Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 3

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: 30.11.2025

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

Aus der Welt des Spitzensportes

Skisport-Sonderschule in Österreich

Die französische Überlegenheit im alpinen Skisport hat in einzelnen Alpenländern zu neuen Anstrengungen geführt. In Österreich, so weiss der «Sport» zu berichten, wurde der bisherige Leiter des Bundessportheimes Obergurgl, Professor Franz Hoppichler, zum Alleinverantwortlichen im alpinen Rennsport ernannt. Nach dem ungenügenden Abschneiden bei den Hahnenkamm-Rennen in Kitzbühel öffneten sich auch die finanziellen Schleusen, so dass Hoppichler 550 000 Franken zur Verfügung stehen. Neben der Leistungssteigerung bei den Aktiven denkt man aber schon an die Zukunft. Vorbildern im Ostblock und Frankreich folgend, soll eine Sonderschule für den skiläuferischen Nachwuchs gegründet werden, die im Stundenplan und in der Ferieneinteilung auf Training und Wettkampf der Schüler Rücksicht nimmt.
Nach den vorliegenden Überlegungen soll sie zu einer Pflichtschule für Jugendliche zwischen 10 und 15 Jahren werden, denen zugleich eine landwirtschaftliche Berufsausbildung geboten werden müsste, da die Mehrzahl aus dem bäuerlichen Milieu kommt. Als Schulort dieses Internats ist St. Johann (Tirol) im Gespräch. Neben den sportlichen Gesichtspunkten sind fraglos auch wirtschaftliche Beweggründe (Fremdenverkehr) bedeutsam für diesen weitreichenden Schritt.

Die traurige Geschichte von Lynn Davies

Grossbritanniens meistgefeierter Leichtathlet der letzten Jahre kann erstmals nach acht Monaten wieder einer geregelten Arbeit nachgehen. An einem Ehrenplatz in dem kleinen Haus Nantymoel in Wales hängen drei Goldmedaillen: die Olympische, die für die Europameisterschaft in Budapest und die für den Sieg bei den Empire Games in Kingston. Alle Briten sind stolz auf den Mann. Die Königin wird ihm demnächst die Medaille des MBE (Member of British Empire) überreichen. Die Rede ist von Lynn Davies, dem Weitspringer.
Der 24jährige Sportlehrer, so schreibt John Jackson, London, der sid., hat keinen Grund, irgendjemandem besonders dankbar zu sein — zu allerletzt der britischen Amateur Athletic Association (AAA). Er gab seinen Beruf vor knapp einem dreiviertel Jahr auf, um mehr Zeit zum Training zu haben. Als er mit den Trophäen im Gepäck aus Kingston und Budapest wieder heimkehrte, war die Sportlehrerstelle in Wales bereits anderweitig vergeben. «Acht Monate lebte ich davon, dass die Leute mich zum Essen einluden und mich ein wenig unterstützten. Ich hasste es. wie ein Bettler dazustehen, aber es war der einzige Weg, die Goldmedaillen zu gewinnen», meinte Davies, und seine Stimme klang sehr bitter.

Vor zwanzig Jahren...

Er ist nicht das einzige Beispiel. Jim Adler gewann in Kingston den Marathonlauf und wurde daraufhin für Budapest nominiert. Als er heimkehrte, lehnte das Krankenhaus, in dem er als Helfer arbeitete, es ab, ihn wieder einzustellen. Natürlich dachte man auch nicht daran, ihm die rund 600 DM Lohnausfall zu bezahlen. Erst eine strenge Order vom Gesundheitsminister brachte die Angelegenheit wieder ins Reine.

Hoffnung gilt Mexiko

Lynn Davies, der übrigens vom 31. März bis zum 2. April auf Einladung des Deutschen Leichtathletik-Verbandes als Lehrkraft in einem Fortbildungskurs für Sportlehrer und vorgebildete Übungsleiter in der Bundesrepublik wirkt, unterbrach sein Training im Juli 1966 nur einen Samstag — um zu heiraten. Sein Budget wurde dadurch nicht eben reichhaltiger. Er nahm eine Einladung zu Sportfesten in den USA an, aber als er heimkehrte, wurde er vor den Disziplinar-Ausschuss zitiert: Er war mehr als die 28 erlaubten Tage im Ausland gewesen und hatte Spesen dafür empfangen. Er bezahlt sie noch heute in Raten zurück. Eine Anzeigen-Agentur machte ihm ein verlockendes Angebot: 180 000 Mark, wenn er seine weiten Sprünge für die Werbung zur Verfügung gestellt hätte. Er lehnte ab, denn es hätte ihn zum Profi gemacht. Seine Hoffnung gilt Mexiko: «Wenn es mir gelingt, dort noch einmal eine Medaille zu gewinnen, werde ich alle Offerten annehmen. Ich kann es mir einfach nicht mehr leisten, Amateur zu bleiben!»

Tageseinteilung eines Weltrekordläufers

Das normale Leben des Meilenweltrekordlers Jim Ryan beginnt, so berichtet A. Steiner aus New York, frühmorgens um 5 Uhr 30, gefolgt von Training und Frühstück bis 6 Uhr 30, Unterrichtsstunden an der Universität von Kansas von 7 Uhr bis 1 Uhr 30 nachmittags und dem «richtigen» Training von 15 Uhr bis 19 Uhr. «Bei den Olympischen Spielen 1968 möchte ich gerne 800, 1500 und 5000 Meter laufen und womöglich zwei von diesen Rennen gewinnen. Alle drei zu gewinnen, wird wohl unmöglich sein. Auch über nur einen Sieg wäre ich nicht böse.» «Die 3,50-Meile?» meinte er, auf unsere Frage. «Sie wird spätestens 1968 erreicht sein. Wahrscheinlich noch vor den Spielen in Mexiko. Es liegt nicht in den Beinen, es liegt im Kopf» («it's mental»), sagte er lächelnd. «Mein Weltrekord von 3:51,3 Minuten wird vermutlich schon das nächste Jahr nicht überleben!»
Vor dreieinhalb Jahren hat Jim Ryan sein erstes Mittelschüler-Rennen gewonnen. Es ging über eine Meile. Seine Zeit war 5:38!

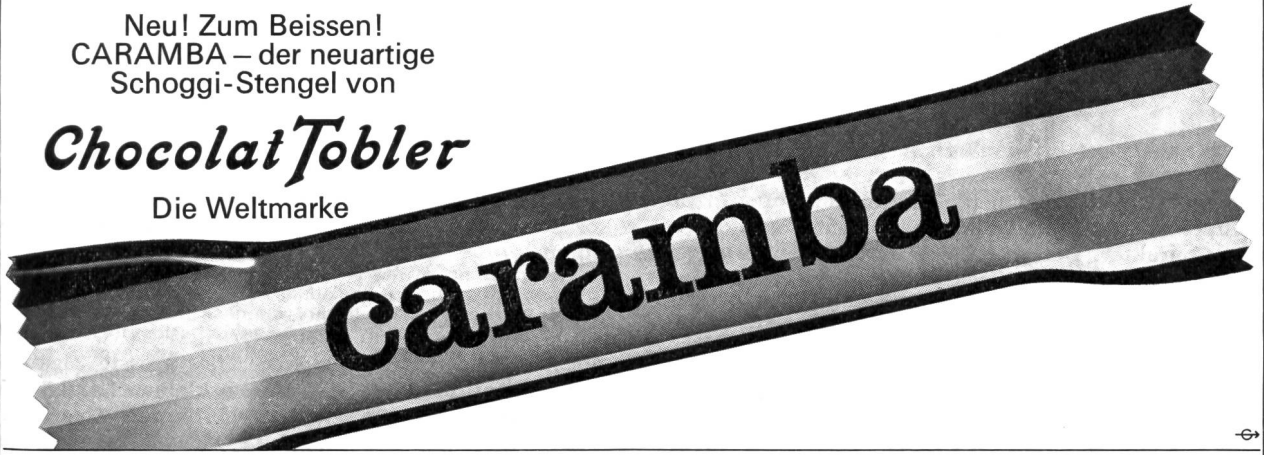
Lebenshilfe für Spitzensportler

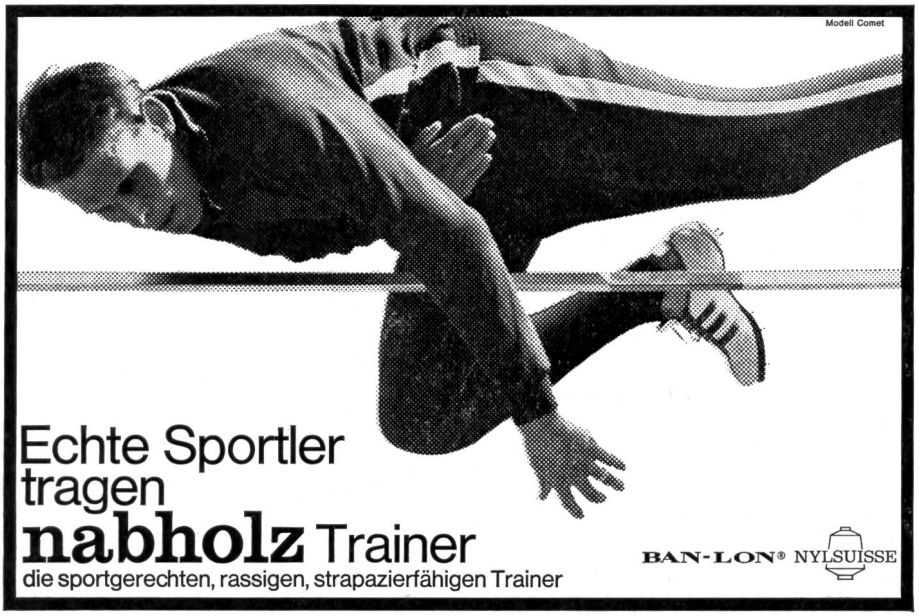
Der Berliner Sportsenator Kurt Neubauer äusserte sich kürzlich zu diesem Thema wie folgt:
Ein Volk, das Siege sehen will, muss sich um diejenigen kümmern, die Siege erringen sollen. Denn: Die jungen Leute, die zu internationalen Wettkämpfen geschickt werden, sind in der Gefahr, die Schule, die Lehre, das Studium oder welchen Beruf sie immer haben, vernachlässigen zu müssen, so dass sie dadurch in ihrem sozialen Leben zurückgeworfen werden. Um im Leistungssport bestehen zu können, bedarf der Mensch nur der Förderung, um im Leben bestehen zu können, der Lebenshilfe, und zwar solange, bis er wieder mit beiden Beinen in der anderen Ebene fest auf dem Boden der Tatsachen steht.

Neu! Zum Beissen!
CARAMBA – der neuartige
Schoggi-Stengel von

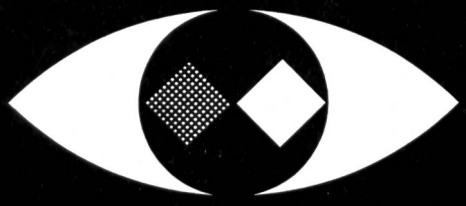
Chocolat Tobler

Die Weltmarke





Für erfolgreiche Werbung,
behalten Sie uns im Auge



Clichés Moser & Co.
Biel-Bienne Falkenstrasse 21 Tel. 48383

Aufgeschlossen
jugendlich
frisch MIGROS
so recht
für die
JUNGEN!

Stens Sport-Palette

Mehr Schulsport in Frankreich!

Es gab keine Sensationen. François Missoffs Pressekonferenz, so schreibt der «Sport», hatte grundlegenden Charakter. Der französische Minister für Jugend und Sport zeigte den Weg auf, den Frankreichs Sport in den nächsten Jahren gehen soll und muss, wenn man den vielfältigen Forderungen unserer Zeit gerecht werden will.
Der entscheidendste Eingriff in den heutigen Zustand geht wohl im Schulsport vor sich. Er soll salonfähig, das heisst ein reguläres Unterrichtsfach wie jedes andere werden. Man will sich nicht mehr nur mit dem freien Donnerstagnachmittag zufriedengeben. Fünf Stunden Sport und Leibeserziehung sind pro Woche vorgesehen, und vorgesehene strenge Prüfungen sollen veranschaulichen, wie ernst es mit diesem Plan ist.
Zwar sieht man jetzt schon einen Widerstand mancher Eltern kommen, doch will man diesen Einwänden mit einer gezielten Aufklärungsaktion begegnen.

Doppelt soviel Sport wie bisher

Oberstadtdirektor Gilbert Just hat sich ein lohnenswertes Ziel gesteckt: Er will etwas für die körperliche Ertüchtigung der Schuljugend tun. Ärzte, Soziologen und Pädagogen klagen über die zunehmende Verweichlichung und gesundheitliche Anfälligkeit der Jugend. Untersuchungen über körperliche Schäden enden stets mit beängstigenden Ergebnissen. Just will deshalb zu erreichen versuchen, dass Düsseldorfs Jugend doppelt soviel Sport treibt wie bisher.
Der Sport kommt heute in vielen Schulen entschieden zu kurz. Die Beanspruchung auf geistigem Gebiet findet keinen rechten Ausgleich in körperlicher Betätigung. Wurzel des Übels: Es fehlt an Sportstätten und Lehrern. Hier hakt Oberstadtdirektor Just ein: Man sollte die beschränkten Möglichkeiten auch ausserhalb der Schulzeit nutzen. Ihm schwebt vor, wie er uns in einem Gespräch darlegte, ausserhalb des Unterrichts Turnstunden und Spielnachmittage zu veranstalten. «Es fehlt nur die Organisationsform». Sie wird jetzt im Schulamt ausgeknobelt.
Justs gute Absicht, so schreiben die «Düsseldorfer Nachrichten», setzt die aktive Mitarbeit der Elternschaft und Lehrer voraus. Es ist daran gedacht, die Arbeit auf Vereinsbasis abzuwickeln, also eine Art Schulsportverein zu gründen, an dem sich Eltern und Stadt beteiligen. «Man sollte nicht alles allein dem Staat überlassen, wenn ein Notstand herrscht», meint Just. «Hier bietet sich eine Aufgabe, die Elternschaft und Gemeinde in Selbstverwaltung übernehmen können.»
Bei den ausserschulischen Turnstunden und Spielnachmittagen soll die Schuljugend von Lehrern beaufsichtigt werden, die natürlich bezahlt werden müssen. Auch die Benutzung der Sportstätten kostet eine Kleinigkeit. Die Stadt wird sich aber nicht lumpen lassen. Befürchtungen, dass die Eltern über Gebühr in die Tasche greifen müssten, sind deshalb laut Just unbegründet. «Es wird sie nicht mehr kosten als Eis und Bonbons für ihre Kinder.»
Der Oberstadtdirektor, früher selbst erfolgreicher Leichtathlet, hätte seine Idee am liebsten schon in die Tat umgesetzt: «Aber mir kam das Kurzschuljahr dazwischen.» Nun soll möglichst im Frühsommer 1967 in einem Düsseldorfer Bezirk ein Schulversuch gestartet werden. Vielleicht kann schon mit Beginn des ersten Normalschuljahres im Herbst der Feldzug gegen die körperliche Verkümmerung der Jugend richtig anlaufen.

Trauriger Rekord

Mit 194 Marken hat die Schweiz das grösste Zigarettensortiment der Welt. In unserem kleinen Land wurden 1965 nicht weniger als 20 Milliarden Zigaretten produziert, gegenüber dem Jahr 1960 entspricht dies einer Zunahme von 175 Prozent. 1965 rauchten wir fast dreimal mehr als vor sechs Jahren...

Wer will Berufssportler werden?

Wenn Jungen über zehn Jahre alt sind, dann äussern sie in zahlreichen Fällen bereits sehr deutlich ihre beruflichen Wünsche. Wunsch und Wirklichkeit differieren dabei um so mehr, je jünger die Befragten sind. In Testreihen hatten wir erfahren wollen, in welcher Weise die Ausübung einer Sportart als Beruf ersehnenswert erscheint. Bei den Jungen, die sich in diesem Sinne positiv äusserten, wurde «Fussball-Nationalspieler», «Bundesligaspieler» oder «Boxweltmeister» besonders häufig genannt. Allerdings ergibt sich eine deutliche Abstufung bei den Absolventen der verschiedenen Schulsysteme. Besucher höherer Lehranstalten sind nur in seltenen Fällen daran interessiert, Berufssportler zu werden. Bei Volksschülern aber ist es genau umgekehrt. Sie wissen, dass man als Sportler möglicherweise sehr viel Geld verdienen kann.
In der Gruppe der zehn- bis zwölfjährigen — Werner Höllein hatte 52 Angehörige der entsprechenden Jahrgänge befragt —, äusserten von den Volksschülern als Berufsziel 16 unter anderem folgendes: «Berühmter Fussballspieler», «wie Rudi Altig», «Spieler beim Verein...» und «Boxweltmeister». Bei den Sextanern, Quintanern und Quartanern gingen nur vier von 52 Wünsche in ähnliche Richtung. Dabei fiel uns etwas besonders auf. Nicht etwa die guten Sportler aus den jeweiligen Schulklassen, sondern die körperlich schwächeren Kinder mit zum Teil schlechten Noten im Schulsport, nannten den Sport als Berufsziel.

Reklame ja oder nein

Reklame auf Sportbekleidungen oder nicht — mit diesem Thema hatte sich der Sportbund Dänemarks zu befassen. Aktualisiert wurde das Problem dadurch, dass nach dem Sektor Rad, in welchem diese Gattung Reklame bereits spielte, nun auch das Eishockey auf die gleiche Linie einschwenkte; immerhin zeigten sich die Vereinsvorstände da doch so klug, die betreffenden Verträge vorläufig auf eine kurze, quasi eine Probefrist abzuschliessen. Sie taten gut daran. Denn trotz verständlicherweise lebhafter Gegenwehr seitens der Vertreter des Rad- und des Eishockeysportes dominierte die Ansicht, Sportler seien nicht als lebende Propagandasäulen zu missbrauchen, in einem Stimmenverhältnis von mehr als 6:1. Das, so schreibt Hans Weber in den «TN», sagt alles, ja, es dürfte selbst in andern Ländern erneutes Aufhorchen bringen, wo man die gleiche Frage noch nicht endgültig «z'Bode g'redt» hat.

Blick über die Grenzen

Finnland

Sport für jedermann

Von Sportredaktor Bo Fine

Die Finnen können zu Recht als ein «sport-fanatisches» Volk bezeichnet werden. Gibt es vielleicht irgendwo auf der Welt ein anderes Land, in dem ein Viertel der Bevölkerung irgendeiner Sportorganisation angehört? 1,2 Millionen der 4,6 Millionen Finnen sind Mitglieder eines Sportvereins. Höchstens das Nachbarland Schweden oder einige wenige andere Länder können eine ähnliche Prozentzahl aufweisen. Was aber die Aktivität der Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder betrifft, so kommt kein anderes Land an Finnland heran. Ein glänzendes Beispiel hierfür ist die Tatsache, dass die Zahl der Finnen, die bekanntlich im Winter Ski laufen, über einer Million liegt und schätzungsweise näher bei zwei Millionen sein dürfte.
Wenn wir behaupten, dass die Hälfte der finnischen Bevölkerung auf die eine oder andere Weise Sport betreibt, so ist das keine Übertreibung. Und dennoch werden die Finnen immer träger. Der Präsident der Republik, Urho Kekkonen, hat diese Tatsache erkannt und grosse Bemühungen in die Wege geleitet, um dem Volk mehr Bewegung zu verschaffen. Die sportliche Betätigung, wie das Skilaufen, Wandern, Jagen und Fischen, liegt dem Präsidenten nicht nur am Herzen, er gibt hier vielmehr ein Beispiel für jedermann. Der Präsident von Finnland besitzt in der Tat noch heute viel von der Energie, die ihn in jungen Jahren u. a. zum Hochsprungmeister Finnlands machte.
Wie kommt es nun, dass ein so sportliches Volk wie die Finnen einen Hang zur Trägheit zeigt. Zugegebenermassen vermitteln die zu Beginn genannten Zahlen ein günstigeres Bild der Finnen als Sportsleute, als tatsächlich gerechtfertigt ist. Die Tatsache, dass es Finnland nicht gelungen ist, die absolute Spitzenstellung, die es in den zwanziger und dreissiger Jahren innehatte, wieder zu erreichen, ist das beste Anzeichen dafür, dass Finnland als Sportnation Rückschritte gemacht hat. Damals war Finnland bei den Olympischen Spielen laut inoffizieller Punktrechnung stets unter den ersten sechs Nationen zu finden, dagegen war Finnlands Stellung bei der Olympiade in Tokio beachtlich schwächer.
Auch leistungsmässig sind die finnischen Sportler nicht mehr von derselben Klasse. Die Hauptgründe hierfür liegen in der zunehmend schärferen internationalen Sportkonkurrenz und der beachtlichen Steigerung des Lebensstandards nach dem Kriege. Während der Sport einmal als Finnlands Freizeitbeschäftigung Nr. 1 bezeichnet werden konnte, ist er heute nur noch eine unter vielen anderen. Die grosse Mehrheit begnügt sich damit, ein- oder zweimal im Winter Ski zu laufen oder sich im gleichen Umfang aus Liebhaberei mit einem anderen Sport zu befassen. Sie werden von der Statistik als Sportler erfasst, ohne jedoch Sportler im eigentlichen Sinne zu sein.
Die Zahl der Finnen, die tatsächlich aktiv sind, ist trotz allem nicht unbeachtlich. Hier einige Beispiele: es gibt fast 50 000 eingetragene Leichtathleten in Finnland, und ungefähr 100 000 Menschen nehmen jährlich an Ski-Langlauf-Wettkämpfen teil, bei denen Entfernungen bis zu 80 km durch hügeliges Gelände zurückgelegt werden müssen. Diese beiden Gruppen sind nicht nur «leidlich aktive» Sportler. Sie trainieren mehr oder weniger rationell und zielbewusst Jahr für Jahr, wenn auch nur wenige von ihnen als Spitzensportler bezeichnet werden können.
Obwohl das Interesse am Sport in Finnland grösser und intensiver sein könnte, muss doch gleichzeitig festgestellt werden, dass die Finnen immer noch sehr aktiv sind.

Eine ruhmreiche Tradition

Es würde zu weit führen, hier über alle grossen finnischen Sportler zu sprechen. Es sei daher zusammenfassend gesagt, dass Finnland seine grössten olympischen Erfolge in den Jahren 1920 und 1924 erzielte. 1920 errangen die Finnen 16 Goldmedaillen und vier Jahre später 17. Auch spätere Olympiaden haben den Finnen grosse Erfolge eingebracht, wie die Tatsache zeigt, dass Finnland alles in allem 81 Goldmedaillen, 65 Silbermedaillen und 89 Bronzemedaillen von den Sommer-Olympiaden heimgebracht hat. Die meisten Medaillen haben die Leichtathleten und Ringer geholt, aber auch die Turner haben sich mit acht Goldmedaillen und die Kanuten mit vier Goldmedaillen gut behauptet. In den letzten Jahrzehnten hat Finnland auch die Spitzenklasse im Schiessen erreicht, was Pentti Linnosvuo und Väinö Markkanen mit ihren Goldmedaillen im Pistolenschiessen in Tokio unter Beweis stellten. Dazu kommen die Erfolge bei den Olympischen Winterspielen. Die Medaillenernte für Skilauf, Skisprung und Eislauf erreichte mit den Olympischen Winterspielen in Innsbruck im letzten Jahr 21 goldene, 24 silberne und 19 bronzene.

Massensport liefert die Grundlagen

Grosse internationale Erfolge und Siege bauen meistens auf breiten Bevölkerungsschichten auf. Es ist nur einem von sehr vielen vergönnt, olympische Medaillen zu gewinnen. Der Massensport hat daher nicht nur eine direkte Bedeutung für die Volksgesundheit, sondern liefert gleichzeitig die Grundlagen für den Hochleistungssport.
Wie wir gesehen haben, wurde der Sport in Finnland früh ein nationaler Zeitvertreib, und hierin liegt die Erklärung für viele Erfolge. Es gibt viele Beweise dafür, dass der Sport auch heute noch seine Bedeutung für die Finnen hat. Das Skilaufen wurde im einführenden Absatz schon erwähnt. Die Behauptung, dass zwei Millionen Finnen in jedem Winter Ski laufen, mag eine leichte Übertreibung sein, aber dass es mindestens eine Million ist, ist unbestreitbar. Jeden Winter wird ein «internationaler» Ski-Wettkampf gegen Norwegen und Schweden ausgetragen. In den vergangenen zwei Wintern überstieg die Zahl der «nationalen Skiläufer» die Millionengrenze, und das Ergebnis waren überwältigende finnische Siege.
Der steigende Lebensstandard in Finnland brachte nachweislich eine Verschlechterung der Volksgesundheit mit sich. Der winterliche Skilauf ist keine grosse Hilfe, wenn man in der übrigen Zeit versäumt, durch Übung in guter Form zu bleiben. In den letzten Sommern wurden ausserdem «internationale» Schwimmwettkämpfe veranstaltet, um die Gesamtbevölkerung aktiver werden zu lassen, aber diese Wettkämpfe haben bei weitem nicht die Popularität gewonnen wie die Ski-Wettkämpfe.

Das Wandern

Ein anderes, ziemlich neues Massensport-Experiment hat sich dagegen als sehr erfolgreich erwiesen. «Wanderungen» werden seit einigen Jahren planmässig durchgeführt, und die Beteiligung hat selbst die optimistischsten Erwartungen übertroffen. So haben jedes Jahr zwischen 1,2 und 1,5 Millionen Finnen an Wanderungen teilgenommen. Viele Städte, grössere und kleinere, haben es zu ihrer Ehrenpflicht gemacht, andere Städte zu einem Wanderwettbewerb herausgefordert. An manchen schönen Frühlings- und Herbsttagen ziehen Schwärme von finnischen Bürgern, geführt von Bürgermeistern oder Stadtdirektoren, hinaus zu Märschen von 10 bis 20 km.
Trotzdem kann die Tatsache nicht übersehen werden, dass die Zahl der männlichen Jugendlichen, die den Willen und die Fähigkeit haben, sich einem wirklich intensiven Training zu unterwerfen — «sich selbst anzutreiben» wie ein moderner Paavo Nurmi — immer geringer geworden ist. Hier liegt vielleicht der Hauptgrund dafür, warum Finnland so grosse Schwierigkeiten hat, mit der internationalen Spitzenkonkurrenz Schritt zu halten. Sport kann in der Tat für viele immer noch ein Weg sein, «etwas zu werden». Aber heutzutage, solange das technische Zeitalter von seinen Mitgliedern wachsendes Können und Wissen verlangt, stehen ausserdem noch so viele andere (akademische) Wege offen. Diejenigen, die eine führende Rolle im Sport spielen, laufen Gefahr, ihr Fortkommen auf anderen Gebieten, in der Schule und im Studium, zu vernachlässigen.

Die Aktivität

Es ist keine Übertreibung, wenn man sagt, dass Finnland vor sportlicher Aktivität schäumt. Neben dem organisierten und «privaten» Massensport werden jährlich ungefähr 70 000 Wettkämpfe und Spiele veranstaltet. In der Leichtathletik allein erreicht die Zahl der Wettkämpfe eine Höhe von mehr als 15 000. Nicht halb so viele Leichtathletik-Wettkämpfe wie in Finnland werden in den grossen Vereinigten Staaten veranstaltet. Es gibt jährlich ca. 10 000 Ski-Wettbewerbe, während in den beiden Hauptballsportarten, «pesäpallo» (Nestball) — eine Abwandlung des amerikanischen Baseball — und Fussball, etwa 12 000 Spiele ausgetragen werden.
Das ausserordentlich grosse Interesse der Finnen an der Veranstaltung und Teilnahme an Wettkämpfen hat auch deutliche Spuren im internationalen Bereich hinterlassen. Im letzten Jahr zum Beispiel hat Finnland an 187 internationalen Ausscheidungen in verschiedenen Sportarten teilgenommen. Heute, da es Finnland mehr denn je an Sportlern von internationalem Format mangelt, ist man geneigt, die Fähigkeit, eine solche Anzahl von Wettkämpfen zu arrangieren, als das grösste Phänomen des finnischen Sports zu bezeichnen. Das

finnische Organisationstalent gewann geradezu Weltruhm während der Olympischen Spiele in Helsinki 1952.
Dennoch lauern in der Vielfalt der Interessen Gefahren: Die Organisatoren tun ihr Möglichstes, um so viele Spitzenkräfte wie möglich für ihre Veranstaltungen zu gewinnen, was leicht zu einer übermässigen Wettbewerbsbeanspruchung unter der Sportelite des Landes führt. So sind die Sportler verbraucht, wenn sie ihr Land bei grösseren Wettkämpfen vertreten sollen. Die Frage nach dem tückischen Berufssportlertum erhebt sich ausserdem in dem Augenblick, wenn die Nachfrage nach Sportlern grösser ist als das Angebot.

Charakteristische Züge

Einige Charakteristika des finnischen Sports werden vom restlichen Skandinavien geteilt, wie die «internationalen» Ski-Wettbewerbe, die wir schon erwähnt haben. Andererseits ist das Netz von Sportinstituten in diesem Land einzigartig. Es handelt sich nicht um Sporthochschulen, in denen Forschung und Lehre in der Sportwissenschaft durchgeführt werden. Diese Art von Tätigkeit findet man natürlich auch in diesen Instituten, aber sie sind in erster Linie für kürzere oder längere Trainingszeiten gedacht. Sie liegen zum grössten Teil auf dem Lande und jedes Institut kann 100 bis 200 Leute aufnehmen. Sie sind ideal für Sportler und ihre Trainer, um sich für die kommende Saison vorzubereiten und um sich «fit zu machen» vor grösseren internationalen Begegnungen.

Soldaten-Sportler

Eine völlig neue Eigenschaft des finnischen Sports sind die sogenannten «Sportzüge», die die Armee letztes Jahr in enger Zusammenarbeit mit den Sportorganisationen eingeführt hat. Die vielversprechendsten Sportler werden nunmehr in eigenen stationären Einheiten zusammengefasst, so dass die Rekruten bequem neben dem Militärdienst ihr Training fortsetzen können. Auf diese Weise sind z. B. die vielversprechendsten Leichtathleten und Fussballer in der Nähe von Helsinki stationiert, damit sie die grösste Aschenbahn des Landes in Otaniemi benutzen können, während die Skiläufer im Nordosten des Landes, in der Nähe der Institute für Skisportler, stationiert sind. Man rechnet damit, dass es mit dieser neuen Massnahme möglich sein wird, die Zahl der guten Sportler, die während der elf Monate Militärdienst vom Sport Abschied nehmen, wesentlich zu reduzieren.

Finanzen

Wenn man dem Finnischen Leichtathletikverband Glauben schenken darf, so wird der finnische Sport ständig vor mehr oder weniger grosse finanzielle Probleme gestellt. Auch hier spielt das übergrosse Interesse der Finnen am Sport eine Rolle. Im letzten Jahr z. B. brachte eine öffentliche Sammlung zur Finanzierung der Reise der Sportler zu den Olympischen Spielen in Tokio 400 000 Fmks ein. Damit konnte das Land glücklich die Reise- und Unterhaltungskosten für 50 Sportler bestreiten. Das Nationale Olympische Komitee finanzierte die Japanreise von weiteren 71 Finnen (Finnland hatte 88 aktive Teilnehmer und 33 offizielle Betreuer in Tokio). Das Resultat waren 3 Goldmedaillen und 2 Bronzemedaillen.
Im übrigen wird die Sporttätigkeit indirekt vom Volk und offiziell vom Staat finanziert, der 60 Prozent der jährlichen Totoeinnahmen an die Sportorganisationen verteilt. Damit erhalten die Sportorganisationen nur das, was ihnen zusteht; denn sie waren es, die 1940 den Fussball-Toto einführten. Im Verlauf eines Jahres ist der Toto erstaunlich populär geworden, und auf diesem Wege kommen die Sportorganisationen an das Geld, das sie zur Fortsetzung ihrer Tätigkeit benötigen. Aber viele Vereine müssen trotzdem mit dem auskommen, was Wettkämpfe an Gewinn abwerfen und keine örtliche Unterstützung einbringen.
Der finnische Sport ruht auf einer ausserordentlich strengen und zuverlässigen Organisation und geniesst die Unterstützung des Staates und der Bürger, die, wenn auch begrenzt, doch sehr bedeutend ist. Gleichwohl gibt es trotzdem eine Menge unzufriedener Manager und Sportler. Wir gestehen gerne ein, dass nicht alles im finnischen Sport perfekt oder sogar gut ist. Unter anderem hat die Politik oft eine zu grosse Rolle gespielt. Ein Mann wie Harold Connolly kann dies bestätigen. Dieser amerikanische Goldmedaillengewinner und Inhaber des Weltrekords im Hammerwerfen verbrachte zwei Jahre als Lehrer in Finnland mit seiner tschechischen Frau Olga (Fikotova). Vor seiner Rückkehr sagte er:
«Meiner Meinung nach liegt die Hauptschuld für die Tatsache, dass Finnland als Sportnation Rückschritte gemacht hat, darin, dass die Sportler zu gut behütet werden. Sie werden geradezu verdorben, und viele lernen niemals richtig, ihre Ziele aus eigenem Antrieb zu verfolgen, sich selbst zu verleugnen und wirklich zu kämpfen, um etwas zu erreichen.»
Es mag ein Gutteil Wahrheit in den Worten Harold Connollys liegen. «ASM»

Echo von Magglingen

Kurse im Monat März (April)

a) schuleigene Kurse

27.3.—1.4. Instruction de base (30 Teiln.)
3.— 8. 4. Grundschule (res. für Oberturnerkurs ETV) (30 Teiln.)
3.— 8. 4. Grundschule (30 Teiln.)
10.—15. 4. Grundschule (60 Teiln.)
17.—22. 4. Grundschule (60 Teiln.)
24.—29. 4. Instruction de base (30 Teiln.)
27.—29. 4. Einführungskurs J + S (Leiterinnen) (60 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

27.2.—2.3. Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (100 Teiln.)
4. 3. Olympiavorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (25 Teiln.)
4.— 5. 3. Ausbildungskurs für Spitzenkönner, Interverbandskommission für Leichtathletik (60 Teiln.)
6.— 9. 3. Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (40 Teiln.)
10.—12. 3. Trainingsleiterkurs für Fussball, Schweiz. Firmensportverband (50 Teiln.)
11. 3. Olympiavorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (25 Teiln.)
11.—12. 3. Trainingskurs für die Nationalmannschaft und Nachwuchsspringer, Schweiz. Schwimmverband (15 Teiln.)
13.—16. 3. Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (60 Teiln.)
18.—19. 3. Zentralkurs für kant. Leiter in der Leichtathletik, ETV (40 Teiln.)
18.—19. 3. Olympiavorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (25 Teiln.)
18.—19. 3. Entraînement pour l'équipe nationale, Fédération Suisse de Basketball (15 Teiln.)
18.—19. 3. Stage fédéral d'entraînement pour joueurs d'élite de water-polo, Fédération Suisse de Natation (20 Teiln.)

7. Magglinger Symposium

Dem Schulsport gewidmet

spg. Wissenschaftler und Praktiker zusammenzuführen, ist eine Aufgabe, die sich das Forschungsinstitut der Eidg. Turn- und Sportschule gestellt hat. Unter Prof. Dr. med. G. Schönholzers Leitung haben sich die winterlichen Symposien von Magglingen in der Fachwelt weit über die Grenzen unseres Landes hinaus einen guten Ruf erworben. Der Schulleitung liegt an diesen Aussprachen und Möglichkeiten zur wissenschaftlichen Fundierung ihrer Arbeit auf dem Gebiet der Leibesübungen und ganz besonders der körperlichen Erziehung der Jugendlichen.
Das siebente Symposium in der letzten Januarwoche dieses Jahres war für einmal ganz national ausgerichtet und einem Problem gewidmet, das sozusagen an der Wurzel der Volksgesundheit und der körperlichen Erstarkung unserer Jugend liegt. Es sollte auch mithelfen, einer uralten Erkenntnis zum Durchbruch zu verhelfen, dass

Geistes- und Leibeserziehung Hand in Hand

gehen müssen, um einen harmonischen Menschen heranzubilden. Mittelpunkt der Erziehung ist die Schule, und hier muss dieser Grundsatz verankert werden. Von hier aus sollte er als Gegebenheit ausstrahlen wie das Einmaleins.
Diesmal wurden die Teilnehmer zum Symposium gezielt eingeladen, die kantonalen Erziehungsdirektionen und Amtsstellen für Vorunterricht die städtischen Turn- und Sportämter, Schulärzte, Vertreter von Sportverbänden, des Schweizer Turnlehrervereins, der Eidg. Turn- und Sportkommission und des Landesverbandes für Leibesübungen. Der Erfolg war gross, kamen doch über hundert Teilnehmer zusammen. Direktor Ernst Hirt freute sich darob. In seiner Eröffnungsansprache hielt er fest, dass von Seiten der Sportverbände jedenfalls erkannt wurde, dass unbefriedigende Spitzenleistungen ihren Ursprung an der Wurzel, und das ist das Schulturnen, und im Leistungsaufbau haben. Ganz so einfach, das Schulturnen zum Prügelknaben für entgangene Olympiamedaillen heranzuziehen, darf man sich die Sache jedoch nicht machen. Unsere Lebensverhältnisse haben aber ausgeprägt negativen Einfluss auf die körperliche Entwicklung genommen, der stärker ist, als dass er durch den bisherigen Schul-Turnunterricht pariert werden könnte.
Prof. Schönholzer hielt fest, dass es keine Biologie des Schulsports gibt. Dieser ist keine technische spezielle Form des

Sports, sondern eine reine Konzeptions- und Organisationssache. Biologisch und medizinisch besteht kein Unterschied zum Sport ganz allgemein für die gleichen Altersstufen.
Es gilt aber, durch den Sport in der Schule, bzw. das Schulturnen, das grösste gegenwärtige Problem zu meistern, die Bewegungsarmut. Durch die Schule, in der Schule soll Sport dem jungen Menschen sozusagen zur lieben Gewohnheit werden. Berücksichtigen muss schon die Schule, dass Sport biologisch nur durch das Leistungsmoment gefördert werden kann. Sportliche Leistungsanforderungen müssen deshalb dem Individuum und nicht dem Alter angepasst werden, was im freiwilligen Schulsport besser zu realisieren ist, als durch das Schulturnen. Es stellen sich also neue Probleme an die Schule. Sie benötigt mehr denn je gut ausgebildete, verantwortliche Leiter, die auch das Problem der totalen Anforderung an den Schüler berücksichtigen, mit dem Ziel, die Geistes- und Leibeserziehung auszugleichen und dem Individuum anzupassen. Die ärztliche Betreuung erhält erhöhte Bedeutung, wobei von der medizinischen Seite aus gesehen die starke Beanspruchung des Bewegungsapparats mehr im Vordergrund steht als Herz und Kreislauf. Der Schulsport kann das Schulturnen wesentlich ergänzen, kann und will ihn aber keinesfalls ersetzen. Die Wege zur praktischen Ausübung und Dosierung zu finden, stellte dieses Symposium zur Aufgabe.
Ein tiefschürfendes und erschöpfendes Exposé von Vizedirektor Hans Futter, vom Oberseminar Zürich, lieferte die Diskussionsgrundlagen für die Gruppenarbeit, die entsprechend ausgiebig war. (Siehe Seite 63).
Die heterogen zusammengesetzten Arbeitsgruppen am Symposium behandelten die gleiche Problem-Fragestellung. Es waren Schulfachleute, Magglinger Mitarbeiter, Sportfachleute, jeweils auch eine Dame und ein Arzt dabei. Sie diskutierten pro und contra Schulsport, Möglichkeiten, Probleme und Ziele und erstellten schliesslich ein Feststellungsprotokoll, das von der Leitung des Symposiums verarbeitet und in einer gemeinsamen Schlussdiskussion durchbesprochen wurde.

Grundsätzlich Ja zum freiwilligen Schulsport

Einheitlich wurde die Grundsatzfrage sehr lebhaft bejaht. Die gemachten Reserven betrafen:
a) Das Schulturnen muss a priori in Ordnung sein. Es ist es manchenorts nicht, schon gar nicht bei den Mädchen.
b) Die Leiterfrage muss gelöst werden; geeignete Lehr- und Hilfskräfte sind teilweise erst noch heranzubilden.
c) Schwierigkeiten stellen sich durch Platz- und Hallenmangel aber auch durch die Belastung der Abwarte.
d) Während in der Volksschule keinerlei Überbelastung zu befürchten ist, ist sie in der Oberstufe zu beachten, nicht so sehr körperlich, als zeitlich.
e) Der freiwillige Schulsport darf keine Mammutorganisation werden, sondern soll eine bewegliche, lokal zu lösende Aufgabestellung erhalten.
f) Die Gefahr der einseitigen Leistungssportförderung ist zu beachten und für Schwächere auch eine befriedigende Lösung zu suchen.

Möglichkeiten, Ziele und Probleme

a) Wettkämpfe und Meisterschaften. Wesentlich ist der Geist, in dem solche durchgeführt werden. Ballspiele und Mannschaftssportarten sind vorzuziehen. Schulendprüfungen können durch Punktbewertungen ausgebaut werden. Erweiterungen von Orientierungs- und Nachwuchswettkämpfen wären vorzusehen.
b) Feriensportlager. Auf diesem Sektor ergab sich bisher die umfassendste Betätigung, besonders Ski- und Wanderlager, Berg-Schulwochen.
c) Gründung von Schulsportklubs. Wahrscheinlich für die Volksschulstufe weniger geeignet. Es bestehen allerdings schon Seminar- und Gymnasial-Turnvereine. Zusammenarbeit mit Sportvereinen und -verbänden ist anzustreben; sofern die Verantwortung der Schule gewahrt bleibt, auch direkte Betreuung durch Vereine.
d) Anfängerkurse, um vor allem auch Schwächere und Zurückgebliebene zu gruppieren.
e) Freizeitzentren. Im Genre des «Stadions der offenen Tür» sind Turn-, Spiel-, Sportplätze und Hallen anzubieten. Sie müssen auch ausser Schulzeit und sogar während der Pausen zur Verfügung stehen. Die Jugend braucht viel Bewegungsraum. Für die nötige Aufsicht ist zu sorgen.

Das Ziel ist, den freiwilligen Schulsport, der Sport, Turnen und Gymnastik umfasst, in die Schulorganisation einzubauen und die Mitarbeit der Sportverbände und -vereine zu gewinnen. — Er ist vom vierten Schuljahr an zusätzlich dem obligatorischen Schulturnen und regelmässig auch an den Mittelschulen durchzuführen, ebenfalls an Gewerbeschulen. Seine Hauptmerkmale sind: Freiwilligkeit, Neigungsgruppen, Leistungsgruppen.
Der Erfolg des freiwilligen Schulsports hängt hauptsächlich von Leitern ab. In erster Linie kommen die Lehrer in Frage, in zweiter Linie Verbandsleiter, die entschädigt werden müssen. Erziehungsdirektionen, Lehrerturnverein und Sportverbände müssen zusammenarbeiten zur Schaffung von Zentralkursen und ärztlichen Kontrollen, um die Lehr- und Aufsichtskräfte heranzubilden, an denen gegenwärtig unzweifelhaft noch ein grosser Mangel besteht. Der freiwillige Schulsport soll in den Rahmen der Freizeitgestaltung gestellt werden, wie sie die Schule bereits als Aufgabenstellung kennt.
Die Diskussion ist im Gange. Richtlinien sind gefunden. Lösungen werden am besten auf lokaler Ebene angestrebt! Organisationen des Schulsports sollen sich auf kantonalem Boden bewegen. J. H. Schihin

Zentralkurs 1967 für Leiter und Instruktoren der kantonalen Wiederholungskurse

Der diesjährige Zentralkurs stand ganz im Zeichen der Neuorientierung des zukünftigen Jugendsportes.
Nachdem Sportlehrer Hans Rüegsegger in Vertretung von Dr. Kaspar Wolf die ca. 100 Teilnehmer kameradschaftlich begrüsst und in einer kurzen allgemeinen Orientierung das Arbeitsprogramm bekannt gab, warteten wir gespannt auf die Dinge, die da kommen sollten. Das Hauptthema lautete: Konditionstest. Nach einem Einführungsreferat über den Allgemeinen Konditionstest wurde dieser von einer Kursteilnehmergruppe sorgfältig durchexerziert und anschliessend darüber intensiv diskutiert. Es folgten weitere Prüfungsbeispiele im Basketball, Fussball und Geräteturnen. Der uns gezeigte Konditionstest ist noch ein Versuchstest. Man wollte uns veranschaulichen, in welcher Richtung sich der ganze Problemkreis bewegt. Es wird ein Test angestrebt, der mit einem Minimum an Anlagen und Material auskommt, ohne dass dabei die gewünschte Aussage wesentlich beeinflusst wird. Die rege benutzte Diskussion liess einerseits das Interesse am Neuartigen erkennen, andererseits trug sie dazu bei, manche falsche Vorstellung zu berichtigen.
Auch mit den Prüfungsbeispielen im Basketball und Fussball wurde angedeutet, dass auch auf spielerische Art allerhand Anforderungen gestellt werden können und ein Bild vom Stand der körperlichen Verfassung ergeben.
Im Geräteturnen sucht man ebenfalls nach neuen Wegen. Die Auswertung der Testteile stösst dort auf gewisse Schwierigkeiten, weil man bei einzelnen Übungsteilen auf die schätzbare Bewertung angewiesen ist. Aber auch in diesem Bereiche zeichneten sich gangbare Wege ab.
Auf Grund der Demonstrationsbeispiele darf gesagt werden, dass für jedes Sportfachgebiet Prüfungsbeispiele gefunden werden können, die, so hoffen wir, «nicht an den Haaren herbeigezogen», d. h. nicht zu artfremd sind, ansonst der Sache nicht gedient wäre. Aus dem Erlebten kann geschlossen werden, dass sich Magglingen ernsthaft bemüht, den richtigen Weg zu finden.
Willi Rätz, Sektionschef für Vorunterricht, referierte in gewohnt klarer Weise über die gesamte Neugestaltung und die damit verbundenen, weitschichtigen Probleme, die sich für die neue Jugendsportbewegung ergeben, mit der man hofft, den heutigen Bedürfnissen und Neigungen der Jugend besser zu entsprechen und sie vermehrt zur körperlichen Tätigkeit anzuregen.
Zum Schluss bleibt mir noch die angenehme Pflicht, im Namen der Kursteilnehmer Willi Rätz, Dr. Kaspar Wolf, der im Laufe des Kurses sich zu uns gesellte, Hans Rüegsegger und seinen Sportlehrerkameraden sowie allen weiteren Beteiligten für ihre Arbeit und die Vermittlung von neuem Zündstoff herzlich zu danken. Dr. Jak. Hohl

---

Stellenvermittlung ETS — Offene Stellen

Schwimmlehrer:

Strandbad Interlaken.
Sprachenkundiger Schwimmlehrer (mit Lebensrettungsbrevet) und Badmeister für die Sommersaison 1967 (Mai—September).

Tennislehrer:

Lyceum Alpinum, Zuoz.
Sprachenkundiger Tennislehrer für die Saison 1967 (Ende Mai bis anfangs August).
Bewerbungen mit Gehaltsansprüchen sind an die ETS, Stellenvermittlung für Sportlehrer ETS, zu richten.

Wanderleiterkurs im Tessin

In Crocifisso bei Lugano führt der Schweiz. Bund für Jugendherbergen vom 3. bis 8. April seinen nächsten Kurs für angehende Wanderleiter(innen) durch.
Zur Teilnahme sind alle eingeladen, die in der Jugend- und Gruppenarbeit tätig sind. Darüber hinaus wird aber — soweit die verfügbaren Plätze es erlauben — gerne jedermann aufgenommen, der sich für die Organisation von Wanderungen und Lagern interessiert. Erfahrene Referenten vermitteln vielfältiges Wissen; eine ganz- und zwei halbtägige Exkursionen ermöglichen aber auch eine Einführung in die Praxis. Auskünfte und Programme durch den Schweiz. Bund für Jugendherbergen, Postfach 747, 8022 Zürich. Telefon (051) 32 84 67.

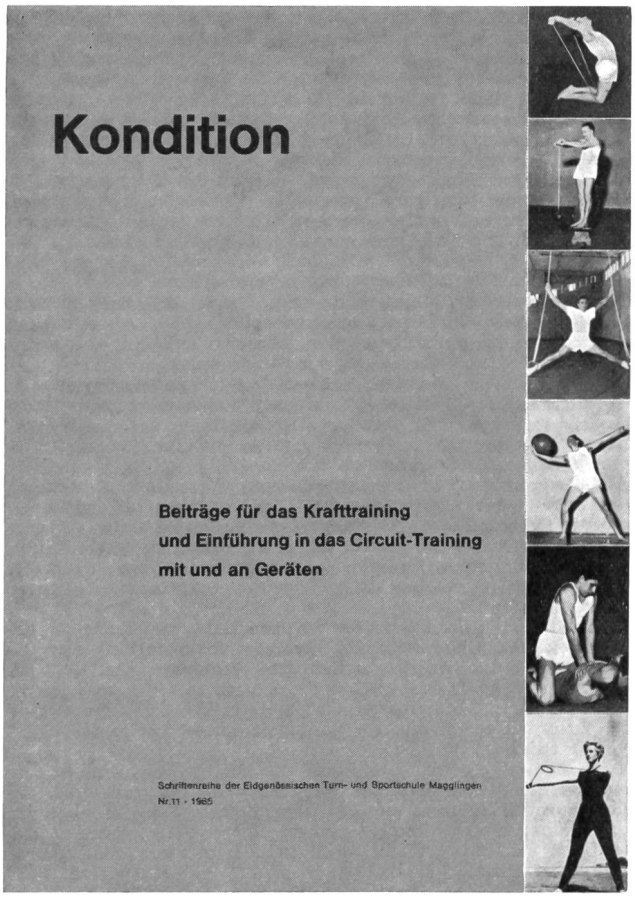
Bibliographie

Wir haben für Sie gelesen . . .

Kondition. DK: 796.091.2

Beiträge für das Krafttraining und Einführung in das Circuittraining mit und an Geräten. Magglingen, Eidgenössische Turn- und Sportschule, 1965. — 4°. 68 Seiten, illustriert, Abbildungen. — Fr. 8.—.

(Schriftenreihe der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen, 11).



Ein neuer Band, der in die Magglinger Schriftenreihe aufgenommen wurde, behandelt ausschliesslich das dankbare und gesuchte Thema Konditionstraining. Die Schrift erhebt nicht Anspruch auf Wissenschaftlichkeit, sondern sie ist verfasst und zusammengestellt für den Praktiker, d. h. den Trainer, Aktiven und Vorunterrichtsleiter. Der Inhalt setzt sich zusammen aus 11 Beiträgen mit insgesamt 450 Illustrationen, die zum Teil bereits vor einiger Zeit in der ETS-Fachzeitschrift «Starke Jugend — freies Volk» erschienen und bei den Lesern so gut angekommen sind, dass man sich entschloss, alle diese interessanten Arbeiten in einem Werk zu vereinigen und in einem Band herauszugeben. In den einzelnen Kapiteln behandelt Marcel Meier das Konditionstraining im allgemeinen und die Übungen mit dem «Bali-Gerät», das vor allem den Kreislauf sowie die Herz- und Lungentätigkeit fördert. Armin Scheurer zeigt seine bereits legendäre «Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel», die «Kraftschule an Geräten», Konditionsübungen für das Werfen und das zur Zeit höchst aktuelle isometrische Training in natürlicher Form. Der Magglinger Fussballspezialist Hans Rüegsegger führt in zwei Arbeiten das Konditionstraining für Fussballer vor und Charles Schneiter schreibt über die Erfahrungen mit dem Circuit-Training.

«Kondition» bietet jedem VU-Leiter und Aktiven eine umfassende Sammlung konditionsfördernder Übungen, die immer wieder gesucht sind. Jedermann, gleichgültig welchen Sport er betreibt, wird von diesen Beiträgen nur profitieren. **(Achtung: Abonnenten von «Jugend und Sport» erhalten die «Kondition» zum Vorzugspreis von Fr. 6.—. Bitte die Bestellungen an die Bibliothek der ETS richten.)**

Normalien. Anleitung für den Bau von Turn-, Spiel-, Sport- und Freizeitanlagen. Bern, Eidg. Drucksachen- und Materialzentrale, 1966. — 4°. 214 Seiten, Abb. — Fr. 28.—.
DK: 725.74. 725.826

Nach jahrelanger Vorarbeit von Fachkommissionen, Experten und freiwilligen Helfern verlassen die «Normalien» unter dem Titel «Anleitung für den Bau von Turn-, Spiel-, Sport- und Freizeitanlagen» die Druckpresse der Eidgenössischen Drucksachen- und Materialzentrale, 3003 Bern, Bundeshaus, wo sie auch zu bestellen sind.

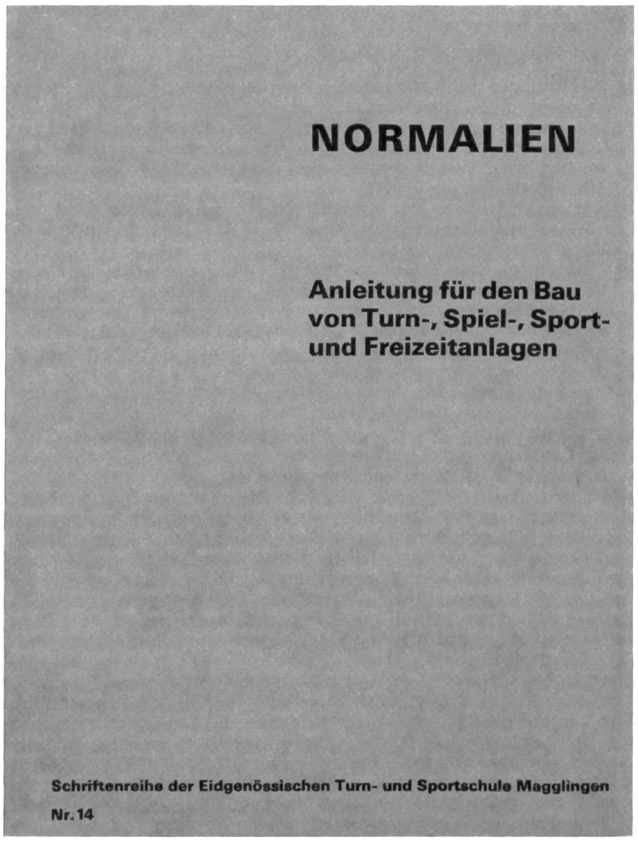
Nach der stürmischen Entwicklung der letzten Jahre auf dem Gebiete des Sportstättenbaus war eine Neubearbeitung dringend notwendig.

Das vorliegende Buch gehört zum Rüstzeug jedes Bauschaffenden auf dem Gebiete der Sportbautechnik; dies zeigen viele Anfragen schon vor dem Erscheinen der ersten 1000 Exemplare anfangs Januar 1967. Darüber hinaus dient es allen planenden sportinteressierten Kreisen und Vereinen zur Präzisierung ihrer Programme und zum optimalen Einsatz ihrer finanziellen Mittel.

Selbstverständlich bilden die meisten internationalen Wettkampfbestimmungen die Grundlage für die Dimensionierung. Mit ausführlichem Text und zahlreichen Planschemas sowie Fotos bilden die Normalien ein Werkzeug für die einheitliche Beratung der eidgenössischen und kantonalen Sportstättenberater, und für die Experten der Verbände.

Bei einem Umfang von 215 Seiten Kunstdruckpapier und einem Preis von Fr. 28.— dienen die Normalien in erster Linie als Nachschlagewerk für den ständigen Gebrauch, ohne die Fach- und Detailliteratur der Einzelgebiete zu konkurrenzieren.

Durch Automatisierung und Technisierung unseres gesamten Lebens muss Sport und Spiel als Ausgleichsfaktor im Bildungs- und Freizeitprogramm mehr und mehr einbezogen werden. In diesem Sinne ist das Werk allen Ratsuchenden eine wertvolle Hilfe. Blu.



3 Sozialwissenschaften und Recht

Kitazawa, K. Present Situation of Student Sports in Asia. Seminaire de la FISU 1965. Budapest, 1965. — 4°. 8 p. Abrq 1223

Le **sport** universitaire dans les pays en voie de développement. Séminaire de la FISU 18.—20 août 1965. Budapest, 1965. — 4°. 51 p. polycop. Abrq 1222

Deutscher **Sportbund.** Dokumentation. Ausbildung, Anstellung, Vergütung hauptamtlicher Lehrkräfte und nebenamtlicher Übungsleiter in der deutschen Turn- und Sportbewegung. Beispiele und Modelle. Frankfurt am Main, Deutscher Sportbund, 1964. — 4°. 99 S. Abrq 1254

Deutsche **Sporthochschule** Köln. Hrg.: Kultusministerium des Landes Nordrhein-Westfalen, Detmold, Deutsches Bauzentrum, Dokumentations- und Informations-GmbH, 1965. — 4°. 52 S. ill. Abrq 1255

Standop, E. Die Form der wissenschaftlichen Arbeit. 3. Aufl. Dortmund, Lensing, 1965. — 8°. 126 S. — Fr. 5.80. A 5172

Stauffacher, W. Schweizerisches Zivilgesetzbuch vom 10. Dezember 1907 mit einschlägigen Nebengesetzen und Verordnungen. 13. überarb. Aufl. Zürich, Orell Füssli, 1965. — 8°. XXXIV, 492 S. (ZGB); XL, 531 S. (OR). — Fr. 17.—. B 992

Wartenweiler, F. Bildung und Training. Zürich, Verlag Rotapfel, 1965. — 8°. 311 S. ill. B 993

796.42/.451 Leichtathletik

Devan. Gedanken ... Aus: Devan-Leichtathletik-Dienst, (1965) 47. Abrq 1243

Knenicky, K. Technika Lehko-Atletickych Disciplin. Praha, Statni Pedagogicke Nakaldatelstvi, 1965. — quer 8°. 232 p. Abb. + 16 Beilagen im Anhang. A 5126

Schirmer, F. Zehnkämpfer. Training und Wettkampf. Frankfurt a. M., Limpert, 1965. — 8°. 152 S. ill. — Fr. 22.85. A 5124

Seeger, K. Willi Holdorf. König der Athleten. Offenbach, Bintz-Dohanny, 1965. — 8°. 255 S. 32 Taf. — Fr. 17.30. A 5154

Wischmann, B. Methodik der Leichtathletik. Ein Weg für alle Altersstufen unter Zugrundelegung bisher gewonnener wissenschaftlicher Erkenntnisse. 2., überarb. und erw. Aufl. Frankfurt a. M., Limpert, 1965. — 8°. 316 S. Abb. — Fr. 28.65. A 5140

796.5 Tourismus, Reisen, Alpinismus

1965 Das **Jahr** der Alpen. In: Gewerbeschüler Leseheft, 1965. — Abb. Abr. 3160

Kletterführer. Elbsandsteingebirge. Bde I, II. Berlin, Sportverlag, 2. Aufl. 1966. — 8°. 408 und 394 S. Abb. — Fr. 19.80. A 5148

Pause, W. In Eis und Urgestein. 100 klassische Gipfeltouren in den Zentralalpen. München/Basel/Wien, BLV-Verlagsgesellschaft, 1964. — 8°. 211 S. ill. — Fr. 27.70. A 5078

Rébuffat, G. Das Matterhorn. Epos eines Zauberbergs. Rüschlikon/ZH-Stuttgart-Wien, 1965. — 8°. 222 S. ill. A 5107

Sollberger, M.; **Baumer,** H. Der Orientierungslauf in der Schule. Bern, Haupt, 1965. — 8°. 48 S. Abb. Abr 3103

Verein für Jugendwandern und Jugendherbergen, Kreis Zug, und Sadion-Genossenschaft Baar. Bericht zum Subventions-Gesuch. Baar-Zug, VJJZ/SGB, 1965. — 4°. 25 S. Abrq 1216

796.6 Radsport

Hildebrandt, W. Der Radfahrer — verachtet, verlassen. Einige Betrachtungen von W. H. Elgg, Volksverlag, 1965. — 8°. 32 S. Abr 3173

796.7 Automobilsport, Motorradsport

Werheid, H.; Roth, C. J. Sieg und Niederlage. Deubel/Hörner. Düsseldorf, Hornung, 1965. — 8°. 235 S. 30 Taf., 2 Portr. Taf. Fr. 22.85. A 5167

796.9 Wintersport

Brunner, H.; **Metzener,** A. Skilanglauf. ABC der Technik. — Konditionstraining des Ski-Langläufers. Sondernummer: Starke Jugend — Freies Volk, 22 (1965), 11: 202—216. Abrq 1238

Brunner, H.; **Metzener,** A. La technique du ski de fond. — La préparation physique du coureur de fond à ski. Numéro spécial: Jeunesse forte — peuple libre, 22 (1965) 11: 137—152. Abrq 1239

Internationaler **Eishockey-Verband.** Offizielles Regelbuch. Ausgabe 1956 mit Aenderungen der Spielregeln 1960 im Anhang. Oberammergau, Buchdr. Schubert, 1956/1960. — 8°. 56 S. Anhang = 8 S. ill. Abb. Abr 3165

Interverband für Skilauf. Ski in der Schweiz. Rapperswil, RA-Verlag, 7. Aufl. 1965. — 4°. 95 S. ill. — Fr. 18.—. Aq 446

Knopp, H. Kilius/Bäumler. Traumpaar auf dem Eis. München, Copress, 1964. — 8°. 223 S. ill. — Fr. 11.65. A 5153

Konditionstrainingsprogramm für Eisschnelläufer. Beilage zum Zürcher Schnelläufer, (1964/65) 8. — 4°. 7 S. Abb. — vervielf. Abrq 1218

Schranz, K. Zweimal Weltmeister. München, Copress, 1963. 8°. 224 S. 16 Taf. — Fr. 11.65. A 5175

Simond, G.; **Charest,** M. En forme pour skier. Montréal, Education Physique, Sports et Loisirs, 1965. — 8°. 90 p. fig. — Dollar 1.00. Abr 3186

Ski-flash. Année 1963, no 1 ss. Grenoble, Ski-flash, 12, rue Irvoy. — 4°. ill. — trimestriel. APq 184

Steiner, A. Rennlauf ist Werbung. Aus: Austria-Ski-Sport, (1965), 6. Abrq 1236

Weber, U.; **Schweingruber,** H. Methodik der Wettkampfdisziplinen Slalom, Riesenslalom, Abfahrt. Magglingen, ETS, 1965. 4°. 16 S. ill. fig. — Fr. 1.—. SA aus: Starke Jugend — Freies Volk, 22 (1965), 12. Abrq 1240

796.9 Wintersport

Aquatica. 1965, no 13 ss. Lausanne, Prilly-Lausanne, Réd. R. Gamba, 45, route de Cossonay. — 8°. ill. Revue trimestrielle. AP 171

Braecklein, H. Wasserspringen, lernen — üben — leisten. Ein methodischer Leitfaden der Grundausbildung für Lehrer und Übungsleiter. Schorndorf, K. Hofmann, 1964. — 8°. 56 S. Abb. — DM 6.50. AP 132

Bucher, R. Das Rettungsschwimmen als Wettkampf. Ernste Spiele im Dienste der Lebensrettung. Winterthur, Buchdr. Lüthi, 1965. — 8°. 73 S. Abb. — Fr. 6.80. Abr 3171

Dawson, R.-M. Age-Group Swimming. A Blueprint for Olympic Success. The great exposure programme for American children may be a key to fitness, happiness, and Olympic success in swimming, as well as other sports and in other lands. London, Pelham, 1965. — 8°. 159 p. 9 tab. — Fr. 17.50. A 5121

Dawson, B. The complete Book of Dry-Land Exercises for Swimming. London, Pelham, 1965. — 8°. 137 p. fig. — Fr. 17.50.

Dietz, R. Goldene Sprünge. Ein Buch über Ingrid **Krämer.** Berlin, Sportverlag, 1963. — 8°. 149 S. ill. — DM 5.60. A 4605

Ehm, O. F.; **Seemann,** K. Sicher tauchen! Leitfaden der Tauchmedizin für Sporttaucher, Berufstaucher und Aerzte. Rüschlikon/ZH-Stuttgart-Wien. Müller, 1965. — 8°. 287 S. Abb. — Fr. 19.80. A 5104

Elvström, P. Jollen-Segeln. Erfahrungen eines Weltmeisters. Bielefeld-Berlin, Delius, Klasing, 1966. — 8°. 197 S. ill. — Fr. 33.50. A 5155

Fédération Internationale de Natation Amateur. Statuts et règlements regissant la natation, les plongeons, le water-polo et la natation artistique. Manuel 1965—1968 (Tokyo), Impr. Meitetsukyoku, 1965. — 8°. 206 p. fig. — Fr. 9.20. A 5100

Fraser, D.; **Gordon,** H. Championne Olympique. Les revers de trois médailles d'or. Paris, Ed. Plon, 1965. — 8°. 303 p. 8 tabl.. — Fr, 16.10. A 5136

Peppe, M.; **Phinizy,** C. Book of Diving. Philadelphia and New York, J. B. Lippincott Comp., 1961. — 8°. 87 p. fig. — kan. Pfund 2.95 — Fr. 14.40. A 5004

Rackham, G. Diving. London, Arco Publications, 1964. — 8°. 142 p. fig., 4 tabl. — Fr. 21.—. A 4945

Starkany, W. Wasserball spielend lernen. Frankfurt a. Main, Verlag W. Limpert, 1965. — 8°. 132 S. Abb. — Fr. 22.85. A 5139

Strupler, E. Grundschule des Wasserspringens. Eine methodische Anleitung für die Schule und den Selbstunterricht. 1947, Ill. 72 S. A 502

Swimming and Diving. The official coaching book of the English Schools' Swimming Association. London, William Heinemann Ltd., 1963. — 8°. 164 p. ill. — Fr. 9.—. A 4618

Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

Vorunterrichtskurse
im Jugendsportzentrum

Tenero TI

H. S. Diesen Sommer organisiert die Eidgenössische Turn- und Sportschule im eigenen Jugendsportzentrum Wander- und Schwimmkurse. Teilnahmeberechtigt sind alle Jünglinge im Vorunterrichtsalter. Die Kursteilnehmer werden im Hauptgebäude in Betten untergebracht und die Küche des Lagerzentrums sorgt für das leibliche Wohl der Teilnehmer. Tenero liegt am oberen Ende des Lago Maggiore in einem der schönsten Landesteile der Schweiz. Die Täler der Verzasca, der Maggia und das Centovalli bieten Gelegenheit zu abwechslungsreichen Ausflügen. Aber auch die Gipfel der Umgebung belohnen die Mühen des Aufstieges durch eine wunderbare Aussicht. Der schöne und zum Schwimmen geeignete Strand und die Sportanlagen ermöglichen einen vielseitigen Sportbetrieb.

Folgende Kurse werden diesen Sommer durchgeführt:

1. **Wanderkurs I**

Datum:	24. April bis 29. April 1967.
Kurskosten:	Fr. 60.—.
Reisespesen:	zu Lasten der Teilnehmer (1/2 Taxe).
Anmeldung bis:	8. April 1967.
Versicherung:	alle Teilnehmer sind während der Dauer des Kurses versichert.
Kursunterlagen:	werden den Kursteilnehmern vor Kursbeginn zugestellt.
Auskunft und Anmeldung:	Eidg. Turn- und Sportschule Sektion für Vorunterricht 2532 Magglingen

2. **Schwimm- und Spielkurs**

Datum:	26. Juni bis 1. Juli 1967
Kurskosten:	Fr. 60.—.
Reisespesen:	zu Lasten der Teilnehmer (1/2 Taxe).
Anmeldung bis:	1. Juni 1967.
Versicherung:	alle Teilnehmer sind während der Dauer des Kurses versichert.
Kursunterlagen:	werden den Kursteilnehmern vor Kursbeginn zugestellt.
Auskunft und Anmeldung:	Eidg. Turn- und Sportschule Sektion für Vorunterricht 2532 Magglingen

3. **Wanderkurs II**

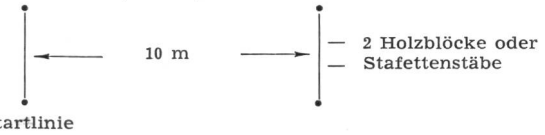
Datum:	18. bis 23. September 1967.
Kurskosten:	Fr. 60.—.
Reisespesen:	zu Lasten der Teilnehmer (1/2 Taxe).
Anmeldung bis:	20. August 1967.
Versicherung:	alle Teilnehmer sind während der Dauer des Kurses versichert.
Kursunterlagen:	werden den Kursteilnehmern vor Kursbeginn zugestellt.
Auskunft und Anmeldung:	Eidg. Turn- und Sportschule Sektion für Vorunterricht 2532 Magglingen

Jugend + Sport, Konditionstest

Die Vorbereitungen für «Jugend + Sport» im Rahmen des turnerisch-sportlichen Vorunterrichts schliessen im Jahre 1967 unter anderem auch Versuche für einen allgemeinen Konditionstest ein. 10 000 Testresultate werden benötigt, um einerseits den Aussagewert des ausgearbeiteten Versuchstests zu überprüfen und anderseits eine Wertungstabelle zu erstellen. Der Konditionstest soll mit einem Minimum an Anlagen und Material durchgeführt werden können und von den Prüflingen keine besonderen technischen Fähigkeiten verlangen. Er gibt Aufschluss über die körperliche Kondition, insbesondere in bezug auf Kraft, Schnell-Kraft, Kraft-Ausdauer, Schnelligkeit und Herz-Kreislauf-Ausdauer.
Um saubere Versuchsresultate zu erhalten ist bei der Durchführung des Tests auf grösstmögliche Objektivität und Exaktheit zu achten. Testergebnisse von Jünglingen, die sich nicht voll eingesetzt haben oder zwecks Erweckung besseren Eindrucks frisierte Resultate, würden das Ergebnis der Auswertung verfälschen.

Der Versuchstest umfasst folgende Disziplinen:

1. **50-m-Lauf:** Der Lauf soll auf einer geraden, horizontalen Strecke durchgeführt werden.
   Die Startlinie ist mit einem Strich zu markieren. Am Ziel sollen auf beiden Seiten der Laufstrecke Pfosten aufgestellt werden. Das Startkommando lautet: «Auf die Plätze — fertig — los!» Eine bestimmte Startstellung ist nicht vorgeschrieben; die Startlinie darf nicht berührt werden. Gemessen wird auf 1/10 Sekunde genau. Wenn der Läufer die Ziellinie mit der Brust passiert, wird die Uhr gestoppt. 1 Versuch. Material: Start- und Zielmarkierungen, Stoppuhren.
2. **Pendellauf (4×10 m):**



   Der Läufer startet hinter der Startlinie. Auf das Kommando: «Auf die Plätze — fertig — los!» läuft er zur gegenüberliegenden Linie (10 m entfernt), nimmt den ersten Gegenstand (Block oder Stafettenstab) auf, läuft zurück, legt den Block hinter die Startlinie, läuft zurück und holt den zweiten Gegenstand. Wenn der Läufer das zweite Mal die Startlinie überquert (massgebend ist die Brust), so wird die Zeit gestoppt. Es wird auf 1/10 Sekunde genau gemessen. Zwei Versuche sind gestattet, wobei der bessere Versuch zählt. Material: Laufanlage, Holzblöcke oder Stafettenstäbe, Stoppuhren.
3. **Klimmzüge:** Die Klimmzüge können an einer Reckstange oder an den Ringen ausgeführt werden. Die Geräte müssen sprunghoch eingestellt sein. Die Übung wird im Ristgriff ausgeführt. Aus vollständigem Hang wird der Körper hochgezogen, bis das Kinn sich auf der Höhe der Stange oder auf Höhe des unteren Randes der Ringe befindet. Hierauf werden die Arme wieder gestreckt bis zum vollständigen Hang. Es zählt die Anzahl der möglichen v o l l s t ä n d i g e n Klimmzüge. Material: Reck oder Ringe.
4. **Rumpfbeugen vw.:** Ausgangsstellung: Rückenlage, die Hände im Nacken verschränkt. Die Füsse werden von einem Partner oder mittels einer Vorrichtung (z. B. unterste Sprosse der Sprossenwand) am Boden fixiert. Die Beine sollen leicht gebeugt sein, aber der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel darf nicht kleiner sein als 90 Grad. Auf das Kommando «los» wird der Oberkörper vom Boden abgehoben. Der rechte Ellbogen berührt das linke Knie. Dann geht die Bewegung wieder zurück in die Ausgangsstellung, wobei die Ellbogen den Boden berühren müssen. Abwechslungsweise berührt der rechte Ellbogen das linke und der linke Ellbogen das rechte Knie. Gezählt wird die Anzahl Knieberührungen mit den Ellbogen während zwei Minuten. Die Auf- und Abwärtsbewegung des Operkörpers darf nicht durch Ausruhen unterbrochen werden.
   Material: evtl. Vorrichtung, um die Füsse zu fixieren.
5. **Weitsprung aus Stand:** Auf nicht hartem Boden soll ein Messband von ca. 3,20 m Länge festgemacht werden. Die Absprungstelle soll durch ein Band oder einen Strich im rechten Winkel zum Messband markiert sein. Diese Markierung darf von den Fussspitzen nicht berührt werden. Aus vollständigem Stand (Füsse auf gleicher Höhe) versucht der Springer so weit wie möglich zu springen. Das Aufsetzen der hinteren Ferse gilt als Messpunkt, vorausgesetzt, dass der Springer bei der Landung nicht zurückfällt. Der Sprung kann auch in eine normale Sprunggrube ausgeführt werden. Absprung- und Landestelle müssen auf gleicher Höhe liegen. Die Fussspitzen dürfen beim Absprung nicht über den Grubenrand hinausreichen. Gemessen wird vom hintersten Eindruck, den der Springer im Sand erzeugt, senkrecht zum Grubenrand. 3 Versuche sind gestattet, wobei der beste zählt. Übertretene Versuche gelten als 0. Material: Sprunganlage, Messband.
6. **Wurf mit dem 80-Gramm-Ball:** Der Wurf wird auf einer Anlage ausgeführt, wie sie für die Grundschulprüfung vorgesehen ist. Eine Ausnahme bildet der Anlaufraum, der auf 3 m beschränkt ist. Es sind 3 Versuche gestattet, wobei der beste zählt.
   Material: Material für Wurfsektor, Bälle, Messband.
7. **Kugelstossen beidhändig:** Die Kugel (4 kg) wird mit beiden Händen vor die Brust genommen. Aus Stand wird die Kugel, mit beiden Händen gleichzeitig, gestossen. Die Füsse dürfen erst vom Boden gehoben werden, nachdem die Kugel die Hände verlassen hat. Der Abstossort muss mit einer Linie markiert sein. Diese Linie darf zu keiner Zeit übertreten werden. Gemessen wird vom hintersten Eindruck der Kugel senkrecht zurück bis zur Abstosslinie. Übertretene Versuche gelten als 0. Es sind 3 Versuche gestattet, wobei der beste zählt.
   Material: Stossanlage, Messband, 4-kg-Kugel.
8. **2000-m-Lauf:** Der Lauf kann ausgeführt werden auf einer Rundbahn (Aschen-, Rasen- oder Hartbelagbahn). Er kann aber auch im Pendellauf ausgeführt werden, z. B. auf einer geraden 200-m-Strecke, die zehnmal durchlaufen wird. Die Teilstrecke muss an den Wendepunkten mit je einem Pfosten markiert sein. Die Läufer haben jedesmal um den Pfosten herumzulaufen. Das Kommando lautet: «Auf die Plätze — fertig — los!». Die Zeit wird auf eine Sekunde genau gestoppt. Material: Laufanlage, Stoppuhren.
9. **Step-Test:** Das Schrittsteigen wird ausgeführt auf einen Stuhl oder eine Bank von 45 cm Höhe. Diese Steigvorrichtung steht an einer Wand, an der eine Markierung direkt oberhalb des Stuhles angebracht ist, die der Körpergrösse jedes Einzelnen plus Stuhlhöhe entspricht. Diese Markierung wird von jedem Jüngling selbst angebracht, z. B. mit einer Kreide. Auf Kommando «los» wird mit dem Schrittsteigen begonnen, wobei eine Hand die Wand über der Markierung jedesmal berühren muss. Beide Füsse müssen jedesmal sowohl auf dem Stuhl, wie auch auf dem Boden aufgesetzt werden. Gezählt werden die Berührungen der Wand oberhalb der Marke während 5 Minuten.
   Material: Vorrichtung für das Schrittsteigen, Uhr, Markierungsmaterial.

Zwischen den Testübungen sind genügende Pausen einzuschalten, so dass jede Übung in ausgeruhtem Zustand begonnen werden kann. Die Resultate sind alle in ein Testblatt einzutragen. Es ist unten abgebildet. Die Eintragungen sind genau nach diesem Muster vorzunehmen. Nur so ist eine saubere Auswertung nach dem Lochkartensystem möglich.

Eidgenössische Turn- und Sportschule

Jugend und Sport — Testblatt

Name und Vorname: Hans Bigler 7
Wohngemeinde: Herisau Kanton: AR Geb.Jahr: 50 11
Organisation: VU-Riege TV Herisau 12 o Grösse cm 13 165

Gültiges Resultat

1. 50 m Lauf: 9'.1" Sek. 16 91
2. Pendellauf (2 Versuche) 1. 11'3" Sek. 2. 10'8" Sek. 19 108
3. Klimmzüge: 8 Mal 22 8
4. Rumpfbeugen vw. in 2 Min. 26 Mal 24 26
5. Weitsprung aus Stand (3 Versuche): 1. 202 m 2. 207 m 3. 192 m 26 207
6. Wurf 80 gr (3 Versuche) 1. 45,00 m 2. 41,35 m 3. 39,10 m 29 4500
7. Kugelstossen beidh. 4 kg (3 Versuche) 1. 7,36 m 2. 6,92 m 3. 7,40 m 33 740
8. 2000 m Lauf: Rundbahn* – Teilstrecken* 10 Min. 5' 37
   Länge der Teilstrecke: 200 m Min. Sek. 39 1005
9. Step Test 5 Min. / 45 cm 48 Schritte 43 48

* Zutreffendes unterstreichen

Unsere Monatslektion
Vorübungen Kugelstossen / Weitsprung

Chr. Kolb

Einlaufen: 10 Min.

- Im kleinen, abgesteckten Viereck freies Marschieren, ohne jemanden zu berühren.
- Dasselbe im Laufen.
- Mit einem Fussball (evtl. mehrere) versuchen, einen Mitschüler zu treffen. Der Getroffene wird zum Schützen. Der Ball darf nur mit dem Fuss gespielt werden. Treffer über Kniehöhe sind ungültig.

Körperschule: 10 Min.

- Zweckgymnastik für Laufen.
- Asymmetrisches Armpendeln vw. u.rw., immer höher schwingen bis zum Kreisen.
- Im Sitz asymmetrisches Armschwingen mit ausgewinkelten Armen. Rhythmuswechsel auf Pfiff des Leiters.
- Grosser Vorschritt l.m. Rumpfdrehen und Armschwingen nach l. mit Nachwippen.
- Beinkreisen vw. sw. ausw., l. u. r.
- Schnelles Knieheben an Ort.
- Kerze / Velofahren.

Lauf: 10 Min.

- Kontrolle der Arm- und Fussarbeit.
- Armbewegung im Stand ausführen. Darauf achten, dass die Ellbogen nahe beim Körper bleiben. Daumenseite der Hände zeigen nach oben – aussen. Ellbogengelenk nicht steif halten!
- Ausführung im Gehen und Laufen.
- Gehen auf einer Strichmarkierung am Boden. Füsse parallel zum Strich aufsetzen. (Nicht wie Chaplin).
- Laufen auf dem Strich mit Richtungsänderungen. Aufsetzen der Füsse auf der Aussenkante der Fussballe.
- Rhythmuswechsel mit Beachtung der vorangehenden Punkte.

Thema 1: Sprungschulung (im Hinblick auf Weitsprung)
20 Min.

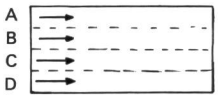
Organisation: Die Halle wird längs in 4 Abschnitte geteilt. Auf jedem Streifen wird eine andere Übung durchgeführt, und von je einer Gruppe im Wechsel bearbeitet.
Schema:

A) Sprung zu Gegenstand

B) Absprungrhythmus

C) Sprung zum Hang

D) Elefantentreppe



A) Aus einigen Schritten Anlauf Absprung zum Berühren eines aufgehängten Gegenstandes mit dem Kopf. Nach dem Sprung Markieren der günstigsten Absprungstelle.
Beachte: Der Fuss muss flach, d.h. er darf **nicht** mit der Ferse zuerst aufgesetzt werden. Das Stemmen mit der Ferse bringt wohl einen hohen Flug, verringert aber die Geschwindigkeit in so starkem Masse, dass die Sprungweite kleiner wird. Landung auf Matten.

B) Aus kurzem Anlauf Absprung von einem Sprungkasten o.ä. Markieren der letzten drei Schrittlängen. (Evtl. zum Einführen des Rhythmus: Galopphüpfen.)
Beachte: Der vorletzte Schritt ist um ca. 20–30 cm länger als der letzte!

kurz lang kurz

Betonung: da–damm–da–dagg

C) Kurzer Anlauf, Sprung zum Hang an einer Reckstange. Bei dieser Übung verhindert der Springer die zu grosse Vorlage des Oberkörpers bei hohem Schwungbeineinsatz. Ziel also: aufrecht bleiben!

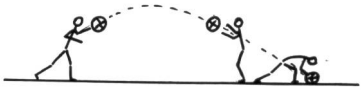
D) 3–4 Hindernisse (Kasten, Bock, Pferd) werden so aufgestellt, dass zuvorderst das niedrigste, zuhinterst das höchste Gerät steht: Strecksprünge von einem zum andern.

Beachte: Aufsetzen des Fusses mit Balle!
Abstände langsam vergrössern, evtl. auch Höhe der Geräte.

Thema 2: Vorübungen Kugelstossen mit Medizinball.
20 Min.
Aufstellung in zwei sich gegenüberstehenden Gliedern oder im Stirnkreis.

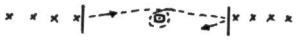
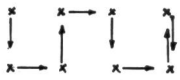
- Ausgangsstellung Grätschstellung: Stossen mit beiden Händen von der Brustmitte weg. 10mal oder mehr, je nach Trainingszustand.
- Gleiche Übung im Grätschsitz.
- Einarmiger Stoss l.u.r. aus Vorschrittstellung.

- Gleiche Übung aus Grätschsitz.
- Der Schüler, der den Medizinball zugestossen erhält, dreht sich ab nach r. (Rechtsstösser) in die Wurfauslage, der Ball berührt den Boden vor der Spitze des r. Fusses. Sofort zurückdrehen und Stoss zum Gegenüber.



Spiel: Ballstafetten
20 Min.

- Prellen um einen Pfosten in der Mitte der Strecke. Handwechsel nach der ersten Hälfte. Den Ball prellend übergeben resp. übernehmen.
  Zwei Durchgänge, bis jeder wieder an seinem Ausgangsplatz steht.



- Werfen und Fangen: Weg des Balles siehe Skizze. Wurf sw. erfolgt mit Handgelenkwurf auf Bauchhöhe. Der Wurf zum gegenüberstehenden Partner kann auf beliebige Art ausgeführt werden.