

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 11

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

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



Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

Neu! Die eher alpin gerichteten Wahlfächer Skifahren und Skitouren werden künftig durch die nordische Disziplin Skilanglauf bestens ergänzt. Es zeugt von der Weitsicht der verantwortlichen eidgenössischen Behörden, dass sie ohne Zögern dem Vorschlag der ETS zustimmten und das neue Wahlfach genehmigten. Damit hat der Bund grosszügig die Verpflichtung übernommen, eine besonders wertvolle sportliche Disziplin bei unserer Jugend zu fördern durch finanzielle Hilfe, Ausbildung von Leitern und Bereitstellung ausgezeichneten Materials.

Wie soll im Vorunterricht das neue Wahlfach Skilanglauf durchgeführt werden?

Darüber geben die hier aufgezeichneten neuesten Änderungen der Ausführungsvorschriften klar Auskunft:

Verfügung des Eidgenössischen Militärdepartements

betreffend Änderung der Ausführungsvorschriften über den turnerisch-sportlichen Vorunterricht (AV) (vom 1. November 1965).

Das Eidgenössische Militärdepartement verfügt:

I

Die Ausführungsvorschriften des Eidgenössischen Militärdepartements vom 18. September 1959 über den turnerisch-sportlichen Vorunterricht werden wie folgt geändert:

Art. 13, Abs. 2 und 3

² Als geschlossene Wahlfachkurse in Form eines Lagers können durchgeführt werden:

Schwimmen / Spiele	Skifahren
Geländedienst	Skitouren
Wandern zu Fuss oder mit Rad	(für Fortgeschrittene)
Bergsteigen	Skilanglauf

³ Die Wahlfachkurse Schwimmen / Spiele, Skifahren und Skilanglauf können auch tage- bzw. stundenweise durchgeführt werden.

Art. 14, Abs. 2, 6 c und 7

² Als Wahlfachprüfungen können durchgeführt werden:

Schwimmen	Orientierungslauf zu Fuss
Tagesmarsch zu Fuss	Orientierungslauf auf Ski
Tagesmarsch auf Ski	Skifahren
Leistungsmarsch	Skitour (für Fortgeschrittene)
Gebirgsmarsch zu Fuss (für Fortgeschrittene)	Skilanglauf

6, lit. c.

Es dürfen nicht auf den gleichen Tag fallen:

Der Tagesmarsch auf Ski bzw. die Skitour und die Wahlfachprüfung Skifahren bzw. Skilanglauf.

⁷ Die Unterbrechung einer Wahlfachprüfung (ausgenommen Leistungsmarsch und Skilanglauf) ist statthaft, sofern diese noch am gleichen Tag abgeschlossen wird.

Anhang 3

Stoffprogramme für die Wahlfachkurse

Skilanglauf (neu)

Ziel:

Einführung in die Technik des Skilanglaufs — Theoretische Ausbildung — Wachsen — Anwendung auf Skiwanderungen.

Technik:

Gleitschritt (Diagonalgang)
Finnenschritt (Pendelgang)
Stocktechnik — einseitiger Stockstoss
— Doppelstockstoss
Zusammengesetzte Schrittarten — Einschritt
— Zweischritt
— Dreischritt

Steigtechnik

Fahrttechnik
Anwendung der Technik im Gelände
— Richtungsänderungen
— Wellen und Mulden.

Theorien:

Trainingslehre, Kenntnis der Schneearten, Anlegen von Strecken für Langlauf und Skiwandern, Herrichten der Spur, Materialpflege.

Wachsen:

Skiwachsen unter Berücksichtigung verschiedener Temperatur- und Schneeverhältnisse.

Anwendung:

Trainingsläufe
Wettkämpfe
Skiwanderungen in leicht coupiertem Gelände (Jura, Voralpen usw.).

Allgemeines: Das Schwergewicht ist auf die skitechnische Ausbildung zu legen.

Anhang 4

Anforderungen für die Wahlfachprüfungen

Skilanglauf (neu)

Die Prüfung umfasst einen Skilanglauf auf einer vorbereiteten Spur von

6 km für 14- bis 16jährige in weniger als 50 Minuten
8 km für 17jährige und Ältere in weniger als 60 Minuten.

Die Strecke soll in ständigem Wechsel steigendes, fallendes und ebenes Gelände aufweisen. Lange, flache Teilstrecken, sehr steile Abfahrten wie auch sehr harte Anstiege sind zu vermeiden. Die ersten zwei Kilometer sollen leicht sein und ein gutes Einlaufen ermöglichen.

Der Höhenunterschied zwischen dem höchsten und dem tiefsten Punkt darf nicht mehr als 130 m betragen.

Die Läufer sollen einzeln auf die Strecke geschickt werden (bei grösseren Anlässen ist der Doppelstart gestattet).

Prüfungen dürfen nur nach ausreichendem Training durchgeführt werden.

Die Prüfung hat erfüllt, wer die Strecke in der vorgeschriebenen Zeit durchläuft.

Skifahren (abgeändert, ohne Langlauf)

Die Prüfung umfasst die folgenden 4 Teile:

1. Schussfahrt über Wellen und Mulden.
2. Schrägfahrt und seitliches Abrutschen.
3. Vier Kristiania oder Stemmchristiania, aneinander gereiht.
4. Slalom mit 12 bis 16 Toren (2 Versuche).

Die ersten 3 Teile können einzeln oder im Rahmen einer kleinen Abfahrt geprüft werden.

Den Leistungsstufen ist bei der Festlegung des Schwierigkeitsgrades angemessen Rechnung zu tragen. Für den Übungsteil 4 ist eine Idealzeit vom Prüfungsleiter vor Beginn der Prüfung festzulegen.

Die Prüfung hat erfüllt, wer zwei von den Teilen 1 bis 3 sturzfrei ausführt und den Teil 4 unter der doppelten Idealzeit fährt.

II

Diese Verfügung tritt am 15. November 1965 in Kraft.

Womit wird im VU der Skilanglauf betrieben?

Natürlich mit VU-Material! Mit VU-Langlaufskis und -schuhen!

Im Winter 1965/66 werden je 1000 Paar zur Verfügung stehen, ein Jahr später 2500 und nach zwei Jahren ca. 4000 Paar. Auf die Anschaffung von Langlauf-Skitöcken musste aus finanziellen Gründen verzichtet werden. Es wird jedoch möglich sein, bei besonderem Bedarf speziell lange normale VU-Skitöcke abzugeben.

Da vorläufig nur Langlauf-Skimaterial in beschränkter Anzahl zur Verfügung steht und zudem punkto Benützung und Pflege der wertvollen Ausrüstungsgegenstände besondere Anforderungen gestellt werden müssen, wird die Abgabe mit folgenden Bedingungen verbunden:

1. Die Abgabe erfolgt nur an Leiter, die mit dem Skilanglauf vertraut sind. Als solche gelten:

- die Absolventen von eidg. Leiterkursen IIb für Skilanglauf,
- die Skilanglauftrainer des SSV (Klub- und Regionaltrainer),
- andere Leiter, die über ausreichende Erfahrung im Skilanglauf verfügen und von den kantonalen Amtsstellen VU als qualifiziert anerkannt werden.



Start zum Vasa-Lauf in Schweden — nordischer Volkssport

2. Die Abgabe erfolgt nur für
- geschlossene oder aufgeteilte Wahlfachkurse Skilanglauf (Lagerkurse oder tage- resp. stundenweise durchgeführte Kurse).
 - Wahlfachprüfungen Skilanglauf, die im Rahmen der oben genannten Kurse durchgeführt werden.
 - Wahlfachkurse Skifahren (nur solange Vorrat!), sofern innerhalb des Kurses eine Wahlfachprüfung Skilanglauf durchgeführt und mindestens ein Drittel der Kurszeit für das Langlauftraining aufgewendet wird.
3. Der Leiter ist für Pflege und Unterhalt des ihm anvertrauten Langlaufskimaterials verantwortlich. Für aus Nachlässigkeit entstandene Schäden wird Rechnung gestellt. Wer zum Material keine Sorge trägt,

kann von künftiger Abgabe ausgeschlossen werden. Jeder Sendung wird eine Anweisung betreffend Pflege des Materials beigelegt.

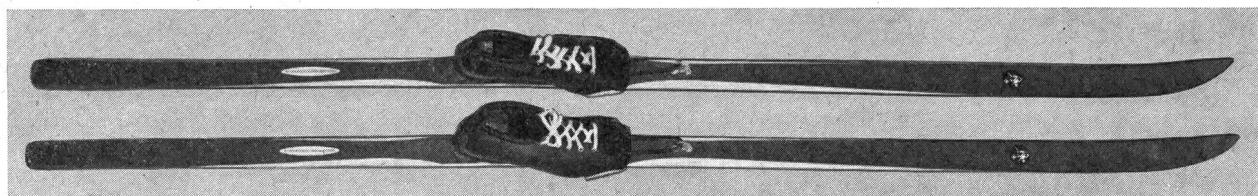
Wo kann das Langlaufskimaterial bestellt werden?

— Bei der kantonalen Amtsstelle für Vorunterricht, spätestens 4 Wochen vor dem Lieferdatum. Dem üblichen Bestellformular für VU-Material ist ein Zusatzblatt (im Doppel) beizulegen, das die Angaben über gewünschte Skilängen und Schuhgrößen enthält.

Und nun — auf in den Schnee! Leicht und beschwingt auf VU-Langlaufskis!

Die Sektion Vorunterricht der ETS wünscht gute Fahrt — oder besser: guten Lauf für die Skisaison 1965/66.

Die neuen VU-Langlaufskis



Echo von Magglingen

Kurse im Monat November (Dezember)

a) schuleigene Kurse

- 6.—11. 12. Grundschule I (30 Teiln.)
- 13.—18. 12. Ski I (60 Teiln.)
- 13.—18. 12. Ski I (20 Teiln.) franz.
- 19.—24. 12. Ski IIa und IIb (40 Teiln.)
- 19.—24. 12. Ski IIa und IIb (20. Teiln.) franz.
- 26.—31. 12. Ski I (90 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

- 4.—6. 11. Fünfter SLL-Trainerlehrgang, SLL (60 Teil.)
- 6.—7. 11. Weiterbildungskurs, Schweiz. Volleyballverband (25 Teiln.)
- 6.—7. 11. Vorbereitungskurs für die Europameisterschaften in der Leichtathletik, Interverbandskom. Leichtathletik (50 Teiln.)
- 6.—7. 11. Konditionskurs für Spitzensportler, SALV (50 Teiln.)
- 10.—13. 11. Trainings- und Instruktionskurs des Nationalkaders, SRB (20 Teiln.)
- 13.—14. 11. Cours de l'équipe nationale masculine, Fédération suisse de basketball (15 Teiln.)
- 13.—14. 11. Stage d'entraînement pour l'équipe nationale, Fédération suisse de natation (15 Teiln.)
- 13.—14. 11. Konditionstrainingskurs der Kandidatengruppe, Schweiz. Skiverband (30 Teiln.)
- 13.—14. 11. Konditionskurs für Spitzensportlerinnen, SALV (30 Teiln.)
- 15.—18. 11. Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (100 Teiln.)
- 20.—21. 11. Cours de l'équipe nationale masculine, Fédération suisse de basketball (15 Teiln.)
- 20.—21. 11. Vorbereitungskurs für die Weltmeisterschaften im Kunstrufen, ETV (25 Teiln.)
- 20.—21. 11. Zentralkurs für technische Leiter in der Leichtathletik, ETV (25 Teiln.)
- 27.—28. 11. Zentralkurs für Orientierungsläufen, Schweiz. Offiziersgesellschaft (30 Teiln.)
- 27.—28. 11. Trainingskurs für Zehnkämpfer, ELAV (15 Teiln.)
- 27.—28. 11. Konditionstrainingskurs der Nationalmannschaft Ski, Schweiz. Skiverband (30 Teiln.)

Leiterkurse für Skifahren

Vom 19. bis 24. Dezember finden erstmals spezielle Leiterkurse für Skifahren statt.

ELK Ski IIa Alpine Disziplinen (Riesenslalom, Slalom, Abfahrt)

Teilnahmeberechtigt sind alle Vorunterrichtsleiter, die den Leiterkurs Ski 3 absolviert haben.

Anmeldungen nehmen die Kantonalen Büros für Vorunterricht bis spätestens 19. November 1965 entgegen.

ELK Ski IIb Langlauf (19 bis 24. Dezember 1965)

Teilnahmeberechtigung und Anmeldung wie ELK Ski IIa.

Geistlichen-Skikurs

Vom 3. bis 8. Januar 1966 führt die ETS wiederum einen Skikurs für Geistliche durch.

Teilnahmeberechtigt sind Geistliche, die in Jugend-Skilagern tätig sind oder sein wollen.

Anmeldungen bis spätestens 3. Dezember 1965 an die Kantonalen Büros für Vorunterricht.

Eine Bitte: Machen Sie auch Ihre Kollegen auf diesen Skikurs aufmerksam.

Helvetisches Mosaik

Vom Schulturnen zum Schulsport

August Graf schreibt im «Tages-Anzeiger»: Der Kantonalverband zürcherischer Lehrerturnvereine führte kürzlich in der ETS Magglingen eine Tagung durch, die Problemen von Schulturnen und Schulsport gewidmet war. Wenn 270 Lehrerinnen und Lehrer der zürcherischen Volksschule freiwillig an einer solchen Tagung teilnehmen, darf man diese Tatsache als ein erfreuliches Zeichen der Wertschätzung für das Fach Turnen ansehen. Die Veranstaltung zeigte in vielgestaltigen Gruppenwettkämpfen und Spielen, wie unser Schulturnen in sportlicher Hinsicht erweitert und bereichert werden kann. Dieser praktische Teil der Tagung gestaltete sich zu einem eigentlichen Turn- und Sportfest bewegungsfreudiger junger, aber auch bejahrter Erzieher.

Der Präsident des Verbandes, Turnlehrer Hans Futter, Vizedirektor des Oberseminars des Kantons Zürich, durchleuchtete in einem instruktiven Vortrag den gegenwärtigen Stand des Schulturnens, die Notwendigkeit der Erweiterung seiner Ziele, Mittel und Methoden für die Zukunft. Nach einer Charakterisierung der körperlichen, geistigen und seelischen Verfassung der heutigen Jungmannschaft (Schulpflichtalter) wies der Referent darauf hin, dass der Schule im allgemeinen und dem Schulturnen im besondern heute Aufgaben überbunden werden müssen, die als Korrektiv zur einseitig rezeptiven, zerebralen Lebenssituation dienen können. Jeder Kenner weiss, dass das Schulturnen, die sogenannte körperliche Erziehung in der Schule, in den letzten Jahrzehnten eine segensreiche Arbeit geleistet hat. Kein anderes Schulfach hat stofflich und methodisch-didaktisch eine nur annähernd gleiche Erweiterung und Differenzierung erfahren wie das Schulturnen. In keinem anderen Schulfach ist die Lehrerschaft zu so vielen Einführungs- und Fortbildungskursen aufgeboten worden, und für die Anlagen und Einrichtungen keines anderen Faches hat der Souverän so viele Millionen bewilligt wie für Hallen, Turn- und Sportplätze. Mit dem Turnunterricht steht es lange nicht so schlimm, wie sich schulfeindliche Stimmen so gerne zuflüstern. Wir dürfen indes die Augen vor der Tatsache nicht verschliessen, dass ein zu grosser Prozentsatz unserer männlichen und weiblichen Jugend der Lässigkeit auf vielen Lebensgebieten frönt, in Genuss und Wohlleben den eigentlichen Lebenszweck erblickt. Was kann nun das Schulturnen zur Bekämpfung dieser unerfreulichen Wesensart solcher junger Menschen beitragen?

Es ist eine Erfahrungstatsache, dass der Wettkampf, das Moment der Konkurrenz, einen zwingenden Anreiz für den Einsatz der Kräfte bildet. Bei Einzel- und Gruppenwettkämpfen in irgendwelchen Disziplinen wird auch der Laue angespornt, beseelt und mitgerissen. Schon vor Jahrzehnten durften Wettkämpfe und Spiele in keiner Normallektion fehlen. Sie könnten aber mit Nutzen zu Konkurrenzen zwischen den einzelnen Klassen eines Schulortes oder verschiedener Gemeinden erweitert werden. Genau festgelegte Klassenziele wären auch im Turnen und in den freien Leibesübungen wie Schwimmen, Wandern und Skifahren wie in anderen Fächern für die Lehrer eine Hilfe. Auch die Schulpflegen sollten dem Schulturnen durch regelmässige Besuche vermehrte Aufmerksamkeit schenken. Gewiss könnte man auch mit Vorteil einen Teil der Ferienkolonien zu Sommersportlagern umgestalten. Wäre es nicht auch zweckmässig, den Schülern Möglichkeiten zu schaffen, sich nach Neigung in anderen Leibesübungen weiterzubilden? Dafür besonders geeignete Lehrer oder Turnlehrer könnten die

Leitung solcher Kurse übernehmen. Auch wäre ein Abtausch von Turnstunden an junge Lehrer oft wünschenswert.

Die Zusammenarbeit von Schule und Vorunterricht hat in den letzten zwei Jahrzehnten Fortschritte gemacht. Gegenwärtig ist der Vorunterricht im Begriff, sein Stoffprogramm zu erweitern. Das Schulturnen muss sich in den kommenden Jahren zum Schulsport erweitern, und dieser muss in den Jugendorganisationen der Turn- und Sportverbände in Verbindung mit dem Vorunterricht zum Jugendsport ausgebaut werden, in dem jeder Jugendliche nach der Schulzeit ein Grundtraining und je nach Neigung eine spezielle turnerische oder sportliche Weiterbildung erfahren könnte. Dass in allernächster Zeit die Mädchen dieselben Möglichkeiten für eine ihnen gemäss körperliche Ertüchtigung erhalten sollten, scheint mir selbstverständlich. Was fehlt, ist eine kluge Koordination der Aufgaben von Schule, Organisationen und Staat, die Schaffung eines Organs (Kantonales Turn- und Sportamt), das, mit den nötigen Kompetenzen ausgerüstet, ihre Lösung ermöglichte.

Neuzeitlicher Turnunterricht

Im «Berner Tagblatt» schreibt st.:

«In Bern ist es seit einiger Zeit die Knabensekundarschule I, die keine Anstrengungen scheut, um dem Problem der Bewegungsarmut und dem Haltungszerfall der Jugend zu Leibe zu rücken, indem die Schüler dazu erzogen werden, Lebensfreude und seelische Ausgeglichenheit in natürlicher Bewegung, körperlicher Leistung und im Spiel zu suchen. So hat die Schule neben dem obligatorischen Turnunterricht auch fakultative Sportstunden (bis zu 100 Stunden im Jahr) eingeführt, die sich übrigens grosser Beliebtheit erfreuen.

Wege zur körperlichen Leistungsfähigkeit

In vermehrtem Mass sollte bei Knaben wie bei Mädchen das Leistungsprinzip im Turnunterricht Geltung haben, denn das Bedürfnis der Jugendlichen, sich mit anderen zu messen, ist gross. Die turnerisch-sportlichen Leistungen sollten im allgemeinen höher bewertet werden, als dies heute der Fall ist. Der Sport hat grossen Einfluss auf die Erziehung, sowohl in physischer als auch in moralischer Hinsicht. Es braucht von den Lehrern wie auch von den Schülern eine ganz andere Einstellung zum Turnunterricht, das heisst, die Zeit sollte durch grosse Übungsintensität, häufige, aber abwechslungsreiche Wiederholung, einfache Organisationsformen und nicht zu hohen Schwierigkeitsgrad ausgenutzt werden. Dieses Ziel kann vor allem durch Spiele, in denen einzelne Disziplinen wie Lauf, Wurf und Sprung enthalten sind, gefördert werden.

Nachahmenswerter Weg

Wenn an diesem Turntag Leichtathletik-Disziplinen wie Lauf, Wurf, Sprung und Klettern, ausgeübt wurden, war dies nur ein Ausschnitt aus dem abwechslungsreichen Programm der Knabensekundarschule I. Wie diese ihren Turnunterricht aufbaut, darf als richtiger und nachahmenswerter Weg bezeichnet werden, die Bewegungsarmut und den Haltungszerfall der Schüler zu bekämpfen und ihnen gute Haltung, Körperfertigkeit und Mut beizubringen. Es war eine Freude, den Buben bei dem abwechslungsreichen Programm, das einmal mehr vom initiativen Turnlehrer H. U. Beer in Zusammenarbeit mit Lehrern und Verbandsleitern vorzüglich organisiert wurde, zuzuschauen.»

Stens Sport-Palette

Toni Nett reist nach Australien

Toni Nett, der internationale Leichtathletikexperte vom Deutschen Leichtathletik-Verband, begann am 28. Oktober eine mehrwöchige Reise nach Australien und Neuseeland. Sein Auftrag ist, an Ort und Stelle die australischen und neuseeländischen Trainingsmethoden für Mittel- und Langstreckler zu studieren.

Sie starben zu früh

Wie das dem Premierminister Frankreichs angegliederte Haut Comité zum Studium der Alkoholfrage (Bulletin 72) berichtet, wurden mit Hilfe der Betriebsärzte des Elektrizitäts- und Gaswerkes der Regionen Lyon, St. Etienne und Dijon die Todesursachen des vor Erreichung des Pensionierungsalters gestorbenen Personals untersucht. Es handelt sich bei diesen Werken um rund 15 000 Bedienstete, die je nach Dienstkategorie schon mit 55 Jahren (Aussendienst) oder 60 Jahren (Bürodiest) pensionsberechtigt sind.

Da in Frankreich das Todesalter der Männer zwischen 65 bis 67 Jahren liegt, handelt es sich bei den vor Erreichung des Pensionsalters Gestorbenen um einen abnormal frühen Tod. Unter anderem ergab die Untersuchung, dass es sich bei 36,8 Prozent der vorzeitig Gestorbenen um notorische Alkoholiker handelte. Am häufigsten sind die Alkoholiker (47 Prozent) unter den gestorbenen Bediensteten, die mit der Kontrolle der Messuhren und dem Einkassieren betraut sind, also die Kundschaft zu besuchen haben.

Die Alkoholiker bildeten 44 Prozent aller Opfer von Nichtbetriebsunfällen, 50 Prozent der Selbstmörder, 78 Prozent der an Leber- oder Verdauungskrankheiten Gestorbenen.

Odt.

Professor Dr. Berno Wischmann

«Durch Gesetz der Landesregierung», wie es in der Urkunde heißt, ist Dr. Berno Wischmann, Direktor des Staatlichen Hochschulinstituts für Leibeserziehung in Mainz, zum Professor ernannt worden. Diese Auszeichnung darf zugleich als eine Anerkennung seiner Leistung um die Leibeserziehung wie auch als willkommenes Ergebnis der sich ganz allmählich durchsetzenden Erkenntnis betrachtet werden, dass die Heranbildung von Lehrern der Leibesübung gleichrangig derjenigen von Pädagogen der wissenschaftlichen und musischen Fächer sein muss.

Berno Wischmann, der am 25. Dezember 55 Jahre alt wird, war in seiner Jugend Fussballspieler, Turner und schliesslich Leichtathlet. In vielen Jahren hat er das Hochschulinstitut der Gutenberg-Universität aufgebaut, aus dem das jetzige Staatliche Hochschulinstitut für Leibeserziehung hervorgegangen ist.

Der Auftrag, der ihm gestellt ist, ist die Ausbildung junger Menschen zu Diplom-Sportlehrern, zu Sportlehrern an Real- und Höheren Schulen und zu Sportlehrern, die durch einjährige Lehrgänge gehen. Wie Professor Neumann in Heidelberg hat Professor Wischmann in Mainz den Sport durchdacht und das Ergebnis seiner Studien in einigen Büchern zusammengefasst. In der Schrift «Der moderne Sport» hat er die Werte des Sports behandelt. Zwei andere Titel seiner Bücher bedürfen keiner Erklärung. Der eine lautet «Zum Problem des Mutes in der Leibeserziehung» und der andere «Die Fairness». So verdankt der Sport auf mannigfaltige Weise Professor Wischmann sehr viel. Der akademischen Jugend ist er ein liebenswürdiger Lehrer.

H. C. (DSB)

Brasiliens Fussball-Chefarzt bei Prof. Hollmann

Die weltweite Bedeutung der Deutschen Sporthochschule in Köln in allen Sparten ihres vielfältigen Lehr- und Forschungsauftrages unterstreicht der dreiwöchige Besuch des Chefarztes der brasilianischen Fussball-Nationalmannschaft. Der sehr gut deutsch sprechende Dr. Gosling, der dem mehrköpfigen Gremium der für die Gesundheit und Kondition der Länderelef Brasiliens verantwortlichen Mediziner vorsteht, weilte im Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin bei Prof. Dr. Wildor Hollmann, um sich mit den hier entwickelten und angewandten modernsten Methoden der Untersuchung von Leistungssportlern vertraut zu machen.

DSB

Sport als Erziehungsmittel

wird auch in der Strafanstalt Lenzburg gepflegt. Der FC Niederlenz hat an seinem Turnier vier Mannschaften aus der Strafanstalt eingeladen. Die Sträflinge erwiesen sich zwar als recht unterschiedlich gute Fussballer, aber als einheitlich disziplinierte Spieler und dankbare Sportkameraden. Sie überreichten den Niederlenzern selbstverfertigte Geschenke und erhielten auch selbst kleine Präsente. Das war ein respektabler Schritt zur Wiedereingliederung der Sträflinge in die Gesellschaft, zu der aber, was viele gar zu leicht übersehen, Schritte von beiden Seiten her getan werden müssen.

sch.

Die schönste Variante

Bodo Tümmler, 22, ausgezeichneter deutscher Mittelstreckler, verriet seine Neigung für einsame Waldläufe. Tümmler: «Aus Wettkämpfen mache ich mir gar nichts. Am liebsten laufe ich im Walde, ganz allein. Das ist für mich die schönste Variante des Sports.»

Blick über die Grenzen

Afrika

Mit Tam-Tams und Blechrasseln

Wenn sein «marquez la ligne» erschallt, dann verstummen die Tam-Tams und die Blechrasseln auf den Rängen, und alles ist still. Der Mann mit der lauten Stimme aber denkt nicht daran, seine Macht über die Massen zu geniessen. Wie könnte es auch sein; denn er bemerkt nicht einmal, dass die Menschen um ihn nicht mehr wie besessen schreien; er hört auch nicht, dass die Urwalttrommeln und die Blechrasseln schweigen. Dem jungen Afrikaner, der das «marquez la ligne» zehnmal, zwanzigmal, dreissigmal mit einem Fanatismus ausruft, als sei es eine Zauberformel, die Tod und Verderben abwenden kann, diesem Mann kommt es nicht darauf an, mit einem einzigen Aufschrei 20 000 Menschen zum Schweigen zu bringen. Er hat andere Sorgen; denn er ist der Torwart der Fussball-Nationalmannschaft der Republik Kongo-Brazzaville, die das Fussballturnier der «Premiers Jeux Africains» gewann. Dieser «Rufer in der Wüste» dirigiert das Feldspiel seiner Kameraden. Kein Wunder, dass die Tam-Tams und auch die Blechrasseln plötzlich schweigen...!

Wie ein Volksfest...

Fussball in Afrika — Fussball am Kongo! Welch ein Ereignis — welch ein Schauspiel. Es beginnt übrigens schon Stunden vor dem Spiel. Dann nämlich, wenn sich die Massen auf den Weg machen und sich wie eine bunte Riesen Schlange über die staubigen Strassen und Pisten in Richtung Stadion bewegen: In chromblitzenden Strassenkreuzern, in altersschwachen Benzinkutzen, deren Herkunft sich nur in den seitensten Fällen ermitteln lässt, auf ratternden Mopeds und quitschenden Fahrrädern, die an jedem Schlagloch zusammenzubrechen drohen, und — zu Fuss. Genauer: barfuss, und auch das geschieht anders, als man sich sonst durch die afrikanischen Strassen bewegt. Die Menschen am Kongo, die zu einem Fussballspiel rennen, trotzen nicht gemächlich und in Gedanken verloren vor sich hin — sie laufen im wahrsten Sinne des Wortes. Dabei singen, schreien und klatschen sie, bis sie das Stadion erreichen, wo aus Riesenlautsprechern heisse, glühendheisse Melodien erklingen. Jetzt laufen die Menschen auf einmal nicht mehr — sie tanzen; nein: Sie tänzeln beschwingt und erwartungsfroh wie übergückliche Kinder. Die Ärmsten der Armen, die zu ihrem Glück selbst nicht wissen, wie unsagbar arm sie sind, feiern ein Fussballspiel wie ein Volksfest. Wohlgemerkt: wie ein richtiges afrikanisches Volksfest, mit Blechtrommeln und Tam-Tams...!

Tanz bei Torschüssen

Erst recht, wenn die Fussballbuben vom Kongo und der «marquez-la-ligne-Mann» bereit sind, ihren Fussballfreunden auf den Rängen und sich selbst das Glück des siebenten Himmels zu bescheren: einen Sieg. Dann jauchzt das Volk auf den Rängen, dann pfeifen die Männer geniesserisch und gleichzeitig wildentschlossen durch ihre blütenweissen Zähne, und dann strahlen die Frauen, Mädchen und Kinder so weltentzückt und anmutig, wie nur die Frauen und Kinder Afrikas ihr Glück zeigen können! Auf einmal ist es soweit: Die Mannschaften, von frenetischem Beifall und schrillen Pfiffen begleitet, laufen auf das Spielfeld. Der Schiedsrichter pfeift an. Das Spiel beginnt. Was fortan geschieht, ist dazu angetan, den Karneval am Rhein und in Rio zu einem müden Trübsal zu degradieren. Jedem Angriff, jeder gelückten Abwehraktion, jeder Torwartparade, jedem Foul, — mehr noch, jeder Bewegung folgt ein markerschütterndes Schreien. Bei erfolgreichen Torschüssen wird getanzt. Überall im Stadion: Auf der Tribüne, an der Gegengeraden und erst recht auf den billigen Kurvenplätzen, wo jene Menschen sitzen, die nach dem Spiel an den Strassenecken von Brazzaville kleine Holzfeuer anzünden...!

Ernst Naumann (DSB)

England

Crystal Palace ist in ganz Europa ohne Beispiel

K. Morgenstern schreibt in «Olympisches Feuer»: «Crystal Palace ist genau genommen ein Stadtteil auf den Hügeln von Sydenham, einem Londoner Distrikt, benannt allerdings nach dem legendären Crystal Palace, der am 30. November 1936 einem der grössten Brände, die je in Friedenszeiten in England gewütet haben, zum Opfer fiel. Die Feuersbrunst ist Vergangenheit. Sie lebt lediglich in der

Erinnerung und auf den Ansichtspostkarten für Touristen weiter. Anfang der 50er Jahre beschloss der Londoner Grafenrat, den Crystal Palace in neuer Form, als eine Stätte der Erziehung und Erholung, aber auch der Künste und des Handels wiedererstehen zu lassen. Über 31 Millionen Mark nach deutscher Währung sind bis heute ausgegeben worden, nicht gerechnet verschiedene Stiftungen. Was allerdings für diese 31 Millionen Mark geschaffen worden ist, vermag nur Erstaunen und Begeisterung auszulösen.

Der Gedanke, ein derartiges Sport- und Erholungszentrum zu schaffen, stammt von Sir Gerald Barry, dem Generaldirektor des britischen Festivals 1951. Nebeneinander sollen das Erholungszentrum und das Nationale Ausstellungszentrum liegen. 16,20 Hektaren Gelände sind für das Ausstellungszentrum reserviert. Das 'Cristal Palace National Recreation Centre' allerdings ist seit Juli 1964 fertig. Vier Jahre Bauzeit waren notwendig, um dieses Sportzentrum zu schaffen, das inzwischen Sportler aus der ganzen Welt besucht und staunend bewundert haben.

Das Crystal-Palace-Zentrum besteht aus einer grossartigen Sporthalle, einem modernen Stadion und einem interessant konstruierten Hotel sowie einem etwa 15 ha grossen Gelände in der Mitte des Sport- und Erholungszentrums mit zahlreichen Sportplätzen und Übungsstätten verschiedenster Art. Rund um das ganze Gebiet zieht sich eine etwa 2250 Meter lange Automobilrennbahn, auf der regelmässig Rennen stattfinden, die allerdings auch dem Radsport zur Verfügung steht. Außerdem befindet sich in dem Erholungszentrum ein Zoo für Kinder, ein See zum Angeln und Bootfahren, ein Garten mit berühmten, nachgebildeten prähistorischen Tieren sowie eine wie eine Muschel wirkende Konzertschale, wo alljährlich die führenden Symphonieorchester des Landes auftreten.

Der attraktive Mittelpunkt allerdings ist die grosse Sporthalle, in der sich neben der eigentlichen Schwimmhalle eine Sportarena befindet, die entweder zwei grosse Tennisplätze, drei Basketballfelder oder neun Badmintonplätze ermöglicht. Normalerweise können den Spielen 1400 Zuschauer beiwohnen, doch lässt sich die Kapazität leicht auf 2000 erhöhen. Die Tribünen sind ausziehbar, so dass der Raum noch grösser ist, wenn lediglich Lehrgänge oder Prüfungswettkämpfe ohne Zuschauer stattfinden.

Zur Sporthalle gehören darüber hinaus drei Trainingshallen für Boxen, Fechten, Turnen, Tanzen, Judo, Tischtennis, Gewichtheben, Ringen und andere Sportarten mit den modernsten Geräten aller Art, eine sogenannte Cricket-Schule, sorgfältig konstruiert, dass die Anlage auch für Golf und verschiedene andere Sportarten benutzt werden kann, ein Lese- und medizinische Untersuchungsräume, zwei Arbeitszimmer für die Presse, zwei Erste-Hilfe-Räume und verschiedene Büoräume. Neben der Halle befinden sich auch noch zahlreiche Tennis- und Basketballplätze.

In der gleichen Sporthalle aber befindet sich auch das Schwimmbad, Englands modernstes Sportschwimmbecken. Genau genommen sind es drei Becken: ein Lehrschwimmbecken, ein Sprungbecken mit je einer 10-m-, 7,5-m- und 5-m-Plattform sowie je zwei 3-m- und 1-m-Sprungbrettern und einer Wassertemperatur von etwa 30 bis 32 Grad Celsius, und schliesslich das 55-y-Sportbecken mit acht Bahnen. Die Zeitmessung erfolgt automatisch, denn die Wände sind mit Kontaktplatten versehen, und auch beim Start wird ein Kontakt auf dem Startsockel ausgelöst, so dass jeder Fehlstart klar nachweisbar ist. Eine grosse elektrische Anzeigetafel informiert in Sekundenschnelle über alle Zeiten. Und das Wasser, das offenkundig ideal „gemixt“ ist und als sehr leicht und flüssig von den Schwimmern angesehen wird, hat gewöhnlich eine Temperatur von 26 Grad Celsius. Den Schwimmwettkämpfen können bis zu 2000 Zuschauer beiwohnen.

Nicht minder interessant ist das Stadion, dessen Tribünen allerdings „nur“ eine Kapazität von rund 12 000 Zuschauern haben. 4000 dieser 12 000 Zuschauerplätze sind überdacht, und selbstverständlich sind auch genügend Räumlichkeiten aller Art für die Mannschaften, für Massagen oder medizinische Untersuchungen vorhanden. Die Attraktion des Stadions aber ist eine 120 y lange überdachte Aschenbahn mit sieben Bahnen, Sprung- und Stabhochsprunganlagen. Es ist die einzige überdachte Aschenbahn in England.

Das Crystal Palace National Recreation Centre will, darüber ist man sich im englischen Central Council of Physical Recreation (CCPR), dem rund 200 verschiedene Sport- und Jugendverbände angeschlossen sind, einig, keine Konkurrenz für die grossen und populären Stadien sein. Englands Amateur Athletic Association sieht im Cristal Palace National Recreation Centre gewissmassen ihr grosses Hauptquartier. Sportarten wie Schwimmen, Turnen, Ringen, Gewichtheben, Basketball oder Badminton können hier ihre nationalen Meisterschaften durchführen, aber auch Länderkämpfe und Trainingslehrgänge unter den denkbar besten Voraussetzungen.

So wollte es Sir Gerald Barry auch verstanden wissen, dessen Traum sich nunmehr erfüllt hat: England, das Mutterland des modernen Sports, hat ein grosses, zentrales Domizil für seine Sportler geschaffen: Crystal Palace National Recreation Centre.»



Bibliographie

Wir haben für Sie gelesen ...

Hettinger, T.

DK: 796.091.2

Fit sein, fit bleiben. Isometrische Übungen für den Alltag. Stuttgart, Verlag Thieme, 1965. — 8°. 48 Seiten, Abbildungen. — DM 4.80.

Das Büchlein bedeutet ein ausgezeichnetes Beispiel einer guten Übertragung wissenschaftlicher Ergebnisse in die medizinische und sportliche Praxis des täglichen Lebens. Es ist erfreulich, dass die Darstellung dieser wichtigen und höchst aktuellen Fragen durch einen ausgezeichneten Kenner der Trainingsphysiologie des Muskels erfolgt ist. Die von Hettinger, Müller und Mitarbeitern erarbeiteten grundlegenden Gesetzmässigkeiten der Erhaltung und Förderung der muskulären Kraft zeigen, dass — aus teleologischen Gründen verständlich — ein sehr geringer Aufwand in bezug auf Zahl der Belastung und Dauer derselben pro Muskel genügt, um einen optimalen Trainingseffekt zu erreichen. Voraussetzung ist eine Belastungsgrösse von mehr als 50 Prozent des möglichen Maximums.

Solche Massnahmen sind im täglichen Leben auf die verschiedenste und einfachste Art ohne Hilfsmittel zu ermöglichen, wobei ein Zeitaufwand von 10 Minuten täglich bereits zu eindrücklichen Ergebnissen führt.

Zahlreiche Störungen und Beschwerden im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates, speziell der Wirbelsäule, haben ihren Grund in ungenügenden muskulären Haltefunktionen. Die Insuffizienz beruht auf mangelhafter Muskelkraft infolge «Trainingsmangel» durch Bewegungsarmut (Sitzschäden, Stehschäden, Hebeschäden usw.). In zahlreichen Fällen ist eine günstige Beeinflussung oder Behebung solcher Störungen durch ganz einfache regelmässige, vor allem isometrische Übungen möglich.

Das Büchlein stellt die theoretische Situation kurz dar, betont die grosse Bedeutung des muskulären Trainings, stellt

dieses aber in den Rahmen des allgemeinen Trainingszustandes mit seiner weiteren kardiovaskulär-respiratorischen und nervösen Komponenten.

Zahlreiche systematisch aufgebaute Beispiele und Anweisungen, erläutert durch ausgezeichnete Abbildungen, ermöglichen jedermann sein Zehnminutenprogramm für jeden Tag zusammenzustellen und geben dem Arzt ein Hilfsmittel von grosser Wichtigkeit in die Hand.

Der Bedeutung von Prophylaxe und Therapie im täglichen Leben ist bei der heutigen Lebensweise eine grosse Bedeutung beizumessen. Es ist ausserordentlich wertvoll, dass durch das vorliegende Büchlein eines Kenners der Materie die Grundlagen und die Praxis für jedermann, aber auch für den Arzt, den Physiotherapeuten und den Sportlehrer gegeben werden.

G. Schönholzer

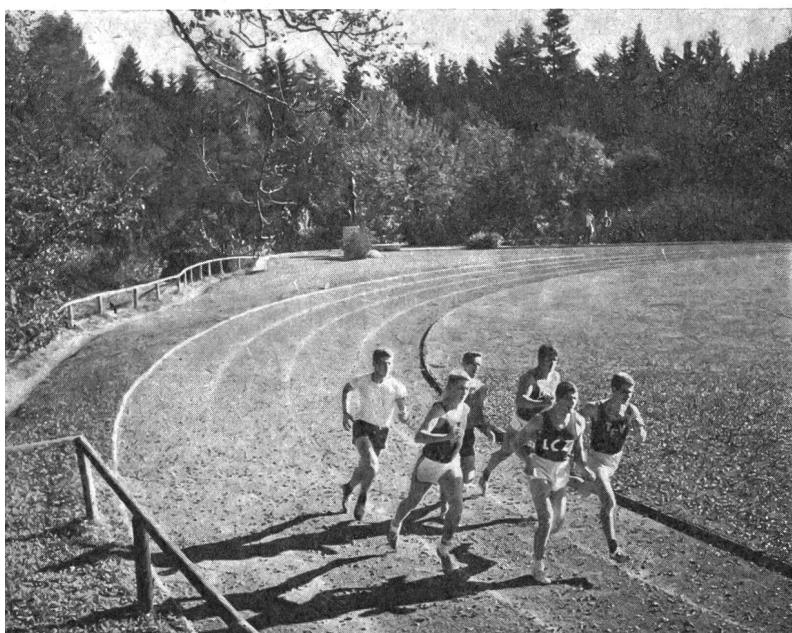
Obeck, Victor.

DK: 796.091.2

Isometric. Müheloses Muskeltraining. Aus dem Amerikanischen von Iduna Molino. Bern und München, Verlag Scherz, 1965. — 8°. 92 Seiten, reich illustriert. — Fr. 9.80.

Professor Victor Obeck von der Universität New York ist ein bekannter Sportlehrer, der sein Land während der Olympischen Festspiele 1960 und 1964 vertreten hat. Er wurde von Präsident Kennedy in den Ausschuss für körperliche Erziehung der Jugend berufen.

Fachleute unterscheiden zwischen isotechnischer und isometrischer Körperschulung. Bei der herkömmlichen Isotechnikmethode werden die Muskeln durch deren natürliche Bewegung gestärkt: durch den Lauf, den Sprung, den Wurf, das Gewichtheben, das Seilspringen oder die üblichen gymnastischen Übungen. Damit kann jedoch nur die Hälfte der Fasern gekräftigt werden und der Zeitaufwand ist entsprechend grösser. Bei den Isometric-Übungen dagegen kämpft der Muskel gegen einen unbeweglichen Widerstand. Die Muskulatur wird lediglich angespannt, damit aber keine Bewegung ausgeführt. Die Gefäße der betreffenden Muskelgruppen erfahren zunächst eine Kompression und anschliessend eine Erweiterung. Dadurch entsteht eine bessere Durchblutung. Isometrisch heisst: gleiches Mass halten. Der Spannung des Muskels, die nie länger als fünf Minuten dauern soll, damit keine Kreislaufstörungen herausgefordert werden, folgt die völlige Entspannung. Zur Isometric genügen Bett, Fussboden oder Türrahmen. Man kann sie auf dem Weg zum Büro und an jedem Arbeitsplatz üben. 90 Sekunden täglich ermöglichen neue Spannkraft und körperliche Stärke. Die Anleitung von Victor Obeck dürfte für Sportler wie für Büromenschen ein unentbehrliches Handbuch werden.



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».



Foto: Hugo Lötscher ETS