

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 11

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: 30.01.2026

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

Echo von Magglingen

Kurse im Monat November (Dezember)

a) schuleigene Kurse

- 4.—9. 12. Instruction de base (25 Teiln.)
- 11.—16. 12. Ski I (50 Teiln.)
- 11.—16. 12. Ski I (20 Teiln.)
- 18.—23. 12. Ski II A (Alpine Disziplinen) (40 Teiln.)
- 18.—23. 12. Ski II B (Langlauf) (20 Teiln.)
- 26.—31. 12. Ski I (80 Teiln.)
- 27.11.—2.12. Kaderkurs Ski für Lehrkörper ETS (12 Teiln.)
- 4.12.—9.12. J + S, Einführungskurs für Leiter, Ski/Eislauf (50 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

- 30.10.—2.11. Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (60 Teiln.)
- 3.—5. 11. Technikerkurs, Satus (20 Teiln.)
- 4.—5. 11. Trainingskurs der Nationalmannschaft, Schweiz. Ringerkommission (15 Teiln.)
- 4.—5. 11. Cours central féminin, Fédération Suisse de Volleyball (35 Teiln.)
- 4.—5. 11. Cours de formation juniors, Fédération Suisse de Basketball (20 Teiln.)
- 4.—5. 11. Trainingskurs, Schweiz. Bobsleigh- und Schlittelsportverband (35 Teiln.)
- 9.—10. 11. Einführungskurs «Schweizerische Mädchenturnschule», Schulkreis Limmattal (40 Teiln.)
- 10.—11. 11. Seminar für Trainer von Elite-Mannschaften, Schweiz Ruderverband (50 Teiln.)
- 10.—12. 11. Jugend- und Juniorenkampfttraining, Schweiz. Judo- und Budoverband (30 Teiln.)
- 11.—12. 11. Schwimmkurs für das Olympiakader, Schweiz. Schwimmverband (10 Teiln.)
- 11.—12. 11. Cours central de monitrices, Fédération Suisse de Basketball (20 Teiln.)
- 11.—12. 11. Spitzenkonnernkurs, IKL (60 Teiln.)
- 11.—12. 11. Trainingslehrgang für die Nationalmannschaft Wasserspringen, Schweiz. Schwimmverband (10 Teiln.)
- 13.—16. 11. Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (60 Teiln.)
- 18.—19. 11. Kurs für Boxtrainer, Schweiz. Boxverband (45 Teiln.)
- 18.—19. 11. Spitzenkonnernkurs, IKL (60 Teiln.)
- 18.—19. 11. Olympia-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (20 Teiln.)
- 18.—19. 11. Trainerlehrgang, SRB (20 Teiln.)
- 20.—23. 11. Zentralkurs für Haltungturnen, Schweiz. Turnlehrerverein (30 Teiln.)
- 25.—26. 11. Wintertrainingslehrgang, SRB (30 Teiln.)
- 25.—26. 11. Spitzenkonnernkurs, IKL (70 Teiln.)
- 25.—26. 11. Wasserballkurs für Elite und Nachwuchs, Schweiz. Schwimmverband (25 Teiln.)

Geistlichen-Skikurs

Vom 2. bis 7. Januar 1968 führt die ETS wiederum einen Skikurs für Geistliche durch.

Teilnahmeberechtigt sind Geistliche, die in Jugend-Skilagern tätig sind oder sein wollen.

Anmeldungen bis spätestens 10. Dezember 1967 an die kantonalen Büros für Vorunterricht.

Abonnement 1968 «Jugend und Sport»

Für das Jahr 1968 wird der Abonnementsbetrag plus Porto Mitte Dezember 1967 per Nachnahme erhoben. Diese Massnahme drängt sich auf, um die grossen administrativen Umtriebe auf das absolut Unentbehrliche zu senken. Wir bitten die geschätzten Abonnenten um Verständnis und ersuchen höflich, keine Einzahlungen zu machen, sondern die Nachnahme abzuwarten.

Mit freundlichen Grüssen

Die Administration
Eidg. Drucksachen- und Materialzentrale
3003 Bern

Neue Lehrfilme der ETS

Turnspringen — Kunstspringen

Vom internationalen Meeting im Wasserspringen in Bozen hat die kleine ETS-Filmequipe mit André Metzener als Fachleiter und Georges Nikles als Kameramann ein umfangreiches Material heimgebracht und zu einem sehr instruktiven Lehrfilm verarbeitet. Besonders hervorzuheben sind die zahlreichen, im Abschnitt Kunstspringen eingesetzten Stehbilder, die ein exaktes Studium des Bewegungsablaufs der einzelnen Sprünge erlauben.

Der Wert des Films wird erhöht durch die Mitwirkung von Weltklasespringern wie: Dibiasi, Savanov, Anderson, Cagnotto, Kowalewski und Natalia Kusnetsova.

Technische Daten: Farbentfilm 16 mm, 363 m, 33 Minuten, französisch kommentiert. Katalognummer 86.3, Leihgebühr Fr. 15.—.

Eine deutsche Version ist in Vorbereitung.

Sichtbare Trainingsarbeit im Spiel Schweiz—Rumänien

Aus Filmaufnahmen vom Handball-Länderspiel Schweiz gegen Rumänien vom 4. November 1966 im Zürcher Hallenstadion hat der Internationale Heinz Lehmann Beispiele von sichtbar gewordener Trainingsarbeit im Spiel herausgeschält und mit einem Kommentar als Spielstudie der Instruktion zugänglich gemacht. Der Kurzstreifen schwarz-weiss von 12 Minuten bildet für Trainer und Spieler eine wertvolle Bereicherung und weckt besonders das Verständnis für das taktische Verhalten in Angriff und Verteidigung.

Technische Daten: Schwarzweiss-Film 16 mm, 130 m., 12 Min., deutsch kommentiert. Katalognummer 13.4, Leihgebühr 5 Fr.

Rhythmus und schmale Ski

Zweck des Films:

1. Werbung für den Skilanglauf, besonders bei der Jugend.
2. Demonstration und Analyse der Technik bei Beschränkung auf das Wesentliche.

Inhalt: 3 Teile — Einleitung
— Technischer Teil
— Anwendung

Demonstration durch:

Gun Ädel, Schweden
Lennart Olsson, Schweden (Langlauftrainer des Schweizerischen Ski-Verbandes)

Alois Kälin

Franz Kälin

Josef Haas

sowie weitere Mitglieder der schweizerischen Nationalmannschaft.

Dank dem Entgegenkommen des Schweizerischen Ski-Verbandes konnte ein Grossteil der Aufnahmen im Verlaufe einer Trainingswoche des Nationalkaders gedreht werden.

Technische Daten:

Farbfilm 16 mm

Länge 200 m

Vorfuhrdauer 19 Minuten

Ektachrom-Comercial

Lichtton.

Produzent: Charles Zbinden, Bern.

Technischer Berater: Hans Brunner, ETS, Magglingen.

Katalognummer 75.9, Leihgebühr Fr. 15.—.



Bibliographie

Wir haben für Sie gelesen...

Baumann, Ernst, Nigg, Toni. DK: 796.922

Langlauf für alle. Ein Büchlein über das Skilanglaufen. Zürich, Orell Füssli, 1967. — 8°, 79 S. Abb. — Fr. 9.80.

Br. Zwei Professoren, Dr. med. Ernst Baumann und Toni Nigg, machten just im richtigen Zeitpunkt ein liebenswertes Geschenk in Form eines 80seitigen, kleinen Buches über den Skilanglauf. Darin wird ein erstaunlich reichhaltiger Stoff präsentiert, in geschriebener Form und mit Hilfe von Zeichnungen. Wer es nicht schon wissen sollte, wird beim Durchblättern des Bändchens rasch erkennen, dass die Autoren aus einem breiten Wissen schöpfen konnten, welches sich aus dem engen Zusammenleben mit dem Skilanglauf während einer stattlichen Zahl von Jahrzehnten ergeben hat.

Wäre das kleine Buch ausschliesslich für Wettkämpfer oder meinetwegen für Kinder bestimmt, könnte man ihm vorwerfen, es wolle mehr, als normalerweise auf dieser bescheidenen Seitenzahl darzustellen sei. Es wendet sich aber an alle Junge, Alte, Wettkämpfer und Langläufer aus Freude. Ferner wäre noch hinzuzufügen, dass die Zeichnungen reichhaltig und instruktiv und geeignet sind, auf wenig Platz viel auszusagen.

Wir wünschen dem willkommenen Werklein grosse Verbreitung, damit es den ihm zugedachten Teil leisten kann, den Skilanglauf in alle Schichten zu tragen und ihm neue Jünger zuzuführen.

Stemmler, Karl. DK: 087.5

Tiere und ihre Waffen. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1967. — 8°, 32 Seiten, ill. — SJW 982.

Wer hätte geglaubt, dass im Tierreich chemische und elektrische Waffen, sogar Bomben, Radar- und Richtstrahlen schon seit Jahrtausenden im Gebrauch sind! Wieder andere Tiere wehren sich, indem sie ihren Angreifern oder ihrer Beute Gift einspritzen. Das Heft zeigt, wie mannigfaltig die Waffen der Tierwelt sind.

Zysset, Hans. DK: 087.5

Tom, der Kauz. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1967. — 8°, 32 S., ill. SJW 985.

Zu der Zeit, da von der Küste her der amerikanische Westen erobert und besiedelt wurde, war unter den Treckern manch sonderbarer Kauz; solch einer war Tom. Er zog mit einem Konvoi-Planwagen auf beschwerlicher und abenteuerlicher Reise westwärts, um so seiner Schwäche für den Alkohol zu entgehen. Aber auch unterwegs verfiel Tom dem Feuerwasser, und das wurde ihm schliesslich zum Verhängnis. Betrunkener geriet er in die Hände der Indianer. An Toms Grab wurden dann Rote und Weisse Freunde.

Lenhardt, Elisabeth. DK: 087.5

Es war einmal — siebenmal. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1967. — 8°, 32 S., ill. — SJW 987.

Es sind Geschichten über sieben Lieder, die wie Märchen erzählt sind und eine innere Wahrheit enthalten. Da ist zum Beispiel der junge Müller, der sein Besitztum verlässt und auf die Wanderschaft geht. Er lebt weiter in dem Menschen von heute und morgen, der auch in der modernen Welt die Schönheit des Wanderns beglückt erlebt. Da ist Hans Spielmann, der um einer Geige willen seine Kuh samt Bauerngütchen hergibt. Er ist und bleibt Sinnbild für alle Menschen, denen nicht das Geldverdienen, nicht das Reichwerden oberstes Ziel ist. Da ist auch das bucklige Männchen, der böse Geist des «Zleidwerchers», das in jedem Menschen zu Hause ist und ihn plagt. Jede Gestalt der sieben Geschichten lebt zwar nicht körperlich, doch als innerliches Wesen fort und fort.

Radau, Hanns. DK: 087.5

Sohn eines Häuptlings. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1967. — 8°, 32 S., ill. — SJW 988.

Im obern Amazonasgebiet (Südamerika) wird ein einsamer Forscher von einem Häuptling gezwungen, schleunigst mit seinem Paddelboot umzukehren. Der Häuptling erzählt dem Manne seine traurigen und schrecklichen Erfahrungen mit den Weissén. In der zweiten Geschichte wird ein todkranker Weissér wie durch ein Wunder doch noch zur Missionsstation in seinem Boot geleitet.

Pestalozzi-Kalender 1968

herausgegeben vom Verlag Pro Juventute, Zürich. Verkaufspreis Fr. 5.80.

Jedes Jahr in der Vorweihnachtszeit kommt ein neuer Pestalozzi-Kalender heraus. Und jedes Jahr ist die Spannung unter Mädchen und Knaben gross, was er wohl alles an Neuem, Interessantem und Unterhaltendem zu bieten habe. Wir wollen diese Spannung nicht vermindern, im Gegenteil. Wir möchten nur auf einige der vielen Artikel hinweisen, die uns beim Durchblättern des neuen Kalenders aufgefallen sind:

Da wird berichtet, wie eine aktuelle Sendung am Radio entsteht oder wie in Zusammenarbeit mit Polizei und Radio ein Ausreisser gesucht und gefunden wird. Dann folgen Reportagen über den Rhein, vom heutigen Verkehr ist die Rede und auch die Tierfreunde kommen auf ihre Rechnung. Alle Beiträge, die Buben und Mädchen gleich interessieren, wurden für beide Ausgaben übernommen; nur der Artikel über Urs von Wartburg wurde im Mädchenkalender ersetzt durch einen Beitrag über Meta Antenen, und im Abschnitt «Werken und Gestalten» sind die Bastelarbeiten zum Teil verschieden. Für einen verregneten Sonntag hat es Kreuzworträtsel, Spielschläge und andere Helfer gegen Langeweile. Und in der Wissenskiste finden wir wieder den Geschichts- und Kulturplan sowie Beiträge über Physik, Geographie und Geometrie und neu: Adressen von Berufsberatungsstellen, welche jede gewünschte Information über Berufsbilder, Reglemente, Aus- und Weiterbildung geben können.

Das Schatzkästlein gehört wie immer zu beiden Ausgaben und gibt Antwort auf die grosse Frage: «Wie lebt der Mensch?»

Neben den üblichen Wettbewerben sticht dieses Jahr besonders derjenige über den Bäcker-Konditoren-Beruf hervor; über 1000 Preise sind zu gewinnen.

Es ist unmöglich, alle Artikel zu erwähnen, aber wir sind überzeugt, dass der Pestalozzi-Kalender das Jahrbuch für Buben und Mädchen ist und in jeder Familie mit Schulkindern unter den Weihnachtsbaum gehört.

Schweizer Wanderkalender 1968

Von den wöchentlich wechselnden Landschafts- und Wanderbildern des neuen Schweizer Wanderkalenders ist ein ganzes Drittel in vorzüglichem Vierfarben-Tiefdruck gehalten. Die Rückseiten bringen für jeden Monat einen genau skizzierten Wander- oder Skitourenvorschlag. Heimat- und naturkundliche Kurzaufsätze sowie nützliche Tips für den Wanderer und Touristen ergänzen die Rückseitentexte. Der beliebte Jahrweiser wird sich auch diesmal viele neue Freunde schaffen. Der Reinerlös fliesst den schweizerischen Jugendherbergen zu.

Bezug durch den Buchhandel oder direkt beim Schweizerischen Bund für Jugendherbergen, Postfach 747, 8022 Zürich (Telefon: 051 / 32 84 67). Preis Fr. 4.—.

Neuerwerbungen unserer Bibliothek

9 Geographie, Geschichte, Heimatkunde

Alexander, G. Groll, H. Tänzerin, Choreographin, Pädagogin Rosalia Chladek. Wien—München, Österreichischer Bundesverlag, 1965. — 4°. 128 S. ill. Aq 456

Balmer, H. Magglingen. Ein Luftkurort im Jura. — 4°. 17 S. ill. — Fotokop. Aus: Vom Jura zum Schwarzwald. 3. Bd. Hrg.: F.A. Stocker. Aarau, Sauerländer, 1886. Abrq 1260

Kümmerly & Frey. Europa Fernrouten — Europe longdistance roads — Europe grandes routes — Europa comunicazioni principali. 1:3 600 000. Kümmerly & Frey, Bern, 1966. — 8°. Abr 3243

Kümmerly & Frey. Mittel- und Nordosteuropa — Central and North-Eastern Europe — Europe Centrale et du Nord-Est — Europa Centrale e Nord-Orientale. 1:2 500 000. Bern, Kümmerly & Frey, 1965. — 8°. Abr 3245

Kümmerly & Frey. Nordeuropa — Northern Europe — Europe du Nord — Europa del Nord. 1:2 500 000, Bern, Kümmerly & Frey, 1965. — 8°. Abr 3247



Unsere Monatslektion

Konditionstraining für Skifahren

Gelände - Halle - Heimtraining

U. Weber und P. Holenstein

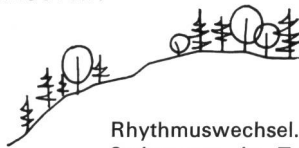
Im Gelände

Dauer: 100 Minuten

Vorbereitung: Einlaufen / Gymnastik
20 Minuten

Leistungsschulung: Organschulung /
Leistungsgymnastik / Spiel 70 Min.
Beruhigung: Duschen 10 Minuten.

Einlaufen:



Rhythmuswechsel.
Steigungen im Tretlauf.
Gefälle Tempobeschleunigung.

Gymnastik:
Arme/Schulter



Rumpf

Beine



Kreislauftraining: Intervall-Läufe
über 50—80 m.

Und zwar: Gelände leicht steigend.
Ausführung: 10mal mit 2 Minuten
Intervallpause.

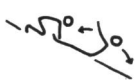
Leistungsgymnastik: Jede Übung
während 20 Sek. so oft und intensiv
wie möglich. (Pause: 40 bis 50 Sek.)



Arme: Liegestütz
Klimmzüge



Rumpf: Rumpfbeugen vw. / Hüft-
kreisen



Beine: Tiefe Kniebeuge
Wald-Slalom



Spiel: Kleinfeldfußball
(4er Mannschaften)

Beruhigung: Duschen.

In der Halle

Dauer: 100 Minuten

Vorbereitung: Einlaufen / Gymnastik
20 Minuten

Leistungsschulung: Organschulung /
Leistungsgymnastik / Spiel 70 Min.
Beruhigung: Duschen 10 Minuten.

Einlaufen:



Gehen im Wechsel mit
Laufen.
Laufen vw. rw. sw.
Schlangenlinien.
Hopper-Galopp hüpfen.
Laufen mit Überkreuzen
der Beine.

Gymnastik:



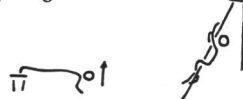
Dehnübungen,
Schwungübungen.
Beinschwingen vw. rw.
Beinkreisen einwärts und
auswärts.
Rumpfkreisen.

Kreislauftraining:

Schwarz-Weiss-Verfol-
gungsrennen
(Panther und Affe).
5 x Hallenlänge durchspur-
ten, 30 Sek. Pause.
5 x Hallenlänge durchspur-
ten gegen Widerstand
(Veloschlauch/Partner).
Velomäntel im Kreis ausle-
gen — 5 Runden Doppel-
hüpfen, 1 Min. Pause zwis-
chen den einzelnen Run-
den.

Leistungsgymnastik:

Arme: Wieviel mal/Min. —
Liegestütz/Wegschnellen.



Rumpf: Hüftkreisen.

Med.ball
gegen
Wand.



Beine: Tiefwippen. Strecksprung.



Spiel: Hallenhandball.

Beruhigung: Duschen.

Heimtraining

(Zimmer bei offenem Fenster).

Dauer: 60 Minuten

Vorbereitung: «Aufwärmen» 10 Min.
Leistungsschulung: Leistungsgymna-
stik 30 Minuten.

Beruhigung: Duschen, Selbstmassage
20 Minuten.

Einlaufen:



Hüpfübungen.
Leichtes Treten an Ort.
Ferse/Fussspitze Abrollen
hin und her.
Beinkreisen einwärts und
auswärts.

Gymnastik



Dehnübungen.
Fersenspitze — Wippen zum
Sitz zwischen den Unter-
schenkeln und Aufrichten
zum Kniestand.

Kreislauftraining und Lei- stungsgymnastik:



Laufen an Ort mit Knie-
heben, 7 bis 10 Sek. in sehr
schnellem Tempo. (20—30
Sek. Pause.)



Das Ganze 5—10mal.
Liegestütz auf einem Stuhl
Armebeugen — Wegschnel-
len — Zurückfallen usw.



Gleichgewichtsübung auf
dem Stuhl: Hockstand-
wechsel auf dem l. und r.



Bein. Spielbein wird ge-
streckt nach vorne geführt.
«Ruderübung» mit dem
Veloschlauch.



Kräftige Stossbewegung der
Beine, mit gleichzeitigem
Zug der Arme.



Zwei Kreise am Boden
(z. B. eine Schnur in Figur 8
auslegen.)



Beine überkreuzen und tre-
ten so rasch wie möglich
von einem in den andern
Kreis.



Strecksprung aus tiefer
Hocke, nach einmaligem
Nachfedern erneut hoch-
schnellen.

Beruhigung: Duschen, Selbstmassage.