zum Mute durch Turnen, Spiel und Sport. Die geistige Seite der Leibesübungen. Berlin, Gaertners Verlagsbuchhandlung, 1900. — 8 °. 224 S. A 4306

Kraut; Grandjean. Ernährung und Leistung. Bern, Physiologisches Institut der Universität, 1961. — 4 °. 3 S. Abrg 883

Kunath, A. Mein Vorturnerbuch. Ein Lehrgang des Geräteturnens für Jugendturnen und Männer in Uebungsspielen mit Einteilung des Uebungsstoffes in vier Schwierigkeitsstufen. 3. Teil: Oberstufe, 4. Teil: Mittelstufe. Reckübungen. Leipzig, Verlag Eberhardt, 1926. — 8 °. 261 S. ill. A 4343

Kupfermann, W. Turnunterricht und Jugendspiel. Anweisung zur Durchführung der in dem Erlasse Sr. Exzellenz des Königl. Preuss. Ministers der geistl. Angelegenheiten vom 27. Oktober 1882 enthaltenen Anordnungen betreffend das Turnen und die Jugendspiele. Breslau, Ferdinand Hirt, 1884. — 8 °. 120 S. A 4324

Landau, E. Sport und Volksgesundheit. Bern/Leipzig, Ernst-Bircher-Verlag, 1920. — 8 °. 20 S. Abr 2332

Lenk, H. Die olympische Amateurregel — ihre Diskussion, ihre Wirkung und Verwirklichung. Referat auf der Vollversammlung des Sportbeirates des DSB am 28. April 1962 in Hamburg. Frankfurt a. M., Deutscher Sportbund, 1962. — 4 °. 26 S. Abrg 875

Lion, J. C. Die Turnübungen des gemischten Sprunges. Dargestellt in Bild und Wort. Leipzig, Verlag Ernst Keil, 1866. — 8 °. 219 S. ill. A 4312

Lorenz, A. Neuzeitliche, rhythmische Leibesübungen für Bühnen-, Fest- und Kunstaufführungen für beiderlei Geschlechter. Stuttgart, Verlag Paul Mähler, 1925. — 8 °. 115 S. ill. A 4329

Lotz, H. Schwimmen in Schule und Verein. Leipzig, Verlag B. G. Teubner, 1914. — 8 °. 164 S. ill. A 4316

Martens, A. Ueber das deutsche Turnen. Aufsätze und Vorträge, gehalten der Leipziger Vorturnerschaft. Leipzig, Robert Friese, 1862. — 8 °. 109 S. A 4309

Masüger, J. B. Die Spannbeuge, die vornehmste Haltungsübung der schwedischen Gymnastik, ihre Vorübungen und verwandten Uebungen für Schulen, Kindergärten, Vereine, Militär und Zimmerturnen. Chur, Bischofberger & Hotzenköcherle, 1912. — 8 °. 147 S. ill. A 4310

Matthias, E. Die gegenwärtigen Erziehungs- und Unterrichtsmethoden im Lichte der Biologie. 1. Teil: Der Einfluss derselben auf die körperliche Entwicklung des Menschen. Bern, Paul Haupt, 1922. — 8 °. 160 S. A 4320

Meier, M.; **Michailowsky,** A.; **Schaerer,** R. Sportkontakte mit kommunistischen Staaten. Anhang: Empfehlungen des SAD betreffend Sportkontakte. Hrg. vom Schweizerischen Aufklärungsdienst. Zentralsekretariat des SAD, Bern, 1962. — 8 °. 72 S. Abr 2646

Michel, N.; **Keller,** K.; **Greuter,** U. Leitfaden für den Turnunterricht an Primarschulen. Zürich, Verlag der Erziehungsdirektion, 1893. — 8 °. 102 S. A 4336

Niggeler, J. Anleitung zum Turnunterricht. Erste Stufe. Uebungen für die Altersstufe vom sechsten bis neunten Jahre. Bern, Hallersche Buchdruckerei, 1850. — 8 °. 168 S. A 4334

Otepka, R. Bibliographie der menschlichen Bewegungslehre. Wien, Institut für Leibeserziehung der Universität, 1961. — 4 °. 105 S. Aq 283

Otto, K. Handball, Barlauf, Schleuderball. Ein praktisches Lehrbuch dieser drei prächtigen Kampfspiele, bearb. nach den neuesten Spielregeln mit besonderer Herausarbeitung der Technik und Taktik, mit eingehenden methodischen Hinweisen und praktischen Winken für den Spielbetrieb. Stuttgart, Union Deutsche Verlagsgesellschaft, 5. Aufl. o. D. — 8 °. 130 S. ill. A 4335

Internationale **Phototechnik.** Magazin für angewandte Fotographie in Technik, Industrie, Wissenschaft und höhere Amateurfotographie im Mittel- und Grossformat. Jg. 9, 1962, Nr. 1 ff. München, N. Karpf. — 4 °. ill. — vierteljährlich. DM 16.—. APq 114

Prokop, L.; **Rinner,** F. Sportmedizin 1960. Bericht des 13. internationalen Kongresses für Sportmedizin in Wien. Wien, Verlag Brüder Hollinek, 1961. — 8 °. 241 S. A 4344

Quinche, R. Schuss — Goal! Eine kleine Fussballschule. Solothurn-Stuttgart, Schweizer Jugend-Verlag — Eulen-Verlag, 1962. — 8 °. 56 S. Abb. — Fr. 6.80. A 4355

Radetz, W. Der Stärkere. Ein Buch über Werner Seelenbinder. Berlin, Sportverlag, 1962. —8 °. 424 S. Abb. — Fr. 7.90. A 4368

Rauchmaul, S. 100 Kleine Spiele. Berlin, Sportverlag, 9. Aufl. 1962. — 8 °. 63 S. ill. — Fr. 2.—. Abr 2650

Rautmann, H. Aus dem Arbeitsgebiet des Sportarztes. Freiburg i. Br., Med. Universitätsklinik, ca. 1925. — 8 °. 12 S. Abr 2346

Rautmann, H. Die sportärztliche Beurteilung der Leistungsfähigkeit des Herzens. SA aus: Aus dem Arbeitsgebiet des Sportarztes. Jena, Verlag Gustav Fischer, 1926. — 8 ° S. 49—65. Abr 2337

Rautmann, H. Zur Frage der Herzgrösse bei Sportsleuten. Berlin, J. Springer. — 8 °. 4 S. Abr 2356

Rautmann, H. Konstitutionsforschung und Kollektiv-Masslehre. SA aus: Zeitschrift für Konstitutionslehre, Bd. 9, Heft 2. München/Berlin, J. F. Bergmann/Julius Springer, 1923. — 8 °. S. 115—135. Abr 2343

Rautmann, H. Skilauf und Herz. SA aus: Arzt und Skilauf. Jena, Verlag Gustav Fischer, 1927. — 8 °. S. 24—51. Abr 2338

Reindell, H.; **Roskamm,** H.; **Gerschler,** W. Das Intervalltraining. Physiologische Grundlagen, praktische Anwendungen und Schädigungsmöglichkeiten. München, Johann Ambrosius Barth, 1962. — 8 °. 105 S. — Fr. 27.70. A 3909

Der Schweizer **Rennfahrer.** Mitteilungsblatt des Schweiz. Rennfahrer-Verbandes. 8. Jg., 1962, Nr. 1 ff. Zürich, Schweiz. Rennfahrer-Verband. — 8 °. AP 123

Report of the International Council on Health, Physical Education, and Recreation of WCOPT . . . New Delhi International Congress and Seminar on Teacher Preparation for Health Education. Washington, Ichper, 1962. — 8 °. 84 p. ill. Abr 2653

Ribbert, H. Rassenhygiene. Eine gemeinverständliche Darstellung. Bonn, Verlag Friedrich Cohen, 1910. — 8 °. 65 S. Abr 2350

Richter, K. B. Der Sächsische Bergsteiger. Berlin, Sportverlag, 1962. — 8 °. 288 S. Abb. — Fr. 9.40. A 4364

Rudern — Technik, Training, Taktik. Hrg. von der Deutschen Hochschule für Körperkultur in Leipzig. Berlin, Sportverlag, 1962. — 8 °. 85 S. ill. DM 3.—. A 4369

Rüttimann, R. Invalidensport in der Schweiz. Diplomarbeit aus dem Institut für Pädagogik, Heilpädagogik und angew. Psychologie der Universität Freiburg. — 4 °. 175 S. — verv. Aq 284

Schärer, R. Anleitung zum Schwingen und Ringen. Bern, Rudolf Jenni, 1864. — 8 °. 76 S. ill. A 4340

Schatz, B. Turnerisch-sportlicher Vorunterricht und Militärversicherung. Bern, Eidg. Militärversicherung, 1962. — 4 °. 33 S. Abrg 874

Schäubli, E. Uebungsbeispiele von Freiübungen im Stand für Schulen und Vereine in 25 Gruppen methodisch zusammengestellt. Selbstverlag des Verfassers, 1891. — 8 °. 127 S. ill. A 4333

Schmidt, F. A.; **Möller,** K.; **Radcwill,** M. Schönheit und Gymnastik. Drei Beiträge zur Aesthetik der Leibeserziehung. Leipzig, Verlag B. G. Teubner, 1907. — 8 °. 224 S. ill. A 4307

Schenk, P.; **Wissemann,** M. Der Marathonläufer. Eine sportwissenschaftliche Studie. SA aus: Medizinische Klinik. Wochenschrift für praktische Aerzte. 1926, Nr. 17/18. Berlin, Verlag Urban & Schwarzenberg, 1926. — 8 °. 15 S. Abr 2334

Schmutz, H. Die Zukunft unserer Jugend in Freiheit. Eine Zeitstudie. Bern, Verlag Buri & Cie., 1961. — 8 °. 35 S. Abr 2648

Schützer, L. Turnbüchlein für Mädchen. Ein Hülfsmittel zur Vorbereitung für die Turnstunden beim Turnen der Mädchen an und mit Geräten für Lehrer, Lehrerinnen und Schülerinnen. Hof, Verlag Rudolf Lion, 1890. — 8 °. 116 S. ill. A 4341

Schulte, W. Leib und Seele im Sport. (Einführung in die Psychologie der Leibesübungen.) Eine Vortragsreihe. Charlottenburg, Volkshochschulverlag, 1921. — 8 °. 31 S. Abb. Abr 2323

Seidel, A. M. Die Schwimmkunst. Ein Merkbüchlein. Leipzig, Max Hesse's Verlag, 1899. — 8 °. 88 S. ill. Abr 2627

Seifert, J. Hanteltraining und Pas-de-Deux-Uebungen. Eine Methode zur Pas-de-Deux-Ausbildung des jungen männlichen Tänzers. München, Wolfgang-Gielow-Verlag, 1961. — 8 °. 24 S. ill. — Fr. 4.60. Abr 2649

Spielend trainieren. Kleine Spiele. Spiel- und Uebungsformen für Fussball — Handball — Basketball — Volleyball — Faustball — Schlagball. Berlin, Sportverlag, 1962. — 8 °. 463 S. ill. — Fr. 14.20. A 4362

Sport der Versehrten. Mitteilungsblatt des Deutschen Verbandes für Versehrtensport. (DDR). Jg. 7, 1962, Nr. 1 ff. Berlin, Sport der Versehrten. — 4 °. ill. — monatlich. APq 107

Sprint — Sprung — Wurf. Hrg. von der Deutschen Hochschule für Körperkultur in Leipzig. Berlin, Sportverlag, 1962. — 8 ° 85 S. ill. — DM 3.—. A 4369

Staehelin, R. Gesundheit und Sport. Zürich, Buchdr. H. A. Gutzwiller, 1926. — 8 °. 15 S. Abr 2362

Staehelin, C. A. Einleitendes Referat zur Ersten Internationalen Firmensport-Konferenz, 16. Juni 1962. o. O., 1962. — 4 °. 7 S. Abrg 882

Strohmeyer, E. Die volkstümlichen Uebungen im Turnen der Frauen und Mädchen. Leipzig/Berlin, Verlag B. G. Teubner, 1912. — 8 °. 96 S. ill. Abr 2631

Strupler, E. Fröhliches Turnen zu zweit. Eine Sammlung von über 100 Partnerübungen für Schulen, Jugendriegen, Vorunterrichtsgruppen, Turnvereine, Damen- und Männerriegen, Sportklubs und für das Turnen im Familienkreis. Dietikon, Altberg-Verlag, 1961. — 8 °. 135 S. ill. A 4356

Tönsfeldt, G. Das Turnen in der Altersriege. Winke für ihre Leiter und Mitglieder. Wien/Leipzig, Verlag Pichlers Witwe & Sohn, 1895. — 8 °. 140 S. ill. A 4313

Turner-Bund, Deutscher. Bücherei/Archiv. Altes und ältestes Schrifttum (bis 1870). Frankfurt am Main, Deutscher Turner-Bund, 1962. — 4 °. 11 S. Abrg 880

Wassmannsdorff, K. Die Ordnungsübungen des deutschen Schulturnens. Mit einem Anhang: Die griechisch-makedonische Elementartaktik und das Pilumwerfen auf den deutschen Schulturnplätzen. Frankfurt a. M., Sauerländers Verlag, 1868. — 8 °. 182 resp. 60 S. A 4308

Widmer, K. Licht- und Schattenseiten des Sportes in psychologischer Sicht. SA aus: Zeitschrift für Präventivmedizin, 1962. 1. — 8 °. 12 S. Abr 2624

Wolf, H. Judo für Fortgeschrittene. Berlin, Sportverlag, 4. Aufl. 1962. — 8 °. 143 S. ill. — Fr. 9.90. A 4366

Wolf, H. Judo-Selbstverteidigung. Mit einem Beitrag über den juristischen Status der Notwehr von Frank Grimm. Berlin, Sportverlag, 5. Aufl. 1962. — 8 °. 197 S. ill. — Fr. 9.90. A 4365

Worringen. Sport und Lungenausbildung. (Die Beeinflussung der Fassungskraft der Lunge durch die verschiedenen Sportarten.) SA aus: Zeitschrift für die gesamte Physikalische Therapie, 31. Bd., 5. Heft. Berlin, Verlag Julius Springer, 1926. — 8 °. S. 132—144. Abr 2324

Zander, R. Die Leibesübungen und ihre Bedeutung für die Gesundheit. Leipzig, Druck und Verlag Teubner, 1900. — 8 °. 146 S. ill. A 4311

Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

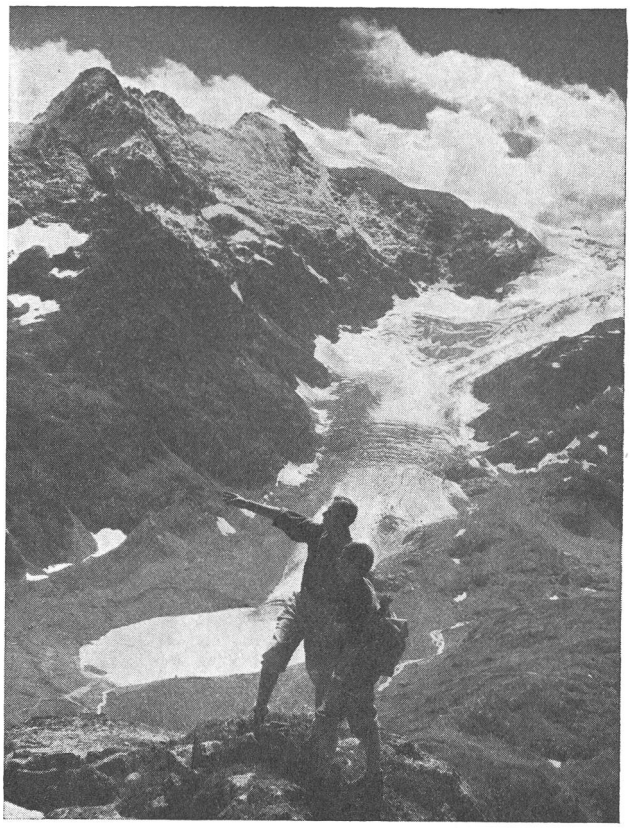
Inspektoren äussern sich über die Leiter und ihre Arbeit

A. Graf, Zürich: Von den 36 besuchten Grundschulkursen konnte ich 32 mit gut (davon einige mit vorzüglich) und 4 mit mittelmässig beurteilen. Was da und dort noch mangelt, ist ein intensiverer Betrieb, d. h. der einzelne Schüler sollte meistens in vermehrtem Masse üben können. Die Leiter vergessen immer wieder, dass nur Uebung den Meister macht, besonders wenn dabei die sachliche Kontrolle und Korrektur nicht vernachlässigt wird. Der geschickte Leiter versteht es, selbst durch behelfmässiges Material (Steine usw.) die Uebungsmöglichkeiten zu vermehren.
Dass man durch positive Kritik eher begeistert und damit mehr erreicht, als wenn man ewig die Fehler ankreidet, ist eine pädagogische Erfahrungstatsache, die sich besonders im Umgang mit Jugendlichen bewahrheitet. Da ferner der Vorunterricht auf dem freien Willen der Teilnehmer beruht, ist jedes gehässige Nörgeln fehl am Platze. Die frohe Atmosphäre schliesst den sachlichen Ernst nicht aus, ja sie bedingt eigentlich die freudige Mitarbeit der Jungen. Der Mangel an Humor, an seelischer Leichtigkeit schien mir da und dort die Ursache zu sein, wenn einem «sonst tüchtigen» Leiter im Vorunterricht kein sichtlicher Erfolg beschieden war.

H. Stähli, Glarus: Mit der Qualität des Leiterstabes steigt und fällt unsere Bewegung. Deshalb ist die Schaffung, bzw. die Erhaltung eines initiativen Kaders eine unserer Hauptaufgaben, bei der wir aber sehr auf die tatkräftige Mitarbeit der Vereine angewiesen sind. Es sind schliesslich immer noch die Vereine, welche die Riegenleiter bestimmen. Leider werden immer noch nicht überall die besten Leute auserkoren, um mit unseren jungen Leuten zu arbeiten. Dabei möchte ich jedoch ausdrücklich festhalten, dass es nicht immer nur schlechter Wille ist, wenn Lückenbüsser zum Zuge kommen. Manchmal ist es leider so, dass man um Jeden froh sein muss, nur damit vereinzelte Riegen überhaupt einen Leiter haben.

A. Bachmann, Graubünden: Bei im allgemeinen guten Leitern muss doch die Feststellung gemacht werden, dass da oder dort ein Leiter der Aufgabe nicht ganz gewachsen ist. Es wird vielleicht nur zu stur das Prüfungsprogramm durchgeturnt, — zu viel mit Stoppuhr und Messband in der Hand. Abwechslung und etwas Phantasie fehlen oft. Es wird ein verhältnismässig grosser Leiterstab ausgebildet, von denen viele nur kurze Zeit oder überhaupt keine Leiterarbeit leisten. Meines Erachtens sollten nicht zu junge Leute, die mitunter sehr bald den Wohnort wechseln und dann den Anschluss verlieren, in Kurse abgeordnet werden.

K. Haller, Aargau: Dass die Entwicklung weitgehend von der Qualität der Riegenleiter abhängt, ist allgemein bekannt. Leider existiert kein Rezept, das ermöglicht, jede Riege von einem guten Leiter führen zu lassen. Alle verantwortlichen Instanzen müssen hier mitarbeiten. Den grössten Einfluss haben hier die Verbände und die Vereinsleitungen.



Diese Aeusserungen bestätigen die Tatsache: «Mit dem Leiter steht oder fällt der Vorunterricht.»

Die Lücke kann auch anders ausgefüllt werden

Das Thema «Obligatorisches Turnen an den Gewerbeschulen» anders gesehen.

In Nr. 7 der Fachzeitschrift der ETS stellt Guido Bachmann Ueberlegungen an, wie der Verweichlichung der Jugend einerseits und der Verrohung ihrer Sitten anderseits sowie gewisse Charakterschwächen, die bei der heutigen Jugend auftreten, bekämpft werden können. Mit den Ausführungen des erwähnten Verfassers über Ursache und Wirkung der modernen Jugendkrankheiten mag man noch weitgehend einverstanden sein, aber zu seiner Schlussfolgerung, die er als einzig richtige und wirksame Lösung preist, sind doch verschiedene Bedenken anzubringen.
Guido Bachmann schreibt im drittletzten Abschnitt seines Artikels ganz richtig, dass für die Jugendlichen im Entwicklungsalter (14—18) geregelte und planvolle Leibesübungen wichtiger seien als für alle andern. Daraus erhebt er dann die Forderung, dass diese Lücke auszufüllen das dringendste Anliegen der Berufsschulen sein sollte.

Es sei dem Schreibenden gestattet, auf die enormen Schwierigkeiten und auf die ebenso grossen Nachteile dieser scheinbar besten Lösung hinzuweisen.
Als erstes sei erwähnt, dass ein solches Obligatorium in das Berufsbildungsgesetz eingebaut werden müsste. Diese Massnahme, die als Hintertürchen für den seinerzeit vom Volk verworfenen Vorunterricht betrachtet werden könnte, stiesse bestimmt auf den energischen Widerstand weiter Kreise und besonders der Arbeitgeber. Man hat dort bereits betont, dass man das neue Berufsbildungsgesetz nicht am obligatorischen Turnunterricht scheitern lassen möchte.
Nebst diesen rein rechtlichen Schwierigkeiten kämen an den meisten Orten solche organisatorischer Art hinzu. Die durch die Schulen tagsüber schon ohnehin stark und bisweilen überbeanspruchten Turnhallen vermöchten vielerorts die Lehrlinge nicht noch zusätzlich aufzunehmen und noch weniger ständen wohl genügend Turnlehrer zur Verfügung. Als weiterer Mangel muss doch betont werden dass auf diese Weise wohl die Lehrlinge erfasst würden, aber haben die andern Jugendlichen, die keine Lehre absolvieren können, die turnerisch-sportliche Ausbildung nicht auch nötig?
Es wird immer wieder darauf hingewiesen, dass die Lehrlinge heute am Arbeitsplatz und in der Schule ein enormes Arbeitspensum zu leisten haben. Durch Rationalisierung, neue Arbeitsmethoden und ganz besonders durch die Arbeitszeitverkürzung wird das Ausbildungsprogramm dermassen konzentriert, dass man eine weitere Reduktion desselben durch den Einbau des Turnens in den Gewerbeschulunterricht kaum verantworten könnte, denn dieser Einbau müsste auf Kosten des primären Zieles, eben der Ausbildung geschehen, da ja die Arbeits- und Schulzeit gesetzlich geregelt ist und nicht einfach verlängert werden kann.
Zu diesen rechtlichen und organisatorischen Einwänden kommt noch etwas, das die Turn- und Sportvereine und besonders die Vorunterrichtsorganisationen berührt, die sich seit 50, 100 und mehr Jahren mit der körperlichen Ertüchtigung der Jugend befassen und auf diesem Gebiet Grosses geleistet haben. Es ist ohne weiteres denkbar, dass die Lehrlinge, die heute noch in Turn- und Sportvereinen sowie im Vorunterricht mitmachen, das Gefühl bekommen, das Turnen in der Gewerbeschule genüge vollauf, ein weiteres erübrige sich und nach 3—4 Jahren obligatorischem Turnen werden sie sich kaum mehr für die freiwillige Ertüchtigung begeistern können. Sind sie aber in den Lehrlingsjahren in den entsprechenden Vereinen und Organisationen, wird man sie auch nach der Lehre noch einige Jahre erfassen können, und die Erfahrung zeigt, dass Turnen und Sport auch nach dem 20. Geburtstag die besten Voraussetzungen für die Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit bilden.
Es wäre von den Kreisen, die sich mit der Frage des Lehrlingsturnens befassen, einmal zu prüfen, ob es nicht besser wäre, von den Jugendlichen zu verlangen, dass sie in einem Turn- oder Sportverein oder auch ganz einfach im Vorunterricht mitmachen und sich mit dem Leistungsheft über ihre körperliche Leistungsfähigkeit ausweisen. Diese Lösung wäre viel billiger, die Arbeits- und Ausbildungszeit würde durch das Turnen nicht reduziert, demzufolge könnten sich auch die Arbeitgeber und Lehrmeister mit dieser Lösung viel eher befreunden und anderseits würden die Vereine nicht tangiert, d. h. ihnen die besten Leute und der Nachwuchs entzogen.
Durch die Arbeitszeitverkürzung ist eine Diskrepanz entstanden, auf der einen Seite konzentriertere Arbeit, auf der andern vermehrte Freizeit, die irgendwie nutzbringend ausgefüllt werden sollte. Vergrössern wir diese Gegensätze nicht noch mehr, sondern suchen wir den Ausgleich, also Turnen in der Freizeit, die auf diese Weise zu einem Teil sehr nützlich gestaltet würde.
Nun wird man aber zu Recht fragen, wie erfassen wir dann die Mädchen, die ja nur zu einem verschwindend kleinen Teil den Damenturnvereinen beitreten und regelmässig Leibesübungen betreiben? Das ist nun die Lücke, die ausgefüllt werden sollte. Anlässlich des Jubiläums «50 Jahre Vorunterricht» hat die ETS den Vorunterricht für die weibliche Jugend als Fernziel bezeichnet. Wenn auf diesem Gebiet in absehbarer Zeit etwas erreicht wird, dann wird auch bald mehr als ein Drittel der Jugend für die körperliche Ertüchtigung erfasst sein, wie es die steigenden Beteiligungszahlen im turnerisch-sportlichen Vorunterricht der männlichen Jugend beweisen.
Sorgen wir auch einmal dafür, dass von den Schulen, Lehrmeistern und Arbeitgebern der Beitritt zu den Turn- und Sportvereinen und zum Vorunterricht empfohlen wird, statt dass man Schwierigkeiten macht, Gesuche und Bewilligungen verlangt, um überhaupt irgendwo mitmachen zu dürfen. Hier wäre mit wenig Aufwand noch allerhand herauszuholen.
Mit diesen Ausführungen möchte der Schreibende zu einer für alle Teile befriedigenden und annehmbaren Lösung anregen und beitragen. Heinrich Bachmann

Ein Versicherungsfall

Ueber den Hergang des Unfalles ist der Unfallmeldung folgendes zu entnehmen:
«Als einziger reiste ich mit meiner Lambretta von Casaccia Richtung Luzern. Beim ersten Bahnübergang vom Sattel Richtung Steinberg musste ich in der Kurve die Geschwindigkeit mässigen. Ich fuhr ziemlich rechts am Strassenrand. Infolge der Schräglage des Motorrades und wegen dem Bremsmanöver kam ich unerwartet ins Gleiten und stürzte auf die Strasseninnenseite, also auf die linke Seite und kam dadurch mit dem linken Fuss unter das umkippende Motorrad. Ich erlitt tiefe Schürfungen und Löcher im linken Fuss um die Knochenpartie herum. Eine Knöchelfraktur selbst stellte sich nicht ein. Ich fuhr im 3. Gang mit ca. 35 Stundenkilometern.»
Eine schriftliche Bewilligung des verantwortlichen Leiters für diese Fahrt lag nicht vor.
Bei strenger Anwendung der Vorschriften hätte die Eidg. Militärversicherung diesen Unfall ablehnen können, da nach Art. 19, Abs. 5 der AV Fahrten mit privaten Motorfahrzeugen während der Dauer der Vorunterrichtskurse nur als versichert gelten, wenn sie vom verantwortlichen Leiter s c h r i f t l i c h bewilligt sind.
Trotzdem hat die Eidg. Militärversicherung die Haftung in diesem Fall übernommen. Anlass dazu gab ihr der Umstand, dass die Fahrt des Verunfallten im Interesse des VU-Anlasses stand und mündlich bewilligt worden war. In Berücksichtigung wurde ferner gezogen, dass der Fahrer selbst als Hilfsleiter sich betätigte.
Die Behandlung dieses Unfalles zeigt einmal mehr das grosse Verständnis, das die EMV den Belangen des Vorunterrichtes entgegenbringt. Diese Grosszügigkeit erleichtert allen im Vorunterricht tätigen Verantwortlichen und Leitern ihre Aufgabe und verdient Dank und Anerkennung. Sie schliesst aber anderseits auch die Verpflichtung in sich, alles daran zu setzen, dass die in Art. 19 der AV festgelegten Bestimmungen streng innegehalten werden. Es sei aus diesem Grunde einmal mehr auf Absatz 5 dieser Vorschriften hingewiesen:

> «Fahrten mit privaten Motorfahrzeugen, die der Hin- und Rückreise dienen, sowie Fahrten während des betreffenden Vorunterrichtsanlasses, die vom verantwortlichen Leiter schriftlich bewilligt wurden, sind im Sinne von Absatz 1 der Militärversicherung unterstellt.»

Unsere Monatslektion – Klettern/Hochsprung

Gerhard Witschi

Ort der Durchführung:
Anlagen im Freien oder Turnhalle.
Zeit: 1 Std. 40 Min.
Material: Pro Teilnehmer 1 Stab (oder Stecken ca. 3 mm dick und 1,2 m lang, Malstäbe, Stafettenstäbe, Hochsprunglatte, Rechen, Basketbälle, Spielbänder).

Vorbereitung Einlaufen (10 ')

Gehen mit Strecken der Fussgelenke und lockerem Armschwingen — Steigern bis zum Hopserhüpfen mit betontem Hochheben der Knie. Laufen vw./rw. — Beim Uebergang von rw. auf vw. kurzen Spurt einschalten (Einleiten des Spurtes durch Gewichtsverlagerung vw. und raschere Armführung — Oberkörper nicht abknicken!)
Kauergang im Wechsel mit Zehengang (Körper gestreckt, Arme in Hochhalte, Passgang vermeiden!)
Böckligumpen im Wechsel mit Durchkriechen unter den gegrätschten Beinen eines Kameraden (für Böckli: Vorschrittstellung).

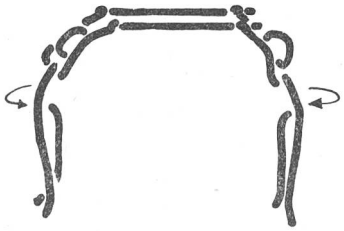
Körperschule (10 ').

Uebungen mit dem Stab.
Angewöhnung an den Stab:
Leichtes Hochwerfen des Stabes quer vor dem Körper und wieder Fangen mit beiden Händen (auch einhändig). Wurfhöhe steigern — Fangen des Stabes erst knapp bevor er den Boden berührt.

Partnerübung: A: Rückenlage, Arme in Vorhalte, Stab mit beiden Händen gefasst. B: Liegestütz auf dem von A gefassten Stab. Beide beugen die Arme wechselweise und miteinander.

Bauchlage, Stab hinter dem Körper gefasst, Füsse eingehängt, — Oberkörper hochziehen und schaukeln.

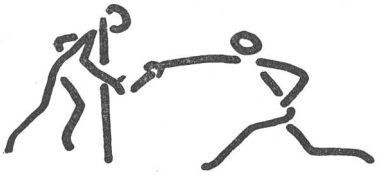
Der Stab steht senkrecht auf dem Boden. Drei Partner liegen in Seitenlage sternförmig um den Stab herum, Arme in Hochhalte, Stab gefasst. — Alle heben gleichzeitig den Körper sw. vom Boden ab und laufen um den Stab herum. Karussel!



Zwei Partner stehen einander gegenüber, beide Stäbe an den Enden gefasst. Jeder dreht sich um sich selbst, ohne die Stäbe loszulassen. (Schwunghafte Ausführung: Armschwingen sw. mit Gewichtsverlagerung lk.-rt. und Drehung um die eigene Achse in drei Schritten).
Wir versuchen, zwischen den Armen hindurch über den mit beiden Händen gefassten Stab zu springen (vw. u. rw.).
Kampf um den Stab: Zwei Partner fassen den Stab mit beiden Händen und versuchen, ihn sich gegenseitig zu entwinden (Nachfassen verboten).

Leistungsschulung Lauf (10 ')

Pendelstafetten
Erklären der Stabhaltung und Startstellung (darauf achten, dass der Uebernehmende die Hand ruhig hält.)



Wir üben die Stabübergabe auf kurze Distanz, zuerst marschierend, dann im Laufschritt. Distanz verlängern. Wettkampf zuerst nur Lauf, dann unterwegs überrollen, Drehung um die eigene Achse, usw.

1. Thema Klettern (20 ')

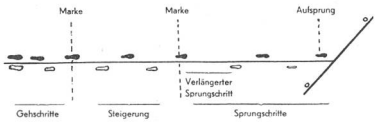
Kontrolle des Kletterschlusses an den schrägen Stangen.
Wettkampf: wer braucht am wenigsten Züge, um an den schrägen Stangen hochzuklettern?
Hochklettern an den geraden Stangen.
Niederhangeln an den schrägen.
Wanderhangeln an den schrägen Stangen (aus Seitschwingen an zwei Stangen mit der r. Hand die nächste Stange fassen im Augenblick der grössten Entlastung des r. Armes, also dann, wenn die geschlossenen Beine ganz nach r. schwingen; beim Links-Schwung der Beine mit der l. Hand nachgreifen.)
«Lagenstafette»: jeder Kletterer der Mannschaft geht auf eine andere Art an den Stangen hoch, z. B.:

1. Auf allen Vieren auf den schrägen Stangen hochlaufen.
2. Hochangeln an einer schr. Stange, Beine gestreckt hängen lassen.
3. Auf den schr. St. auf den Unterschenkeln hochrutschen (Knie schauen (einwärts.)
4. Auf zwei sch. Stangen rücklings hochklettern usw.

2. Thema Hochsprung (20 ')

Schulung des Anlaufs:
Steigerungslauf ohne Sprungschritt zum Geradsprung über ca. 1 m hohe Latte (die 4 letzten Schritte werden langgezogen).
4 Schritte Anlauf; 1. Schritt wird leicht angesprungen.
6 Schritte Anlauf; 3. Schritt = Sprungschritt.
8 Schritte Anlauf; 5. Schritt = Sprungschritt.
Fertiger Anlauf: aus kleinem Anschritt 2 Gehschritte; es folgen 4 Schritte Steigerungslauf, der verlängerte Sprungschritt, 2 kürzere Sprungschritte und der Absprung. Wir legen am Anfang des Steigerungslaufes und beim Ausgangspunkt des verlängerten Sprungschrittes Marken, die vom Sprungbein getroffen werden müssen. Die Länge des ganzen Anlaufs beträgt ca. 13 ½ Gehschritte.

Wettkampf: jeder springt mit der Technik, die ihm am besten liegt.



Spiel Basketball (20 ')

Schulung des Dribblings in Form von Pendel- und Slalomstafetten (Ballführung r. und l.; beachten, dass der Ball beim Dribbling nicht mit der Handfläche berührt wird; die Bewegung erfolgt vor allem aus dem Handgelenk).
Ueben des beidhändigen Zuspiels (Stosswurf, Prellpass). Besonders darauf achten, dass die Handgelenke gut eingesetzt werden. Ueben des Sprungwurfs in den Korb aus dem Laufen. Spiel mit besonderer Beachtung der Dribbling-Regeln.

Beruhigung (5 ')

Spielbesprechung; Material versorgen; Mitteilungen für das nächste Training; Duschen.

Foto Kuhn, Winterthur