

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 10

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>

Helvetisches Mosaik

Neue Sportanlage in Wattwil

Die Gemeinde Wattwil im Toggenburg hat eine neue Sportanlage erhalten, die einen Fussballplatz, ein Trainingsfeld und eine Aschenbahn umfasst. An die Baukosten von 216 000 Franken leistete die politische Gemeinde 66 000 Franken. Durch finanzielle Beiträge erwarben sich auch die Dorfkorporation, die Primar- und Sekundarschulgemeinden, die Sportvereine sowie eine Privatfirma ein Benützungsrecht. «T.-A.»

Eine zusätzliche Turnstunde

Die Schulturnkommission des Kantons Thurgau hat vorgeschlagen, durch eine zusätzliche Sonderturnstunde haltungsgeschädigten und -gefährdeten Kindern zu helfen. Schlechte Haltung, Formstörungen der Wirbelsäule, Fussanomalien und mangelhafte Leistungsfähigkeit seien bei den heutigen Jugendlichen immer häufiger zu beobachten. Die systematischen Untersuchungen im Thurgau ergaben, dass 50 Prozent der Schulkinder Haltungsschäden erkennen lassen. In grösseren Ortschaften des Kantons dürfte es nach Ansicht der Schulturnkommission möglich sein, eine Stunde pro Woche für Sonderturnen einzuführen und so den Kampf gegen Haltungsschäden aufzunehmen.

«Thurgauer Zeitung»

Ein «M» im Strassenverkehr

Eine leuchtend rote Scheibe von 12 cm Durchmesser und dem grossen weissen Buchstaben «M», die von jetzt an am Hinterteil von Lastwagen zu sehen sein wird, deutet weder auf eine neue Milchaktion, noch auf die Migros hin, sondern vielmehr auf «Magglingen» und eine neue Good-Will-Aktion der Berufs-Lastwagenchauffeure. In Magglingen werden seit drei Jahren auf Einladung des Verbandes Schweizerischer Mortorlastwagenbesitzer freiwillige Wiederholungskurse für Chauffeure durchgeführt. Auf diese Weise wurden schon rund 1400 Berufschaffeuere einer wertvollen Weiterbildung unterzogen. Der gute Geist von Magglingen soll nun durch das «M»-Signet auf die Strassen hinausgetragen werden und wie schon der weisse Stern «ansteckend» wirken.

Sport an der Uni Freiburg

Zur Entlastung des Hochschulsportlehrers Herrn Pius Pally wurde endlich einem schon lange vorgebrachten Wunsch entsprochen und in der Person von Herrn Jean-Claude Chofflon ein fester Assistent bestellt. Zusammen mit fünf Übungsleitern führten sie ein umfangreiches Sportprogramm durch. Die Herren erteilten den Studenten Instruktionen in den nachstehenden Disziplinen: Allgemeines Turnen, Leichtathletik, Gelandelauf, Fussball, Handball, Basketball, Volleyball, Fechten, Boxen, Schiessen, Tennis, Tischtennis und Schwimmen. 878 Studenten betreiben regelmässige Sport. Das bedeutet, dass nur 38 Prozent der Immatrikulierten die Notwendigkeit einer sportlichen Betätigung eingesehen haben. Ich möchte an dieser Stelle Seine Magnifizenz, HH. P. Bochenski zitieren, der

anlässlich der Unimeisterschaften in Leichtathletik die Meinung äusserte, dass für den Wissenschaftler neben der Intelligenz die durch den Sport erworbene Willensstärke ausschlaggebend sei.

Im Gesamtklassement sämtlicher Hochschulmeisterschaften, das nach einem bestimmten Punktesystem zusammengestellt wird, belegt die Uni Freiburg den ehrenvollen 2. Platz hinter der ETH, die für diesmal die Dr.-Saxer-Trophäe gewann. Es ist dies unbestreitbar ein Verdienst der Aktivität unseres Hochschulsportlehrers, Herrn Pius Pally, dass Freiburg die Hochschulen von St. Gallen, Genf, Zürich, Bern, Lausanne, Basel und Neuenburg in sportlichen Belangen hinter sich zurückgelassen hat. b

Privatinitiative weit voraus

spg. Hallenbäder sind in der reichen Schweiz Mangelware. Von den acht bestehenden Bädern sind erst noch drei auf privates Risiko hin gebaut worden. Seit Jahren benötigten die Agglomerationen Zürich, Basel und Bern ein zweites Hallenbad und Sportverbände, Ärzte und Schulen werden nicht müde, die Dringlichkeit solcher Anlagen für die körperliche Entwicklung einer immer mehr verwehlichten Jugend zu begründen. Noch scheinen die Behörden nicht zu erkennen, dass bei unserem Klima Hallenbäder für eine ständig wachsende Bevölkerung auf immer engeren Raum kein Luxus mehr sind. Badeverbote an den letzten benutzbaren Seen und Flüssen sind nur noch eine Frage der Zeit, aber keine Lösung des Problems.

Wir freuen uns deshalb ganz besonders, auf zwei private Leistungen hinweisen zu können. In Chur (Einwohnerzahl 25 000) eröffnete kürzlich ein Arzt das modernste schweizerische Hallenbad, in dem er auch ein medizinisch-therapeutisches Institut unterhält. Ein grosses Bravo diesem Pionier im Bündner Hauptort. Und in Worblaufen bei Bern erstellte die Baufirma einer Wohnblocksiedlung ein Hallenbad mit 25-m-Bahnen! Sie hat die Bedürfnisfrage eines Hallenbades für eine Wohnblocksiedlung bejaht, wo es in der ganzen Stadt Bern noch kein einziges Lehrschwimmbekken gibt, die geplanten Quartier-Freibäder dem Baustop — der Schwimmbäder als Luxus betrachtet — zum Opfer fielen und an ein zweites zum bestehenden kleinen Hallenbad nicht einmal gedacht werden darf... Das Baugewerbe tritt den Beweis an, dass auch heute noch einfach, zweckmässig und vor allem preiswert gebaut werden kann, selbst ohne Subventionen und Darlehen der öffentlichen Hand, aber auch ohne amtliche Vorschriften. Mit 200 000 Franken ist dieses Privathallenbad billiger als die bedeutend kleineren Lehrschwimmbekken in Luxusschulanlagen, für die kürzlich in zwei Gemeinden der Ostschweiz die Kreditbegehren verworfen wurden. Es ist das Muster eines Kleinhallenbades, wofür sich u. a. der Schwimmklub Bern für seine Jugendabteilung interessiert hat.

Wir freuen uns für die Kinder und Eltern, für die schwimmgerechten Mädchen und Burschen, die ihr Familienbad in der Nähe ihrer Wohnung nun täglich und dazu noch gratis benützen können. Hier wachsen unsere Schwimmerinnen und Schwimmer von morgen heran — hier ist ein initiativer und wertvoller Beitrag zum Problem der Freizeitgestaltung der Jugend geleistet worden. hub.

Aus der Welt des Spitzensportes

... und einige werden sterben

...und einige werden sterben!» Mit diesen Worten beginnt Chris Brasher, Olympiasieger im 3000-m-Hindernislauf 1956 in Melbourne und heute führender englischer Sportjournalist, seine massiven Angriffe gegen die Veranstaltung der Olympischen Spiele 1968 in Mexiko City in einer Londoner Sonntagszeitung. Er fügt die warnende Voraussage hinzu, dass es in Mexiko zum erstenmal in der Geschichte der Olympischen Spiele möglich sein werde, sich eine olympische Medaille zu «kaufen».

Brasher stützt sich in seinen Ausführungen auf die Erfahrungen des finnischen Trainers Onnie Niskanen, der in Addis Abeba Bikila Abebe auf zwei olympische Marathonsiege vorbereitete. Niskanen hat die Warnung ausgesprochen, dass in Mexiko einige Olympia-Teilnehmer gesundheitliche Schäden davontragen würden.

Brasher ist der Meinung, und er stützt sich dabei auch auf ärztliche Urteile, dass alle Ausdauerwettbewerbe unter keinen Umständen in dieser Höhe ausgetragen werden dürften. Andererseits könnten in einer Höhenlage von 2300 Metern die Aktiven der sogenannten explosiven Konkurrenzen (Sprints, Kugelstossen) mit Leistungssteigerungen rechnen, da der atmosphärische Druck und die Luftdichte geringer sind als in Höhe des Meeresspiegels. Die entscheidende Grenze zwischen explosiven und Ausdauerwettbewerben liege in den Läufen bei 400 Metern. Bei längeren Strecken mache sich bei den Läufern ein gewisser Sauerstoffmangel bemerkbar.

Brasher räumt ein, dass sich ein Athlet weitgehend an die Höhenlage gewöhnen könnte, wenn ihm genügend Zeit zu dieser Umstellung zur Verfügung stehe. Ein Teilnehmer, der sein ganzes Leben lang in 2000 Meter Höhe gelebt hat, wird ein Maximaltraining dort leichter durchstehen als sein Rivale, der nur einen Monat in der gleichen Höhenlage verbringt. Daraus zieht Brasher den Schluss für seine Behauptung, dass man sich Medaillen «kaufen» könne. Er schreibt wörtlich, dass «die Abhaltung der Ausdauerwettbewerbe in Mexiko City eine Verletzung des olympischen Geistes darstellen wird.»

Brasher prophezeit, dass die USA und die UdSSR ihre Mannschaften monatelang in Trainingslagern in einer Höhe von 2000 Metern vorbereiten werden, was andere Länder, die entweder nicht über die Mittel oder die Höhenlage verfügen, einfach nicht können. «Diese Situation bedeutet für mich kompletten Professionalismus. Zum erstenmal in der Geschichte der Olympischen Spiele wird es möglich sein, sich eine olympische Medaille zu kaufen.»

Die Welt, Hamburg

Längere Akklimationisierung erforderlich

«Zur vollen Entfaltung der Leistungsfähigkeit ist eine Akklimationisierung von mindestens drei Wochen für die Olympischen Spiele 1968 in Mexiko erforderlich», sagte Dr. Joseph Leclerc, Chefarzt des Institutes für Sportmedizin in Paris, in einem Vortrag anlässlich der Ruder-Europameisterschaften in Duisburg. In seinen Ausführungen über «Den Einfluss der Höhenlage Mexikos auf die Ruderwettbewerbe» meinte er, nach diesen drei Wochen könnten trainierte Sportler die gleichen Leistungen vollbringen wie in europäischen Breiten. Dr. Leclerc hielt den achtstündigen Zeitunterschied und die relativ hohe Luftfeuchtigkeit des Klimas in der mexikanischen Hauptstadt für schwerwie-

gender als die Höhe von über 2000 Metern. Die verstärkte Hämoglobinbildung des Blutes und das Ansteigen der Zahl roter Blutkörperchen sei von den vergrößerten Herzen austrainierter Sportler relativ leicht zu verarbeiten, da ein Spitzensportler bereits über eine genügende Sauerstoffreserve im Blut verfüge. Die Ausführungen des französischen Sportarztes beruhten nicht auf eigenen Versuchen in Mexiko, sondern auf allgemeinen Erfahrungen, die von der Sportmedizin bisher in grösseren Höhen gesammelt worden sind.

DSB

Die Ernährung der russischen Fussballmannschaft

Ausser einem harten und geschickten Training wird auf eine streng überwachte Kost bei allen Mitgliedern der Mannschaft der grösste Wert gelegt, und man kann gewiss sein, dass die Durchführung eisern ist. Zum Frühstück erhalten die russischen Fussballer Vollkorngebäcke, Mineralwasser oder Tee, mittags gegrilltes mageres Fleisch, wozu leichtbekömmliche pflanzliche Fette benutzt werden. Zu Pellkartoffeln reicht man Gemüse, welches ebenfalls nur in pflanzlichen Fetten gedünstet werden darf. Dazu gibt es frisches Obst und gesäuerte Milch. Die Abendmahlzeit besteht wiederum aus Obst und kleinen Mengen mageren Fleisches. Wörtlich erklärte Trainer Katschalin seinen südamerikanischen Fragestellern: «Es ist wichtig, dass meine Leute vernünftig leben und nicht überfüttert werden. Ich lege grössten Wert auf pflanzliche Fette und Öle». Er fügte hinzu, dass die russischen Fussballspieler auch zu Hause die gleichen Nahrungsmittel zu sich nehmen.

«R.-D.»

Ski-Asse sammeln Kondition auf Sylt

Werner Schneider

Die Skiläufer haben gewiss nicht die Dünen und den Strand als ideale Trainingsbedingung entdeckt, aber Albert Hitz als Betreuer der Langläufer und nordisch Kombinierten hat für zehn Tage zum ersten Male die komplette deutsche Nationalmannschaft zur Insel Sylt zusammengerufen. Albert Hitz las von den Trainingsmethoden der australischen und neuseeländischen Mittel- und Langstreckenläufer, und er machte sich die Erfahrungen von Peter Snells inzwischen weltberühmt gewordenen Trainer Arthur Lydiard zunutze. Den Ski-Asen bereitet dieses Konditionstraining viel Spass. Jörg Thoma, der Kombinations-Olympiasieger von Squaw Valley machte sich zum Sprecher seiner 15 Kameraden: «Ich bin zum ersten Male in meinem Leben auf Sylt, und ich finde es ganz prima!!»

Spartanisches Leben

In vier Stunden rund 30 Kilometer im Sand marschieren — das stählt die Muskeln und Gelenke gleichzeitig. Nachmittags geht es dann die Dünen hinauf und hinunter. Auch das hat einen doppelten Zweck. Zunächst fördert diese Bewegungstherapie Kondition und Ausdauer. Darüber hinaus aber ergibt sich für die Langläufer in dem lockeren Dünen sand die gleiche Situation wie im Wettkampf, wenn beim Anstieg die Ski vielleicht etwas zu glatt sind und wegrutschen. Das Ziel dieses Konditions-Lehrganges auf Sylt, der vielleicht auch für andere Sportarten Vorbild werden könnte, ist die Vorbereitung auf den siebenwöchigen Schneelehrgang von Mitte November an im schwedischen Trainingszentrum Valadalen.

Stens Sport-Palette

«Menschenhandel»

Sechs Milliarden Lire (rund 40 Millionen D-Mark) wurden auf der alljährlichen italienischen Spielerbörse im Mailänder Luxushotel Excelsior umgesetzt. Daran war, laut «Sport-Illustrierte», der Welt teuerster Verteidiger, Karl-Heinz Schnellinger, 26, mit rund eineinhalb Millionen Mark beteiligt. Schnellinger spielt in der kommenden Saison für den AC Mailand und half mit seinem Transfer dem AS Roma aus grossen finanziellen Nöten.

Eine traurige, aber wahre Geschichte

Der Präsident der berühmten Milan AC, Vizemeister Italiens, bekannt seit Jahren für Rekordinvestitionen in Spielern, hat persönlich für die Schuldverpflichtungen seines Klubs eine Garantie von 750 Millionen Lire, das sind rund 1,1 Millionen Schweizerfranken, geleistet. Er sprach in den letzten Jahren oft von Treue zum Wort, Seriosität und Pflichtbewusstsein zur Sanierung der ungesunden Verhältnisse im italienischen Fussball.

Der gleiche Signor Felice Riva besitzt die Aktien der gegenwärtig in einer Krise steckenden Baumwollindustrie von Valle Susa bei Turin, die ihre Betriebe seit einigen Monaten eingestellt hat und über 8000 Arbeitern und Angestellten für drei Monate den Lohn schuldet. Turiner Banken waren bereit, die rückständigen Löhne auszuführen, wenn Herr Riva eine persönliche Garantie übernommen hätte wie er es für Milan getan hat. Doch Herr Riva antwortete nicht. Er wurde von den Gewerkschaften und behördlich zu Besprechungen eingeladen. Herr Riva blieb zu Hause bzw. in den Ferien in Forte dei Marmi. Dieser Tage hat er sich auf eine Kreuzfahrt mit einer Yacht ins Mittelmeer begeben. Inzwischen können 8000 Arbeiter und ihre Familien hungern. Nun hat aber Unterstaatssekretär Calvi der Präfektur von Mailand die «Suche nach Herrn Felice Riva mit allen Mitteln des Staates, selbst auf hoher See» angeordnet und «diesen zu veranlassen, zu unaufschiebbaren Besprechungen unverzüglich nach Rom zu kommen.»

Wenn nicht 8000 Angestellte im Spiel wären, müsste man von einer Groteske sprechen, hinsichtlich der Einschätzung von Beruf und Hobby. Sch.

Auch drüben

Vaclav Jezek, Trainer des neuen tschechoslowakischen Fussballmeisters Spartak Prag, beklagte die Einstellung der jungen Generation seines Landes zum Sport. «Die Jugend ist heute weniger sportbegabt als sie glaubt, aber sie will in kürzerer Zeit mehr erreichen. Das hat ernste Folgen, wie Mangel an technischem Können für die Ballbehandlung. Die Beweglichkeit lässt zu wünschen übrig, was auf falsche Ernährung zurückzuführen ist — und allzu grossen Bierdurst.»

«Schmutzige Wäsche»

An und für sich unerfreuliche Auseinandersetzungen innerhalb eines Sportverbandes haben gelegentlich auch eine positive Seite: es werden Hintergründe sichtbar, die ohne ein «Loslegen» der miteinander in Fehde liegenden Parteien im Halbdunkel geblieben wären. Einer solchen «Entlarvung» wohnt man derzeit in der Bundesrepublik Deutschland bei, wo es — wie bekannt — zu Waffengängen innerhalb des Deutschen

Fussball-Bundes gekommen ist. Bei der Prüfung der vielen verzwickten Fragen stiess man auf eine Gattung Männer, von deren Existenz die «Leute vom Bau» zwar wissen, deren Tätigkeit sich aber hinter verschlossenen Türen abzuwickeln pflegt mit finanziellen Transaktionen von beträchtlichem Umfang. Es handelt sich (der Fussballfreund wird es längst erraten haben) um die professionell tätigen Spielervermittler, die man entsprechend ihren Gebühren auch «Messieurs dix pourcent» nennt. Über ihre Tätigkeit lesen wir in einer angesehenen deutschen Zeitung, der «Frankfurter Allgemeinen», u. a. folgendes:

«Ihre Zahl ist nicht gross — in Europa dürften es kaum mehr als drei Dutzend sein —, und doch spielen die Vermittler im internationalen Fussballsport eine grosse Rolle. Sie sind die Beherrscher des Spielersmarkts im Berufsfussball. Es gibt kaum einen Spieler von Format, der nicht vertraglich an einen Vermittler gebunden ist und von ihm ‚betreut‘ wird, wie es in ihrem Jargon heisst. Fast alle Vermittler verfügen über weitreichende sportliche Beziehungen und sind in Rom ebenso bekannt wie in Bern oder Frankfurt. Es ist die Norm, dass der Vermittler jeweils zehn Prozent des vereinbarten Handgelds für seine Bemühungen erhält. Da es sich dabei um Handgeldbeträge zwischen 20 000 und 200 000 DM handelt, erweist sich der Job durchaus als erträglich.» — Man vernimmt weiter, dass der ungekrönte König dieser Makler, der in Paris lebende gebürtige Pole Julius Ukrainczyk, mehrfacher Millionär geworden ist, dass der früher in München, jetzt in Basel tätige Exilungar Dr. Ratz ein ausgezeichnete Jurist sei, dessen Verträge hieb- und stichfest seien, dass verschiedene Vermittler im Jahr mehr verdienen sollen als der Generaldirektor eines grossen Konzerns. Soweit das Frankfurter Blatt.

Wenn wir in der Schweiz offiziell auch keinen Berufsfussball kennen, sondern nur die Lizenzspieler, andererseits aber ebenfalls nach Noten transferiert, d. h. mit Menschen gehandelt wird (wenn auch zu bescheidenen Preisen als z. B. in Italien), wäre es nicht uninteressant, zu vernehmen, in welchem Ausmass das Geschäft bei uns blüht. Es wäre aber vergebliche Liebesmüh und käme einer Zeitverschwendung gleich, wollte man von den Vereinen nähere Angaben erhalten. Solche Transaktionen pflegen sich nur zwischen wenigen Männern abzuspielen, und es darf angenommen werden, dass nicht einmal immer alle Vorstandsmitglieder eingeweiht sind. Das alles sind Schattenseiten einer Erscheinung, welche eigentlich eine neue Umschreibung des Begriffs Sport nötig machen würde, denn mit dem ursprünglichen Bild hat dieser Fussball nichts mehr gemein; er ist zum Schau-Spiel geworden, und seine Protagonisten sind Kaufleute. Es war vielleicht nützlich, all das im Zusammenhang mit der in Deutschland ausgebreiteten schmutzigen Wäsche sich wieder einmal zu vergegenwärtigen. T.-A.

Höchst erfreulich

Der Verbrauch alkoholfreier Getränke ist in Deutschland erfreulich angestiegen. Er nahm von 1950 bis 1961 von 9,3 auf 37,0 Liter pro Kopf und Jahr zu, also um das vierfache, und damit stärker als die Alkoholika. Dieser Hinweis wurde von Prof. Dr. med. Panse, Düsseldorf, in der Zeitschrift «Suchtgefahren» gegeben. Auch bei uns ist es erfreulich, dass junge Leute alkoholfreien Getränken den Vorzug geben. Auch immer mehr Autofahrer verzichten beim Mittagessen ganz auf alkoholhaltige Getränke. «R.-D.»

Blick über die Grenzen

DDR

Sporthochschule mit 13 Prozent Ausländern!

Die Deutsche Sporthochschule Köln wird immer mehr auch zum quantitativ führenden Lehrzentrum für die Leibeserziehung. Seitdem bei ihrer Gründung 1947 101 Studierende das erste Semester belegten, schickte sie über 50 000 Männer und Frauen in alle Welt, die in irgendeiner Weise durch ihre Schule gingen. Bis jetzt gibt es über 1200 Absolventen des dreijährigen Diplom-Studiums, über 100 Turnphilologen, 700, die die einjährige Volksschullehrerkurse mit Erfolg abschlossen, und rund 50 000, die in Lehrgängen an der Sporthochschule selbst oder ausserhalb auf ihre Aufgaben vorbereitet wurden. Durchwegs gibt es während des ganzen Jahres wöchentlich drei bis vier Lehrgänge ausserhalb des normalen Studienbetriebes.

Es dauerte beinahe zehn Jahre, bis 1956/57 die Zahl 400 erreicht war. Im Sommersemester 1958 waren es schon 500 Studierende, 1961/62 bereits 700 und jetzt 900. Von ihnen kommen 150 aus dem Auslande, in der Hauptsache Asiaten und Amerikaner. Sie machen 13 Prozent des Gesamtbestandes aus — dadurch steht die Kölner Institution an der Spitze aller Hochschulen! In Anlehnung an die Ausweitung der Kölner Universität, mit der in sachlicher und persönlicher Hinsicht eine gute Zusammenarbeit besteht und die vor 20 Jahren noch 8000, jetzt aber 20 000 Studierende aufnimmt, glaubt man an der Deutschen Sporthochschule, dass ihre Kapazität erst mit 1500 erschöpft ist.

Die Bedeutung der Lehrarbeit in Köln kommt unter anderem darin zum Ausdruck, dass jetzt 15 Dozentenstellen an den Pädagogischen Hochschulen durch ihre Absolventen besetzt sind.

UdSSR

Aus einer Analyse des Sports in der UdSSR

Von Henry W. Morton

Juri Mashin, der oberste Sportführer der UdSSR, sagte im November 1963 aus, dass die sowjetischen Sportler 11 Goldmedaillen von den Olympischen Winterspielen in Innsbruck und 43 Goldmedaillen von den Olympischen Sommerspielen in Tokio mit nach Hause bringen würden. In der Tat errangen die sowjetischen Wintersportler in Innsbruck 11 Medaillen! Und in Tokio? Aus 2000 Sportlern des Olympiakaders wurden in der UdSSR fast 400 Leichtathleten, Boxer, Gewichtheber, Turner usw. ausgewählt, die in Japan «Siege für die überlegene sozialistische Gesellschaftsordnung» erringen sollten. Unter diesem politischen Aspekt sowjetischer Körperkultur ist eine Analyse interessant, die der amerikanische Autor Henry W. Morton in dem soeben im Verlag Wissenschaft und Politik, Köln, erschienenen Buch «Medaillen nach Plan — Der Sowjetsport» (208 Seiten, Preis 14,80 DM) über den sozialistischen Amateur gegeben hat. Darin heisst es: Bevor Avery Brundage im Jahre 1954 drei Wochen lang die Sowjetunion bereiste, hatte er Zeitungsausschnitte aus England, Schweden, der Schweiz, Frankreich und den USA gesammelt. Die enthielten Angriffe gegen die sowjetischen Sportler. Es wurde ihnen vorgeworfen, dass sie von der Arbeit beziehungsweise aus der Ausbildung herausgenommen und wochenlang in Trainingslagern trainiert wurden, dass sie besondere Vergütungen und Vergünstigungen erhalten ebenso wie Geldpreise, dass die Sowjets in ihre Mannschaften politische Agenten einschleusen und dass sie den Sport für politische Zwecke, Propaganda und nationalistische Ziele benutzten. In zwei langen Sitzungen mit dem obersten sowjetischen Funktionär der Sportbehörde, Romanow, wurden die Beschuldigungen «heftig abgestritten». Romanow gab zu, dass Preise für hervorragende Leistungen verteilt worden wären, was aber jetzt nicht mehr der Fall sei. Gegenwärtig würden keine speziellen materiellen Belohnungen oder Anreize geboten. Er behauptete weiter, dass Trainingslager niemals länger als zwei Wochen dauerten, so wie es die olympischen Regeln verlangten. Als ihm gegensätzliche Berichte ehemaliger Sowjetbürger vorgelegt wurden, die aussagten, dass sich die Spitzensportler in Trainingslagern aufhielten und volle Jahresgehälter empfangen, erklärte Romanow: «Diese Leute sind Deserteure und Verräter. Würden Sie jemandem die Wahrheit zutrauen, der sich gegen Ihr Land gewendet hat?» Die Sowjetunion, die im allgemeinen «bourgeoise» Auffassungen verachtet, erkennt innerhalb der kommunistischen Welt eine Unterscheidung zwischen Amateurismus und Pro-

fessionalismus nicht an. Noch kein sowjetischer Sportler ist von einem nationalen oder internationalen Wettbewerb von seiner Sportbehörde deswegen ausgeschlossen worden, weil er unerlaubte Zuwendungen erhalten hat, so wie das oft der Fall in anderen Ländern gewesen ist. (Eine eventuelle Beschuldigung bezieht sich meistens auf unmoralisches Benehmen, das sich für einen Sowjetathleten nicht ziemt.) Zum Beispiel ist die in der UdSSR übliche Praxis der Beschäftigung bezahlter Lehrer, die sowohl Sportler trainieren als auch selbst an Wettkämpfen teilnehmen, von internationalen und olympischen Amateurregeln der Vergangenheit und Gegenwart stets als Professionalismus bezeichnet worden.

Dieses Verfahren wurde jedoch schon 1934 vom Vorsitzenden des All-Unions-Rates für Körperkultur aus folgenden Gründen verteidigt: «Unser Lehrer ist nach bourgeoiser Auffassung natürlich ein Berufssportler. Es gibt bei uns Tausende solcher Leute, und wir werden noch mehr davon haben. Wie kann da nur die Frage gestellt werden, ob es unseren Lehrern gestattet ist, an Wettkämpfen teilzunehmen? In unserem Lande ist der Lehrer genauso ein Sportler wie jeder andere auch. Es herrscht bei uns nicht die grosse Unklarheit über die Auffassung des Professionalismus wie in anderen Ländern. Der Professionalismus wird in diesen Ländern von den Söhnen der Bourgeois geführt, da er von Leuten mit geringem Wohlstand ausgeübt wird, die gezwungen sind, vom Sport zu leben. Wenn der Sohn eines Bourgeois nicht arbeitet und von mehreren Trainern trainiert wird, dann betrachtet man das nicht als Professionalismus, sondern als Amateurismus. Wenn jemand nicht die Mittel hat, und er will leben und sich verbessern, und er nimmt 100 Rubel entgegen, weil er jemanden trainiert, dann ist er ein Professional. Ist es möglich, dass wir eine solche Auffassung akzeptieren sollten...? Die Frage des Professionalismus muss bei uns anders gestellt werden. Es muss genau untersucht werden, ob das Proletariat den Professionalismus vernichten kann, das heisst bei solchen Leuten, die den Sport für sich selbst benutzen, ohne damit irgendeinen gesellschaftlichen Nutzen zu bringen.»

Es gibt auch die eigenmächtige Belohnung, die übermässig lange Abwesenheit vom Arbeitsplatz oder andere Vergünstigungen für die Sportler. Diese Praxis ist weit verbreitet und erfreut sich eines quasi-legalen Status... Die Nachkriegsjahre brachten keine Wende in diesem Verfahren der Subventionierung und Bezahlung der Sportler — mit einer entscheidenden Ausnahme. Mit dem Entschluss, am internationalen Wettstreit teilzunehmen, wurde es notwendig, sich das Mäntelchen des Amateurismus umzuhängen, um den Sowjetsportler international anzupassen. Während der Staat früher gestattet hatte, dass die Spitzensportler Geld, gute berufliche Stellung, «bevorzugte Wohnunterkünfte, bessere Ernährung und Ferien am schwarzen Meer» erhielten, wurde dies nunmehr kategorisch geleugnet. Heute werden alle materiellen Belohnungen für die Starathleten geschickt getarnt, und nur von unerlaubten Bezahlungen und Pro-forma-Ämtern wird gelegentlich in der Presse berichtet.

Ehe diese Politik des Leugnens angenommen wurde, führte der Rat der Volkskommissare im Oktober 1945 ein Geldpreissystem ein, durch das die Sportler, die neue Rekorde aufstellten, beachtlich belohnt wurden. Die Art der angebotenen Preise zeigt, dass sie ein zweckbestimmter Anreiz sein sollten, der die sowjetischen Sportler anstachelte, die Spitzenstellung in der Welt zu erobern. Die Verordnung dazu lautete, auszugsweise, wie folgt:

Der Rat der Volkskommissare der UdSSR hat den Vorschlag des All-Unions-Komitees für Körperkultur und Sport angenommen..., der die Verleihung von Geldpreisen an Sportler für grosse sportliche Leistungen vorsieht. Es wird eine Belohnung von 15 000 bis 25 000 Rubel gegeben für einen UdSSR-Rekord, der einen Weltrekord übertrifft, und von 5000 bis 15 000 Rubel, wenn ein UdSSR-Rekord aufgestellt wird. Die Sieger in Meisterschaften der UdSSR... erhalten für den ersten, zweiten und dritten Platz Preise, die zwischen 2000 und 5000 Rubel liegen.

Dass das Geldpreissystem reinsten Professionalismus ohne jede Täuschung und Ausflucht darstellte, konnte nicht geleugnet werden. Folglich wurde es auf geheimer Grundlage betrieben, lange bevor die UdSSR die Zulassung zu den Olympischen Spielen beantragte. In einem dem Verfasser gewährten Interview leugnete ein stellvertretender Vorsitzender der Sportbehörde freundlich lächelnd, dass diese Verordnung jemals erlassen worden sei — sogar als ihm das genaue Datum der Verordnung genannt wurde.

Echo von Magglingen

Kurse im Monat Oktober (November)

a) schuleigene Kurse

- 18. 10. Beginn I. Semester Studienlehrgang 1965/1967 für Sportlehrer(-innen) (30 Teiln.)
- 8.—13. 11. Instruction de base I (30 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

- 2.— 3. 10. Kurs für Boxtrainer und Juniorenleiter, Schweiz. Boxverband (45 Teiln.)
- 2.— 3. 10. Weiterbildungskurs, Schweiz. Volleyballverband (35 Teiln.)
- 2.— 3. 10. Vorbereitungskurs für die Weltmeisterschaften im Kunstturnen, ETV (25 Teiln.)
- 2.— 3. 10. Konditionstraining der Kandidatengruppe, Schweiz. Skiverband (35 Teiln.)
- 4.— 7. 10. Kurs für Orientierungsläufe und Geländedienst, Kant. Amt für Schulturnen St. Gallen (60 Teiln.)
- 4.— 9. 10. Leiterinnenkurs für das Jungturnen der Mädchen, Schweiz. Frauenturnverband (25 Teiln.)
- 9.—10. 10. Skiturnleiterkurs, Schweiz. Touristenverein «Die Naturfreunde» (35 Teiln.)
- 9.—10. 10. Ringerkurs, SALV (35 Teiln.)
- 9.—10. 10. Ring-, Punktrichter- und Trainerkurs für Boxen, Satus (20 Teiln.)
- 11.—14. 10. Kurs für Leiterinnen von Frauenriegen, Satus (30 Teiln.)
- 12.—16. 10. Zentralkurs für Orientierungsläufe und Geländedienst, Schweiz. Turnlehrerverein (35 Teiln.)
- 15.—16. 10. Kurs für Spitzentrainer, Schweiz. Ruderverband (30 Teiln.)
- 16.—17. 10. Cours pour entraîneurs, Fédération suisse de basketball (25 Teiln.)
- 16.—17. 10. Cours de préparation physique, Association suisse de bobsleigh et tobogganing (45 Teiln.)
- 16.—17. 10. Kurs für Kampfrichter, Schweiz. Boxverband (35 Teiln.)
- 18.—23. 10. Vorbereitungskurs für die Weltmeisterschaften im Kunstturnen, ETV (25 Teiln.)
- 21.—23. 10. Technisch-administrativer Kurs, Akadem. Sportverband St. Gallen (15 Teiln.)
- 23.—24. 10. Hallen-Konditionskurs für Trainingsleiter, Schweiz. Turn- und Sportverband CVJM (25 Teiln.)
- 23.—24. 10. Zentralkurs für Instruktoren, SALV (50 Teiln.)
- 23.—24. 10. Konditionstrainingskurs der Nationalmannschaft Ski, Schweiz. Skiverband (30 Teiln.)
- 23.—24. 10. Kurs für Sprungwarte, Schweiz. Schwimmverband (15 Teiln.)
- 25.—30. 10. Studienwoche, Staatl. Lehrerinnenseminar Thun (20 Teiln.)
- 25.—28. 10. Instruktionkurs für Jungschützenleiter, EMD (75 Teiln.)
- 30.—31. 10. Cours central, Commission de Marche FSAA (50 Teiln.)
- 30.—31. 10. Trainingskurs der Auswahlmannschaften, SIMM (40 Teiln.)
- 30.—31. 10. Zentralkurs für Kurs- und Trainingsleiter Leichtathletik, ETV (35 Teiln.)
- 30.—31. 10. Konditionstrainingskurs, Schweiz. Akademischer Ski-Club (25 Teiln.)

Rumänische Handball-Fachleute an der ETS am 27. 9. und 29. 9. 1965

Während ihrer Lehrtätigkeit bei verschiedenen Spitzenclubs in der Schweiz, konnte auch unsere Schule vom Einsatz des Trainers von Dinamo Bukarest, Herrn Oprea Vlase und des weltbesten Spielers, Joan Moser, profitieren. Eine Auswahl von Handballspielern eines VU-Leiterkurses sowie die Lehrer der ETS sind überzeugt davon, in so kurzer Zeit noch nie so viel Neues gelernt zu haben. Wir alle sagen den beiden Sportfreunden herzlichen Dank!

Ko.



Abschluss des Studienlehrganges 1963/65

Schüler und Lehrer des Studienlehrganges 1963/1965 — friedlich vereint nach den heissen Examenbemühungen — anlässlich der Diplomfeier vom 24. September 1965. Anwesend waren auch Mitglieder des Schulrates und ETSK-Präsident F. Fankhauser. 10 junge Sportlehrerinnen und 12 Sportlehrer, wovon 2 Kanadier, treten nach 4 Semestern Ausbildung mit ihrem ETS-Diplom den Gang ins Berufsleben an.

Das neue Magglinger-Buch:

Magglingen - Macolin

Reich illustrierte Neuerscheinung. Enthält alles Wissenswerte über die Eidg. Turn- und Sportschule. Kann durch die Bibliothek der ETS Magglingen bezogen werden. Vorzugspreis von Fr. 9.— für Abonnenten von «Starke Jugend — Freies Volk».





on. An der ETS beschlossen 32 Teilnehmer am Musterkurs der Kommission des Europarates für körperliche Erziehung und Sport unter der Leitung von Direktor Ernst Hirt ihre dreiwöchige «Hundertstunden-Ausbildung» mit den vorgesehenen Prüfungen. Solche waren mündlich in Biologie, Psychologie und Lehrmethodik, Pädagogik, nach schriftlich vorzulegendem Programm in Form von zwei Lehrübungen, und schliesslich leistungsmässig in Leichtathletik sowie je nach Wahl im Basket-, Fuss- oder Volleyball (Regelkenntnisse und Bewegungsabläufe) abzulegen. Es waren 200 Punkte erreichbar und 100 als Minimum zum Bestehen der Prüfung verlangt. Die Kandidaten bestanden alle das Examen mit Noten zwischen 173 und 112 Punkten. Unter den zehn Besten figurieren sieben Herren und drei der elf Damen, darunter acht der 22 Schweizerinnen und zwei von zehn Ausländern. Sie erhielten im Beisein der Offiziellen des Europarates und der Fachexperten des Kurses B ein Diplom als erste Europa-Jugendsportleiter von Kursleiter Urs Weber ausgehändigt. Direktor Hirt wies sie bei seinen Glückwünschen darauf hin, dass sie damit keineswegs «Europagrössen» geworden seien, bestätigte aber den Gesamteindruck, dass mit diesem Expertenkurs nicht nur das gestellte körpererzieherische Ziel erreicht wurde, sondern auch eine ungemein positive Einstellung der jungen Leute zum europäischen Denken. Die Kursisten waren begeistert und wirkten begeisternd. Ein ausführliches Manuskript zum Biologieunterricht von Frau Dr. U. Weiss (Magglingen) und ein weiteres über Pädagogik erhielten die Kursteilnehmer als wertvolle Beiträge für ihre künftige Arbeit.

Der Wochenkurs B mit den Fachexperten von 18 Ländern hatte sich in drei Studiengruppen aufgeteilt. Am meisten Auffassungsdifferenzen ergaben sich in der Gruppenarbeit über die Aspekte der körperlichen Ausbildung und des Sports der Frau sowie über die Ausbildung nichtberuflicher Leiterinnen. Über die Grundlagen von Leistungsausbildungskursen diskutierte eine weitere Gruppe, die ebenfalls Empfehlungen hörte von der Auffassung, jeder Kursteilnehmer müsse mindestens einen Teil der Kosten tragen, bis zur Forderung voller staatlicher Kostenübernahme, von der Ideallösung des ununterbrochenen dreiwöchigen Kurses (auch im Hinblick auf die geistige Einwirkung) bis zu deren Aufteilung in Abendkurse von zwei bis drei Stunden Dauer. Schliesslich diskutierte eine Gruppe über die Beurteilung des vorliegenden Rahmenprogrammes und die pädagogischen Aspekte der ganzen Bewegung und stiess sich schon am den künftigen Jugendsportleitern zu gebenden Namen, wobei — wie auch zu andern Themen — die Befürchtung des diplomierten Sportlehrers einzelner Länder vor einem Einbruch in seine Interessen und Berufssphäre grösser schienen als die Bereitschaft, ein Korps von Leitern auf der Elementarstufe für eine vom Sportlehrer gar nicht zu erfassende bewegungsdürftige Jugend zu unterstützen.

In gemeinsamen Aussprachen wurden die Gruppenrapporte durchbesprochen. Ungemein befruchtend war für alle der Erfahrungsaustausch über die Probleme und Methoden einzelner Länder, zumal diese auch am A-Kurs in der Praxis teilweise beobachtet werden konnten. Schliesslich wurden Kommentare und Empfehlungen zu dem vom Europarat geschaffenen Basisprogramm über die Ausbildung nichtberuflicher Jugendsportleiter ausgearbeitet und empfiehlt die Kursleitung u. a. in ihre Kurse im Rahmen dieses Programms auch Lehrer und Schüler anderer Länder (vielleicht ähnlicher sprachlicher Regionen) einzuladen, denn das internationale bzw. europäische Denken muss täglich, und auch im verhältnismässig kleinen Bereich der Nachschul-Körpererziehung geübt werden. Das Musterprogramm ist nun für jedermann geschaffen. Den einzelnen Ländern obliegt dessen Verwendung nach Gutdünken und entsprechend ihren besonderen Verhältnissen. Für unsere schweizerischen Verhältnisse wird die sich erst allmählich durchsetzende Auffassung der Notwendigkeit unsere Leiterausstellung sowohl im Vorunterricht wie in den Verbänden auch für die Elementarstufe zu erweitern und zu vertiefen, durch den Magglinger Europakurs stimuliert.

Wir haben für Sie gelesen...

Rebuffat, Gaston.

DK: 796.52

Das Matterhorn. Epos eines Zaubergeistes. Rüschlikon-Zürich, Stuttgart, Wien, Verlag Albert Müller (1965). — 8°. 222 Seiten, illustriert. — Fr. 39.80.

Die allerschönsten Worte unserer Sprache wurden den Bergen gewidmet. Dass Dichter und grosse Geister die eindrückliche Wucht der Alpen und das Farbenspiel um das Unvergängliche in oft überschwänglichen Wendungen beschrieben haben, stört uns keineswegs, im Gegenteil, wir lesen diese Essays mit Genuss... solange solche Epistel den Berg aus der Sicht des erdgebundenen Bürgers besingen. Wird aber über Erstbesteigungsgeschichten berichtet, werden überlieferte Beschreibungen ausgedeutet oder gar versucht, eigene Bergerlebnisse einzuflechten, muss die Kompetenz durchschimmern. Der lesende Bergsteiger spürt sofort, ob der Verfasser selbst mit dem Fels gerungen hat oder nicht.

Gaston Rébuffats neues Werk «Das Matterhorn» verbindet die ausdrucksvolle Sprache mit der Kompetenz und Klarheit des berufenen Bergsteigers. Es ist ein Epos auf den berühmtesten Berg der Erde, wie es schöner kaum geschrieben werden könnte. Als Schweizer fühlt man sich beinahe beschämt, dass ein Franzose «unserem» Matterhorn dieses Denkmal setzen musste, währenddem man sich in seiner Nähe auf einen schrillen Propagandarummel beschränkte, um damit die Schönheiten und die Geschichte dieses Gipfels in die Welt zu posaunen.

Das Bildmaterial ist grossartig, höchstes Lob würde ihm nur zur Hälfte gerecht (24 Farbbilder, 95 Schwarzweissphotos).

Brunner

Kuprecht, Karl.

DK: 087.5

Geheimnisvolle Fluten. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1965. — 8°. 32 Seiten, illustriert. — SJW, 907.

Von Wunder und seltsamen Geschehen erfüllt sind die acht See-, Weiher-, Fluss- und Quellsagen aus dem Kanton Zürich. Von untergegangenen Städten, verwunschenen Gestalten, von Fluch und Segen der Wassergründe wird erzählt. Die Wasser umhüten ihre Geheimnisse und Schicksale versunkener Zeit.

Grimm, Paula.

DK: 087.5

Zürichtal. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1965. 8°. 32 Seiten, illustriert. — SJW, 909.

Im September 1803 führen aus vielen Gemeinden zwischen Albis und Reuss 220 Auswanderer auf Leiterwagen dem Bodensee zu, um nach der Halbinsel Krim in Russland auszuwandern. Die Beschwerden der Reise, die Mühen der Ansiedlung werden eingehend geschildert. Die Darstellung ist ein wichtiges Stück schweizerische Auswanderergeschichte.

Neuerwerbungen unserer Bibliothek

0 Allgemeines

Apport des Activités Gymniques et Sportives dans l'Apprentissage = **Contribution** of Physical Activities and Sport in Apprenticeship. Stage d'information de Liège 19/21 mars 1964 du Conseil de l'Europe = Information Session of Liège March 19/21-1964 Council of Europe. Strasbourg, Conseil de l'Europe, 1964. — 8°. 48 p. fig. Abr 3120

Conférence internationale sur la jeunesse. Grenoble (France) 23 août—1er septembre 1964. Rapport final. Paris, UNESCO, 1964. — 4°. ca. 100 p. Abrq 1169

Handbuch der Ausbildungsstätten für berufliche und private Zwecke. 5. Auflage. Offenbach (Main), Bürgel-Fachverlag A. Maurer, 1964. — 8°. 1024 S. A 5029

Koch, N.; Renard, R. Das pädagogische Bibliothekswesen in Deutschland. München, Frankfurt, Berlin, Hamburg, Essen, List-Verlag, 1965. — 8°. 18 S. Abr 3132

Rehor, G.; Wornar, J. Celozwuowanska a Sportowa Terminologia. Budysin, Ludowe nakladnistwo Domowina, 1964. — 8°. 81 S. Abr 3091

Schrifttum zum Zweiten Weg. Broschüren, Dokumente, Vorträge, Aufsätze. Eine Liste. Frankfurt am Main, Deutscher Sportbund, 1965. — 4°. 8 S. — vervielf. Abqr 1171

Van der Schoot, P. Literatur zur Trainingslehre. Köln, Deutsche Sporthochschule, 1964. — 4°. 19 S. — vervielf. Abq 1167

1 Philosophie, Psychologie

Aepli, W. Ist Sport charakterbildend? Jungmannschaft, (1965) S. 182—183. Abq 1186

Gabor, D. Menschheit morgen. Bern, München, Wien, Verlag Scherz, 1965. — 8°. 240 S. — Fr. 17.80. A 5021

Misangyi, O. Die Willenskraft des Wettkämpfers. In: Schriftenreihe des Akanemischen Sportverbandes an der Hochschule St. Gallen, (1965) 3: 7—14. Abr 3133

Stockert, M. Das Spiel als Spiegel der Persönlichkeit im vorschulpflichtigen Alter. Diss. phil. I Univ. Zürich. Wien, Bors & Müller, 1961. — 8°. 116 S. Abb. A 5072

Thomae, H. Die Motivation menschlichen Handelns. Köln/Berlin, Kiepenheuer & Witsch, 1965. — 8°. 539 S., Abb. — Fr. 22.85. A 5074

2 Religion, Theologie

Pinto, G. Lo sport negli insegnamenti pontifici. Ad S. Pio X a Paolo VI. Roma, A. V. E., 1964. — 8°. 197 p. — Fr. 12.—. A 5070

3 Sozialwissenschaften und Recht

Badertscher, W.; Schlegel H. Strassenverkehrsgesetz vom 19. Dezember 1958 mit Ausführungsbestimmungen. Zürich, Orell-Füssli-Verlag, 1964. — 8°. 692 S. — Fr. 24.—. A 5051

Unser Bildungssystem — wichtige Schritte auf dem Wege zur gebildeten Nation. Materialien der 12. Sitzung der Volkskammer der DDR und das Gesetz über das einheitliche sozialistische Bildungssystem. Aus der Tätigkeit der Volkskammer und ihrer Ausschüsse. Hrg.: Kanzlei des Staates der DDR. Berlin, Staatsverlag der DDR, 1965. — 8°. 139 S. A 5044

Bulva, F. Zdolavani Prekazek. Praha, Sportovni a Turistické Nakladatelství, 1963. — 8°. 136 S. Abb. A 5001

Cube, F. von. Kybernetische Grundlagen des Lernens und Lehrens. Stuttgart, Verlag Ernst Klett, 1965. — 8°. 200 S. Abb. — Fr. 22.85. A 5071

Dudel, H. Faktoren sportlicher Leistung bei Schulkindern. Die körperlichen, seelischen und sozialen Bedingungen von 384 Stuttgarter Schulkindern des Geburtsjahres 1945/46, in Beziehung zu ihrer Leistung bei den Bundesjugendspielen 1956—1959. München, Jon. Ambrosius Barth, 1965. — 8°. 114 S. Abb. — Fr. 17.50. A 5065

Gesundheitserziehung. Ein Handbuch für die Schule, für Lehrerseminarien und Behörden. Hrg. von der Schweiz. Stiftung Pro Juventute, der Schweiz. Gesellschaft für Präventivmedizin und der Gesellschaft Schweizer Schulärzte in Zusammenarbeit mit der Lehrerschaft. Zürich, Verlag Orell Füssli, 1965. — 8°. 356 S. Abb., 1 Taf. — Fr. 14.50. A 5039

Göbel, E. Mädchen zwischen 14 und 18. Ihre Probleme und Interessen, ihre Vorbilder, Leitbilder und Ideale und ihr Verhältnis zu den Erwachsenen. Hannover, Berlin, Darmstadt, Dortmund, Verlag Herm. Schroedel, 1964. — 8°. 416 S. Abb. — Fr. 27.30. A 5067

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. fig. A 4159

Message du Conseil de ville aux électeurs de la commune municipale de Bienne sur

I. L'établissement d'une école fédérale de gymnastique et de sport à Macolin;

II. L'acquisition du Grand Hôtel de Macolin par la commune municipale de Bienne.

Votation communale des 23 et 24 septembre 1944. Bienne, Chancellerie de la commune, 1944. — 8°. 24 p. Abr 3087

Statistische Methoden im Sport. Berlin, Sportverlag 1965. — 8°. 222 S. Abb. A 5020

Neidhart, B. Schweizerisches Strafgesetzbuch. Das Bundesgesetz vom 21.12.1937, in Kraft seit 1.1.1942, abgeändert durch Bundesgesetz vom 5.10.1950, in Kraft seit 1.1.1951, unter Berücksichtigung der Entscheide des Bundesgerichts und der kant. Rechtssprechung nebst Anmerkungen und Sachregister. Zürich, Verlag Orell Füssli, 1965. — 8°. 329 S. — Fr. 9.—. A 5055

Pädagogik. Bibliographischer Handapparat. Mit einem Register. Dortmund, Pädagogische Zentralbücherei des Landes Nordrhein-Westfalen, 1964. — 4°. 136 S. — vervielf. Aq 436

Steuer, W.; Thume, I. Reife, Umwelt und Leitung der Jugend. Ergebnisse und Untersuchungen über die Umwelt, die sexuelle und körperliche Entwicklung sowie die Schulleistungen der Schuljugend. Stuttgart, Verlag F. Enke, 1965. — 8°. 118 S. Abb. — Fr. 22.65. A 5033

Turnen, Spiel und Sport. Die körperliche Ertüchtigung unserer Schuljugend. Hrg.: Schulrat der Stadt Zürich. SA: Schule und Elternhaus, 1 (1963) und 2 (1961). 39 S. ill. Abr 3136

Youth Physical Fitness. Suggested Elements of a School-Centered Program. Parts one and two. Presidents Council on Youth Fitness July 1961. Washington U. S. Government

61 Medizin

Medizinische Fragen des alternden und jugendlichen Sportlers. Vorträge des österreichischen Fortbildungskurses für Sportärzte, veranstaltet vom Bundesministerium für Soziale Verwaltung in St. Christoph am Arlberg 1963. Wien, Hötzenberger, o. D. ca. 1965. — 8°. 125 S. Abb. A 5028

Helmel, H. Blutwell-Übungen. Atem-, Herz-, Gefäß- und Muskelrhythmik. «Kleines Atemsystem». Selbstmassage; das ideale Herz- und Kreislauftraining zur Erstarkung an Herz, Nerven und Kreislauf. 7. Aufl. Gelnhausen, Verlag H. Schwab, 1958. — 8°. 84 S., 6 Taf. — Fr. 10.60. A 3101

Karpovich, P. V. Physiology of Muscular Activity. 6th edit. Philadelphia and London, W. B. Saunders Comp., 1965. — 8°. 305 p. fig. — Fr. 29.40. A 5053

Mallwitz, A. Zum 40-Jahres-Jubiläum der Sportärzte-Zeitschrift. SA: Sportarzt und Sportmedizin, 15 (1964) 12: 387—389. Abq 1173

Mallwitz, A. Wasser und Erholung. Zürich, Montana-Verlag, o. D. ca. 1965. — 4°. 3 S. SA: Wasser — bedrohtes Lebensselement, Hrg. K. A. Walther und B. H. Dieterich. Abq 1172

Schönholzer, G. Die Leibesübungen des alternden Menschen. Wien, Verlag Brüder Hollinek, 1964. — 8°. 15 S. SA aus: Wiener Medizinische Wochenschrift, 114 (1964) 33/34: 580—584. Abr 3121

Schönholzer, G. Die Stellung der Sportmedizin als Gebiet der Ausbildung und der Forschung in der Schweiz. SA: Praxis, 54 (1965) 9: 248—251. Abq 1170

Spitzbart, H.; Feldmann, A. Lehrbuch der Krankengymnastik in Gynäkologie und Geburtshilfe. Leipzig, Verlag Joh. Ambrosius Barth, 1965. — 8°. 161 S., Abb. — DM 11.80. A 5073

Walther, K. A.; Dieterich, B. H. Wasser — bedrohtes Lebensselement. Zürich, Montana-Verlag, 1964. — 4°. 196 S., 34 Taf. — Fr. 68.50. Aq 428

7 Schöne Künste, Unterhaltung, Spiel

Custer, W.; Burgherr, H. Bericht zur Spiel-, Turn- und Sportflächenplanung. Politische Gemeinde Littau LU. Zürich und Magglingen, Selbstverlag d. Verf., 1964. — 4°. 38 S (Taf.) — vervielf. Abq 1164

Hall, J. T. A Complete Guide to Social, Folk and Square Dancing. Belmont, Wadsworth Publ. Comp., 1964. — 8°. 242 p. fig. — Fr. 19.25. A 5042

Pachmann, L. Geschlossene Spiele. (Indische Verteidigungen u. a.). Moderne Schachtheorie. Ein eröffnungstheoretisches Werk. Berlin, Sportverlag, 1965. — 8°. 584 S. Abb. — MDN 12.—. A 5015

796.0 Sport (Allgemeines)

Ambrosini, G. Sport gioia di vivere. Roma, Editrice Italiana, 1964. — 8°. 194 p. 6 tabl. — Fr. 8.—. A 5069

La fédération française d'éducation physique. Vocation et moyens d'action, épreuves. Suppl. à l'Education Physique, No 40. Paris, F. F. E. P., 1965. — 8°. 35 p. fig. Abr 3122

Förderung des Spitzensports. Zirkular Nr. 4 des Schweiz. Landesverbandes für Leibesübungen. Bern, SLL, 1965. — 4°. 2 S. — vervielf. Abq 1166

Libotte, A. Lo sport nei comuni. Cevio. Lugano, La Commerciale S. A., 1964. — 8°. 11 p. ill. Abr 3106

Mathys, F. K. Kleine Weltgeschichte der Ballspiele. In: Sandoz Bulletin, (1965) 1: 35—43, 12 Abb. Abq 1189

Physical Fitness Elements in Recreation. Suggestions for Community Programs. President's Council on Youth Fitness, October 1962. Washington, U. S. Government Printing Office, 1962. — 8°. 58 p. ill. — Dollar —.25. Abr 3119

Rudolph, W. Olympischer Kampfsport in der Antike. Faustkampf, Ringkampf und Pankration in den griech. Nationalfestspielen. Berlin, Akademie-Verlag, 1965. — 8°. 84 S., 6 Taf. Abz 3104

Salvadori, R. Gli eroi delle Olimpiadi. Firenze, Vellechi Editore, 1964. — 8°. 156 p. ill. — Fr. 4.95. A 5058

Schultz, U. Das grosse Spiel. Aspekte des Sports in unserer Zeit. Frankfurt am Main, Hamburg, Fischer-Bücherei, 1965. — 8°. 154 S. — Fr. 3.15. A 5014

Das Sportabzeichen der DDR. Eine Anleitung für Prüfungsberechtigte und Bewerber. Berlin, Sportverlag, 1965. — 8°. 172 S. Abb. — MDN 4.50. A 5056

Das Sportabzeichen der Deutschen Demokratischen Republik. «Bereit zur Arbeit und zur Verteidigung der Heimat». Bedingungen. Hrg. vom Staatlichen Komitee für Körperkultur und Sport. Berlin, SKKS, 1965. — 8°. 32 S. Abb. Abz 3134

Thiess, G. Trainieren — aber wie? Berlin, Sportverlag, 1965. 8°. 149 S. Abb. — MDN 2.50. A 5060

Trogisch, F.; Rühmann, R. R. Literaturbericht zur Diskussion über Zeitfragen und Perspektivprobleme von Körperkultur und Sport. Leipzig, DHfK, 1964. — 4°. 46 S. — vervielf. Abz 1182

Wagner, H.; Jandl, F.; Klimke, R. Olympische Reiterspiele Tokio 1964. Mönchenglattbach, Lappverlag 1965. — 4°. 180 S. ill. — Fr. 18.65. Aq 427

796.1/3 Spiele

Ess, E. Spässe, Spiele, Geselligkeit. Ein vielseitiger Ratgeber und Helfer für die Ausgestaltung von Unterhaltungen aller Art, heiteren Geselligkeiten, Tanzabenden, Karnevalistik, Sportspielen, Kinderbelustigungen usw. Köln, Bergwald-Verlag, o. J. — 8°. 110 S. — Fr. 5.80. A 5035

Hobson, H. A. Basketball-Grundwürfe. New Haven, The Seamless Rubber Comp., o. D. ca. 1965. — 8°. 26 S. Abb. — Fr. 4.—. Abr 3127

Merk, G. Eine Handballmannschaft trainiert. Ein Trainingsbuch für Feld- und Hallenhandball mit technischen und taktischen Anleitungen für Vereine und Schulen. 5. verb. und erw. Aufl. Frankfurt am Main, Verlag W. Limpert, 1965. — 8°. 224 S. Abb. A 5057

Monographie du handball. Dans: Revue de l'Education Physique, 4 (1964), 4: 193—296 fig. A 5049

Die Tennis-Schule. Hrg. Alan Trengove. München, Nymphenburger Verlagshandlung, 1965. — 8°. 208 S., 14 Taf. — Fr. 15.—. A 5037

796.41 Turnen und Gymnastik

L'Éducation physique de base. Guide pour l'instruction préparatoire édité par le Département militaire fédéral. 2me édition, partie technique non modifiée. Publ. par l'EFGS Macolin. Macolin, Ecole fédérale de gymnastique et de sport, 1965. — 8°. 152 p. fig. A 5024

Heinss, M. Entwicklungsstand und Entwicklungstendenzen der künstlerischen Gymnastik aus nationaler und internationaler Sicht. Literaturbericht und Bibliographie. Leipzig, DHfK, 1965. — 4°. 49 S. — vervielf. Abrq 1181

Hettinger, T. Fit sein — fit bleiben. Isometrisches Muskeltraining für den Alltag. Stuttgart, Verlag G. Thieme, 1965. — 8°. 47 S. Abb. — Fr. 5.80. Abr 3129

Lewin, K. Turnen im Vorschulalter. Anleitung für Kindergärten und Kindersportgruppen des Deutschen Turn- und Sportbundes. Berlin, Volk und Wissen, Volkseigener Verlag, 1965. — 8°. 223 S. Abb. — MDN 6.50. A 5041

Nett, T. Kraftübungen zur Konditionsarbeit aller Sportarten. Lehrbuch für Vereine und Schulen. 2. erg. Aufl. Berlin, Verlag Bartels & Wernitz, 1965. — 8°. 359 S. Abb. — Fr. 19.50. A 5006

VIGOR, A. Complete Exercise Plan for Boys 12 to 18. Prepared by the Presidents Council on Physical Fitness. Washington, U. S. Government Printing Office, 1964. — 8°. 25 p. ill. — Dollar —25. Abr 3118

VIM. A Complete Exercise Plan for Girls 12 to 18. Prepared by the Presidents Council on Physical Fitness. Washington, U. S. Government Printing Office, 1964. — 8°. 25 p. ill. — Dollar —25. Arr 3117

796.42/.451 Leichtathletik

Nett, T. Bericht über den gemeinsamen IV. Kongress der International Track and Field Coaches Association (ITFCA) und den III. Kongress des Europäischen Leichtathletik-Leh-

rer-Verbandes (ELLV) in Duisburg (BRD) 11.—13. März 1964.
Berlin, Bartels & Wernitz, 1964. — 8°. 192 S. Abb. — Fr. 7.50.
A 5066

Van Lée, L. Histoires d'Athlétisme. Paris, Calmann-Lévy,
1965. — 8°. 255 p. — Fr. 10.30.
A 5032

796.5 Tourismus, Reisen, Alpinismus

Atanassov, G. Volebata Podgotobka na Alpinista = La préparation volitive de l'alpiniste. Sofija, Medicina i Fizkultura, 1964. — 8°. 64 S. Abr 3078

Baumann, R. Der Jugendtourismus. Seine Institutionen und Organisationen. Unter besonderer Berücksichtigung schweizerischer Verhältnisse. Winterthur, Verlag P. G. Keller, 1964. — 8°. 304 S. — Fr. 25.—. A 5026

Brunner, H. Jugend im Gebirge. Bern, Stämpfli, 1965. — 8°. 3 S. SA aus: Die Alpen (1965) 1. Abr 3123

Clark, R. W. Als das Seil riss. Die Erstbesteigung des Matterhorns im Jahre 1865. Zürich, Verlag Orell Füssli, 1965. — 8°. 292 S. ill., 1 Taf. — Fr. 22.—. A 5047

Clubführer durch die Walliser Alpen. Strahlhorn—Simplon. Bd. IIIB, 3. Aufl. Hrg. Schweizer Alpen-Club. Zollikon—Zürich, Verlag des SAC, 1961. — 8°. S. 233—602, Abb., 1 Taf. — Fr. 14.80. A 5031

Devies, L.; Terray, L. Joies de la montagne. Paris, Hachette, 1965. — 4°. 256 p. ill. — Fr. 56.30. Aq 429

Kletterführer Elbsandsteingebirge. Bd. 1—2. Berlin, Sportverlag, 1965. — 8°. 408 und 400 S., Abb. — MDN 19.80. A 5052

Olsen, J. Arrampicarsi all'inferno. Milano, Longanesi, 1964. — 8°. 323 p., 8 tabl. — Fr. 16.—. A 5059

Sayre, W. W. Vier gegen den Everest. Die Geschichte der neuesten Kleinexpedition über die Nordflanke. Rüslikon ZH, Stuttgart, Wien, Verlag Albert Müller, 1965. — 4°. 245 S. Abb., 10 Taf. — Fr. 29.80. Aq 432

Schmid, W. Le Cervin et les hommes. 2e édit. Lausanne, Edit. Payot, 1965. — 8°. 199 p. fig., 24 tabl. — Fr. 22.—. A 5051

Trenker L. Meine Berge. Hamburg, Mosaik-Verlag, 1962. — 4°. 94 S. 64 Taf. — Fr. 22.85. Aq 430

796.6 Radsport

Varale, V. Avventure su due ruote. Roma, Editrice Italiana, 1964. — 8°. 170 p. 4 tabl. — Fr. 8.—. A 5068

796.8 Kampf- und Verteidigungssport, Schwerathletik, Wehrsport

Franz, H. Als Boxtrainer in Guinea. Berlin, Sportverlag, 1965.
— 8°. 259 S., 8 Taf. — MDN 6.80. A 5061

Wolf, H. Judo-Selbstverteidigung. Mit einem Beitrag über
den juristischen Status der Notwehr von Frank Grimm, 8.
Aufl. Berlin, Sportverlag, 1965. — 8°. 197 S. Abb. — MDN 9.90.
A 5062

796.9 Wintersport

Glatthard, A.; Brunner, H. Le Ski. Lausanne, Librairie
Payot, s. d. ca. 1964. — 8°. 62 p. ill. Abr 3113

Köck, G. Österreichische Schigymnastik. Graz, Leykam-Ver-
lag, 1964. — 8°. 122 S. Abb. — Fr. 11.— A 5008

Österreichischer **Schi-Lehrplan**. 10. Aufl. Hrg. vom Österr.
Berufsschilchlerverband. Salzburg, Verlag Otto Müller, 1957.
— 8°. 120 S. Abb. — Fr. 10.30. A 5011

797.1/2 Wassersport, Schwimmen

ABC des Segelns. 2., überarb. Aufl. Berlin, Sportverlag, 1965.
8°. 263 S. Abb. — DM 12.—. A 5016

Barr, D. A. Guide to Water Polo. London, Museum Press
Ltd., 1964. — 8°. 127 p. fig., 4 tabl. — 4.95 Pfund. A 5023

Le **crawl** — enseignement élémentaire. Natation pour les jeu-
nes. Suppl. Education physique et sport, (1965), 74: 18 p. fig.
Abqr 1188

Dawson, B. A. Swimmer's Book of Dry-Land Exercises. 3rd
edit. London/Ontario, Swimm Central, w. d. ca. 1965. — 4°8
87 p. fig. — polycop. Dollar 2.50. Abqr 1190

Elvström, P. Maîtrise de la voile. Paris, Laffont, 1962. — 8°.
228 p. ill., 1 tabl. — Fr. 30.60. A 5009

Geyer, S.; Haas, W. de. Tauchschulung — Tauchtraining.
Ein Leitfaden zu sicherem Tauchen und tauchsportlicher Lei-
stungsfähigkeit. Rüschiikon ZH, Stuttgart, Wien, Verlag Alb.
Müller. 1965. — 8°. 80 S. Abb. A 4997



Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

200 verdiente Vorunterrichtsleiter in Magglingen

-n. Seit drei Jahren wird im Spätsommer ein öffentlicher Tag des Vorunterrichts durchgeführt. Das erste Mal fand er in Magglingen statt, wo die besten Jugendlichen aus allen Kantonen unter der Anleitung schweizerischer Spitzensportler trainieren konnten. Der zweite VU-Tag war umfangreicher und liess Vorunterrichtler aus der ganzen Schweiz Sport und Spiel im Rahmen der Expo von Lausanne Wettkämpfe bestreiten. Zum dritten Jahr wurden langjährige verdiente Vorunterrichtsleiter als kleine Anerkennung und Dankesbezeugung nach Magglingen eingeladen. Dort konnten sie unter Anleitung ausgewählter Lehrkräfte ihre Kenntnisse wieder auffrischen und wurden mit viel Neuem bekanntgemacht. Unter diesen «Wochenende-Kursisten» hatten die meisten während Jahrzehnten — bis zu 50 Jahre! — der Vorunterrichts-sache und damit der Jugend hingebungsvoll gedient. Nun konnten sie unter sich und zusammen mit den ebenfalls geladenen Vorstehern der kantonalen Amtsstellen, Eidg. Inspektoren und Magglinger Vorunterrichtsplanern und -betreuern, angeführt von Willi Rätz, Erinnerungen und Erfahrungen austauschen. Sie erlebten gleichzeitig die Premiere des neuen Vorunterrichtsfilmes «Chum mach mit», der als vertonter 16-mm-Farbfilm von 35 Minuten Spieldauer begeisterte Aufnahme gefunden hat. Besonders reich war auch der Gewinn aus zwei Vorträgen, mit denen der Berner Schriftsteller E. Heimann über «Sport im Zwieli» und der Walliser Prof. Zermatten über «La Jeunesse dans le monde actuel» für die Deutschsprachigen und der Walliser Prof. Zermatten über «La Jeunesse dans le monde actuel» für die Welschen, mit grundsätzlichen Betrachtungen horizonsweiternde, für manchen ganz neue Gesichtspunkte eröffneten. Jetzt erst recht wird jeder, der dabei war, frohgemut seine Arbeit für die körperliche Ertüchtigung unserer Jugend fortsetzen und nicht auf seinen «Verdiensten» ausruhen.

Ein neuer Magglinger Film «Chum mach mit»

in neuer Fassung

Produzent: Charles Zbinden, Bern.
Auftraggeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule, Magglingen.
Fachtechnische Berater: Hans Brunner und Willi Rätz, ETS, Magglingen.
Kamera: Wolfgang Schneider und Charles Zbinden, Assistent: Roger Scheidegger, alle Bern.
Sprecher: Ernst Bölsterli, Bern.
Musik: Pierre Cavalli, Lausanne.
Technische Daten: 16-mm-Farbfilm, Vorführungsdauer 35 Minuten.
Zweck: Der Film ist für Werbeveranstaltungen für den Vorunterricht bei der Jugend und bei den Eltern bestimmt.

Filmbeschreibung

-n. Einleitung: farbige Bewegungssymbole, dann Sprünge und Schwünge von Sportlern und Jugendlichen, Spiel und Tanz: lustvolles Tummeln und Bewegen im Gegensatz zur schrillen Hast als Ausdruck des modernen Lebens mit seinen überspannenden Anforderungen. Dem Ruf des Vorunterrichts folgt die Jugend freudig. Ein Junge träumt seine in violett getauchten Visionen von Erfolg und Ruhm und Sieg ohne Anstrengung. Doch nicht träumen, dabei sein ist wichtig.

Packend werden Farben und Bewegung und die betonten Rhythmen des Jazz als Begleitmusik mit Gitarren vereint, um zum Vorunterricht aufzurufen und seine Tätigkeiten darzustellen. Kein Zwang, kein Drill, VU hat viel mit Natur und Kameradschaft zu tun. Gezeigt werden die Anlagen der Magglinger Schule, an der jährlich tausende von Vorunterrichtsleitern ausgebildet werden, die darauf brennen, ihr Wissen und Können der Jugend im Nachschulalter weiter zu vermitteln. Geländedienst mit seinem primitiven Lagerleben macht glücklich, in der Einfachheit liegt der Gewinn. Mit dem Banjo untermalt die Musik «wildwestlich». Pfeifend wird gewandert.

Die Schweizer Jugend wird in unsere Alpenwelt geführt. Ein herrliches Panorama lockt. Schön der Rundblick in die tiefe Alpenkulisse mit sich veränderndem Standort aus der Vogelschau. Und dann wird Bergsteigen gelernt, schliesslich auch Klettern in Fels und Eis. Der junge Schweizer soll sich zurechtfinden in seiner Alpenwelt, um die ihn die übrige Welt beneidet.

Orientierungslauf im Tessin — der Film führt uns auch in alle Landesgegenden und erhält damit eine zusätzliche Attraktion, denn er ist durchpult vom Leben in unserem Land. Pierre Cavalli fand hierzu Dixieland-Rhythmen geeignet. Er weiss die Jungen zu packen. Im Maggiatal können wir uns bei Ponte Brolla noch kristallklaren Wassers erfreuen. Schwimmend, spritzend, springend tobt sich die Bubenschar und dazu der Kameramann in schönsten Bildwirkungen aus.

Nicht nur im Sommer, auch im Winter hat der Vorunterricht vieles zu bieten. Alle dürfen beim Skilauf mitmachen, keiner muss die «Nase breitdrücken». Strahlende Farben, strahlende Gesichter, gesunde Jugend, zügiger Rhythmus... das ist Vorunterricht.

*

Gedacht ist, dass ein Referat den knapp, geschickt und warmherzig unsentimental gesprochenen Filmtext ergänzt.

Es wird je nach Auditorium nützlich sein, ängstliche Eltern nicht durch einige im Film gezeigten «Spitzenleistungen» abschrecken zu lassen und der Jugend, die sich davon angesprochen sehen mag, zu sagen, dass aller Anfang schwer ist und der Grundschulung bedarf, bevor das grosse Können erreicht wird. Hierzu hilft der Vorunterricht nicht nur durch körperliche Vorbereitung, sondern schafft durch die immer noch vermehrte Zahl von Wahlfächern die Möglichkeit der Wahl, die nach Lust und Talent getroffen und auch erprobt werden kann.



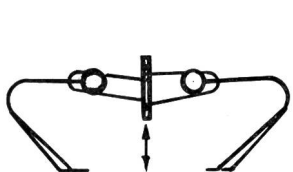
Unsere Monatslektion: Skikonditionstraining für Alpine

Ernst Meierhofer

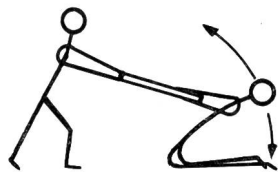
Im Freien, evtl. teilweise in der Halle. Zeit: 1 Std. 50 Min.
Material: pro 2 Teilnehmer 1 Stab, z. B. Haselstecken ca. 80 cm lang, Taschenmesser! evtl. Material für Gleichgewichtsschulung, Veloschläuche, Holztrommel, Pfeife, Stoppuhr, Ball.

Vorbereitung 20'

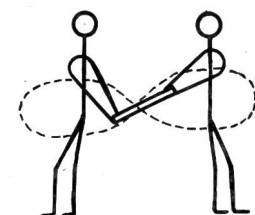
5 Minuten Gehen im Wechsel mit Laufen mit langsamer Steigerung, anschliessend Körperschule mit Stab im Wechsel mit leichtem bis schnellem Lauf.



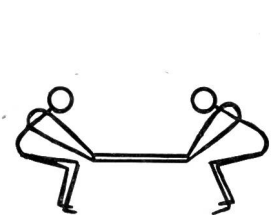
Seitenwechsel!



«Seilziehen»



Füsse fixiert, Achterkreisen



Hüpfen vw. - rw., sw. l u. r Drehen

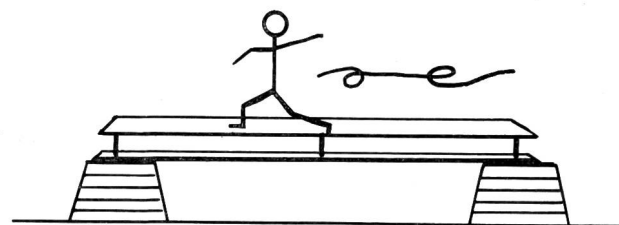
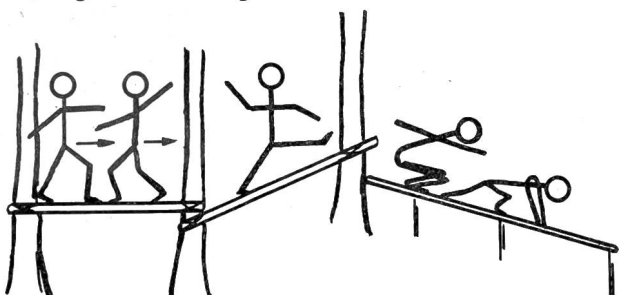
Reaktionsübung zu zweit: Der eine hält den Stab auf Gürtelhöhe und lässt ihn unvermittelt fallen, der andere — die geöffneten Hände über dem Stab — muss blitzschnell zu packen.

Lauf 30' (feste Schuhe notwendig)

Wir laufen, springen, hüpfen dem Gelände angepasst.

1. Flaches Gelände: Tempoläufe, Steigerungsläufe, Spurts.
2. Leichte Steigungen: Tretlauf (betontes Beinstrecken und Knieheben), Sprungschritte, Froschhüpfen.
3. Starke Steigungen: Hanglauf im Zickzack.
4. Leichtes Gefälle:
 - a) Kurvenlaufen (Riesenslalom) mit vielen Sprüngen über Wellen, Stock und Stein (Vorspringen)
 - b) Abwärtshüpfen in Abfahrtsstellung, auf Pfiff halt! und 10—30" leichtes Wippen in dieser Stellung, dabei Stellungskorrekturen durch den Leiter.
5. Steiles Gefälle: Slalomhüpfen, auch mit Fussverschieben und Gegenschraubenbewegung. Slalomlaufen, Tiefsprünge

Gleichgewichtsschulung 10' im Freien



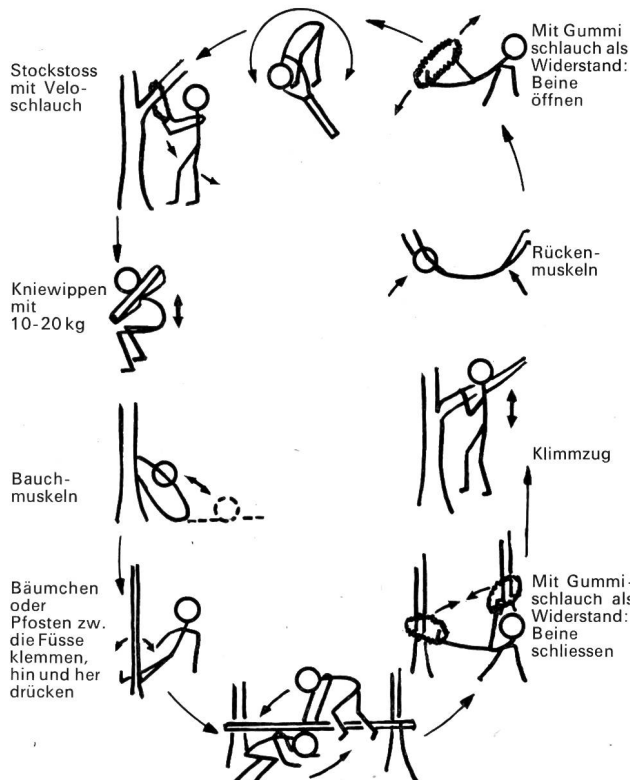
in der Halle

Übungen

Gehen vw., rw., sw., mit Drehungen seitlich übermessen (Spagat), Kauergang, Vierfüßlergang.

Circuit-Training 30'

10 - 20 kg hin und her drehen



Beweglichkeit, Geschicklichkeit

Intervall-Trainingsweise

30" Leistung 30" Erholung mit Platzwechsel

2 Durchgänge

Bei vielen Teilnehmern mehrere Übungsmöglichkeiten pro Station

Spiel 15'

Fussball mit Hindernissen im Wald.



Beruhigung 5'

Rückenlage: Beine hochlagern, entspannen.



Foto: Hugo Lörtscher ETS