

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 9

**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:** 07.01.2026

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

# Echo von Magglingen

## Kurse im Monat September (Oktober)

### a) schuleigene Kurse

- 2.—7. 10. Grundschule (50 Teil.)  
9.—14. 10. Grundschule (davon 1 Klasse Pfadfinder) (60 Teiln.)  
16.—21. 10. Instruction de base (y compris une classe pour éclaireurs (30 Teiln.)  
30.10.—4.11. Grundschule (60 Teiln.)  
6.—8. 10. 10. Sportlehrer-WK (40 Teiln.)  
9.—13. 10. Aufnahmeprüfung II für Studienlehrgang 1967/69

### b) verbandseigene Kurse

- 1.—3. 9. Trainingskurs für die Nationalmannschaft, Schweiz Judo-Verband (30 Teiln.)  
2.—3. 9. Zentralkurs für kantonale Spielkursleiter, ETV (45 Teiln.)  
2. 9. Olympia-Vorbereitungskurs Kunstrturnen, ETV (20 Teiln.)  
4.—9. 9. Sport- und Instruktionswoche, Polizeikommando des Kantons Bern (30 Teiln.)  
9.—10. 9. Cours central pour entraîneurs, Fédération suisse de basketball (30 Teiln.)  
9.—10. 9. Olympia-Vorbereitungskurs Kunstrturnen, ETV (20 Teiln.)  
9.—10. 9. Wiederholungskurs für Trainingsleiter, Schweiz. Tennisverband (30 Teiln.)  
9. 9. Kurs für 2.-Liga-Trainer, SFV (60 Teiln.)  
11.—16. 9. Zentraler Trainingsleiterkurs, Schweiz. Tennisverband (25 Teiln.)  
18.—23. 9. Konditionskurs für Trainer, NKES (40 Teiln.)  
23.—24. 9. Trainingslager der Nationalmannschaft, Schweiz. Landhockeyverband (30 Teiln.)  
23.—24. 9. Olympia-Vorbereitungskurs Kunstrturnen, ETV (20 Teiln.)  
23.—24. 9. Cours central de monitrices, Fédération suisse de basketball (30 Teiln.)  
23.—24. 9. Cour central pour instructeurs et entraîneurs, Fédération suisse de volleyball (40 Teiln.)  
23.—24. 9. Lehrgang für Sprungtrainer, Schweiz. Schwimmverband (15 Teiln.)  
25.—30. 9. Lehrlingskurs, ASMAS (40 Teiln.)

## Pfarrer in Turnhosen

Kein neuer Kriminaltitel und auch kein Werbeslogan von Magglingen, dagegen ein alltägliches Bild in der letzten Juniwoche. (VU-Leiterkurs für Geistliche). Ich blättere ein wenig in meinem Tagebuch:

**M**ontag, 26. Juni: Ich stelle bei der Begrüssung fest, fast niemand ist mir bekannt. Da hat's Kapuziner mit Strick, Heilsarmee-Uniform, Schillerkrallen, man vernimmt französisch, italienisch und deutsch. Eine bunte Gesellschaft. Nach dem ausgezeichneten Essen — ich erwartete Soldatenkost — beginnt die grosse Verwirrung. Wer ist nun katholisch oder evangelisch? Alle tragen den Magglinger-Trainer, Einheits-tenuie. Wir besichtigen Turnhallen, Sportplätze und Anlagen der ETS, abends VU-Film: Chumm mach mit.

**D**ienstag: Nach dem Wecken mit Musik (Mozarts Nacht-musik!) begeben wir uns — ein Luzerner und ein Welscher, meine Zimmerkameraden — zum Gottesdienst. Wie verschiedene Theorie und Praxis auch im Sport sind, erfahre ich nachher: nach einführenden Filmen ins Laufen, Werfen und Springen erfolgt die praktische Anwendung. Zum Glück werden wir nicht mit Spitzensportlern verwechselt, man schwitzt so noch genug. Nach der Ruhepause über Mittag: erster Wettkampf, OL in Dreiergruppen. Das erfreulichste: alle gelangen ans Ziel, ohne Suchaktion. Dass das schöne Schwimmbad nicht zu kurz kommt, ist bei diesem Sommerwetter klar.

**M**ittwoch: Nach zwei Dixilands (Weckmusik!) und Gottesdienst führt uns ein Film ins moderne Konditionstraining ein. (Circuit-Training, Intervall-Training, Gewichtheben usw.).

Nur gut, dass der Kursleiter nicht: «nun gehet hin und tut also» zitierte. Die Entrostung und der Abbau der überflüssigen Fetteile machen Fortschritte. Kugelstossen, Speerwerfen, Klettern, Hechtrollen, Weitsprung, Hochsprung, Lauf- und Startübungen wechseln sich ab mit Volleyball und Basketball. Der älteste Gruppenleiter ist über 70jährig, aber immer noch in Form. Vom jüngsten Sportlehrer werden wir — hoffentlich — einmal aus Wimbledon hören. Das Alter meiner «Kollegen» — natürlich dutzt man sich — erstreckt sich von 25 bis ca. 50 Jahre, also Väter und Söhne, Veteranen und Junioren.

**D**onnerstag: Weiterhin wird intensiv Grundschulausbildung betrieben. Bei schönem Wetter geniessen wir die gute Luft hier oben. Uebrigens hätten einige von uns beste Chancen, bei Schweizerischen Geistlichen Meisterschaften, Gold- oder Silbermedaillen zu holen. (Doppelsalti vom Sprungbrett und Aehnliches).

**N**achmittags: Spiel nach Lust und Laune. Volleyball, Fußball, Basketball oder Trampolinspringen. Am Einsatz hätte sich mancher Spitzenspieler ein Beispiel nehmen können. Wer beispielsweise bei unserem Fussballturnier dabei war, der brauchte seine letzten Reserven (auch nervlich!).

**F**reitag: Heute morgen oekumenischer Gottesdienst im Freien, mit Bläserbegleitung; anschliessend grosse Wanderung über den Twannberg nach Ligerz, mit dem Schiff auf die Petersinsel. Jetzt beginnt das Lagerleben. Jede Gruppe erstellt Schlafzelte und Kochplatz. Nur gut, dass ich seit dem Militärdienst nicht alles vergessen habe. Jetzt merkt man, dass auch gute Köche unter uns weilen. Anschliessend an den bunten Abend und einen Abstecher ins Restaurant, wird nach Mitternacht Raclette gebraten. Die Stimmung ist grossartig, wie während der ganzen Woche; es wird gesungen, vom schönen, geselligen bis zum «Lumpenlied», alle Variationen. Was machen wir ohne Pater Florins Gitarre und Stimme? Und der Geist, wo blieb der? Auch er wurde trainiert. In verschiedenen Gruppen wurde über Fragen des Sports im Rahmen der Erziehung (negative und positive Aspekte), des Sports als Mittel oder Zweck, des Spitzensportes und Sonntagssportes diskutiert und heute abend die Gesamtdiskussion geschlossen. Manchmal stoben die Funken und ging es sehr bewegt zu, quer durch alle Konfessionen hindurch. Immer wieder kamen Anregungen und Fragen von Seiten der Magglinger Sportlehrer, so entstand ein fruchtbare Gespräch.

**S**amstag, 1. Juli: Leider geht der Kurs zu Ende. Wie nützlich und verbindend waren doch die Kontakte, wertvolle Gemeinschaft zwischen katholischen und evangelischen Geistlichen. Da wurden Freundschaften geschlossen, die bestimmt noch lange andauern. Eine kleine Oekumene hat Magglingen in diesen Kursen seit langem verwirklicht, ohne viel Aufhebens und doch ist nicht zu ermessen, wie wichtig diese Woche für alle 60 Teilnehmer war. Für diese Möglichkeit sei den Verantwortlichen bestens gedankt. Mit neuer Freude gehen wir an unsere Gemeindearbeit heran, dankbar über das Erlebte und sind körperlich wieder fit. Wie nützlich für Jugendgruppen und Jugendlager wird das Erlernte sein! Eine vorzügliche Hilfe, wenn wir mit unseren Jungen schwimmen, wandern, zelten oder spielen. Beinahe hätte ich unseren Kursleiter vergessen. Er hat die Woche entscheidend mitgeprägt. Denn ihm, seiner bestimmten, eleganten, schwungvollen, humorvollen und überlegenen Art verdanken wir den prächtigen Geist.

Markus Tschabold, Pfarrer in Nidau

## Tagung für den Bau von Kleinbädern

Die Schweizerische Vereinigung für Gesundheitstechnik führt am 3. und 4. November 1967 in Luzern eine Tagung für den Bau von Klein-Hallenbädern durch. In unserem Lande sind noch keine zehn Hallenbäder für die Öffentlichkeit in Betrieb. Die Entwicklung im Ausland auf diesem Gebiet ist weit voraus und in der Schweiz fehlen sicher über 200 Hallenbäder. Architekten, Bäderfachleute und Hygieniker beschäftigen sich seit einiger Zeit mit dem Problem des Hallenbadbaus. Die Resultate dieser Arbeit sollen den interessierten Kreisen zugänglich gemacht werden. Verschiedene Referenten äussern sich zum Raumprogramm und Standortfrage, Projektvorschläge für verschiedene Hallenbad-Typen, konstruktive Gesichtspunkte im Beckenbau, zur Wasseraufbereitung, Betriebskosten und Betriebsprogramm, Hubboden, Sanitärprobleme, Beleuchtungsprobleme, Lüftung und Heizung usw.

Die Tagung wird für Bau- und Schulkommissionen, Ingenieure, Architekten und Behördenmitglieder interessant sein und ist mit einer Ausstellung, Projekten und Bäderutensilien verbunden. Programm und Auskunft können bei der Schweiz. Vereinigung für Gesundheitstechnik (SVG), Postfach 8035 Zürich, bzw. eingeholt werden.

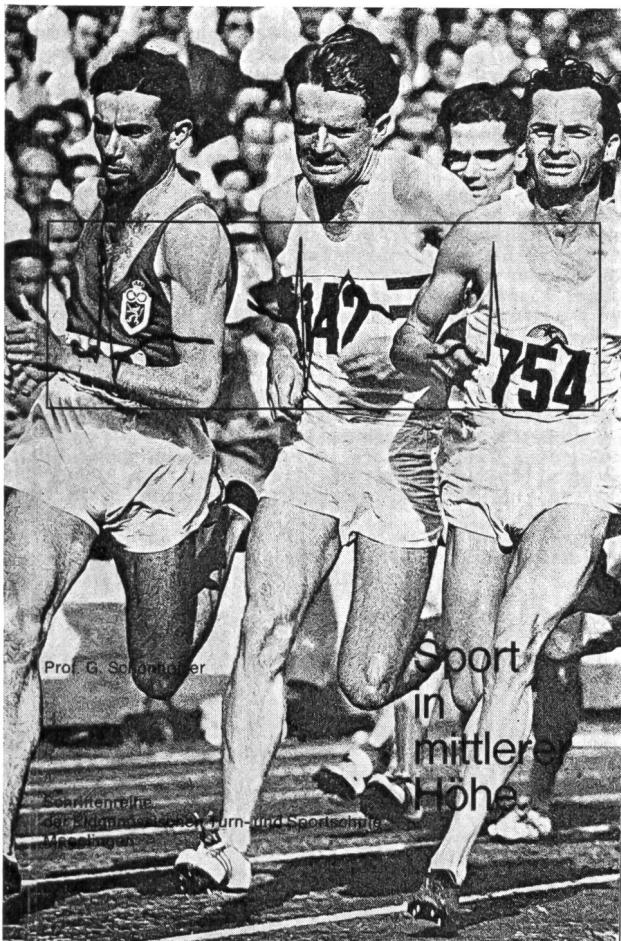


## Bibliographie

Wir haben für Sie gelesen ...

Schönholzer, Gottfried DK: 61.796; 796.092.24 (23:181)

**Sport in mittlerer Höhe.** Stand der Erkenntnisse Ende 1966. Bern, Paul Haupt, 1967. — 8°. 96 Seiten. — Fr. 6.80. — Schriftenreihe der Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen. 13.



Das Büchlein setzt sich zum Ziel, all denen, die an den Problemen sportlicher Leistungsfähigkeit in mittlerer Höhe — d. h. in Höhenlagen von 2000 bis 3000 m — interessiert sind, die wichtigsten Kenntnisse, wie sie sich Ende 1966 dargeboten haben, in übersichtlicher Weise und trotzdem einigermassen im Detail zu vermitteln. Unverkennbar hat der Beschluss, Olympische Spiele mit ihrem ganzen grossen Fächer von verschiedenen Sportdisziplinen in Mexico City auf 2300 Meter über Meer durchzuführen, eine erhebliche Welle von Interesse im Bereich der Physiologie, der Medizin und der Sportwissenschaften ausgelöst. Dementsprechend sind die zum Teil ganz neuen Gesichtspunkte, die sich im Bereich von Höchstleistung in solchen Höhenlagen ergeben, in mehreren Symposien unter Beteiligung führender Wissenschaftler besprochen worden. Zudem sind von verschiedenen Expeditionen an Ort und Stelle und Forschungsgruppen in andern Höhenlagen praktische Versuche durchgeführt worden. Im Vordergrund standen dabei das 6. Magglinger Symposium «Sport in mittlerer Höhe» im Dezember 1965, das Symposium «Exercices and altitudes» in Albuquerque, New Mexico, USA, im März 1966, das Symposium «Exercise at altitude» in Mailand und St. Vincent im Oktober 1966. Forschungsprojekte und Expeditionen wurden von englischen, französischen, italienischen und auch einer Schweizer Equipe durchgeführt. Besprochen wurde die Situation ferner in einer wissenschaftlichen Sitzung der Société Médicale Française d'Education Physique et de Sport, Paris, im Dezember 1966.

Das vorliegende Büchlein vermittelt eine Uebersicht über die Ergebnisse dieser Bemühungen und versucht die wichtigsten Gesichtspunkte zusammenzufassen, die sich von physiologischer, medizinischer, trainingsphysiologischer, sporttechnischer, hygienischer und psychologischer Seite ergeben. Es wurde dabei versucht, die wissenschaftlichen Einzelheiten in einer Weise darzulegen und zu interpretieren, diejenigen — Ärzten und Laien — dient, die in der Materie nicht speziell zuhause sind.

Eigenreferat

### Freizeitfragen — Freizeithilfen = Les Loisirs.

Bücherverzeichnis der Pro Juventute Bibliothek = Liste des livres de la bibliothèque Pro Juventute. Zürich, Pro Juventute, 1967. — 8°. 48 S. — Fr. 2.50. DK: 016: 3

Alle jene Kreise, die sich mit den Fragen der Freizeit und deren sinnvolle Gestaltung befassen, sind der Bibliothek der Pro Juventute dankbar für die soeben herausgegebene Bibliographie zum Thema «Freizeit». Das Bücherverzeichnis weist 800 Titel nach, die in den Beständen der Bibliothek der Pro Juventute zu finden sind und von ihr leihweise bezogen werden können. Angezeigt wird die Literatur in den Kapiteln Soziologie der Freizeit, Freizeit der Jugend, der Erwachsenen, im Alter, Freizeit des Heimkindes, des Behinderten, Spielplätze und Gemeinschaftszentren, Soziale Ferienfragen, Anleitung zum Basteln und handwerklichen Gestalten, Spiel und Fest, Kasperli- und Laientheater u. a. m. Die exakte Zusammenstellung der Bibliographie zeugt von bibliothekarischem Können und erleichtert dem Literatursuchenden die Arbeit sehr. Wir vermerken nicht nur die saubere Titelzusammenstellung, sondern auch mit Freude ein umfassendes Stichwortregister, das auf die einzelnen Gebiete verweist. Schliesslich lernt der Leser am Schluss der Bibliographie die fortgeschrittliche Benutzungsordnung der Pro Juventute Bibliothek kennen, die ihm Tür und Tor zu den reichen Schätzen dieser Bibliothek öffnet. Die Bibliographie soll durch jährlich erscheinende Nachträge ergänzt werden. RL

### Der Zweite Weg

Der grösste sportpädagogische Versuch der Nachkriegszeit. Schriftenreihe des Deutschen Sportbundes. Limpert-Verlag Frankfurt am Main. Gesamtauflage: 200 000.

#### Band 1: Macht mit.

Eine Fibel über Freizeit und Leibesübungen. 98 S. Viele Abbildungen, DM 1.—.

#### Band 2: Das Spiel beginnt.

Ein Handbuch für Uebungsleiter, 96 S. 250 Zeichnungen, DM 2.50.

#### Band 3: Fit sein.

Trainingsanleitung, 80 S. Viele Zeichnungen, DM 1.—.

#### Band 4: Miteinander sprechen, spielen, feiern, schaffen.

Eine Fibel für das Leben in Verein und Jugendgruppen. 96 S. 200 mehrfarbige Illustrationen, Skizzen und Bilder, DM 4.—.

#### Turnen, die volkstümliche Leibesübung für jedermann.

Deutscher Turner-Bund, Pohl Verlagsanstalt Celle, 274 S., viele Zeichnungen und Photos, 2. Auflage, Sfr. 14.15.

Viele Wege führen zu den Leibesübungen. Die hier empfohlenen Lehrmittel gestatten einen Blick über die Grenze, orientieren über neue Auffassungen im Sportunterricht und mögen vielen überlasteten Trainingsleitern und -lehrern als Ersatz für das Fachgespräch, die Studienreise und den Kursbesuch dienen. Man merkt es gleich: was hier geboten wird, ist in langjähriger Unterrichtserfahrung gereift; Beschränkung auf das Wesentliche, reichhaltige Auswahl auf wenig Seiten, Bildersprache der Bewegungsreihe; wenig, aber klarer Text, vorteilhafte graphische Gestaltung auf Querformat C3, praktische Spiralheftung, niedrige Preise dank Grossauflagen. Der Zweite Weg erweist sich immer mehr als modernes Laboratorium für Turnen, Spiel und Sport, und mit seiner pädagogischen Grundhaltung müsste er auch die Schule interessieren. Menschen für eine sportliche Lebensführung gewinnen: in Deutschland 7 Millionen, wovon 56 000 Kleinkinder bis zum 6. Altersjahr, die wöchentlich mindestens eine Stunde Sport treiben ...

«Gib ihnen einen Ball, mach sie bewegungshungrig!», so beginnt das schwierige Kapitel über Gymnastik. Springseil, Stab, Band, Gummischlauch, Reifen, der Partner sind die nächsten Stationen, dann erst folgen abstrakte Übungen. Und die Freiübungen an Ort, der obligate Marsch in der Umzugsbahn? Adieu Schema, adieu ermüdende Eintönigkeit! «Wecke sein Interesse, den Spieltrieb, belohne den Uebungseifer, stärke das Selbstvertrauen. Sieh mit seinen Augen, fühle mit seinem Herzen, Bewegung ist für ihn Leben! Wer die Uebungsstätte betritt, soll sogleich beginnen können.» Wie unkompliziert und schön wirken laufende und spielende Schülergruppen! «Halte sie nicht mit Spitzfindigkeiten auf. Ja, Ideen muss man haben, dann ist auch der Sport eine reizvolle Aufgabe. Menschen jeden Alters froh zu machen. HUB



## Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

### VU-Leiterkurs Bergsteigen 1967 in Arolla 8. bis 16. 7.

Ein Teilnehmer berichtet:

Mit Regen hat's begonnen, mit Regen aufgehört. Das tönt ordentlich düster, ist aber nicht so gemeint und soll das einzige bleiben, das so tönt. Geregnet hat es nämlich nur ganz wenig am Anfang und am Schluss. Dazwischen herrschte strahlendes Wetter. Das passte zum Kurs. Was uns da alles geboten wurde, war wirklich toll. Uns, damit meine ich 30 junge Männer aus der ganzen Schweiz. Wir waren Berner, Zürcher, Basler, Walliser, St.-Galler, Aargauer, Innerschweizer und Welsche; der Jüngste war 20, der Älteste beinahe 40 Jahre alt.

Der Kurs wurde zweisprachig durchgeführt. Ein Kränzlein möchte ich hier unserem Chef Charles Wenger aus Magglingen widmen. Alles sagte er zweimal, deutsch und französisch, nach dem Prinzip: doppelt genäht hält besser. (Uebrigens eine gute Gelegenheit, seine Französischkenntnisse aufzufrischen). Charly, wie wir ihn kameradschaftlich nennen durften, machte dies sehr fein. Wenn ich grad am winden bin (Kränzchen), seien die vier Bergführer nicht vergessen. Sie bemühten sich während dieser Woche, uns die Feinheiten der Gebirgsfahrt beizubringen. Es war nicht immer leicht, besonders wenn die «theoretischen» Städter das Naheliegendste einfach nicht begreifen wollten. Bei prächtigem Wetter (siehe oben) übten wir in der Umgebung von Arolla. Kurz die Uebersicht:

Sonntag: Einklettern ob Arolla. Montag: Biwakbezug und Ausbildung im Fels. Dienstag: zwei Touren. Erste Gruppe Dent de Bertol, zweite Gruppe Douves Blanches. Mittwoch: Ausbildung auf dem Gletscher, Basiswechsel auf die Cab. des Vignettes. Donnerstag: Touren auf den l'Evèque und M. Colion. Freitag: Rettungsdienst in Fels und Eis, Stil: im Gletscherspalt isch's chaibe chalt. Samstag: Krönender Abschluss, Pigne d'Arolla—M. Blanc de Cheillon — Pas de Chèvres — Arolla. Sonntag: Lagerabbruch.

Durch das schöne Wetter kam die Theorie (Glück hämmer gha) etwas zu kurz. Abgesehen davon, dass die Theorie ganz abwechslungsreich war, vor allem, wenn Charly aus seinen Erfahrungen Müsterli zum besten gab.

Die Touren waren sicher am interessantesten. Wir lernten in feiner Kameradschaft ganz praktisch, was wichtig ist beim Bergsteigen. Selbst in schwierigen Kletterpartien arbeiteten wir nicht mit verbissenem Ernst, dafür sorgten unsere welschen Kameraden mit ihren Radio-Sottens-Sendungen. Zur leichten Musse trug auch ein Basler bei, der vor dem Essen und sonst in freier Zeit, sogar auf 3000 m Höhe mit seiner Gitarre lustige und rassige Lieder begleitete. Auf 2600 m kam es im Biwak sogar zu einem Lagerfeuer mit einzelnen Produktionen. Im ganzen war diese Woche ein voller Erfolg, nicht zuletzt auch wegen des guten Essens. Ein kleiner Tip für Feinschmecker: Ein Raclette ist besonders in grosser Höhe ein Genuss.

Und nun zum Schluss noch einmal vielen Dank allen, die uns diesen Kurs ermöglicht haben.

Beat Baerlocher

Photo: Ch. Wenger, ETS



## Versuchskurs «Bergsteigen» für Mädchen

Die Abteilung für Vorunterricht des kantonalen Militärdepartementes publizierte einen Versuchskurs «Bergsteigen» für Mädchen für die Zeit vom 17. bis 22. Juli 1967. Einerseits die Freude an unserer schönen Heimat und die Lust, im Gebirge etwas mehr zu wissen und zu können als der Sonntagswanderer, liessen mich zusammen mit 15 Gleichgesinnten die Anmeldung abgeben. Mit Freude erhielt ich dann auch eine Woche vor den grossen Sommerferien das Kursprogramm.

**M o n t a g:** Kurz vor 6 Uhr morgens verlasse ich den Wohnort mit der Bahn, um in Rorschach auf alle Gleichgesinnten zu stoßen. Bereits während der vierstündigen Bahnfahrt lernen wir uns gegenseitig ein bisschen kennen. Bei schönstem Wetter klettern wir in Guarda im Engadin aus der Rhätischen Bahn, um mit schwer bepacktem Rucksack den Weg zur Tuoi-Hütte in Angriff zu nehmen. Abends um 4 Uhr treffen wir an unserem Ziel ein: rührige Hände haben uns bereits einen Tee bereitet, der von uns gierig getrunken wird. Nun beziehen wir Quartier und harren der Dinge, die uns die kommenden Tage bringen werden.

**D i e n s t a g:** Unsere Leiter führen uns in den Schnee, wo wir auf der weissen Unterlage richtig marschieren lernen. Nach einem währschaften Mittagessen üben wir verschiedene Seilknoten und bereits können wir leichtere Kletterpartien ausführen. Unsere Führer haben ein waches Auge auf ihre Schützlinge.

**M i t t w o c h:** Das Gelernte vom Vortag wird repetiert und vertieft. Es wird richtiges Abseilen geübt. Zwei Leiter fehlen heute bei uns, weil sie für den notwendigen Nachschub im Dorf besorgt sein müssen. Das Mittagessen haben wir als Lunch mitgenommen. Die Sonne röstet uns weiter und bereits haben wir Farbe bekommen. Am späten Nachmittag kehren wir zur Hütte zurück.

**D o n n e r s t a g:** Mitten in der Nacht gibt es bereits Tagwacht. In der Dämmerung marschieren wir von unserem Standort in Richtung Piz Buin, der sich auf 3316 Meter er-

Photo: Ch. Wenger, ETS

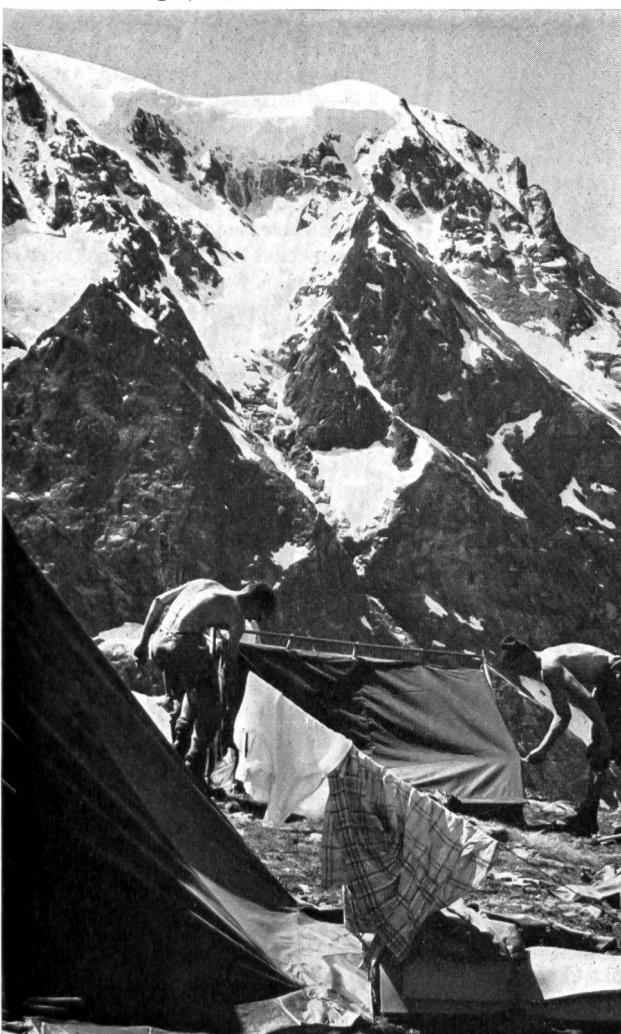


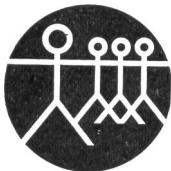
Photo: Ch. Wenger, ETS

hebt. Wir passieren Schneefelder und am Fusse des Berges erstellen wir Dreierseilschäften. Was wir an den Vortagen im Unterricht gelernt haben, können wir nun in der Praxis anwenden. Bereits um 8 Uhr erreichen wir den Gipfel, wo wir uns natürlich im Gipfelbuch eintragen. Die Anstrengungen haben sich gelohnt; ein herrlicher Rundblick weitet sich vor uns. Der einheimische Bergführer kennt jede Einzelheit und erklärt uns, was wir erblicken. Beim Abstieg traversieren wir einen Gletscher, und auch dort bewähren sich die Knoten an unserem Seil. Gegen 14 Uhr erreichen wir die Tuoi-Hütte wieder, glücklich über einen herrlichen, erlebnisreichen Tag. Nach dem Nachessen über wir uns noch im Kartenlesen und in der Kompasskunde.

**F r e i t a g:** Strahlendes Wetter, frühe Tagwache, denn es geht nochmals auf einen Gipfel. Unser Ziel ist der Piz Clavigliadas. Anseilen und Klettern füllen unseren Tag aus. Zum Mittagessen kehren wir in die Hütte zurück. Der Nachmittag wird ausgefüllt mit Theorie über die lauernden Gefahren im Gebirge, über das Verhalten zur Alpenflora und recht viel Wissenswertes, das jeder Berggänger kennen sollte. Der Abend lässt uns nochmals in fröhlicher Stimmung beieinander sein.

**S a m s t a g:** Unsere Rucksäcke, das Material vom Vorunterricht, wie Seile, Pickel, Karabinerhaken können wir zur tiefer gelegenen Alp bringen, wo es ins Tal transportiert wird. Die Unterkunft wird von uns tüchtig gereinigt und wehmütig kehren wir der uns lieb gewordenen Tuoi-Hütte den Rücken. Um die Mittagszeit verabschieden wir uns vom einheimischen Bergführer, der uns in den paar Tagen viel von seiner grossen Erfahrung mitgegeben hat. Gemeinsam fahren wir mit den übrigen Kursleitern wieder zurück ins flache Thurgau.

Eine herrliche Woche liegt hinter uns. Wir haben uns bei den umsichtigen Leitern und allen Helfern, welche das gute Gelingen dieses Lagers vorbereiten halfen, recht herzlich zu bedanken. Möge es nicht bei diesem einen Versuch bleiben, gewiss möchten noch viele weitere Mädchen eine solche Möglichkeit auskosten.  
Irene Blickensdorfer



# Unsere Monatslektion

Einlaufen und Gymnastik mit Ball-Tiefstart-Werfen mit Wurfkörper-Bodenturnen-Kleinfeldhandball

P. Holenstein

Ort: im Freien oder in der Halle.  
Zeit: 1 Std. 45 Min.  
Material: Bälle, Startblöcke, Wurfkörper, Malstäbe, Matten und Schwedenkasten.

## Einlaufen:

10 Min.

- Jeder versucht, mit dem Ball am Fuss, dem Lehrer auf einem kleinen Hindernislauf zu folgen. (Besonders geeignet im Wald.)
- Wir hüpfen auf einem Bein vw. und rw., mit dem freien Bein wird der Ball geführt, und zwar durch tippen mit dem Fussballen. Wechsel des Beines je nach Ermüdungszustand.
- «Dribbeln» innerhalb eines abgesteckten Feldes, Ziel: Weder die Bälle, noch die Schüler dürfen einander berühren.
- «Jonglieren» des Balles mit Fuss, Knie, Brust und Kopf. Wer hält den Ball am längsten in der Luft?
- zu zweit: Kopfballduell. Wem gelingen die meisten Pässe?

## Gymnastik mit Ball:

15 Min.

Pro Paar ein Ball.

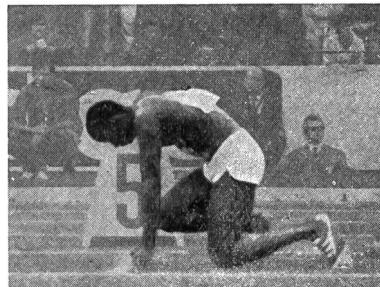
- A und B stehen einander gegenüber, Abstand: 3 m, Passen des Balles l. und r. mit Schlagwurf. Steigerungsform: Abstand vergrössern.
- A und B stehen in leichter Grätschstellung Rücken an Rücken, Abstand: 1 m, A führt den Ball zwischen den Beinen hindurch und übergibt ihn an B, dieser übernimmt den Ball zwischen den Beinen und führt ihn zur Hochhalte, und übergibt ihn wieder ab A, usw. Der Ball beschreibt somit, von der Seite gesehen, eine Kreisbahn.
- A und B liegen in Bauchlage einander gegenüber, Abstand 1-2 m. Wir passen einander den Ball zu, ohne dass die Arme den Boden berühren. Steigerungsform: Abstand vergrössern.
- A in Bauchlage, Ball in Hochhalte, B fixiert die Füsse von A. Rumpfbeugen sw. l. und r. mit Nachwippen.
- A und B stehen in leichter Grätschstellung Rücken an Rücken, Abstand: 1 m. Ball in Vorhalte. Durch Rotation mit dem Oberkörper übergeben des Balles, so dass dieser eine Acht beschreibt. Wichtig: Der ganze Fuss bleibt am Boden.
- Ball liegt am Boden, A und B fassen einander bei den Händen. Durch Ziehen und Stossen versucht man nun den Partner so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass dieser den Ball berührt. Nach Cup-System ausgetragen, erhalten wir einen «Stoss- und Ziehkönig».

Lauf:

## Tiefstart-Trainingslektion 10 Min.

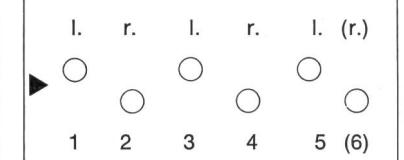
- Vorübung: Reaktionsübungen als Startformen. Start auf Pfiff aus Sitz, Bauchlage, Rückenlage, Schneider sitz usw.
- auf Pfiff: im Gehen mit beiden Händen den Boden berühren und Start.
- Tiefstart nach Kommando: Auf eure Plätze-fertig-los,

### «Auf-eure-Plätze»-Stellung:



Ausdrehen des Oberkörpers nach rechts und Ausstossen des Wurfarms nach rechts hinten. Auf fünf Abgabe des Wurfkörpers.

- Wie oben, aber mit zwei Gehschritten und drei Laufschritten.
- do, aber mit fünf Laufschritten.
- aus leichtem Laufschritt mit einem Laufsprung den «Fünferrhythmus» einleiten. Rhythmus: Sprung-2-3-4-Wurf.



Nach dem Wurf «Umsprung» vom Standbein aufs Spielbein. (6)

- wie oben, aber bei einem markierten Punkt mit dem «Fünf-Schritt-Rhythmus» einsetzen.

Thema 2:

## Bodenturnen, von der Rolle zur Hechtrolle 20 Min.

- Repetition Purzelbaum
- Rolle vw. aus Hockstellung, natürliches Aufsetzen der Hände und Fassen der Unterschenkel beim Rollen.
- do, aber aus Stand.
- leichter Anlauf zum Schlusssprung mit anschliessender Rolle vw.
- fortgesetztes Rollen: abwechselungsweise kleine Rolle – Sprungrolle.
- über Schwedenkasten (einteilig). Anlauf zum Schlusssprung mit anschliessender Sprungrolle. Der Lehrer sichert an den Schultern.
- wie oben, aber mit verstärktem Absprung = Hechtrolle.
- bei genügender Fertigkeit erhöhen des Hindernisses (evtl. Einsatz des Sprungbrettes).

Spiel:

## Taktik Kleinfeldhandball oder Hallenhandball

20 Min.

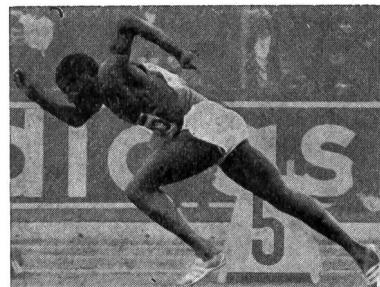
- Wir spielen Kleinfeldhandball.
- 1. Ziel: Sobald eine Mannschaft den Ball verloren hat, blitzschnelles Zurücklaufen an den Torkreis.
- 2. Ziel: Wenn der Ball in den Besitz der eigenen Mannschaft kommt, prellen die Flügel im Sprint gegen den gegnerischen Strafraum vor.
- 3. Ziel: Wir trainieren Schüsse aus zweiter Linie, diese werden, wenn möglich, aus vollem Lauf abgegeben. (Erhöhung der Schusgeschwindigkeit.)

Ausklang: Besprechen des Spiels und Duschen.

### «Fertig»-Stellung:



### «Abstossen» vom Startblock:



Thema 1:

## Werfen mit Wurfkörper, vom Standwurf zum Anlauf 30 Min.

- Repetition Standwürfe, korrekter Schlagwurf.
- aus leichtem Gehen Rückwärtsneigen des Oberkörpers bis in Hohlkreuzspannung Schlagwurf mit betontem Körpereinsatz.
- Erlernen des «Fünf-Schritt-Rhythmus»:
- Wurfkörper auf Kopfhöhe, dann fünf Gehschritte ausführen. Rechtswerfer beginnen links (1) rechts (2) – links (3) – rechts (4) – links (5). Zwischen den Zeiten eins und zwei