

**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:** 17.01.2026

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



## Bibliographie

### Wir haben für Sie gelesen...

Mellerowicz, Harald. DK: 362.831; 612.13  
**Der Kreislauf des Jugendlichen bei Arbeit und Sport.** Basel-Freiburg i. Br.-New York, S. Karger, 1965. — 8°. 60 S. Abb. — Fr. 14.50.

Medizinische und pädagogische Jugendkunde, 2.

Die absoluten Werte bestimmter Funktionsgrößen des Herz-Kreislaufsystems sind beim Jugendlichen geringer als beim Erwachsenen; die relativen Werte, d. h. bezogen auf das jeweilige Körpergewicht, sind zum Beispiel für die maximale Sauerstoffaufnahme und das Herzvolumen gleich. Unter Berücksichtigung des geringeren Körpergewichts ist das jugendliche Kreislaufsystem ebenso leistungsfähig wie das des Erwachsenen.

Bei mangelnder körperlicher Belastung bleibt das Herz klein und leistungsschwach. Eine schlechtere Blutversorgung des Herzmuskelns infolge geringerer Kapillarisierung ist wahrscheinlich. Ein solches Herz ist plötzlich notwendigen, größeren Belastungen nicht gewachsen und ist wahrscheinlich anfälliger für spätere Erkrankungen der Herzkrankgefäße. Bei Bewegungsmangel ist auch die periphere Sauerstoffausnutzung geringer; das Herz muss bei einem solchen Individuum pro Zeiteinheit mehr leisten.

Durch entsprechende Dauerübungen wird die Leistungsfähigkeit des Herzens erhöht und seine Arbeit ökonomischer. Außerdem ist eine Verschiebung der beim Jugendlichen häufigen Sympathicotone Richtung Vagotonie nur wünschenswert, wird doch dadurch die allgemeine Regulationslage etwas stabiler und die Erholungs- und Schlaffähigkeit verbessert. Unter Berücksichtigung der relativ guten Herzleistungsfähigkeit, bei einer labilen Regulationslage im ganzen Herzkreislaufbereich, ergeben sich verschiedene hygienische Forderungen: im Vergleich mit dem Erwachsenen kürzere Arbeitszeit mit genügend Pausen, Vermeidung nervöser Überreizung während der Arbeit und in der Freizeit, Beachtung des Raumklimas am Arbeitsplatz, vernünftige Ernährung und Vermeidung von Genussmitteln. Täglich ausgleichende Leibesübungen sind unbedingt nötig, in deren Rahmen der Puls dreimal über 130–160 Schläge/min. ansteigen soll. Bei regelmässigem Training sind sportärztliche Kontrollen angezeigt, welche exakte Funktionsprüfungen mittels Ergometerbelastung und Pulskontrolle enthalten sollen.

Die vorliegende Schrift vermittelt dem Sportarzt wie dem Sportlehrer eine ausgezeichnete Übersicht über den heutigen Stand des Wissens auf dem behandelten Gebiet. U. Weiss

Meusel, Heinz. DK: 796.0  
**Sportliche Grundausbildung.** Handbuch für Lehrer und Übungsleiter. Frankfurt a. M., W. Limpert, 1966. — 8°. 336 S. Abb. — Fr. 26.—

Im Limpert-Verlag erschien soeben von Dr. Heinz Meusel, Leiter der Pädagogischen Abteilung des Staatlichen Hochschulinstitutes für Leibesübungen, Mainz, ein hochwillkommenes Handbuch für Lehrer und Übungsleiter. Da sich die Lehrweise in den Leibesübungen durch praktische Erfahrungen, durch theoretische Besinnung sowie durch Forschung und der daraus resultierenden wissenschaftlichen Erkenntnisse in den letzten Jahrzehnten ständig fortentwickelt hat, muss auch die Literatur damit Schritt halten.

Das Buch von Heinz Meusel «Sportliche Grundausbildung» ist ein gelungener Versuch, deren Entwicklung gerecht zu werden und ihre Ergebnisse Lehrern und Übungsleitern in knapper und übersichtlicher Form zugänglich zu machen.

«Wenn Schule und Verein fruchtbar zusammenarbeiten wollen, dürfen sich ihre Lehrweisen im Grundsätzlichen nicht unterscheiden. Der Verein», so fordert der Verfasser im Vorwort, «sollte das weiterführen, was die Schule aufgebaut hat. In der gegenwärtigen Lage der schulischen Leibeserziehung muss allerdings der Verein an der Grundausbildung unserer Buben und Mädchen weitgehend mitarbeiten: Es liegt im Interesse selbst eines Leistungssport treibenden Vereins, seinen Kindern, Schülern und Jugendlichen eine möglichst breite Grundausbildung zu vermitteln, ist sie doch die beste Voraussetzung für die spätere Spitzenleistung in jeder Disziplin.»

Das Buch «Sportliche Grundausbildung» ist daneben aber auch ein äusserst wertvolles Lehrmittel für Übungsleiter im «Turnen für jedermann» sowie für diejenigen, die in irgend einem Verein Konditionstraining mit Erwachsenen betreiben, steht doch überall die sportliche Grundausbildung im Vordergrund. Der Unterschied gegenüber der Arbeit mit Jugendlichen besteht weniger im Stofflichen als vielmehr in der entsprechenden Gestaltung der einzelnen Übungsabende.

Das Buch ist ein Gemeinschaftswerk, standen doch Heinz Meusel verschiedene ausgewiesene Fachleute zur Seite: G. Bernhard und B. Wischmann für die Leichtathletik, Gerd Dürrwächter für Volleyball, Sepp Herberger für Fussball, Hans Lorenzen für das Schwimmen, Karl Schäfer für Basketball und Klaus Schreitter für Handball sowie für das Circuit-Training. Heinz Meusel selbst schrieb zusammen mit G. Bernhard die Einführung, ferner die Kapitel Kleine Spiele und Staffeln, das breite Gebiet der Gymnastik und den ausführlich behandelten Teil Turnen (an und mit Geräten, Bodenturnen).

Knapp, prägnant und vor allem praxisbezogen sind die Kapitel «Methodische Fragen» sowie dasjenige über die Entwicklungsphasen. Die letzteren bestimmen vor allem im Kinder- und Jugendunterricht, dann aber auch im Alterssport Art und Stoffauswahl des Unterrichtes sehr entscheidend.

Schade, dass die modernen Formen des Konditionstrainings wie die modifizierte Art des Intervall-Trainings, die Trainingsmöglichkeiten mit der Scheibenhalter und den modernen, die Muskelkraft fördernden einfachen Geräten, wie sie heute in jedem neuzeitlichen Trainingszentrum vorhanden sind, sowie das Isometric-Training in diesem Buch keine Aufnahme gefunden haben. Diese Kapitel hätten den Kreis «Sportliche Grundausbildung» sauber geschlossen. Aber auch ohne diese Abschnitte kann dieses Handbuch für Lehrer und Übungsleiter von Heinz Meusel als wertvolle Vorbereitung unterlage für die einzelnen Trainingsstunden wärmstens empfohlen werden.

Marcel Meier

### Neuerwerbungen unserer Bibliothek

#### 796.1/3 Spiele

Offizielle Basketballregeln für Männer und Frauen, angenommen von dem Internationalen Amateur Basketball-Verband (FIBA) 1964–1968. Frankfurt a. M., Verlag W. Limpert, 1965. — 8°. 56 S. Abb. — Fr. 4.35. Abr 3185

Becker, R. Uwe Seeler und seine goldenen Tore. München, Copress, 1964. — 8°. 111 S. ill. — Fr. 11.65. A 5160

Dobry, L.; Velensky, E. Kosikova mladeze. Praha, Sportovni a Turistische Nakladatelstvi, 1965. — 8°. 225 p. fig. A 5128

Europa-Pokal. Der Meister der Pokalsieger. Hrg. von F. Becker. 1961 ff. München, Copress. — 8°. Taf. AP 176

Glanville, B. Der Profi. Roman. Gütersloh, Mohn, 1965. — 8°. 255 S. — Fr. 17.30. A 5132

Grünig, K. Wir lieben das Spiel. Köln, Landessportbund Hessen e. V., o. J., ca. 1965. — 8°. 88 S. ill. — DM 2.50. Abr 3176

Miniaturs-Golf. Der Ausgleichssport für jedermann. Hamburg, Deutsche Miniatur-Golf-Betriebsgesellschaft, 1965. — 4°. 28 S. ill. Abrq 1235

Positional Skills and Play — Full-Back. An F. A. Book, Wakefield, Educational Productions Ltd., 1960. — 8°. 33 p. fig. — 2.6. Abr 3177<sup>2</sup>

Positional Skills and Play — Goalkeeper. An F. A. Book, Wakefield, Educational Productions Ltd., 1960. — 8°. 33 p. fig. — 2.6. Abr 3177<sup>1</sup>

Poulin, R. Rugby. Jeu et entraînement. Paris, Ed. Amphora, 1964. — 8°. 223 p. fig. — Fr. 17.60. A 5141

Radenkovic, P. Bin ich Radi. München, Copress, 1965. — 8°. 222 S. 16 Taf. — Fr. 11.65. A 5165

Rauchmaul, S. 100 kleine Spiele. 11. Aufl. Berlin, Sportverlag, 1966. — 8°. 61 S. Abb. — MDN 2.— Abr 3195

Seeler, U. Alle meine Tore. München, Copress, 1965. — 8°. 223 S. 16 Taf. — Fr. 11.65. A 5166

Setzepfand, W. Max Morlock. 13 meine Glückszahl. München, Copress, 1961. — 8°. 111 S. ill. — Fr. 11.65. A 5159

Thelen, W. Hans Schäfer. Tausend Spiele — Tausend Tore. München, Copress, 1963. — 8°. 111 S. ill. — Fr. 11.65. A 5161

Thelen, W. Karl-Heinz Schnellinger. Gib mir den Ball. München, Copress, 1962. — 8°. 111 S. ill. — Fr. 11.65. A 5158

Tilkowski, H. Keine Angst vor scharfen Schüssen. München, Copress, 1965. — 8°. 111 S. ill. — Fr. 11.65. A 5164

Walter, F. Der Chef — Sepp Herberger. München, Copress, 1964. — 8°. 222 S. 16 Taf. — Fr. 11.65. A 5163

Walter, F. Die Spiele in Chile. Fussballweltmeisterschaft 1962. München, Copress, 1962. — 8°. 222 S. 16 Taf. — Fr. 11.65. A 5157

Walter, F. Spiele, die ich nie vergesse. München, Copress, 1955. — 8°. 222 S. 24 Taf. — Fr. 11.65. A 5162



## Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

### Eidgenössischer Leiterkurs für VU Nr. 17 «Skitouren»

18. bis 23. April 1966 in Schwarenbach ob Kandersteg

Aus dem Tagebuch eines Kursteilnehmers:

#### Montag, 18. April

Auf dem Weg zum Bahnhof sehe ich allerorts nur erstaunte Gesichter an den Fenstern. «Was will denn der um diese Jahreszeit noch mit Ski und Rucksack? Noch eine Woche Ferien? So sollte man es haben!» so mögen die lieben Nachbarn denken. Auch die Mitreisenden in der SBB haben offenbar ähnliche Gedanken.

In Kandersteg ist der Empfang ziemlich «schwerwiegend», die Herren aus Magglingen segnen uns mit allerhand raumheischendem und recht gewichtigem Material. Die Rucksäcke werden zu Ungetümen, auch aussen noch behängt mit verschiedenen Utensilien. Bei der Talstation der Stockbahn finden die als sonntägliche «Hotelgäste» gekleideten Kursteilnehmer Gelegenheit, sich in ein handfestes Tenue zu stürzen und sich darüber Gedanken zu machen, wie wohl der Koffer über die Strecke zu bringen sei! Die schnelleren «Hasen» aus dem ersten Bähnlein huschen noch rasch mit dem Sessellift bis zum Sunnbühl hinauf und schlürfen dort den ersten Kaffee, während die «Leitung» eingreift und den Fussmarsch ab «Stock» befiehlt. Im Aufstieg nach Schwarenbach begegnet uns der Wirt des Berghotels mit seinem kleinen Schne-Traktor. Bei mir fliesst schon recht viel Schweiß, und ich bin froh, dass die Unterkunft erreicht ist.

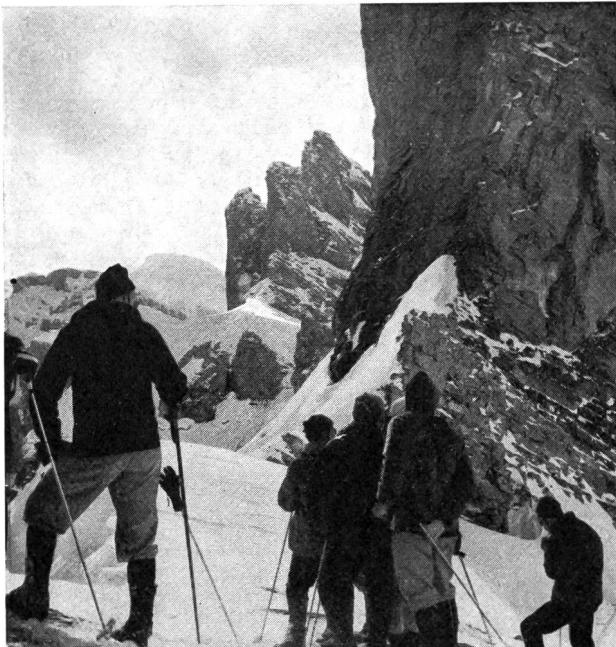
Mit einer offiziellen Begrüssung der Teilnehmer durch den «Stellvertreter des Stellvertreters» fahren dann verschiedene «Essenholer» nochmals Richtung Sunnbühl, um die Schachteln und Säcke mit Lebensmitteln heraufzuholen. Der «Snow-Boy» findet auf der weichen, rutschigen Unterlage zu wenig Halt und vermag den Transport nicht zu schaffen.

Die Unterkunft ist zwar eng, aber männlich findet sich darein und verstaut seine Sachen so gut es eben geht. Dafür ist es im Aufenthaltsraum recht gemütlich, und trotz des spärlichen Lichtes wird schon am ersten Abend munter gejasst, geschrieben und Schach gespielt. Die Wetteraussichten sind nicht gerade rosig; was wohl der kommende Tag bringen mag?

#### Dienstag, 19. April

Schnee hat es wahrhaftig genug hier oben; die grossen Hauen rund ums Hotel zeugen davon, und wer es nicht glauben will, der steigt mal schnell ins Waschhaus hinunter und macht einen Schritt neben den Pfad hinaus!

Es regnet sogar heute. Noch liegen verschiedene Pakete mit Lebensmitteln im Sunnbühl, und während sich der Hauptarrest des Kurses im Theoriesaal mit Seiltechnik beschäftigt, nimmt die Klasse 1 nochmals den Weg unter die Bretter und



lässt sich vom Regen durchnässen. Es ist gut, dass auch im Sunnbühl ein warmer Ofen steht und die Kaffeemaschine bald im Betrieb ist!

Mit der kleinen Tour auf die «Weisse Fluh» wird es nichts, die alte Gemmi ist das Ziel. Skifahren am Seil ist für viele Teilnehmer neu, und es geht auch nicht ohne Stürze ab.

#### Mittwoch, 20. April

Wir wagen es: Zweitagetour: Roter Totz — Lämmernhütte — Wildstrubel. Obwohl die Aufstiegsspur nicht immer ideal ist (wir sind ja schliesslich zum Lernen hier), erreichen wir noch rechtzeitig den Roten Totz, um einen kurzen Rundblick zu tun; dann steigt der Nebel aus den Tälern, und in kurzer Zeit ist die Waschküche da. Unser Bergführer ist in der «Gegend» bekannt und führt uns sicher zur Lämmernhütte. Diese zu finden wäre wohl einem weniger gut Orientierten nicht auf Anhieb gelungen, sie steckt in meterhohen Schneemassen. Der Eingang ist zwar freigemacht, aber die an eine hohe Stange gebundene Schaufel zeigt uns, dass es auch anders sein könnte. Bald einmal labt sich die ganze Schar an heissen Tee und stärkt sich für weitere Taten. Wir wollen nochmals hinaus ins Schneegestöber, um die Technik des Abseilens und der Spaltenbergung zu üben. Noch weicht der Nebel nicht und regelmässig fällt der weisse Segen vom Himmel. Ein dreifach Hoch dem famosen Koch, der uns zum Abendessen ein feines Gulasch mit Reis bereitet.

Aufmerksam lauschen wir dann der Theorie über «Tourenvorbereitung», vor allem das Kapitel «Marschzeitberechnung» ist höchst aktuell, denn immer noch fegt ein arger Wind über den Lämmernstock und bläst ganze Wellen von Schnee vor sich her. Wer das stille Örtchen aufsuchen muss, der weiss davon zu erzählen!

#### Donnerstag, 21. April

Ein Blick vor die Hütte genügt, und wir wissen: Der Wildstrubel macht heute seinem Namen alle Ehre und will nicht, dass wir auf seine Gipfel steigen. Eindrücklich und unvergessen bleibt der kurze Gottesdienst, den unser Kamerad Reinhard mit uns hält. Nachher machen wir uns mit grossem Eifer an die Vorbereitung des Rückmarsches nach Schwarenbach. Es wird ernst, wir müssen unsere Hilfsmittel (Kompass, Höhenmesser, Uhr) gebrauchen, um den richtigen Weg zu gehen. Oftmals nur ein paar Meter weit ist die Sicht, das unbestimmtes Gefühl «fahre oder stehe ich» nimmt überhand, keiner kann sicher sagen, ob vor uns nun ein Hügel ist oder keiner. Hier und da taucht dann irgend ein Felsen auf, unser Führer sagt: «Ja, wir sind richtig», und weiter geht es in das undurchdringliche gleichbleibende Grau des Nebeltages. Zurück im Hotel wissen wir: Das war eine eindrückliche, lehrreiche Übung, bei schönem Wetter hätte man so etwas ja gar nicht üben können!

#### Freitag, 22. April

Endlich strahlendes Wetter, es soll mindestens bis zum Abend halten. Also schnell ein wenig Schnee im Gesicht herumgerieben, rasieren können wir dann morgen wieder. Und nichts wie los geht es Richtung Daubensee, Gemmipass. Dr. Kaspar Wolt hat sich gestern abend zum Kurs gesellt und steigt mit, das Daubenhorn ist unser Ziel. Jedermann ist guter Laune und die Stunden fliegen. Sogar zu Spässen sind die ganz Hitzigen aufgelegt, bis ich einem «Zünder» sagen muss, sein gebotener Witz sei schon auf den Ziegeln der alten Römer gestrichen gewesen!

Majestatisch bieten sich die Bergriesen ringsum dem Beschauer, und wie wir die Abfahrt durch den herrlichen Pulverschnee in Angriff nehmen, da ist der Genuss ein volliger. Auch die Sonnenhungrigen kommen heute auf ihre Rechnung, und manch glühende Backen und Nasenspitzen zeugen davon, dass oft auch zuviel gehamstert wurde.

Auf dem Rückmarsch steht noch eine Lawinenübung auf dem Programm; wir stochern mit den Sonden im Schnee herum, und es soll sogar Leute gegeben haben, die etwas gefunden haben! Mit lustigen Spielen, allerhand Witzen und Spässen verbringen wir den letzten Abend.

#### Samstag, 23. April

Guter Dinge und mit der Gewissheit, viel gelernt zu haben, verlassen wir Schwarenbach, erledigen den «Materialürgg» und nehmen Abschied von den Kameraden. Ich glaube, viele Freundschaftsbinden sind in dieser Woche geknüpft worden. Es ist mir ein Bedürfnis, im Namen aller Kameraden unsern Leitern auch hier bestens zu danken. Es sind dies: J. C. Gillieron, der Kursleiter, die Klassenlehrer Hans Schweingruber und Christoph Kolb und der technische Leiter, Klassenlehrer und «Hüttenwart» Bergführer Otto Stoller.

Der Tagebuchführer: Samuel Rüegger, Wohlen



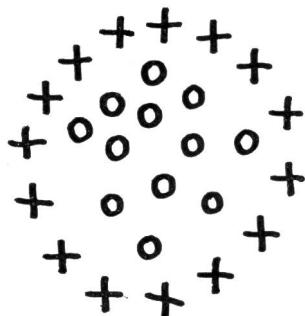
# Unsere Monatslektion: Schwimmen

A. Metzener / S. Grun

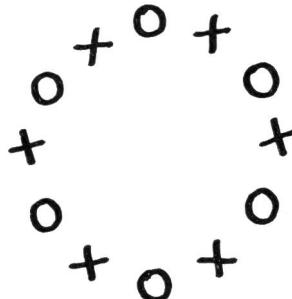
«Spiel und Spass, im kühlen Nass» für Schwimmer, die sich einigermassen über Wasser halten können.

## I. Wassergewöhnung:

- Duschen oder im Wasser ansetzen (Beine, Arme, Rücken, Brust und Kopf).
- Im Wasser (hüft- bis brusttief)
- Kauerhaschen (Hebis, Fangis): wer bis zum Hals im Wasser steckt, darf nicht gefangen werden.
- Böckligumpe in der Reihe.
- Ausbrechen aus dem Stirnkreis. X bildet einen Kreis, Arme eingehängt. O verteilt sich im Kreis und versucht auszubrechen.



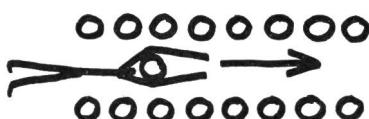
- Alle bilden einen Stirnkreis, zu zwei numerieren, Hände gefasst: Nr. 1 (X) macht Purzelbaum vw., dann Nr. 2 (O).



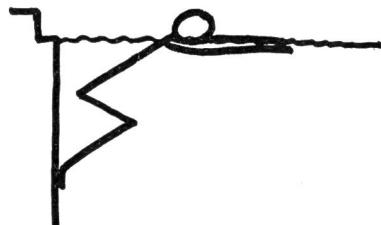
- do., aber ohne Hände fassen.
- do, wer kann 5× nacheinander, ohne aufzutauchen?

## II. Spielerische Schulungsformen.

- Torpedo in der Gasse: 2 Glieder, Front gegeneinander. X legt sich flach ausgestreckt aufs Wasser und wird von den Kameraden vw. «torpediert».

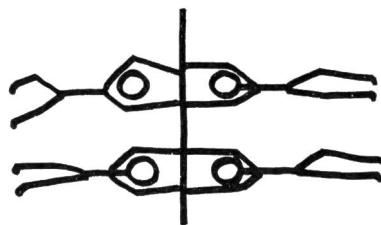


- Hechtschiessen: Am Bassinrand niederkauern, sich nach vorn fallen lassen, abstoßen und gleiten. Kopf im Wasser zwischen den nach vorn gestreckten Armen eingeklemmt, Beine geschlossen und gestreckt.
- do, wer kommt am weitesten, ohne mit den Beinen oder Armen nachzuholen?



Im Schwimmbecken:

- Mannschaftswettkämpfe mit Balken oder Brett.



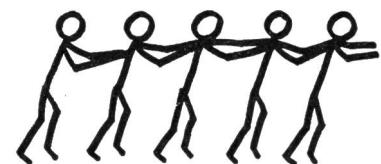
Jede Mannschaft versucht die andere zurückzustossen.

- Wettkampf mit Velopneu oder Seil.



Jeder zieht in seiner Richtung. Wer zuerst seinen Partner berührt (X), hat gewonnen.

- Die «Seeschlange» Aufstellung: Jede Gruppe (2 bis 6 Wettkämpfer) in Einerkolonne hintereinander. Der Hintermann legt dem Vordermann die Hände auf die Schultern. (Arme gestreckt). Vom Start bis Ziel darf die Gruppe nicht auseinanderfallen. Gewinner ist die Gruppe, deren Kopfschwimmer als erster das Ziel berührt.



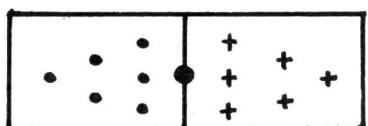
## — Transportstafette:

- (Im brusttiefen Wasser versuchen). Aufstellung: Einerkolonne. Der erste schwimmt auf los weg, der zweite hängt sich an seine Beine. (1 nur Armzug, 2 nur Beinschlag). Am Ziel angekommen schwimmt (läuft) der zweite zurück und holt Nr. 3. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst alle Wettkämpfer am Ziel hat.



## III. Spiel

- Treibball: 2 Mannschaften versuchen den Ball ans gegenüberliegende Ufer zu treiben. (Nur boxen und schlagen erlaubt, nicht werfen). Diejenige Mannschaft, die den Ball an den gegenüberliegenden Bassinrand treiben kann, erhält einen Punkt.



## Rollen und Springen

1. Kauerstellung am Beckenrand: Abfaller vw., sich bis auf den Bassinboden lang ziehen (Handstand). Die ganze Klasse zusammen.
2. Sitz mit gehocktem Körper am Brettende: Abfaller vw.
3. Vom Bassinrand, alle zusammen: — Kopfsprung vw. gehockt. — Salto vw. gehockt. Ausgangstellung: Stand, Arme in Hochhalte; Absprung nach 2 rhythmischen Federbewegungen.
4. Rolle vw. zum Eintauchen kopfwärts. Ein leicht geneigtes (mit Tuch gedecktes) Brett erleichtert sehr die Ausführung.
5. Dasselbe vom Sprungbrett (1 m oder höher). Bitte bemerken: nach der Rolle kommt der Übende nicht mehr in die Kauerstellung, sondern in den Sitz. Die Rolle soll jetzt mehr «in der Luft» fertig gemacht werden.
6. Und jetzt seid ihr alle bereit für 1½ Salto vw. gehockt!



Foto: Hugo Lötscher, ETS