

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 21 (1964)

**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:** 22.02.2026

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

Schlitteln und Waffenübungen verschiedenster Art zählten zu seinem reichhaltigen Turnprogramm.

Er führte auch persönlich eine peinlich genaue Tabelle über die jeweilige Leistungsentwicklung jedes einzelnen Zöglings; als wichtiges Hilfsmittel, ohne Zwang die Jungen zur Steigerung ihrer Leistungen anzuspornen. (In welcher Unterschule wird das gemacht?) Die Resultate wurden nach einem bestimmten System (Punktezahl) notiert. Am Ende eines Semesters zählte man die notierten Punkte zusammen, um festzustellen, wer mehr als deren 100 erreicht hatte. Als Lohn winkte ein Zweig oder gar ein Lorbeerkranz (später von Jahn übernommen). Auch über das Gröszenwachstum und das Körpergewicht wurde strikte Buch geführt. In den «Nachrichten aus Schnepfenthal» erfuhren jeweils die Eltern und Freunde Resultate über das Tun und Wirken der Zöglinge.

Zur Leistungsmessung bzw. Eintragung einzelner Disziplinen bediente man sich eines vorgeschriebenen Schemas. Als Beispiel beim Dauerlauf: Name, Datum, Witterung, Zahl der Umläufe (abgesteckte Bahn), Streckenlänge in par. Schuh und in Meilen, Dauer des Laufes in Minuten, erreichte Fuss in 1 Sekunde.

Zu Beginn hegte man allgemein Zweifel, und Kritiker erhoben ihre Stimme gegen diese strenge körperliche Zucht, welche in der Anstalt Sitte war. Die Bilanz zeigte aber eindeutig eine positive Auswirkung, war doch während 20 Jahren kein einziger Zögling gestorben und es verstrichen Jahre, bis einer einmal das Bett hüten musste. Ja, es ereignete sich kein einziger gefährlicher Unfall und niemand trug irgend einen gesundheitlichen Schaden davon. Im Gegenteil, es sind Berichte bekannt, wo sich zwei Jungens, die in Schnepfenthal erzogen wurden, sich durch die erworbene Gewandtheit und Geschicklichkeit aus einer augenscheinlichen Lebensgefahr retteten.

Über ein halbes Jahrhundert übte Guts Muths seine praktische Tätigkeit an der Erziehungsanstalt von Salzmann aus. Wahrlich ein sehenswertes Arbeitsjubiläum! Jedoch ein langer, dornenvoller Weg, gespickt mit Mühe, Sorge, Kummer, Freude und Anerkennung. Leider stand Guts Muths immer im Schatten seines berühmten Zeitgenossen Jahn. Zu Unrecht, denn die eigentlichen Vorarbeiten in der Entwicklung des Schulturnens und der Turnschriftstellerei sind diesem stillen, bescheidenen Manne zuzuschreiben. Turnvater Jahn baute auf seinen Erkenntnissen auf, gelangte zum Durchbruch und ertete den Erfolg.

Das erste Buch «Gymnastik für die Jugend» war für die Weiterentwicklung der Turnerei als Erziehungsmittel verhängnisvoll, da es zunächst in Deutschland keine Anerkennung fand und den mutigen Gedanken erst 130 Jahre später die wahre Bedeutung beigegeben wurde. Die entscheidenden Erkenntnisse verwirklichte vor allem dann das schwedische Turnen (Ling). Guts Muths eigentlicher Leitstern war J.-J. Rousseau mit seinem bekannten Ruf «Retour à la nature». Das Streben und Wirken war stets aufgebaut und ausgerichtet auf ein Vorbild und Erziehungsideal: ein lebens-tüchtiger Bauer, mit Körperkraft, Dauerhaftigkeit, Mut, sinnliche Wachsamkeit des Geistes, Beweglichkeit, sich leicht und schnell zurechtfinden, bemerken und beobachten.

100 Jahre bevor Baron Pierre de Coubertin die Erneuerung der Olympischen Spiele erwirkte, forderte Guts Muths an einem Kongress in Dessau alle Fürsten auf, ähnliches zu tun, allein er stiess auf taube Ohren. — Bewahren wir diesem selbstlosen Manne, der als Vorkämpfer und Wegbereiter der Geschichte des Turn- und Sportwesens zum Durchbruch verhalf, ein ehrendes Andenken und erinnern uns eines treffenden Zitates, welches für den heutigen hochgezüchteten Stand des Sportes mehr denn je seine Gültigkeit besitzt: «Man treibe Gymnastik um zu leben, aber lebe nicht, um Gymnastik zu treiben.» —

## Stens Sport-Palette

### Sport und Wirtschaft

Es gab wohl kaum eine Zeit, in der bessere Geschäfte mit dem Sport gemacht wurde als die unsere. Fussballspieler, Boxer und Eiskunstläufer erwerben durch ihren «Sport» Vermögen oder verhelfen wenigstens ihren Mäzenen und Vereinen dazu. Aber es gibt — und das wird nur allzuoft vergessen — neben den berühmten und hochdotierten Profispielern allein in der Bundesrepublik nicht weniger als 6,5 Millionen Amateure, die sich in über 31 000 Vereinen den verschiedensten Sportdisziplinen widmen.

Diese Riesenschar der Sportbegeisterten braucht in jedem Jahr wachsende Mengen von Bällen, Fussballschuhen, Spikes, Trikots und Spezialgeräten, ohne die eine Ausübung der meisten Sportarten nun einmal nicht möglich ist. Dass daneben auch grosszügig angelegte Sportparks und Schwimmbäder in Stadt und Land benötigt werden, bedarf keines Hinweises, ist jedoch bei uns noch alles andere als eine Selbstverständlichkeit. Gestützt auf die Millionenbewegung der aktiven Sportamateure, hat sich ein umsatzstarker Industriezweig entwickelt.

Der Umsatz der vielfach untergliederten Sportartikelindustrie lag 1962 bei knapp 1,1 Milliarden DM. Davon entfielen auf Sportkleidung 513, auf Sportgeräte 450 und auf die Sportschuhe 104 Millionen DM. Da ausserdem Campingartikel (Produktion 1962, 210 Mio DM) und die Campingmöbel (130 Mio DM) von der Statistik als Erzeugnisse der Sportartikelindustrie ausgewiesen werden, ergibt sich für 1962 ein Branchenumsatz von 1,4 Milliarden DM. Im ersten Halbjahr 1963 hat sich dieser Umsatz noch einmal zwischen fünf und zehn Prozent erhöht.

Für die Leicht- und Schwerathletik wurden 1962 Geräte im Wert von 16,9 (1961: 15,0) Millionen DM hergestellt. Der Wert der im gleichen Jahr produzierten Bälle lag bei 10 (1961: neun) Millionen DM. Während der Aussenhandel mit Disken, Kugeln, Speeren oder Hanteln unbedeutend ist — die Ein- und Ausfuhren liegen jeweils bei unter 100 000 DM —, rollten die Bälle auch auf den internationalen Märkten gut. Eingeführt wurden vor allem billige Bälle aus Pakistan und anderen asiatischen Ländern (1962 für 2,0; 1961 für 1,7 Millionen DM), ausgeführt wurden hochwertige Qualitätserzeugnisse; ihr Wert lag 1962 ebenfalls bei 2,0 und 1961 bei 1,8 Millionen DM. Auch bei Tennissportartikeln ist ein ständig steigender Trend festzustellen. Die Produktion erhöhte sich von 3,3 Millionen DM im Jahre 1960 über 3,4 (1961) auf 3,9 Millionen DM im Jahre 1962.

Die Skiproduzenten haben in der Bundesrepublik in der letzten Saison 400 000 Paar Ski im Werte von über 50 Millionen DM abgesetzt. Import (1962: 10,3 Millionen DM) und Export (1962: 11,1 Millionen DM) hielten sich hier ungefähr die Waage. Die 14 Fabrikanten, die mehr als 10 000 Paar im Jahr herstellen (neben ihnen gibt es noch rund 65 kleinere Firmen) erwarten auch für die kommende Saison wieder ein gutes Geschäft mit einem Mindestzuwachs von 10 Prozent. Im Sog dieser Sportarten sind neue Bekleidungsgewohnheiten entstanden, die wiederum zu einer Ankurbelung der Textilumsätze führten. Dass es hierbei zu ansehnlichen «Rekorden» kam, zeigen folgende Ziffern: Die Produktion von Sportbekleidung stieg von 1962 auf 1963 von 446,2 auf 513,2 Millionen DM. Darunter waren nicht weniger als 1,0 Millionen Skihosen, 2,5 Millionen Shorts und 12,2 Millionen Sportpullover. Bade- und Strandkleidung kam für 97,5 (77,4) Millionen DM auf den Markt, hier gab es 1963 bei einigen Produzenten sogar Zuwachsraten von 50 bis 100 Prozent. Auch für 1964 werden Steigerungsqoten von über 40 Prozent erwartet.

Wolfgang Hohmeyer in «Die Welt»

# Blick über die Grenzen

## Afrika

### Das junge Afrika und der Sport

Die junge Journalistin Florence Pétry-Amiel, selbst eine sehr gute Athletin, stellte bei einem kürzlichen Aufenthalt im schwarzen Teil Afrikas Studien über den dortigen Frauensport an. Hier einige ihrer Beobachtungen:

Die Frau ist von Natur aus passiv, sie wartet ab, sie lässt sich von den Geschehnissen tragen. Die jungen afrikanischen Staaten haben dies erkannt und sind bestrebt, die Afrikanerinnen zu ermuntern, am politischen und wirtschaftlichen Leben teilzunehmen. Aber dies ist nicht so leicht, sind doch alte Traditionen zu brechen und eine ganze Mentalität umzuformen.

### Afrika und der Frauensport — eine «Dissonanz»?

Ganz sicher werden diese Bestrebungen vorerst eine Dissonanz hervorrufen. Diese psychologischen Momente sind aber nicht sehr verschieden von denjenigen, denen man in Frankreich vor noch nicht so langer Zeit beim Frauensport begegnete. Da ist einmal der Mangel an Gewohnheit; ohne dagegen zu sein ist man doch noch nicht «dafür». Das wird auch als «das Gewicht der Tradition» bezeichnet.

Noch stärker ins Gewicht fallen Gleichgültigkeit oder sogar Opposition religiöser Kreise dem Frauensport gegenüber. Der Sport leidet auch unter dem Vorurteil, das ihm intellektuelle Kreise entgegenbringen. Körperliche und manuelle Betätigungen werden als zweitrangig, wenn nicht als überflüssig angesehen.

### Vom Tanz zum Sport ist ein weiter Weg

Es ist nicht einem Mangel an natürlichen Voraussetzungen zuzuschreiben, dass die junge Afrikanerin so wenig mit dem Sport verachsen ist. In diesem Land, wo die Mehrheit der Bevölkerung weder Gas noch Elektrizität, noch fließendes Wasser, und noch weniger die Transportmittel kennt, gehört die körperliche Anstrengung zum täglichen Leben. Auf der Frau lastet der ganze Haushalt und zum Teil auch der Unterhalt der Familie. Sehr jung beginnt sie schwere Lasten auf dem Kopf zu tragen und lange Strecken zu Fuss zurückzulegen. Sie erlangt dadurch grosse Widerstandskraft und erstaunliche Beweglichkeit. Zu erwähnen ist ferner noch vor allem die Lockerheit oder besser gesagt muskuläre Entspannung, die den meisten Naturmenschen eigen ist. Und daraus ist auch das instinktive musikalische Rhythmusgefühl zu verstehen. — Der Übergang vom Tanz zum Sport stellt eine ganze Menge Probleme.

### Eine überzeugende Minderheit

Die Anfänge des Frauensports sind unvermeidlich an die mehr oder weniger fortgeschrittene Entwicklung des Schulwesens in jedem Land gebunden. Nebst den vorhandenen Installationen spielt das Lehrerkader auf psychologischem Gebiet eine bedeutende Rolle. Das junge Mädchen fühlt sich unter seiner Anleitung in Sicherheit und akzeptiert die körperliche Betätigung als ein Teil seiner Schulbildung. Der Schulsport erfasst selbstverständlich nur einen kleinen Teil der Bevölkerung. Aber wichtig ist, dass eine überzeugte und durch ihr Beispiel überzeugende Minderheit entsteht, dass qualifizierte Kader gebildet werden — zukünftige «Missionare» des Sports in Afrika —, dass dem Sport eine solide Basisstruktur geschaffen wird dank guter Zusammenarbeit der technischen Leiter mit den afrikanischen Funktionären. Aus: »Bulletin du Comité Internationale», 85/1964, übernommen von der «Education physique et Sport». Übersetzt und zusammengefasst von H. Marbach.

## DBR

### Kultusminister für tägliche Turnstunde

Der hessische Kultusminister Dr. Schütte sagte im Anschluss an Höcherls Rede, dass die Ständige Konferenz der Kultusminister durchaus den Wert der täglichen Turnstunde erkannt habe, doch müsse er an dieser Stelle sagen, dass noch viele Lehrer «nicht begriffen haben, was die Leibesübung bedeuten kann». Dr. Schütte machte kein Hehl daraus, dass der Sport immer den Kampf gegen Latein an unseren Schulen verliert. Er sprach sich für die tägliche Schulturnstunde aus, meinte aber, dass vor diesem wünschenswerten Ziel ein «konkretes Stück Schulreform» liege.

### Willi Daume zieht Bilanz

«Die IX. Olympischen Winterspiele in Innsbruck haben erneut gezeigt, dass die Weltspitze immer dichter zusammenrückt. In Zukunft wird es also noch grösserer Anstrengungen bedürfen, wenn den Aktiven die Möglichkeit eines ehrenvollen Abscheidens gegeben werden soll. Die deutsche Mannschaft hat in Innsbruck wohl den Erwartungen entsprochen. So wenig wie eine Katastrophe eingetreten ist, so wenig besteht allerdings auch Anlass zum Jubel.» Im Hinblick auf die Zukunft führte der Präsident des Nationalen Olympischen Komitees aus: «Wir müssen General-

stabsarbeit leisten, wir müssen koordinieren, um überhaupt die Voraussetzung für eine erfolgreiche Führung der deutschen Spitzensportler zu schaffen.

Ghana hat heute einen 8-m-Weitspringer, Korea stellt eine Silbermedaillengewinnerin im Eisschnelllauf. Die Kanadier gewinnen die Goldmedaille im Viererbob. Was geschieht, wenn eines Tages China in den olympischen Kreis eintritt? Das IOC ist gerne dazu bereit, die Chinesen aufzunehmen. Was ich damit sagen will? Die Konkurrenz wird immer stärker werden.»

## DDR

### Kämpfen für Ulbricht...

Major Axel Tönsmann, Abteilungsleiter für Kultur und Bildung und Parteisekretär im Büro der Zentralen Leitung der Sportvereinigung Dynamo (Volkspolizei), hat vor den Leitern der Bezirksbüros, den Mannschaftskommandeuren der Sportclubs und Leistungszentren (Dynamo) und bewährten Sportlern auf einer gemeinsamen Beratung in Berlin u. a. ausgeführt:

Die friedliche Koexistenz ist eine Form des Klassenkampfes zwischen dem Sozialismus und dem Kapitalismus. Der Kampf für den Frieden und die friedliche Koexistenz schwächt die Front des Imperialismus, isoliert seine aggressiven Kreise, verstärkt das Gefühl des Hasses der Volksmassen gegen die Aggressoren, hilft dem revolutionären Kampf der Arbeiterklasse und dem nationalen Befreiungskampf der Völker.

Bei den XVIII. Olympischen Spielen geht es nicht schlechthin um olympische Ehren, um die Teilnahme am Wettkampf, um platonische Erklärungen zur olympischen Idee, sondern es geht vielmehr um die Verteidigung des besten humanistischen Gedankengutes der Menschheit, um die Verteidigung des Friedens — und zwar nicht durch Worte, sondern durch Taten, durch hohe sportliche Leistungen, durch ein bewusstes Eintreten für Sozialismus und Frieden, gegen Imperialismus, Neokolonialismus, Nationalismus, Rassismus, Krieg und Völkerverhetzung.

Die Wettkämpfe bei den XVIII. Olympischen Spielen sind Auseinandersetzungen zwischen dem Kapitalismus und dem Sozialismus. Die Stadien und Wettkampfbahnen, die Pisten und Schanzen werden zu Schauplätzen des friedlichen Wettbewerbs, der friedlichen Auseinandersetzung zwischen Staaten mit unterschiedlicher Gesellschaftsordnung. Das ist in der ganzen Welt sehr gut begriffen worden. Noch nie wurden die Vorbereitungen auf Olympische Spiele in allen Ländern der Welt so sorgfältig betrieben wie während dieser Olympiade.

Wenn wir festgestellt haben, dass die Wettkämpfe bei den XVIII. Olympischen Spielen bzw. die Ausscheidungskämpfe mit der Westzone den Charakter von Auseinandersetzungen mit dem Kapitalismus tragen werden, so heisst das, dass wir unsere Sportler eben auf solche Auseinandersetzungen mit dem Klassengegner vorbereiten müssen.

Unsere Sportler müssen begreifen, dass es nicht genügt, den Gegner im Wettkampf in der Sportarena zu schlagen, um olympischen Lorbeer zu erringen. Es kommt vielmehr darauf an, bei jedem unserer Sportarten die feste Überzeugung, das feste Bewusstsein herauszubilden, dass mit jedem Sieg über die westdeutschen Sportler bei den Ausscheidungskämpfen und mit jedem Sieg in der gemeinsamen Mannschaft der beiden deutschen Staaten die Überlegenheit der sozialistischen Gesellschaftsordnung auf dem Gebiete von Körperkultur und Sport, die Existenz unserer Deutschen Demokratischen Republik und die Kraft und Stärke des gesamten sozialistischen Lagers demonstriert wird.

## Frankreich

### Aufrüstung im Sport

on. «Ich denke, dass wir an den Olympischen Spielen 1972, mögen sie stattfinden wo sie wollen, alle bisherigen Resultate übertreffen und hinter der Sowjetunion und den USA den dritten Platz in der Medaillenwertung aller Länder belegen werden», gab in Paris Oberst Marceau Crespín, Regierungsbeauftragter für die olympische Vorbereitung der französischen Sportler, bekannt. Crespín, ein schnell Karriere machender Soldat und weitsichtiger Sportsmann, ist der Ansicht, dass sich das «Römer Waterloo» für den französischen Sport nicht mehr wiederholen darf — vor vier Jahren errang Frankreich keine einzige Goldmedaille. Gemeinsam mit André Massard, dem Präsidenten des Französischen Olympischen Komitees, organisiert Oberst Crespín, der im Ministerium für Jugend und Sport mit Maurice Herzog zusammenarbeitet, das Olympiatraining. Crespín ist der Meinung, dass die Vorbereitung auf die Olympischen Spiele wie eine militärische Kampagne vor sich zu gehen hat. Er hat sie unter diesem Gesichtspunkt in Angriff genommen. In den letzten drei Jahren ist die Zahl der qualifizierten Trainer beträchtlich gestiegen, ebenso die Trainingskurse und Auslandsstarts der Spitzensportler. Oberst Crespíns Grundprinzip ist es, nur Athleten an Olympische Spiele zu senden, die Aussicht besitzen, in einen olympischen Final zu gelangen. «Wir brauchen keine Mitläufer», ist seine Meinung. Bis jetzt hat das Nationale Olympische Komitee ein Kader von 160 männlichen und weiblichen Olympiakandidaten, von denen allerdings viele die geforderten Minimalleistungen, die wesentlich höher sind als in der Schweiz, noch nicht erfüllt.





Blick auf das Bietschhorn

## Leiterkurs für Bergsteigen auf der Fafleralp

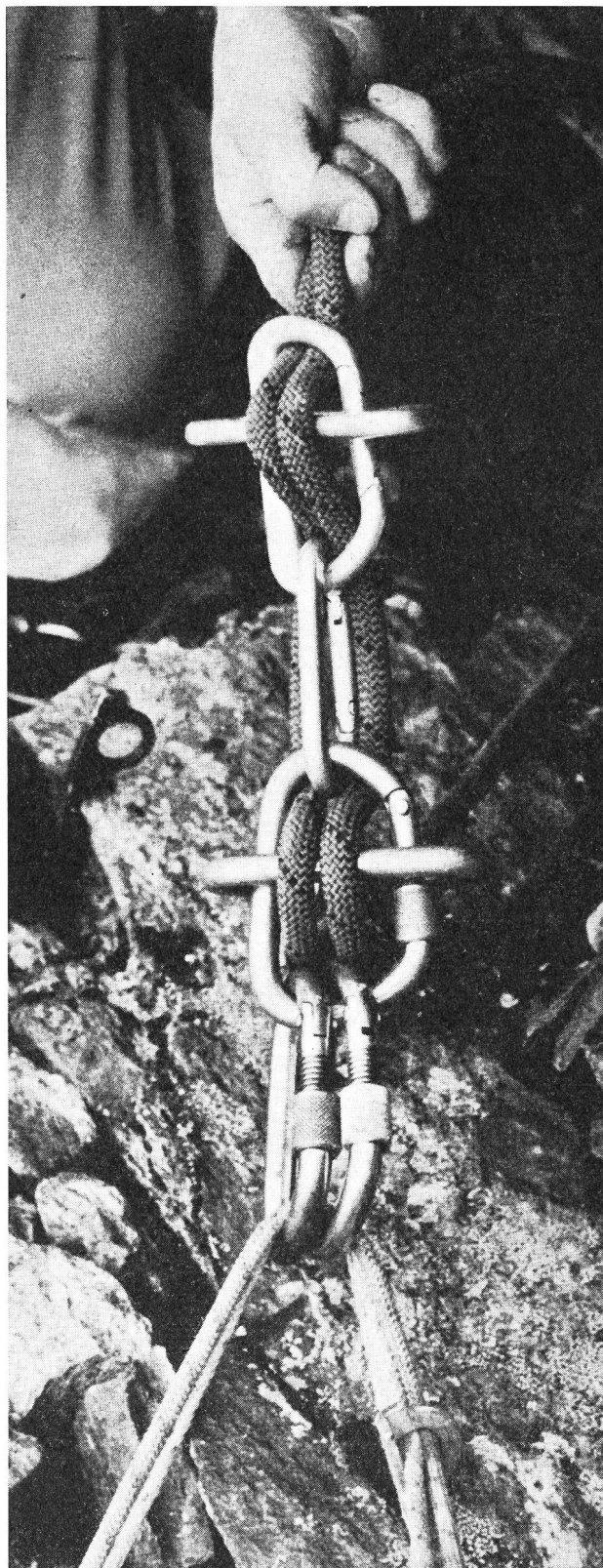
Als sich am Samstag, 4. Juli, kurz nach Mittag, an die vierzig jüngere Bergsteiger auf dem Bahnhofplatz von Goppenstein versammelten, war männiglich noch etwas schüchtern und gehemmt. Eine Woche später, Sonntag, 12. Juli, nahmen wir auf dem selben Platz als gute Freunde herzlich voneinander Abschied. Wir hatten eine herrliche Woche gemeinsamer Arbeit und gemeinsamer Erfahrungen hinter uns: den eidgenössischen Leiterkurs Nr. 26 für Bergsteigen im Rahmen des turnerisch-sportlichen Vorunterrichts. Hansruedi Burgherr, vorzüglich unterstützt durch Charly Wenger, dem Kursarzt Dr. Peter Frey und den vier Bergführern Gustave Gros aus Salvan, Franz Anderrüti aus Schwyz, Eugen Kalbermaten aus Blatten und René Perrenoud aus Wengen, gelang es, in kurzer Zeit eine fröhliche und tragfähige kameradschaftliche Berggemeinschaft zu schaffen.

Halten wir zunächst einiges über die Kursarbeit fest: die vierzig angehenden VU-Leiter für Bergsteigen wurden zunächst ins Postauto verladen, fuhren nach Blatten, marschierten dann mit beträchtlichen Rucksäcken wie die Feuerwehr nach der Fafleralp (1795 m), wo wir unser Standquartier bezogen. Am Sonntag früh nach den Gottesdiensten zogen wir los, um im Gebiet der Tellispitzen von Grund auf Felsausbildung zu betreiben. Am Montag stiegen wir bei strahlendem Wetter durch das äussere Faflertal zum Petersgrat auf, um von dort die Mutthornhütte zu erreichen, wo wir vom prächtigen Hüttenwart Gertsch in Obhut genommen wurden. Noch reichte die Zeit am Nachmittag, um die Spaltenrettungsübung wirklich durchzuexerzieren, bis wir unserer Sache sicher waren. Der Dienstag brachte Kletterausbildung, wir traversierten den herrlichen Grat des Mutthorns hin und zurück, während zwei andere Klassen im Gebiet des Tschingelhorns dasselbe übten. Am Mittwoch zogen wir um 04.00 von der Mutthornhütte los, über den Petersgrat und am Südhang des Tschingelhorns vorbei zur Wetterlücke. Hier erlebte der Kurs seinen alpinistischen Höhepunkt: bei wolkenlosem Himmel wurde das Lauterbrunnen Breithorn (3783 m) erklettert. Ein atemraubender Tiefblick ins Lauterbrunnental und ebenso eine grossartige Rundschau über die Gipfelwelt der Alpen lohnten die Anstrengung. Über den zerklüfteten inneren Talgletscher kamen wir zur Fafleralp zurück. Der Donnerstagmorgen war dann dem Ausruhen gewidmet, in den Nachmittagsstunden stiegen wir zur Bietschhornhütte auf, — sollte doch die Besteigung des Bietschhornes zum krönenden Abschluss der Woche werden. Indessen erwischte uns noch während des Aufstiegs zur Hütte ein dauerhafter Regen und zeigte einen vorübergehenden Wetterumschlag an. Bei verhängtem Himmel und manchmal auch bei etwas Regen führten wir am Freitag die Ausbildung fort (Abseilen, Bauchbremse, Stufenschlagen usw.) und begruben mehr und mehr den Gedanken ans Bietschhorn. Am Samstagmorgen überraschte uns leichter Neuschnee vor der Hütte, so dass wir den letzten Teil der Ausbildung im Fels

unter erschwerten Verhältnissen zu Ende führen mussten. Am Nachmittag folgte der Abstieg nach Blatten zu einem wahrhaft festlichen Nachtessen im Hotel Fafleralp. Beim Lagerfeuer — einmal mehr beneideten wir die Romands um ihre vielen guten Lieder! — schloss Hansruedi Burgherr mit markanten Worten den Kurs ab: der Bergsteiger — und ganz besonders der VU-Leiter — muss sich seiner Verantwortung bewusst sein und darum auch seine Grenzen kennen! — Und noch einmal erlebten wir das Lötchentäl in seinem geradezu feierlichen Glanz: als Ausklang des Kurses zogen wir am Sonntag nach Feldgottesdienst und Frühstück über den Höhenweg (Schwarzsee—Tellialp—Weissenried) talwärts nach Kippel. Das Postauto brachte uns nach Goppenstein zur Bahn, wo es nun endgültig Abschied nehmen hiess. Versuchen wir uns Rechenschaft zu geben über die Erfahrungen dieser Woche, dann treten drei Gedanken in den Vordergrund:

1. Zunächst haben wir viel gelernt. Die intensive praktische

Rettungs improvisation: doppelte Seilbremse







Rettungs improvisation: Verwundetentransport



Verwundetentransport auf dem Rücken

Ausbildung wurde ergänzt durch einige Theorien der Kursleiter und des Arztes (Unfälle, Erste Hilfe, richtige Ernährung usw.) und eine ganz vorzügliche Anleitung im alpinen Rettungsdienst durch Walter Stehli aus Thun, der eigens zu diesem Zweck zur Bietschhornhütte aufgestiegen war. Was in einem Kurs von acht Tagen in dieser Hinsicht möglich war, wurde erreicht. Für diese ausgezeichnete Zusammenstellung des Stoffprogramms wie auch für die kameradschaftliche Führung des Kurses waren alle Teilnehmer herzlich dankbar.

2. Sodann wurde deutlich, dass es im Bergsteigen wesentlich auch um innere Werte geht. Ehrfurcht vor der Erhabenheit, Schönheit und Reinheit der Schöpfung, Liebe zum Schöpfer, der uns an seinen Wundern teilhaben lässt, Überwindung der eigenen Trägheit sind für die charakterliche Formung erzieherische Momente von höchstem Wert. «Leuchtende Menschen — Güte und Verzeihen verströmend — in einer strahlenden Schöpfung als schönstes Abbild des Herrgotts», so hat

es einer der Teilnehmer an einem Morgen vor dem Aufstieg formuliert. Und der steile Aufstieg — man schweigt und ist doch nicht allein — eignet sich vorzüglich, einen solchen Gedanken tief in sein Denken und Fühlen aufzunehmen. Und endlich wurde uns ein herrliches Kameradschaftserlebnis zuteil. Es wurde viel gelacht und herzlich gespottet, — aber nie habe ich auch nur ein einziges ungutes Wort gehört. Auch zwischen den Romands und uns Deutschschweizern war sofort ein fragloses Einvernehmen da. Als Seilgefährten bürgen wir mit dem Leben füreinander. So ist die Seilgefährtschaft die höchste Form der Kameradschaft im sportlichen Bereich. Dass solche Kameradschaft über den Sport hinausgehen will in der gemeinsamen Verpflichtung im Dienst an der jungen Generation, war uns ebenfalls bewusst. So wird der Leiterkurs für Bergsteigen im Lötschental allen Beteiligten nicht nur in leuchtender Erinnerung bleiben, sondern auch Ansporn sein, weiter zu geben, was wir in diesen Tagen bekommen haben.

R. Kuster

## Echo von Magglingen

### Kurse im Monat August (September)

#### a) schuleigene Kurse

- 7.—12. 9. Grundschule I (60 Teiln.)
- 28.9.—3.10. Grundschule I (45 Teiln.)

#### b) verbandseigene Kurse

- 3.—8. 8. Trainingslager des Olympiakaders Kunstturnen, ETV (15 Teiln.)
- 3.—8. 8. Juniorenlager, SALV (65 Teiln.)
- 8.—15. 8. Kurs des Olympiakaders, Schweiz. Schwimmverband (15 Teiln.)
- 8. 8. Hauptkurs für Trainer, KBV (20 Teiln.)
- 8. 8. Weiterbildungskurs für Trainer, SFV (45 Teiln.)
- 10.—15. 8. Juniorenkurs, Schweiz. Tennisverband (15 Teiln.)
- 10.—22. 8. Leiterkurs für Invalidensportleiter und Sportkurs für Invalide, Schweiz. Verband für Invalidensport (200 Teiln.)
- 16. 8. Schweiz. Invalidensporttag, Schweiz. Verband für Invalidensport (200 Teiln.)
- 22.—23. 8. Zentralisierter Kreiskurs für Fussballschiedsrichter, Satus (25 Teiln.)
- 22.—23. 8. Schweiz. Instruktorienkurs für Faust-, Hand- und Korbball, Schweiz. Firmensportverband (50 Teiln.)

- 22.—29. 8. Stage technique et tactique, Fédération suisse de basketball amateur (30 Teiln.)
- 24.—29. 8. Nationaler Trainingsleiterkurs, Schweiz. Tennisverband (30 Teiln.)
- 27.—30. 8. Konditionstrainingskurs der Nationalmannschaft, Schweiz. Skiverband (30 Teiln.)
- 29.—30. 8. Ausbildungskurs für Kampfleiter und Punktrichter Ringen, ETV (35 Teiln.)

#### Was uns freute

Die Schweizerische Vereinigung sporttreibender Eisenbahner hat in ihrem letzten Zirkularschreiben unter Mitteilungen des Zentralvorstandes folgenden Hinweis gebracht:

Die Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen gibt monatlich eine Fachzeitschrift für Leibesübungen heraus, genannt «Starke Jugend — Freies Volk». Dieses Blatt bietet für den Sportler aller Disziplinen ausserordentlich interessante Anleitungen und Abhandlungen in- und ausländischer Sportlehrer usw. Der Jahrespreis von nur Fr. 5.50 sollte eigentlich allein schon ein Grund sein, dass diese wertvolle Zeitschrift weiteste Verbreitung erhält. Aber in erster Linie wegen des Inhalts empfehlen wir allen Sektionen, die Monatsschrift «Starke Jugend — Freies Volk» zu abonnieren und unter den Mitgliedern zirkulieren zu lassen, mindestens aber unter den leitenden Funktionären.



## Bibliographie

### Wir haben für Sie gelesen . . .

#### 50 Jahre Schweizer Flugwaffe

Dieses Werk ist aus Anlass des fünfzigjährigen Bestehens der Fliegertruppe entstanden. Bundesrat P. Chaudet, Vorsteher des Eidg. Militärdepartementes, schrieb das Vorwort über unsere Militäraviatik und der Waffenchef und Kommandant der Fliegertruppe skizzierte die Probleme und Schwierigkeiten, die sich beim Aufbau dieser Waffe ergeben.

Im ersten Teil, mit «Gestern» betitelt, werden Entstehung und Entwicklung der Flugwaffe und ihrer Bodenorganisation geschildert, von den heroischen Zeiten, als das Fliegen noch eine Sensation war, über die Zeiten der Bewährung während des Zweiten Weltkrieges, als die Schweiz zum Tummelplatz fremder Flugzeuge und die Schweizer Flugwaffe zum Schutze des Lufthoheitsgebietes eingesetzt wurde, bis zum heutigen Stand. Alle in den vergangenen 50 Jahren verwendeten Kampfflugzeuge werden in Wort und Bild dargestellt.

Der zweite Teil behandelt das «Heute». Die Rolle der Flugwaffe in der Landesverteidigung, die Luftverteidigung, den Erdkampfeinsatz, die Luftaufklärung und die Heeresflugwaffe. Diese Aufgaben, und wie sie mit den heutigen Mitteln gelöst werden, sind klar und anschaulich beschrieben. Wir verfolgen beispielsweise mit Spannung den Einsatz einer Doppelpatrouille zur Bekämpfung eines Brückenüberganges am Rhein. Dass aber eine technische Truppe, die mit teuersten Waffen und schnellsten Mitteln kämpft, auch ihre menschlichen Probleme hat, kommt in zwei Beiträgen «Der Mensch in einer technischen Waffe» und «Der fliegerärztliche Dienst» zur Geltung. Auch in einer noch so hoch spezialisierten und technischen Waffe entscheidet schliesslich der Einsatz des Menschen, ob sie ihre Aufgabe erfüllt.

Der dritte und letzte Teil des Jubiläumsbuches ist dem «Morgen» gewidmet: Wie wird sich die Militärluftfahrt in den nächsten Jahren entwickeln und welche Aufgaben und Möglichkeiten warten der Schweizer Flugwaffe? Werden unbemannte Waffensysteme die jetzigen bemannten ablösen und wann? Was tun ohne Nuklearwaffen? Ist unser Land zu klein für eine Luftverteidigung? Bestimmt aber wird unsere Flugwaffe auch weiterhin eine wichtige Rolle als Hüterin der Alpen spielen.

Die reichhaltige Illustration dieses Jubiläumsbuches — von den frühesten Ereignissen und Flugzeugen bis zu den heutigen Kampf- und Leichtflugzeugen — wird nicht nur alle die begeistern, die mit den Fliegertruppen eng verbunden oder an der Luftfahrt ganz allgemein interessiert sind, sondern auch weiteste Kreise, vor allem die flugbegeisterte Jugend. Format 23×21 cm, 130 Seiten Umfang, 100 zum Teil ganzseitige Fotografien und 4 Seiten Farbfotografien. Preis: Fr. 12.—. Dieses auch graphisch sehr ansprechende Buch kann direkt beim Verlag der Eidg. Drucksachen- und Materialzentrale, Bern 3 und durch alle Buchhandlungen bezogen werden. Es ist in deutscher und französischer Sprache erschienen.

#### Spiel- und Freizeiteinrichtungen

Sonderheft der Zeitschrift Pro Juventute.  
45. Jahrgang April/Mai 1964.

Freizeit ist ein modernes Schlagwort geworden — ist sie auch ein Problem? Das kürzlich erschienene Heft der Zeitschrift Pro Juventute zeigt sie vielmehr als Aufgabe. Es ist ein besonderer Verdienst von Pro Juventute, diese Aufgabe nicht allein für eine einzelne Altersgruppe, sondern im Blick auf den «ganzen Menschen» bearbeitet zu haben. Wohl bleibt ihr erstes Anliegen die in jeder Hinsicht gesunde Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Was aber ist diese Entwicklung ohne das Ziel, bessere Erwachsene heranzubilden? Wie sollen diese jedoch herangebildet werden ohne die Erwachsenen von heute?

Professor Dr. Paul Moor beleuchtet in seinem Artikel «Kind sein heute» die beinahe nicht mehr überschaubare Situation, in der sich unsere Kinder im Zeitalter der Technik befinden. Gustav Mugglin, Leiter des Pro Juventute Freizeitdienstes, zeigt in seinem Beitrag «Spiel» und Freizeithilfe — Luxus oder soziale Aufgabe? — wie die Stiftung Pro Juventute auf Grund der vielen Erfahrungen und Gestaltung der Spiel- und Freizeiteinrichtungen sieht. Dass dabei aber nur Lösungen verwirklicht werden können, die auf die örtlichen Gegebenheiten und Bedürfnisse Rücksicht nehmen, versteht sich von selbst. Freizeit bedeutet persönliche menschliche Freiheit und wo freies Leben strömt, können keine engen Grenzen gezogen werden. Eine Anzahl Kurzbeiträge geben den Blick in die praktische Arbeit frei und veranschaulichen in Wort

und Bild wie auf verschiedene Art Spiel- und Freizeiteinrichtungen gestaltet werden können. Aus all diesen Beiträgen geht hervor, wie notwendig es ist, auf dem Gebiet der Spiel- und Freizeiteinrichtungen «Massarbeit» zu leisten, um den verschiedenartigen lokalen Anforderungen gerecht zu werden. Dank einer umfassenden Konzeption wendet sich das vorliegende Heft an alle Kreise, die sich mit Spiel- und Freizeitanlagen zu befassen haben. Dem Sozialpädagogen zeigt es die Bedeutung der Freizeit in einer weiten Sicht, der Politiker findet darin den Rahmen der öffentlichen Aufgaben im Bereich der Freizeithilfe und das Verhältnis zur privaten Initiative. Dem Stadtplaner und dem Architekten weist es Wege zu einem Generalplan der Freizeit und Erholungsgebiete.

Hänel, Herbert.

DK: 797.123

**Rudern.** Vom Skull zum Riemen. Ein Lehrbuch für Lehrende und Lernende, Ausbilder und Ruderer. Frankfurt am Main, Limpert-Verlag, 1963. — 8°. 196 Seiten, illustriert, 8 Bildtafeln, — ca. Fr. 17.—.

Der bekannte Ruderlehrer und Trainer, Schiedsrichter und Punktrichter des DRV, will mit diesem Lehrbuch sowohl dem Ausbilder ein Helfer bei der nicht leichten Aufgabe sein, den Nachwuchs heranzubilden, als auch dem Ruderer persönliche Fragen eingehend zu beantworten. Im Mittelpunkt steht nach wie vor die Lehre als notwendige Grundlage und Voraussetzung. Praktisch und zuverlässig sind die Hinweise auf Fehler und deren Abhilfe, die nach jedem Hauptabschnitt der Lehre eingeschoben sind.

Die anderen Kapitel sollen denjenigen unter den Lesern dienen, die mehr in Praxis und Theorie des Ruderns eindringen möchten. Das Kapitel Gerät berücksichtigt die neuste Entwicklung. Die Abschnitte über physikalische Grundlagen, über das Rudern der Frauen, der Jugendlichen und das über den Deutschen Ruder-Verband, sollen den jungen Ruderer eine gute Grundlage für ihre Aufgabe vermitteln.

Es werden Vorschläge für die Wettkampftätigkeit in den Vereinen gemacht und auch die nötige Ausbildung des Steuer-manns behandelt. Ein umfangreiches Wörterbuch enthält manche Wörter, die im Text nicht behandelt werden konnten.

### Neuerwerbungen unserer Bibliothek

#### 61 Medizin

**Bünning, E.** Die physiologische Uhr. Zeitmessung in Organismen mit ungefähr tagesperiodischen Schwingungen. Berlin-Göttingen-Heidelberg, Springer-Verlag, 1963. — 8°. 153 S. ill. — Fr. 34.45. A 4529

**Grandjean, E.** Physiologische Arbeitsgestaltung. Funktion und Anpassung — Arbeitszeit — Ermüdung — Ernährung — Licht und Farbe — Klima — Lärm. Thun, Ott-Verlag, 1963. — 8°. 199 S. ill. — Fr. 21.80. A 4522

**Cara, M.; Poisvert, M.** Premiers secours dans les détresses respiratoires. Traitement d'urgence des formes aiguës au cours des maladies, des intoxications et des accidents. Paris, Ed. Masson et Cie., 1963. — 8°. 140 p. ill. — Fr. 12.95. A 4523

**Cerney, J. V.** Athletic Injuries. An encyclopedia of causes, effects and treatment. Springfield, Charles C. Thomas, 1963. — 8°. 872 p. ill. — Fr. 135.—. A 4528

**Conseil de l'Europe.** Doping des Athlètes. Aperçu du problème tel qu'il existe dans les divers pays membres. Belgique. Strasbourg, Comité de l'Education extra-scolaire, 1962. — 4°. 14 p. A 4529

**Weber, H. H.** Die Rolle des Adenosintriphosphats und die Kontraktions- und die Erschlaffungsphase der Bewegungen von Muskeln und Zellen. In: Nova Acta Leopoldina, Band 25, Nr. 159/1962. Leipzig, Johann Ambrosius Barth, 1962. — 4°. 24 S. ill. — Fr. 2.30. A 4529

#### 7 Kunst, Architektur, Musik

**Les équipements sportifs et socio-éducatifs.** Bassins de natation, sols sportifs, plantations, gymnases, centres de vacances, terrains de camping, maisons de jeunes, auberges de jeunesse. Numéro hors série «Le Moniteur des Travaux publics et du Bâtiment», 2e édition, septembre 1962. Paris, 1962. — 4°. 95 p. ill. A 4529

#### 797. 1/2 Wassersport, Schwimmen

**Poulet, G.** Connaissance et Technique de la Plongée. Paris, Edit. Denoël, 1962. — 8°. 385 p. ill. — Fr. 24.90. A 4480

**Hill, D.** Instructions in Rowing. London, Museum Press Limited, 1963. — 8°. 100 p. ill. — Fr. 8.75. A 4521

**Teissié, J.** L'éducation physique du nageur sportif. Dans: Natation, numéro spécial février 1962. Paris, Fédération Française de Natation, 1962. — 4°. 31 p. ill. A 4529

#### 799 Jagd, Fischen, Schiessen

**Hadas, F.; Vyskocil, J.** Bogenschiessen. Berlin, Sportverlag, 1963. — 8°. 129 S. ill. A 4538



## Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

### Sport als Heilmittel der Jugenderziehung

sch. Der Rorschacher Seminarlehrer Dr. K. Widmer vermittelte in einem Vortrag über das «Vorunterrichtsalter in psychologisch-pädagogischer Sicht» den kantonalen Vorunterrichts-Vorstehern wertvolle Hinweise für ihre praktische Arbeit. Seine Ausführungen verdienen weiteste Verbreitung.

Es gab noch keine Zeit, die so intensiv auf die jungen Leute wirkte, wie die heutige. Der Junge im Nachschulalter, also dem Vorunterrichtsalter, schaut nach Idealen aus. Er hat bis dahin bereits eine Reihe von Entwicklungsphasen durchgemacht: bis zu einem Jahr, von eins bis sechs Jahren, von sechs bis zwölf: in dem durch frühern Eintritt der Pubertät verkürzten Spiel- und Lernalter, von zwölf bis achtzehn in der Früh- und Vollpubertät und schliesslich von 18 bis 20 im Jugendlichenalter. Ein zweiter Wachstumsschub (in die Breite und der innern Organe) zwischen 15 und 16 Jahren soll eine Schonzeit von Parforcesport sein, obwohl sich der junge Mann gerade jetzt für den Spitzensport stärker zu interessieren beginnt. Wenn hier und da 20—21jährige plötzlich ausgebrannt sind und von den Sportplätzen verschwinden, so sind es meist junge Leute, die in jener Periode nicht geschont worden sind. Es gilt also die richtige Dosierung zu finden, um sie doch bei der Stange zu halten.

Die Problematik der Sexualität ist bei der heute frühern körperlichen, dagegen späteren geistigen Reife eine Hauptschwierigkeit der Erziehung. Primitiv Völker bleiben rückständig, weil sie sich ausschliesslich nach dem Eintritt der Sexualreife richten. Die Wartezeit zwischen körperlicher und geistiger Reife, die nach unsern abendländischen ethischen Begriffen eine Selbstkontrolle voraussetzt, ist also keineswegs falsch geworden. Früh-Ehen haben bei uns einen bedenklich grössern Scheidungsquotienten als solche nach 24 Jahren.

Die Jugend von heute ist nicht besser und nicht schlechter als die frühere, sogar offener und mutiger seinen eigenen Lebensstil zu suchen, aber sie ist gefährdeter. Der Sport kann eine treffliche «Entwicklungshilfe» für den jungen Menschen bedeuten. Im Sport hat er die Möglichkeit, den Erwachsenen überlegen zu sein, sein Selbstvertrauen zu schulen, seinen Tätigkeitsdrang zu befriedigen und Triebenergien, die sich in ihrem ursprünglichen Bereich aus ethischen und andern Gründen nicht auswirken dürfen, abzuleiten. Er kann die zu kurz gekommene Spielphase zu einem guten Teil nachholen. Schliesslich bietet der Sport eine Prophylaxe gegen das Halbstarkentum, denn gerade im Vorunterrichtsalter sucht der Junge die Gleichaltrigen in Zonen ähnlichen Verhaltens.

Die Schule wird wegen des intensivern Umwelteinflusses bereits viel stärker als früher für die Miterziehung verantwortlich gemacht. Man spricht sie aber auch schon für die Vorbereitung auf den Leistungssport an.

Es liesse sich aber auch die Frage stellen, was leistet der Vorunterricht für den Spitzensport?

Wichtiger scheint, den Anreiz zum Betreiben von Leibesübungen zu vertiefen. Es ist erschreckend, festzustellen, wie nach zehn bis zwölf Jahren Schulturnen die studierende Jugend sich wenig um ihre körperliche Ertüchtigung kümmert. Noch weniger Anregungen bekommen die frühzeitiger aus der Schule ausscheidenden und bereits ins Berufsleben tretenden jungen Menschen mit. Daraus ist abzuleiten, dass der Turnunterricht vielfältiger gestaltet werden muss. Hier hat auch die Reform des Mittelschulturnens vor allem anzusetzen. Für den Vorunterricht gilt das Gleiche. Es müssen mehr Sportarten als Wahlfächer geboten werden, besonders auch in der Richtung der Reaktionsparten wie etwa Fechten, Leichtschlagboxen usw. Auf diese Weise können neue Interessenten für die Leibesübungen gewonnen werden.

### Versicherung im Vorunterricht

Leiter, Hilfsleiter und VU-Schüler sind gegen Unfall und Krankheit während des VU-Anlasses sowie auf dem angemessenen Hin- und Rückweg versichert. Der Leiter muss den Anlass vorher der kantonalen VU-Stelle melden, welche ihn ausdrücklich zu genehmigen hat.

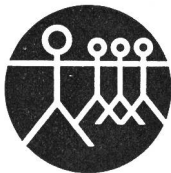
Alle haben sich während des Anlasses des Genusses von Alkohol und Nikotin zu enthalten. Die Vorschriften über die Sicherheitsmassnahmen müssen beachtet werden. Eine Broschüre der EMV «Richtlinien für die Instruktion über die Militärversicherung im turnerisch-sportlichen Vorunterricht» wird Ende dieses Jahres an alle VU-Leiter abgegeben werden.

Der Leiter hat zu Beginn aller VU-Kurse und -Prüfungen die Teilnehmer auf die Militärversicherung aufmerksam zu machen. Jeder ist verpflichtet, Gesundheitsschädigungen, die schon vor dem Anlass bestanden haben und auch solche, die infolge der VU-Arbeit auftreten, sofort zu melden (auch nach dem Anlass); ebenso muss gemeldet werden, wenn vorher Kontakt mit ansteckenden Krankheiten möglich war.

### Auszug aus der Versicherungsstatistik 1962

	Fälle	Ausgaben Fr.
Total . . . . .	1421	449 514.—
darunter an Neumeldungen:		
Ski . . . . .	332	150 372.—
Sturz . . . . .	325	68 635.—
Misstritte, Ausgleiten . . . . .	256	39 975.—
Schlag, Stoss, Hieb . . . . .	122	16 328.—
Unfälle durch fallende oder anfliegende Gegenstände . . . . .	72	10 879.—
Spätfolgen . . . . .	18	9 996.—
Unfall durch spitze Gegenstände . . . . .	53	4 409.—
Krankheiten . . . . .	43	12 950.—





# Unsere Monatslektion: Speer / Sprungkraftschulung

Ernst Meierhofer

Ort: Im Freien. Zeit: 1 Std. 40 Min.  
Material: Speere (Wurfkörper), Abwurfballen, Zielgegenstand, 11 Reifen (alte Velopneus oder Gymnastik-Reifen), Grenzbänder, Ball, Spielbändel.

## Vorbereitung 10'

Im Schwarm leichtes, lautloses Laufen auf den Fussballen. — Im Laufen leichtes bis starkes Kreuzen der Beine vor dem Körper. — Im Gehen und Laufen Achterkreisen der Arme. — Laufen mit leichtem Tempowechsel. — Laufen, 4 mal sw. springen, laufen. — Steigerungslaufen. — Galopp hüpfen sw. mit Armschwingen sw.

## Körperschule 10'

1. Mit angepasster Partnerhilfe Armbeugen und Strecken 3× mit 3—5 Wiederholungen.



2.



15—30 ×

3.

10—20 ×



4.

pro Seite 6—10 ×

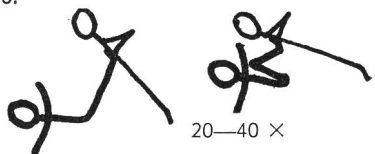


5.

Senken sw. bis auf den Boden 10—20 ×



6.



20—40 ×

## Leistungsschulung

Laufen Schulung der Technik (10')

1. Treten an Ort mit sauberer Fussarbeit. Achte auf gute Streckung der Fussgelenke, die Zehen bleiben dabei am Boden und weiches rw. Abrollen der Füße bis zum vollen Aufliegen am Boden.
2. wie 1., aber leicht hüpfend.
3. In elastisches Laufen («Zotteltrab») übergehen. Schrittlänge etwas mehr als Fusslänge.
4. Im Stand: Armbewegung mit Rhythmuswechsel, die Hände schwingen in gerader Linie von der Hüfte zum Kinn.
5. «Zotteltrab» (Übung 3.) mit sauberer Armarbeit.

6. Treten an Ort mit sauberer Fuss- und Armarbeit, übergehen in «Zotteltrab», dann steigern bis zu flüssigem bis schnellem Laufen durch mehr Vorlage, kräftigere Streckung der Beine und Beschleunigung der Armarbeit.

1. Thema: Speerwurf (Wurfkörper) 20'

Voraussetzung: Die Einführung des An-

laufes mit dem 4-Schritt-Rhythmus wurde schon gemacht.

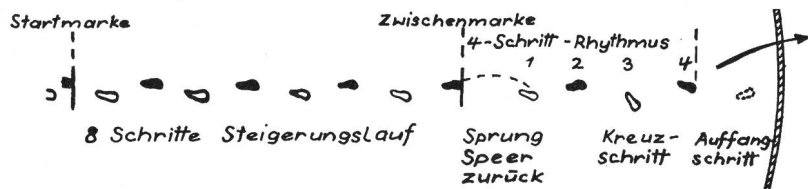
Sind keine Speere vorhanden, so soll mit dem Wurfkörper geworfen werden.

1. Im Stand Speer zurücknehmen, 4 lockere Schritte Anlauf zum Kreuzschritt — Stemschritt — Wurf auf Ziel in ca. 20 m. Aufgangsschritt nicht vergessen.



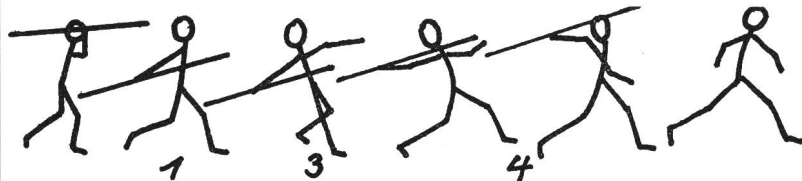
2. Einige Schritte Anlauf zum Sprungschritt mit Zurücknehmen des Speeres, wieder einige Schritte Lauf zum Kreuzschritt und Wurf auf Ziel

3. Anlauf abmessen und Marken setzen für 8 Schritte Anlauf und 4-Schritt-Rhythmus für den wettkampfmässigen Wurf.



4. Einige Würfe zum Einspielen dieses Anlaufes. Wurfeinsatz nur ca. 50 %. Achte auf regelmässige Steigerung

- des Tempos bis zum Abwurf.
5. Einige Würfe mit vollem Einsatz.
6. Wettkampf: Jeder hat 6 Versuche.



2. Thema: Sprungkraftschulung mit Reifen 20'

11 Reifen werden in einer Reihe in Abständen von 2—2,5 m auf den Boden gelegt.

Nach Erklärung und Demonstration der Sprungübung von Reifen zu Reifen durch den Leiter übt nun die Klasse. Sobald die Ausführung gut ist, folgt das trainingsmässige Üben, d. h. vier Durchgänge der gleichen Übung ohne Unterbruch. Die Strecke vom letzten Reifen zum ersten zurück wird in entspannendem «Zotteltrab» zurückgelegt. Nach Beendigung der 4. Durchgänge wird in Rückenlage, Beine hochgelagert 1 Minute geruht. Es werden auf diese Weise 4 verschiedene Übungen durchgeführt, was insgesamt etwa 200 Sprünge ergibt.

1. Laufsprung, Knie des Schwungbeines gut hochreissen.
2. Im Wechsel 2 Sprünge l. u. r. also: l. l. r. r. usw.
3. Froschhüpfen: Füße geschlossen, die Hände berühren den Boden, Sprung mit vollständiger Streckung in den nächsten Reifen.
4. Nach entsprechender Umstellung der Reifen: vv.-sw. Springen mit Kreuzen des Schwungbeines vor dem Körper.

## Spiel: Jägerball 20'

Spielfeld: ca. 15×20 m.

Spielball: Jäger- oder Handball.

Eine Mannschaft kann fünf bis fünfzehn Spieler zählen. Die Jäger verteilen sich gleichmässig im ganzen Spielfeld. Das Wild stellt sich so auf, dass es dem Ball gut ausweichen kann. Durch rasches und geschicktes Zuspähen suchen die Jäger das Wild einzukreisen, um es hierauf aus kurzer Distanz abzuwerfen. Das Wild ist bestrebt, dem Abwurf durch Ausweichen zu entgehen. Es gilt die Regel, dass mit dem Ball in der Hand nicht gelaufen werden darf.

1. Alles Wild befindet sich am Anfang im Spielfeld und jeder Getroffene muss es sofort verlassen. Gewinner ist, wer vom Beginn des Spiels bis zum letzten Treffer weniger Zeit gebraucht hat.
2. wie 1., aber die Getroffenen bleiben im Spiel. Auf den gleichen Spieler sind nicht mehr als 3 Treffer nacheinander erlaubt. Es werden die Treffer jeder Partei während einer bestimmten Zeit gezählt.

## Beruhigung 10'

Mitteilungen, Material versorgen, Duschen.



Foto: Hugo Lörtscher, ETS