

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	20 (1963)
Heft:	8
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: 15.01.2026

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

Stens Sport-Palette

Schizophrenie

In Mannheim sprach kürzlich der Präsident Willi Dau-me zum Problem «Politik hat den Sport am Kragen». Zum gegenwärtigen Dilemma, in dem sich der Sport in der DBR und des Westens ganz allgemein befindet, führte der Redner aus:

«— Für kurze Zeit kann man lavieren, auf lange Zeit nicht. Wir können nicht jahrelang bei Hunderten von Einzelfällen vor Fragen etwa der Art stehen: Wie bringen wir nur das Vorschlussrundenspiel im Hallenhandball um den Europapokal über die Bühne, wenn der Sowjetzonenmeister aus Leipzig Dukla Prag schlägt und damit automatisch Gegner von Göppingen wird? Wir können auch auf die Dauer unseren Aktiven, zum Beispiel Hetz, nicht erklären, als anständiger Staatsbürger musst du auf einen Start in Leipzig und damit mutmasslich auf drei Europameisterschaften verzichten, um ihm ein anderes Mal zu sagen, als guter Staatsbürger musst du jetzt in Leipzig zur Ausscheidung für die gesamtdeutsche Olympiamannschaft antreten. Das versteht das Sportvolk nicht, und das macht es auf die Dauer auch nicht mit. Schliesslich kann die Frage, ob die Spieler schlechte oder gute Patrioten sind, nicht buchstäblich von der Kelle Trautweins abhängen und davon, ob ihm in letzter Minute das siegbringende Tor gelingt oder nicht. Denn so wird eine ernste Sache zur Farce.»

Frau Minister zeigt Mut

Die Gesundheitsministerin Deutschlands, Frau Schwarzhaupt, führt, so berichtet der «Brückenbauer», seit einiger Zeit einen energischen Kampf gegen das verhängnisvolle Rauchen der Jugendlichen. Sie stützt sich dabei auf einwandfreie Untersuchungen, die sowohl in den Vereinigten Staaten wie auch in England durchgeführt worden sind und die Schädlichkeit des Rauchens insbesondere für die Heranwachsenden nachweisen.

Frau Schwarzhaupt hat in einer Primarschulkasse Bremens einen Wettbewerb durchführen lassen. Die Kinder konnten zeichnen oder Verse schmieden und haben dies mit fröhlichem Eifer getan. Sie brachten die Schädlichkeit des Rauchens drastisch zum Ausdruck, beispielsweise mit einem Vers wie:

«Zigaretten und Zigarren
machen euch zum Narren.»

Die Gewinnträger wurden von der Ministerin nach Bonn eingeladen und besonders geehrt. Dabei kam allerdings heraus, dass die meisten Kinder das durch Nichtrauchen ersparte Geld für den Kauf eines Autos verwenden wollten!

Neben der Aufklärung bei den Kindern selbst ist Frau Schwarzhaupt auch mit der Zigarettenindustrie in Verbindung getreten. Sie möchte vorläufig ohne Verbot erreichen, dass die Werbung freiwillig eingeschränkt wird. Verschiedene Firmen haben zugesagt, keine Werbung mehr zu betreiben, die sich speziell an die Jugendlichen richtet oder über die gesundheitlichen Folgen hinwegtäuschen (wie beispielsweise der Zauber mit dem Filter).

Erstens haben wir kein Gesundheitsdepartement, zweitens zu wenig Leute, die den Mut von Frau Schwarzhaupt besitzen, sich unpopulär zu machen.

Der Präsident im Zelt

Der finnische Staatspräsident Urho Kekkonen wird eine Reise durch Nordfinnland unternehmen. Der Politiker will mit seinen Begleitern eine Strecke von 200 Kilometern auf Skiern zurücklegen und zwei Nächte in Zelten verbringen. Das diesjährige Programm Kekkonens unterscheidet sich kaum von früheren Urlaubstagen. Die Distanz von 200 Kilometern freilich hatte der Präsident noch nicht auf den Brettern zu bewältigen. Für seine finnischen Landsleute ist das Vorhaben Kekkonens nicht ungewöhnlich. Immerhin war der erste Mann des Staates im Jahre 1925 finnischer Meister im Hochsprung.

Olympische Götter schliesst die Augen!

(spg) In Oberstdorf sind soeben Deutschlands Eislauftalente zum Sommertraining bis September eingetrückt. Unter Anleitung von Erich Zeller werden sie einer besondern Schulung im Hinblick auf die Olympischen Spiele in Innsbruck unterzogen.

Risiko der Gladiatoren

«Die Welt», Hamburg, schreibt:

Ein Boxer — nach einer Statistik des amerikanischen Magazins «The Ring» der 217. seit 1945 — ist an Verletzungen gestorben, die er in einem Kampf erlitten hatte. Die Reaktion der Öffentlichkeit auf diesen Fall in der Serie tödlicher Unfälle im Boxring ist weniger Bedauern als Empörung. Man weist mit Fingern auf den Sport, der sich hier in seiner ganzen Roheit und Sinnlosigkeit offenbart habe.

Hierzu muss festgestellt werden: Der Sport ist gar nicht betroffen. Was der unglückliche Dave Moore und sein unglücklicher Gegner im Ring des Dodgers-Baseball-Stadions von Los Angeles getrieben haben, war pures, nacktes Geschäft; ein Geschäft, bei dem jeder, der sich darauf einlässt, das Risiko eines tödlichen Unfalls einkalkulieren muss.

Jeder Berufsboxer weiß das, und auch Dave Moore hat dies gewusst. Niemand hat ihn gezwungen, zu boxen; er hat sich freiwillig dazu entschlossen. Nicht aus sportlichen Motiven, auch nicht — wie es sentimental verbrämt zum Teil begründet wurde —, um die siebenköpfige Familie zu ernähren, sondern allein, um Millionen zu verdienen.

Dies festzustellen, schliesst nicht aus, Mitleid zu empfinden. Dave Moore hat einen riskanten Beruf ausgeübt, ein rohes, grausames und bisweilen brutales Metier, dem üble Methoden nicht fremd sind. Doch für den, der seine Haut dabei zu Markte trägt, ist es ein ehrliches Geschäft. Jeder zahlt mit einem hohen Einsatz. — Es ist der gleiche Einsatz, den auch der Artist zahlt, wenn er ohne Netz unter der Zirkuskuppel arbeitet. Doch wo der Unfall des Artisten meist auf menschliches oder technisches Versagen zurückgeführt werden kann, wird der Unglücksfall im Boxring zusätzlich fatal: Hier gehen zwei Männer ans Werk mit dem erklärten Ziel, einander zu zertrümmern. Wo man den Gegner mit Absicht bewusstlos schlägt, trifft man ihn leicht und ohne Absicht tödlich. Den Sieger verfolgen ein Leben lang Gewissensqualen.

Berufsboxer sind die Gladiatoren der Neuzeit. Sie setzen ihr Leben freiwillig aufs Spiel zu keinem anderen Zweck, als damit Geld zu verdienen. Das ist es, was den Tod des Dave Moore so furchtbar erscheinen lässt.

A. B.

Blick über die Grenzen

Israel

L. Diem über die Sporthochschule Wingate

Nördlich von Tel Aviv liegt die Sporthochschule von Israel, Wingate genannt, auf dem Wege nach Cäsarea und Haifa, acht Kilometer vor Natanya, der berühmten Landebucht der Exodus-Schiffe. An dieser schönen Mittelmeerküste, die so oft Brennpunkt der jüdischen Geschichte war, baute auch Herodes 12 vor Christus das Stadion von Cäsarea zur Zeit der 192. Olympischen Spiele. Heute dehnt sich neben den Ruinen das Grün des einzigen Golfplatzes. Spielfelder und Gebäude des Wingate Institutes erheben sich terrassenförmig auf einem Hügel in der Ebene Sharon, die vor vierzig Jahren nur Sumpf und Wüste war. Heute tragen die Orangenhaine — durch hohes Elefantengras gegen die salzigen Winde geschützt — besonders süsse Früchte. Heute ist auch das Parkgelände um das Institut, das vor fünf Jahren noch sandige Oede war, ein Botanischer Garten mit vielen hundert Büschen und Bäumen, mit Ginster und Eukalyptus. Das Land Israel ist hier nur zwanzig Kilometer breit. Die Sportstudenten sehen auf der einen Seite das Meer, auf der anderen die Berge Transjordanien. Die luftige Lage ermöglicht ein Training selbst bei vierzig Grad Hitze. Initiator und Planer dieses Instituts ist Direktor Bag, Architekt und weltoffener Philosoph. Aehnlich wie in der Schweizer Sporthochschule Magglingen hat er ein ganzes Gelände mit Spielräumen und Sportstätten durchsetzt; immer wieder entdeckt das Auge zwischen dem Grün ein bewegtes Bild: hier Volleyball-, dort Basketballspieler, unterhalb ein Fussballfeld, ein Stadion mit Laufbahn, oben auf dem Hang die Neubauten mit Bibliothek, Seminar- und Verwaltungsräumen sowie eine grosse Turn- und Gymnastikhalle. 1957 stand an der gleichen Stelle nur eine Baracke; Lehrer und Studenten schliefen in Zelten, verzichteten auf elektrisches Licht und jede Bequemlichkeit. Heute ist die Sporthochschule in ihrer landschaftlich reizvollen Lage und Grosszügigkeit ein Vorbild. Die hier waltende Aktivität ist typisch für den intensiven Aufbau im ganzen Land.

Das Wingate-Institut in Israel erfüllt vier Aufgaben: die Lehrerbildung in der Leibeserziehung für die Schule und die Ausbildung von Trainern und Uebungsleitern. Gleichzeitig ist das Institut Trainingsstätte für die Nationalmannschaften und schliesslich Forschungszentrum. Die 28 Lehrer von Wingate entstammen vielen Nationen. Der Leiter der Lehrerbildung ist Absolvent der polnischen Hochschule für Körpererziehung. Andere Pädagogen wurden in Dänemark oder Schweden ausgebildet. Die Ungarin Agnes Keleti hat das israelische Frauenturnen aufgebaut. Sie hat im Jahre 1952 bei den Olympischen Spielen in Helsinki die Goldmedaille im Bodenturnen errungen, und vier Jahre später wurde sie in Melbourne sogar mit vier Gold- und zwei Silbermedaillen geehrt. Nach ihrem Start in Australien — kurz zuvor hatte sie die ungarische Revolution mitgemacht — ist sie nie mehr in ihre Heimat zurückgekehrt. Das Wingate-Institut entlässt in jedem Jahr siebzig bis achtzig Sportlehrer und nimmt nach einer Eignungsprüfung ebenso viele auf. Das Viersemesterstudium ist mit vierzig Wochenstunden seminarmässig aufgebaut. Die Lehrbefähigung in der Leibeserziehung wird mit der in Geographie verbunden. Eine vollakademische Ausbildung strebt man zusammen mit der kürzlich in Tel Aviv gegründeten Universität an.

Der Sportlehrermangel in Israel ist gross. Die Pflichtstundenzahl von 34 Wochenstunden in der Volksschule und 21 Wochenstunden in der höheren Schule wird durch Doppelbeschäftigung weit überschritten; die Ferien durch zusätzlichen Sportunterricht in Sommerlagern nicht eingehalten. Die Bezahlung ist — wie überall in Israel — bescheiden; das Leben spartanisch einfach. Rund 80 Prozent der Wingate-Studenten verdienen sich ihr Studium durch Nebenarbeit. Der Staat zahlt zwar die Lehrergehälter; darüber hinaus ist jedoch das amerikanische «do it yourself» in Israel notwendig, um schneller den Ausbau der Sportschule zu erlangen. Die gärtnerischen Erfolge ermutigen zum Beispiel zu einem Versuch mit Spargelanbau. Sollte es gelingen, ist die materielle Zukunft gesichert. 120 000 Teilnehmer haben in den letzten Jahren die 430 Kurzkurse des Wingate-Instituts besucht. Neben Ausbildung und Fortbildung der Trainer und Schiedsrichter muss die Starthilfe im Sport für Neueinwanderer hervorgehoben werden. Talentierte Jugendliche werden in wenigen Tagen als Uebungsleiter so weit gefördert, dass sie beispielsweise in Basketball oder Tischtennis eigene Gruppen anleiten können.

Schweden

Ministerpräsident vor Sportjournalisten!

ssk. Schwedens Staatsminister Tage Erlander, als Ministerpräsident der Regierungschef des Landes, leistete in Stock-

holm einer Einladung des Klubs der Stockholmer Sportjournalisten Folge, um vor Vertretern der schwedischen Sportpresse sportliche Probleme und die Bedeutung einer sportlichen Betätigung zu diskutieren. Der Ministerpräsident nahm zu zahlreichen Fragen Stellung und bewies dabei, wie es in der schwedischen Presse heisst, «eine phänomenale Sachkenntnis, eine geradezu wunderbare Mischung zwischen den sportlichen Interessen und einem köstlichen Humor.» Im einzelnen führte der Staatsminister zu den verschiedenen Punkten folgendes aus:

«Sport ist eine feine Sache, für die Aktiven, für die Zuschauer und auch für die Leser der Sportpresse. Dabei erhalten viele die Möglichkeit, eine Dramatik und Spannung mitzuerleben, die ihnen vielleicht in ihrem zivilen Leben fehlt — Der Sport hat eine grosse Aufgabe für das Gemeinschaftsleben. Es ist selbstverständlich, dass internationale Erfolge uns erfreuen, weil sie dem Ansehen unseres Landes dienlich sind. Aber ich meine doch, dass die grösste Bedeutung darin liegt, Fortschritte zu erreichen, mehr aktive Sportanhänger im Lande zu gewinnen und auch die Zahl der älteren Sportfreunde zu erhöhen.

Ich sehe es gern, wenn Sportleiter, Aktive und Sportjournalisten als Botschafter wirken. Aber einen noch grösseren Wert lege ich der Arbeit bei, in unserem Lande neue Kreise dem Sport zuzuführen.

Wenn es gewünscht wird, wollen wir regierungsseitig bei grossen Sporterfolgen im Ausland den Siegern bei der Heimkehr eine Ehrung mit einem Empfang bereiten. Aber wir wollen den Sport nicht ausnutzen, um Popularität für uns oder unsere politische Arbeit zu erreichen. Nach Möglichkeit muss der Sport von allen politischen Einflüssen freigehalten werden.»

Der Staatsminister, der in seiner Studienzeit aktiver Sportler war, wurde auch nach seiner Einstellung zum Boxsport gefragt. Die Antwort lautete: «Ich halte nichts vom Berufsboxen. Aber ich habe mich im Reichstag für eine Unterstützung des Amateurboxens eingesetzt. Ein Boxverbot würde einem Stopp für die Aktivität zahlreicher junger Menschen gleichkommen, was viel bedeuten kann.»

Mit Humor behandelte der Staatsminister seine eigene Stellung im sportlichen Leben. Er sagte: «Als Mitglied von AIK Stockholm war ich während meines Aufenthaltes im Ausland brennend an den Resultaten meines Klubs in den Spielen um den Aufstieg in die Landesliga interessiert. Aber ich muss bekennen, dass ich bei meinen vielen Gesprächen mit Stockholm immer wieder gezeigt habe, nach den Spielergebnissen zu fragen, weil die Geschehnisse um Kuba und andere Ereignisse doch weit wichtiger waren.»

In den Berichten der schwedischen Presse heisst es über die mit einem gemeinsamen Essen verbundene «Fragestunde»: «Der Staatsminister war in einer Prachtform und erntete verdienter Weise viel Beifall, als er bei seinem Gehen mit einem vierfachen Hurrah, wie es bei der Ehrung eines Sportlers üblich ist, verabschiedet wurde.»

UdSSR

In der «Komsomolskaja Prawda», Moskau, war laut «Sport» kürzlich zu lesen:

Die «Schulkollekte für Körperfunktion» haben ihr Wort verpfändet, 85 Prozent der Schüler der 5. bis 11. Klasse in ihre Reihen zu bringen, öffentliche Instruktoren und Schiedsrichter heranzubilden, wofür auch Sonderkurse und Seminare organisiert werden. So arbeiten jetzt in der ukrainischen Sowjetrepublik mehr als 11 000 in körperlicher Erziehung gut ausgebildete Pädagogen. Rund 3 000 werden im Fernunterricht in Gruppen herangebildet. Für Lehrer, die im Sportunterricht noch nicht sattefest sind, werden in den städtischen Schulen ein Tag pro Woche, auf dem Lande zwei Tage im Monat Sonderkurse abgehalten, bei Fortfall der sonstigen Unterrichtsstunden.

Natürlich ist auch die materielle Grundlage von grösster Wichtigkeit, d. h. die Einrichtung von Anlagen in Sportsälen und Plätzen, die bei keiner Schule fehlen dürfen. Diese Methoden haben die Aufgabe der Propaganda für den Massensport übernommen, d. h. die Verbindung von Leibesertüchtigung und Ideologie durch ihre Organisationen zu fördern.

USA

In den USA ist der Jugendalkoholismus rapid im Steigen begriffen. Von 1956 bis zum Jahre 1958 stieg er um 15 Prozent, bis 1961 gar um rund 25 Prozent. In vier Trinkerheilanstalten des amerikanischen Ostens sind 1420 Jugendliche untergebracht, d. h. 25 Prozent der Plätze in diesen Anstalten sind durch Alkoholiker im Alter von 14 bis 18 Jahren belegt.

Echo von Magglingen

Kurse im Monat September (Oktober)

a) schuleigene Kurse

30. 9.—5. 10. * Grundschule I (60 Teiln.)
7.—12. 10. * Grundschule I (60 Teiln.)
14.—19. 10. Instruction de base I (rés. pour l'Ecole normale du canton de Vaud) (50 Teiln.)
21.—26. 10. * Instruction de base I (20 Teiln.)
7.—10. 10. Aufnahmeprüfung II des Studienlehrgangs 1963/63
19.—20. 10. 6. Sportlehrer-WK (40 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

- 2.—5. 9. Schweiz, Instruktorenkurs für Faust-, Hand- und Korbball, Schweiz. Firmensportverband (50 Teiln.)
9.—14. 9. Studienwoche für Verwaltungsführung, ZOB (25 Teiln.)
9.—14. 9. Sportarbeitswoche, Freie evangelische Schule Uassel (40 Teiln.)
9.—14. 9. Trainingslager für Olympia-Kandidaten Kunstturnen (14 Teiln.)
14. 9. Kurs für Trainer, SFV (60 Teiln.)
16.—28. 9. Weltmeisterschaften im modernen Fünfkampf, SIMM (200 Teiln.)
28.—29. 9. Ausbildungskurs für Junioren im Kunstturnen, ETV (50 Teiln.)
29.—29. 9. Ausbildungskurs für technische Verbandsleiter im Kunstturnen, ETV (25 Teiln.)
28.—29. 9. Kampfrichterkurs, Schweiz. Boxverband (35 Teiln.)
28.—29. 9. Trainerkurs, Schweiz. Boxverband (35 Teiln.)
* Anmeldungen für diese Kurse sind spätestens 20 Tage vor Kursbeginn an die kantonale Amtsstelle für Vorunterricht zu senden.

Ausländische Besucher:

Mr. Eugene Locke, Rhodes University, Grahamstown/South Africa
Herr Leviathan, Turninspektor, Israel.

Fehlende Nummern gesucht

Der Deutsche Turner-Bund sucht folgende Nummern von «Starke Jugend — Freies Volk», die leider bei uns vergriffen sind:

- Jahrgang 1949: Nr. 12
1950: Nr. 7
1951: Nr. 1, 2, 3, 4, 5, 12
1952: Nr. 3, 7, 12
1953: Nr. 2, 11
1954: Nr. 1, 5
1955: Nr. 3, 12
1956: Nr. 1, 2, 10.

Leser, die einzelne dieser Nummern abgeben könnten, möchten wir bitten, diese zuhanden des Deutschen Turner-Bundes an die ETS zu senden.

Sport- und Freizeitlehrausbildung an der Sporthochschule in Köln

Die Sporthochschule in Köln eröffnete im Auftrage des Kultusministers des Landes Nordrhein-Westfalen am 2. Mai 1963 erstmals einen einjährigen Lehrgang zur Ausbildung von Sport- und Freizeitlehrern.

Abschluss: 31. 3. 1964.

Bewerber müssen das 20. Lebensjahr vollendet und eine Berufsausbildung abgeschlossen haben. Sie müssen eine vielseitige sportliche Leistungsfähigkeit und eine mindestens einjährige erfolgreiche Tätigkeit als Übungs- oder Freizeitlehrer nachweisen.

Die Ausbildung zum staatlich geprüften Sport- und Freizeitlehrer ist auf die Bedürfnisse der Turn- und Sportbewegung abgestimmt. Sie soll außerdem die Befähigung vermitteln, zu einer sinnvollen Betätigung in der Freizeit anzuleiten. Ein solcher Lehrer wird in zunehmendem Masse in Vereinen und Verbänden, kommunalen Verwaltungen und sozialpflegerischen Einrichtungen benötigt. Neben der allgemeinen theoretischen, praktischen und musischen Grundausbildung wird die Ausbildung in einem Sonderfach gegeben.

Diese Ausbildung bereitet daher auf ein Wirken in beiden Bereichen — Sport und Freizeitgestaltung — vor. Die Anforderungen, die an eine solche Tätigkeit gestellt werden, sind bestimmt für die Auswahl und Zulassung der Bewerber, sowie für den Ausbildungsweg und für die Prüfung.

Die Bewerbung erfolgt auf einem Formblatt, das von der Sporthochschule in Köln ausgegeben wird. Hier kann auch die Ausbildungs- und Prüfungsordnung angefordert werden.

Dem Formblatt sind beizufügen:

1. ein handgeschriebener Lebenslauf mit 3 Lichtbildern,
2. ein kurzer Überblick über den sportlichen Werdegang,
3. der Nachweis des Abschlusses einer Berufsausbildung,
4. der Nachweis einer Tätigkeit als Übungs- oder Freizeitleiter,
5. ein amtärztliches Gesundheitszeugnis,
6. ein polizeiliches Führungszeugnis.

Sind Sie fit?

Testen Sie selbst!

1. Zählen Sie einmal Ihren Puls in Ruhe. Nun laufen Sie etwa 20 bis 30 Treppenstufen. Laufen Sie, so schnell Sie können, hinauf und wieder hinunter. Nach drei Minuten wieder Puls zählen.

Pulsschlag und Atmung sollten nach etwa drei Minuten wieder beruhigt sein. Wenn nicht, lassen Sie sich einmal ärztlich untersuchen und wegen der rechten Bewegung beraten.

2. Seitwärts vor dem Spiegel. Oberkörper frei: atmen Sie tief ein und aus, achten Sie auf die Bewegung des Bauches.

Beim Einatmen sollte der Bauch sich unwillkürlich etwas einziehen, nicht stillstehen oder gar vorwölben.

3. Rückenlage. Hände im Nacken verschränkt. Heben Sie die gestreckten Beine eine Handbreite (!) vom Boden und verharren so. Können Sie diese Stellung so lange beibehalten, um bis 20 zu zählen?

4. Liegestütz. Rücken und Beine in einer Linie (kein Katzenbuckel und kein Hohlkreuz), Senken des Körpers bis knapp vor dem Boden und wieder heben. (Frauen stützen dabei auch die Knie auf den Boden). Können Sie diese Übung wenigstens fünfmal durchführen?

5. Bauchlage. Arme in Vorhalte. Heben Sie Oberkörper und Arme ruckartig frei vom Boden, so hoch es möglich ist. Sie sollten sich so hoch heben, dass sich auch der Bauch in Höhe des Nabels vom Boden entfernt.

6. Stand mit geschlossenen Füßen. Beugen Sie sich tief vorüber, und streben Sie wippend mit den Fingern zum Boden hin. Sie sollten bei gestreckten Knien mit den Fingern den Boden berühren können... wieviel fehlt?

7. Sechs Tests: so beweglich, ausdauernd, schnellkräftig und noch weit mehr können Sie bald sein durch Spiel, Turnen und Sport.

Dr. J. P. Hohneck



Bibliographie

Wir haben für Sie gelesen . . .

Glaeser, F.

DK: 370

Existenzielle Erziehung. Der Weg des Menschen zu sich selbst. München/Basel, Ernst-Reinhardt-Verlag, 1963. — 8°. 262 Seiten. — Fr. 17.50.

Eine Pädagogik des Sehens — so könnte man die hier vorgelegte Erziehungslehre nennen. Im rechten Sehen also wird das «erzieherische Grundverhältnis» offenbar. Was heißt das? Die unmittelbare Wirklichkeit und die einmalige Einheit dessen, der erzogen werden soll, muss gesucht und betrachtet werden. — Nicht vorgefasst und gedeutet, nicht vom Standpunkt einer bestimmten Lehre, eines begrifflichen Systems, einer ideologischen Ordnung kann erzogen werden, der wirkliche Mensch zeigt sich unmittelbar und einzig erst von ihm selbst her. Einmalig, unwiederholbar erfährt der Erzieher den Erziehenden als selbsteigenes Wesen, als Person.

Diese Blickrichtung macht das Menschsein frei für seinen existenziellen Horizont, d. h. die jeweilige volle Seinsart des Menschen, einheitlich und ganzheitlich, ist sichtbar; sie kann nicht erkannt, nicht bewiesen, sie kann nur angeschaut werden. — Von diesem Ansatz her glaubt der Verfasser einen fruchtbaren Boden gefunden zu haben für pädagogisches Denken. Alles, was nur immer an erzieherischen Bemühungen auf die lebende Konkretheit des Menschen zielt, lässt sich so aus einem einheitlichen und umfassenden Grundgedanken verstehen und vertiefen. Der existenzielle Erziehung geht es darum, die Gesamtheit des Pädagogischen auf eine einheitliche Grundhaltung und Grundstimmung zurückzuführen. Sie will die Augen öffnen für die volle, einmalige Wirklichkeit des daseienden Menschen. So gesehen erfordert die Erziehungslehre eine tiefgreifende Grundlegung: es muss zuerst das menschliche Dasein und Selbstsein in seinem Grundgefüge aufgedeckt werden.

Was der Verfasser bietet, weitet sich aus zu einer Philosophie des Lebens. Wer andere erziehen will, muss selbst erzogen sein; wer sichtbar machen will, muss selbst erst geschaut haben. Damit erfüllt das Werk eine doppelte Aufgabe: pädagogische Zugänge zu eröffnen im Hinblick auf die zu Erziehenden; weiterhin eine allgemeingültige geistige Neuorientierung aufzulegen, die sich auf den Menschen überhaupt in unserer Zeit erstreckt.

Das Buch wendet sich nicht nur an Erzieher und Pädagogen — es ist für alle diejenigen geschrieben, die um eine geistige Ausrichtung und philosophische Lebensgestaltung bemüht sind, denen Gehalt und Wert des Menschlichen schlechthin am Herzen liegt.

Lötschau, K.

DK: 613

Leistung und Gesundheit. Hrg.: Deutsche Volkswirtschaftliche Gesellschaft. Bad Harzburg, Verlag für Wissenschaft, Wirtschaft und Technik, 1963. — 8°. 70 Seiten, illustriert. — Fr. 10.50. — Taschenbücher zur Betriebspaxis der Akademie für Führungskräfte der Wirtschaft, Band 2.

Prof. Dr. med. Karl Lötschau, ein bekannter Verfechter der Gesundheits-Vorsorge und Leiter dieser speziellen Arbeit an der Akademie, legt hier die Grundsätze für eine Lebensführung dar, die es auch dem vielbeschäftigten Menschen ermöglicht, sich gesund und leistungsfähig zu erhalten. Der Leser lernt die vielfältigen Gefahren kennen, die in dem Mangel an körperlicher Betätigung und natürlicher Bewegung, in überfeinerter Ernährung mit künstlich konservierten Nahrungsmitteln, in Hast und Ueberanstrengung liegen.

Mit Ueberraschung stellt der Leser fest, wie leicht es bei richtiger Erkenntnis dieser Gefahrenquellen ist, sich dagegen zu schützen. Ohne unrealistische Forderungen an eine veränderte Lebensweise des einzelnen zu stellen, beschreibt der Verfasser in unterhaltsamer Weise die Möglichkeiten für den Bewegungsausgleich, gibt Hinweise für eine zeitgemäße Ernährung, die sich ohne Schwierigkeiten verwirklichen lassen, und zeigt Wege auf, wie man bei starker geistiger oder körperlicher Beanspruchung über eine völlige Entspannung, die man durch ein richtiges Verhalten selbst herbeiführen kann, zu neuer Lebenskraft gelangt.

Die Fragen, die hier behandelt werden, gehen jeden an, ganz gleich, ob er im Berufsleben steht oder im Haushalt seine Aufgaben erfüllt.

Wolfensberger, W.

DK: 087.5

Die Seuche von Charpella. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1963. — 8°. 32 Seiten, illustriert. — Fr. —.70. — SJW, 803.

Zwei Bergbauernfamilien geraten um kleiner Dinge will in verderblichen Streit. Ein Prozess droht die beiden Familien zu vernichten. Da erwecken Krankheit und Viehseuche

die rettenden Kräfte. Die verfeindeten Bauern finden in der Not den Weg zueinander und begraben den unseligen Zwist.

Hesse, H.

DK: 087.5

Faldum. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1963. — 8°. 32 Seiten, illustriert. — Fr. —.70. — SJW, 804.

Ein geheimnisvoller Wanderer taucht auf dem Marktgewimmel der Stadt Faldum auf. Er erfüllt als wundersamer Zauberer alle Wünsche des Marktvolkes, zuletzt auch den Wunsch des Jünglings, der nur ans Unvergängliche denkt und ein Berg, so gross wie das Land Faldum werden möchte. Der Berg lebt undenklich lange Zeit, bis auch er altersmäßig seinen Wunsch tut und im unendlichen Meer versinkt.

Wetter, E.

DK: 087.5

Verhängnisvoller Flug. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1963. — 8°. 32 Seiten, illustriert. — Fr. —.70. — SJW, 807.

Das Privatflugzeug «Safir», geführt von Herrn Cordon, startet im Tessin zur Heimfahrt. Der Pilot, seine Ehefrau und ihr zwölfjähriger Sohn Richard stürzen wegen des schlechten Wetters ab. Die Eltern sind schwer verletzt, Richard hat den Arm gebrochen. Er wird Retter der Eltern.

Haensel, C.

DK: 087.5

Der Kampf ums Matterhorn. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1963. — 8°. 32 Seiten, illustriert. — Fr. —.70. — SJW, 808.

Am 14. Juli 1865 gelang dem Engländer Whymper die Erstbesteigung des Matterhorns mit drei englischen Freunden und drei Führern. Beim Abstieg stürzen vier Teilnehmer ab.

Heizmann, A.

DK: 087.5

Alexander bezahlt alles. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1963. — 8°. 32 Seiten, illustriert. — Fr. —.70. — SJW, 809.

1813: Einfall der Alliierten in Frankreich. Riehen erhält russische Einquartierung. Rücksichtslos bemächtigen sich die Russen der Lebensmittel und plündern das Dorf aus. Der grosse und starke Friedli Wenk tritt den Plünderern entgegen und wird gezwungen, mit den Russen weiterzuziehen und die grosse Pauke zu tragen. Weil er sich wahnsinnig stellt, lassen ihn die Russen im Elsass zurück. Der reiche Bauer Eger Michel, der Friedli bis dahin die Tochter Meili verweigert hat, gibt die Einwilligung zur Hochzeit, da der Zug Friedli Meili der Verzweiflung nahe gebracht hat.

Wirtz, F.

DK: 087.5

Freundschaft mit Habsburg. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1963. — 8°. 32 Seiten, illustriert. — Fr. —.70. — SJW, 784.

Die Zürcher und Rudolf von Habsburg stehen mit dem Freiherrn von Regensburg in Fehde. Durch List gelingt es, die Feste Uetliberg und das Städtchen Glanzenberg dem Regensberger zu entreissen. Der junge Konrad Müllner hat durch einen Ratschlag die Eroberung Glanzenbergs ermöglicht. Schon vorher hat er in einer Schlacht Rudolf das Leben gerettet. Zum Dank will Rudolf von Habsburg Konrads Vater, den die Toggenburger als Verbündete der Regensberger auf Uznaberg gefangen hielten, befreien. Das gelingt.

Stemmler, R.

DK: 087.5

Von giftigen Tieren. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1963. — 8°. 32 Seiten, illustriert. — Fr. —.70. — SJW, 786.

Die meisten Menschen ahnen nicht einmal, mit wie viel giftigen Tieren wir zusammenleben. In der Regel denken wir an Schlangen. Dass aber Frösche, Salamander, Kröten, Käfer und Fische, ja sogar in gewissen Zeiten Regenwürmer durch Gifte andere Lebewesen schädigen können, das erfährt der Leser dieses Heftes auf kurzweilige und ausführliche Art.

Eggenberg, P.

DK: 087.5

Rheinschiffer, ahoi! Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1963. — 8°. 32 Seiten, illustriert. — Fr. —.70. — SJW, 787.

Jürg, ein unternehmungslustiger Schweizerbursche, hat sich entschlossen, Matrose auf einem Rheinschiff der Schweizerischen Reederei zu werden. Aus seiner dreijährigen Lehrzeit berichtet er in Briefen an seine Eltern, Grosseltern, an seine Schwester und seinen Freund über die vielfältigen Erlebnisse auf dem Schulschiff.

- Deiss, O. M.** DK: 087.5
Kommet zu uns. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1963. — 8°. 32 Seiten, illustriert. — Fr. — 70. — SJW, 811.
 Der Aufstand der Ungarn gegen ihre Unterdrücker flammt auf und wird niedergeschlagen. Eine Mutter flieht mit ihren Kindern und dem Schützling Marika dem Westen zu. Der Knabe Lajos führt zwei Mädchen unter unsagbaren Gefahren und Leiden durch den Eiserne Vorhang und über den Neusiedlersee nach Oesterreich. Lajos und Ilona finden Zuflucht im Pestalozzi-Kinderdorf, Marika bleibt in Wien.

Neuerwerbungen unserer Bibliothek

0 Allgemeines

- Arnold, A.** Bibliographie der Sportmedizin und deren Grenzgebiete unter Berücksichtigung der ausländischen Literatur 1954—1957. Leipzig, VEB Georg Thieme, 1962. — 8°. 467 S. — Bibliographie des travaux du Service d'études de l'INEPS. DM 59.— A 4576
 = Bibliografie der Werkzaamheden de Studiedienst van het NILOS. Bruxelles, Institut National de l'Education Physique et des Sports, 1956—1962. — 8°. 14 p. Abr 2779
Bibliographie Uebungsstättenbau. Hrg. Uebungsstätten-Beratungsstelle des Deutschen Sportbundes, Zentrale Beratungsstelle für den kommunalen Sportstättenbau. Köln-Müngersdorf, Sporthochschule, 1963. — 8°. 141 S. A 4563
Kompass. Informationswerk der schweizerischen Wirtschaft = Répertoire général de l'économie suisse = Repertorio generale dell'economia svizzera = Register of Swiss Industry and Commerce = Repertorio general da la economia suiza. Zürich, Edit. Kompass. — 4°. APq 139
Periodica. Verzeichnis der von der Dr. A. Wander AG Bern geführten Zeitschriften. Bern, Wander AG, 1963. — 4°. 21 S. Abrq 963
Recla, J. Moderne Lehrgangs-Gestaltung. Werden und Grundlagen, Idee und Wirklichkeit. Bericht über die in der Bundes-sportschule Schielleiten in der Zeit vom 26.—29. 4. 1962 veranstalteten Oesterreichischen Arbeits-Tagung für Lehrgangs-Gestaltung. Graz, Bundesanstalt für Leibeserziehung, 1962. — 4°. 145 S. Aq 308
1 Philosophie, Psychologie

- Lorschied, B.** Das Leibphänomen. Eine systematische Darbietung der Schelerschen Wesensschau des Leiblichen in Ge-genüberstellung zu Leibontologischen Auffassungen der Gen-gegenwartphilosophie. Bonn, Verlag H. Bouvier & Co., 1962. — 8°. 160 S. — Fr. 20.60. A 4578
Meili, R.; Rohracher, H. Lehrbuch der experimentellen Psychologie. Bern/Stuttgart, Verlag Hans Huber, 1963. — 8°. 480 S. ill. — Fr. 48.— A 4598
Morgan, C. T. Psychologie physiologique. Première partie : Physiologie générale — Système nerveux — Réceptions sensorielles. Deuxième partie : Aspects et Modalités du Comportement. Paris, Presses Universitaires de France, 1949. — 8°. 810 p. ill. A 4581
Peretti, A., de. Psychologie du Fumeur. s. L., Caractères III. 1962. — 4°. 17 p. masch. Abrq 968
Rudik, P. A. Psychologie. Ein Lehrbuch für Turnlehrer, Sportlehrer und Trainer. Berlin, Volk und Wissen Volskeigner Verlag, 1963. — 8°. 479 S. ill. A 4575
Schulz, G. Die Problematik der Lebensalter. Thema und Aufgabe der Erwachsenenbildung. Stuttgart, Ernst-Klett-Verlag, 1962. — 8°. 90 S. — Fr. 11.65. Abr 2799
Sticher, M. Der Biohythmus. (Kurzreferat). Magglingen, Eidg. Turn- und Sportschule, 1963. — 4°. 3 S. verv. Abrq 974
2 Theologie, Religion

- Zeiss, K.** Christ und Sport. Gladbeck/Westfalen, Schriften-missions-Verlag, 1962. — 8°. 96 S. ill. — Fr. 5.80. Abr 2796
3 Sozialwissenschaften und Recht
- Château, J.** Le jeu de l'enfant après trois ans, sa nature, sa discipline. Introduction à la pédagogie. Paris, Librairie Philosophique J. Vrin, 1961. — 8°. 483 p. ill. — Fr. 32.45. A 4608
Crampton, C. W. The Pedagogy of Physical Training with special Reference to formal Exercises. New York, The Macmillan Company, 1924. — 8°. 257 p. ill. A 4546
 Die Eingliederungsinstitutionen in der Schweiz. Verzeichnis. = Les Institutions de réadaptation en Suisse. Liste. Hrg. Schweiz. Arbeitsgemeinschaft zur Eingliederung Behindeter in die Volkswirtschaft. Zürich, SAEB-Sekretariat, 1961. — 8°. 40 S. Abr 2782
Froese, L.; Haas, R.; Anweiler, O. Bildungswettlauf zwischen West und Ost. Freiburg/Basel/Wien, Verlag Herder, 1961. — 8°. 125 S. — Fr. 9.40. A 4568
Glaeser, F. Existenzielle Erziehung. Der Weg des Menschen zu sich selbst. München/Basel, Ernst-Reinhardt-Verlag, 1963. — 8°. 261 S. — Fr. 17.50. A 4599
Kinkead, E. Kampf ohne Waffen. In kommunistischer Gefangenschaft. Ein amerikanischer Bericht. Frauenfeld, Verlag Huber & Co., 1963. — 8°. 183 S. — Fr. 11.80. A 4584
Leber, W. Der junge Mann vor der Berufswahl. 400 Männerberufe. Bern, Verlag Hallwag, 1962. — 8°. 160 S. ill. A 4592
Marshall, S. L. A. Um Aussenposten und Patrouillen. Letzte Kämpfe in Korea. Frauenfeld, Verlag Huber & Co., 1959. — 8°. 246 S. ill. — Fr. 12.—. A 4583
Mester, L. Grundfragen der Leibeserziehung. Braunschweig, Georg-Westermann-Verlag, 1962. — 8°. 223 S. ill. A 4548
Méthode d'Education physique Pro Juventute. Namur, Les Editions du Soleil Levant, 1955, 3ème éd. — 8°. 513 p. ill. — Fr. 18.50. A 4607
Missiuro, W.; Sadowska, J. Physical Education in School. Seminar held at Institute for Research in Physical Education in Warsaw September 5th and 6th 1961. Warsaw, Institute for Research in Physical Culture, 1962. — 8°. 179 p. A 4597
Mittenecker, E. Planung und statistische Auswertung von Experimenten. Eine Einführung für Psychologen, Biologen und Mediziner. Wien, Verlag Franz Deuticke, 4. neubearb. und erw. Aufl. 1963. — 8°. 208 S. ill. — Fr. 23.15. A 4577
Rette, J., de. Entraîne-toi. Le dossier technique de l'élève no 1. Education physique et sports Classes de 6e et 5e garçons. Paris, Editions Bourrelier, 1962. — 8°. 95 p. ill. — Fr. 5.35. Abr 2784
Revue internationale de l'éducation des adultes et de la jeunesse. Vol. 14, 1962, no 4 ss. Paris, UNESCO. — 8°. ill. — Trimestrielle. — Fr. 4.50. AP 143
Tenbruck, F. H. Jugend und Gesellschaft. Soziologische Perspektiven. Freiburg, Verlag Rombach, 1962. — 8°. 127 S. — Fr. 9.40. B 953
Verordnung über den Strahlenschutz (Vom 19. April 1963). Bern, Bundeskanzlei, 1963. — 8°. S. 279—. Abr 2801
Züst, R. Das Dorfspiel. Diagnostische und therapeutische Auswertung eines Testverfahrens nach Henri Arthus. Bern/Stuttgart, Verlag Hans Huber, 1963. — 8°. 230 S. ill. — Fr. 34.—. A 4567
5 Naturwissenschaften

- Grimm, H.** Einführung in die Anthropologie. Jena, Gustav-Fischer-Verlag, 1961. — 8°. 107 S. Abb. — Fr. 12.15. A 4596
Kopp, M. Conductivité électrique de la neige au courant continu. Weisssfluhjoch/Davos, 1962. — 8°. 11 S. ill. Abr 2777
Leben und Mensch. Eine Enzyklopädie der biologischen Wissenschaften. 1: Prinzipien des Lebens. Genf, Verlag René Kister, 1963. — 4°. 160 S. Abb. — Fr. 41.—. Aq 314
Martin, R.; Saller, K. Lehrbuch der Anthropologie in systematischer Darstellung mit besonderer Berücksichtigung der anthropologischen Methoden. Band I—III. Stuttgart, Gustav-Fischer-Verlag, 3. völlig umgearb. und erw. Aufl. 1957/1959/1962. — 8°. 2416 S. ill. — Fr. 118.80/162.80/181.50. A 4562
Piaget, J. Les Mécanismes perceptifs. Modèles probabilistes — Analyse génétique — Relations avec l'intelligence. Paris, Presses Universitaires de France, 1961. — 8°. 457 p. ill. — Fr. 29.55. A 4582
Weiss, U. Ueber die Sitzhöhe beim Menschen unter besonderer Berücksichtigung ihres Verhaltens bei beiden Geschlechtern. Diss. Univ. Basel. SA aus: Acta anat. 51:89—94 (1962). — 8°. S. 70—94. ill. Abr 2802
Wessel, J. Movement Fundamentals. Figure — Forme — Fun. Englewood Cliffs, Prentice-Hall Inc., 2nd ed. 1961, 4th printing 1963. — 8°. 329 p. ill. — Fr. 23.80. A 4573
61 Medizin

- Endurance of Young Men. Analysis of Endurance Exercises and Methods of Evaluating Motor Fitness.** Washington, Society for Research in Child Development National Research Council, 1945. — 8°. 284 p. ill. — Fr. 12.50. A 4600
Gasparo, D., de. Zur Instruktion der künstlichen Atmung und der Wiederbelebung. Magglingen, ETS, 1962. — 4°. 7 S. ill. verv. Abrq 972
Haider, M. Ermüdung, Beanspruchung und Leistung. Eine Einführung in die Ermüdungs- und Monotonieforschung. Wien, Franz Deuticke, 1962. — 8°. 168 S. Abb. — Fr. 28.90. A 4579
Kleine, H. O. Gesunde Kost — gesunder Mensch. Grundsätzliches über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit, allgemeinverständlich dargestellt. Krailling b. München, Hanns-Georg-Müller-Verlag, 1962. — 8°. 64 S. — Fr. 5.80. Abr 2798
Kötschau, K. Leistung und Gesundheit. Bad Harzburg, Verlag für Wissenschaft, Wirtschaft und Technik, 1963. — 8°. 70 S. ill. — Fr. 10.15. A 4601



Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

Ein neuartiges Treffen in Magglingen unter der Devise «Jugend und Sport»

Am Samstag und Sonntag, den 7. und 8. September wird die ETS vollständig für den Vorunterricht reserviert sein, und zwar für eine Veranstaltung, die für Magglingen erstmalig ist. Da sich jeder Kanton mit 5 jungen Leuten beteiligt, kommt dem Treffen nationaler Charakter zu. Das Programm ist aus folgenden Gründen nicht alltäglich:

- Bei den Teilnehmern handelt es sich nicht unbedingt um junge Leute mit Bestleistungen. Die Kantone können sie auch nach Fleiss und Einsatzfreudigkeit auswählen. In Magglingen dagegen werden sie in allen Disziplinen von bekannten Spitzensportlern angeleitet und betreut.
- Einzelranglisten gibt es keine. Alle Spiele sind in Cup-System organisiert und gipfeln in einem grossen Final.
- Am Samstagabend ist ein prächtiges Lagerfeuer

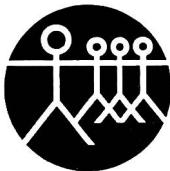
mit verschiedenen Produktionen vorgesehen. Der frohe Abend wird jedermann in Erinnerung bleiben, denn wir haben unsere besondern Dispositionen getroffen.

— Radio, Presse und Fernsehen werden über unser Tun berichten.

Die Veranstaltung beginnt am Samstag, den 7. September 1963, 11.15 Uhr und endet am Sonntag mit einem gemeinsamen Mittagessen.

Die ETS ist leider nicht in der Lage, Besucher und Freunde des Vorunterrichts zu beherbergen, denn die Schule wird vollständig durch die kantonalen Delegationen belegt sein. Dagegen ist für Interessenten, die diesen Anlass miterleben möchten, ein schöner Platz vorhanden, auf dem sie ihr Zelt aufstellen können.

Magglingen bereitet den Freunden des Vorunterrichts einmal mehr ein Fest, das unvergesslich bleiben wird und der Jugend einen Weg zur frohen, sinnvollen und gesunden Entspannung weist.



Unsere Monatslektion: Kugelstossen/Weitsprung

Hans Altorfer

Ort: Im Freien

Zeit: 1 Std. 40 Min.

Material: Kugeln, Messband, Rechen, Handbälle

Vorbereitung: Einlaufen 10'

mit sprungformenden Uebungen
Im Wechsel mit Laufen und Marschieren:

- Hopser hüpfen mit asymmetrischem Armschwingen (auch rw.)
- Hopser hüpfen im Dreitakt mit Doppelarmschwung
- Fortgesetztes Hüpfen l. l.-r. r.-l. l. usw.
- Laufsprünge im Dreitakt
- Strecksprünge «Frosch hüpfen» (vor jedem Sprung mit beiden Händen den Boden berühren).

Körperschule 10'

mit der Kugel

1. Kugel abwechselnd mit l. u. r. Arm hochstossen
2. Grätschstellung, Arme in Hochhalte, Kugel in beiden Händen: Rumpfschwingen vw. abw.
3. Partnerübung: Kugel rw. über den Kopf dem Partner zuwerfen
4. Partnerübung: Nebeneinander in Grätschstellung stehen, Arme in Hochhalte, ein Partner hält die Kugel: Beide holen nach seitwärts aus



und führen dann fortgesetzt Rumpfschwingen sw. aus, wobei die Kugel immer von einem Partner zum andern wechselt.

5. Partnerübung: Einander den Rücken zuwenden, Abstand ca. 1 m, Grätschstellung: Fortgesetzt Rumpfdreh-schwingen, wobei die Kugel ständig

von einem Partner zum andern wechselt (Füsse fest am Boden!)

6. Hüpfen auf einem Bein, Schwungbein spreizt vw. Die Kugel wird ständig mit den Händen um das Schwungbein geführt.

Leistungsschulung: Laufen 10'

Stafetten mit Kugeln als Hilfsmittel

1. Tragstaffette: Der erste Läufer trägt die Kugel auf eine ca. 30 m entfernte Marke und läuft ohne Kugel zurück. Der zweite holt die Kugel und übergibt sie dem dritten. Dieser trägt sie wieder hin usw.
2. Einige Kugeln werden in Abständen von ca. 10—15 m hintereinander gelegt. Auf dem Hinlauf muss um jede Kugel eine ganze Drehung gemacht werden.
3. Eine Kugel wird als Umkehrmarke in einer Entfernung von ca. 40 m gelegt. Lauf hin und zurück.

1. Thema: Kugel 20'

Anlaufrhythmus. Voraussetzung: Hupf schon eingeführt.

Für Rechtshänder beschrieben.

1. Vw. angehen: l. r. l. Beim zweiten Schritt (r) nach r. abdrehen, r. Knie beugen — Stoss
2. Rw. angehen: gleicher Rhythmus wie 1. (Abdrehen fällt weg)
3. wie 2. aber Hupf auf dem r. Bein, l.—r. (Hupf)—Stoss
4. Zweimal nacheinander hüpfen
5. Hupf—Stoss
6. Endform mit Dehnung vor dem Hupf.

2. Thema: Weitsprung 20'

Anlauf, Absprungphase

1. Abmessen des Anlaufes von 8 Schritten. Methode: Der Springer startet auf dem Absprungbalken (Sprungbein auf dem Balken) und läuft mit voller Geschwindigkeit über die Anlaufbahn. Eine Marke wird dort gesetzt, wo der Springer nach 8 Schrit-

ten mit seinem Sprungfuss aufgesetzt hat.

2. Nun wird auf der Marke gestartet (Sprungfuss auf Marke) und gegen die Grube gelaufen. Die Fehler werden korrigiert.

3. Mit 8 Schritten Anlauf folgende Uebungen ausführen:

— im Sprung einen Gegenstand mit dem Kopf berühren (Trainerbluse, Zweig, Ball)

— mit den Hüften einen Gegenstand berühren (Zweig, Besen). Gegenstand ca. Schulter-Kopfhöhe halten

— Absprung und Landung auf dem Sprungbein (Schwungknie hoch!)

4. 16-Schritt-Anlauf ausmessen. Gleiche Methode wie 1. Wir haben aber das Messband neben der Anlaufbahn ausgelegt. Anstatt die Marke zu legen, merken wir uns die Länge.

5. Um den Anlauf etwas einzuüben und Fehler zu korrigieren, laufen wir einige Male durch, ohne zu springen.

Spiel 20'

Handball. Schulung der Abwehr

1. Aufstellung im Kreis, ein Spieler in der Mitte. Wir spielen einander den Ball zu, der Spieler in der Mitte versucht, ihn abzufangen.

Bestimmungen: nicht über Kopfhöhe spielen, nicht die nebenstehenden Kameraden anschlagen. Wer einen Fehler begeht (Ball wird abgefangen, Fehlpass, Ball fallen lassen) nimmt die Stelle in der Mitte ein.

2. 3 Spieler in der Abwehr. Vom Freiwurfkreis aus wird aufs Tor geschossen, aus Stand, dann aus Anlauf. Die 3 Abwehrspieler versuchen, den Ball im Sprung abzufangen.

3. Spiel auf ein Tor. Hauptgewicht auf gute Abwehr (Raumdeckung, Verschieben der Mauer).

Beruhigung: 10'

Besprechung des Spieles. Mitteilungen. Material versorgen. Duschen.

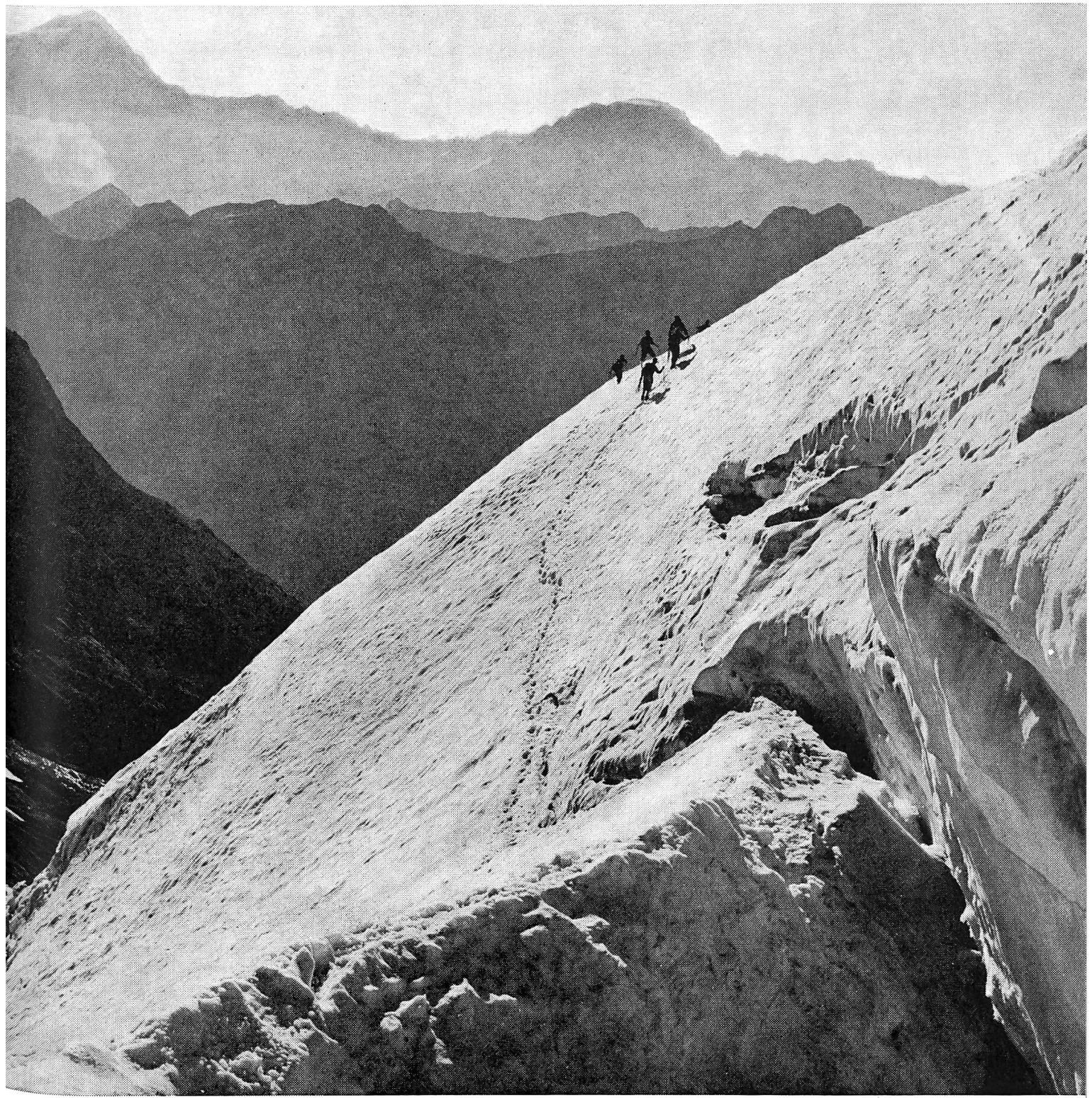


Foto : H. Lötscher