

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 7

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: 14.02.2026

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

Aus der Welt des Spitzensportes

Ich muss endlich Geld verdienen

Alain Gotvalles, 26, Weltrekord-Krauler, will endlich Geld verdienen. «Ich habe zehn Jahre beim Schwimmen verloren», klagt der Franzose. «Ich muss endlich etwas Ernsthaftes unternehmen.» Der in Tokio enttäuschende Star wechselte zum Film. Sein erster Streifen: «Blutbad in Caracas».

Grundstein zum Erfolg

Der Trainer von Don Schollander, dem erfolgreichsten Schwimmer von Tokio, George Haines, erklärte kürzlich: «In jedem gesunden menschlichen Wesen schlummert ein Champion, den man wecken kann. Dazu genügt Arbeit. Arbeiten an sich, sich Mühe geben und durchhalten, das ist der Grundstein zum Erfolg.»

Förderung des Spitzensportes?

Es würde Kenner wohl kaum überraschen, wenn in absehbarer Zeit die A-Gruppe — mit Ausnahme von Schweden und Kanada — ausschliesslich aus Ländern des Ostblocks bestünde.

Unsere auf Erfolg im beruflichen Leben ausgerichtete Lebensweise — und diese ist bestimmt richtig — lässt sich mit der sportlichen Spitzenleistung nicht mehr vereinbaren.

Es mag vielleicht der eine oder andere Spitzenkünstler in einer Einzelsportart noch gross herauskommen, im Mannschaftssport besteht für die nächsten paar Jahre nicht die leiseste Hoffnung.

Solange die finanzielle Unterstützung nur auf dem Papier besteht, ist uns nicht geholfen.

Aus dem Jahresbericht des TK-Präsidenten des Schweizer Eishockey-Verbandes F. Mayer.

«Sport» Nr. 70 vom 21. Juni 1965

Muss er die Goldmedaille wohl zurückgeben?

Anton Geesink, holländischer Judoriese, stemmt in halbseitigen Zeitungsanzeigen riesige Kartons des Waschmittels Castella Parels. Im Text der holländischen Zeitung heisst es: «Olympiasieger Anton Geesink demonstriert hier die grössere Waschkraft von Castella Parels.»

Kein Intervall-Training in Deutschlands neuem Zentrum Mainz

Der Sportklub der Johannes-Gutenberg-Universität von Mainz ist im Begriff, Deutschlands neue Leichtathletik-Hochburg zu werden. Die Anziehungskraft übt Dr. Berno Wischmann, Leiter des Instituts für Leibesübungen der dortigen Universität, aus, mit seinen «australischen Trainingsmethoden». Er lehnt rundweg Woldemar Gerschlers Intervall-Trainings als Methode zur Leistungsförderung ab. Allerdings widmet er seinen Schützlingen sehr viel Zeit für ein individuelles Training. Wischmann will es nach der Veranlagung und Konstitution jedes einzelnen Athleten aufgebaut wissen. So steigerte er den Hamburger Her-

mann Salomon auf 82,19 m im Speerwerfen und eine Spitzenleistung im Fünfkampf, den Medizinstudenten Hans-Joachim Walde von einem Unbekannten zum Bronzemedallengewinner in Tokio, den Fuldaer Journalisten Michael Sauer zum besten Dreispringer, der in der Halle mit 16,16 m seine Bestleistung aufgestellt hat; auch verschaffte er in der gleichen Disziplin Günther Krivec einen Platz im Tokio-Team. Zwei Hochspringer, Riebesahm mit 2,10 und Spinnler mit 2,07 m, ein Hammerwerfer, Heiner Liewald mit 63,09 m, Dirk Neu mit 56 m Diskus, der ehemalige Juniorenmeister Günther Rudolph mit 7,32 m Weitsprung, machten bei ihm in technischen Disziplinen erstaunliche Fortschritte und mit dem Sprinter Gert Metz (10,3) und der Hallenmeisterin über 60 m gehören auch Grössen der Laufdisziplinen zur vielversprechenden Meister-Staffel.

Roger Bannisters Rezept

Dr. Bannister ist Arzt und war der erste Läufer, dem es gelungen ist, die Vier-Minuten-Schallmauer über die Meile zu durchbrechen. Der Neurologe erklärte kürzlich Jugendlichen in London, dass nach seiner Meinung die Geher zu viel trainieren.

Tägliches Training von 45 Minuten — das Warmlaufen nicht eingerechnet — während fünf Tagen in der Woche, sollte die Norm sein. Bannister beschwor aber die Jugendlichen, Alkohol und Nikotin zu meiden, deren Konsum dem Organismus unbedingt schädlich seien, besonders Wettkampfsportlern.

Die Jugend wird zu spät erfasst

In der deutschen Fachzeitschrift «Leichtathletik» befasst sich der bekannte Experte Dr. B. Wischmann mit einigen Problemen der Leistungssteigerung.

Der Aufbau einer Leistung, so stellt Wischmann fest, ist ein langer, mühsamer Prozess und muss unter einem breiten Blickwinkel betrachtet werden. Seit Jahren habe ich den Blick immer wieder auf zwei wichtige Stationen der Leistungsentwicklung und die damit verbundenen schwierigen Probleme gelenkt, die bereits im Schüler- und Jugendalter von uns gelöst werden müssen. Das Band, das zur Leistung hinführt, wird zu spät geknüpft. Es gehört zu den gesicherten Erkenntnissen, dass bereits im Schüleralter der Zeitraum gegeben ist, wo äusserst günstige Voraussetzungen für das Erlernen leichtathletischer Bewegungsabläufe bestehen. Bereits vor dem 13. Lebensjahr sollten wir den Schüler in Schule und Verein mit der Grobform der Bewegungsabläufe, zum Beispiel im Stabhochsprung, im Hürdenlaufen, im Speerwerfen usw. vertraut machen und ihm die Möglichkeit geben, diese Übungen in jugendgemässer Form wettkampfmässig zu betreiben. Wer aber in unseren Vereinen bemüht sich um diese Altersgruppen, die nach sportlicher Betätigung drängen? Dieses mangelnde Interesse kommt uns später teuer zu stehen. Hier liegt für mich ein weiterer Grund, dass wir in unserem Lande in der Leichtathletik nicht das Optimum herausholen.

Helvetisches Mosaik

Schwimmunterricht an den Volksschulen

Das Turn- und Sportamt der Stadt Zürich meldet: «Der vergangene Sommer war witterungsmässig bestens geeignet, den Schwimmunterricht an unseren Schulen unter den besten Bedingungen durchzuführen. Von total 4227 pflichtigen 4.- und 5.-Klässlern nahmen am obligatorischen Schwimmunterricht 2007 Knaben und 2078 Mädchen teil. 94 Prozent oder 3850 Schüler erfüllten die Bedingungen und konnten als Schwimmer entlassen werden. Dies ist der höchste Prozentsatz der ausgebildeten Schwimmer seit 1945. Nur gerade 1950, dem Rekordjahr (94,8 Prozent), wurden die Minimalbedingungen: Streckenschwimmen 30 m (Note für Ausführung und Ausdauer), Tauchen (Teller aus 1 m Tiefe oder Lättliziehen) sowie ein Sprung vom 1-m-Brett, von mehr Schülern überboten.

Lehrschwimmbecken Letten / ZH

Das erste Lehrschwimmbecken, als Umbaubad im Schulhaus Letten in knapp 1½ Jahren Bauzeit eröffnet, erfreut sich heute allgemeiner Wertschätzung. Der vollamtlich angestellte Schwimmlehrer ist verantwortlich für den technischen Dienst und die Reinigung, erteilt aber in erster Linie die Schwimmstunden an die eingeschriebenen Klassen. Seit 1. Januar benützt der Invalidensportverein dieses Becken, und für diese Mitglieder bedeutet das auf 28° erwärmte Wasser eine Wohltat. Es ist daher nicht zu verwundern, wenn dieses Bad von Baufachleuten aus der ganzen Schweiz besucht wird. Weitere Lehrschwimmbecken in der Stadt sind im Bau, so diejenigen im Oberstufenschulhaus Stettbach und Schulhaus Looren. Der Souverän hat dem Projekt Staudenbühl schon zugestimmt, und über das Projekt Altweg muss dies noch nachgeholt werden. Im weiteren wird gemäss Planung der Lehrschwimmbecken in der Stadt Zürich an verschiedenen Objekten gearbeitet.

Grosses Interesse für Schwimm- und Tenniskurse in Bern

Das Meldeergebnis für die Schwimm- und Tenniskurse während der diesjährigen Sommerferien, die von der Städtischen Schuldirektion durchgeführt werden, war ausserordentlich erfreulich. Für die 8 Schwimmkurse meldeten sich nicht weniger als 2101 Buben und Mädchen, für die drei Tenniskurse überraschenderweise 596 (!) Leider konnten aus Platzgründen lange nicht alle Anmeldungen berücksichtigt werden. Das Interesse von seiten der Jugend ist da, die obigen Zahlen beweisen es sehr eindrücklich. Die Initiative der Städtischen Schuldirektion ist höchst erfreulich, ebenso die Tatsache, dass sich so und so viele Lehrkräfte für diese Kurse freiwillig und spontan zur Verfügung gestellt haben.

Militär in den Turnhallen

Zu diesem Thema äussert sich eine Stimme im «Bote der Urschweiz»:

«Wie den meisten wohl bekannt ist, sind die Turnhallen in Ibach und Seewen wieder mit Militär besetzt. Sicher mögen es alle unseren Soldaten gönnen, wenn sie eine rechte Unterkunft erhalten.

Wenn dann aber dadurch so katastrophale Zustände entstehen, wie sie im Moment an den erwähnten Orten herrschen, dann ist dies wirklich des Guten zuviel.

Immer wieder werden die jungen Burschen angespornt, Vorunterricht zu machen, was übrigens eine Vorbereitung für die Rekrutenschule bedeutet. Diese Woche kamen nun am Abend 25 Burschen in den Vorunterricht. Nachdem sie sich zuvor bereits zweimal wegen Schulferien in einem Restaurant umziehen mussten, wo natürlich keine Waschgelegenheit vorhanden war, dachten sie, dass sie sich nun wenigstens wieder in der Turnhalle umziehen könnten. Doch weit gefehlt. Der Schulhausabwart teilte mit, dass sämtliche Räume vom Militär belegt seien und kein Raum frei, um sich umzuziehen. Bei einem Augenschein wurde dann festgestellt, dass das Militär in zwei Räumen zusammen gerade soviel Material gelagert hatte, dass es in einem einzigen nicht einmal die Hälfte ausgefüllt hätte.

Die Burschen mussten sich dann in der Pausenhalle, also praktisch im Freien, umziehen, damit sie sich dann nachher wenigstens duschen konnten. Als man das Material zum Turnen und Spielen holen wollte, musste festgestellt werden, dass auch noch der Vorraum zu den Geräten usw. vom Militär besetzt war. Haben vielleicht die verantwortlichen Behörden keine Ahnung, dass es einen Vorunterricht sowie auch Ver- eine gibt, die zumindest einen Raum brauchen, um sich wenigstens umziehen zu können?

Wäre es nicht die Pflicht der zuständigen Instanzen — wenn schon Militär in der Turnhalle sein muss — mindestens einen Raum zu reservieren, wo man sich umkleiden könnte?»

«Wollt Ihr (gratis) Tennis spielen?»

Unter diesem Titel organisierte der Tennisklub Drizia (Genf) zur Förderung neuer Talente einen Anfängerkurs für Jugendliche von 10 bis 15 Jahren. Das Material und die Plätze des Stadions Champel wurden gratis zur Verfügung gestellt.

Aarberg hat ein neues Sportzentrum

Am selben Ort, wo sich während mehr als drei Jahrzehnten die Sportklubs, der Kavallerie-Reitverein und die Aarberger Schulen in den Platz teilten, ist nach zwei Jahren Bauzeit eine reizvolle neue Sportanlage — «Aarolina» genannt — entstanden. Das zweigeteilte Projekt umfasst von Anbeginn einerseits den Reitplatz, andererseits die Turn- und Sportplätze, angrenzend an das Areal des Sekundarschulhauses. Für die Turn- und Sportplätze wurde die Anlage eines Hauptspielfeldes von 100×64 m, eines Übungsfeldes von 72×50 m und eines Turnplatzes von 40×25 m vorgesehen. Auf die Anlage einer Aschenbahn musste der hohen Unterhaltskosten wegen verzichtet werden. Nachdem auch die letzten Spielgeräte für Fussball, Handball und Volleyball eingetroffen sind, konnten die Spielfelder nach einer Schonzeit der Rasenflächen von fast zwei Jahren zur Benützung freigegeben werden. Die Aufwendungen von rund 191 000 Franken für die ganze Anlage, neuer Springgarten inbegriffen, halten sich im Rahmen des von der Gemeindeversammlung bewilligten Kredites. Dies war möglich, weil die interessierten Sportvereine für etwa 5500 Franken freiwillige Arbeit geleistet haben. Mit der «Aarolina»-Anlage ist ein Sportzentrum entstanden, wie es kaum eine andere Ortschaft dieser Grösse aufweisen kann. B. T.

Blick über die Grenzen

England

Übersetzung aus «The Observer» 1. 11. 64 v. E. Achermann
Erste Schritte in der Ausbildung von englischen Mädchen zu Welttennis-Ehren

In der Schule für Champions

Von Tony Mottram

Tief in der Grafschaft Kent wird eine Entwicklung eingeleitet, die für die zukünftige Stellung Englands im Welttennis von einer gewissen Tragweite sein könnte. In Cobham Hill, fünf Meilen von Rochester entfernt, in einem früheren Staatsitz der Grafen von Richmond, hat sich eine der ersten unabhängigen Volksschulen für Mädchen das Ziel gesetzt, Lawn-tennis besonders zu fördern.

Die Theorie, erstklassige Spieler heranzubilden, ist bekannt: Sie werden jung gestartet, auf gesunder, vernünftiger Basis erzogen und angehalten, regelmässig in Wettkampfatmosphäre zu spielen. In England bricht diese Theorie oft zusammen, weil das Klima das Schliessen der Plätze nach der Saison erfordert und das Spielen an dunklen Abenden sowieso unmöglich ist.

Wo könnte man daher besser spielen lernen und Geschicklichkeit entwickeln als in der Schule, und zwar innerhalb des Stundenplans. Während in den meisten Schulen im Oktober die Rackets bis zur nächsten Saison versorgt werden, ist man in Cobham mitten in einem Tennissesemester. Tennis ist dort das Hauptspiel und wird das ganze Jahr geübt.

Zur Heranbildung eines einigermaßen guten Spielers ist ein Minimum von fünf Jahren ununterbrochenen Trainings notwendig. Etwa sieben Jahre braucht es für einen talentierten Spieler, einen erstklassigen Standard zu erreichen. Ehrgeizige Junioren mit Talent, Entschlossenheit und Temperament brauchen für ihre Ausbildung ununterbrochenes Training, Coaching und Wettkampf. Cobham Hall beabsichtigt, diese Möglichkeiten zu schaffen.

In Miss D. B. Hancoy besitzt Cobham Hall eine junge Hauptlehrerin, die diese Pläne nicht nur mit Begeisterung, sondern auch aus dem Gesichtswinkel der Spielerin verfolgt. Miss Hancoy legt viel Gewicht auf die Arbeit an den Übungswänden in den Hallen. Es gibt deren zwei in Cobham, beide sind beleuchtet für Winter- und Abend-Training. Eine der Wände besitzt ein auf die Schnelligkeit der Bälle einstellbares Rückbrett, das aus dem Holz der alten Theaterbühne von Covent Garden stammt. Die Mädchen sind am Hallentraining in hohem Masse interessiert. Sie spielen sogar schon vor dem Frühstück und nach den Schulstunden, nebst in den regulär festgelegten Tennistrainings. Letzten Winter konnte das Training und Coaching ohne Unterbruch fortgeführt werden.

Cobham Hall hat im September 1962 mit 50 Schülerinnen angefangen. Nun sind es 150. Wenn die Schule im Jahre 1967 ganz fertig sein wird, können im ganzen 270 Mädchen vom 10. Altersjahr an aufgenommen werden.

Eventuelle Stipendien in Aussicht

Der Ausbau der Anlagen soll mit der Zahl und dem Standard der Spieler Schritt halten. Die Anschaffung weiterer Übungswände ist vorgesehen. Die sieben Tennisplätze, die jetzt in Betrieb sind, sollen auf 21 erhöht werden. Da sich talentierte Mädchen von Cobham Hall angezogen fühlen, ist in kurzer Zeit ein hoher Spielstandard zu erwarten. Deshalb sollen einige Plätze mit einer schnelleren Spielfläche ausgerüstet werden als die normale All-Wetter-Art. Eine zu langsame Spielfläche entwickelt eher eine defensive Spielmentalität. Da in Cobham Hall genügend Terrain vorhanden ist, kann für die Zukunft sogar an die Erstellung einer Halle gedacht werden, die einen Tennisplatz fassen würde.

Die Schule von Cobham Hall gelangt selbstverständlich an die Eltern, deren Töchter Talent und Ehrgeiz für das Tennisspiel haben. Zur Zeit wird die Ausrichtung von Tennis-Stipendien — die bis heute sozusagen das Monopol der amerikanischen Universitäten war — vom Westwood-Erziehungs-Truist erwogen.

Cobham Hall ist international und interkonfessionell. Es kommt ein Erziehungssystem mit kleinen Gruppen zur Anwendung. Dieses System garantiert genügend Tiefe und Güte der Erziehung, begleitet von Weltoffenheit allen Klassen und Glaubensrichtungen gegenüber. Bei der Heranbildung von Spitzen-Tennisspielern werden die gleichen Prinzipien verfolgt. Der Autor und seine Frau Joy Mottram sind als Coaches an der Schule tätig. Es ist nicht nur unsere Aufgabe, zukünftige Wimbledon-Siegerinnen heranzubilden, sondern im allgemeinen ein lebhaftes Interesse für Tennis zu wecken und jeder Schülerin zu helfen, maximale Freude und Gewinn aus ihren körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu ziehen.

Frankreich

Leibeserziehung ist Teil der Kultur

«Von der Freizeit zur Freiheit — Die soziale Funktion der Leibesübungen in der Freizeit — Der Sport, Mittel der Kultur»; diese Überschriften finden sich in einem kleinen Taschenbuch der Reihe «Idées» eines grossen Pariser Verlags-hauses. Doch der deutsche Leser ist überrascht, dass Hegel, Kierkegaard, Claudel, Sartre, Robbe-Grillet, André Gide, Nietzsche und Trotzki die Partner des Verfassers jenes erstaunlichen Werkes, Georges Magnane, sind. Erstaunlicher aber ist noch, dass sich neben diese grossen Köpfe der Weltkultur und ihre tiefgründigen Thesen das Problem «Soziologie des Sports»* stellt. Doch für den Franzosen ist die Nennung der «Prinzipien der Rechtsgeschichte» oder «Reflexionen über die Poesie» im gleichen Atemzug mit einer Sportsoziologie keine Blasphemie, sondern eine selbstverständliche Anerkennung des weiten Bogens, den die Kultur verbindend zieht.

«Das Spiel ist aus»

Der Verfasser des Taschenbuches, selbst aktiver Sportler, scheut sich nicht, unliebsame Wahrheiten auszusprechen. So meint er mit aller Deutlichkeit: «Das Spiel ist aus!» Er ist der Auffassung, dass der moderne Sport in seinen intensiven Anforderungen auch auf der unteren Ebene immer mehr die Verbindung mit dem lockeren Spiel verliert. Der Wettkampf, das Resultat, die Leistung wird auch mit «Unterstützung» der publizistischen Medien zum eigentlichen Kern. Um ihn gruppieren sich die verschiedenen Formen der Freizeit, die ein fundamentales Bedürfnis der Persönlichkeitsbildung darstellt.

Durch interessante soziologische Studien belegt, stellt Magnane fest, dass der Sport in seiner Intensität, die mehr als nur eine Übernahme des griechischen Prinzips des Agon darstellt, stark auf den städtischen Industriearbeiter zugeschnitten ist. Der Arbeiter orientiert sich nicht allein an einem Beruf, sondern an der Gemeinsamkeit für berufliche und ausserberufliche Gelegenheiten. Dabei spielt der Sport eine Rolle, die über das körperliche Training hinausgeht. Er soll zugleich geistige und berufliche Kräfte aufbauen.

Zuschauer keine passive Masse

Magnane lässt an der sportfeindlichen These «Zuschauen ist ein passives Dabeisein» wenig Gutes. Er bestreitet nicht eine äussere Passivität. Aber er verweist auf die echte innere Anteilnahme (obendrein ein Regulativ für aggressive Gefühle) und auf die bedeutsame Tatsache, dass der Zuschauer etwas Ungewisses, aber Wirkliches vor sich ablaufen sieht und sich mit den Teilnehmenden identifiziert. Diese Gedanken lassen sich fortsetzen und führen zu einem anderen Bild. Nämlich zu jener Feststellung, die heute noch in akademischen Kreisen Hohn und Spott auszulösen imstande ist, dass der Sport ein unabdingbarer Faktor des kulturellen Geschehens ist.

Dietrich Grabbe (DSB)

Japan

Japan entdeckte den Sport

Eine viertel Million Japaner kletterten im letzten Jahr auf den heiligen Berg, den Fudschijama. Zu Fuss! 60 000 Zuschauer kommen zu den grossen Baseballspielen der Universitäten. Der Staat gab für die Olympischen Spiele 1964 über 40 Millionen Dollar aus. Japan — Wunderland des Sports. Wem jedoch im Wunderland der Wirtschaft mit Zahlen nicht zu imponieren ist, der möge sein Augenmerk auf Yomiuriland richten und seine Vergleiche ziehen. Yomiuriland ist ein «recreation center» am Rande der 10-Millionen-Stadt Tokio. Es befindet sich in Privatbesitz und hat 20 Millionen Dollar gekostet. Yomiuriland ist — doch die Worte sind zu schwach, um dieses Paradies des Sports zu beschreiben. Da gibt es eine Golfanlage für Übungsschläge. Jeder Büroangestellte kann hier in der Mittagspause seine 100 Treibschläge absolvieren. Da gibt es Schwimmbecken mit Rutschbahnen atemberaubender Länge, Fischgewässer und Skipisten aus Plastik. Wohlgeachtet, ein Skigelände mit Lift und Sprungschanzen! Und alles wird fleissig benutzt. Der Sport entdeckte Japan, und Japan entdeckte den Sport. Staunend sagte ein amerikanischer Besucher: «Sie spielen genauso hart, wie sie arbeiten...»

«Sportillustrierte»

* Georges Magnane, Sociologie du Sport, Band 57, Collection Idées, Editions Gallimard, Paris.

Brief aus Amerika: Gespräche mit Coaches

Ann Arbor, im Mai 1965

Lieber Leser,

vor etwa einem Jahr habe ich einen Brief geschrieben über den amerikanischen Spitzensport. Unterdessen habe ich einiges dazugelernt, viel Neues gesehen und mit Leuten gesprochen, die im amerikanischen Spitzensport eine Rolle spielen. Hier an der Universität von Michigan sind Coaches an der Arbeit, die auch international von sich reden gemacht haben. Mit zwei Coaches der Wassersportler habe ich mich letzthin ausführlich unterhalten über den amerikanischen und internationalen Sport. Gus Stager war Coach der amerikanischen Schwimmer an den Olympischen Spielen in Rom und Dick Kimball führte die Wasserspringer in Tokio zu olympischen Ehren. Beide gaben mir bereitwillig Auskunft und dafür möchte ich ihnen an dieser Stelle herzlich danken.

Ich habe die beiden zuerst über ihre Ansicht befragt, warum die Amerikaner in den Sportarten, die sie wirklich betreiben, wie Leichtathletik, Schwimmen, Wasserspringen, Basketball usw., international eine so dominierende Rolle spielen. Coach Stager meinte: «In Amerika ist der Coach ein angesehener Berufsmann. Es ist bezeichnend, dass zum Beispiel in der deutschen Sprache kein Wort besteht, das genau dem amerikanischen 'Coach' entspricht. Dieser Beruf hat die Unterstützung der Öffentlichkeit. Wir sind gut organisiert und versuchen, ständig zu lernen und zu verbessern. Die Sportler werden so von bestqualifizierten Leuten betreut und instruiert.» Coach Kimball sieht ebenfalls im amerikanischen System, mit der riesigen Bedeutung des Schulsportes, den grossen Vorteil gegenüber europäischen Ländern. Daneben misst er dem Team-Gedanken eine grosse Bedeutung bei. «Mir ist in Tokio aufgefallen, dass wir Amerikaner, wahrscheinlich mehr als die Europäer, als Team kämpfen. Der Gedanke, sich für ein Team einzusetzen, liegt unsern Burschen und Mädchen gleichsam im Blute. In der High School kämpfen sie für ihre Schule, später versuchen sie Ehre für ihr College einzulegen, und als Mitglied der Nationalmannschaft kämpfen sie für ihr Land. Dies mag ein Grund dafür sein, dass unsere Sportler im Wettkampf sehr oft zu erstaunlichen Leistungssteigerungen fähig sind, die man ihnen nie zugetraut hätte.»

Der amerikanische Schulsport ist ganz auf Mannschaftssport ausgerichtet. Dies gilt auch für Einzelsportarten wie Leichtathletik oder Schwimmen. Wie die Mannschaft abschneidet ist wichtig! Welche Schule gewinnt ist von Bedeutung! Man muss erlebt haben, wie die Schulmannschaften von den Studenten, den Eltern, den Lehrern und der Schulleitung unterstützt werden, um zu erkennen, welche riesige Bedeutung der Sport im amerikanischen Schulleben einnimmt und welche psychologische Macht hier hinter den Sportlern steht. Dies sind gewaltige Motivationsfaktoren.

Die amerikanischen Athleten, die an Olympischen Spielen teilnehmen, sind gewiegte Kämpfer. Sie sind in einer Wettkampfatmosphäre aufgewachsen und sie haben als Sportler reiche Wettkampfgelegenheit. «Die Ausscheidungen für die Olympiamannschaft war für unsere Wasserspringer härter als der Wettkampf in Tokio», erklärte mir Coach Kimball. Mehr über diesen Ausscheidungsmodus zu vernehmen, interessierte mich sehr. Wir haben uns in der Schweiz ja oft darüber gewundert, dass die Amerikaner die endgültige Mannschaft durch einen einmaligen Wettkampf bestimmen. (In der Leichtathletik ist es nun etwas geändert worden.) Coach Kimball ist der Ansicht, dass die Vorteile dieser Methode die Nachteile überwiegen. «Sicher verlieren wir immer wieder einige sehr gute Athleten, die in der Ausscheidung einfach Pech haben oder verletzt sind. Aber wir erhalten diejenigen, die es verstanden haben, sich rechtzeitig in beste Form zu bringen. Und vor allem: Es ist keine Politik mit Diskussionen und Abstimmungen dabei über die Teilnahme dieses oder jenes Sportlers. Die Ausscheidungen sind unerbittlich. Was zählt, ist das Resultat.»

Wir sprachen dann darüber, was es brauche, ein erfolgreicher Athlet zu werden. Im Grunde genommen wissen auch wir in Europa was es braucht. Wer aber anerkennt wirklich die Tatsachen und zieht die Konsequenzen? Beide Coaches stimmten überein, dass es Jahre braucht, um zur Spitze vorzustoßen. Wie viele ist ganz verschieden von Sportler zu Sportler. Bill Farley, Mitglied der Olympiamannschaft im Schwimmen, betreibt diesen Sport erst seit vier Jahren. Andere begannen schon in der Primarschule. Wichtig ist das systematische, eiserne Training tagen und tagaus, Woche für Woche, Monat für Monat und Jahr für Jahr. Eine eigentliche Pause gibt es nicht. Man ist immer irgendwie aktiv. Vor allem die Wasserspringer unterbrechen ihr Training nie. Wieviel wird trainiert pro Tag? Zwei bis drei Stunden, wobei viele zweimal zum Training antreten. Coach Kimball erklärte: «Ein Springer darf sein Training nie unterbrechen. Das beste Alter zu beginnen ist der Beginn der High School. Der Unterricht muss aber von einem erfahrenen Lehrer gegeben werden. Einmal angeeignete Fehler sind schwer ausmerzen.» Eine gesunde Lebensweise ist selbstverständlich.

Athleten der Schulmannschaften werden mit Ausschluss aus dem Team bestraft, wenn sie den strengen Regeln nicht Folge leisten und erwischet werden. Der Ausschluss ist zeitlich begrenzt und gilt für die ganze Wettkampfsaison.

Unsere Unterhaltung befasste sich dann mit dem Trainingssystem. Es würde zu weit führen, hier Einzelheiten aufzuzählen. Einige Grundgedanken scheinen mir viel wichtiger zu sein. Die Schwimmer trainieren ausschliesslich nach dem Intervallprinzip, wobei dieser Begriff sehr weit zu fassen ist. Ein Langstreckenschwimmer kann zum Beispiel zweimal 1500 Meter schwimmen mit zwanzig oder dreissig Minuten Pause dazwischen. Auch das wird als Intervallprinzip aufgefasst. Das Programm ist gemischt, wobei natürlich jeder Coach seine eigene Methode anwendet. «Jeder von uns hat seinen eigenen Weg zu finden», erklärte Coach Stager. «Hier gibt es keine festen Regeln. Die wissenschaftliche Forschung hilft uns zwar; sie gibt uns die Grundlagen, nach denen wir das Training ausrichten. Aber in der Praxis wird einfach probiert.» Auch für Coach Kimball ist die Methode «Versuch und Irrtum» noch immer die beste. Ich war etwas erstaunt zu hören, dass Coach Stager nicht nach einem Plan arbeitet wie zum Beispiel einem Wochenprogramm. «Wir leben von Tag zu Tag», meinte er. «Meine Schwimmer trainieren manchmal wie sie wollen, manchmal wie ich will. Wir diskutieren jeden Tag das Programm miteinander. Wir müssen unsere Athleten zur Selbständigkeit erziehen. Sie sind intelligent genug. In vielen Ländern ist es Brauch, das Nationalteam einem Nationaltrainer zu unterstellen. Sie trainieren dann nicht nach zwei Methoden, nach derjenigen des Klub-Trainers und derjenigen des Nationaltrainers. Schliesslich wissen sie nicht mehr was sie tun.» Coach Kimball sagte zu diesem Punkt: «Für uns ist wichtig, dass jeder Sprung jeden Tag geübt wird. Gegen einen wichtigen Wettkampf hin wird das Gewicht von der 'Quantität' zur 'Qualität' verlegt. Wir arbeiten viel mit dem Trampolin und dem Springen vom Brett auf eine weiche Unterlage. Gymnastische Übungen sind nur als Grundlage wichtig. Nachher bauen wir die Körperschulung ins Sprungtraining ein. Das hilft Zeit sparen.»

Von den Trainingsmethoden gingen wir über zum Thema: Welches sind die wichtigsten Eigenschaften eines Coachs? Gus Stager zögerte nicht lange mit der Antwort: «Enthusiasmus! Ein Coach muss aufgehen in seinem Beruf. Hat er diese Eigenschaften, kommt alles andere von selbst: Das Arbeiten an sich, das Verbessern, der Wille etwas aus seinem Team zu machen und die Jungen zu begeistern. Es ist nicht nötig, dass der Coach selbst ein guter Schwimmer gewesen ist. Aber er muss sein Handwerk verstehen.» Coach Kimball ist da anderer Ansicht. Er war selbst ein hervorragender Springer und amerikanischer Meister. «Ein Coach, der weiss, was seine Athleten vor dem Wettkampf fühlen, der die Sportler auch von der Sicht des Wettkämpfers aus kennt, hat unbedingt einen Vorteil. Vor einem Wettkampf besteht Coaching hauptsächlich aus psychischer Vorbereitung der Athleten. Ich muss meine Leute so in den Wettkampf schicken, dass sie überzeugt sind zu gewinnen.» Auf die Frage, ob man diese Seite des Coaching lernen könne, meinte er: «Der Beruf des Coach ist zum grössten Teil eine Angelegenheit der Erfahrung. Obschon man vieles in Kursen lernen kann, ist das Entscheidende Sache der Persönlichkeit. Feste Regeln, die Athleten zu behandeln gibt es nicht. Wir haben so unsere Tricks. Wann sie anzuwenden sind, sagt uns das Gefühl.» Unser letzter Diskussionspunkt umfasste die Zukunft des Leistungssports und die Olympischen Spiele von Mexico City. Die beiden Coaches wissen, dass vom europäischen Standpunkt aus, die Amerikaner nahe beim Professionalismus sind. Sie verdienen ja eigentlich nichts, diese Sportler-Studenten. Sie finanzieren mit Sport lediglich ihre Schul-ausbildung. Warum eigentlich nicht? Beide sind der Ansicht, dass die Rekorde weiter fallen werden. «Wir werden das Ende, die Grenze der Leistungsfähigkeit nicht mehr erleben», meinte Coach Stager. «Die Trainingsmethoden werden ständig verbessert, die Athleten werden früher erfasst, mehr und bessere Anlagen werden gebaut, die Coaches für alle Schulstufen werden besser ausgebildet und wissenschaftliche Untersuchungen liefern ständig Forschungsergebnisse. Dies muss zu einer Leistungssteigerung führen.»

Wie genau das «Höhenproblem» von Mexico City gelöst werden wird, wissen beide nicht. Wissenschaftler sind nun an der Arbeit, eine Lösung zu finden. Die amerikanischen Meisterschaften der Schwimmer finden nächstes Jahr in Colorado Springs statt. Die dort erfassten Resultate werden dann zu den nötigen Schritten führen. Ob sie dann die richtigen waren, werden erst die Spiele selber zeigen. «Wir sorgen uns nicht allzu sehr. Schliesslich haben alle mit den gleichen Schwierigkeiten zu kämpfen.»

Was zeigt uns dieses Gespräch? Erstens einmal wird auch in Amerika nur mit Wasser gekocht. Es werden Fehler gemacht, und viel ist zu verbessern. Zweitens wissen auch die Amerikaner nicht viel mehr über Trainingsmethoden als wir. Aber eines ist sicher: Solange in Amerika das gegenwärtige System fortbesteht, solange der Sport in der Schule eine solche Bedeutung beibehält, solange die «Coaches» die Athleten instruieren, solange werden die Amerikaner uns in «ihren» Sportarten dominieren. Das heisst: Wir können uns langsam daran machen, bei uns einiges zu ändern.

Mit besten Grüssen

Dein Hans Altorfer

Echo von Magglingen

Kurse im Monat Juli (August)

b) verbandseigene Kurse

- 2.— 7. 7. Course de natation, Ass. Suisse des Paralysés (50 Teiln.)
- 3.— 4. 7. Schüler-Ruderlager, Schweiz. Vereinigung der Ruderveteranen (75 Teiln.)
- 3.— 4. 7. Instruktionkurs für Damen-Korbball, Schweiz. Firmensportverband (35 Teiln.)
- 5.—10. 7. Juniorenkurs, Schweiz. Tennisverband (15 Teiln.)
- 5.—10. 7. Juniorenlager, Schweiz. Landhockeyverband (50 Teiln.)
- 10.—11. 7. Hauptkurs 2 für Diplomkandidaten, SFV (100 Teiln.)
- 12.—17. 7. Juniorenkurs, Schweiz. Tennisverband (15 Teiln.)
- 12.—17. 7. Ausbildungskurs für Junioren Leichtathletik, ETV (75 Teiln.)
- 19.—24. 7. Juniorenkurs, Schweiz. Tennisverband (15 Teiln.)
- 19.—24. 7. Kurs für Junioren, Schweiz. Handballausschuss (30 Teiln.)
- 19.—24. 7. Juniorenlager Leichtathletik, SALV (50 Teiln.)
- 26.7.—1.8. Juniorenlager, KBFV (50 Teiln.)
- 26.—31. 7. Juniorenkurs, Schweiz. Tennisverband (15 Teiln.)
- 26.—31. 7. Polysportives Jugendlager, Satus (70 Teiln.)

Achtung!

Soeben ist eine unveränderte Neuauflage des begehrten Magglinger Singbüchleins erschienen:

«Mir singe eis»

Liederbuch für die Schweizer Jugend

Das Singbüchlein kann zum Preise von Fr. 1.80 bezogen werden durch die **Bibliothek der Eidgenössischen Turn- und Sportschule, 2532 Magglingen.**

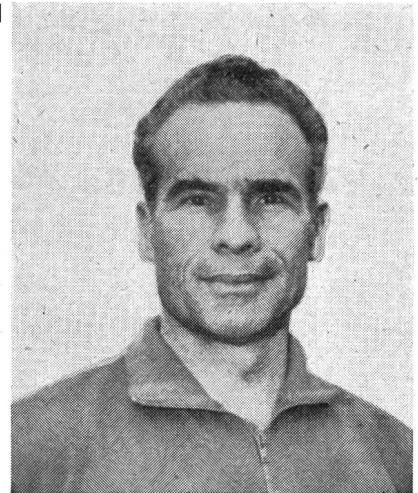
Die Klimastation für medizinische Rehabilitation in Gais AR

sucht als zweiten Physiotherapeuten einen

Sportlehrer,

der sich für das Gebiet der Bewegungstherapie interessiert.

Jack Günthard kommt an die ETS



Die ETS hatte von jeher die Absicht, den Olympia-Goldmedaillenträger von Helsinki ganz für sich zu verpflichten. Seit 1950 war bekanntlich Günthard, der erfolgreiche Spezialfachlehrer für Kunstturnen, im Lehrgang für Sportlehrer tätig.

Leider blieben die damaligen Bemühungen ohne Erfolg. Als wir zufällig am 21. Mai im Hotel Bristol in Bern von den Bemühungen des italienischen Verbandes vernahmen, Günthard vollamtlich für seine Kunstturner zu verpflichten, ersuchten wir um die Zusicherung des EDM, ihn an die ETS berufen zu können, was uns am 25. Mai zugesichert wurde. Auch Bundesstellen können schnell und erfolgreich handeln und entscheiden!

Nun konnten die Verhandlungen mit unserem Spezialfachlehrer beginnen. Wenn es bis zum 25. Juni dauerte, bis es zur endgültigen Wahl kam, so liegt dies zum Teil an Vorbehandlungen mit den interessierten Verbänden und unverschiebbaren Abwesenheiten einzelner Verhandlungspartner. Heute ist Jack Günthard auf dem Berufswege fest an der ETS als Chef-Turn- und Sportlehrer verpflichtet. Es sind ihm folgende Aufgaben zugewiesen:

1. Mittel und Wege zu suchen, um dem schweizerischen Kunstturnen im internationalen Rahmen wieder eine Stellung zu verschaffen, wie sie unserer guten Tradition entspricht. Dabei ist es unsere Absicht, ihm Gelegenheit zu geben, die neuesten Methoden zu erforschen, welche die heutigen Weltnationen im Kunstturnen anwenden, auch in Zusammenarbeit mit der deutschen Forschungsstelle in Frankfurt am Main. Es wird seine Aufgabe sein, seine Erkenntnisse, die er sich in diesen Studienaufenthalten wird holen müssen, in unsern Verhältnissen erfolgreich anzuwenden. Wir erwarten — kurz gesagt — von Jack Günthard eine neue Sportlehre für Kunstturnen.
2. Die Eidgenössische Turn- und Sportschule stellt Jack Günthard als Lehrer-Trainer der schweizerischen Kunstturner-Nationalmannschaft zur Verfügung. Er wird somit eigentlich die erste Lehrer-Trainerstelle einnehmen, wie sie bei der Aussprache EDM-SLL im April 1964 als Hilfe der ETS an die Förderung des nationalen Spitzensportes in Aussicht gestellt wurde.
3. Jack Günthard hat zudem eine Planungsaufgabe. Er wird die von den SLL-Spezialausschüssen für Trainerwesen vorgeschlagene Trainerausbildung an der ETS planen und dann später gestalten und leiten.

Wir sind überzeugt, dass die ETS mit diesem wichtigen Schritt einen neuen Beitrag zur Förderung unseres nationalen Sportwesens leistet.



Bibliographie

Wir haben für Sie gelesen . . .

Was will die Gesundheitserziehung?

Zeitschrift Pro Juventute, Heft 4/5, April/Mai 1965 «Gesundheitserziehung»

Erziehung zur Gesundheit gehört zur Lebensvorbereitung, die nicht nur das Elternhaus, sondern auch die Schule mit der ihr eigenen Prägungskraft dem heranwachsenden Menschen vermitteln kann. Von diesem Gedanken ausgehend ist das Sonderheft «Gesundheitserziehung» der Zeitschrift Pro Juventute (April/Mai 1965, Nr. 4/5) herausgegeben worden. Dr. A. Sauter, Direktor des Eidgenössischen Gesundheitsamtes, Bern, stellt zuerst das neue Handbuch «Gesundheitserziehung» für Lehrer und Behörden vor. Prof. Dr. M. Schär, Zürich, befasst sich hernach mit aktuellen Problemen der Gesundheitserziehung, wobei er vor allem auf die Rolle der Eltern in der frühkindlichen Erziehung aufmerksam macht. Die Thematik des eigentlichen Gesundheitsunterrichtes in den verschiedenen Schulstufen wird von Prof. Dr. K. Widmer, Rorschach, dargestellt, während sich Dr. H.-P. Müller, Basel, ganz allgemein mit der Aufgabe der Schule für die Gesundheitserziehung auseinandersetzt. Über die Erfahrungen aus einem grossangelegten Versuch vorbeugender Gesundheitspflege in der Stadt St. Gallen schreibt S. Hoffmann, St. Gallen. Zahllose praktische Hinweise vermitteln die Beiträge «Gesundheitserziehung für Mutter und Kind» und «Gesundheitserziehung in der Schule», welche überdies die durch Pro Juventute angebotene Hilfe zugunsten der Gesundheitserziehung schildern. Die in der Mütter- und Säuglingsfürsorge und die in der Schularbeit Stehenden werden aus diesen Beiträgen besonders grossen Nutzen ziehen. Eine Zusammenfassung der Pro-Juventute-Wünsche zur Gesundheitserziehung und ein umfassendes, auf den neuesten Stand gebrachtes Literaturverzeichnis beschliessen dieses Heft, dem wir vor allem bei den Schul- und Gesundheitsbehörden, bei den Fürsorge- und Beratungsstellen, aber auch bei allen Lehrern eine gute Aufnahme und weite Verbreitung wünschen. -ni

Neuerwerbungen unserer Bibliothek

0 Allgemeines

Arbeiten aus der Sektion Forschung und in Zusammenarbeit mit derselben. Magglingen, ETS, 1964. — 4°. 4 S. — vervielf. Abqr 1108

Beraterkurs für den Bau von Turn- und Sportanlagen in Bern vom 23. bis 26. September 1964. Eidg. Turn- und Sport-schule Magglingen; Schweiz. Landesverband für Leibesübungen. Magglingen, ETS, 1965. — 4°. 173 S. — vervielf. Aq 425

Dreyer, A. Bücherverzeichnis der Alpenvereinsbücherei. Mit Verfasser- und Bergnamen-Verzeichnis. Hrg. Hauptausschuss des deutschen und österreichischen Alpenvereins und Verein der Freunde der Alpenvereinsbücherei. München, Lindauer-sche Universitätsbuchhandlung, 1927. — 8°. 1358 Sp. Aq 418

Für die weitere **Entwicklung** des Volkssports, insbesondere des Kinder- und Jugendsports, durch den DTSB. 13. Bundes-vorstandssitzung des DTSB, 18. Juni 1964 in Berlin. Kommuniké — Erklärung zum Freundschaftsvertrag — Bericht — Referat — Diskussionen — Auszüge. Berlin, Deutscher Turn- und Sportbund, 1964. — 8°. 70 S. Abqr 3012

Exposition Nationale Suisse Lausanne 1964. Livre d'or. Lausanne, Marguerat S. A., 1964. — 4°. 460 S. ill. — Fr. 90.—. Aq 402

Freizeitgestaltung und Körperkultur. Eine empfehlende Bibliographie für den Volkssport. Hrg. Deutsche Bücherei, Leipzig. Berlin, Sportverlag, 1964. — 8°. 118 S. A 4934

Groupe d'étude préparatoire du Stage-pilote (Macolin, août 1965) de mise en œuvre du programme-cadre pour la formation des moniteurs européens d'éducation physique et sportive non professionnels. Macolin, les 4, 5 et 6 novembre 1964. Rapport. Strasbourg, Conseil de l'Europe, 1964. — 4°. 12 p., 2 annexes. Abqr 1105

Institute for Research in Physical Culture in Warsaw. Structure and Activity in its first decade 1953—1963. Warschau, I. R. P. C., 1964. — 8°. 32 p. ill. Abqr 3021

International Ergonomics Association. Zweiter Internat. Kongress für Ergonomie. Kurzfassung der Vorträge = Second

International Congress on Ergonomics. Abstracts of the Papers = Deuxième Congrès Internationale de l'Ergonomie. Résumés des conférences. Dortmund, IEA, 1964. — 8°. 80 S. Abr 3040

Schweizerische **Landesausstellung** Lausanne 1964. Goldenes Buch. Lausanne, Marguerat S. A., 1964. — 4°. 460 S. ill. — Fr. 90.—. Aq 401

Schweizerische **Landesausstellung** 1964. Informationsblätter. Bd. 1—5. Lausanne, Expo, 1964. — 8°. ca. 2000 S. ill. — Fr. 150.—. A 4988

Zeitgemässe **Leibeserziehung** des Kleinkindes, des Schulkin-des, des Jugendlichen. Vorträge und Ergebnisse des Internat. Kongresses für zeitgemässe Leibeserziehung in Rotterdam vom 2. bis 7. April 1962. Wien/München, Österreichischer Bundesverlag, 1964. — 8°. 128 S. — Fr. 11.65. A 4983

Die **Leistung**. III. Kongress für Leibeserziehung, 20. bis 23. Mai 1964 in Wiesbaden. Hrg. Ausschuss deutscher Leibeserzieher. Schorndorf, Karl Hofmann, 1964. — 8°. 328 S. Abb., 2 Taf. — Fr. 16.80. A 4916

Lernt von den Besten — Erreicht neue Erfolge im Volkssport zum IV. Deutschen Turn- und Sportfest. 10. Bundesvorstandssitzung des DTSB, 6. Juni 1963. Kommuniké — Referat und Korreferat — Auszüge aus der Diskussion. Berlin, Deutscher Turn- und Sportbund, 1963. — 8°. 46 S. Abqr 3014

Literaturzusammenstellung über Skilanglauf. Eine Auswahl. Leipzig, DHFK, 1965. — 4°. 3 S. — vervielf. Abqr 1144

Mathys, F. K. Das Schweizerische Turn- und Sportmuseum in Basel. Seine Entwicklung und seine Sammlung. Basel, Schweiz. Turn- und Sportmuseum, 1965. — 8°. 32 S. Abb. Abqr 3071

Palm, J. Weltkongress für Freizeitfragen = World Recreation Congress, Osaka, Kyoto (Japan), 2.—7. Oktober 1964. Ein Bericht. Frankfurt am M., Deutscher Sportbund, Arbeitsgemeinschaft für Freizeit und Erholung, 1964. — 4°. 13. S. — vervielf. Abqr 1114

Prinzhorn, F. Dokumentation und Buchwissenschaft. Bonn, H. Bouvier, 1964. — 8°. 28 S. — DM 3.90. Abqr 3076

Recla, J. Österreichischer Brückenschlag 1964. Die 12. Auslands-Studienfahrt in die Deutsche Demokratische Republik, 5. bis 16. September 1964: Berichte — Vorträge — Betrachtungen. Graz, Inst. für Leibeserziehung der Univ., Wissenschaftl. Kreis für Leibeserz., 1964. — 4°. 77 S. — vervielf. Abqr 1126

Recla, J. Neue Dissertationen mit leibeserzieherischen, sportlichen Themen. Dokumentiert vom Wissenschaftlichen Kreis des Inst. f. Leibeserz. der Universität Graz. Graz, Institut für Leibeserz. der Universität, 1964. — 4°. 21 S. — vervielf. Abqr 1140

Recla, J. Literaturliste für die Lehramtsprüfung, für das Staatsexamen aus Leibesübungen. Graz, Inst. f. Leibeserz. der Universität, 1965. — 4°. 28 S. — vervielf. Abqr 1135

Recla, J. Vierte Internationale Olympische Akademie. Berichte und Betrachtungen. Graz, Institut für Leibeserziehung der Universität, 1964. — 4°. 148 S. — vervielf. Aq 411

Recla, J. Wie dokumentiere ich? Merkblatt. Graz, Institut für Leibeserziehung der Universität, 1964. — 4°. 5 S. — vervielf. Abqr 1120

Rencontre internationale Croix-Rouge de Secouristes. Centenaire de la Croix-Rouge internationale. Macolin (Suisse) 18—24 août 1963. Genève, Commission du Centenaire de la Croix-Rouge en Suisse, 1963. — 8°. 56 p. ill. Abqr 3023

Report of the Fourth Summer Session of the International Olympic Academy. Athens, Ellenic Olympic Committee, 1964. — 8°. 232 p. fig. A 4973

Rihs-Hänzi, N. Ein Streifzug durch die Expo. Basel, Basilius-Presse, 1964. — quer 4°. 70 S. 12 Taf. — Fr. 16.—. Abqr 1102

Riedl, K. Die Grazer Dissertationen. Mit leibeserzieherischen, sportlichen Themen. Graz, Institut für Leibeserziehung der Universität, 1964. — 4°. 111 S. — vervielf. Aq 412

Schrifttum zum Zweiten Weg. Broschüren, Dokumente, Vorträge, Aufsätze — Eine Liste. O. O., Deutscher Sportbund, Abteilung Zweiter Weg, 1965. — 4°. 8 S. — vervielf. Abqr 1113

Symposium sur la formation des professeurs d'Education physique, tenu à Lisbonne du 30 août au 1er septembre 1963, de la Fédération Internationale d'Education Physique (F. I. E. P.). Lisbonne, F. I. E. P., 1964. — 8°. 152 p. ill. A 4953

Tscherne, F. Zur Terminologie der Leibesübungen (des Sports). Bericht über die «Internat. Arbeitstagung f. Terminologie der Leibesübungen (des Sports)» vom 14.—19. Oktober 1963 in Strobl am Wolfgangsee, Österreich. Durchgeführt und gestaltet von den Instituten für Leibeserziehung an den Universitäten Wien, Graz, Innsbruck in Zusammenarbeit mit dem «Büro f. Dok. und Inf. im Weltrat für Sport und Leibeserziehung». Wien/München, Österreichischer Bundesverlag für Unterricht, Wissenschaft und Kunst, 1964. — 8°. 92 S. 2 Taf. — Fr. 6.65. Abqr 3026

1 Philosophie, Psychologie

Albonico, R. Der absolute Mensch. Gedanken zum Höchstleistungsstreben im Sport. Vortrag, gehalten am Eidg. Leiterkurs für Geistliche, Magglingen 1964. St. Gallen, Selbstverlag des Verfassers, 1964. — 4°. 8 S. — vervielf. Abrq 1109

Dürkheim, K. Graf. Sportliche Leistung — Menschliche Reife. Frankfurt am Main, W. Limpert, 1964. — 8°. 57 S. Abr 3068

Schmidtke, H. Die Ermüdung. Symptome, Theorien, Messversuche. Bern-Stuttgart, Verlag Hans Huber, 1965. — 8°. 339 S. Abb. — Fr. 48.—. A 5003

3 Sozialwissenschaften und Recht

Albonico, R.; Watzek, U.; Weisskopf, U. Sport, Student und Studium. St. Gallen, Verlag Weinhold, 1963. 8°. 24 S. — Fr. 3.80. Abr 3058

Les autorités locales et le sport. Rapport du stage d'études organisé par l'Union Internationale des Villes et Pouvoirs Locaux en collaboration avec le Conseil International du Sport et de l'Education Physique, à Gauting, du 2 au 6 octobre 1961. La Haye (NL), U. I. V. P. L., 1961. — 8°. 57 p. Abr 3053

Die Bedingungen der Leistungsprüfung der Hitler-Jugend. o. O., o. J. — 4°. 6 S. — vervielf. Abrq 1098

Bericht über den Versuch mit der täglichen Bewegungslektion an bernischen Schulen im Schuljahr 1963/64. Bern, Kantonales Turninspektorat, 1964. — 4°. 7 S. — vervielf. Abrq 1119

Boeckh, R.; Albonico, R. Turnen mit Geisteskranken. Ein Gemeinschaftsversuch der Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen und der Kantonalen Heil- und Pflegeanstalt Wil SG. Genève, Edit. Médecine et Hygiène, 1963. — 8°. 23 S. Abr 3034

Bornemann, E.; Böttcher, H. Der Jugendliche und seine Freizeit. Chancen und Gefährdungen. Göttingen, Verlag für Psychologie, Dr. C. J. Hogrefe, 1964. — 8°. 51 S. — Fr. 5.80. Abr 3090

Les branches à option dans l'enseignement post scolaire de la gymnastique et des sports. Macolin, EFGS, 1964. — 4°. 30 p. fig. Abrq 1124

Camp Chikopi. An Athletic Camp Teaching Sports, Skills to Boys (8 to 16). Ann Arbor, Michigan USA, The Matt Mann Camps, 1811 Glenwood Rd., w. d. — 8°. 24 p. ill. Abr 3044

Dietrich, W. Intensivierung des Turnunterrichts durch Zusatzaufgaben. Berlin, Verlag Volk und Wissen, 1964. — 8°. 264 S. 34 Abb. — DM 11.50. A 4885

Dokumentation. Ausbildung, Anstellung, Vergütung hauptamtlicher Lehrkräfte und nebenamtlicher Übungsleiter in der deutschen Turn- und Sportbewegung. Beispiele und Modelle. Hrg.: Deutscher Sportbund, Sportbeirat. Frankfurt am Main, DSB, 1964. — 4°. 81 S. Abrq 1133

Ecole d'éducation physique et de récréation = School of Physical Education and Recreation. Universitas Ottaviensis. Annuaire 1964—65, 1965—66 = Calendar 1964—65, 1965—66. Ottawa, Univ., 1965. — 8°. 43 p. fig. Abr 3059

L'entraînement à Joinville. Joinville, Interarmées, 1963. — 4°. 72 p. fig. Abrq 1134

Freizeit ist Freiheit — Sport macht sie schöner. Düsseldorf, Deutscher Gewerkschaftsbund, 1961. — 8°. 55 S. 10 Taf. Abr 3031

Frey, U. Berufliche Arbeit und Sport. Genève, Edit. Médecine et Hygiène, 1957. — 8°. 6 S. Abr 3047

Guay, D. L'éducation physique dans les écoles élémentaires du Québec. Québec, chez l'auteur, 1964. — 8°. 45 p. Abr 3066

Guay, D. L'éducation physique dans les écoles secondaires du Québec. Québec, chez l'auteur, 1964. — 8°. 40 p. Abr 3067

Hohneck, J. P. Eltern, seid Euren Kindern Vorbild! Frankfurt, Deutsche Sportinformation, 1964. — 4°. 1 S. — vervielf. Abrq 1152

15 Jahre Sozialistische Sportorganisation im Dienste des Volkes für Frieden und Sozialismus für Gesundheit und Lebensfreude. Festsitzung des Bundesvorstandes des DTSB, 1. Oktober 1963 in Berlin. Festveranstaltung des DTSB in Berlin am 13. Oktober 1963. Referate — Verpflichtung — Auszeichnungen — Grussadressen. Berlin, Deutscher Turn- und Sportbund, 1964. — 8°. 45 S. ill. Abr 3013

Kaech, A. L'Ecole fédérale de gymnastique et de sport à Macolin. Macolin, EFGS, 1951. — 4°. 3 p. Abrq 1149

Kätterer, O. Das Lehrfach Turnen in Studium und Prüfung der Sekundar-, Real-, Bezirkslehrer (Lehrer an unteren Mittelschulen) und der Gymnasiallehrer. Basel, Universität, 1950. — 4°. 3 S. — vervielf. Abrq 1148

Lehrgangs- und Bildungsplan 1965. Landessportbund Nordrheinwestfalen. Hachen, LSB, 1964. — 8°. 17 S. ill. Abr 3041

Magnane, G. Sociologie du sport. Situation du loisir sportif dans la culture contemporaine. Paris, Editions Gallimard, 1964. — 8°. 192 S., ill. — Fr. 3.25. A 4859

Manuel suisse de gymnastique scolaire. Livre IV: exercices dans le terrain, natation, excursions, patinage, ski, sports de combat. Berne, Département militaire fédéral, 1961. — 8°. 151 p. ill. A 4159/IV

Meyer, E. Gruppenunterricht. Grundlegung und Beispiel. 4. neubearb. u. erw. Aufl. Worms, E. Wunderlich, 1964. — 8°. 273 S. Abb., 4 Taf. — Fr. 22.85. A 4979

Moolenijzer, N. J. The Swiss Federal School of Gymnastics and Sports at Magglingen. Presentation and Movie. Sacramento, California Association for Health, Physical Education and Recreation, 1964. — 4°. 5 S. — vervielf. Abrq 1099

Neumann, O. Die leibseelische Entwicklung im Jugendalter. München, J. Ambrosius Barth, 1964. — 8°. 526 S. ill. — Fr. 49.70. A 4910

Outdoor recreation for America. A Report to the President and to the Congress by the Outdoor Recreation Resources Review Commission. Washington, D. C. U. S. Government Printing Office, 1962. — 4°. 246 p. fig. — Dollar 2.50. Aq 422

Reuchlin, M. L'orientation pendant la période scolaire. Idées et problèmes. Strasbourg, Conseil de la Coopération culturelle du Conseil d'Europe, 1964. — 8°. 376 p. A 4993

Schneider, J. L'Education physique dans les écoles rurales (Afrique et Madagascar). Paris, Editions Bourrellier, 1964. — 8°. 96 p. ill. — Fr. 8.65. Abr 3005

Schneider, Ch. Universiade 27. August bis 6. September 1959. Turin. Bericht. Zürich, Schweiz. Akadem. Sportverband, 1959. — 4°. 9 S. — vervielf. Abrq 1142

Sport in der Bundeswehr. Bonn, Der Bundesminister der Verteidigung, 1963. — 8°. 136 S. Abb. A 4813

Statuten des Bundes Schweizerischer Pfadfinderinnen. Bern, Zentralsekretariat, 1948. — 8°. 16 S. Abr 3035

Tappert, J. Körperertüchtigung in der Nationalen Volksarmee. Methodisches Handbuch für alle Ausbilder. Berlin, Deutscher Militärverlag, 1964. — 8°. 320 S. ill. — DM 7.90. A 4861

Uhl, H. G. Der Sport des deutschen Soldaten. SA aus: Wehrkunde, 13 (1964) 10. — 8°. 19 S. Abb. Abr 3082

Universiade 1965 Budapest. Jeux Moniaux de la FISU = World Games of FISU. Règlements général et technique = General and Technical Regulations. Suppl. FISU-Bull., 7e série, No 3, août 1964. Leuven, Secrétariat de la FISU, 1964. — 8°. 36 p. Abr 3008

Wehrausbildung in Wort und Bild. Illustrierte Monatsschrift für die Bundeswehr. Hrg. in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium der Verteidigung. 8. Jg., 1965, Heft 1 ff. Bonn, Verlag Offene Worte. — 8°. ill. — monatlich. AP 164

Wetzig, B.; Raeder, J. Literaturstudie zu Problemen der Belastung und Erholung in der körperlichen Erziehung und Bildung der Kinder und Jugendlichen. Teil 1. Leipzig, DHFK, Abteilung Information/Dokumentation, 1964. — 4°. 21 S. — vervielf. Abrq 1125

Wildt, Kl. C. Auswanderer und Emigranten in der Geschichte der Leibesübungen. Schorndorf bei Stuttgart, Hofmann, 1964. — 8°. 191 S. AP 112

4 Sprachwissenschaften

Göhler, J. Die Leibesübungen in der deutschen Sprache und Literatur. Frankfurt am Main; Wien, Verlag W. Limpert. o. D. — 4°. 78 S. Abrq 1158

5 Naturwissenschaften

Cörmann, R. Biologische Wirkungen mechanischer Schwingungen auf den Menschen. Bibliographie. Dortmund, Max-Planck-Institut für Arbeitsphysiologie, 1963. — 8°. 8 S. Abr 3052

Fetz, F. Beiträge zu einer Bewegungslehre der Leibesübungen. Wien, Österreichischer Bundesverlag, 1964. — 8°. 276 S. Abb. — Fr. 24.90. A 4982

Leben und Mensch. Eine Enzyklopädie der biologischen Wissenschaften. Band 5: Der Mensch. Bau und Funktion. Genf, Verlag René Kister, 1961. — 4°. 160 S. Abb. — Fr. 41.—. Aq 314

Nold, R. Grössenzunahme, Wachstumsbeschleunigung und Zivilisation. Grundsätzliche Darstellung einer Zeiterscheinung für Eltern, Ärzte, Erzieher und Ausbilder. München, Manz-Verlag, 1964. — 8°. 104 S. Abb. — Fr. 10.60. A 4967

Olivier, G.; Olivier, Ch. Mécanique Articulaire. Paris, Vigot Frères, 1963. — 8°. 185 p. ill. — Fr. 23.35. A 4976

Unze, W. Mathematik und Sport in 100 Aufgaben. In: Junge Mathematiker, Leipzig, 1963: 11—31. Abrq 1121



Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

Tenero – Schwimmen und Wandern



Das Schwimm- und Spielzentrum der ETS in Tenero am Langensee erlaubt, auch einen zeitlich ausgedehnten Wahlfachkurs Schwimmen/Spiele abwechslungsreich und für die Teilnehmer lustbetont zu gestalten. Immerhin kann die Ungunst der Witterung, vornehmlich eine im Spätsommer gerne auftretende Kälteperiode, jedes noch so sorgfältig disponierte Programm unliebsam beeinflussen. Es mag daher keineswegs abwegig sein, wenn der Leiter ganz- oder halbtägige Wanderungen vorsieht. Sie bedeuten stets eine nicht zu unterschätzende Bereicherung in mehrfacher Hinsicht. Unsere Burschen schätzen es sicherlich, Land und Leute der näheren Umgebung kennen zu lernen. Die Uferorte und die Täler des Südtessins offenbaren reizende landschaftliche Aspekte und mannigfache kulturelle Schätze. Die anschliessend skizzierten vier Tourenvorschläge vermitteln lediglich einige Anregungen. Sie wurden so ausgewählt, dass stets Badeplätze für Schwimm-instruktionen einbezogen sind. Der initiative, entdeckungsfreudige Leiter wird sich auf die Dauer nicht damit begnügen. Er sucht Varianten zu verwirklichen oder rekonstruiert neue Routen. Die vielfältige Natur belohnt ihn dafür reichlich.

Die ausgewählten Routen eignen sich auch vorzüglich für Radwanderungen, ebenso bestehen Bahn- oder Postautoverbindungen.

Route 1: Tenero — Locarno — Solduno — Ascona — Porto Ronco — Grotto

Locarno. Das Schloss wurde 998 erstmals erwähnt, 1513 von den Eidgenossen bis auf den noch erhaltenen und in neuerer Zeit zu einem sehenswerten Museum gestalteten Flügel zerstört. Einzigartige Sammlung römischer Gläserfunde. Pittoreske Piazza mit Laubengängen. Ausflug nach Madonna del Sasso; Kloster mit Wallfahrtskirche (beachtete Gemälde von Bramantino und Ciseri). Von der Loggia herrliche Rundschau.

Ascona. Streifzüge durch die Gassen lohnen sich, der schönen Gebäude und der malerischen Aspekte wegen. Am Kirchplatz die Casa Borroni «mit der schönsten Fassade auf Schweizer Boden», von Battista Serodine mit Stuckfiguren versehen. Collegio Papio mit prächtigem Kreuzgang und der Kirche Santa Maria della Misericordia. Grossartige Fresken und ein wertvolles Altarbild.

Porto Ronco. Kleiner Hafen. Schiffsverbindung nach Isole di Brissago. Die früheren Besitzer (Gräfin de Saint-Léger und Baron von Emden) legten Gärten mit seltenen exotischen Pflanzen an. Heute im öffentlichen Besitz und von der Universität Zürich betreut. Von Porto Ronco führt eine Treppe zum Dorfe Ronco. Viel bewundert der Blick vom Kirchplatz auf den Langensee. In der Kirche frühe Fresken. Neben der Kirche befindet sich das Geburtshaus des Malers Antonio Ciseri (1821–1891).

Badeplatz Grodolo bei der Kraftwerkstation Verbano. Schöne Anlage mit Toilettengebäude. Freier Eintritt. Unmittelbar an der Strasse Porto Ronco nach Brissago.

Postauto: Locarno—Brissago.

Route 2: Tenero — Losone — Golino — Intragna — Costa

Losone. Starke Industrialisierung in neuester Zeit. Malerisch ist der Dorfteil San Rocco. Früher wanderten die Einwohner in einzelnen Gruppen als Scherenschleifer nach Italien aus. Gegen den Monte Verità hin befindet sich der Wallfahrtsort Madonna della Fontana: Hübscher Lagerplatz mit Tisch und Bänken

für Picknick. In der Kirche Malereien von Giovanni Serodine (1617).

Golino. Hier ist der stimmungsvolle Dorfplatz, umrahmt von bemalten, herrschaftlichen Häusern, besonders sehenswert. Unterhalb der Kirche, nahe der Melezza, befindet sich ein planierter Spielplatz.

Badeplatz: Unterhalb des Ponte di Golino.

Intragna. Der Name kommt von «inter amnes» = zwischen den Bächen (Melezza und Isorno). Höchster Kirchturm des Tessins (70 m). Auswanderer zogen als Kaminfeger nach Italien. Der französische Staatsmann Léon Gambetta soll aus Intragna stammen.

Badeplatz: Beim vielphotographierten Ponte antico, unterhalb von Calezzo.

Costa. Von Intragna über den Weiler Pila erreichbar, ebenso mit der Funiva Intragna—Pila—Costa. Unterhalb der Seilbahnstation Costa führt ein Hangweg zu einem idyllischen, verborgenen Badeplatz. Man steige vom Brücklein einige Schritte im Riale dei Mulini hinauf. Dann öffnet sich ein zauberhaftes Becken mit einem Wasserfall.



Bahn: Centovallibahn von Locarno — Ponte Brolla — Tegna — Versico — Cavigliano — Intragna — Corcapolo.

Route 3: Tenero — Locarno — Ponte Brolla — Avegno — Moghegno

Ponte Brolla. Soll schon in römischer Zeit Brückenort gewesen sein. Visitation der Schlucht mit den «Erosionsmühlen» empfehlenswert.

Moghegno. Alte Siedlung: Eine Axt aus der Steinzeit und ein römisches Schwert wurden hier gefunden. Spielplatz im Dorf oder an der Maggia, in der Nähe eines prächtigen Badeplatzes.

In der Nähe die Ortschaft Maggia mit einer durch die Fresken berühmten Kirche Santa Maria della Campagna (der Schlüssel ist beim Sakristan im Dorfe Maggia erhältlich).

Bahn: Station Aurigeno-Moghegno der Maggialbahn.

Route 4: Tenero — Vogorno — Lavertezzo

Vogorno. Reizvolle Gässchen und Rebblauen mitten in terrassierten Weinbergen. Der neue Stausee wird Lago di Vogorno heissen.

Blick auf Corippo. Malerisches, am Berg klebendes Dörfchen, leider stark entvölkert.

San Bartolomeo. Die Kirche ist die älteste des Tales (1225 erbaut). Eine Tafel beim Eingang erinnert an den «Tessiner Nikolaus von Flüe», den Priester P. Bustelli (1771 gestorben).

Lavertezzo. Die Bewohner galten als die besten Weinbauern des Kantons. Ihre Rebberge liegen bei Cugnasco, das Dorf Lavertezzo selber ist zu wenig sonnig. Gneis- und Marmorbrüche.

Badeplatz: Bei der alten, doppeljochigen Brücke «Ponte dei salti».

Postauto: Locarno — Tenero — Gordola — Sonogno.



Ausblick vom Alpstein

Gedanken über das appenzell-ausser-rhodische Sommerlager

von Dr. Jakob Hohl, Trogen

Schon mehr als zehn Jahre wird von der appenzellischen Vorunterrichtskommission ein kantonales Sommerlager im Tessin organisiert. Dieses Lager, als Sommerlager durchgeführt, hat sich so gut eingelebt, dass es nicht mehr wegzudenken wäre. Dass dieses in all den Jahren vom gleichen Leiter betreut wird, spricht für sich. In der Person von alt Kantonaloberturner Walter Herzig steht ein routinierter, souveräner und kameradschaftlicher Leiter zur Verfügung, der auf Grund seiner gemachten Erfahrungen die grosse Schar der Teilnehmer in respektvoller und humorgewürzter Art leitet, so dass man jedes Jahr von einem vollen Erfolg sprechen kann. Mehrere Jahre hindurch hatten wir das Glück, eine private Rebterrasse benützen zu können. Infolge Überbauung musste dann ein anderer Zeltplatz gesucht werden, der sich in der Folge in Vernate finden liess. Gegenüber einem Massencamp bietet der private Zeltplatz ungeahnte Vorteile. Walter Herzig hat es auch verstanden, einen herzlichen Kontakt mit der Dorfbevölkerung von Vernate herzustellen, so dass die Freude beim Eintreten der appenzellischen Vorunterrichtler bei der Dorfbevölkerung jeweils gross ist. Da die Teilnehmerzahl in den letzten Jahren — infolge intensiver Werbung — stark zugenommen hat, werden zwei hintereinander gestaffelte Lager von je 10 Tagen Dauer erfolgreich durchgeführt. Für das leibliche Wohl — es wird auf dem Zeltplatz abgekocht — sorgt mit viel Liebe und Geschick in uneigennütziger Weise Frau Herzig. Dem jungen Appenzeller bietet sich während zehn Tagen Gelegenheit, abseits vom grossen Ferienrummel bei fröhlichem, ungezwungenem Lagerleben, einen typischen Teil unserer südlichen Schweiz kennen und verstehen zu lernen. Gleichzeitig üben sich die Lagerteilnehmer im Kartenlesen und in der Handhabung des Kompasses. Nicht zu kurz kommen Schwimmen und Spiel. Jeden Tag werden wohldurchdachte Radausflüge in der überaus reizvollen nähern und weitem Umgebung unternommen. Besondere Höhepunkte, man muss sie erlebt haben, sind die allabendlichen, ungezwungenen Zusammenkünfte am Lagerfeuer, bei Gesang, Musik und Spiel — und wie könnte es anders sein — wo Walter Herzig aus seinem unerschöpf-

lichen Repertoire an heimatlichen Erzählungen und appenzellischen Fahrensgeschichten einiges zum besten gibt. Da die Kosten äusserst niedrig gehalten sind (Fr. 38.— plus Bahnfahrt), besteht für jeden Vorunterrichtler die Möglichkeit, am Lager teilzunehmen, um in einfachen Verhältnissen ein Stück unserer herrlichen Südschweiz zu erleben.

Dass die körperliche Ertüchtigung auch im Lagerbetrieb nicht vernachlässigt wird, versteht sich von selbst. Ebenso wichtig und charakterbildend ist das Schmieden kameradschaftlicher Bande, die über Jahre hinaus erhalten bleiben. So haben wir im Vorunterricht eine geradezu ideale Möglichkeit, an der Menschenbildung mitzuhelfen.





Unsere Monatslektion: Schwimmen

André Metzener

Vorbereitung für den Schwimmtest I

Bei seinen Schülern, die, mit dem Wasser noch nicht allzu vertraut, doch schon einige Züge schwimmen können, steht der Leiter vor drei wichtigen Aufgaben:

1. Er soll die Schüler dazu bringen, eine bestimmte Distanz zu schwimmen, indem sie ihre Bewegungen gut koordinieren und dafür möglichst wenig Kraft aufwenden;
2. ihnen das Schwimmen unter Wasser lernen, ihr Verhalten in bezug auf Richtung und Tiefe kontrollieren;
3. mit ihnen springen oder tauchen aus einer bestimmten Höhe.

Dieser kleine Artikel ist keine «Lektion». Es ist vielmehr eine Lehrweise, eine Wahl von Übungen, die wir dem Leiter vorschlagen, und die den Test I zum Ziel hat.

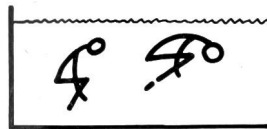
Brustschwimmen Wassergewöhnung, Atmung im Wasser, Gleiten

- Dusch en: zuerst die Arme, dann die Beine (Innenseite/Aussenseite), Rücken, Brust, Kopf.
- Im Wasser (Hüfthöhe)
- sich Rumpf, Rücken, Gesicht waschen und dazu hörbar ausatmen.
- Ausatmen ins Wasser:
Wasser in die hohlen Hände nehmen und durch Ausatmen (Nase und Mund) dieses Wasser fortblasen;
- gleiche Übung auf dem Wasserspiegel;
- Arme sw, um das Gleichgewicht zu halten: sich im Wasser niederkaufen und fest ausatmen;

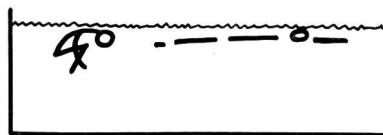
— schnell einatmen durch den Mund und zur Ausatmung sofort untertauchen. Wiederholen, ohne Unterbrechung, 5-, 10-, 15mal; dann während mehrerer Minuten.

— Das «Fass»

Einatmen, Atem anhalten, Kauerstellung im Wasser, wie Abb. 1 (die Hände halten die angewinkelten Beine). Wer hält es am längsten aus?

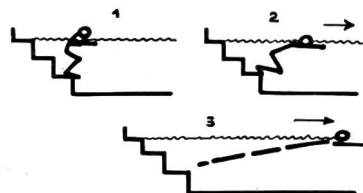


— Das «Fass», dann ausstrecken: wie oben, jedoch nach dem Eintauchen Arme und Beine strecken. In dieser horizontalen typischen Gleitbewegung bleiben.



— Der «Pfeil»

Niederkaufen, sich nach vorne fallen lassen, abstoßen und gleiten. Kopf im Wasser zwischen den nach vorn gestreckten Armen, Beine geschlossen und gestreckt.

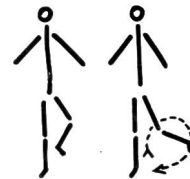


Variante:

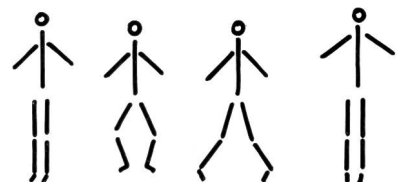
- gleiten mit tiefem Untertauchen des Kopfes (Unterseeboot);
- gleiten mit Heben des Kopfes.

Beinbewegung

Im Trockenen, stehend: Knie anziehen und ausdrehen, dann Unterschenkel nach aussen stossen und schlagartig schliessen, alles in einer runden Bewegung:



— do. mit beiden Beinen:



Im Wasser. Pfeilschiessen, langsam Beine grätschen und schlagartig schliessen. Zuerst nur eine Beinbewegung, dann zwei mit anschließender betonter Gleitphase.

Armbewegung

Im Trockenen, stehend, Arme nach vorne, Hände gefaltet: Ellenbogen heben (die Hände ziehen ziemlich tief). Schnell Ellenbogen und Unterarme zusammendrücken für den Rückstoss nach vorne.

Atmung: einatmen im Moment, wo die Ellenbogen zusammengedrückt werden; ausatmen während des Streckens nach vorne, während der Gleitphase und dem Anfang des Armzuges.

Das ist der Jastremsky-Stil.

Im Wasser, Schulterhöhe, stehend, nach vorn geneigt, Schultern eingetaucht: Armbewegung wie oben.

- Im «Pfeil», einige Armzüge, Kopf unter Wasser, die Beine bleiben gestreckt;
mit Atmung: 1 Armzug, dann 2.

Koordination

Im Trockenen, stehend, Arme in Vor- oder Hochhalte:

1. die Arme (Armzug) und 1 Bein anwinkeln,
2. Beine schliessen und Arme nach vorne führen.

Im Wasser; ohne Atmung, Kopf im Wasser:

- Pfeilschiessen und 1. die Arme und 2. die Beine!
- Pfeilschiessen und 2 kompl. Züge mit Gleitphase dazwischen.
Mit Atmung:
- 1 Zug und daran denken: Arme, Kopf (einatmen), Beine;
- 2 Züge, usw.

Perfektion, Training

Die Fortschritte hängen vor allem vom Willen des Schülers ab. Man nimmt sich vor, eine bestimmte Strecke zu schwimmen und hält ohne Ruhepause durch. Nur auf diese Art werden die Bewegungen fließend und entsprechend kräfteschonend.

Verschiedene Übungen

Atmung. Eine Länge schwimmen und nur alle 2 Schwimmzüge atmen; retour eine Länge und bei jedem Schwimmzug atmen, dann nur alle 3 Züge.

Varianten

- 1 Länge, Beinschlag, Arme gestreckt nach vorn;

- 1 Länge nur Armzüge, die gestreckten Beine werden nachgezogen;
- 1 Länge, Beinschlag, Arme gekreuzt auf dem Rücken;
- 1 Länge, nur Armzüge, die gestreckten Beine werden gekreuzt;
- 1 Länge, doppelter (oder dreifacher) Beinschlag, Arme gestreckt;
- usw.

Mit ein wenig Phantasie gibt es unendlich viele Möglichkeiten.

Übung:

- in der oben erwähnten Reihenfolge, jedoch mit kurzen Zwischenhalten nach jeder Länge;
- ohne Zwischenhalte;
je eine Länge normales Schwimmen einschalten.

Training für 200 m

Das einfachste und bequemste Mittel ist schwimmen lassen, aber indem man die Anforderungen variiert, bleibt das Interesse wach und die Fähigkeiten werden rasch gesteigert.

Übung:

- 4mal 50 m schwimmen mit 30 sec. (oder 20, 15) Pause;
- 8- bis 10mal 25 m schwimmen mit 10 bis 15 sec. Pause;
- mit entsprechenden Zwischenhalten: 25 — 50 — 75 — 50 — 25 — 25 — 50 — 25 — 25 — 50 usw.

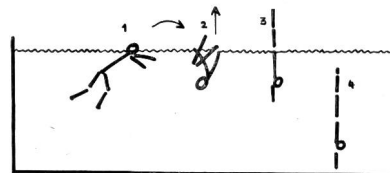
Tauchen

In 2er-Gruppen:

- A legt einen Gegenstand ins Wasser und verlegt ihn, während B ihn sucht (so ist es nötig, die Augen unter Wasser offen zu halten).

- Wenn der Tauchsprung einmal beherrscht wird, versuchen, direkt zum Gegenstand zu tauchen: Arme nach vorn gestreckt, ohne Bewegung.

— «Ententauchen»



- Distanzschwimmen unter Wasser, der Kopf dient als «Tiefensteuer». Unterschied zum gewöhnlichen Brustschwimmen: die Arme werden so weit nach hinten gezogen, bis sie am Körper anliegen.

Übung:

- Start, gleiten,
- Start, gleiten und 1 Schwimmzug,
- Start, gleiten, 2 Schwimmzüge usw.

Während der Schüler an die auszuführenden Bewegungen denkt, verbessert er schnell die Distanz.

Springen

Der Schwimmtest I verlangt keinen Kopfsprung. So genügt eine «Kerze» (Fuss-Sprung), und es lohnt sich, diese zu üben:

- Um das Gleichgewicht zu halten: einen Punkt auf der Horizontalen fixieren;
- mit geschlossenen Beinen, Hände am Körper;
- mit geschlossenen Beinen, Arme in Hochhalte;
- Sprung mit Armschwung, Aufsatzsprung: Arme vw. hoch, sw. abw., Absprung mit beiden Beinen, mit Armschwung vw. hoch.



Foto: Hugo Lörtscher ETS