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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 6

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: 13.12.2025

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

scherweise eine Leistungsmotivation ersten Ranges dar.
Im weiteren sind Tests überall dort, wo Noten und Beurteilungen abgegeben werden müssen, ein Mittel, um den Schüler so objektiv wie möglich zu prüfen. Prüfungen im Rechnen, in der Sprache oder in der Geographie werden laufend durchgeführt. Diese Prüfungen führen zu Noten, die aussagen, ob einer schlecht oder gut ist im Rechnen, in der Sprache oder in der Geographie. Aber wie steht es im Turnen? Werden dort auch so objektiv die Leistungen gemessen?

Tests und deren Anwendung

Im folgenden soll ganz kurz auf einige Arten von Tests und deren Anwendungsmöglichkeiten eingegangen werden. Das ganze Problem wird eingehender bei der Besprechung der einzelnen Testarten besprochen.
Gewisse Gebiete der Leibeserziehung sind für Messungen zum vornherein geeignet. Der Trainer eines Läufers kann seinen Unterrichtserfolg relativ einfach beurteilen. Ein Leichtathlet kann sich ziemlich eindeutig mit seinen Gegnern vergleichen. Die Wettkampfresultate sprechen eine klare Sprache. Schwieriger wird die Sache, wenn Leistungssportler einer Mannschaft zum Beispiel auf ihre Fitness hin beurteilt werden sollen oder wenn man Aufschluss über die Spielfertigkeiten eines Spielers einer Mannschaft haben muss. Die Probleme, die sich hier stellen, heissen: Wie messe ich die Fitness oder die Kondition? Wie messe ich Spielstärke?
Fitness-Tests drängen sich auch im Jugendsport, im Schulturnen, im Turnen für jedermann und in der Armee auf. Im Schulturnen dringend nötig sind Tests über Fertigkeiten, zum Beispiel im Spielen.
Im Jugendsport und im Schulturnen können anthropometrische Messungen wertvolle Dienste leisten.
Im Gesundheitssport oder im Turnen für Jedermann möchten wir wissen, ob das Programm wirklich beiträgt zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden, das wir anstreben. Sind die Leute in besserer Verfassung? Sind sie zufriedener? Hier könnten auch psychologische Tests angewendet werden.
Etwas ähnliches gilt für das Schulturnen und den Jugendsport. Es wird soviel über die Einflüsse des Sportes auf den Charakter geschrieben, es wird so viel (zuviel) behauptet. Fördert Sport wirklich Fairness, demokratisches Denken, Teamgeist auch im Alltag, Mut, Selbstvertrauen usw.? Es wäre wünschenswert, einmal wirkliche Resultate zu sehen.
Dieser kurze Abschnitt hatte lediglich die Absicht, einige Möglichkeiten aufzuzeigen, wo im Gebiet der Leibeserziehung und mit welcher Art von Tests gemessen werden könnte. Was wir mit Messen wollen, erklärte A. Steinhaus (2. S. 5) einmal kurz, indem er eine Frage stellte:
«Wie wissen wir, dass wir im rechten Moment das Richtige auf die richtige Art und Weise den richtigen Leuten zur rechten Zeit lehren?»

(Fortsetzung folgt)

Literatur:

1. Mathews, Donald K. **Measurement in Physical Education.** Philadelphia: Saunders Comp., 1963, 373 S.
2. Steinhaus, Arthur H. «Why this Research?» in **Research Methods,** Editor: Gladys M. Scott, Washington: AAHPER, 1959. 536 S.

Aus dem Fussball-Konditionstraining

Kraft Beweglichkeit Stehvermögen mit Partner und Ball

Hans Rüegsegger

Dem Fussballtraining sind drei Aufgaben zugewiesen:

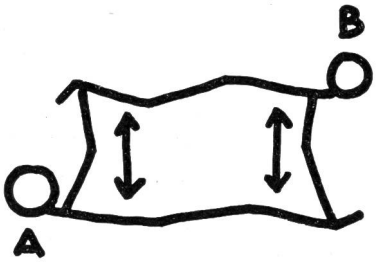
Die Schulung der Kondition
Technik
Taktik

Kondition und Technik bilden darin die tragenden Pfeiler. Der Taktik kommt die Bedeutung eines Brükkenschlages zu, der beide Pfeiler miteinander verbindet und eine Synthese erstrebt, die im Wettspiel ihre Belastungsprobe zu bestehen hat.
Der vorliegende Beitrag befasst sich im 1. Teil (Übungsgruppen 1 und 2) mit einem kleinen, aber nicht unwesentlichen Ausschnitt aus der gymnastischen Ausbildung des Fussballers mit Betonung der Kraftkomponente, und zwar der isothonischen wie der isometrischen.
Die Begegnung mit dem Gegner stellt im Fussballspiel ein wesentliches Element der Kampfführung dar. Um den Spieler zu befähigen, diesen sich immer wieder anders stellenden Kampf um den Ball erfolgreich zu bestehen, ist eine zweckgerichtete Bewegungs- und Kraftschulung unerlässlich. Wir wissen aus Erfahrung, dass die Fussballer gymnastisch ungenügend ausgebildet sind, vor allem eine schwachentwickelte Rumpfmuskulatur (Oberkörper) aufweisen. Was gibt es für ein besseres Mittel als den Partner, diese Schwäche zu beheben, den Partner, der im Spiel in der Rolle des «bösen» Gegners auftritt. Wir wissen aber auch, dass der Partner als «Trainingsgerät» vom Spieler akzeptiert wird, er kann sich mit ihm vergleichen, an ihm steigert er seine Kraft und auch seine kämpferische Bereitschaft. Die Arbeit am «kalten Eisen» (Hanteln) hingegen lehnt er als wesensfremd ab. Dieser Einstellung wollen wir nach Möglichkeit entgegenkommen; denn vergessen wir eines der wichtigsten methodischen Prinzipien nicht, das da heisst: das Training soll stets unter dem Aspekt der

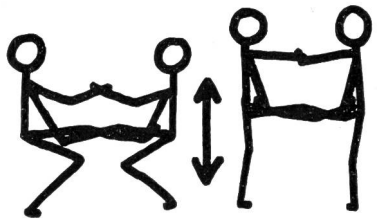
Freude stehen, und nicht unter dem der Kälte und Langeweile!
Der 2. Teil (Übungsgruppen 3 und 4) will an einigen Beispielen andeuten, auf welche Weise die Verbindung von konditioneller und technischer Schulung hergestellt werden kann, mit besonderer Betonung der Beweglichkeit und des Durchstehvermögens. Ein guter Trainingsleiter wird stets versuchen, seinen Unterricht möglichst spielnah zu gestalten. Neben der Förderung des individuellen Könnens (Übungsgruppe 3) liegt ihm die Schulung der mannschaftlichen Zusammenarbeit (Teamwork) besonders am Herzen. (Übungsgruppe 4).
Im Sinne dieser einleitenden Bemerkungen ist die nachfolgende Übungswahl zu verstehen. Sie soll nicht zuletzt auch dazu anregen, das Fussballtraining abwechslungsreicher zu gestalten, längst bekannten Übungsstoff immer wieder in anderer Form anzubieten, etwa nach dem Motto: «Altes in neuem Gewande».
Die Zumessung der Trainingsdosis, wie auch die Bestimmung der Anzahl Übungen pro Training hat sich in jedem Fall nach der Leistungsfähigkeit der dem Trainingsleiter zur Verfügung stehenden Spielerauswahl zu richten. Der Rahmen lässt sich dabei sehr weit spannen, von der Anlernstufe bis zur Hochleistungsstufe.

Übungsgruppe 1

Ziel: Kräftigung und Dehnung der Rumpf- und Beinmuskulatur, Lockerung in der Erholungsphase

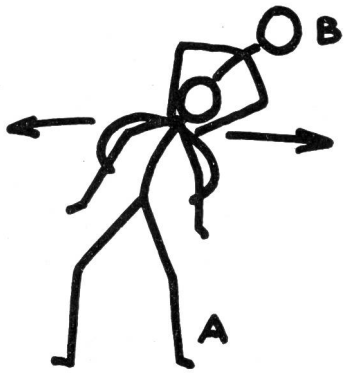


Skizze 1
A hält Fussgelenke von B mit gestreckten Armen. B im Liegestütz hält Unterschenkel von A: gleichzeitiges Armbeugen und -strecken beider Partner.
2×15 Wiederholungen, dazwischen Chargenwechsel.



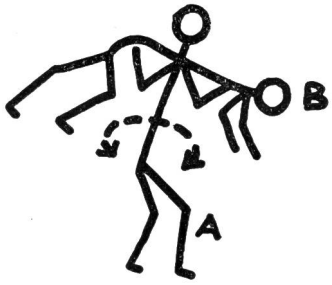
Skizze 2
Gesicht zu Gesicht. Beide fassen r. Bein des Partners mit l. Hand, Handfassung r.: Kniebeugen l. und strecken. 2×5 Wiederholungen. Nach jeder Serie Beinwechsel.

Skizze 3
Grätschsitz, Gesicht zu Gesicht mit verschränkten Beinen: Rumpfsenken, Rumpfheben gleichzeitig im Zweitakt.
2×20 Wiederholungen, dazwischen Lockerungsübungen.

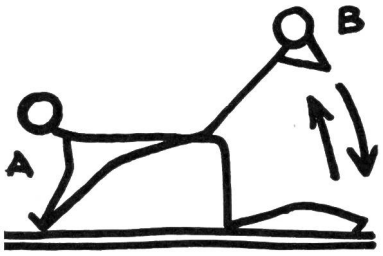


Skizze 4
A trägt B im Schultersitz und umklammert dessen Beine. B hält sich am Kopf von A: Rumpfbeugen l. und r. seitw. (auch mit Nachwippen).
5× l., 5× r., dann Wechsel.

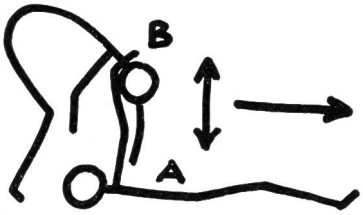
Skizze 5
Grätschsitz, Gesicht zu Gesicht. Arme stützen hinter dem Rücken auf. A hebt beide Beine, B umschliesst sie von aussen: A grätscht Beine gegen Widerstand von B. B schliesst Beine gegen Widerstand von A.
2×10 Wiederholungen, dazwischen auflockern.



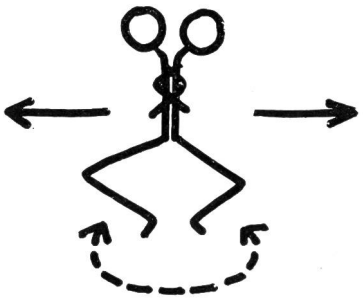
Skizze 6
A trägt B auf den Schultern: A dreht um Körperachse nach l., dann nach r.
2× 5 Wiederholungen auf beide Seiten. Nach jeder Serie Chargenwechsel.



Skizze 7
A in der Bank, fixiert Füsse von B mit den Händen. B im Sitz auf A, schiebt Beine zwischen die Schultern von A: langsames Rumpfsenken rw. und schnellkräftiges Rumpfheben vw.
2×10 Wiederholungen, dazwischen Chargenwechsel.

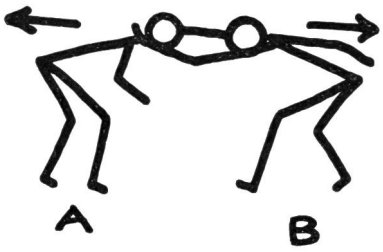


Skizze 8
A in Rückenlage umfasst mit beiden Händen Nacken von B. Dieser in Rumpfneigehalte über A, Arme frei: B: langsames Rumpfheben und -senken, (A «steifer Mann»).
2×5 Wiederholungen, dazwischen Chargenwechsel.
Variante: B hebt A vom Boden und schiebt ihn über bestimmte Strecke.

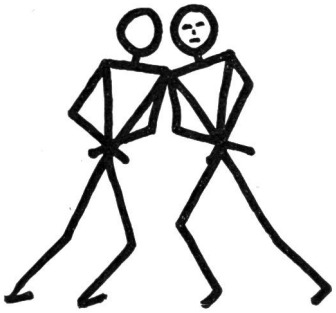


Skizze 9
Rücken an Rücken, Arme verschränkt: gleichzeitiges Hüpfen im Kreis, 1 Drehung nach l., dann nach r.
2×5 Wiederholungen nach beiden Seiten, dazwischen auflockern.
Variante: Vorwärts- und Rückwärtshüpfen über bestimmte Strecke.

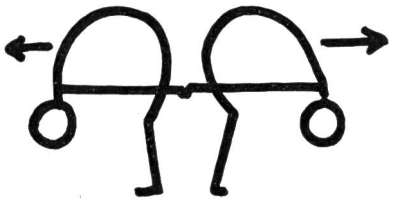
Ziel: Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur (isometrisch), Stärkung des Kampfwillens



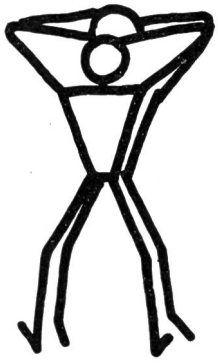
Skizze 1
Nackenkampf. Beide umfassen Nacken des Partners mit der l. (r.) Hand. Jeder versucht Partner zu sich herüberzuziehen. (Grenzlinie).
2× bis zur Entscheidung, dazwischen Lockerungsübungen.



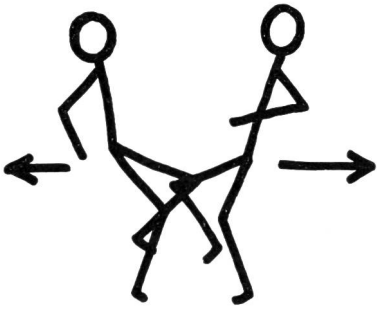
Skizze 2
Schiebekampf. Seite an Seite, rechte Schulter gegeneinander, Arme auf dem Rücken verschränkt: Jeder versucht Partner aus seiner Stellung wegzuschieben (Grenzlinie).
4× bis zur Entscheidung (Schulterwechsel nach jedem Kampf).



Skizze 3
Ziehkampf. Beide in Grätschstellung, Rücken gegeneinander, beidhändige Fassung zwischen den Beinen: Jeder versucht den andern zu sich herüberzuziehen.
2× bis zur Entscheidung, dazwischen auflockern.



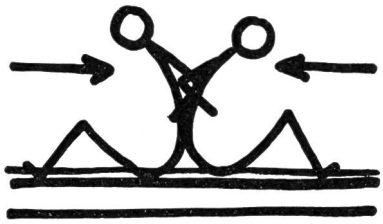
Skizze 4
Ellbogenkampf. Gesicht zu Gesicht, Hände auf dem Scheitel verschränkt, Ellbogen berühren sich: Jeder versucht den andern mit den Ellbogen aus dem sicheren Stand zu bringen.
4× bis zur Entscheidung.



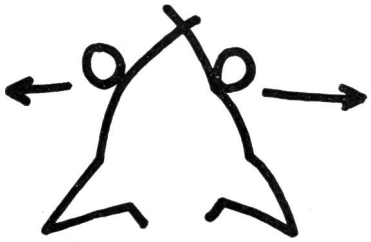
Skizze 5
Beinkampf. Beide haken rechtes Bein in dasjenige des Partners. Jeder versucht den andern zu sich herüberzuziehen (Grenzlinie). 4× bis zur Entscheidung. Beinwechsel nach jedem Kampf.

Skizze 9
Stosskampf. Beide in Hockstellung einander zugekehrt, Handflächen aufeinander: Stosskampf über eine Grenzlinie. Hockstellung und Handführung dürfen nicht aufgegeben werden.
4× bis zur Entscheidung.

Skizze 8
Rückenkampf. Beide im Sitz, Rücken an Rücken, Arme verschränkt: Jeder versucht den andern über eine Grenzlinie wegzuschieben.
4× bis zur Entscheidung, dazwischen auflockern.
Kampf am Boden oder auf Schwedenbank.



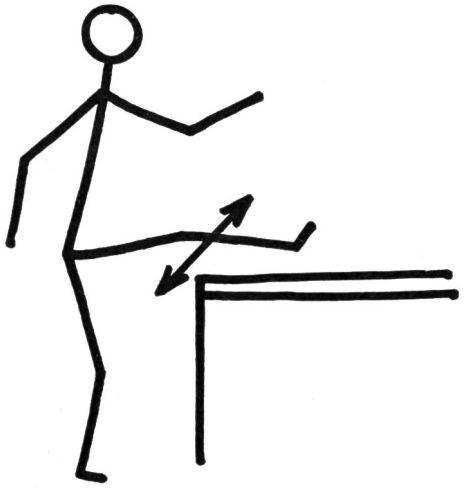
Skizze 7
Rumpfkampf. Beide im Kniestand, Rücken gegeneinander, Hände in der Hochhalte gefasst: Jeder versucht den andern zu sich herüberzuziehen.
4× bis zur Entscheidung.



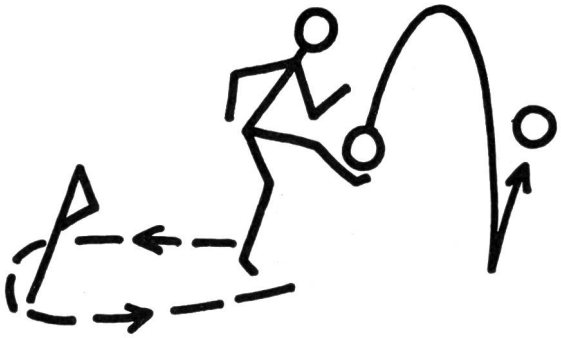
Skizze 6
Armkampf. Beide im Liegestütz, Gesicht zu Gesicht. Armstütz l., Handfassung r.: Ziehkampf über eine Grenzlinie.
4× bis zur Entscheidung.
Stütz- und Handwechsel nach jedem Kampf.

Übungsgruppe 3 **Ball-Circuit, Kombination von Körper- und Ballschule**
Ziel: Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Durchstehvermögen

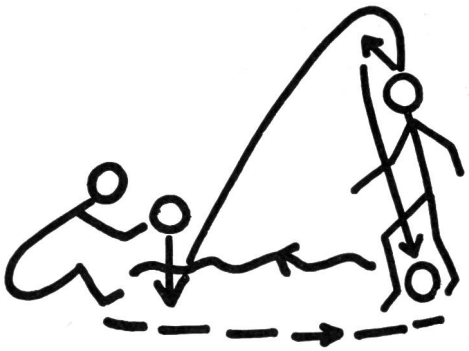
Weg des Balles
Weg des Spielers
Weg des Spielers mit dem Ball



Skizze 1
Übungslauf: Beinspreizen l. und r. von aussen nach innen über ein Hindernis (Hürde).
Anlernstufe: 2×20 Wiederholungen.
Circuit 1, Punktwertung: 1 min. Pro Wiederholung 1 Pkt.
Circuit 2, auf Zeit, 15, 20, 25 Wiederholungen.



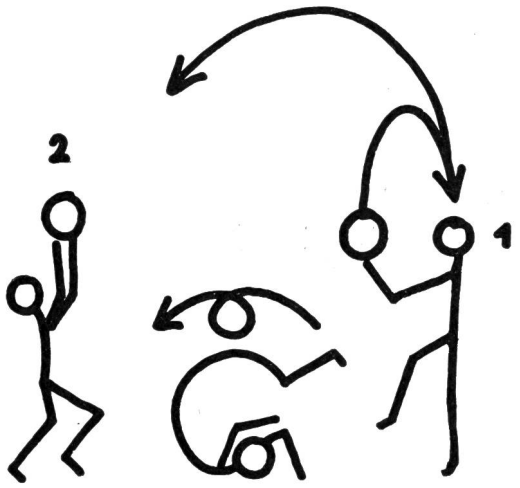
Skizze 2
Übungsablauf: Ball mit Fuss senkrecht hochspielen, anschliessend Lauf um Pfosten herum und zurück, Ball erneut hochspielen.
Anlernstufe: 5 Wiederholungen.
Circuit 1, Punktwertung. 1 min. Pro Wiederholung 2 Punkte.
Circuit 2, auf Zeit: 3, 5, 7 Wiederholungen.



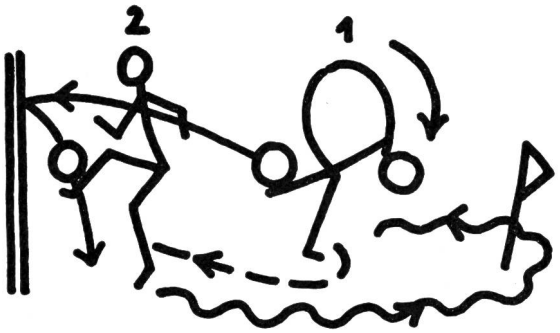
Skizze 3
Übungsablauf: Aus dem Sitz Ball auf Boden prellen, aufstehen, köpfeln, stoppen und zum Startort zurückführen.
Anlernstufe: 5 Wiederholungen.
Circuit 1, Punktwertung: 1 min. Pro Wiederholung 2 Punkte.
Circuit 2, auf Zeit: 3, 5, 7 Wiederholungen.

Skizze 4
Übungsablauf: Schwebesitz. Ballkreisen um die vom Boden gehobenen Beine.
Anlernstufe: 2×10 Wiederholungen.
Circuit 1, Punktwertung: 1 min. Pro Kreis 1 Punkt.
Circuit 2, auf Zeit: 10, 15, 20 Wiederholungen.

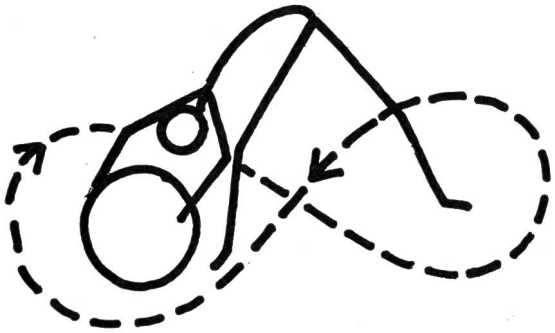
Skizze 9
Übungsablauf: **1.** Standort: Ball aus den Händen mit Kopf in die Luft stossen. 2. Rolle vw. (od. absitzen), aufstehen und Ball aus der Luft auffangen. Wiederholung von Standort 2 aus.
Anlernstufe: 5 Wiederholungen.
Circuit 1, Punktwertung: 1 min. Pro Wiederholung 2 Punkte.
Circuit 2, auf Zeit: 3, 5, 7 Wiederholungen.



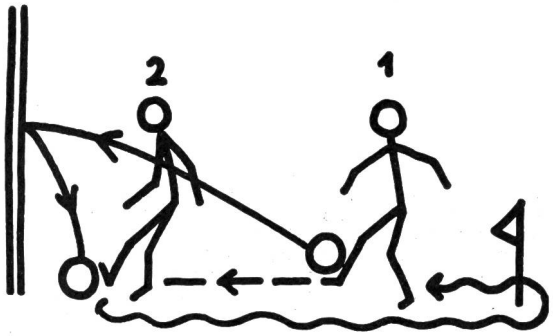
Skizze 8
Übungsablauf: 1. Standort: Rumpfschwingen vorw.-abw. und Ball zwischen den Beinen durch an Wand werfen. 2.: Umdrehen, zurückprallender Ball bei Standort 2 in der Luft abnehmen, kontrollieren, mitnehmen und um Pfosten herumführen zurück zu Standort 1.
Anlernstufe: 5 Wiederholungen
Circuit 1, Punktwertung: 1 min. Pro Wiederholung 2 Punkte.
Circuit 2, auf Zeit: 3, 5, 7 Wiederholungen.

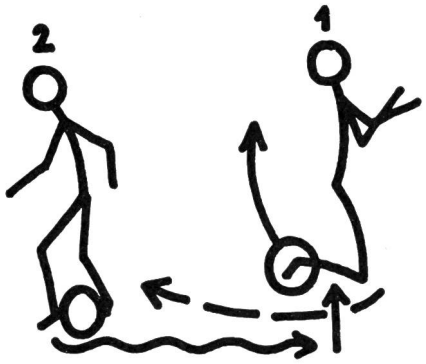


Skizze 7
Übungsablauf: Grosse Grätschstellung, Rollen des Medizinballes (Fussball) um die Beine (Achterkreis).
Anlernstufe: 2×10 Wiederholungen, Richtungswechsel nach der 1. Serie.
Circuit 1, Punktwertung: 1 min. Pro Achterkreis 2 Punkte.
Circuit 2, auf Zeit: 10, 15, 20 Wiederholungen.



Skizze 6
Übungsablauf: 1. Standort: Ball zwischen den Füssen, Aufspringen und Ball rückw. hochspielen. 2. Umdrehen und Ball bei Bodenberührung stoppen, zurückführen zu Standort 1.
Anlernstufe: 5 Wiederholungen
Circuit 1, Punktwertung: 1 min. Pro Wiederholung 2 Punkte.
Circuit 2, auf Zeit: 3, 5, 7 Wiederholungen.

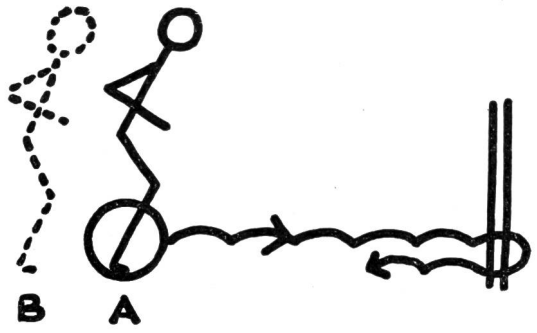


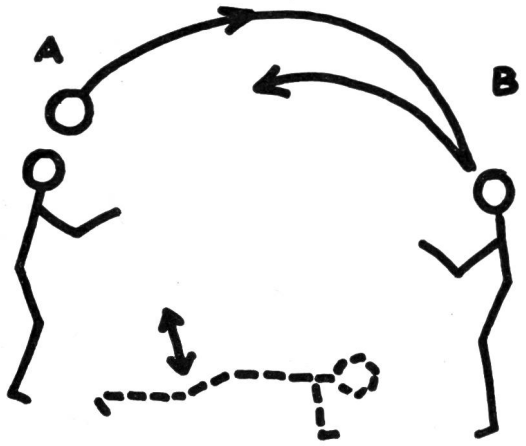


Skizze 5
Übungsablauf: Standort 1: Ball im Bogen gegen die Wand schiessen, Standort 2: zurückprallender Ball in der Luft oder am Boden stoppen, mitnehmen, um den Pfosten herumführen zurück zum Standort 1.
Anlernstufe: 5 Wiederholungen
Circuit 1, Punktwertung: 1 min. Pro Wiederholung 2 Punkte.
Circuit 2, auf Zeit: 3, 5, 7 Wiederholungen

Übungsgruppe 4 Ball-Circuit, Wettbewerb zwischen Zweier-Teams
Ziel: Teamwork, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Stehvermögen

Skizze 1
Übungsablauf:
A: Medizinball zwischen Füsse einklemmen: Schlusshüpfen um einen Pfosten herum hin und zurück (= 1 Runde), dann Übergabe des Balles an Partner.
B: dasselbe.
Anlernstufe: 4 Runden pro Partner.
Circuit 1, Punktwertung: 2 min. 1 Runde = 2 Punkte.
Circuit 2, auf Zeit: 2, 4, 6 Runden pro Partner





Skizze 2
Übungsablauf:
A: stösst den Ball mit dem Kopf hoch zu B, geht sofort in den Liegestütz und steht wieder auf, um den von B ebenso mit dem Kopf zurückgespielten Ball erneut zu B zu spielen.
Anlernstufe: 5 Wiederholungen pro Partner.
Circuit 1, Punktwertung: 2 min. Pro Wiederholung 2 Punkte.
Bedingung: Ball darf Boden nicht berühren. Nach 1 min. Wechsel der Funktionen.
Circuit 2, auf Zeit: 3, 4, 6 Wiederholungen pro Partner.

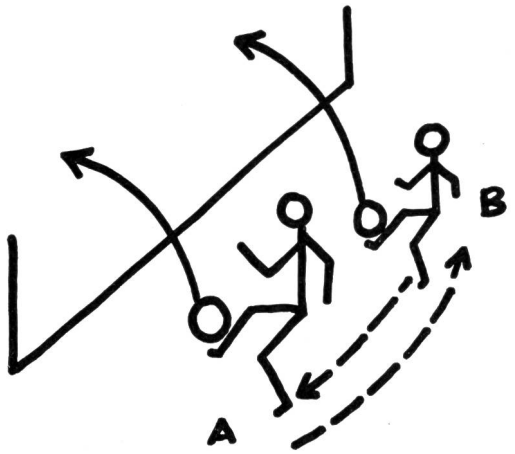
Methodisches

— Auf der Anlernstufe geht es, wie der Name sagt, um die Erlernung der einzelnen Übungen. Die Herz-Kreislauforgane werden dabei wenig belastet.

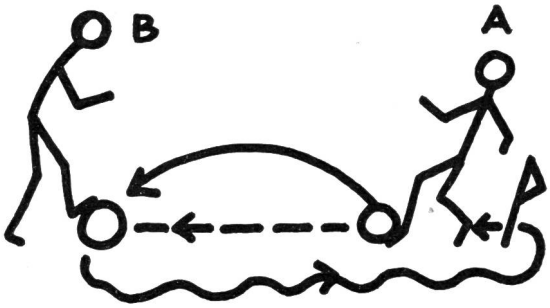
— In der nächsten Phase werden die Spieler stärker belastet durch Einschaltung des Zeitfaktors, der die Spieler zu schneller Ausführung der Übungen zwingt. Noch bleibt aber die Anzahl der Übungen klein. Zum Beispiel lassen sich je 3 Übungen zu einer Gruppe zusammenfassen, die in 1 bis 3 Durchgängen pausenlos auf Zeit absolviert werden. Beim Übergang von einer Gruppe zur andern wird eine längere Erholungspause eingeschaltet.

— Noch grössere Reize stellen wir, indem wir 2 Gruppen zu einem Circuit von 6 Übungen zusammenfassen.

— Und schliesslich erreichen wir die höchste Belastung im Durchgang durch sämtliche Übungen.



Skizze 3
Übungsablauf:
A und B spielen je einen Ball gleichzeitig hoch gegen die Wand und wechseln schnell ihre Plätze, um den zurückprallenden Ball des Partners nach dem 1. od. 2. Auftreffen am Boden erneut volley gegen die Wand zu spielen.
Anlernstufe: 4 Wiederholungen, d. h. 8× Platzwechsel, ohne dass der Ball «tot» ist (nicht mehr aufspringt).
Circuit 1, Punktwertung: 2 min. Pro Platzwechsel 1 Punkt.
Circuit 2, auf Zeit: 6, 8, 12 Platzwechsel ohne Unterbruch (toter Ball).

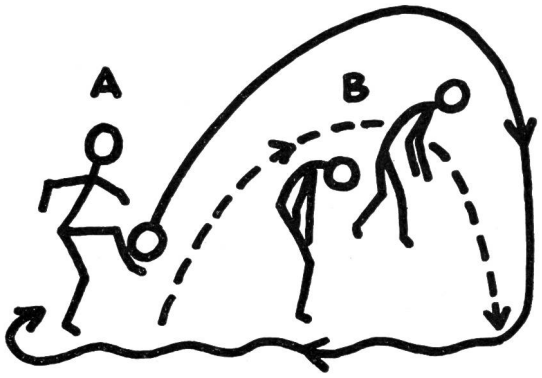


Skizze 6
Übungsablauf:
A stösst den Ball im Bogen zu B und wechselt sofort auf Standort B. B stoppt den Ball, führt ihn um den Pfosten herum und spielt den Ball zu A auf Platz B.
Anlernstufe: 5 Wiederholungen für A und B.
Circuit 1, Punktwertung: 2 min. Pro Runde = 2 Punkte.
Circuit 2, auf Zeit, 4, 6, 8 Runden pro Partner.

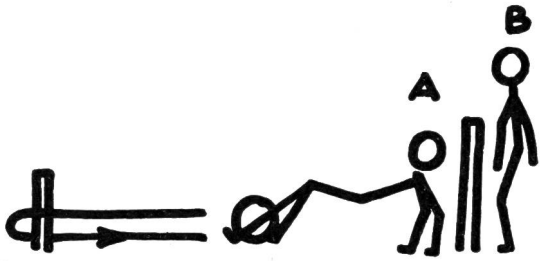
Diese Durchgänge (Circuits) können in zwei Formen durchgeführt werden:

1. Circuit mit Punktwertung. Jede Übung wird während 1 Minute (Übungsgruppe 4, 2 Min.) möglichst oft wiederholt. Die Zahl der Wiederholungen wird mit Punkten bewertet. Der Übergang von einer Übung zur andern erfolgt während einer Erholungspause von wiederum 1 Minute.

2. Circuit auf Zeit. Für jede Übung wird eine bestimmte Wiederholungszahl festgelegt, z. B. 3/5/7 (= Trainingsdosis). Der Übergang von einer Übung zur andern erfolgt pausenlos, d. h. die Zeit wird gemessen, welche gebraucht wird für den Durchgang durch sämtliche Übungsstationen. Erst wenn die Trainingsdosis erfüllt ist, darf der Wechsel zur nächsten Station erfolgen.

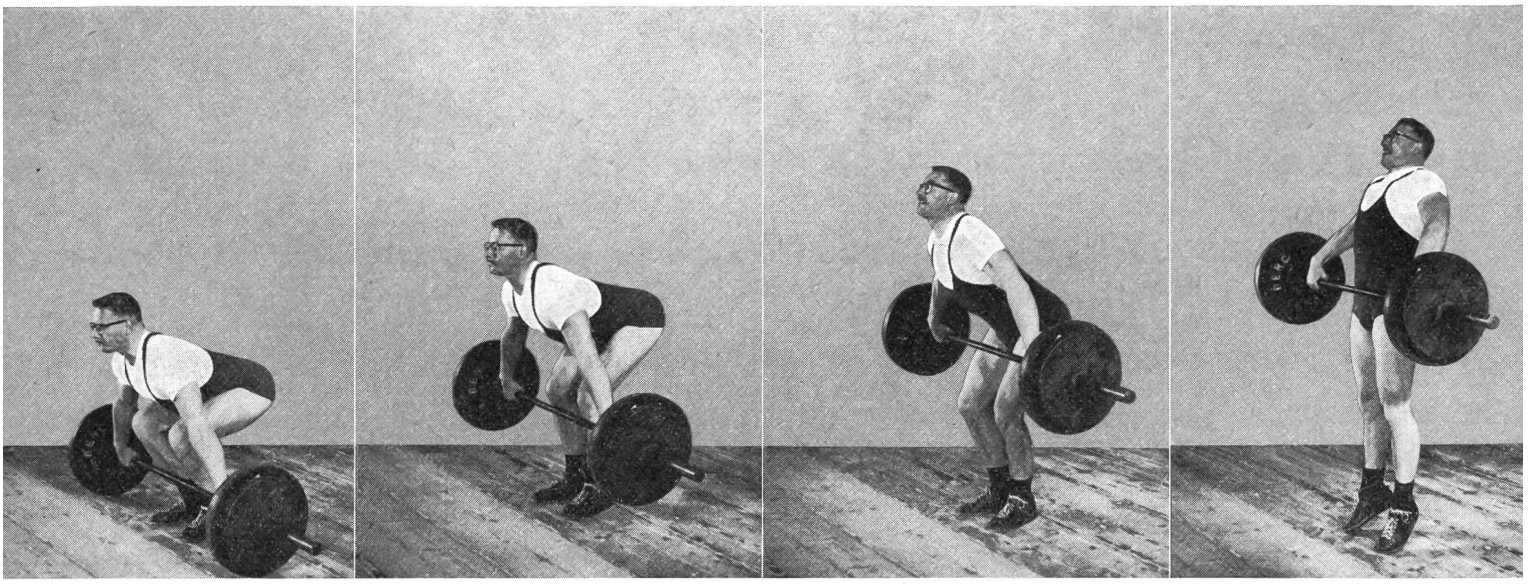


Skizze 5
Übungsablauf:
A hebt den Ball mit dem Fuss vom Boden und spielt ihn über Partner B, überspringt diesen mit Grätschsprung, stoppt den Ball und führt ihn zum Standort zurück (= 1 Runde).
B dasselbe.
Anlernstufe: 2×3 Runden pro Partner.
Circuit 1, Punktwertung: 2 min. Nach 1 min. Chargenwechsel, 1 Runde = 2 Punkte.
Circuit 2, auf Zeit: 2, 3, 5 Runden pro Partner.



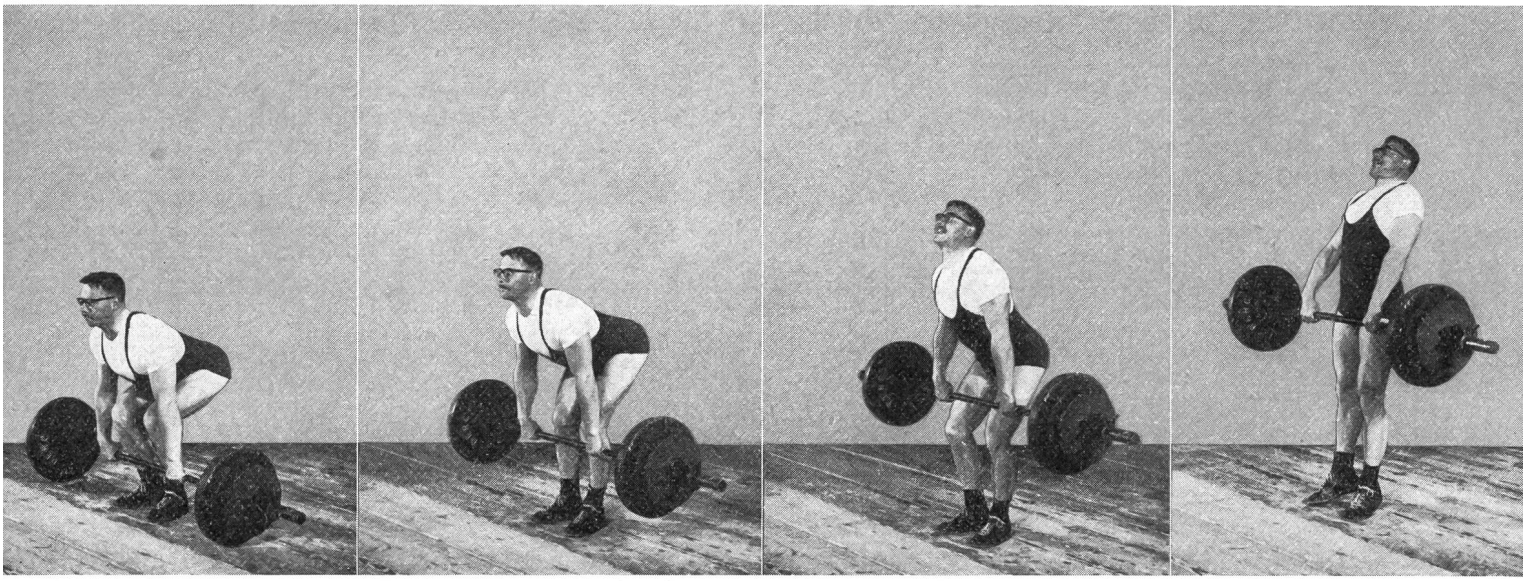
Skizze 4
Übungsablauf:
A im Liegestütz rücklings, Fussball zwischen den Füssen: Ballführen vorw. um den Pfosten herum und zurück (= 1 Runde). B dasselbe.
Anlernstufe: 4 Runden pro Partner.
Circuit 1, Punktwertung: 2 min. 1 Runde = 2 Punkte.
Circuit 2, auf Zeit: 2, 4, 6 Runden pro Partner.

Das Reissen



2 3 4

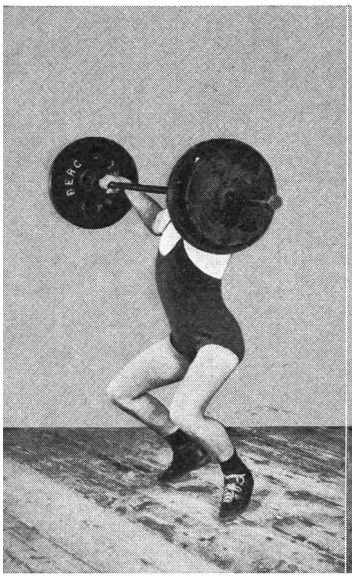
Umsetzen und Stossen



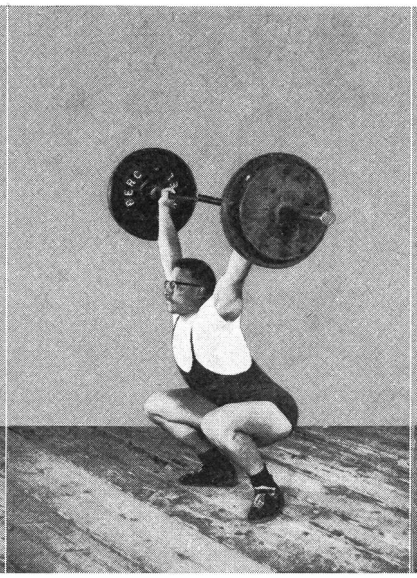
2 3 4

Das Gewichtheben II

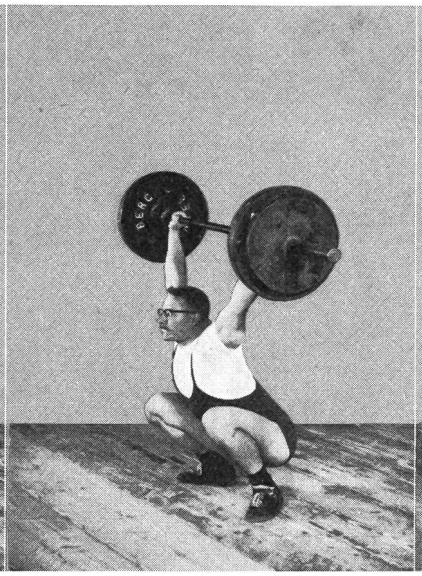
Roland Fidel, Nationaltrainer Übersetzung: El. Stocker



6



7

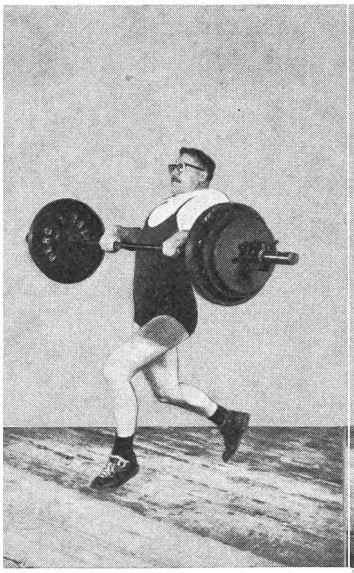


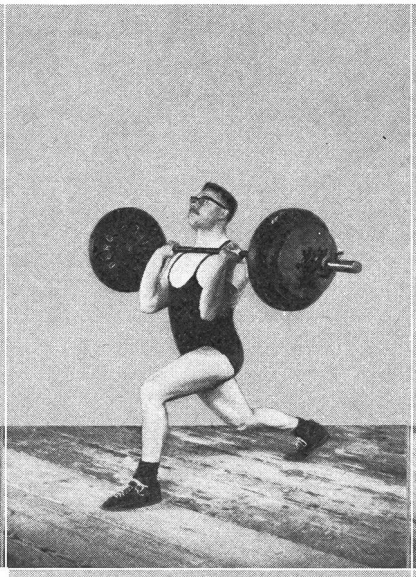
8

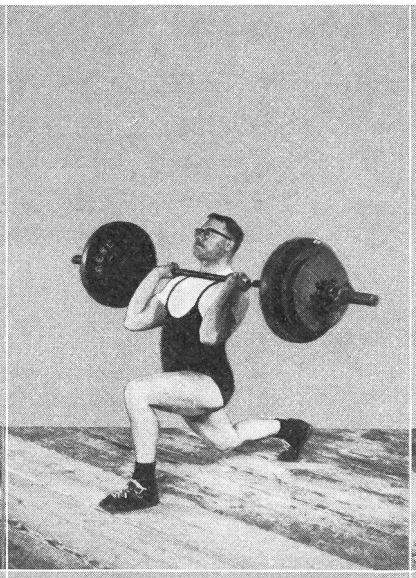
6

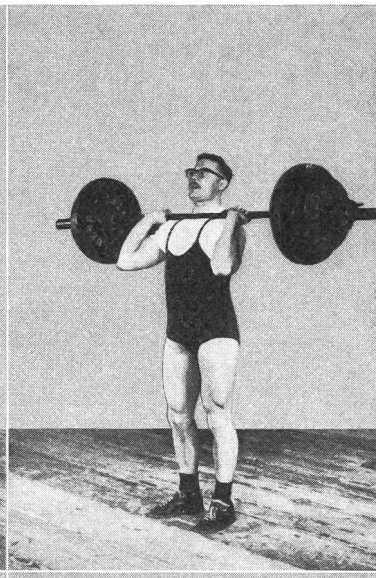
7

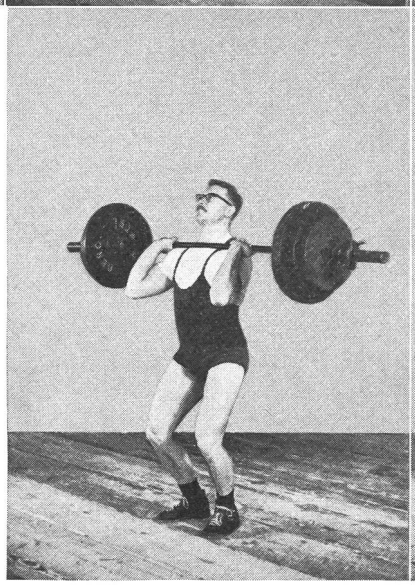
8



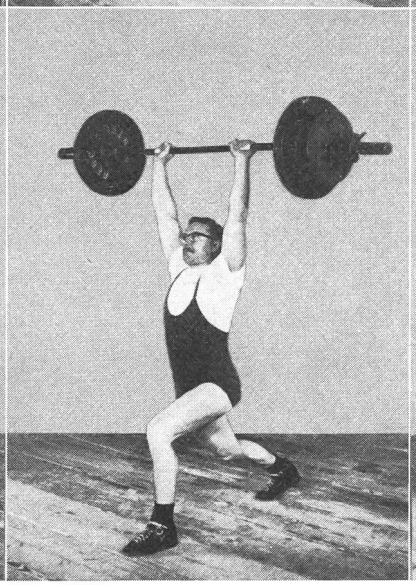




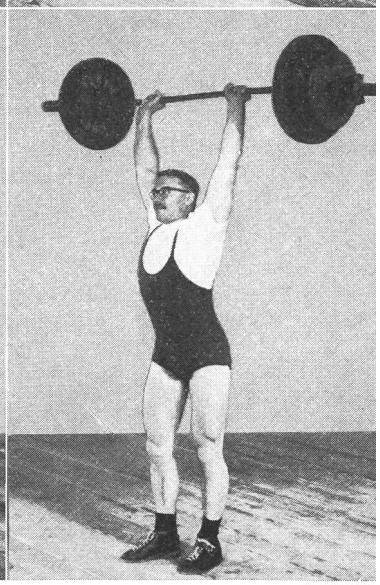




9



10



11

Das Reissen

Das Reissen ist ohne Zweifel die spektakulärste Bewegung im Gewichtheben. Es handelt sich vor allem um eine Schnelligkeits- und Streckübung, die ebenfalls Geschmeidigkeit, Flinkheit, Entschlossenheit und Mut verlangt. Das Reissen besteht ganz einfach darin, die Stange in einer einzigen Bewegung in die Höhe zu bringen. Um Höhe zu gewinnen und für ein besseres Halten, sollten die Handgriffe etwas mehr auseinander sein als bei den beiden andern Übungen, wo die Handgriffe in Schulterbreite auseinander sind.
Ebenfalls um Höhe zu gewinnen, benützen die Athleten entweder die «Vorschrittstellung» oder die «Beugetechnik». Dadurch ist das Becken 30 bis 40 cm tiefer, das Ziehen wird verkürzt und die Leistung erheblich verbessert. Die folgende Technik ist die sogenannte «Technik mit Beugung».
Bild 1. Ausgangsposition: im Gleichgewicht.
Bild 2. Erster Zug: die Stange wird verhältnismässig langsam hochgenommen, Knie etwas zurücknehmen, um die Stange gerade vorbei zu lassen.
Bild 3. Zweiter Zug: die Stange geht ziemlich schnell nach oben. Dies dank des Einsatzes der Gesässmuskeln, welche die Streckung des Rumpfes bewirken.
Bild 4. Vollständige Streckung: alle Streckmuskeln des Rumpfes und der Beine haben gewirkt. Der Zug ist jetzt fertig. Der Athlet steht auf den Fussspitzen, Körper leicht nach hinten geneigt. Die Arme beginnen erst jetzt ihre Arbeit, während die Schultern gehoben werden. Diese Stellung ist unbedingt notwendig für eine gute Ausführung der Übung. Fast alle Fehler sind auf eine schlechte Streckung zurückzuführen.
Bild 5. Der Körper schiebt sich unter das Gewicht: die Füsse verlassen für einen kurzen Moment den Boden, um ein schnelleres Tiefgehen des Körpers zu ermöglichen. Der Körperfall wird durch den Armzug an der Stange noch mehr beschleunigt. Der Armzug ist also nicht nur eine Hebebewegung, sondern auch ein aktives Element des Körperfalles.
Bild 6. (réception) Empfang: Füsse fest auf dem Boden, die Beine fangen das Tiefgehen des Körpers und das Gewicht auf.
Bild 7. (verrouillage) Blockierung: sehr gutes Gleichgewicht, Körper ruhig, Schultern blockiert.
Bild 8: Schluss-Stellung: der Athlet steht auf. Dies bedeutet keine besonderen Schwierigkeiten; es ist nur eine Angelegenheit der Kraft.

Umsetzen und Stossen

Wenn das Reissen die spektakulärste Bewegung ist, bleibt das Umsetzen und Stossen ohne Zweifel die vollkommenste. Alle Eigenschaften, die für die zwei ersten Übungen nötig waren, sind für diese Bewegung Bedingung. Es ist bezeichnend, dass sämtliche Rekordhalter im (épaulé et jeté) Umsetzen und Stossen auch — mit einer Ausnahme — den Rekord im olympischen Dreikampf innehaben. Mit dieser Übung können die grössten Gewichte gehoben werden. Ein ausgeglichener Athlet stösst im allgemeinen 30 kg mehr als im Drücken und 40 kg mehr als im Reissen.
Bild 1 und 2. Erster Zug.
Bild 3 und 4. Zweiter Zug mit vollständiger Streckung. In Bild 4 sind die Arme vollständig gestreckt.
Bild 5, 6 und 7. In Vorschrittstellung gehen. Auf Bild 5 lösen sich die Füsse vom Boden, und die Arme ziehen an der Stange, um das Tiefgehen des Körpers zu beschleunigen.
Bild 6 und 7. Die Beine bremsen das Tiefgehen des Körpers vor dem Wiederaufrichten.
Bild 8. Ausgangsposition des (jeté) Stossens.
Bild 9. Kraftwirkung.
Bild 10. In Vorschrittstellung gehen.
Bild 11. Endposition. ■

(Fortsetzung folgt)

Echo von Magglingen

Kurse im Monat Juni (Juli)

a) schuleigene Kurse

27. 6.—2. 7. Geistliche / Ecclésiastiques (70 Teiln.)
30. 6.—2. 7. Natation et jeux (rés. pour l'association suisse de natation) (20 Teiln.)
2.—10. 7. Bergsteigen / Instruction alpine (35 Teiln.)
11.—16. 7. Grundschule I (60 Teiln.)
11.—16. 7. Geländedienst / Exercices dans le terrain (30 Teiln.)
18.—23. 7. Instruction de base I (25 Teiln.)
18.—23. 7. Schwimmen und Spiele / Natation et jeux (50 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

2.— 5. 6. Trainingslager des Weltmeisterschaftskaders alpin, Schweiz. Skiverband (20 Teiln.)
3.— 5. 6. Zentralkurs für Fussballtrainingsleiter, Satus (20 Teiln.)
4.— 5. 6. Vorbereitungskurs für die Weltmeisterschaften im Kunstturnen, ETV (20 Teiln.)
4.— 5. 6. Trainingsleiterkurs für Damenkorbball, Schweiz. Firmensportverband (15 Teiln.)
4.— 6. 6. Trainingskurs der Pistolen- und Gewehr-Nationalmannschaft, Schweiz. Matchschützenverband (20 Teiln.)
5. 6. Zentralkurs für Rettungsschwimmen, Schweiz. Lebensrettungs-Gesellschaft (60 Teiln.)
6.—11. 6. Arbeitswoche für Turnen und Sport Kantonsschule Zürich (20 Teiln.)
10.—12. 6. Zentralkurs für Konditionstrainingsleiter, Schweiz. Skiverband (20 Teiln.)
11.—12. 6. Vorbereitungskurs für Trainer, Kantonalbernischer Fussballverband (30 Teiln.)
11.—12. 6. Trainingskurs für modernen Mehrkampf, SIMM (25 Teiln.)
11.—12. 6. Cours de préparation pour nageurs et nageuses d'élite, Fédération Suisse de Natation (30 Teiln.)
11. 6. Trainingskurs der Olympiamannschaft Kunstturnen, ETV (15 Teiln.)
13.—18. 6. Trainingslager der Nationalmannschaft, SFV (30 Teiln.)
15.—22. 6. Trainingslager der mexikanischen Nationalmannschaft, SFV (20 Teiln.)
18. 6. Trainingskurs der Olympiamannschaft Kunstturnen, ETV (15 Teiln.)
18.—19. 6. Hauptkurs für Diplomkandidaten, SFV (100 Teiln.)
20.—25. 6. Zentralkurs I und II, SFV (60 Teiln.)
20.—25. 6. Zentralkurs für Junioren, SFV (20 Teiln.)
25.—26. 6. Zentralkurs für Damen-Korbballinstruktion, Schweiz. Firmensportverband (30 Teiln.)
25.—26. 6. Grundschulkurs, Schweiz. Gehörlosen-Sportverband (20 Teiln.)
25.—26. 6. Stage de jeunes plongeurs, Fédération Suisse de Natation (20 Teiln.)
25.—26. 6. Cours de moniteurs de natation, Fédération Suisse de Natation (20 Teiln.)
25. 6. Trainingskurs der Olympiamannschaft Kunstturnen (15 Teiln.)
26. 6. Kreiskurs für Fussballtrainingsleiter, Satus (15 Teiln.)

Grand Hotel Kronenhof, Pontresina

sucht auf kommende Sommersaison per Anfang / Mitte Juni

Badmeister - Schwimmlehrer

Offerten sind zu richten an
L. Gredig-Laporte, Hotel Kronenhof,
7504 Pontresina.

Der Akademische Sportverband Zürich / ASVZ, hat auf den Herbst 1966 folgende hauptamtliche Stellen zu besetzen:

1. Hochschulsportlehrer - Spielleiter

Die Stelle umfasst: Organisation und Betreuung des Spielbetriebes des ASVZ (Fussball, Handball, Basketball, Volleyball und Korbball). Zur Zeit werden im Wintersemester rund 1200 Hallenspiele und im Sommersemester rund 300 Rasenspiele ausgetragen. Praktische Arbeit ist erwünscht aber nicht Voraussetzung.
Die Bewerber können je nach Wunsch und Fähigkeiten auch anderweitig im Sportbetrieb des ASVZ eingesetzt werden. Sie sollten im Besitze eines Turn- und Sportlehrerdiploms sein, oder sich durch Verbandstätigkeit über entsprechende Fähigkeiten ausweisen.

2. Turn- oder Sportlehrerin

Diese Stelle könnte gegebenenfalls auch später besetzt werden.
Sie umfasst: Betreuung des Turn- und Sportbetriebes der Studentinnen an der Universität Zürich und an der ETH (zur Zeit 1600 immatrikulierte Studentinnen).
Praktische Tätigkeit 8 bis 12 Stunden pro Woche.
Die Bewerberinnen sollten im Besitze des Eidg. Turnlehrerinnendiploms, des Sportlehrerinnendiploms der ETS Magglingen oder eines analogen Abschlusses einer ausländischen Hochschule sein.
Jahresbesoldung für beide Stellen nach Übereinkunft.
Interessentinnen und Interessenten erhalten Auskunft durch Hochschulsportlehrer Dr. C. Schneiter, täglich von 09 bis 12 Uhr, Telefon (051) 32 73 30, int. 3122 (ausgenommen Samstag).

Anmeldungen mit Ausweisen über Bildungsgang, Spezialdisziplinen und bisheriger Tätigkeit sind bis 10. Juli 1966 zu richten an: Herrn Dr. H. Bosshardt, Präsident des ASVZ, Eidg. Technische Hochschule, Leonhardstrasse 33, 8006 Zürich.

Akademischer Sportverband Zürich

Turnen und Sport im Lehrlingsalter in Tenero

Immer mehr Betriebe und Firmen sind um die Gesundheit — das köstlichste Gut der Menschen — ihrer Jünglinge besorgt. Die Zahl der Betriebe mit regelmässigen Turnstunden während der Arbeitszeit wird immer grösser. Oft fehlt es weder an Einsicht, noch an gutem Willen, der regelmässige Sportbetrieb kann aus organisatorischen Gründen nicht durchgeführt werden.
Der berechtigten Forderung nach Turnen und Sport im Lehrlingsalter lässt sich oft viel besser in Form eines Lagers nachkommen.
Während einigen Tagen wird der Lehrling in die verschiedenen Gebiete des Sportes eingeführt. Auf diese Weise findet mancher Jüngling Freude am Wandern, Schwimmen, Spielen oder an der Leichtathletik. Ein weiterer Vorteil der Lehrlingslager liegt darin, dass der Leiter seine Zöglinge viel näher kennen lernen kann. Er sieht sie nicht nur an der Arbeit, sondern beim Spiel, Wandern, Kochen und in der Freizeit. In diesem engen Zusammenleben erhält der Leiter Einsicht in die schwachen und guten Seiten seiner Zöglinge.
Immer mehr Betriebe und Firmen wählen Tenero als ihren Lagerort. Tenero gewährleistet mit seinen Anlagen eine gute Durchführung solcher Lager. Die Mitarbeit des Sportlehrers des Jugendsportzentrums kann von allen Kursen unentgeltlich angefordert werden. Die Küche liefert ausgezeichnete Verpflegung zu günstigen Preisen. Mit einem Lager in Tenero kommen die Lehrlinge nicht nur in den Genuss sportlicher Betätigung, sie lernen dabei auch noch den südlichen Teil unseres Landes kennen.
Folgende Firmen und Betriebe führen ihre Lager in Tenero durch:

Generaldirektion PTT
Schweiz. Bau- und Holzarbeiterverband
SBB, Kreis Luzern
Brown Boveri
Cellulosefabrik Attisholz
Landheim Erlenhof, Reinach
Schweiz. Industrie-Gesellschaft, Neuhausen
Heberlein AG, Wattwil
Contraves AG, Zürich
Metallarbeiter-Verband, Sektion Rapperswil
Gewerbeschule Brugg

Hans Schweingruber