

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 20 (1963)

Heft: 3

Rubrik: Mittelungen

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>

Goldmedaille für Lauri Pihkala

Der bekannte finnische «Sportprofessor» Lauri Pihkala feierte vor einigen Wochen seinen 75. Geburtstag. Von Pihkala wissen viele bei uns lediglich, dass er der Vater des Intervalltrainings ist. Schon in den Zwanziger Jahren hat er nach der Intervallmethode gearbeitet. Sie hatte den grossen Vorteil, nicht in der monotonen Meter-Sekunden-Zwangsjacke zu stecken.

Es würde zu weit führen, all die Verdienste, all die glänzenden Arbeiten, Aufsätze, Ideen Pihkalias aufzuzählen, sie sind Legion.

Wie sehr man seine Arbeit und sein Wirken in seiner Heimat zu schätzen weiss, durfte der 75jährige Sportprofessor anlässlich seines Geburtstages erfahren. Der Oberbefehlshaber der Wehrmacht überreichte ihm das höchste Verdienstzeichen der Wehrmacht, das «Goldene Ehrenschild». Bisher wurden nur drei Personen damit geehrt, die Generäle Heinrichs, Oestermann und Oesch. Die Erklärung für diese hohe Auszeichnung sieht Pihkala selbst darin, dass die Armee damit die Bedeutung des Volkssportes für die Verteidigung, für den er sich zeitlebens mit geradezu prophetischer Kraft einsetzte, hervorheben wollte. Als Beispiel: Am sogenannten «Folkskiding» — ein interkommunaler Massenskiwettkampf —, der von Pihkala ins Leben gerufen wurde, nahmen im vergangenen Winter über 800 000 Skiläufer und -läuferinnen teil.

Die überraschendste Auszeichnung wurde ihm jedoch durch seinen alten Freund Hannes Kohlemainen zuteil. Der Held und König der Olympischen Spiele 1912, der vielbejubelte Sieger aus dem spannenden 5 000-m-Duell mit dem Franzosen Jean Bouin, der damit die stolze Aera der grossen finnischen Erfolge in allen Langstreckenläufen eröffnete, überreichte Lauri Pihkala die Goldmedaille seines denkwürdigen Laufes. Kohlemainen und Pihkala kamen überein, die Goldmedaille später weiterzirkulieren zu lassen, als eine Art «Wander-Auszeichnung». Nach seinem Tode oder spätestens nach 8 Jahren wird Pihkala die Goldmedaille seinerseits einem verdienten Sportsmann weitergeben und ihn damit ehren und auszeichnen. Jeder Besitzer soll selbst entscheiden können, wer sein Nachfolger sein wird.

Pihkala war auch schon Gast unseres Landes. Nachfolgend eine Betrachtung Arnold Kaechs über seine Begegnung mit dem grossen Finnen.

Sten

Lauri Pihkala in Magglingen

Im Winter 1953 tauchte Lauri Pihkala in Magglingen auf. Ich hatte schon während der Jahre 1943—1947, die ich als Militärattaché in Schweden zubrachte, viel von ihm gehört. Das Bild, das ich mir von ihm machte — heute darf ich es wohl gestehen — war das eines «Spänst-gubben», also eines ganz im geheimen belächelten älteren Mannes, der ein etwas kindisches Vergnügen daran findet, seine körperliche Leistungsfähigkeit zur Schau zu stellen. Wieso ich unter diesem Eindruck stand, ist mir heute nicht mehr ganz gegenwärtig. Er war wohl die Folge der unzähligen Geschichten, Berichte und Zeitungsartikel über diesen finnischen Professor besonderer Art, der, wie es schien, den Waldpfad und die Skiloipe dem Katheder vorzog. Unsere Begegnung entsprach deshalb — meinerseits mindestens — nicht ganz den Erwartungen. Zwar verrieten Skiläufermütze, Mantel und, wenn man näher zuschaute, sein Gesicht und ganzes Wesen untrüglich den echten Finnen. Die klugen und neugierigen Augen hinter dicker Brille aber deuteten auf den Intellektuellen. In Verbindung mit einer gewissen umständlichen und wie zerstreut anmutenden Art ergab

sich das Bild «Professor». Es war allerdings ein Professor mit den festen Händen eines Zimmermannes, mit den breiten, wiegenden Schultern und dem lockern Gang des Waldläufers, eben ein «Sportprofessor», wie ihn die Journalisten getauft hatten.

Das war Lauri Pihkala, wie er mir damals in Biel am Bahnhof und nachher beim ersten Umherstreifen auf den Plätzen und Steigen Magglings erschien.

Ich nahm ihn zum Björnstad-Gedächtnislauf mit, einem populären 30-km-Skirennen in der Umgebung von Bern. Ich kann sagen, dass er einiges Aufsehen erregte. Zum Teil weil es bei uns recht ungewöhnlich ist, Männern von über sechzig auf Laufskiern kräftig ausziehen zu sehen. Zum Teil aber, Lauri wird es mir nicht übel nehmen, wegen seiner alles andere als konventionellen Ausrüstung, bei der ein auf eigenartige Weise vor der Brust befestigter Photoapparat, ein grosser Kompass und eine angehängte Landkarte besonders auffielen. Es ist mir fast, als hätte er auch irgendwo eine Schreibmaschine angebunden gehabt. Aber das kann — bei anderer Gelegenheit — Sir Arnold Lunn gewesen sein, der Engländer, welcher den alpinen Skilauf «erfand». Ich kenne kaum zwei Männer, die, der gleichen Generation angehörig, sich in so manchen Dingen ähnlich sind wie Brüder, obwohl sie sich wohl nie begegneten. Beiden gemeinsam ist das unvoreingenommene Betrachten der Menschen und Dinge, die Frische der Phantasie, aus welcher originelle Ideen geboren werden und neue Gedanken, oft praktisch und handfest, hie und da vielleicht verspielt, skurril und schrullig, aufblühen. L'art pour l'art... Bei Lauri Pihkala kommt zum hohen Gedankenflug etwas sehr Handgreifliches hinzu: der Sinn für Organisation, das Verständnis für die Bedürfnisse, aber auch die Möglichkeiten der Praxis. Nicht umsonst steht bei vielem, was er gedacht, geschaffen hat, die Armee im Hintergrund. Die Armee als die grosse Organisation der wehrpflichtigen Männer und Frauen, der Ausdruck des Lebenswillens, der Lebenskraft eines Volkes, aber auch das umfassendste, das mächtigste, beständigste Mittel, um diesen Lebenswillen und die Lebenskraft zu erhalten. Um diese Werte geht es ihm vor allem. Ihnen gilt sein Lebenswerk. Den Sport in ihren Dienst zu stellen, darauf kommt es ihm an. Ich erinnere mich an ein Bild, mit dem er das Wesen des Sportes klarmachen, die Wechselbeziehungen zwischen dem hochgetriebenen Spitzensport der paar wenigen und dem Gesundheitssport der grossen Massen aufzeigen wollte: «Die Schlacht von Suomussalmi», sagte er, «wurde eingeleitet von den hochtrainierten Skipatrouillen, die den Gegner aufspürten, ihn stellten und im Rücken packten. Sie wurde gewonnen durch die wohlorganisierten, gut ausgebildeten, gut geführten und einsatzbereiten Regimenter, die einem zweckmässigen Plan entsprechend zusammenwirkten. Wenn die Sportbewegung die «Operation Gesundheit» gewinnen soll, braucht sie die gleichen Elemente: die Wettkämpfer als Vorreiter, als spektakuläre Streiter im Neuland und das mit Ueberlegung geleitete Heer der Volkssportler, das den Sieg sicherstellt.»

Der Organisation und Leitung dieses Heeres, aber auch dem Vorzeichnen und Bestimmen des Weges für die Vorauspatrouillen hat Lauri Pihkala sein Leben gewidmet. Es steht, wofür wir in der Schweiz ein besonderes Verständnis haben, im Dienste des Sportes, aber ebenso im Dienste des Vaterlandes.

Für den Heimweg vom Skirennen wählte ich eine besonders schöne Strecke. Das Aaretal lag im Glanz der Abendsonne zu unseren Füßen. Hinter uns standen die Berner Alpen lichtübergossen. Gegen den Jura zu ragte der Turm des Berner Münsters aus dem blauen

Dunst... Ich glaube nicht, dass Lauri einen einzigen Blick an diese Herrlichkeit verschwendete. Wir sprachen über Sport, d. h. er sprach über Sport, und ich merkte bald, dass es wenig Sinn hat, einem Propheten die Welt zeigen zu wollen.

Unter intensiven Gesprächen gingen die paar Tage hin, während deren ich mit Lauri zusammen war. Durch den magischen Scheinwerfer seiner Phantasie angeleuchtet erschien mir die Sportbewegung, ihr Sinn und Unsinn, ihr Ziel und ihre Irrwege in immer neuem überraschendem Licht.

Lange nach seiner Abreise klang das eine oder andere seiner Worte und Bilder nach. Für vieles, das mir eigen ist, hat Lauri Pihkala das Samenkorn gelegt. Und während ich diese Zeilen zu seinem 75. Geburtstag niederschreibe, fällt mir ein, in was ich seine Bedeutung sehe: in dieser Aktion des Säens, der Belebung. Möge es ihm vergönnt sein, sich lange Zeit noch der Ernte zu erfreuen.

Arnold Kaech

Echo von Magglingen

Kurse im Monat April (Mai)

a) Schuleigene Kurse

- 6.—11. 5. * Instruction de base I (30 Teiln.)
- 13.—18. 5. * Grundschule I (45 Teiln.)
- 20.—22. 5. * Instruction de base I B (25 Teiln.)
- 27. 5.—1. 6. Grundschule I für geschlossene Seminarklassen (70 Teiln.)
- Instruction de base I p. classes de norm. (70 Teiln.)
- * Anmeldungen für diese Kurse sind spätestens 20 Tage vor Kursbeginn an die kantonale Amtsstelle für Vorunterricht zu senden.
- 11.—23. 3. Sportkurs der San. OS II/63 (100 Teiln.)

b) Verbandseigene Kurse

- 1.—6. 4. Trainingskurs für Amateur-Strassenfahrer, Schweiz. Rennfahrerverband (50 Teiln.)
- 1.—6. 4. Oberturner-Lehrgang, SKTSV (40 Teiln.)
- 6.—7. 4. Cours d'entraînement pour l'équipe nationale féminine, Fédération Suisse de Basketball Amateur (20 Teiln.)
- 6.—7. 4. Ausbildungskurs für Zehnkämpfer, ELAV (15 Teiln.)
- 7. 4. Punkt- und Ringrichterkurs für Boxer, Satus (30 Teiln.)
- 6.—7. 4. Punkt- und Ringrichterkurs für Ringer, Satus (25 Teiln.)
- 9.—11. 4. Technisch-administrativer Kurs, Akademischer Sportverband St. Gallen (15 Teiln.)
- 16.—21. 4. Eidg. Oberturnerkurs I, ETV (45 Teiln.)
- 19.—21. 4. Zentralkurs für Leichtathletik, Satus (25 Teiln.)
- 20.—21. 4. Zentralkurs für Nationalturnen, Satus (20 Teiln.)
- 27.—28. 4. Konditionstrainingkurs für Eisschnell-Läufer, Schweiz. Eislaufverband (25 Teiln.)
- 27.—28. 4. Zentralkurs für Lehrer, SFV (45 Teiln.)
- 27.—28. 4. Cours central pour arbitres, Fédération Suisse de Basketball Amateur (25 Teiln.)
- 27.—28. 4. Junioren- und Juniorentrainerkurs, Schweiz. Boxverband (35 Teiln.)

Delegationen:

Dir. E. Hirt: Delegierter des Bundesrates an der Komiteesitzung «L'Europe en plein Air» des Europarates vom 18.—23. 2. 1963 in Strassburg.
Besuch der Winter-Armeemeisterschaften vom 2. und 3. März 1963 in Andermatt.

Ein idealer Ort für VU-Lager

Lagerplätze

Die Schweizerische Nationalspende (SNS) besitzt in Tenero (TI) ein Unterkunftsgebäude und einen 80 ha umfassenden Gutsbetrieb. Das Unterkunftsgebäude diente früher zur Unterbringung rekonvaleszenten Militärpatienten. Gegenwärtig wird nach einer neuen Verwendungsmöglichkeit gesucht. Bis eine befriedigende Lösung gefunden ist, stellt die SNS die Besitzung in anerkennungswerter Weise der Schweizerjugend als Kurs- und Lagergelände zur Verfügung. Es ist denkbar, dass aus dieser Uebergangslösung eine definitive Regelung werden könnte.

Der Ort eignet sich ausgezeichnet für die Durchführung von Kursen und Lagern des turnerisch-sportlichen Vorunterrichtes, der Schulen sowie der Turn-, Sport- und Jugendverbände. Einen Gesamtüberblick verschafft untenstehendes Bild.



Unterkunftsgebäude

Dieses umfasst für 65 Personen: 2er, 3er- 4er und 10er Schlaf- räume mit Betten (mit Wäsche), Ess- und Aufenthaltsräume, Douchen und Waschgelegenheiten.

Verpflegung

Die Kurse werden von der Küche des Gutsbetriebes verpflegt.

Lagerplätze

Das Gelände eignet sich ebenfalls zur Erstellung von Zelt- lager. Die Lagerteilnehmer können in diesem Fall selbst ab- kochen oder sich aus der Küche des Gutsbetriebes verpflegen lassen.

Lagergelände

Für Spiele und Ausbildungszwecke steht das erforderliche Gelände zur Verfügung. Dieses grenzt direkt an den Lan- gensee.

Kosten:

Unterkunft in Kajütenbetten mit Wäsche in 4er, 8er und 10er- Zimmer + Verpflegung Fr. 8.50

Unterkunft im selbsterstellten Zeltlager + Verpflegung Fr. 7.50

Unterkunft im selbsterstellten Zeltlager ohne Verpflegung Fr. —.60

Der Belegungsplan wird von der Eidg. Turn- und Sportschule im Einvernehmen mit dem Leiter des Gutsbetriebes erstellt. Zu diesem Zwecke sind ihr bis spätestens 15. April 1963 die entsprechenden Begehren unter Angabe der ge- wünschten Kursdaten und Teilnehmerzahlen einzureichen.

Studienreise nach Süd-Deutschland mit Besichtigung diverser Sportanlagen

Aus Zeitgründen muss das Datum der Studienreise verschoben werden.

Neues Datum: 15.—18. Juli 1963

Reiseleitung, Reiseprogramm und Anmeldung siehe «Starke Jugend — Freies Volk», Nr. 2, 1963.

Wahlfachkurse 1963

Es finden in diesem Jahr folgende Eidg. Lei- terkurse statt:

Eidg. Leiterkurs für Geländedienst:

17.—22. Juni 1963

Eidg. Leiterkurs für Geistliche

(mit 1 Klasse Geländedienst): 1.—6. Juli 1963

Eidg. Leiterkurs für Gebirgsausbildung:

5.—14. Juli 1963

alle 3 Kurse voraussichtlich im Gebiet Kan- dersteg.

Eidg. Leiterkurs für Schwimmen

und Spiele, deutsch: 8.—13. Juli 1963

Eidg. Leiterkurs für Schwimmen

und Spiele, französisch: 19.—24. August 1963

beide Kurse in Magglingen.

Stens Sport-Palette

Joos Minsch zog die Konsequenzen

Der neue Meister in der alpinen Kombination, der im vergangenen Winter überraschend schnell den Anschluss an die internationale Elite herzustellen vermochte, erklärte in einem Interview: «In Genf habe ich keine Möglichkeit für ein regelmässiges Lauftraining gehabt. Ich kaufte mir deshalb ein Rennrad und spulte damit jeden zweiten Abend Dutzende von Kilometern herunter.»

Joos Minsch war sich selbst gegenüber sehr streng. Er wollte den Anschluss an die Grossen im internationalen Konzert herstellen. Um dieses Ziel zu erreichen, gewöhnte er sich unter anderem auch das Rauchen ab. Dieser feine Sieg über sich selbst wird allerdings nicht mit Medaillen belohnt, er ist jedoch Voraussetzung für wirklich grosse Erfolge.

Aerzte am Vasalauf

Der Vasalauf, so berichtet P. B. im «Sport», wird immer populärer und die Anmeldungen schlagen von Jahr zu Jahr neue Rekorde. Diesmal waren 3 868 unternehmungslustige Schweden angemeldet, welche die 86 Kilometer zurücklegen wollten. Die Anmelde-liste ist interessant. Da sind zuerst einmal die Elite-läufer, die ein Rennen für sich laufen werden. Die Klasse der Touristen bietet eine Probekarte der verschiedenen Berufe. Die Aerzte sind wie immer sehr zahlreich vertreten. So schickt das Karolinska-Krankenhaus in Stockholm eine starke Aerztetruppe und auch von verschiedenen anderen Städten sind Aerzte und Medizinstudenten angemeldet. Der bekannte Stockholmer Sportarzt Ljungqvist, der zu den ständigen Teilnehmern gehört, fehlt ebensowenig wie der Chef der Stockholmer Sporthochschule Paul Högberg. Weiter findet man in der Startliste Namen von bekannten Industriellen, Studenten, Leichtathleten, Fussballspielern, Radrennfahrern, Feuerwehrlenten, Polizisten usw. Ein wahres Volks-Sportfest!

Turnstunde = Erholungsstunde

ssk. Einen interessanten Test machten zwei Psychologen in Marburg (Deutschland). Sie liessen 330 Schulkinder im Alter von neun bis dreizehn Jahren Fragebogen ausfüllen, die darauf gemünzt waren, die Konzentrationsfähigkeit zu überprüfen. Einmal begann der Unterricht, nach dem der Fragebogen auszufüllen war, mit Biologie, dann mit Rechnen und dann mit Turnen. Dabei zeigte sich, dass der Turnunterricht an den Schulen nicht etwa ermüdend wirkt, wie vielfach noch behauptet wird. Die Konzentrationsfähigkeit der Kinder war nach dem Turnen um 8 Prozent besser als nach der Biologie und um 12 Prozent besser als nach dem Rechnen.

Er hatte zu kalt ...

Schiedsrichter und Spieler sahen sich gegen Ende einer Begegnung in Dänemark reichlich verblüfft an, als sie im Tor der haushoch überlegenen Mannschaft keinen Torhüter, sondern nur noch dessen Schuhe stehen sahen. Den Schlussmann fanden sie in der Kabine, wo er es sich gemütlich gemacht hatte. Er meinte, er habe ja nie einen Ball bekommen, und da es so kalt war, habe er sich zurückgezogen. Der Verband hatte laut ssk. allerdings kein Verständnis für solche Spässe und sperrte den einfallsreichen Mann für zwei Monate.

Für den Mann: der Sport - Für die Frau: die Gymnastik

Hinrich Medau (Leibesübungen, Heft 1/1963)

Der bekannte Leibeserzieher Hinrich Medau äussert sich im oben angeführten Artikel über den Sinn seiner

Europatournee. Im weisen Spruch «Wozu suche ich den Weg so sehnsuchtsvoll, wenn ich ihn nicht den Brüdern zeigen soll!» ist der tiefere Sinn solcher Gastspielreisen enthalten.

In seiner Einleitung setzt sich Medau mit gewissen Strömungen auf dem Gebiete der Leibeserziehung der Frauen auseinander. Medau führt u. a. aus:

Führende Frauen glauben, dass das Leistungsturnen und der Leistungssport der Männer keine Grundlage mehr für die weibliche Leibeserziehung abgeben dürfte. Diese Strömung ist die der modernen Gymnastik, die sich auch schon einen internationalen Kreis geschaffen hat.

Für das Mädchen und die Frau sind die Gesundheit und Haltung und die sinnvolle kultivierte Bewegung höchste Werte. Sie sollen dargeboten werden in freudiger Art und in Formen, die das friedliche Miteinander der Partner und Gruppen mehr betonen als das Gegeneinander. Auch die vernünftige Ernährung, persönliche Sauberkeit und Gepflegtheit, sowie die Hygiene des täglichen Lebens müssen eng mit der Leibesübung verbunden sein.

Als Grundlage dient die *Organgymnastik*. Darunter verstehen wir besondere Haltungs- und Bewegungsübungen, sowie gewisse Dehnlagen, die geeignet sind, die Atemdruckwelle bezüglich ihrer Kraft und Grösse und ihres Richtungsverlaufes nachhaltig zu beeinflussen mit dem Ziel der bestmöglichen Reinigung, Durchblutung, Kräftigung und Aktivierung der gesamten Organe, des Kreislaufes und der Verdauung, des Nerven- und Drüsensystems.

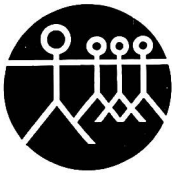
Die Bewegungserziehung beginnt bei den Grundformen der Bewegung: Das Gehen, Laufen, Springen, Schwingen usw. Auch die Bewegung des täglichen Lebens auf der Strasse, in der Hausarbeit und in der Fabrik muss beharrlich kontrolliert werden. Übungen der Geschicklichkeit und Gewandtheit ergänzen das Programm. Die Formen für kultivierte Feste und Feiern bilden den edlen Schluss. Im Tanz, im fröhlichen Miteinander (Gemeinschafts- und Gesellschaftstanz) bestätigt sich die Freiheit der Bewegung, deren Krönung die Anmut und Eleganz ist.

Das Rhythmische als Ausdruck der gesunden Lebensfunktion im Wechsel von Tun und Lassen, steht im Mittelpunkt und regt an zu einer Lebensführung, die uns letztendlich dahin bringen kann, reicher, reifer und ruhiger der modernen nervösen Hetze ein Gegengewicht zu bieten und damit auch einen Ausgleich zu den mehr männlichen Lebensformen.

Diese gründliche rhythmische Schulung kann gleichzeitig die Grundlage sein für spielerische, turnerische und sportliche Formen, die in gewissen Uebergangsphasen des Wachstums gewünscht werden. Diese unsere Auffassung wird in 28 Ländern schon vertreten, wo es Kreise gibt, die mit uns der Meinung sind, dass für den Mann der Sport, für die Frau die Gymnastik die selbstverständlichere Form der Leibeserziehung ist. In Deutschland herrscht in der offiziellen Leibeserziehung der Frau nun die Meinung, dass die Gymnastik, sofern von ihrem mystischen Gehalt gereinigt und von ihrer romantischen Grundlage befreit, in die Schularbeit eingegliedert werden kann. Man ersetzt das Wort Gymnastik durch Bewegungserziehung, nimmt eine monistische Philosophie als theoretische Basis und versucht dann, das geistige Eigentum der Gymnasten in den Griff zu bekommen! In neuen Richtlinien beherrscht zwar die gymnastische Idee den ganzen Inhalt, aber das Wort «Gymnastik» wird unterdrückt.

Diese Strömungen seien, so mahnt Medau, mit grösster Wachsamkeit zu verfolgen.

M. M.



Unsere Monatslektion: Barren/Ringe

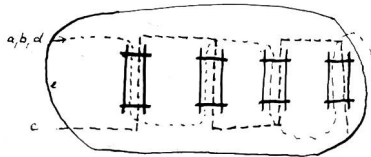
Christof Kolb

Ort: Halle. Zeit: 1 Stunde 40 Minuten.

Material: Ringe, Barren, Kasten, Maten, 2 Bälle, 3—4 Fanjons, Spielabzeichen, Schlagbälle.

Vorbereitung: Einlaufen 10'

- Schlingelgehen zw. den Barren durch
- do., aber im Laufen
- Laufen vw., zw. den Barren durch Galopp hüpfen sw.



- Laufen vw., zw. den Barren durch Vierfüßlergang
- Laufen m. Mühlkreisen d. Arme vw. und rw.

Körperschule 10'

- Liegestütz vl., Beugen u. Strecken. (Wiederholung je nach Trainingszustand)



- Hockhang: Aufrollen, Senken der Beine z. Berühren d. Bodens, und zurück.



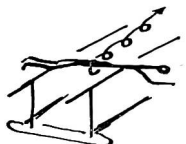
- Liegestütz (Einhängen d. Füße an Holmen): Heben und Senken des Oberkörpers



- Hang zw. d. Holmen, Beine sw. gestreckt, Federn. Wechsel durch halbe Drehung



- Fassrollen über die Barrenholmen



- Hockstand a. d. Holmen: Kosakentanz.

Leistungsschulung: Lauf 10'

Nummernwettlauf im Kreis: Die Schüler stehen, zu Dreien od. Vieren nummeriert, im Kreis. Auf Zuruf ihrer

Nummer laufen sie um den Kreis, bis zu ihrem Platz, von dort zur Mitte, um so viel Bälle als möglich aufzunehmen. (Schlagbälle).



Barren 20'

Wir lernen die Rolle vw.

- Rolle vw. auf dem Boden
- Rolle vw. auf dem langgestellten Sprungkasten, aus Hockstand in Grätschsitz, auch Grätschsitz — Grätschsitz.



- Sprungkasten zw. Holmen: Rolle vw. z. Grätschsitz. Kastenhöhe langsam verringern.



- Gleiche Übung, aber Kasten ausserhalb, vor dem Barren. Griff am Holmenende.

- Am schräggestellten Barren: Grätschsitz — Rolle vw. — Grätschsitz



- Gleiche Übung am horizont. gestellten Barren.

Ringe 20'

Damit der Schüler Freude an diesem meist ungewohnten Gerät bekommt, nehmen wir eine anregende Übung an den Anfang.



- Ringe knapp über dem Boden: Liegestütz, mit den Füßen in den Ringen eingehängt: so weit als möglich vor- resp. rückwärtsgehen auf den Händen.

- Wir stehen in die Ringe und schaukeln vw./rw., wie auf einer gewöhnlichen Schaukel. Wer löst das Aussteigen am besten?

- Ringe reichhoch: Anschaukeln d. Vorlaufen mit raschen Laufschrif-

ten. Der Abstoß für die weiteren Schwünge erfolgt senkrecht unter den Ringen in der Schrittfolge l—r oder r—l. Weglaufen beim Vorschwung.

- Am Ende des 3. od. 4. Vorschwunges Aufschwingen z. Stand auf einem Kasten mit anschließender Rolle vw. darauf.

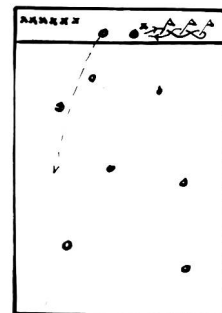


- Gleiche Übung, aber auf dem Kasten halbe Drehung und weiter-schwingen, halbe Drehung am Ende des Vorschwunges (ohne Kasten) und Übung wiederholen. (Auch mit Loslassen d. Ringe nach der halben Drehung, und neues Fassen, wenn sie zurückpendeln.)

Spiel 20'

Schlagballähnliches Fussballspiel

Die Mannschaft X steht in der Anschlagzone. Ein Spieler ihrer Mannschaft «tschüttet» den einen Ball so ins Spielfeld, dass ihn die Gegenpartei möglichst schlecht abnehmen, unter Kontrolle bringen kann. Mit dem andern Ball dribbelt er so schnell als möglich im Slalom zw. den Fanjons durch und zurück zum Ausgangspunkt.



Die Gegenpartei, die im Spielfeld verteilt ist, versucht, durch rasches Zurückspielen den Ball vor dem Slalomläufer an den Ausgangspunkt zu spielen. Wer zuerst ist, bekommt einen Punkt gutgeschrieben. Wechsel, wenn alle Anschläger gespielt haben.

Beruhigung 10'

Material versorgen.

Vorschläge für Variationen des durchgeführten Spiels.

Duschen.

