

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	23 (1966)
<b>Heft:</b>	12
<b>Rubrik:</b>	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>**

# Aus der Welt des Spitzensports

## So sieht es Georg Thoma

Von Jahr zu Jahr werden die Anstrengungen auf diesem Gebiet im Ostblock immer grösser. Wenn ich daran denke, wie wenig ich vor sechs Jahren, bei meinem Olympiasieg, trainiert habe, und was ich im vergangenen Winter für ein Pensum bewältigen musste, so ist das fast ein Unterschied wie Tag und Nacht. Wollen wir international konkurrenzfähig bleiben, müssen wir ähnlich hart und umfangreich arbeiten wie die anderen. Sonst bleibt als letzte Konsequenz: Absage an den Leistungssport und nur noch Bewegungsübungen für die Gesundheit.

## Pillen

Schneller, höher, stärker, das sportliche Prinzip geht auch durch den Magen. Ernährung ist wichtig. Manche Tablette ist nicht richtig, weil Doping. Und Doping ist schädlich. Aber Traubenzucker darf man nehmen und vieles andere. Jetzt macht, so schreibt haf. in der «Frankfurter Allgemeinen», eine Schweizer Pille von sich reden. Sie soll die Muskeln mehren. Und das wird doch so sehr gebraucht. Nebenschäden werden abgestritten. In Amerika haben sich bereits siebzig Prozent der Leichtathleten dieser Hilfe bedient. Wie es heisst mit gutem Erfolg. Selbst Fussballspielern verordnet der Klubarzt das Präparat. Das Unternehmen liess sich in Frankfurt bei der Eintracht gut an. Doch da stellte sich neben der Belebung von Geist und Kraft auch grosser Hunger ein. Man wurde fülliger und verbannte das Wundermittel. Sonst wird fleissig weiter geschluckt. Doch hat sich im Sport herumgesprochen: Keine Pille spart Schweißvergiessen. So wird sich auch in der pillenfreudigen Zeit nichts daran ändern, dass gut trainiert, aber nicht gut geschluckt, halb gewonnen ist.

## Sportlicher Ruhm zu teuer bezahlt?

In der Hamburger Zeitung «Die Welt» schrieb Edgar Joubert:

Frankreich hat an den Schwimm-EM überraschend gut abgeschnitten. Die 19jährige Christine Caron und die 16jährige Claude Mandonnaud sind Europameisterinnen, der fast 17jährige Alain Mosconi wurde Dritter hinter so tüchtigen Schwimmern wie Frank Wiegand und Semjon Belitz-Geiman. Einige französische Rekorde purzelten.

Wie war das möglich? Claude Mandonnaud war noch zu Beginn dieses Jahres ausserhalb ihrer Heimatstadt Limoges völlig unbekannt. Vor der Reise nach Utrecht hielt sie bereits sämtliche französischen Meistertitel und Rekorde in den Freistilstrecken von 100 bis 800 Meter. Jetzt ist sie Europaklasse. Alain Mosconi aus Marseille war erst im vergangenen Jahre aus der Anonymität aufgetaucht und Frankreichs zweiter Freistilschwimmer hinter Francis Luyce. Vor Utrecht hatte er den Abstand zu Luyce aufgeholt. Heute gilt er als Hoffnung für Weltklasseformat, eben weil er noch so jung ist.

Und Christine Caron, die man schon nach ihren Niederlagen gegen die Südafrikanerinnen Karen Muir und Ann Fairly abgeschrieben hatte, ist immerhin noch — oder wieder — Europas schnellste Rückenspezialistin. Soweit das Schwimmen. Ausserhalb des Wassers allerdings ist es ein wenig anders. Christine sonnte sich nach ihrer Silbermedaille in Tokio im Glanze ihres Ruhms, verliess das Lyzeum ohne jeglichen Glanz und

schrieb sich in eine Handelsschule ein, wo man den Beruf einer Direktionssekretärin lernt. Neuerdings fährt sie dorthin im eigenen Auto, Geschenk eines Bewunderers. Vielleicht reicht es zu einer mittleren Berufslaufbahn. Oder zu einer guten Heirat.

Claude bleibt im Lyzeum, wo sie eingestandenermaßen eine mässige Schülerin ist. Bei der täglichen Schwimmerei kann sie einfach nicht mithalten. Sie ist im Rückstand, im Höchstfalle könnte sie mit 20 Jahren ihr Abitur machen, wenn sie überhaupt so weit kommt und nicht unterwegs noch ein Jährchen zurückfällt. Hier liesse sich einwenden, dass viele junge Mädchen, die nicht einmal schwimmen können, ohne Abitur ins Leben treten.

Alain Mosconi steht vor der gleichen Alternative. Auch er ist ein schlechter Schüler. Dabei hat er einen Verzicht bereits hinter sich. Er trug sich mit dem Gedanken, Arzt zu werden. Doch da das Schwimmen seit zwei Jahren zuviel Zeit in Anspruch nimmt, hat Alain Mosconi seinen medizinischen Ehrgeiz aufgegeben. Er wird sich mit einer bescheideneren Zukunft abfinden. Das ist der Preis, den der 17jährige bereits für sportliche Ehren bezahlt hat. Damit ist er das Gegenstück zu dem Eiskunstläufer Alain Calmat, der trotz seines sportlichen Ehrgeizes nicht auf seinen Traum verzichten wollte, Chirurg zu werden, und der es inzwischen auch geworden ist. Das Eislaufen ist für ihn nur noch eine Erinnerung.

Dabei hätte es Calmat eher riskieren können, denn mit Eislaufen ist sehr viel Geld zu verdienen. Mit Schwimmen hingegen nicht. Und wenn es Mosconi auch gelänge, sich durchzusetzen und Olympia-Sieger zu werden, so würde er von dem Gold seiner Medaille nicht leben können.

Der Sport verlangt heutzutage von Halbwüchsigen nicht nur Begabung und unermüdlichen Fleiss, sondern darüber hinaus auch die Kraft und die Fähigkeit, eine schwerwiegende Entscheidung für die künftige Existenz zu treffen. Und wenn sie einmal getroffen ist, lässt sie sich nicht mehr rückgängig machen.

Ist das nicht etwas zuviel verlangt von Kindern im Alter bis zu 17 Jahren?

## Roberto Curti zieht sich zurück

Einen Tag nach der Aufnahme in das Vorolympia-Kader gab der talentierte Tessiner Mittelstreckler Roberto Curti seinen Rücktritt vom aktiven Wettkampfsport aus beruflichen Gründen bekannt. Der 22jährige Curti erklärte, dass er das Medizinstudium bei der gegenwärtigen Lage nicht mit dem Training eines Spitzensportlers verbinden könne. Curti überraschte in der vergangenen Saison mit einer 800-m-Bestzeit von 1:49,4.

## Warum er Sport treibt...

Ein neunzehnjähriger Skirennfahrer formulierte es so: «Beruflich bin ich als kaufmännischer Lehrling tätig. Mein Abschlusssexamen bereitet mir schwere Sorgen. Meine ganz grosse Zeit habe ich begreiflicherweise im Winter. Vom Dezember bis in den April fahre ich Ski und reise von Rennen zu Rennen. Meine sportlichen Erfolge geben mein Selbstbewusstsein. Wenn ich am Sonntag Erster geworden bin, läuft es mir auch im Geschäft ganz ordentlich. Skifahren ist mein Ein und Alles. Das Training ist hart, und außerdem lebe ich sehr spartanisch. Ich kenne nichts Schöneres als das berauscheinende Gefühl eines schnellen Schusses und die verhaltene und gebändigte Fahrt im Slalom.»

# Helvetisches Mosaik

## «Müsste ich selbst bezahlen!»

Am Kurs für Mädchenturnen des Lehrerturnvereins Graubünden wurde als neues Hilfsmittel auch die Zauberschnur demonstriert. Zweifellos wird diese Zauberschnur bald Verbreitung finden, denn sie hilft mit, auf spielerische Art ausgiebige Körperschule zu betreiben.

Im Pausengespräch war freilich wiederholt zu hören: «Wenn ich für unsere Schule solche Schnüre beschaffen will, muss ich sie selbst bezahlen, von der Gemeinde erhalte ich für solche Sachen nichts!» — Dies mag verdeutlichen, so schreibt der Berichterstatter der «Neuen Bündner Zeitung», wie wenig Verständnis für das Mädchenturnen da und dort noch vorherrscht. Nur zu oft heisst es besonders in bäuerlichen Verhältnissen immer noch: Unsere Kinder haben auf dem Feld Turnunterricht genug. Es wird dabei übersehen, dass gerade diese Feldarbeit vielfach eine sehr einseitige körperliche Betätigung darstellt, die nur zu oft schon bei den Kindern arge Haltungsschäden verursachen. Diese aber tragen bereits den Keim für die vielen Weh und Ach, hervorgerufen durch Rückenschmerzen und Ischias, in sich.

## Turnkurse für Betagte

Die Stiftung «Für das Alter» hat sich auch im vergangenen Jahr der vollen Unterstützung durch unsere Bevölkerung erfreuen dürfen. Die seit zehn Jahren ständig ansteigende Kurve der Sammlungserfolge führt der Stiftung nicht nur wertvolle finanzielle Mittel zu, sondern bildet auch den besten Beweis dafür, wie stark das Werk im Bewusstsein unserer Bevölkerung verwurzelt ist.

Im Berichtsjahr förderte das Kantonalkomitee Zürich vor allem Turnkurse für Betagte, wie sie von Organisationen des Roten Kreuzes schon früher mit grossem Erfolg organisiert worden waren. Ein Einführungskurs für Turnleiter musste sogar doppelt geführt werden. Selbstverständlich erbringen die alten Leute keine Kraftleistungen, sie erhalten aber durch einfache Übungen die Beweglichkeit ihrer Glieder und pflegen vor allem das richtige Atmen. Der wertvolle Gedanke des Altersturnens wurde bereits von andern Kantonen aufgenommen und erfreut sich eines wachsenden Interesses.

«Der Bund»

## Freiwillige Rhythmisskurse in Zürich

Wer sich schon morgens um 7 Uhr in eine Turnhalle verirren würde, könnte öfters begeisterte Mädchen an der Arbeit sehen. 19 Rhythmisskurse werden ganzjährig durchgeführt, um den Oberstufenschülerinnen die Gelegenheit zu geben, zu einer dritten freiwilligen Turnstunde zu gelangen. Was diese Idealisten erreichten, konnten wir im Sihlhölzli bestaunen. Das Abschlussfest vereinigte 320 Mädchen mit ihren Lehrerinnen, um einander und den zahlreichen Zuschauern eine Kostprobe von ihrer musikalisch-rhythmischem Schulung zu geben. Die tägliche Turnstunde ist zwar in der Stadt Zürich noch nicht eingeführt. Immerhin können sich die Schüler, vorab der Oberstufe, glück-

lich schätzen, wenigstens auf 5 Wochenstunden zu kommen, sofern sie den freiwilligen ET besuchen. 143 Abteilungen (1965: 151) tummeln sich während 16 Doppelstunden auf den Spielwiesen oder im nahen Wald während des Sommerhalbjahres. Heuer beteiligen sich 1811 Knaben (1907) und 1040 (784) Mädchen an diesen zusätzlichen Turnstunden. Der leichte Anstieg der Beteiligungsiffer ist erfreulich. Am 24. September zeigten die Teilnehmer auf den Spielwiesen ihres Schulkreises, was sie gelernt hatten, galt es doch, die Kreismeister im Staffettelauf, in Einzel- und Gruppenwettkämpfen sowie im Spiel (Handball, Fussball, Korbball) zu erküren.

O. Pf.

## Tennis für Schüler der Oberstufe

Auf vier stadtzürcherischen Tennisanlagen tummeln sich tennisbegeisterte Schüler der Oberstufe, um in diese Sportart eingeführt zu werden. Die mehr als 450 Anmeldungen mussten zwar auf 300 beschränkt werden, denn mehr Plätze stehen vorläufig nicht zur Verfügung. Die vom Verein für freie Tenniskurse in Zusammenarbeit mit der Abteilung Schulturnen organisierten Kurse erfreuen sich grösster Beliebtheit, um so mehr, als der Unterricht, Bälle und Ausrüstung gratis zur Verfügung gestellt werden.

O. Pf.

## Gegen den Haltungszerfall

### Schwimmen und Wasserspringen in der Schule

Das hartnäckige Vorurteil, dass der Sport sich nachteilig auf die schulischen Leistungen auswirke, ist nachweisbar durch eingehende Studien widerlegt worden. Im Durchschnitt sind die guten Turner auch bessere Schüler, weil im Turnen Werte gefördert werden können, die den gesamten Unterricht befruchten. Um Einblicke in das Schulturnen zu vermitteln, führt die Knabensekundarschule I periodisch Elternabende durch. Diesmal, so schreibt wsb. im «Bund», galt er dem Schwimmen und Wasserspringen als Haltungsschulung.

Aufsehenerregend ist der Haltungszerfall unserer Jugend als Auswirkung der heutigen Wohlstandsverweichung. Nun hat sich gezeigt, dass das Schwimmen und Wasserspringen besonders gute, wirkungsvolle Massnahmen gegen den Haltungszerfall sind.

Die Grundschulung beginnt aber bereits auf dem Trockenen. An dem von Vorsteher Dr. Staender eröffneten Abend zeigten die Buben unter der Leitung von H. U. Beer, wie die gymnastischen und athletischen Voraussetzungen zum Wasserspringen geschaffen werden müssen, und zwar mit Hilfe von Bodenübungen und dem Trampolin. Systematisch wurden die Übungen aufgebaut, und mit sichtlicher Freude und Begeisterung tummelten sich die Buben. Im weitern äusserte sich in einem Kurzreferat der städtische Schularzt, Dr. Kurt Kipfer, über das Ueberhandnehmen des Haltungszerfalls und redete einer sinnvollen körperlichen Betätigung das Wort, um der Bewegungsarmut zu steuern. Es gilt, den Kampf gegen die Zivilisationsschäden wie Haltungsfehler und Bewegungsarmut auf breiter Front aufzunehmen, bevor es zu spät sein wird.

## Stens Sport-Palette

### Pekings unbesiegbare Sportler

Eine tschechoslowakische weibliche Baseballmannschaft wurde kürzlich für sieben Spiele nach China eingeladen. In der Zeitung «Mlada Fronta» berichtete darüber Dr. Miroslaw Kriz, der Betreuer der Damenauswahl:

Ein Spiel mit einer chinesischen Mannschaft auszutragen, stösst auf unvorstellbare Schwierigkeiten. Jedes Spiel beginnt mit dem obligaten, höflichen Händeschütteln. Dann ziehen sich die Chinesinnen mit dem Schiedsrichter in ihre Hälfte des Spielfelds zurück, stellen Mao Tse-tungs Bild auf den Ball und leisten danach den feierlichen Schwur, mit all ihrer Kraft «gegen Imperialismus und Revisionismus kämpfen» zu wollen. Ein verlorenes Spiel würde demnach dem «grossen Mao» gegenüber als Eidbruch bewertet werden. Sogar für osteuropäische Kommunisten, wie die Auswahlmannschaft aus der CSSR, ein Erlebnis sondergleichen. Keine leichte Aufgabe ist es, aus Mao Tsetungs Schriften und Gedanken ein sicheres Rezept dafür herauszufinden, was zu tun sei, wenn, was Buddha verhüte, der Gegner der Stärkere ist. Immerhin kann ein Gebet im Kniestand vor Maos Bildnis mindestens zur Beruhigung des Spielerbewusstseins beitragen.

Nachdem die chinesische Damenauswahl ihren Kampfgeist auf diese Weise gestärkt hatte, «durfte sie nicht mehr verlieren», sagte Dr. Kriz. Leichter gesagt als getan. Der chinesische Schiedsrichter war gar nicht verlegen. Wenn es keinen anderen Weg mehr gab, sohickte er so viele Tschechinnen — manchmal bis zu sieben Spielerinnen — vom Spielfeld, wie es ihm zum chinesischen Sieg unbedingt notwendig erschien. Andererseits wurden von ihm grobe Verstösse gegen die internationalen Spielregeln grosszügig übersehen. Nachdem die tschechoslowakische Baseballmannschaft ihr erstes Spiel glatt verloren hat, war die gesamte Presse des Lobes voll auf die eigene Mannschaft. Ueber das zweite Spiel, das die tschechischen Gäste gewannen, wurde nicht eine einzige Zeile publiziert. Chinesische Sportler können einfach keine Sportwettkämpfe verlieren, weil es verboten ist. St.-Z.

### Ein Weissbuch des italienischen Sports

on. Das Italienische Olympische Komitee (CONI) veröffentlichte ein «Weissbuch des italienischen Sports», denn, wie Präsident Giulio Onesti im Anschluss an eine Sitzung des Direktionskomitees in Rom erklärte: «Das CONI beansprucht keinerlei Monopol und keine Exklusivität. Im Gegenteil, in den 20 Jahren seines Bestehens hat es jede Beteiligung der Regierung und öffentlicher Organisationen an der Ausweitung des Sports in Italien begrüßt.» Den italienischen Sportverbänden gehören derzeit rund eine Million Mitglieder an, worunter sich allerdings noch zu wenige ständig aktiven Sport Betreibende befinden. Nach den Worten Onestis gilt es vor allem, eine obligatorische Sporterziehung in allen italienischen Schulen zu erreichen. Die Zusammenarbeit mit der Regierung bezeichnete er als freundschaftlich. In 20 Jahren hat das CONI 231 Millionen Franken für Sportanlagen, 105 Millionen Franken für den Schulsport und 28 Millionen Franken für den Armeesport ausgegeben.

### «Kaum überbrückbare Schwierigkeiten...»

Der sozialdemokratische Kantonsrat Walter Kürz reichte vor einiger Zeit der schwyzer Regierung eine Kleine Anfrage ein, die die Gleichstellung der Mädchen mit den Knaben beim Schulturnen zum Gegenstand

hatte. Nun traf die regierungsrätliche Antwort ein. Leider wurde der Vorstoß Kürzis zurückgewiesen, denn eine Erhöhung der wöchentlichen Turnstundenzahl für die schwyzer Mädchen würde auf «kaum überbrückbare Schwierigkeiten stossen», stellt die regierungsrätliche Antwort fest. Wie die Regierung weiter feststellt, braucht es heute immer noch einen intensiven Einsatz der verantwortlichen Organe, damit überhaupt die vorgeschriebenen Turnstunden für die Mädchen überall im Kanton Schwyz durchgeführt werden. Dies ist, so schreibt ei. im «Freien Aargauer», eine ganz betrübliche Feststellung, und wir können darum nicht begreifen, wenn der Regierungsrat behauptet, dass der Kanton in Sachen Schulturnen auch für «fortschrittlichere» Kantone beispielhaft gewirkt hat. Mich würde es interessieren, welche Kantone denn überhaupt noch am Beispiel des Kantons Schwyz lernen sollten.

### Tägliches Turnen für Kinder

Für eine stärkere Förderung der Leibeserziehung in der Grundschule hat sich, laut «Frankfurter Allgemeine Zeitung», Professor Konrad Paschen, der Direktor des Instituts für Leibesübungen an der Universität Hamburg, am Donnerstag auf dem «Vierten internationalen Kongress für zeitgemäße Leibeserziehung» in Hamburg ausgesprochen. Schon vom ersten Schuljahr an müsse dem Schulkind neben dem kindlichen Spiel und Tanz viel mehr sportliche Bewegung ermöglicht werden, die dann vom dritten Schuljahr an allmählich systematisch aufgebaut werden sollte. Wörtlich sagte Paschen: «Das Entscheidende ist, dass im Grundschulalter alle gesunden Kinder viele Fertigkeiten und Eigenschaften erwerben, die später nur noch wenige Begabte erreichen.»

In den vergangenen Jahren hat sich nach Meinung Professor Paschens immer mehr die wissenschaftliche Erkenntnis durchgesetzt, dass sich mit einer früheren Geschlechtsreife der Kinder um durchschnittlich zwei Jahre auch das sogenannte «Geschicklichkeitsalter» ein-einhalf bis zwei Jahre verschoben habe. Deshalb müsse auch die systematische Leibeserziehung früher einsetzen. Der Olympiadritte im Hammerwerfen von Tokio, der Kieler Uwe Beyer, habe bereits mit neun Jahren angefangen, mit einem selbstkonstruierten Kinderhammer zu trainieren. Uwe Seeler spielt Fussball, seitdem er laufen könne, und Segel-Olympiasieger Willi Kuhweide habe mit neun Jahren zum erstenmal an der Pinne eines eigenen Bootes gesessen.

Auf Grund dieser Erkenntnisse, so erklärte der Redner, habe das Hamburger Institut für Leibesübungen schon 1965 vorgeschlagen, für alle ersten und zweiten Klassen eine «tägliche Turnzeit» sowie für alle dritten und vierten Klassen eine «tägliche Turnstunde» einzuführen.

### Das Institut für Leibesübungen in Tübingen

Kürzlich wurde das neue Institut für Leibesübungen am Fusse des Oesterberges in Tübingen eingeweiht. Das Land Baden-Württemberg hat sich diese Anlage über zwölf Millionen Mark kosten lassen. Die alte Universitätturnhalle aus dem Jahre 1877 hat für die über 300 Sportstudenten und über 1700 aktiv Sport treibenden Studenten nicht mehr ausgereicht. Außerdem hat das Institut neue Forschungsaufgaben bekommen. Künftig werden dort auch Sportärzte ausgebildet. Die neue Anlage umfasst einen Verwaltungstrakt mit Umkleideräumen, Hörsälen mit einer Handbibliothek sowie Seminar- und Assistentenzimmer. Um einen offenen Innenhof gruppieren sich eine grosse Spielhalle und eine Gymnastikhalle mit einem Schwimmbad. Zum Institut gehören auch neun Tennisplätze, ein Spielfeld sowie Plätze für Leichtathleten.

# Blick über die Grenzen

## Polen

### Grosszügige staatliche Förderung

F. A. Z. Frau Professor Liselott Diem, Dozentin an der Deutschen Sporthochschule in Köln, war der erste offizielle Gast aus der Bundesrepublik, den der Präsident des Nationalen Olympischen Komitees Polens eingeladen hatte. In ihrem Bericht schreibt sie u.a.: IOC-Mitglied Włodimierz Reczek ist Vorsitzender des NOK sowie Präsident des Zentralkomitees für Leibeserziehung und Touristik im polnischen Sportministerium. Der Leiter hat Ministerrang, das Komitee hat drei grosse Abteilungen: Leibeserziehung, Sport (in der auch die Sportverbände vertreten sind) und neuerdings Touristik. Dr. Aleksander Gutowski verwaltet die Abteilung Leibeserziehung, der unter anderem die vier Sportschulen in Warschau, Krakau, Posen und Breslau unterstehen. Zugleich aber auch die zwei Ausbildungskurse für Volksschullehrer mit Spezialisierung auf Leibeserziehung und Biologie in Danzig und Kattowitz. Nach den Jahren eines gewaltigen Neuaufbaus konzentriert sich jetzt die Arbeit der Hochschulen auf die Lehrerausbildung und den wissenschaftlichen Ausbau. Seit 1959 besitzt die Warschauer Akademie für Leibeserziehung das Promotionsrecht und seit wenigen Monaten das Recht zur Habilitation. Durch ein besonderes Forschungsinstitut für Leibeserziehung, dessen Leiter, Professor Missouri, Harvard-Absolvent und Physiologe, gleichzeitig Mitglied in der Akademie der Wissenschaften ist, wurde die Akademisierung der Sportlehrer erreicht und heute mit bedeutenswert aufwendigen Mitteln unterstützt: Für 776 Vollstudenten und 450 Studenten im Fernstudium stehen bei vierjährigem Studium 160 wissenschaftlich vorgebildete Lehrer und vierzig technische Assistenten zur Verfügung. Die Hochschule hat zwanzig Lehrstühle und zehn selbständige Abteilungen. Mit dem Abschlusssexamen wird der Magistertitel erworben. Anschliessend die Promovierung für die Lehrer an den Hochschulen mit Stipendien für ein bis eineinhalb Jahr von 160 Mark zusätzlich zum Lehrergehalt und bei sehr geringer Stundenzahl (sieben bis neun) unterstützt. Das gleiche gilt aber für alle Universitäten. Sieben Professoren, fünf habilitierte Dozenten, 42 wissenschaftliche Assistenten und 32 Oberassistenten, die alle promoviert haben müssen, sind innerhalb des Warschauer Kollegiums in der Leibeserziehung tätig. Ausserdem noch 26 Assistenten, 29 studentische Helfer, fünf Klavierbegleiter, zehn Bibliothekare, zehn Ärzte und 33 Laboranten.

Insgesamt arbeiten auf dem weitläufigen Gelände der Akademie zweitausend Personen. Denn für alle Studenten stehen Internatsplätze zur Verfügung, Wohnblocks für die Lehrer, ein Kindergarten, ein Ambulatorium, der Studentenklub, die Mensa und vieles mehr. Neben der grossen Halle von 112×25 Meter und der Schwimmhalle mit 25-Meter-Becken sind acht Hallen für Turnen, Gymnastik, Fechten, Boxen, Spiele eingerichtet, darunter drei neue Hallen, die das Nationale Olympische Komitee (NOK) gebaut hat. Denn die Einrichtungen der Warschauer Hochschule beherbergen gleichzeitig eines der drei Leistungszentren des NOK.

Das Fernstudium, mit grosser Skepsis begonnen, hat sich als wichtige Hilfe beim Lehreraufbau bewährt. Denn viele Lehrer, die weiterkommen wollen, verlassen jetzt nicht vorzeitig die Landbevölkerung. In fünf an Stelle von vier Jahren bietet ihnen dieser zweite Bildungsweg die gleichen Aufstiegsmöglichkeiten wie ihren Kollegen in den grossen Universitätsstädten. Die Aufnahme- und Examenprüfungen sind die gleichen, und zweimal im Jahr kommen die Kandidaten für zwei bis drei Wochen nach Warschau oder Krakau, um dort ihre Prüfungen abzulegen. Dazwischen arbeiten sie allein und unter Anleitung von Tutoren, die in den Grossstädten eingesetzt sind.

Die Warschauer Hochschule verfügt über einen Etat von rund fünf Millionen Mark. Davon entfallen allein 1,3 Millionen auf Studienbeihilfen (etwa fünfzig Prozent der Studentenschaft erhält Stipendien oder Härtebeihilfen) und 70 000 Mark Zuschüsse für Doktoranden und Bewerber im Habilitationsverfahren. Bei jeder Promotion ist die Universität Warschau mit ein oder zwei Referenten beteiligt. Diese enge Verbindung zur Universität und die grosse Unterstützung für die Weiterbildung der jungen Akademiker in der Leibeserziehung sind für ganz Europa ein Vorbild.

## DBR

### Charta des deutschen Sports

Der Sport erfüllt in der modernen Gesellschaft wichtige biologische, pädagogische und soziale Funktionen. Die deutsche Turn- und Sportbewegung ist verpflichtet, Bedeutung und Aufgaben des Sports und der Leibeserziehung ständig zu überdenken und sich um ihre angemessene Einordnung in den Kulturbereich zu bemühen.

Sport und Leibeserziehung fördern die Gesundheit des einzelnen und stärken die vitale Kraft des Volkes, tragen zur Entfaltung der Persönlichkeit bei und sind nicht austauschbare Faktoren der Bildung, bieten durch vielfältige Übungs- und Gesellschaftsformen wirksame Hilfen für das Zusammenleben in der Gemeinschaft, ermöglichen eine sinn- und freudvolle Erfüllung der neu gewonnenen Freizeit.

Die Turn- und Sportbewegung sieht es als ihren Auftrag an, die schulische Leibeserziehung, den Breitensport und den Leistungssport — ausgehend von einer modernen Vorstellung vom Menschen — gleichgewichtig zu fördern und diesen Bestrebungen durch die Erkenntnisse der Wissenschaften fortsetzend neue Anregung zu geben.

### Die schulische Leibeserziehung

Leibeserziehung ist für Erziehung und Bildung des Menschen unentbehrlich; sie sind in Frage gestellt, wenn die Leibeserziehung nicht oder nur unzureichend berücksichtigt wird. Richtlinien, Bildungspläne und Vorschläge zur Schulreform müssen dieser Tatsache Rechnung tragen. Der Bedeutung der Leibeserziehung entsprechend, sind bei stärkerer Beachtung durch die Schulaufsicht sicherzustellen: im 1. und 2. Schuljahr die tägliche Bewegungszeit; vom 3. Schuljahr an drei Wochenstunden Leibeserziehung im Lehrplan aller Schularten sowie zusätzlich zwei Spielstunden nachmittags in freiwilligen Neigungsgruppen; regelmässige Leibeserziehung auch in den Berufs- und Berufsfachschulen.

Neben den Bundesjugendspielen ist das Jugendsportabzeichen in das Programm der schulischen Leibeserziehung aufzunehmen. Die Zusammenarbeit zwischen Schule und Verein ist enger zu gestalten.

Die tägige Mitverantwortung der Eltern ist für die Entwicklung der schulischen Leibeserziehung unerlässlich; sie ist durch aufklärende Massnahmen zu verstärken.

Die Voraussetzungen für die Leibeserziehung an den Schulen sind durch den Bau von Sportstätten aller Art zu verbessern; diese Anlagen haben im Übungsstättenbau den Vorrang.

### Breitensport

Mangel an körperlicher Bewegung und Zuwachs an freier Zeit sind Kennzeichen der veränderten Lebensweise in unserer technisierten Welt. Die deutsche Turn- und Sportbewegung begegnet diesen Erscheinungen mit dem Ausbau der bewährten Formen des Breitensports durch die Massnahmen des Zweiten Weges, um dem Erholungs- und Sportbedürfnis aller zu entsprechen.

Dazu gehören:

- Abteilungen und Gruppen, die, unabhängig von der Leistungsfähigkeit, Gelegenheit zu vielseitiger sportlicher Betätigung geben,
- Kurse für jedermann, auch im Zusammenwirken der Vereine mit den kommunalen Sportämtern, den Vereinigungen der Jugendhilfe und Volksbildung,
- Volkswettbewerbe und Sportabzeichen-Gruppen, bei denen Männer und Frauen in jedem Alter mitmachen können.

### Leistungssport

Sport und Spiel sind ohne den Willen zur Leistung, ohne Wettkampf und Meisterschaft nicht denkbar. Höchstleistungen geben vielfältige Impulse; auch die Gesellschaft erwartet sie vom Sport. Das Streben nach Leistung und Rekord greift heute tief in das Leben des Leistungssportlers ein und wird zu einer charakterlichen Bewährungsprobe. Ob das darin liegende Wagnis bewältigt wird, entscheidet über den Wert der sportlichen Leistung und über das Ansehen des Sports. Sport und Gesellschaft sind verpflichtet, den Leistungssport durch Anstellung von Trainern und Schaffung von Trainings- und Forschungszentren zu fördern, dem Leistungssportler durch menschliche Führung zu helfen und ihn bei der Lösung seiner sozialen Probleme zu unterstützen.

### Sport und Wissenschaft

Sport und Leibeserziehung stellen die Wissenschaften vor eine Reihe von Aufgaben; so bestimmen die Universitäten und Hochschulen heute entscheidend über ihre Entwicklung und ihren Rang in unserer Gesellschaft. Nur mit Hilfe der Universitäten und Hochschulen wird es gelingen, die weithin noch vorhandene intellektuelle Einseitigkeit in den Bildungsvorstellungen zu überwinden und die Bedeutung von Sport und Leibeserziehung nachzuweisen.

Um dieses Ziel zu erreichen, ist es notwendig:

- Forschung und Lehre auf dem Gebiete des Sports und der Leibeserziehung durch Einrichtung von Lehrstühlen zu gewährleisten,
- die Institute für Leibesübungen an den Universitäten und die Hochschulen auszubauen.

# Echo von Magglingen

## Kurse im Monat Dezember (Januar)

### a) schuleigene Kurse

- 2.—7. 1. Ski I (25 Teiln.)
- 2.—7. 1. Ski für Geistliche / pour ecclésiastiques (40 Teiln.)
- 9.—14. 1. Ski I (60 Teiln.)
- 16.—21. 1. Grundschule (60 Teiln.)
- 26.—27. 1. Symposium «Schulsport»

### b) verbandseigene Kurse

- 28.11.—1.12. Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (70 Teiln.)
- 3. 12. Olympiavorbereitungskurs Kunstdrehen, ETV (25 Teiln.)
- 5.—8. 12. Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (60 Teiln.)
- 8.—10. 12. Jahresbericht der Nationaltraine, Nationales Komitee für Elitesport (70 Teiln.)
- 10. 12. Olympiavorbereitungskurs Kunstdrehen, ETV (25 Teiln.)
- 10.—11. 12. Kurs für Verpflegungsequipen, Dr. Wander AG (40 Teiln.)
- 10.—11. 12. Konditionstrainingskurs für Elite-Strassenfahrer, SRB (30 Teiln.)
- 16.—18. 12. Junioren- und Trainerkurs, Schweiz. Boxverband (60 Teiln.)
- 17.—18. 12. Olympiavorbereitungskurs Kunstdrehen, ETV (25 Teiln.)

## «Rückencrawl»

### Der erste Lehrfilm aus unserer Eigenproduktion

in. Im internen Kreis der Eidg. Turn- und Sportschule fand kürzlich die Uraufführung des ersten Lehrfilms, den die ETS Magglingen als Einleitung eines umfangreichen Programms vollständig mit eigenen Kräften hergestellt hat, sehr viel Beifall.

Den 16-mm-Farbfilm von 233 m Länge und 21 Minuten Vorführzeit drehen G. Nikles und H. Lötscher als sport- und bildkundige Kameraleute mit künstlerischem Blick und Gestaltungsvermögen. Fachleiter war Sportlehrer André Metzener, dazu französischer Sprecher; sein Kollege Hans Altörfer sprach den deutschen Text.

Mitwirkende Aktive waren die zweifache Olympiasiegerin Cathy Ferguson (USA), als sie in Bern an der Ka-We-De weilte, die Schweizer Meisterinnen Ursi Wittmer, Karin Müller, Doris Gontersweiler, ferner Danis Baylon und Marie-José Remond, Schweizer Meister Pano Caperonis, Elliot und Robert Chenaux, Gérald Evard. Mit Vevey Natation half Trainer Henry Reymond eine der grossen Schwierigkeiten überwinden, im gewollten Moment die gewünschten Leute ins Wasser schicken zu können. Ein Hauptproblem stellte sich durch die Schwierigkeit, jenes kristallklare Wasser zu finden, das erlaubte, mit dem eigens aus Plastik konstruierten Kameragehäuse (mit einem Kristall-Bullauge) die Unterwasseraufnahmen zu machen. Durch das Caperonis-Privatbad in Pully war ausserdem die Möglichkeit gefunden, ungestört am technischen Teil zu arbeiten. Das Schul-Lehrschwimmbecken in Solothurn für den Abschnitt Unterricht und VU sowie die Berner Ka-We-De waren weitere «Drehbühnen». Ungemein nützlich sind die Unterwasser-Beobachtungen, um Schwimmlage, Armzug, Beinschlag und Wendetechnik in ihrem ganzen Ablauf verfolgen zu können. Der Film erlaubt dies ausgiebig. Er ist sauber gegliedert, beginnt mit der Technik — Armzug, Beinschlag, Fehler —, betont die Bedeutung der Soupless der Fussgelenke, unterstreicht: sechs Beinschläge auf einen kompletten Armzug, zeigt die richtige Atmung, den erfolgreichen Start, die besten Wenden. Ein weiterer Teil des Streifens gilt einer Lehrdemonstration: wie lernt einer rückencrawl? Schliesslich kommt die Ausbildung bis zur Wettkampfreife.

«Rückencrawl» reiht sich würdig an die vielen Sportlehrfilme an, die von der ETS bisher gedreht worden sind. Unsere Schule hat sich durch die seit dem Jahre 1945 meist mit dem Filmproduzenten JB. Burlet, Zürich, gedrehten Filme im In- und Ausland einen Namen gemacht. Wir sind überzeugt, dass auch dieser Film bei den Experten Beifall finden wird.

## † Jean Schaufelberger

Am 16. November haben sich im Krematorium Zürich die Trauerfamilien und mehrere Hundert Sport- und Turnfreunde eingefunden, um von ihrem weit über unsere Landesgrenzen bekannten, erfolgreichen Turnpädagogen Jean Schaufelberger Abschied zu nehmen. Der im hohen Alter von 87 Jahren Verstorbene durfte die seinem grossen und breiten Werk gebührende Ehrung erfahren.

Jean Schaufelberger lebte und wirkte noch in einer Epoche, da der Schweizer Sport, insbesondere seine Lieblingssparte, das Turnen, im olympischen Rahmen noch etwas auf dem Kasten hatte. Turner wie Miez, Wetzel, Hänggi, Mack gingen noch durch seine Schule. Wohl liess er sich durch die Errungenschaften der Sokols anregen, aber er verstand es auch, das Neue auf unsere Verhältnisse zu übersetzen und entsprechend zu integrieren. So war es kein Zufall, dass gerade zu jener Zeit Struktur und Wirken unseres Eidgenössischen Turnvereins für viele andere Landesturnverbände Beispiel war.

Jean Schaufelberger war von 1930 bis 1946 Mitglied der Eidgenössischen Turn- und Sportkommission. Hier hat er sein Können und Wissen und vor allem seine grosse Erfahrung in den Dienst des ganzen Landes gestellt. Als ehrenamtlicher Sekretär dieser höchsten Bundesbehörde auf dem Gebiete des Sportwesens und als Präsident der Schulturnkommission sowie als Mitglied der Kommission für die Schaffung der Eidgenössischen Knabenturnschule 1942 hat er grosse fruchtbringende Arbeit geleistet.

Wir danken dem bedeutenden, initiativen Turnpädagogen für sein vielfältiges, segensreiches Wirken im Dienste des Sports und der Jugend. Jean Schaufelberger hat sich in die Gedenktafel der nationalen Förderer der Leibesübungen eingetragen.

Eidgenössische Turn- und Sportschule

Der Direktor



Kaufan Sie bitte im Weihnachtsmonat nicht einfach «Marken», kaufen Sie Pro-Juventute-Marken! Sie helfen damit der Schweizer Jugend.



## Bibliographie

### Fortsetzung von Seite 272

gen A stärker als im Moment, wo wir A mit der Faust testeten. Mit andern Worten: durch Veränderung der Einstellung des Strammers oder des Vorschubs der Automatik wird auch die Schwenkbarkeit des Drehkopfes verändert, also: nochmals Faustprobe machen. Denken Sie daran, wenn Sie auf der Piste den Vorschub wesentlich ändern, so ist Ihre Grundeinstellung nicht mehr dieselbe!

A und B müssen also immer aufeinander abgestimmt werden. Dies gilt ganz speziell für eine Bindung, die keinen sog. Doppeldrehpunkt hat. Einmal auf Schnee, kann man aus dieser, eher leichten Grundeinstellung, etwas nachregulieren. Ein einziges Ausklinken berechtigt jedoch nicht zur stärkeren Einstellung, es könnte sich um ein Anstossen an ein Hindernis usw. handeln. Beim Einstellen also immer von leicht auf schwer und lieber zu leicht als zu schwer einstellen.

Hat man die richtige Fahr-Einstellung gefunden (die von der Grundeinstellung nicht wesentlich abweichen soll), dann sind beide Sicherheitselemente zu blockieren, d. h. die Kontermuttern stark anzuziehen. Warum?

- a) damit man nicht in Versuchung kommt, selber nachzustellen,
- b) damit kein Unberufener daran herumpröbelt und man dann ahnungslos auf die Abfahrt geht,
- c) damit beim Transport, z. B. auf dem Autodach, die Schrauben sich nicht durch die Vibration verstehen.

Es gibt Bindungen mit sog. «sichtbarer Sicherheit». Diese erleichtern die Grundeinstellung, dispensieren aber nicht von dieser, da es sich bei den Sichtmarken um Mittelwerte handelt, welche vielleicht für Sie gerade nicht zutreffen.

Viele Beinbrüche entstehen beim langsamen Fahren oder aus Stand. Hierzu eine Erklärung:

Bei langsamer Fahrt, auf flachem Hang oder in der Ebene, steht der Fahrer aufrecht. Demnach ist der Aufschlagwinkel grösser als beim Steilhang, in welchem der Fahrer in Vorlage liegt.

Zudem wird der rasche Fahrer auf steiler Unterlage rutschen oder gleiten, ohne sich zu verletzen. Trotz der höheren Sturzgeschwindigkeit hat der schnellere Fahrer auf seinem längeren Weg eine viel grössere Bewegungsreaktion als der stehende Skifahrer, dessen Skelett während des Sturzes grossen Biegungskräften ausgesetzt ist, weil die Ski auf dem Boden blockiert sind. Leider ist gerade in obigen Fällen der Wert einer Sicherheitsbindung am fraglichsten, da solche Langsamstürze an der Grenze der mechanischen Leistungsfähigkeit liegen.

Dass die Leitung vom Gehirn zu den Füssen im Winter, durch die Unterkühlung länger ist, haben medizinische Untersuchungen bewiesen. Bei längerer Kälteinwirkung lässt die Leistungsfähigkeit des Gehirns deutlich nach, weil seine Sauerstoff-Versorgung nicht mehr in vollem Gange ist.

Bei Kälte also doppelt vorsichtig sein. Im weitern: vermeiden Sie Stürze, und wenn Sie stürzen, stürzen Sie richtig, d. h. unverkrampft und locker.

### Jugendsport

DK: 796—053.7

Pro Juventute, Schweizerische Zeitschrift für Jugendhilfe. Juli/August-Heft Nr. 7/8 1966.

Das Heft über den Jugendsport verdankt sein Entstehen der Erkenntnis, dass der Sport einen bedeutsamen Faktor innerhalb der Jugenderziehung darstellt. Es ist eine Erfahrungstatsache, dass der hohe Lebensstandard von heute nachteilig auf die körperliche Leistungsfähigkeit wirkt. Wird ihr nicht genügend Beachtung geschenkt, erfährt die Entwicklung zu einem gesunden Menschen und einer ganzen Persönlichkeit eine Beeinträchtigung. Aus verschiedenen Aufsätzen geht hervor, dass das Ziel der Sporterziehung weit über das blosse Körperliche hinausgeht. Sie ist auch ein Mittel der Psychohygiene und führt die Jugend vor allem in den Reifejahren zu sinnvoller Freizeitbeschäftigung. Zahlreiche Turn- und Sportvereine nehmen sich der schulentlassenen Jugend an. Auch der turnerisch-sportliche Vorunterricht bietet ihr die Hand, doch sollte er sich bei der grossen Bedeutung der körperlichen Ertüchtigung zu einer alle Jugendlichen erfassenden Organisation entwickeln. Während für die Knaben heute schon viel getan wird, gehen die Mädchen fast leer aus. Hier gilt es, in Zukunft eine grosse Lücke auszufüllen.

Ausser den Aufsätzen über die allgemeine Problematik enthält das Heft zahlreiche Arbeiten, die in das praktische Tun, in das Turnen, Skifahren, das Bergsteigen, in den Sport in der Jugendgruppe u. a. m. hineinleuchten. Besonders erwähnt sei der Beitrag des Leiters des Pro Juventute-Freizeitdienstes über die Freizeitanlage als Sportplatz für alle. In seinem Geleitwort gibt Ernst Hirt, Direktor der Eidgenössischen Turn- und Sportschule in Magglingen, seiner Dankbarkeit über die Herausgabe dieses Heftes Ausdruck und seiner Hoffnung, dass es mithelfen möchte, den bestehenden Plänen für umfassende Neuerungen auf dem Gebiete des Jugendsportes zum Durchbruch zu verhelfen.

Dr. B. Brn.

Holmvik, O.; Faye-Lund, H.

DK: 1:797.225

Der Schatz des Piraten. Taucherabenteuer. Rüschlikon-ZH-Stuttgart-Wien, Verlag Albert Müller, 1966. — 8°. 130 Seiten. — Fr. 12.80.

Mit heulender Sirene saust Sten Holm vom Osloer Rettungsdienst im Notfallwagen zum Strand. Gerade noch gelingt es ihm, Lars Senningsen, den einen leichtsinnigen Tauchversuch unternommen hat, an die Oberfläche zu bringen. Mit knapper Not wird eine Katastrophe abgewendet. Das soll nicht noch einmal geschehen. Lars und seine Kameraden werden zu perfekten Tauchern ausgebildet. Und was aufregend begonnen hat, endet auch spannend: sie geraten in eine Spionagegeschichte. Da kentert ein Segelboot im Sturm; ein zwielichtiger Engländer tritt auf, angeblich auf der Suche nach einem Piratenschatz, in Wirklichkeit nach einem abgestürzten Bomber, dem auch die Froschmänner der amerikanischen Marine auf der Spur sind; eine unbewohnte Insel, weit draussen im Ozean, wird zum gefährvollen Schauplatz, eine Höhle, tief unter Wasser, zum verschwiegenen Versammlungsort... Doch nicht nur spannende Abenteuer in der herrlichen Unterwasserwelt erwarten die jungen und erwachsenen Freunde des Tauchsports — dies ist zugleich ein Buch für angehende Sporttaucher, die darin einen richtigen Tauch-Lehrgang finden.

### 796.42/451 Leichtathletik

Fiser, L. Milari a vytravalci. O lehkoatletickych bezich na stredni a diouné trate. Praha, Sportovni a turisticke nakladatelstvi, 1965. — 8°. 199 p., fig.

A 5277

Hopkins, J. The Marathon. London, Paul, 1966. — 8°. 111 p. 4 tabl. — Fr. 14.70.

A 5257

Kirsch, A.; Koch, K. Methodische Übungsreihen in der Leichtathletik. Teil II: Erweiterte Grundausbildung im Verein und in den Neigungsgruppen der Schule. Erprobte und bewährte Lehrwege zu sportlichen Grundformen des Laufens, Springens, Werfens und Stossens. Schorndorf bei Stuttgart, K. Hoffmann, 1966. — 8°. 128 S. Abb. — Fr. 11.80. AP 132 Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports. 11.



# Unsere Monatslektion: Langlauf

André Metzner

## 1. Vorbereitung

### Aufwärmen, Einlaufen

Für diesen Lektionsteil ist die ganze Gruppe beisammen und jeder legt seine eigene Spur im weichen Schnee.

— Ohne Stockeinsatz, die Stöcke werden in der Mitte gehalten. Abwechselungsweise vorwärtsbewegen, zuerst im Schritt, dann im leichten Trab. Die Skis werden auf den Schnee «gedrückt» und nicht geschlagen.

— Halt! Stöcke einstecken.

Armkreisen: mit einem Arm, dreimal vw., dreimal rw., Armwechsel.

Armkreisen: beidarmig, dreimal vw., dreimal rw.

Bemerkung: Mit Schwung des ganzen Körpers ausführen unter Beugen und Strecken der Kniegelenke.

— Ohne Stöcke:

In einer Richtung marschieren. Auf: Hopp! eine Spitzkehre ausführen und nach der halben Drehung in der neuen Richtung 10 Schritte laufen, dann wieder marschieren und... einige Male wiederholen.

— Die beiden Stöcke vor dem Körper mit beiden Händen fassen:

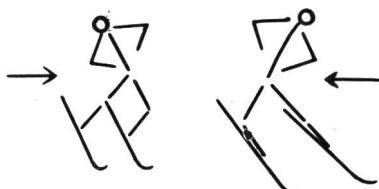
Kauern, wippen und hochspringen: mit vollständiger Streckung und Hochschwingen der Arme.

— Paarweise, ohne Stöcke:

Auf ein Signal läuft A um B herum und an seinen Platz zurück (ohne auf die Skis seines Kameraden zu treten!).

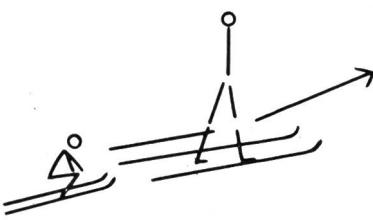
— Kleine Grätschstellung:

Becken nach links und rechts «schieben», mit Beugung des Oberkörpers in die entgegengesetzte Richtung (auch mit Nachfedern).



— Paarweise:

A geht unter den gegrätschten Beinen von B hindurch und steht auf. Dasselbe umgekehrt.

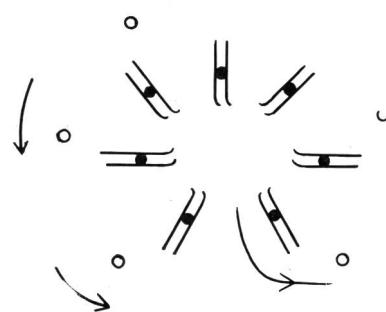


— Stöcke in beide Hände nehmen: Schwung vwh., dann zweimal Armkreisen beidarmig links vom Körper, zurück vor dem Körper und umgekehrt.

— Hüpfen:

- Stemmstellung — Parallelstellung
- Breit und schmal: Skis parallel
- zweimal auf dem linken, zweimal auf dem rechten Ski.

auf ihren Platz zurück. Jeder versucht, den Kameraden vor ihm einzuholen.



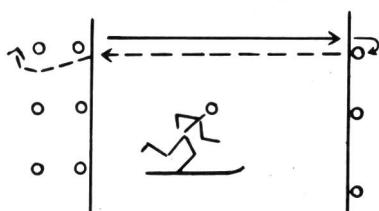
Mit Stöcken — ohne Stöcke. Auch in Gegenrichtung.

## 2. Schulung, Training

### — Stafetten, Laufspiele

#### Pendelstafette

nur mit einem Ski

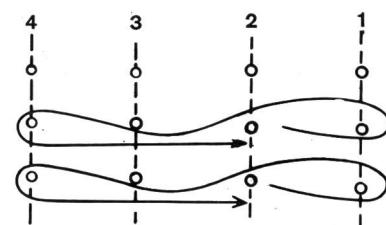


— einmal auf dem linken Ski, einmal auf dem rechten Ski.

— einmal ohne Stöcke, einmal mit Stöcken.

Bemerkung: es geht am schnellsten, wenn man lange auf dem Ski gleitet.

### Nummernlauf (in vier Gliedern)



Auf Abruf der Nummer laufen alle Schüler dieser Nummer weg: zuerst rechts der eigenen Kolonne um den ersten Schüler herum (ohne auf dessen Skis zu treten), dann in Zickzack um den letzten herum und geradewegs auf den eigenen Platz zurück.

Der Sieger ist für jedes Glied zu bestimmen.

Ohne Stöcke — mit Stöcken

### Nummernlauf im Stirnkreis

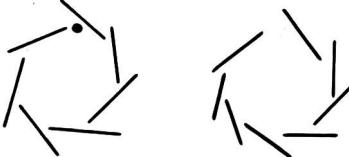
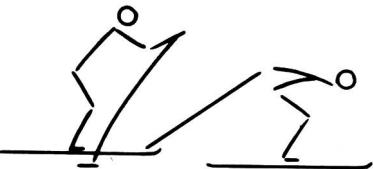
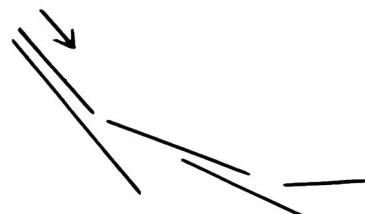
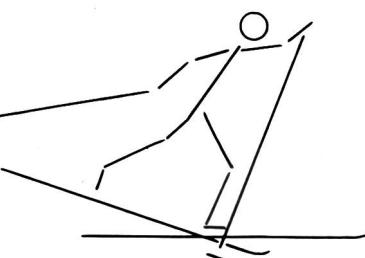
Zu 2 oder 3 numerieren.

Auf Abruf einer Nummer laufen alle diese Nummern in der vorgeschriebenen Richtung um den Kreis herum und kommen

### — Schlittschuhsschritt

Ohne oder mit Stöcken

Aufstellung: ein Glied (zwei wenn der Raum nicht genügt) mit genügend Zwischenraum. Wettkampf, im Schlittschuhsschritt (100 bis 150 m).

<p><b>— Umtreten</b></p> <p>Ohne und mit Stöcken.</p> <p>Jeder zeichnet auf den Schnee einen sehr grossen Kreis, indem er immer in der gleichen Richtung umtritt.</p>  <p>— Dasselbe in der Gegenrichtung — Eine 8 treten</p>	<p><b>Doppelstockstoss</b></p> <p>Einsatz des Oberkörpers betonen.</p> 	<p><b>Abfahrt</b></p> 
<p><b>Und auch ein wenig Technik dazu</b></p> <p><b>Diagonalschritt</b></p> <p>Jeder hat eine gerade Spur gelegt (150 bis 200 m).</p> <p>Mit leichtem Laufschritt beginnen; nach und nach die Schritte verlängern, etwas mehr gleiten, bis eine gute Gleitphase erreicht wird.</p> <p>Zu betonen: Im Laufschritt ziemlich tief laufen, Knie stark gebeugt. Im Gleiten vorderes Knie nach vorne drücken und Gleichgewicht nur auf dem gleitenden Ski halten.</p>  <p><b>Kurze Wellen.</b> Diagonalschritt, mit Gleitphase in der «Abfahrt» jeder Welle.</p>  <p><b>Lange Wellen</b></p> <p>Zwei (drei) rasche Schritte in der Steigung, explosiver Doppelstockstoss auf dem «Gipfel», Gleiten in der «Abfahrt».</p>  <p><b>Richtungsänderungen in einer leichten Abfahrt:</b> Umtreten mit Stockstoss, um mehr Geschwindigkeit zu gewinnen.</p> <p><b>Richtungsänderungen in einer Steigung:</b> Mit dem äusseren Ski beginnen. Telemarkstellung.</p>	<p>Wettkampf: Wer kommt mit der kleinsten Anzahl Stockstöße ans Ziel, bei einer Strecke von 150 m?</p> <p><b>Technik dem Gelände anpassen</b></p> <p>Eine Loipe legen mit verschiedenen Möglichkeiten. Mit der Gruppe: Jede einzelne Charakteristik besprechen; die schnellste und zweckmässigste Schrittart anwenden.</p> <p>Zum Beispiel:</p> <p><b>Umtreten.</b> Wie die Athleten auf der Bahn: mit dem äusseren Fuß nach innen treten.</p> <p><b>Und zum Schluss!</b> eine kleine Tour. Zweier- oder Dreiergruppen bilden, die geschlossen beieinander bleiben.</p> <p>Heya!</p> <hr/> <p>Der Jugend wird oft der Vorwurf gemacht, sie glaubt immer, dass die Welt mit ihr erst anfange. Wahr! Aber das Alter glaubt noch öfter, dass mit ihm die Welt aufhöre: Was ist schlimmer?</p> <p>Hebel</p>	

*Ein gesegnetes Weihnachtsfest  
und  
ein glückliches neues Jahr  
wünscht Ihnen die Redaktion*

