

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 7

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: 07.02.2026

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

Echo von Magglingen

Kurse im Monat Juli (August)

a) schuleigene Kurse

- 28.7.— 9.8. Cours spécial pour candidats au diplôme de maîtres de gymnastique de l'Université de Genève (25 Teiln.)
11.8.—13.9. Ergänzungslehrgang für Kandidaten des Turnlehrer-diploms der Universität Basel und ETH Zürich (70/50 Teiln.)
11.—23. 8. Cours spécial pour candidats au diplôme de maîtres de gymnastique de l'Université de Lausanne (50 Teiln.)
25.8.—13.9. Ergänzungslehrgang für Kandidaten des Turnlehrer-diploms der Universität Bern (40 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

- 30.6.— 5.7. Ausbildungskurs für Fussballtrainer, KBFV (45 Teiln.)
30.6.— 2.7. CSIT-Kampfrichterkurs für Frauengeräteturnen, Satus (25 Teiln.)
30.6.— 2.7. Kurs für fortgeschrittene Geräteturnerinnen, Satus (10 Teiln.)
3.—12. 7. Zentralkurs II, SFV (45 Teiln.)
3.—12. 7. Zentralkurs für Junioren, SFV (30 Teiln.)
5.— 6. 7. Junioren-Ruderlager, Schweiz. Vereinigung der Ruderveteranen (65 Teiln.)
7.—12. 7. Trainingslehrgang für die Nationalmannschaft Wassertspringen, Schweiz. Schwimmverband (5 Teiln.)
14.—19. 7. Juniorenlager, Schweiz. Tennisverband (20 Teiln.)
14.—19. 7. Trainingslehrgang für die Nationalmannschaft Wassertspringen, Schweiz. Schwimmverband (5 Teiln.)
14.—19. 7. Juniorenlager, IKL (80 Teiln.)
21.—26. 7. Juniorenlager, KBFV (50 Teiln.)
21.7.—15.8. WM-Vorbereitungskurs Kunstdramen, ETV (5 Teiln.)
28.7.— 2.8. Juniorenlager, Schweiz. Tennisverband (15 Teiln.)
28.7.— 2.8. Junioren-Trainingslager Kunstdramen, ETV (35 Teiln.)
28.7.— 9.8. Zentral-Grundschulkurs für Invalidensportleiter, Schweiz. Verband für Invalidensport (55 Teiln.)



Jugendsportzentrum
Tenero

Tenero, 14. Juni 1969

2. Monatsbulletin aus Tenero:

Tenero-Nachrichten:

Seit der letzten Berichterstattung sind bereits 2 Monate vergangen und im Tessin ist der Sommer eingezogen. Das Maiwetter war wohl für die Vegetation recht gut (13 Regentage), der Sportbetrieb dagegen litt ein wenig unter dem andauern den Regenwetter. Tröstlich für uns ist, dass es in der übrigen Schweiz noch schlimmer war.

Im Jugendsportzentrum wurde trotzdem «hart trainiert». Obwohl die Belegung recht mager war (besonders auf dem Zeltplatz), arbeiteten die treuen Helfer und Angestellten auf Hochtouren. — Ende April beherbergten wir den WK der Heerespolizei. Leider war ihr Programm so reich befrachtet, dass nur gerade Zeit übrig blieb, um den Militärkonditionstest durchzuführen. Ab 5. Mai logierten sich 40 PTT-Lehrlinge für 14 Tage bei uns ein. Ihr Programm sah vor, dass sie am Morgen Theorie «büffelten» und am Nachmittag, unter der Leitung des Turn- und Sportlehrers, in die Geheimnisse des Sports eingeführt wurden. Konditionstests, am Anfang

und am Schluss des Kurses durchgeführt, bewiesen, dass mit relativ wenig Zeitaufwand eine enorme Leistungssteigerung erwirkt werden kann. Besonders krass zeigte es sich bei den Resultaten derjenigen, die sonst gar keinen Sport treiben. Natürlich die unbedeckte Nebenerscheinung des Muskelkaters muss in Kauf genommen werden. Oskar Plattner führte mit seinen Rennfahrern ein Trainingslager als Vorbereitung für die Englandrundfahrt durch. Richtig verregnet wurde Herr Lafranchi mit seinen Nachwuchsfahrern. Schade! Anfangs Juni absolvierte die Firma Sulzer aus Zuchwil mit ihren jüngsten Lehrlingen ein Wanderlager. Ich finde die Idee, dass die Lehrlingsinstrukturen ihre Zöglinge in einem Lager auch von einer andern Seite kennenlernen wollen, ausgezeichnet. Herr Käsermann hat mir versichert, dass gerade bei den kritischen Fällen nach einem solchen Lager fast keine Schwierigkeiten mehr auftreten, weil man sich gegenseitig viel besser kennengelernt hat und einander auch besser versteht. Auch einige Schulen führten ihre Klassenlager durch. Ich finde es schade, dass sich die Lehrer nicht auf den Zeltplatz trauen. Gerade das relativ «freie» Leben auf dem Zeltplatz (der ja sehr gut eingerichtet ist) gibt dem Lehrer viele Erziehungsmöglichkeiten. Ich erlaube mir einmal die Frage: Wo sollen die Jungen und Mädchen die saubere und disziplinierte Haltung auf dem Zeltplatz lernen? — Sicher nicht auf den öffentlichen Zeltplätzen, auf denen sie ganz auf sich selber angewiesen sind. —

Nun freuen wir uns auf die eigentliche Sommersaison, die ja erst beginnt mit den Schulferien. Die Belegung ist in dieser Zeit sehr gross (bis 400), und wir und auch viele Jugendliche hoffen, dass sie den Tessin von der schönen Seite kennenlernen. Die Sportplätze und der Strand sind gerüstet. Die Wassertemperatur im See beträgt schon heute (15. Juni) 21 Grad. — Bald werden auch die Baumaschinen ein wenig Lärm verursachen. Am See unten entsteht ein neuer Platz (Hartplatz, Douchen, Böschung auf der Seeseite usw.). Ich will nicht zuviel versprechen, aber nächstes Jahr ist dieser Platz benützbar. Auch die einzelnen Kochstellen auf dem Zeltplatz sollen überdacht werden. Schliesslich erhalten wir anfangs Juli das zweite Floss. — Also, wer möchte nicht dabei sein!

Schule für Sozialarbeit der Reformierten Heimstätte Gwatt

Nächster Schuljahresbeginn: 1. September 1969

Der Beruf des Sozialarbeiters (Gruppenleiters) ist wichtig, spannend, befriedigend. Für Menschen da sein; ihnen in ihren Problemen helfen; aus dem Glauben heraus sachkundig dafür sorgen, dass Menschen nicht allein, beziehungslos an den Rand gedrängt leben müssen; Gemeinschaft anbieten durch gegenseitige Hilfe; im Rahmen kirchlicher, staatlicher oder privater Fürsorge- und Beratungsstellen, aber auch in Heimen zur Erfüllung des christlichen Dienstauftrages beitragen — das alles gehört dazu!

Die Ausbildung in Gwatt ist gründlich und zukunftsgerichtet. Die Theorie ist vielfältig und wird zu einem guten Teil im Gespräch verarbeitet. Die Praktika sind intensiv angeleitet und eng mit dem Theorieunterricht verbunden. Die theologischen Fächer vermitteln Auseinandersetzung mit den theologischen Grundfragen unserer Zeit und eine Begegnung zwischen Theologie und Sozialwissenschaften.

Anforderungen: Es braucht einen ausgeprägten Willen zum Helfen; eine gute Allgemeinbildung, um die Probleme im grösseren Horizont zu sehen; Intelligenz und Aufgeschlossenheit, um folgerichtig die den Schwierigkeiten angemessene Hilfe zu planen und zu geben; Kontaktfähigkeit und seelische Ausgeglichenheit.

Voraussetzungen: mindestens 20jährig; entweder abgeschlossene Berufslehre oder Mittelschule oder Fachschule.

Prospekte und Auskunft beim Sekretariat der Schule. Telefon (033) 2 55 81.

Der nächste Kurs beginnt anfangs September. Interessenten sollten sich rasch möglichst mit dem Schulsekretariat in Verbindung setzen.

Literaturwettbewerb des Schweizerischen Jugendschriftenwerkes

Das Schweizerische Jugendschriftenwerk hat einen Literaturwettbewerb ausgeschrieben. Die Wahl der Themen ist frei. Die eingereichten Texte sind für die SJW-Schriftenreihe «Für die Kleinen» bestimmt, also für das Lesealter von 7 bis 10 Jahren. Dank besonderer Zuwendungen können drei Preise verliehen werden: 1. Preis Fr. 1000.—, 2. Preis Fr. 900.—, 3. Preis Fr. 800.—. Die Einsendefrist dauert bis 31. Dezember 1969. Die Wettbewerbsbedingungen können bei der SJW-Geschäftsstelle, Seefeldstrasse 8, 8008 Zürich, verlangt werden.



4052 Basel

Lehenmattstrasse 122, Tel. (061) 41 42 32
Sportplatzbau — Turnanlagen — Tennisbau

baut

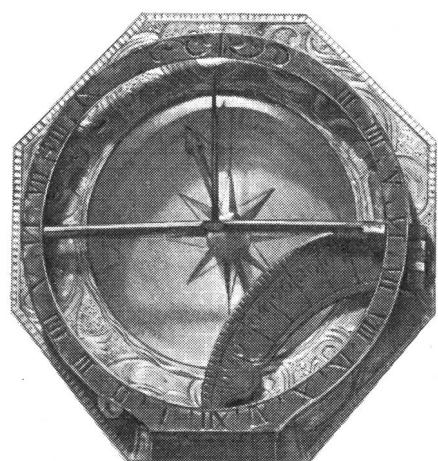
Sportanlagen

Turnanlagen

Tennisplätze

mit modernen und neuzeitlichen Belägen
sowie zeitgemässen Einrichtungen.

Verlangen Sie unverbindliche Offerten.



Reise-Kompass um 1780 PTT Museum Bern

Ferienfreuden mit dem Kompass suchen?

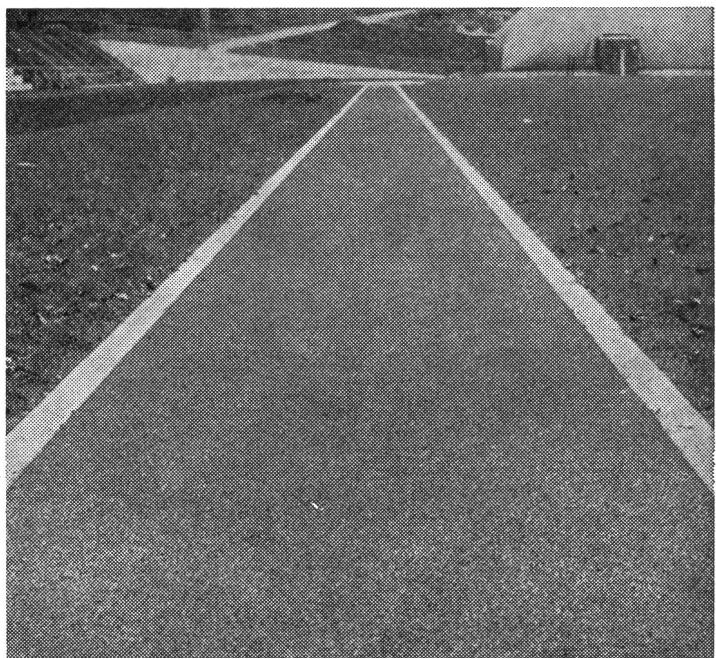
Wohl kaum!

Für die Himmelsrichtungen ist er zwar zuständig,
Ferienfreuden jedoch finden Sie sicherer
und bequemer im Postauto.
Wo immer Sie auch weilen, südlich oder nördlich
der Alpen, im Osten oder im Westen unseres Landes:
im Postauto
sind Sie auf dem richtigen Weg!



Auch hier:

Tartan der sportlich faire Allwetterbelag von der 3M



3M 'Tartan'-Anlaufbahn in der Sportanlage Au in Baden AG

'Tartan' ist sportlich fair, und 'Tartan'-Beläge schaffen gleiche Voraussetzungen für alle Springer und Läufer: keine ausgetrockneten, keine aufgeweichten und keine aufgewühlten Bahnen mehr. 'Tartan' ist rutsch- und abriebfest, federnd elastisch und bleibt unverändert zwischen minus 30° C und plus 50° C. 'Tartan' ist unempfindlich gegen Stollen und Spikes. Und: Die Unterhaltsarbeiten sind minimal, auch deswegen ist 'Tartan' ideal.

Offizielle Einbaufirmen:

Hans Bracher, Sportplatzbau, Bern
Weitere Adressen geben wir auf Anfrage gerne
bekannt.

Tartan - sportlich fair.



Minnesota Mining Products AG, Räffelstrasse 25, 8045 Zürich



Bibliographie

Wir haben für Sie gelesen ...

Gaulhofer, Karl.

DK: 572.511 572.512.833

Die Fusshaltung. Ein Beitrag zur Stilgeschichte der menschlichen Bewegung. Wien, Österreichischer Bundesverlag, Neudruck. 1969. — 8°. 266 Seiten, Abbildungen. — ca. Fr. 30.—.

Diesem Werk, das 1930 als 1. Band der «Abhandlung der wissenschaftlichen Gesellschaft für körperliche Erziehung» erschienen ist, inzwischen lange vergriffen war und nunmehr im Neudruck wieder aufgelegt wurde, liegt eine Fragestellung aus der Kulturgeschichte der menschlichen Bewegung zugrunde. Es ist die Frage der Stilisierung der menschlichen Bewegung. Die Antwort auf diese Frage ist nicht nur historisch interessant, sondern vermittelt auch wertvolle Einsichten für Probleme der Leibeserziehung von heute.

Die Arbeit untersucht an Hand umfassender Quellenstudien die Haltungsstile verschiedener Epochen und Kulturkreise in Europa seit der Renaissance und deckt ihre geschichtlichen Wurzeln und die Gesetzmässigkeiten der Wandlungen der Haltungs- und Bewegungsform auf. Die Untersuchung erstreckt sich auf die Körperstellung des Kriegers, des Fechters, des Tänzers, des Turners und auf die Fusshaltung im medizinischen Schrifttum. Die Körperhaltung und insbesondere die Fusshaltung zeigt sich dabei als typisch für die dazugehörigen Bewegungsformen.

Das Buch ist ein Grundlagenwerk der Theorie der Leibeserziehung, aber auch als kulturgeschichtliche Studie bedeutsam. Der Neudruck ist durch eine ausführliche Biographie Gaulhofers bereichert.

Fetz, Friedrich.

DK: 001.4; 531.796

Grundbegriffe der Bewegungslehre der Leibesübungen. Frankfurt am Main, Limpert, 1969. — 8°. 100 Seiten.

Vertiefung und Differenzierung im Wissensbereich der Bewegungslehre führten zu wichtigen neuen Einsichten, brachten aber auch viele neue Fachausdrücke und Präzisierungen, die es gilt zu klären und zu definieren. Prof. Fetz hat in diesem Werk sehr viele Fachausdrücke zusammengetragen und diese äusserst genau erläutert. Er zeigt auch auf, wie schwierig es ist, einen mit dem Auge sichtbaren Bewegungsablauf zu erfassen, mit Worten zu beschreiben und in eine Ordnung einzufügen.

Die Begriffskette «Motorik — menschliche Motorik — menschliche Bewegung — Bewegungsablauf — Bewegungseigenschaften» dient dem Autor als Grundlage.

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gelenkigkeit und Gleichgewicht werden als motorische Grundeigenschaften definiert, die in einem ersten und einen zweiten Kreis eingeteilt werden. Das Buch ist ein eigentliches Nachschlagewerk, indem die verschiedensten Begriffe der Bewegungslehre der Leibesübungen in übersichtlicher Anordnung äusserst präzis definiert werden.

DK: 616.89

Suchtgefahren = Dangers de la toxicomanie = Pericoli del vizio. Zürich, Pro Juventute, 1969. — 8°. 84 Seiten, illustriert. — Fr. 3.—.

In: **Pro Juventute**, 50 (1969) 5:193—265.

Die Diskussion über die Gefahren des Alkohol-, Nikotin- und Schmerzmittelmissbrauchs haben eine noch nie gekannte Aktualität erreicht. Zahlreiche Fachvertreter wenden sich im Mai-Heft der Zeitschrift «Pro Juventute», das die Suchtgefahr behandelt, mit beachtenswerten Beiträgen an Erzieher, Lehrer, Fürsorger und Eltern. Im ersten, präventiv- und sozialmedizinischen Teil äussern sich Ärzte und Statistiker zum Problem der Süchtigkeit: Prof. Dr. Meinrad Schär stellt in seinem Grundsatzartikel die verschiedenen Suchtformen vor. Der Zürcher Gesundheitsdirektor Regierungsrat Dr. Urs Bürgi geht den Ursachen der Süchtigkeit nach, während Dr. Kurt Biener über den Einfluss der Gesundheitserziehung auf den Genussmittelverbrauch Jugendlicher, den Rüttitest, berichtet. Prof. Dr. Paul Kielholz und Dr. Dieter Ladewig weisen vom psychiatrischen Standort aus auf die Bedrohung der geistigen Gesundheit durch die Suchtgefahren hin, und Dr. Felix Welti macht auf den Einfluss des übermässigen Alkoholkonsums auf die Volksgesundheit aufmerksam. Der zweite Teil dieses Heftes zeigt Möglichkeiten der Vorbeugung durch gesundheitspädagogische Massnahmen auf. Mit der Gesundheitserziehung als Aufgabe der Schule setzt sich Dr. Willy Canziani

auseinander. Seine grundsätzlichen Erwägungen werden durch praktische Hinweise zur Gesundheitserziehung auf der Unterstufe (Max Hänsenberger), Mittelstufe (Max Tobler) und Oberstufe (Ernst Strebel) ergänzt. Die im besten Sinne aufklärend wirkende Sondernummer enthält überdies Hinweise auf verschiedene Aktionen und bietet zudem in einem französisch- und italienischsprachigen Abschnitt Originalartikel von Autoren aus diesen Sprachgebieten. Mit der Nummer «Suchtgefahren» ist der Zeitschrift «Pro Juventute» ein Wurf gelungen, den wir ohne Übertreibung als Meilenstein auf dem Weg zur Verwirklichung der Gesundheitserziehung in der Schule und in der Öffentlichkeit bezeichnen dürfen. — ni

Koppehel, Carl.

DK: 796.332.06

Schiedsrichter im Fussball. 6. erw. und überarbeitete Aufl. Frankfurt am Main, Limpert, 1969. — 8°. 190 Seiten, Abbildungen.

Carl Koppehel, international hochgeschätzter Regelfachmann und Mitglied im Schiedsrichterausschuss des DSV versteht es in seinem umfassenden Werk, die «tote» Regelmaterei recht spannend zu präsentieren.

Der klare Aufbau und die erklärenden Zeichnungen dürften jedem Schiedsrichter bei der Aus- und Weiterbildung eine grosse Hilfe sein.

Aber auch diejenigen, die in Zukunft ein Fussballspiel sachverständig verfolgen wollen, finden in dieser Lektüre alles, was sie vom und über den Schiedsrichter wissen müssen.

Mortzfeld, Alwin.

DK: 796.412.3

Üben in Gruppen am Handgerät. 3. Aufl. Frankfurt am Main, Limpert, 1969. — 8°. 61 Seiten, Abbildungen.

Das vorliegende Buch ist dem Lehrer mit grossen Klassen, und dem wenig Turnergeräte zur Verfügung stehen, ein gutes Hilfsmittel.

Zeichnungen und Begleittext machen die Übung leicht verständlich. Gearbeitet wird mit den altbekannten Handgeräten Stab, Reifen und Springseil. Gruppenarbeit sowie selbst-schöpferische Betätigung des Kindes stehen im Zentrum dieses Werkes.

Der grösste Wert der angebotenen Übungen scheint mir in der erzieherischen Einwirkung auf das Kind durch die Gruppenarbeit zu liegen.

Ko.

Graf, August.

DK: 797.2

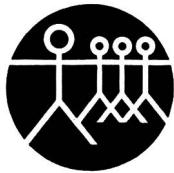
Schwimmen, Tauchen, Springen. Ein Schwimmbüchlein für Knaben und Mädchen. 4. Aufl. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1969. — 8°. 32 Seiten, Abbildungen — SJW 61.

Das Schweizerische Jugendschriftenwerk gab dieses Frühjahr in vierter Auflage ein Schwimmbüchlein von August Graf heraus, das bereits Mitte der Dreissigerjahre unter dem Titel «Patschnass» erschienen ist. Schon ein Jahrzehnt vorher warb der Verfasser in Fachzeitschriften und Kursen für eine natürliche Lehrweise des Schwimmens. Vor der Einführung in die Schwimmtechnik sollte das Kind vertraut sein mit den vielfältigen Eigenschaften des Wassers, keine Angst mehr haben vor dem nassen Element und sich sogar voller Freude im Wasser tummeln. Der Schwimmunterricht erfuhr durch diese neue, natürliche Methode in bewegungstechnischer und pädagogischer Hinsicht eine totale Umgestaltung. Text und Zeichnungen der Wassergewöhnungsübungen des «Patschnass» wurden denn auch 1945 in die erste Schweizerische Schwimmsschule des Interverbands für Schwimmen übernommen. Heute kann man sich keinen Schwimmunterricht mehr denken, der nicht mit Erfolg diese vielfältigen Wassergewöhnungsübungen anwenden würde.

Das vorliegende, von René Gilsi illustrierte SJW-Heft Nr. 61 zeigt deshalb einen bewährten Weg zum Schwimmen, Tauchen und Springen. Tausende von Kindern haben ihn bereits erfolgreich beschritten und sind aus anfänglichen «Angsthasen» eigentliche «Wasserratten» geworden. In einer Zeit, da unsere Jugendlichen in zunehmendem Masse Wirbelsäulen-schäden und Muskelschwächen aufweisen, kommt dem Schwimmen als präventiver Massnahme besondere Bedeutung zu. Das vorliegende Schwimmbüchlein wendet sich deshalb nicht nur an die Kinder, sondern auch an deren Eltern und Lehrer.

Die neue Auflage ist durch das Kapitel «Delphinschwimmen» und einem kurzen Anhang über die Wiederbelebung erweitert. Die meisten Übungen sind durch den Grafiker René Gilsi ansprechend illustriert.

Hans Futter



Unsere Monatslektion

Fitnesstraining im Wald

Gruppenformen mit Rundholz · Stationentraining · Kickball
Dornbierer / Hanselmann

Ort: Wald

Dauer: Ca. 1 Stunde 40 Minuten

Material: Rundhölzer, Steine, 2 Klettertaue, 1 Seil, Schnüre, Fähnlein, Täfelchen mit Punktzahlen, Stoppuhr, Pfeife

Symbolerklärung

♥ Ausdauer

⊕ Geschicklichkeit

△ Beweglichkeit

► Schnelligkeit

Kraft:
Arme 1
Beine 1
Rücken 1
Bauch 1

Einleitung

Einlaufen 10 Minuten

Wir laufen im Rudel dem Waldrand entlang

— Traben mit Anfersen

— Gehen mit Armkreisen vw.

— Hopser hüpfen

— 10 Laufschritte, 5 Gehschritte im Wechsel

— Aus dem Lauf hinsetzen, aufstehen ohne Hilfe der Hände

— Schattenfangen: Dem Partner auf den Schatten treten (nur bei Sonnenschein!), bei trübem Wetter Kettenfangen (Raum abgrenzen)

Körperschule: Gruppenformen mit Rundholz (Steine) 20 Minuten

— Die Klasse bildet einen Flankenkreis, Beine gegrätscht: Ein schwerer Stein wird durch die gegrätschten Beine nach rw. durch den Kreis gegeben (Stein übergeben, nicht zuwerfen). Der Leiter gibt zuerst nur 1 Stein in den Kreis, ist die Übung verstanden, gibt er immer mehr Steine in Umlauf.

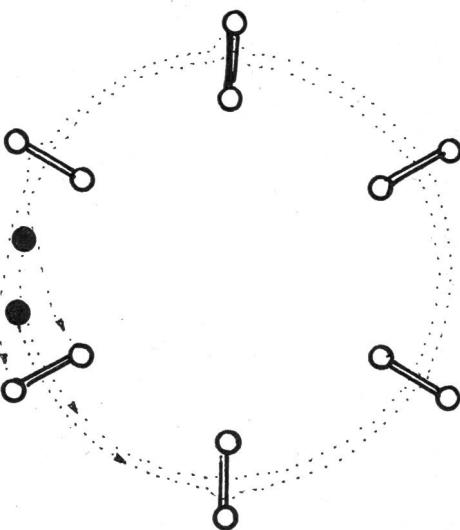
— Kreis, Front nach aussen: 1 Rundholz wird sw. im Kreis herumgeboten (Holz fassen mit beiden Händen, auf Hüfthöhe halten). Der Leiter gibt immer mehr Hölzer in den Kreis, Tempo steigern!

— Flankenkreis: Rundhölzer mit beiden Händen über den Kopf nach rw. durchgeben

— Frontkreis (Front Mitte): Hölzer mit beiden Händen sw. über den Kopf im Kreis herumgeben

— Kreis, je 2 Schüler stehen sich gegenüber und halten ein Rundholz in ca. 1 m Höhe. 2 Schüler der Klasse, die kein Holz halten, beginnen hintereinander über die hochgehaltenen Hölzer zu springen (Möglichkeiten: Freisprung — mit 1 Fuß auf dem Holz abstützen — auf dem Holz stehenbleiben, Gleichgewicht suchen, Strecksprung mit Aufstützen der Hände). Haben die beiden Schüler alle Hindernisse übersprungen, so übernehmen sie

das Rundholz der ersten Zweiergruppe. Die abgelösten Kameraden beginnen ihrerseits den Lauf, usw.



— Treppensteigen: Je 2 Schüler stehen sich gegenüber und halten ein Rundholz. Diese 2er-Gruppen stellen sich nebeneinander auf und halten die Hölzer so, dass eine ansteigende Treppe entsteht (es können für 1 Stufe auch 4 Schüler eingesetzt werden). Ein Teil der Schüler steigt über die Stufen; Wechsel.

Leistungsphase

Stationentraining 40 Minuten

— Der Leiter erklärt der ganzen Klasse die Übungen an den einzelnen Stationen
— Kleine gleichstarke Mannschaften bilden (3—4)

Übungsdurchgang

Die Gruppen üben an jeder Station, Stationenwechsel auf Pfiff des Leiters.

Wettkampf

Alle Mannschaften gehen zu Station 1 und versuchen, nacheinander möglichst viele Punkte zu sammeln. Der Leiter stoppt die Zeit und notiert die Punkte. Sind alle Mannschaften geklettert, wechseln alle zu Station 2. Bei jeder Station sollte die Startreihenfolge der Mannschaften gewechselt werden.

Sieger wird diejenige Mannschaft, die auf allen Stationen zusammen am meisten Punkte sammelt.

Die Bewertung der einzelnen Stationen soll gleichwertig sein. In unserem Beispiel kann z. B. die Punktzahl 32 als Richtlinie angenommen werden, wenn eine Gruppe aus 4 Schülern besteht. So müsste bei Station 1 die Zeit so ange setzt werden, dass jeder Schüler einer Mannschaft ca. zweimal zum Einsatz kommt (= 32 Punkte). Bei Station 3 oder 4 müsste in diesem Fall eine Durchschnittsleistung mit 4 Punkten bewertet werden (8 Versuche pro Mannschaft).

Stationen

1. Klettern — Hangeln — Klettern

Es wird ein Seil zwischen 2 Bäumen gespannt (ca. 3 m Höhe). An diesen beiden Bäumen wird je ein Klettertau aufgehängt.

Die Schüler klettern an einem Tau auf den Baum, hangeln am Seil zum andern und klettern am zweiten Tau wieder herunter.

Bewertung: Hinaufklettern 1 Punkt, Hangeln 2 Punkte, Herunterklettern 1 Punkt. Wieviele Punkte erreicht eine Mannschaft z. B. in 1 Minute?

2. Hindernislauf

Ein kleiner Baumstamm wird horizontal zwischen 2 Bäume gesetzt und mit Schnüren an diesen fixiert. So können verschiedenhohe Hindernisse konstruiert werden, die sich zum Überspringen oder Untendurchkriechen eignen, Hindernisse möglichst im Kreis anlegen (Laufzeit für 1 Runde mit 4 Hindernissen ca. 15 Sekunden).

Bewertung: Pro Hindernis 1 Punkt. Wieviele Hindernisse sammelt die Mannschaft in z. B. 2 Minuten (immer 1 Läufer im Einsatz).

3. Weitsprung aus Stand, Absprungstelle leicht erhöht

Als erhöhte Absprungstellen eignen sich gefällte Baumstämme, Baumstrünke oder Böschungen. Die «Landefläche» wird in Zonen eingeteilt, jede Zone trägt eine bestimmte Punktzahl.

Bewertung: Jedes Mannschaftsmitglied hat 2 Versuche, welche Mannschaft erreicht die höchste Punktzahl?

4. Steinwurf rw. über den Kopf, beidhändig

Die Werfenden versuchen, den Stein möglichst weit zu werfen, Zoneneinteilung mit Punkten wie bei Station 3.

Bewertung: Wie bei Station 3; es müssen immer die gleichen Steine verwendet werden, die möglichst gleich schwer sein sollten.

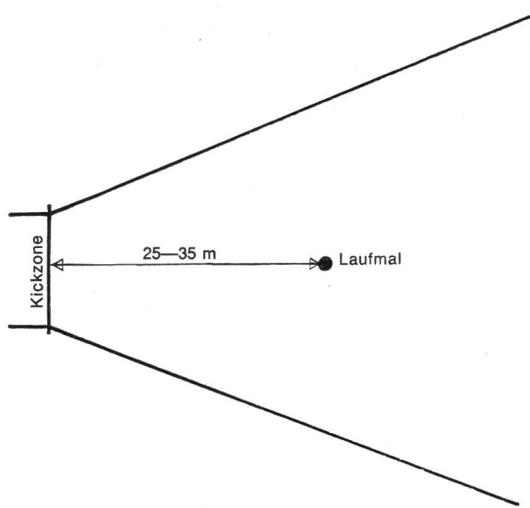
Spiel: Kickball 15 Minuten

Spieldaten

2 Mannschaften, 1 Kickpartei und 1 Fängerpartei versuchen während einer bestimmten Zeit möglichst viele Punkte zu gewinnen. 1 Spieler der Kickpartei kickt den Ball aus der Kickzone ins Feld. Sofort laufen möglichst viele der Kickpartei ums Laufmal und zurück in die Kickzone. Die Fängerpartei versucht gleichzeitig den Ball zu fangen und in die Kickzone zurückzulegen.

Bewertung: 1 Punkt für die Kickpartei pro Läufer, der die Kickzone vor dem Ball erreicht; 1 Punkt für die Fängerpartei pro Läufer, der die Zone nach dem Ball erreicht.

Spieldaten



Das Laufmal muss besonders dem «Kickvermögen» der Mannschaft angepasst werden. Die Distanz zwischen Kickzone und Laufmal muss so gewählt werden, dass beide Mannschaften die Möglichkeit haben, Punkte zu gewinnen.

Es kann auch im Wald gespielt werden; Volltreffer auf die Bäume sind immer spannend und abwechslungsreich.

Ball: Es wird mit einem Blitzball gespielt (evtl. Fussball).

Mannschaft: 1 Mannschaft kann aus 4 bis 8 Spielern gebildet werden.

Spielzeit: Nach 2 bis 3 Minuten werden die Plätze gewechselt, die Zeit läuft weiter. Totale Spielzeit zum Beispiel 4×2 oder 4×3 Minuten.

Regeln

- Beim «Kicken» muss der Ball auf dem Boden aufliegen.
- Fällt der Ball ausserhalb der Seitenlinie auf den Boden, ist der Schlag ungültig, es darf nicht gelaufen werden (Zeit läuft).
- Nach hinten ist das Spielfeld nicht begrenzt.
- Bei der Kickpartei muss jeder Spieler als «Kicker» eingesetzt werden.
- Nach Platzwechsel kann eine Mannschaft die Kickreihenfolge neu festlegen.
- Das Bilden einer Mauer durch die Fängerpartei vor dem abzuschlagenden Ball ist nicht gestattet (Abstand 10 m).
- Es müssen bei jedem Abschlag mindestens 1 Drittel oder 1 Viertel der «Kicker» laufen. (Anzahl vor Spielbeginn festlegen). Es dürfen jedoch alle der Mannschaft laufen. Startet nach erfolgtem Schlag kein Läufer der Kickmannschaft, so werden die Punkte der «Pflichtläufer» der Fängerpartei gutgeschrieben.
- Das Rempeln der ballfangenden Spieler durch die laufenden «Kicker» wird bestraft. Alle Laufpunkte, die während des betreffenden Schlages von den «Kicker» gewonnen werden, gehen über an die Fängerpartei.
- Bei Spielverzögerung durch die Fängerpartei (Ball absichtlich langsam zurückgeben) lässt der Schiedsrichter die verlorene Zeit zugunsten der Kickpartei nachspielen.

Ausklang 15 Minuten

- Spielbesprechung
- Material einsammeln
- Rückmarsch zur Garderobe, Körperpflege.