

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 20 (1963)

Heft: 11

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

Für alle

Orientierungslauf ist bei uns schon längst ein Sport für alle. Die Schweizerische Allgemeine Volkszeitung befragte kürzlich einige Teilnehmer an einem Orientierungslauf über das «Warum?» Eine Drogistenlehrtöchter antwortete dem Interviewer: Ich hatte das Glück, schon in der Schule mit dem OL-Sport vertraut zu werden. — Aus «Plausch» schloss ich mich später einigen Kolleginnen an, um zu sehen, wie es eigentlich an einem «grossen» Orientierungslauf zugeht. Die Freude am Laufen, an der Natur und die glücklichen Stunden, welche man ferne dem Stadt-leben verbringt, lassen mich öfters an diesen Veranstaltungen teilnehmen. Man braucht ja Bewegung, um nicht einzurosten, und in dieser Sportart braucht es gar keine «Superfähigkeiten», im Gegenteil, ich kann versichern, der «Plausch» ist geblieben, und wenn man einmal das Ziel nicht findet, ist das kein Unglück. Besonders freut mich auch die Kameradschaft und Kollegialität beim OL. Ich habe diesen Sport gerne, und nicht zuletzt hält er mich auch im Beruf «fit». Ich kann jedermann sagen: «Mached mit — es isch eifach toll !!»

Ein mutiger Vergleich

Ohne die Typhusepidemie dieses Frühjahrs verharmlosen zu wollen, weist eine Zeitung auf das erschreckende Missverhältnis der Massnahmen gegen den Typhus und diejenigen gegen den Alkoholismus hin und stellt die Frage, was eigentlich unternommen wird zugunsten der rund 20 000 Alkoholkranken des Kantons Wallis, die ungefähr 12 Prozent der Bevölkerung ausmachen und unter denen mindestens 60 000 Menschen direkt zu leiden haben. Während bei Ausbruch der Typhusepidemie alle Instanzen des kantonalen und eidgenössischen Gesundheitsdienstes auf den Plan gerufen, ja sogar Truppenaufgebote erlassen worden sind, beschränkt sich die Bekämpfung des Alkoholismus auf einen viel zu kleinen Personenkreis und stösst zudem bei weitesten Volkskreisen auf Ablehnung. Erstaunlich und zugleich erfreulich an diesem Vergleich ist, dass ausgerechnet eine Zeitung des Fendant-Kantons ihn angestellt hat, nämlich das «Journal et Feuille d'Avis du Valais et de Sion».

Im Glücksgefühl

Ein Kollege hatte ihr gesagt, sie möchte sich in der Nähe aufhalten; denn es könnte sein, dass die Journalisten ihr den Preis für die beste Leistung bei den deutschen Schwimm-Meisterschaften zuerkennen würden. So stand denn Heike Hustede ein wenig verlegen zwischen Tribünen und Ansageturm, und als der Sprecher dann von dem ewigen Wanderpreis sprach, den Gerhard Hetz schon zweimal erhalten habe und den nun zum erstenmal eine Schwimmerin bekommen werde, da strömte das Blut in ihr Gesicht, und die Umstehenden wussten, bevor der Name fiel, wer gemeint war. «Heike», sagten sie nur, aber das Mädchen sprang davon. Den Weg, den sie eben noch schnurstracks zum Siegerpodium gehen wollte, fand sie nicht mehr. Sie lief einen grossen Umweg, auf dem sie allein war mit ihrer Freude, die sie für sich behalten und niemand zeigen wollte. Ein Preis, der solches Glück schenkt, macht auch die Spender stolz.

Müssigang ist schuld...

In der «L'Equipe» stand zu lesen: «In Le Havre und kürzlich auch in Grenoble wurden die Klassen zweier Primarschulen von Knaben im Alter zwischen zehn und dreizehn Jahren beraubt. Warum auch die Psychologen deswegen beunruhigen? Diese werden mit Bedauern konstatieren, dass es keine Tabus mehr gibt... und keine Kinder mehr.

Indessen stellte ein intelligenter Kommissär fest: «An diesem Vandalenakt ist der Müssigang der Kinder schuld. Es genügt, dass irgendein Knabe eine verrückte Idee hat — und schon folgen ihm alle nach.» Er schlägt dann vor, Sportzentren zu schaffen, die durch Lehrer geleitet werden sollten — es könnten auch Freiwillige sein!

Solche Vorschläge wurden schon mehrmals gemacht, leider aber nicht die Sportzentren für Jugendliche geschaffen.

Ein trifftiger Grund

Der ägyptische Schwimmer Abdel Latif Abu Leif ging aus dem Langstreckenschwimmen über 60 Meilen (96,5 km) von Chicago nach St. Joseph als überlegener Sieger hervor. In seinem Begleitboot sassen acht stramme Bürger der arabischen Republik, die unausgesetzt anfeuernde nationalistische Lieder sangen. Abdel Latif Abu Leif war seinem Boot immer um einige Längen voraus. Als er den Michigan-See bezwungen hatte und an Land wankte, fragte man ihn, was ihm die Kraft gegeben habe, auf dieser stundenlangen, mörderischen Tour immer wieder sein Tempo zu verschärfen. Der wackere Aegypter sagte: «Ich versuchte immer wieder, meinem Boot davonzuschwimmen. Ich konnte, so schrieb Arthur Steiner in der NZZ, die grässlichen Lieder einfach nicht mehr hören!»

Es gibt glücklicherweise auch Einsichtige

Die «Welfen», eine 1922 gegründete Zürcher Studentenverbindung mit Comment-verankertem Trinkzwang am «Stamm» und bei Festessen hat den Trinkzwang abgeschafft, so berichtet der Schweizer Abstinenz (8. 3. 1963). «Für viele Studenten war dies (der Trinkzwang) ein Grund, unserer Verbindung nicht beizutreten.»

2 500 Schüler spielten Fussball

Aus dem Harst von 170 Schulhaus-Mannschaften der Stadt Zürich, in denen rund 2 500 Schüler steckten, qualifizierten sich je vier Teams für die Halbfinals und Finals der fünf Kategorien des Zürcher Schüler-Fussball-Turniers.

Sechzehnähriger 2-m-Hochspringer

Sch. Hochsprung ist eine Uebung, die in Schweden derzeit hoch im Kurs steht. Das Land hat im letzten Jahrzehnt viele gute Hochspringer hervorgebracht; Stig Pettersson, der zurzeit dominierende Springer, ist ein guter Propagandist für seinen Sport. Dass es um den Nachwuchs gut bestellt ist, bewies dieser Tage der 16jährige Bo Jonsson, der bei einer Veranstaltung 2 m übersprang. Er dürfte der jüngste Hochspringer sein, der die 2 m geschaffen hat.

Blick über die Grenzen

DBR

Zehn Millionen für Sport und Gesundheit

Zur Förderung des Sportstättenbaus in Nordwürttemberg sind 10,1 Millionen Mark Landes- und Bundesmittel verteilt worden. Bei diesem Geld — im vorigen Jahr waren es ebenfalls etwa 10 Millionen, im Jahr 1961 dagegen nur 5 Millionen Mark — handelt es sich um den auf Nordwürttemberg entfallenden Anteil an den entsprechenden Etatmitteln des Landes, an den Toto- und Lotto-Aufkommen des Landes, das 60 Prozent der Landesmittel für den Sport ausmacht, und an den Bundesmitteln aus dem Goldenen Plan; diese Bundesmittel betragen jedoch nur knapp 662 000 Mark.

Der Hauptanteil der 10 Millionen geht an Städte und Landkreise; mit knapp 1 Million Mark werden 24 Sportvereine berücksichtigt — Voraussetzung dafür ist, dass die Vereine in ihren geförderten Sportstätten den Turn- und Sportbetrieb der Schulen gestatten. Mit den 10 Millionen Mark des Sportstättenprogramms für 1963 werden der Bau von 60 Turnhallen und Gymnastikräumen, von vier Hallenbädern und einer kleinen Schwimmhalle, von 10 Lehrschwimmbecken (in der Grösse 8 x 16,6 Meter), von 12 Freibädern und 55 Sportplatzanlagen gefördert.

Das Regierungspräsidium von Nordwürttemberg sei führend in der Entwicklung der Sportförderung, sagte der Vorsitzende des Landessportbundes, der Tübinger Oberbürgermeister Gmelin. Auch der Landesregierung und dem Landtag stellte er ein gutes Zeugnis aus; die Richtzahlen des Goldenen Plans würden hier in diesem Jahr erstmals überschritten. Baden-Württemberg sei damit in der staatlichen Sportförderung unter den ersten drei Bundesländern. Der Bund hingegen stelle nur etwa 30 Millionen zur Verfügung statt der als «Sollzahl» errechneten 84 Millionen Mark; von den Bundesmitteln werde zudem ein Teil durch zentrale Ausbildungsaufgaben blockiert.

USA

Schulsport

Einem Bericht von Arthur Steiner, New York, in der NZZ entnehmen wir:

Die Colleges und Universitäten Amerikas sind — und waren es seit jeher — Hochburgen sportlicher Betätigung. Es handelt sich dabei allerdings weniger um sportliche Breitenentwicklung, also um die Massen der Studenten, sondern lediglich um den Spitzensport einer erlesenen Minderheit. Für die Universitäten und Colleges ist es eine Prestige- und Finanzfrage, führende Athleten, vor allem eine erfolgreiche Football-Elf zu besitzen, deren zugkräftige Spiele in der Regel enormen Besuch aufweisen, somit auch eine wesentliche Einnahmequelle darstellen. Lokaler Patriotismus spielt dabei ebenfalls eine grosse Rolle. Hunderte von Standardwitzen basieren auf der Tatsache, dass gute Footballer an den Universitäten allerlei Privilegien und offizielle Stipendien auch dann bekommen, wenn ihre akademischen Qualitäten nicht sehr imponierend sind. Es genügt, dass sie gute Footballer sind, Rekorde laufen oder schwimmen können.

Colleges und Universitäten experimentieren ständig mit wissenschaftlich fundierten Trainings- und Ernährungsmethoden, die die Leistungsverbesserung ihrer Athleten zum Ziele haben. Wir unterhielten uns kürzlich mit dem Leiter der sportlichen Fakultät der Universität New York, Prof. Viktor Obeck, der uns bestätigte, dass die Athletik-Direktoren der Hochschulen sich ständig mit sportwissenschaftlichen Forschungsarbeiten befassen. Man versucht zum Beispiel, auf dem Gebiet der Diät festzustellen, welche Ernährungsmethoden die sportliche Leistungsfähigkeit des Studenten am meisten fördern. Die Verwendung von Vitaminen und Mineralien wird sorgfältig studiert, um den Studenten und Studentinnen die Möglichkeit zu bieten, ihre individuellen sportlichen Talente hundertprozentig auszuwerten.

Die beliebtesten Sportzweige an den Universitäten sind nach wie vor Football, Basket- und Baseball. In den letzten Jahren hat «Soccer» (also der europäische Fussball) unter den Studenten an Popularität gewonnen. Erwähnenswert ist die Tatsache, dass das sogenannte Isometrie-Training in letzter Zeit immer mehr Beachtung findet. Die Idee stammt von Dr. Müller vom Max-Planck-Institut für Physiologie in Dort-

mund. Diese neue Muskelstärkungsmethode besteht in einer statischen Muskelanspannung durch Druck gegen einen festbleibenden Widerstand. Wenn man z. B. seine Hände gegen einen schweren, praktisch unbeweglichen Tisch presst und diese Muskelanspannung etwa 6 bis 10 Sekunden aufrechterhält, dann ist damit für die Armmuskulatur mehr getan, als wenn man eine schwere Hantel 15mal zur Hochstrecke bringt. Prof. Obeck erklärte uns, dass die Erfahrungen mit den isometrischen Übungen verblüffend gut seien.

Im Unterschied zu den Colleges und Universitäten haben sich die sogenannten Highschools — die den europäischen Mittelschulen entsprechen — weniger dem Spitzensport verschrieben als vielmehr der sportlichen Erziehung der breiten Massen der Schuljugend. Allerdings gibt es dafür keine allgemein geltenden Richtlinien. Es bleibt vielmehr dem einzelnen Schuldirektor überlassen, wie er den Sportbetrieb an seiner Anstalt organisieren will. Auf diese Weise entsteht in einzelnen Highschools eine Art sportlicher Tradition. Man weiss, welche Highschool in sportlicher Beziehung von Bedeutung ist und welche nicht. Mit einem neuen Schulleiter kann freilich mit einem Schlag eine neue Aera einsetzen.

Die Highschools der grossen Städte haben dem Sportbetrieb breitesten Spielraum gegeben. Von den 57 Highschools in Gross-New-York (52 dieser Schulen werden von Mädchen und Knaben gemeinsam besucht) haben nahezu alle ein grosses Sportprogramm entwickelt. Wir statteten kürzlich der Bayside Highschool einen Besuch ab. Die Schule besteht seit 25 Jahren und gilt als eine der sporterzieherisch bestorganisierten. «Bayside» ist eine «gutbürgerliche» Gegend auf Long Island, das zu Gross-New-York gehört. Die Schule weist 2 500 Mädchen und 2 400 Knaben, darunter zahlreiche Negerkinder, auf. Sie besuchen alle Klassen gemeinsam. Lediglich der Unterricht in «Hygiene und Gesundheit» und der Sportbetrieb sind nach Geschlechtern getrennt.

Abgesehen von den der Schule unmittelbar benachbarten Sportfeldern (vier Fussball- und Basketballplätze sowie grosse Leichtathletikanlagen), besitzt die Schule in ihrem grossen Gebäude nicht weniger als drei grosse Turn- und Gymnastiksäle sowie ein Schwimmbassin im Ausmass von 15 x 25 Yards. Kein Schüler der Bayside Highschool kann die Schlussprüfung bestehen, wenn er nicht schwimmen kann!

Für ihre grosse Schülerzahl hat die Bayside Highschool nicht weniger als 192 Lehrer. Der Verwaltungsbetrieb wird von 11 Sekretärinnen besorgt. An der Spitze des Sportbetriebes steht, nach dem Muster der Universitäten, ein Athletik-Direktor, dem elf Spezialsportlehrer und -sportlehrerinnen unterstehen. Jeder Schüler und jede Schülerin wird an jedem Schultag zumindest 40 Minuten lang sportlich beschäftigt. Die ständig betriebenen Sportzweige sind Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen und Fussball. Der amerikanische Football (ein dem englischen Rugby ähnlicher, mit ovalem Schweinslederball gespielten Mannschaftssport) ist nur den Knaben vorbehalten. Ebenso wie an den Colleges gewinnt der europäische Fussball immer mehr an Beliebtheit. In Bayside wird dieser Fussball auch von den Mädchen gespielt. Allerdings in einer an dieser Schule entwickelten Abart, die sich Speed-Ball (also etwa: Schnell-Ball) nennt. Der Ball darf dabei auch mit der Hand berührt und in der Hand getragen werden, sofern sich die Spielerin den Ball mit dem Fuss vom Boden «hochgegabelt» hat. Speed-Ball wird vielfach im Turnsaal gespielt.

Ausserdem gibt es einige von der Schule organisierte Schülerclubs, die Golf, Bowling (Kegeln) und Skilauf betreiben. Diese Clubs betätigen sich nur an schulfreien Tagen unter der Leitung eines Schulsportlehrers. Für die Mädchen existieren regelmässige Klassen im rhythmischen Tanz (Methode Wygman). Eine ausführliche Kartothek hält die physischen und psychischen Eigenheiten jedes einzelnen Schülers und Schülerin fest und verzeichnet seine sportlichen Leistungen, wobei Verbesserungen und Verschlechterungen genau aufgezeichnet werden. Auch die Ergebnisse der regelmässigen Untersuchungen durch den Schularzt und den Schulzahnarzt werden laufend festgehalten.

Für die Mädchen gibt es keine sportlichen Interschulkämpfe. Der Direktor der Bayside Highschool hält das aus psychologischen Gründen nicht für richtig. Die Leiter anderer Highschools sind anderer Ansicht. Es gibt also anderwärts sportliche Kämpfe weiblicher Schulteams, natürlich in weit geringerer Zahl als solche der Jungen.

Echo von Magglingen

Kurse im Monat Dezember (Januar 1964)

a) schuleigene Kurse

- 6.—11. 1. Instruction de ski I / Skifahren I (30 Teiln.)
- 13.—18. 1. Skifahren I (60 Teiln.)
Anmeldungen für diesen Kurs sind spätestens 20 Tage vor Kursbeginn an die kantonale Amtsstelle für Vorunterricht zu senden.

b) verbandseigene Kurse

- 2.— 5. 12. Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (60 Teiln.)
- 2.— 7. 12. Zentralkurs, Schweiz. Badminton-Verband (25 Teiln.)
- 7.— 8. 12. Internationales Volleyball-Turnier Volleyball-Club Biel (110 Teiln.)
- 9.—12. 12. Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (60 Teiln.)
- 14.—15. 12. Ausbildungskurs für Spitzenkünstler Leichtathletik, ETV (60 Teiln.)
- 14.—15. 12. Olympia-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (30 Teiln.)
- 16.—19. 12. Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (60 Teiln.)

Delegationen:

Dir. E. Hirt als Vertreter der Schweiz am Colloque préparatoire de la conférence internationale d'éducation physique, Paris, 24.—26. Oktober 1963.

Auswärtige Vorträge von Funktionären der ETS:

Marcel Meier:

22. 10. Kerns, «Werte des Tennis»
26. 10. Zürich, «Neue Wege zur Förderung des Tennis in der Schweiz»
29. 10. Luzern, «Warum Invalidensport»
8. 11. Frauenfeld, «Die heutige Situation im Sport».

Gesucht!

Für den kommenden Winter werden Skilehrer(-lehrerinnen) gesucht durch:

- Sporthotel Trübsee (Skilehrer)
- Klewenalp (Skilehrer)
- Institut «Prés Fleuris», Bluche s/Sierre (2 Skilehrer oder -lehrerinnen)
- Institut Brillantmont, Lausanne (Skilehrerin)
- Institut «La Châtelainie», Vermala/Crans (Skilehrerin)

Nähere Auskunft erteilt die ETS, Sekretariat der Ausbildung.



Brief aus Amerika:

NSC, ein kleineres amerikanisches College

Natchitoches, 10. Oktober 1963.

Lieber Leser,

heute möchte ich Dir «mein» College etwas näher beschreiben. NSC heisst Northwestern State College oder kurz Northwestern und ist eines der drei State Colleges im Staate Louisiana.

Das ganze Schularreal genannt «campus» liegt am Rande des Städtchens Natchitoches, von dem ich Dir das letzte Mal erzählt habe. Sicher mit Recht gilt das NSC als eines der schönsten gelegenen Colleges in ganz Amerika, findet man doch die zur Schule gehörenden Gebäude und Anlagen verstreut in einem riesigen Park mit sanften Hügeln, alten Bäumen und einem kleinen See. Mit all den roten Backsteinbauten, die zwischen dem Grün hervorleuchten, übergossen vom Sonnenlicht (es ist immer noch über 30 Grad C!), ist es wirklich ein reizender Fleck Erde.

Auf dem «campus» befinden sich rund 60 Gebäude, darunter, ausser den eigentlichen Schul- oder Lehrgebäuden, Turnhallen, ein Hallenbad, die sehr bekannte Russell Bibliothek, eine kleine Fabrik (für die Lehrlingsausbildung), ein Sanitätshaus, eine Snackbar mit Postamt sowie Wohngebäude für die Studenten. Im Studentenheim findet sich Gelegenheit, Tischtennis zu spielen. In einer Ecke läuft der Fernsehapparat ununterbrochen. Am Rande des «campus» stehen einige Militärbaracken, in denen verheiratete Studenten mit ihren Familien wohnen können. (Man heiratet im allgemeinen sehr früh hier.)

Viel Raum nehmen die Sportanlagen ein. Sechs grosse Spielplätze von der Grösse eines Fussballfeldes, 4 Tennisplätze, 2 Baseballplätze, ein grosser Kinderspielplatz und natürlich das Stadion der Demons, mit Football-Feld und Leichtathletikanlagen. In diesem Stadion stellte übrigens John Pennel einen seiner Stabsprung-Weltrekorde auf. Im Bau befindet sich das «colossium», ein Riesengebäude für Rodeos und sportliche Grossanlässe.

Der Name «College» ist im Fall des NSC leicht irreführend, da ein College eigentlich eine höhere Schule ist. Das NSC umfasst aber alle Stufen des amerikanischen Schulsystems, ausgenommen die Universität, doch ist die College-Abteilung hier weitaus die bedeutendste. Mit insgesamt 3 700 Schülern ist das NSC für schweizerische Verhältnisse recht gross, gilt aber in den USA als ziemlich klein.

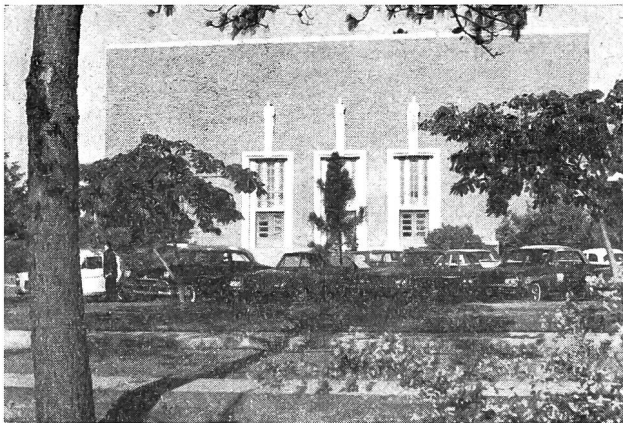
Zum NSC gehören:

1. Elementary School (untere und obere Stufe, 1.—6. Schuljahr)
2. High School (junior und senior, 7.—12. Schuljahr)
3. College (13.—16. Schuljahr, Bachelor's Degree)
4. Graduate School (Alter unbegrenzt, Master's Degree).

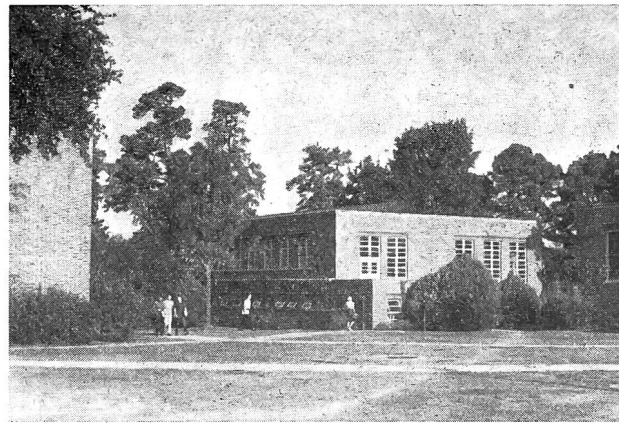


Der «campus» liegt am Rande des Chaplin's tale.

Schliesst man das College erfolgreich ab, bekommt man das «Bachelor's Degree», was einem entweder zum Weiterstudium oder zum Unterrichten an der Elementary-School berechtigt,



Das «Fine art building» (Haus der Kunst) ist eines der neueren Gebäude des NSC.



Im Hallenbad ist das Wasser ständig 26 bis 28 Grad C. Ein Vergnügen, hier zu schwimmen!

oder als eine Art Berufsabschluss gilt, je nachdem, was man studiert hat. Da man hier das Lehrlingswesen nicht kennt, werden alle Berufe «studiert». So gibt es hier auf dem «campus» eine Hauswirtschaftsschule, einen Miniaturspital für Pflegekurse, eine Fabrik für Mechanikerausbildung, eine Handelsschule, eine Schule für Kunst und Wissenschaft usw., die alle nach Beendigung der High School im Rahmen des Colleges besucht werden können. Da das Hauptanliegen des NSC die Lehrerausbildung ist, dienen die Elementary School und die High School auf dem «campus» auch als Uebungsschulen für angehende Lehrer.

Seit 1954 hat das NSC noch eine Graduate School, in der man das «Master's Degree» erlangen kann. Will man noch den Doktorhut erwerben, muss man an einer Universität weiterstudieren. An der Graduate School, an der ich selbst studiere, findet man zum Teil erfahrene Lehrer, die sich weiterbilden wollen und oft neben dem Studium noch Unterricht erteilen. Auch ich unterrichte an einigen College-Klassen.

Der amerikanische Schüler? Kurze Haare und weisse Socken! Die Mädchen? Viel make-up! Natürlich gibt es auch andere. Aber der grösste Teil sieht eben amerikanisch aus. Im Unterricht ist er Schüler wie in der Schweiz. Der Verkehr zwischen Lehrer und Schüler ist allerdings viel freier und ungezwungener als bei uns. Das amerikanische Schulsystem bringt es mit sich, dass nicht nur die geistige Elite zur Schule geht, sondern praktisch jedermann. Nicht alle arbeiten gewissenhaft, nicht alle besuchen den Unterricht regelmässig und nicht alle sind den Anforderungen gewachsen. Aber die Schulleitung ist nicht etwa large. Wer nicht genügt, kommt nicht durch.

Wenn der Student kein guter Student ist, so hat er doch wenigstens ein Auto, vielfach ein sehr schönes und sehr grosses. Der Verkehr auf dem «campus» ist gewaltig. Andere haben kein Auto und müssen sich durch Arbeit auf dem «campus» (Kantine, Büroarbeiten, Badeaufsicht usw.) etwas Geld verdienen.

Die verschiedenen Ausbildungszweige des Colleges sind bestimmten «departments» unterstellt, die von einem erfahrenen Lehrer geleitet werden. Ich gehöre zum «department» für Leibeserziehung, das eine recht wichtige Stellung inne hat. Dieses «department» ist verantwortlich für den obligatorischen Turnunterricht in der Schule, sowie für alle sportliche Tätigkeit in der Freizeit. Einen allgemeinen Schul-Turnunterricht wie bei uns mit seinem gemischten Programm kennt

man hier nicht. Er ist unterteilt in Kurse, die bestimmte Sportarten durchnehmen. Man belegt ein Semester diesen Kurs, das nächste Semester einen andern, zum Teil vorgeschrieben, zum Teil wählbar.

Der freiwillige Schulsport (hier können gewisse Stunden als Pensumstoff angerechnet werden, was hier «credit» erhalten heisst) spielt eine grosse Rolle. Er ist eigentlich unterteilt in drei Gebiete: 1. Recreational Sport, was etwa als Gesundheits- oder Freizeitsport übersetzt werden kann, 2. Intramural Sport, hier werden Meisterschaften ausgetragen, und 3. Varsity Sport, wo Wettkämpfe gegen andere Schulmannschaften bestritten werden. Hier die Sportarten, die man hier besonders betreibt: Football, Touch-Football, Basketball, Leichtathletik, Baseball, Volleyball, Kunstturnen, Schwimmen, Softball, Badminton, Paddelball, Tennis, Golf, Tischtennis, Horseshoe, Bowling, Gewichtheben, Cross Country, Bogenschiessen. Tanz. Einige Ausdrücke werden Dir fremd vorkommen, wie Touch-Football, Horseshoe usw. Ich hoffe, dass ich im Laufe der Zeit diese Spiele näher beschreiben kann. Eine besondere Stellung nimmt natürlich das Football-Team, die Demons, ein, weil Football ein Publikumssport ist. Football ist nicht nur ein Spiel, es ist Tradition, es ist ein Stück College und es ist Geschäft. Dieser Sport ist nicht einfach ein Hobby, sondern wird sehr, sehr ernst genommen und mit grossem Aufwand betrieben. Ein Football-Spieler braucht kein guter Student zu sein, solange er gut Football spielt. Das Spiel selbst ist ziemlich schwer zu verstehen und zu verfolgen. Ich habe es jedenfalls noch nicht ganz begriffen, hoffe aber, Dir das nächste Mal darüber berichten zu können. Mit herzlichen Grüssen

Hans Altorfer



Bibliographie

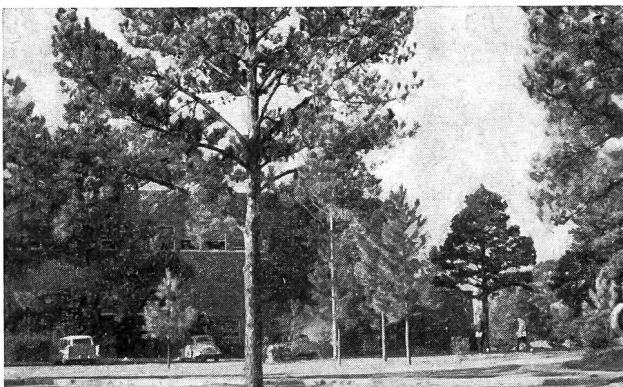
Wir haben für Sie gelesen . . .

Maegerlein, H.

DK: 796

Verkannt — Verlacht — Vergöttert. Porträts grosser Meister des Sports. Berlin-Charlottenburg, Bartels & Wernitz, 1963. — 8°, 160 S. illustriert. — ca. sFr. 15.—.

Der Verfasser der Porträts grosser Meister und Meisterinnen des Sports, die er unter dem Titel «Verkannt, verlacht, vergöttert» in dem neuesten Buch der sportlichen Unterhaltungsliteratur zusammengetragen hat, braucht nicht vorgestellt zu werden. Als Fernsehkommentator und Quizleiter ist Heinz Maegerlein Millionen gut bekannt, ja vertraut; als Buchautor und Sportjournalist wird er von seinen Lesern hoch geschätzt. Es sind 32 Meister, Meisterinnen oder Meisterpaare, die Heinz Maegerlein in diesem Buch vorstellt. Er hat sie bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften und bei vielen anderen bedeutenden Ereignissen des Sports erlebt; er hat sie nach Sieg oder Niederlage für die Zuschauer am Bildschirm interviewt; er ist zu ihnen gerast, um sich mit ihnen zu unterhalten. Und aus so vielen Beobachtungen, flüchtigen Begegnungen und intensiven Gesprächen, die in weitem Bogen alles umspannten, was den Meister und die Meisterin in ihrem Sport und ausserhalb des Sports im Alltag bewegt, hat er ein Bild von ihnen eingefangen, das über das Sportliche hinaus den ganzen Menschen umschliesst.



Ein Grossteil des «campus» darf als Park betrachtet werden. Hier die Turnhalle der Männer.

So hat er sie dann auch in seinen Porträts gezeichnet: Wie sie trainieren und kämpfen und alle Herrlichkeit ihres sportlichen Lebens empfinden, wie sie jedoch das rechte Mass bedenken und Sport und Studium oder Sport und Beruf in Einklang bringen, so dass sie, die Meister des Sports, auch Meister im Leben sein oder werden können. Kurzum: Heinz Maegerlein hat sie dargestellt, wie sie auf der Kampfbahn und im privaten Leben sind, wie sie fühlen, denken, leben und sich geben. Das macht den grossen Reiz dieses neuesten Maegerlein-Buches aus, dessen Wortporträts durch ebenso viele und ebenso ausgezeichnete Porträts oder Sportfotografien aufs vortrefflichste ergänzt sind.

Pálfa, J.

DK: 796.332

Moderne Methoden im Fussball-Training. Der Weg zum erfolgreichen Spiel. Berlin-Charlottenburg, Bartels & Wernitz, 1963. — 8°. 392 S. ill. — ca. sFr. 17.—.

Das zuerst in ungarischer Sprache erschienene, nun ins Deutsche übertragene Lehrbuch des Budapester Fussballdozenten János Pálfa behandelt das Problem, wie sich die Leistungsfähigkeit der Spieler wie der Mannschaften erhöhen lässt. Insbesondere wird die Frage beantwortet, wie trainiert werden muss, damit sich hervorragende Technik und Taktik mit Kraft paaren können.

Die neue Trainingsmethode ist ein komplexes System von technischen und taktischen Übungen, Stafetten und Trainingsspielen, die darauf zielen, den Organismus zur höchstmöglichen Leistungsbereitschaft zu befähigen, ausser den körperlichen auch die geistigen Kräfte zu entwickeln und auf diese Weise das Mannschaftsspiel Fussball durch verbesserte Technik, ausgefeilte Taktik und genügend grosse Kraftreserven der Spieler auf ein höheres Niveau zu heben. Die neue Methode ist die Folge der laufenden Entwicklung, die verlangt, die Technik, Taktik und Kondition des einzelnen Spielers wie der gesamten Mannschaft zu fördern.

Dies geschieht bei Pálfa auf unterhaltsame Weise, so dass der Spieler die grössere Belastung, die ihm zugemutet werden muss, kaum spürt. Um die praktische Arbeit zu erleichtern, sind zahlreiche Methoden dargestellt; viele Trainingspläne mit mehreren hundert erprobten Ballübungen, Stafetten und technisch-taktischen Trainingsspielen bieten Trainern und Spielern Anregungen in Hülle und Fülle.

Es versteht sich von selbst, dass János Pálfa's «Moderne Methoden im Fussballtraining» wissenschaftlich fundiert sind und gleichzeitig die Erkenntnisse der praktischen Erfahrungen berücksichtigen. Untersuchungen, die sich über drei Jahre erstreckten, gingen der Niederschrift dieses neuesten Fussballlehrbuches voraus. Training nach Pálfa ist also modernes Training, das zum Erfolg führt.

Pestalozzi-Kalender 1964 samt Schatzkästlein.

DK: 059

Ausgaben für Schüler und Schülerinnen. Zürich, Pro Juventute, 1963. — 8°. 504 S. ill. — Fr. 4.80.

Unsere Kinder wachsen in einer Welt gesteigerten Verkehrs auf. Flugzeuge, Bahnen, Schiffe und Autos sind ihnen vertraute Erscheinungen. Daher ist der 57. Jahrgang des Pestalozzi-Kalenders, für 1964, dem so hochwertigen und aktuellen Thema «Verkehr» gewidmet. Fachleute berichten darin, von den verschiedensten Gesichtspunkten aus, über die geschichtliche und technische Entwicklung der modernen Verkehrswege und Verkehrsmittel, der Nachrichtenübermittlung und des Fremdenverkehrs. Von der Rheinschiffahrt über die Luftpost reichen die Themen bis zum modernsten Tragflügelboot, vom Fernseh-Teleskop zu den Spezialbahnen für die Expo 64, schweizerische und internationale Stoffe geschickt gruppierend. Der Verkehrserziehung unserer Jugend aber leistet der Kalender einen bedeutenden Dienst, indem er im Kalendarium wochenweise die wichtigsten Verkehrsvorschriften aufzeigt. Vier Verkehrswettbewerbe (neben dem üblichen Zeichen- und Musikwettbewerb) schliessen sich an. Ist der Kalender selbst hauptsächlich dem Jahresthema gewidmet, so breitet das Schatzkästlein eine Fülle von einprägsamen, gut illustrierten Berichten aus der ganzen Welt aus. Bastelarbeiten und Hinweise zur frohen Unterhaltung fehlen nicht. So kommt auch dieser Jahrgang vielen Wünschen und Geschmacksrichtungen entgegen, belehrend, erziehend und unterhaltend in einem. Der Pestalozzi-Kalender ist vom Lesetisch der Schweizerjugend nicht mehr wegzudenken. Billig, reichhaltig, aufbauend und bildend, ist er «der» schweizerische Jugend-Jahreskalender, heute wie schon seit über einem halben Jahrhundert.

Zulliger, H.

DK: 087.5

Die Wohnhöhlen am Weissenbach. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 4. Aufl., 1963. — 8°. 32 S. ill. — SJW, 248. Die dritte Eiszeit rückt heran. Eine Sippe alpiner Höhlenbewohner, deren Arbeit, Leben und Abenteuer dargestellt sind, wandert aus, um sich im Jura andere Wohnstätten zu suchen. Im Mittelpunkt der Geschichte, die anhand der neuesten Höhlenforschungen verfasst ist, steht ein unternehmungslustiger Knabe.

Eggenberg, P.

DK: 087.5

Jeremias Gotthelf. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 3. Aufl., 1963. — 8°. 32 S. ill. — SJW, 500.

Der Verfasser hat es verstanden, in seiner Schrift möglichst

Gotthelf selber zu Worte kommen zu lassen. Der Dichter erzählt über seine Freuden und Sorgen, über sein eigenes Leben oder die Probleme in seinen Schriften.

Bracher, H.

DK: 087.5

Der Trojanische Krieg. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 2. Aufl., 1963. — 8°. 32 S. ill. — SJW, 640.

Einleitend schildert der Verfasser die Auffindung des Hügels von Troja durch Heinrich Schieman. Den Spuren Homers folgend, rollt die Tragödie des Trojanischen Krieges eindrücklich an uns vorbei. Wie die schöne Helena geraubt wird, wie die Helden und Götter vor Troja kämpfen, wie schliesslich auf den Rat des schlauen Odysseus das hölzerne Pferd errichtet und damit die stolze Stadt bezwungen wird, wird uns in frischer, sauberer Sprache erzählt.

Lüssi, A.

DK: 087.5

Der Wächter am Rennwegtor. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 2. Aufl., 1963. — 8°. 32 S. ill. — SJW, 733. Die Erzählung führt uns in die Zeit um die Schlacht bei St. Jakob an der Sihl (1443). Im Mittelpunkt steht die Familie des Turmwächters am Rennwegtor, seine Frau und sein Sohn. Vater Ziegler wird wegen seines Auftretens gegen das österreichische Kriegsvolk in Zürich unschuldig ins Gefängnis geworfen. Aber Peter gelingt es, den Vater mit Lebensmitteln zu versorgen. Als dann Mutter Ziegler durch Herablassen des Fallgatters am Rennwegtor Zürich rettet, wird der Vater vom Rat befreit.

Etter, Ph.

DK: 087.5

Des Wildenburgers letzte Nacht. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 2. Aufl., 1963. — 8°. 32 S. ill. — SJW, 764.

Die erste Erzählung geht zurück auf eine Sage über den Ritter Hartmann von Wildenburg, dessen Rücksichtslosigkeit eine Volkserhebung veranlassen, die zum Tode des Tyrannen und zur Zerstörung der Wildenburg führen. Die zweite Erzählung führt uns im schicksalsschweren Jahre 1798 in die Gegend von Rothenturm. Ein Schwyzer, der glaubt, einen Kameraden im Streit getötet zu haben, flieht und wird Soldat in der französischen Revolutionsarmee. Mit seiner Einheit gegen seine Heimat eingesetzt, verlässt er die Franzosen und findet den Weg zu den Seinen zurück.

Meichle, A.

DK: 087.5

Der mächtige Zwerg. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1963. — 8°. 32 S. ill. — SJW, 822.

Der mächtige Zwerg ist das Atom, ein Zwerg, der das ganze Weltall durch seine unvorstellbaren Kräfte beherrscht. In dem Heft wird gezeigt, wie diese Riesenkräfte für friedliche Zwecke verwendet, zur Wohltat der Menschheit werden können.

Knobel, B.

DK: 087.5

Wie sie St. Jakob sah. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1963. — 8°. 32 S. ill. — SJW, 827.

«St. Jakob!» — das waren noch Heldenzeiten. Damals konnten 16jährige Burschen ihren Mut mit der Waffe in der Hand beweisen. Und heute? — Der Verfasser zeigt, dass wir heute auch mit den Waffen des Geistes kämpfen müssen, wenn unsere Heimat frei bleiben soll. Neben allen Modeströmungen der Zeit gibt es etwas, das wir als unverändertes Gut beibehalten müssen, unsere Weltanschauung. Dieses Heft «Geistige Landesverteidigung» ist mit Zeichnungen des «Nebelspalter»-Redaktors «Bö» geschmückt.

Schenker, E.

DK: 087.5

Technische Wunder bei der SBB. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1963. — 8°. 32 S. ill. — SJW, 828.

Tunnels, Eisenbahnbrücken, aber auch Schienen, Fahrleitungen, Signaldienst und manch andere technische Einrichtungen sind für die meisten Leute höchst geheimnisvoll. Der Verfasser, ein bekannter Eisenbahnfachmann, erklärt die Zusammenhänge zwischen diesen technischen Wundern.

Schweizer Wanderkalender 1964

DK: 059

Zürich, Schweizerischer Bund für Jugendherbergen, 1964. — Fr. 3.—.

Der Wanderkalender, den der Schweizerische Bund für Jugendherbergen seit 1936 jedes Jahr herausgibt, ist wieder erschienen. Der «Schweizer Wanderkalender 1964» enthält 12 vielfarbige Fotos mit dem Thema «Brücken», 42 einfarbige Wander- und Landschaftsbilder. Interessante, zum Teil illustrierte Rückseitentexte bereichern ihn. Der Reinerlös aus dem Verkauf des Kalenders ist für den Ausbau und Unterhalt der schweizerischen Jugendherbergen bestimmt. Jugendherbergen sind Ferien- und Raststätten, die unserer gesamten wanderlustigen Jugend zugute kommen. Sie sind aber auch wertvolle Treffpunkte für junge Menschen verschiedenster Nationalitäten und dienen andererseits in hervorragender Weise der Völkerverständigung.

Der Kalender wird in den meisten Gegenden durch die Schuljugend vertrieben. Er kann aber auch direkt beim Schweizerischen Bund für Jugendherbergen, Seefeldstrasse 8, Zürich 22, bestellt werden.



Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

Für den Vorunterrichtsleiter gedacht!

Die nachfolgenden Bemerkungen entspringen rein zufälligen Beobachtungen, und ich habe sie für Dich, lieber Leiter, notiert. Diese wenigen Zeilen sind nicht als niederreissende Kritik gedacht, sondern sollen mit-helfen, grobe und grösste Fehler zu vermeiden, um dadurch den Uebungsbetrieb wertvoller und intensiver gestalten zu können. Wenn Du Dir das zu Herzen nimmst, ist der Zweck erreicht. — Erlaube mir, einen kurzen Gang durch die Grundschulprinzipien zu machen.

1. Einlaufen

Heisst Einlaufen die jugendliche Gesellschaft bis zur Atemnot um den Platz laufen lassen? Selbstverständlich sollen einige Runden gedreht werden, aber: mache die Jungen immer wieder auf die zweckmässige Atemtechnik, die richtige Körper- und Armhaltung usw. aufmerksam. Variiere zwischen laufen und gehen. Jedesmal nur auf einen Fehler aufmerksam machen, damit sich die Jungen selbst kontrollieren können.

2. Körperschule

Beginnt man sofort mit einem scharfen Leistungsbe-trieb? Ist die Gymnastik nicht mehr Mode?

Heute mehr denn je, besonders, weil ein grosser Teil unserer Jugendlichen kleinere und grössere Haltungs-fehler (-schwächen) aufweist. Im Entwicklungsalter ist eine zweckmässige, gymnastische Therapie (Hal-tungsturnübungen) in der Regel von Erfolg gekrönt (nebenbei ist sie auch viel billiger als spätere ärztliche Behandlungen).

Beugen-Strecken, Drehen-Wenden, Rollen, Ziehen, Schieben, Springen-Hüpfen, Geschicklichkeits- und Partnerübungen usw. sollten auch in keiner Gymnastik fehlen. Man kann auch Einlaufen und Körperschule sinnvoll miteinander verbinden.

3. Kugelstossen

Ist es sinnvoll, mit 15—20 spritzigen, leistungshungrigen Vorunterrichtlern beim Ueben nur zwei Kugeln zu verwenden?

Am idealsten ist es, wenn jeder ein Gerät zur Verfü-gung hat, damit am laufenden Band gestossen werden kann, denn das Kugelstossen ist an sich eine Uebung, die viel schwerer ist, als man schlechthin an-nimmt. Gerade deshalb muss diese Uebung sehr oft und sorgfältig geübt werden.

4. Wurfkörper

Kann eine grössere Gruppe mit nur ein bis zwei Wurf-körpern intensiv beschäftigt werden? Ein bis zwei Wurfkörper genügen auch hier nicht, denn es sollte möglichst viel geworfen werden. — Grobe Fehler so-fort korrigieren und nachher wieder üben lassen. —

5. Weitsprung

Glaubt man wirklich, durch unkontrolliertes Springen rasche Fortschritte zu erzielen? Einigen Bewegungs-begabten mag dies gelingen, dem grössten Teil werden einige in verschiedener, schmackhafter Form sich wiederholende Aufbaulektionen viel mehr nützen.

Vergesst die sprungfördernden Vorübungen nicht! Den Wert des Abmessens, des Anlaufes scheinen viele zu verkennen, auch dem Uebersetzen vom Lauf zum Sprung, sowie der Landung in die Grube wird viel-fach zu wenig Beachtung geschenkt.

6. Hochsprung

Ist es vernünftig, zu sagen: Springt zwanzigmal über die Latte, dann geht's schon aufwärts? Ja, zwanzigmal den gleichen Fehler machen ist wohl sinnvoll! Auch hier, wie bei Punkt 5, wollen wir keine wilde Sprin-gerei aufkommen lassen, denn der Uebungserfolg steht sonst in keinem Verhältnis zum Aufwand. Schade um die verwendete Zeit! —

Um Sprungsicherheit zu bekommen, muss der Anlauf genau abgemessen werden. Richtiges Anlaufen ist halb gesprungen. Sprungschulende Uebungen können auch abwechslungsweise in Stafettenform betrieben werden. Regelmässiges, sorgfältiges, kontrolliertes Ueben führt auch hier zum Erfolg.

7. Klettern

Genügt es, wenn man vierzehn Tage vor der Grund-schulprüfung das Klettern noch rasch übt?

An sich ist es eine Selbstverständlichkeit, dass der VU-Schüler Klettern in der Primar- und Sekundarschule schon ausgiebig geübt hat. Aber trotzdem: Keinen Uebungsabend verstreichen lassen, ohne zu klettern. Um Abwechslung zu bieten, gibt es der Möglichkeiten viele, vom Klettern auf Zeit bis zu den verschiedenen Verfolgungsstafetten mit dazwischenliegenden Hinder-nissen.

Allgemeines

Zu jedem Uebungsabend gehört unbedingt auch ein Spiel. Kurzspiele und Stafetten lockern den Betrieb auf und entsprechen dem Bedürfnis der Jugendlichen. Nimm Dir auch ein wenig Zeit und studiere die stoff-reichen, anregenden Lektionen von Magglinger Sport-lehrern in «Starke Jugend — Freies Volk», die für Dich geschrieben sind. Du kannst immer etwas für Deine Lektionen herauszupfen und trotzdem Deine eigene Phantasie walten lassen.

Nun ist mein Kropf wieder leer. Zum Schluss möge Dich ein Ausspruch von Fichte begleiten:

Handeln, handeln, das ist die Sache
Was hilft uns das blosser Wissen!

Dr. Jakob Hohl

VU-Mitteilung

EXPO 64

VU-Riegen, die geschlossen die EXPO besuchen möch-ten, geniessen folgende **Fahrt- und Eintrittsvergünsti-gungen**:

Reise:

a) Freitag — Samstag

Tarifgemässe Ermässigung auf Normalpreis:

1. Altersstufe (6—16 Jahre) 67,5 %
2. Altersstufe (16—20 Jahre) 45 %

b) Montag — Donnerstag

Zusätzliche Ermässigung von 20 % auf den tarif-gemässen Gruppentaxen (nur 2. Klasse).

Eintritt in die EXPO:

Kollektivbillet: bis 16 Jahre Fr. 2.50, darüber Fr. 4.—. Von 15—50 Teilnehmern ist der Eintritt für 1 Begleiter gratis.

Zimmer zum Preise von Fr. 3.— bis Fr. 7.— werden vom «Service du logement de l'Exposition nationale» zur Verfügung gestellt.

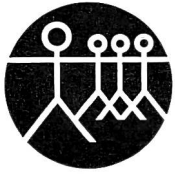


Gedanken zum 22. Kantonalen Zürcher Orientierungslauf vom 22. September 1963, in Pfungen

A. Graf, Eidg. Inspektor

Der Kantonal-Zürcherische Orientierungslauf mit seinen acht Kategorien, seinen 6 000 Teilnehmern und den Hunderten von Funktionärinnen und Funktionären, seinem Materialbedarf und Kostenaufwand ist ein sportlicher Grossanlass, dessen Bildungswert, vor allem aber dessen erzieherische Bedeutung für die heranwachsende Jugend durch Elternhaus und Schule, aber auch durch die Kirchen und durch die Presse noch in viel vermehrterem und eingehenderem Masse gewürdigt werden sollte.

Es gibt keinen Sport, es gibt keine Leibesübung, die in so vielfältiger, gleichnishafter Art und Weise an Geist, Seele und Leib Anforderungen stellt wie ein Orientierungslauf. Er ist eine erlebnisreiche Verdichtung unserer Lebenssituation. Er erheischt die Tugenden, die das Gelingen jedes löblichen Werkes erfordert. Als Gruppenlauf wird er für jeden Beteiligten zum zwingenden, ethischen Erlebnis. Wer sich in der Erziehung auskennt, weiss, dass es die freudigen und mühseligen Erlebnisse sind, die den Charakter des Menschen prägen. Die Daseinssituation der heute aufwachsenden Jugend ist nun aber bedenklich armselig geworden, es mangelt ihr das kontinuierliche Erleben, das sie erkennen lässt, dass der Erfolg jedes menschlichen Bemühens auf der sorgfältigen, ja liebenswerten Beachtung selbst der unscheinbarsten Nebensächlichkeiten, der Unwägbarkeiten beruht. Die Mahnung Napoleons an seine Generäle: « Soignez les détails » war immer und ist auch heute noch eine Voraussetzung jeglichen Erfolges auf allen Lebensgebieten; ihre Befolgung ist in den zwischenmenschlichen Beziehungen die Grundlage der Daseinsfreude und damit auch der anständigen staatsbürgerlichen Gesinnung. Wer selbst schon Orientierungsläufe mitgemacht hat oder auch nur die lebhaften Auseinandersetzungen in den Gruppen nach einem Lauf mitanhörte, wird sich bewusst, dass der Orientierungslauf ein Erlebniskomplex ist, bei dem sich die Vernachlässigung selbst des kleinsten Details unachtsam rächt. Er ist deshalb ein unumgängliches Korrektiv in einem Zeitalter, das überall Narrensicherheit anstrebt. Es ist immer wieder erfreulich, wie aufmerksam unsere Jugend nach einem Orientierungslauf den Worten von Pfarrherren und Regierungsmännern zuhört. Sie ist aber auch selten so aufgeschlossen für Hinweise auf Tugenden und Ursachen menschlichen und allzumenschlichen Versagens, weil die Erfahrungen der Wahrheit dieser Worte nach dem Lauf noch so frisch und lebendig sind und ähnlich wie Samen auf einen frischgepflügten Acker fallen. Natürlich sind die jungen Menschen nach einem Orientierungslauf nicht mehr auf eine lange Predigt erpicht: den Sinn eines Lauses als Gleichnis menschenwürdigen Bemühens in prägnanter Art dem Bewusstsein nochmals einzuprägen, wird immer eine schöne und fruchtbare Aufgabe von Geistlichen und Regierungsräten sein.



Christof Kolb

Ort: Halle Zeit: 1 Std. 40 Min.
Material: 2—4 Langbänke, Reck, Spielbänder, Handball

Vorbereitung: Einlaufen: 10 Min.

In der Mitte der Halle stehen 2 Langbänke quer. Marschieren über das Hindernis, ohne dabei den Rhythmus zu ändern. Uebersteigen und überspringen. Dasselbe aus dem Laufen. Schlussprung vor der Bank, Grätschen, Landen mit geschlossenen Füßen; auch mit zweimaligem Grätschen. Aus dem Laufen Schlussprung, ganze Drehung über der Bank.

Körperschule: 10 Min.

Langbank längsgestellt: Zu zweit: Schubkarren über zwei Banklängen. Gehen über die Bank, die Arme nicht in Seithalte, sondern entspannt hängen lassen.

Seitstand auf der Bank: Ausfallen in möglichst grosse Grätschstellung und wieder Beiziehen des andern Beines. Beidbeiniges Ueberspringen der Bank (Wedeln).

Mit Partner im Reitsitz: Aufsteigen auf die Bank und wieder zurück, abwechselungsweise l. und r. mehrmals.

Lauf: 10 Min.

Slalomlauf zwischen 6—10 Fanions durch. Für den ersten Durchgang weite Abstände, später auf ca. 80 cm verengen und leicht versetzen.



Nr. 1, 3, 5 usw. einer Laufgruppe haben ein Spielband angezogen. Nr. 1 läuft nach vorn zu einem Korbball-

Unsere Monatslektion:

ständer, stülpt sein Spielband darüber und läuft zurück. Nr. 2 holt es, zieht es an und läuft zurück usw.

Leistungsschulung: 40 Min.

1. Thema: Reck; Kippe

Es ist nicht zu empfehlen, eine Kippe am Reck lernen zu wollen, wenn vorher nie eine Kippbewegung am Boden gelernt worden ist. Ein Beispiel der einfachen Kippe: Rolle rw. mit Hochstossen zum flüchtigen Handstand. Weitere Formen: Nackenkippe, Kopfkippe.

Reck bequem reichhoch: Handstand mit leicht vorgeschobenen Beinen. Vorschieben der Hüfte zur Spannbeuge, die Füße bleiben fest am Boden. Nun schnellen die Beine hoch in den Sturzhang. Beim anschliessenden Rückpendeln genügt eine leichte Unterstützung an den Oberschenkeln, um auch den Schwächsten zum Stütz kommen zu lassen.



Die gleiche Übung kann nachher aus dem Vorschweben (am kopfhohen Reck) und Abtupfen kurz vor der vollständigen Körperstreckung gemacht werden. Hilfe geben durch leichte Stützung an Rücken und Oberschenkeln.

2. Thema: Uberschlag rw. (Flic-Flac)

Dieser Sprung setzt grosse Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Schultergelenkes voraus.

Geräte- und Bodenturnen

Aus der Rückenlage Heben zur Brücke.



Zu zweit: Rücken an Rücken, Arme in Hochhalte. Der Partner wird am Handgelenk gefasst und über unseren gebeugten Rücken auf die Hände abgestellt. Erst jetzt zieht der Partner die Beine an und geht via Handstand ab. Zu dritt: Zwei Helfer knien nebeneinander auf dem inneren Knie, stützen den Springenden mit der inneren Hand am Gesäss, mit der äusseren den Oberschenkel. Der Absprung muss mit einem kräftigen Armschwung vwh. unterstützt werden; Kopf gleichzeitig zurücknehmen.



Spiel: 20 Min.

Schnappball: In einem abgesteckten Spielfeld sind zwei Parteien verteilt. Die eine Partei hat den Ball, den sie so lange als möglich in ihren Reihen zu halten versucht. Der Ball darf, wie beim Hallenhandball, nur während 3 Sek. gehalten werden, ebenso gilt die 3-Schrittregel und das nur zweimalige Blockieren. Gelangt durch einen schlechten Pass der Ball in die Hände der andern Partei, so spielt diese weiter. Gewonnen hat, wer während der Spielzeit von 10 Min. mehr Pässe ausführen konnte.

Jägerball: Hier können die im vorangehenden Spiel erworbenen Fähigkeiten angewendet werden. Geschicktes Einkreisen durch schnelle Pässe.

Beruhigung: 10 Min.

Beine hochlagern, evtl. Mitteilungen, Duschen.



Foto: Hugo Lörtscher