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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

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: 04.01.2026

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

Jugendsportzentrum Tenero (TI)

der ideale Lagerort
für Sommerlager im sonnigen Tessin

Sieben Jahre sind vergangen, seit die ETS in Verbindung mit der Nationalspende in Tenero das Jugendsportzentrum offiziell eröffnet hat. 600 Leiter und 30 000 Jugendliche haben in dieser Zeitspanne die unvergleichlich schöne Landschaft am Lago Maggiore kennengelernt. Tenero hat die Bewährungsprobe zur vollen Zufriedenheit aller bestanden.

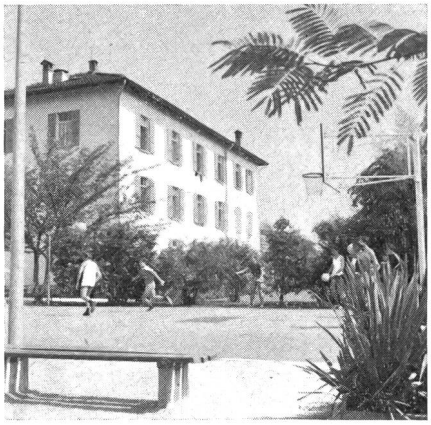
Anstelle der primitiven, für viele Leiter eher romantischen Anlagen und Installationen sind moderne und zweckmässige Bauten errichtet worden, in denen die notwendigen sanitären Einrichtungen untergebracht sind. Die Sportanlagen wurden auch laufend verbessert und aus dem kleinen «Loch im Schilf» ist ein 150 Meter langer Seestrand entstanden.

Deshalb wollen wir allen Interessierten wieder in Erinnerung rufen, was Tenero heute zu bieten hat und was das Jugendsportzentrum von den Kursleitern und Kursen erwartet!

Blick von oben auf das Areal des Jugendsportzentrums!

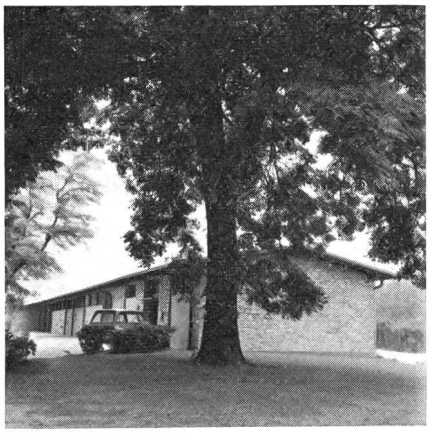
△ Hauptgebäude ⬭ Zeltplatz ▭ Sportplätze ⬭ Seestrand □ Material ------ Test + Hindernisanlagen

Unterkunft:



1. Hauptgebäude:
120 Plätze

12 Schlafräume zu 8 bis 16 Kajüttenbetten, Schaumstoffmatratzen, Bettwäsche und Wolldecken.
4 Leiterzimmer
2 Ess- und Aufenthaltsräume
Gedeckter Vorplatz, Freizeitanlagen (Tischtennis und Boccia, Volley- oder Basketball.)

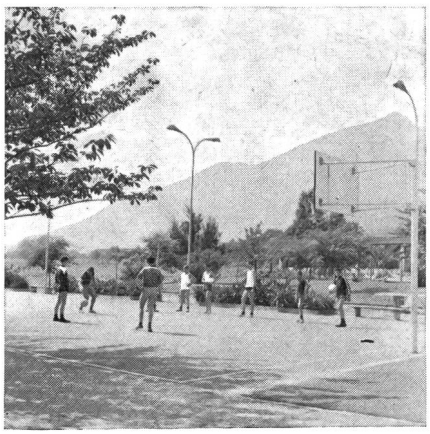


2. Zeltplatz:
Ca. 350 Plätze

Eingeteilt in 6 Einzelplätze, wovon
4 mit gedeckten Kochstellen.
1 Küche (nur für grosse Kurse, ab 50 Teilnehmer).
3 gedeckte Essplätze, 6 Vorratsräume.
1 Gebäude mit den sanitären Anlagen (Douche kalt und warm Wasser, usw.).

Zelt- und Kochmaterial kann durch das Zeughaus Monte Ceneri mittels speziellen Formularen bestellt werden. Schaumgummimatratzen sind vorhanden und werden gegen eine bescheidene Miete abgegeben.

Sportanlagen:



Sportplatz
«Casa»
Volleyball-
Basketball

Sportplätze:

Fussballplatz «Verzasca»
Sportplatz (Rasenplatz) «Tamaro»
Sportplatz (Rubkor-Asphalt) «Riva»
(Handball, Basketball, Volleyball)

Leichtathletikanlagen:

Hochsprung, Weitsprung, Stabhochsprung, Kugel, Speer, Laufanlage auf Rubikor, Hürden, usw.

Geräteturnen:
Reck, Barren, Ringe, Pferd, Trampolin, Minitramp, Kasten, usw.

OL-Bahn:
feste OL-Bahn mit 20 Posten, Kartenmaterial.

Schwimmen:
150 m eigener Strand, 2 Flosse, Schwimmbad Locarno (3 Bekken, geheizt, Hallenbad ab 1970.)
Schwimmbad Flugplatz Magadino (nur für Prüfungen).
Flussbäder: Ponte Brolla, Intragna, Brione, usw.

Wanderungen:
Nach eigenem Wanderführer über 15 Wanderungen von 4 bis 10 Stunden.

Tennis:
Nach Absprache mit «Campofelice» gegen eine Platzentschädigung.

Test- und Hindernisbahnen:
Im Rahmen des Jugendsportzentrums. Trockenanlage Verzasca eignet sich vorzüglich für Trainings aller Art und für «Geländesport».

Verpflegung:

1. Im Hauptgebäude:
   Nur mit Pension möglich. Lunch muss am Vortag (bis 12.00 Uhr) bestellt werden.
2. Im Zeltlager:
   — mit Pension. Fassen im Hauptgebäude (20 Minuten vor den Essenszeiten).
   — Selbstverpflegung. Kochen in der Küche oder auf den offenen Kochstellen. Milch, Brot, Fleisch, Gemüse und andere Lebensmittel können beim Verwalter bei vorheriger Bestellung (mindestens am Vortag) bezogen werden (Tagespreise).
3. Essenszeiten:

Morgenessen	07.30 Uhr	Ausnahme nur nach Rücksprache mit dem Küchenpersonal.
Mittagessen	11.45 Uhr	
Nachtessen	18.00 Uhr.	

Haus- und Zeltplatzordnung: (Auszug)

1. Wir müssen verlangen, dass die Teilnehmer unserer Kurse um 22.00 Uhr zu Bett gehen, und nicht vor 06.00 aufstehen.
2. Alkohol ist während des ganzen Aufenthaltes für die Kursteilnehmer untersagt.
3. Rauchen im Haus ist verboten. Wir empfehlen den Kursleitern, ein generelles Rauchverbot für ihre Kurse zu erlassen.
4. Wir erwarten, dass zu den zum Gutsbetrieb gehörenden Anlagen und Kulturen Sorge getragen wird. Leute, die glauben, sie können sich an den schönen Früchten einfach bedienen, sind bei uns nicht willkommen.

Administratives:

Kosten:

Im Hauptgebäude: Kost und Logis (alles inbegriffen) zwischen Fr. 12.— und 15.—, Pauschalarrangements Fr. 70.— (6 volle Tage). Einrücken Sonntag abend, Entlassung Samstag morgen mit Lunch.
Zeltplatz: Zeltplatzgebühr Fr. 1.50 (alles inbegriffen) pro Person und Tag. Mit Verpflegung ca. Fr. 10.—.
(Die Preise werden jedes Jahr neu festgelegt.)

Auskunft: Jugendsportzentrum 6598 Tenero (093) 8 49 55.

Verwaltung: Herr und Frau Feitknecht, Jugendsportzentrum 6598 Tenero.

Technische Leitung: Jos. Grun, Turn- und Sportlehrer, Jugendsportzentrum Tenero.

Arztdienst: Während der Sommermonate eigener Arztdienst. Übrige Zeit Lagersanitätsdienst durch die Leiter. Spital «La Carita», Locarno. Rettungsorganisation wird durch die Technische Leitung geregelt und betreut.

Anmeldung: Mittels speziellem Formular bis Ende Januar an die ETS Magglingen oder direkt an das Jugendsportzentrum Tenero.

Material: Bestellungen mit speziellem Formular 3 Wochen vor Kursbeginn im Doppel an das Jugendsportzentrum.

Gäste und Begleiter: Sind uns sehr willkommen. Um den Lagerbetrieb nicht zu stören, sollten sie jedoch in Hotels oder Privatzeltplätzen untergebracht werden.

Vorbereitung: Es ist unbedingt notwendig, dass der Leiter das Lager vor Beginn vorbereitet und ein Kurs- oder Wochenprogramm festlegt. (1 Exemplar erhält der Technische Leiter). Rekognoszierung wünschenswert. Für grössere Kurse empfehlen wir einen Kader-Vorkurs durchzuführen.

Nur wenn Sie diese Punkte beachten, garantieren wir Ihnen einen reibungslosen Verlauf. Wir freuen uns schon heute, Sie in nächster Zeit in Tenero begrüssen zu dürfen und sind überzeugt, dass es auch Ihnen gefallen wird!

Jugendsportzentrum Tenero, im November 1969.

Echo von Magglingen

Kurse im Monat November (Dezember)

a) schuleigene Kurse

Eidg. Leiterkurse für den turnerisch-sportlichen Vorunterricht

15.—20. 12. Ski, formation de base (25 Teiln.)

26.—31. 12. Ski, Grundschule (60 Teiln.)

Eidg. Leiterkurse für den Jugendsport (Versuchskurse)

8.—13. 12. Leiterkurs Ski, Alpine / Allround (60 Teiln.)

8.—13. 12. Cours de moniteurs Ski, fond (20 Teiln.)

15.—20. 12. Cours de moniteurs Ski, Alpine / Allround (35 Teiln.)

15.—20. 12. Leiterkurs Ski, Langlauf (50 Teiln.)

Militärsportkurse

1.— 6. 12. Kaderkurs II San HD (65 Teiln.)

Spezialkurse

1.— 6. 12. Kaderkurs Ski Lehrkörper ETS (15 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

29.10.—2.11. Zentralkurs für Schwimmtrainer, Schweiz. Schwimmverband (25 Teiln.)

1.— 2. 11. Instruktoren-Wiederholungskurs, IKL (65 Teiln.)

1.— 2. 11. Ausbildungskurs für Junioren Kunstturnen, ETV (25 Teiln.)

6.— 7. 11. Jahresrapport der Nationaltrainer, NKES (60 Teiln.)

8.— 9. 11. Trainingskurs der Nationalmannschaften Herren u. Nachwuchs, Schweiz. Basketballverband (30 Teiln.)

8.— 9. 11. Sitzung Aufbau und Prüfung des Sportfachs «Schwimmen», Interverband für Schwimmen (15 Teiln.)

8.— 9. 11. Trainingskurs der Auswahlmannschaft, SIMM (50 Teiln.)

8.— 9. 11. Trainingskurs der Nationalmannschaft Wasserspringen, Schweiz. Schwimmverband (10 Teiln.)

8.— 9. 11. Kaderkurs für Junioren, Kant. Leichtathletenverband Bern (30 Teiln.)

10.—15. 11. Klubtrainer-Kurs, SRB (35 Teiln.)

13.—15. 11. Trainer-Symposium, Schweiz. Ruderverband (50 Teiln.)

15.—16. 11. Trainingskurs des EM-Kaders Schwimmen, Schweiz. Schwimmverband (15 Teiln.)

15.—16. 11. Konditionstrainingskurs der Nationalmannschaft Skispringen, SSV (15 Teiln.)

15.—16. 11. Trainerkurs, Schweiz. Boxverband (40 Teiln.)

15.—16. 11. Spitzenkönnerkurs, IKL (60 Teiln.)

16. 11. Konditionstest für die Nationalmannschaft, Schweiz. Bob- und Schlittelsportverband (35 Teiln.)

17.—20. 11. Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (50 Teiln.)

17.—27. 11. WM-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (10 Teiln.)

21.—22. 11. WM-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (10 Teiln.)

22.—23. 11. Spitzenkönnerkurs, IKL (50 Teiln.)

22.—23. 11. EM-Vorbereitungskurs für die Nationalmannschaft Wasserspringen, Schweiz. Schwimmverband (10 Teiln.)

24.—27. 11. Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (50 Teiln.)

24.—26. 11. Sportwoche, Schule für Sozialarbeit (15 Teiln.)

29.—30. 11. Kurs für das Jugend-Nationalkader, Schweiz. Judo- und Budoverband (25 Teiln.)

29.—30. 11. Trainingskurs der Herren-Nationalmannschaft, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)

29.—30. 11. Trainingskurs, Schweiz. Kanuverband (30 Teiln.)

29.—30. 11. Trainerkurs, Schweiz. Boxverband (35 Teiln.)

Die **Eidgenössische Turn- und Sportschule** sucht

Mitarbeiter oder Mitarbeiterin

für die selbständige Führung und den Weiterausbau einer umfangreichen Dokumentations- und Versandstelle für Jugend + Sport.

Voraussetzungen sind exakte Arbeit und Maschinenschreiben. Französischkenntnisse sind erwünscht. Anstellung vorläufig provisorisch (Taggeld mit Ferienanspruch). Feste Anstellung auf Anfang 1971 vorgesehen.

Stellenantritt 1. Dezember 1969 oder nach Vereinbarung.

Bewerbungen mit den üblichen Unterlagen und Entschädigungsansprüchen sind zu richten an den Personaldienst der Eidg. Turn- und Sportschule, 2532 Magglingen.

Winter 1969/70
Langlaufkurse Jugend + Sport

Im Winter 1969/70 wird im Rahmen des J + S-Programmes eine Aktion «Ausbildung Langlaufleiter» aufgezogen. Der Skilanglauf soll damit als eigenes Sportfach im Jugend + Sport eingeführt und ein zahlreiches Langlauf-Leiterkader ausgebildet oder verbessert werden.

Der ETS-Winterkursplan 1969/70 sieht drei Langlaufkurse für Leiter und Leiterinnen vor:

— französisch vom 8. bis 13. Dezember 1969
— deutsch vom 15. bis 20. Dezember 1969
— deutsch vom 12. bis 17. Januar 1970.

Langlaufskis, Langlaufschuhe, Wachs werden den VU-Organisationen, die einen ausgebildeten Leiter besitzen, zur Verfügung gestellt.

Wer einen Langlaufkurs organisieren will melde sich bitte beim VU-Büro seines Kantons.

Geistlichen-Skikurs

Vom 5. bis 10. Januar 1970 führt die ETS wiederum einen Eidg. Leiterkurs J + S, Ski, für Geistliche durch.

Teilnahmeberechtigt sind Geistliche, die in Jugendskilagern tätig sind oder sein wollen.

Anmeldungen bis spätestens 15. Dezember 1969 an die kantonalen Büros für Vorunterricht.

Bibliographie

Wir haben für Sie gelesen...

Biomechanics. Proceedings of the First International Seminar on Biomechanics, Zürich, August 21-23, 1967.
Herausgeber J. Wartenweiler, Zürich, E. Jokl, Lexington, Ky., M. Hebbelinck, Bruxelles. Medicine and Sport, Vol. 2, 350 S., 215 Figuren und 17 Tafeln, S. Karger Basel/New York, 1968. DM 80.—.
«Biomechanics» enthält sämtliche Referate, welche am 1. Internationalen Seminar für Biomechanik gehalten worden sind. Eine Aufzählung der Kapitelüberschriften mag einen Einblick in die behandelten Arbeitsgebiete gewähren:

1. Technique of Motion Studies: Cinematographic and Photographic Methods.
2. Technique of Motion Studies: Mechanical and Electronical Measurements.
3. Technique of Motion Studies: Electromyographic Kinesiology.
4. Telemetry.
5. Principles of Human Motion: General Aspecrs of Coordination.
6. Principles of Human Motion: Partial Functions and Specific Problems.
7. Applied Biomechanics in Work.
8. Applied Biomechanics in Sport.
9. Clinical Aspects.

Viele Arbeiten enthalten Abbildungen von Versuchsanlagen, Resultattabellen und graphische Darstellungen. Häufig weisen Literaturangaben auf spezielle Untersuchungen zum Thema hin.
Wie auch das Seminar, so vermittelt diese Monographie einen ausgezeichneten Eindruck über die vielfältigen Problemstellungen auf diesem noch recht neuen Arbeitsgebiet. Beim ruhigen Durchlesen entdeckt man manche wertvolle Einzelheit, welche beim blossen Zuhören während des Seminars verloren ging. U. Weiss

Pestalozzi-Kalender 1970

Der diesjährige Pestalozzi-Kalender besticht schon allein durch sein Äusseres. Ein Astronaut wirbt auf dem Umschlag für den ausserordentlich aktuellen Inhalt. Die Herausgeber und Mitarbeiter haben sich etwas einfallen lassen, den Jugendlichen auf 480 Seiten sowohl Technik und Sport als auch Kunst nahezubringen. Und das mit viel Einfühlungsvermögen für die Jugend. Nur einige Beispiele seien hier aufgezählt: Reportagen über den Bildhauer Stanzani und den Tiermaler Fritz Hug, eine Orientierung über künstliche Erdsatelliten mit Text von Josef Stemmer, eine Einführung in die Fussballtechnik von Roger Quinche und vieles mehr. Die unter dem Titel «Wissenskiste» zusammengefassten Zahlen und Angaben über Geschichte und Kultur verdienen ein besonderes Lob. — Das Schatzkästlein steht diesmal unter dem Titel «Das Abenteuer der Forschung» und berichtet u. a. auch über den sehr wagemutigen Versuch von Thor Heyerdahl, mit dem Floss den Pazifik zu überqueren. Aber auch über Atome, Laser, Radar und Röntgenstrahlen finden wir interessante Artikel. Die traditionellen Wettbewerbe wurden ergänzt durch einen «Drahtplastik-Wettbewerb», der sowohl als Klassenarbeit als auch einzeln ausgeführt werden kann und mit schönen Preisen prämiert wird. Der Pestalozzi-Kalender wird vom Verlag Pro Juventute, Zürich, herausgegeben und ist in Buchhandlungen und Papeterien zum Preis von Fr. 6.50 erhältlich.

Schweizer Wanderkalender 1970

Der im praktischen Format 15 × 21 cm gehaltene Wanderkalender — er findet überall Platz — bringt für jede Woche ein Landschafts- oder Wanderbild aus der Schweiz. Jede dritte Aufnahme ist in vorzüglichem Vierfarben-Tiefdruck wiedergegeben. Die Rückseiten bringen für jeden Monat einen vortrefflich skizzierten Wander- oder Skitourenvorschlag. Im Zeichen des vom Europarat deklarierten internationalen Naturschutzjahres hat Frl. Dr. M. Neff exklusiv für diesen Kalender ein Dutzend aufschlussreiche Beschreibungen von einheimischen, geschützten Tieren verfasst. Der beliebte Jahrweiser dürfte dadurch noch mehr Anklang finden. Mit seinem dreisprachigen Kalendarium eignet er sich auch vorzüglich als kleines Präsent für Freunde und Bekannte jenseits unsere Landesgrenzen. Auf Wunsch kann er auch mit französischem oder italienischem Titel geliefert werden. Der Reinerlös fliesst dem schweizerischen Jugendherbergswerk zu. Bezug durch den Buchhandel oder beim Schweiz. Bund für Jugendherbergen, Postfach 747, 8022 Zürich, Tel. (051) 32 84 67. Preis Fr. 4.—.

Neuerwerbungen unserer Bibliothek

1 Philosophie. Psychologie

Hahmann, H. Korrelationen zwischen Wuchsformen und Motivgenese zu sportlicher Betätigung und ihre Aussage für die Leibeserziehung. Diss. rer. nat. Braunschweig, Technische Universität Carolo-Wilhelmina, 1968. — 8°. 325 S. 05.53

Schriftenreihe der Eidg. Turn- und Sportschule. 19.

Mitscherlich, A. Auf dem Weg zur vaterlosen Gesellschaft. Ideen zur Sozialpsychologie. München, Piper Verlag, 1969. — 8°. 406 S. — Fr. 27.70. 03.487

3 Sozialwissenschaften und Recht

Arnheim, D. D.; **Auxter,** D.; **Crowe,** W. C. Principles and methods of adapted physical education. Saint Louis, Mosby, 1969. — 8°. 419 p. fig. — Fr. 49.65. 70.412

Brown, R. C.; **Cratty,** B. J.; New perspectives of man in action. Englewood-Cliffs, Prentice Hall 1969. — 8°. 226 p. — Fr. 42.30. 70.425

Deutsche Hochschule für Körperkultur Leipzig — DDR. Leipzig, DHfK, 1967. — 8°. 32 S. ill. 03.320[4]

König, R. Handbuch der Empirischen Sozialforschung. II. Band. Stuttgart, Verlag Enke, 1969. — 8°. 1395 S. — Fr. 164.25. 03.76 F

Recla, J. Methodik der Leibesübungen unter dem Aspekt der Leistung. Beiträge zur Grundlage und Gestaltung. Internationaler Lehrgang für moderne Methodik der Leibesübungen 1968 Graz. Graz, Institut für Leibeserziehung der Universität, 1968. — 8°. 359 S. Abb. 03.384

Reichert, B. Grundriss des Sportrechts und des Sporthaftungsrechts. Informationen für Schulleiter und Sportvereinsvorstände, für Lehrer und Trainer, für Studierende, Schüler und Aktive. Neuwied am Rhein, Verlag Luchterhand, 1968. — 8°. 304 S. — Fr. 32.35. 03.431

Richterich, R. La télévision scolaire en Suisse. Das Schulfernsehen in der Schweiz. Conférences et communications du colloque organisé du 9 au 11 11. 67 à Ruschlikon par l'Institut de recherches des communications de masse de l'Université de Lausanne et l'Institut Gottlieb Duttweiler. Ruschlikon, Institut Duttweiler, 1969. — 8°. 229 p. 03.456

Schneider, K. Arbeitnehmereigenschaft der Sportler. Diss. iur. Köln, 1967. — 8°. 116 S. 03.452

5 Mathematik und Naturwissenschaften

Merrien, J. Naviguez. Sans voile. Paris, Librarie Générale Française, 1967. — 8°. 374 p. fig. — Fr. 4.40. 78.42

61 Medizin

Battista, E.; **Dumas,** P.; **Macorigh,** F. Soins du sportif. Paris, Editions Bornemann, 1969. — 8°. 283 p. fig. — Fr. 22.10. 06.198

Das **Buch der Gesundheit,** Bd. 19. Medizinische Aussenseitermethoden — Die Bäderheilkunde — Der Arzt und sein Patient. Lausanne, Editions Rencontre, 1969. — 4°. 156 S. Abb. — Fr. 11.80. 06.84 q

Frucht, A.H.; **Matauschek,** J.; **Kahl,** W. Handbuch medizinischer Elektronik. Teil III: Messung und Registrierung biologischer Grössen. Berlin, VEB Verlag Technik, o. J. — 8°. 408 S. Abb. — Fr. 34.—. 06.199 F

Der Sprung nach oben

Ohne seriöses Training gibt es keine Spitzenleistungen. Es wird aber heute allgemein anerkannt, dass eine regelmässige Massage und Körperpflege entscheidend zur Leistungssteigerung beiträgt.

Sportler aus aller Welt erzielen Höchstleistungen mit der einzigartigen

DUL-X Embrocation

DUL-X das biologisch wirksame Massagemittel fördert die Hautdurchblutung, entschlackt die Muskeln und macht sie geschmeidig. DUL-X verjagt Müdigkeit und Muskelkater.

Alleinvertrieb für die Schweiz: BIOKOSMA AG, Ebnat-Kappel

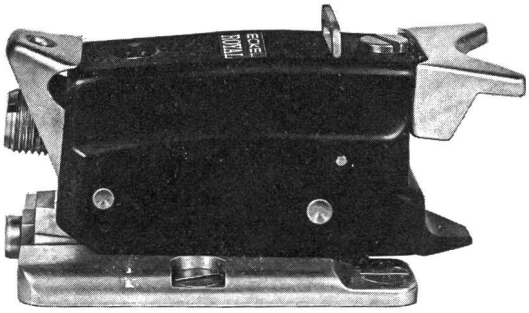
ECKEL-ROYAL

die Krone der Sicherheit

Der neue **Eckel-Royal**-Sicherheitsbacken bietet eine optimale Sicherheit: er löst seitwärts und nach oben aus.

Und der Clou: die **Eckel-Royal**-Bindung wird in den Farben rot, schwarz und blau hergestellt.

Der **Eckel-Royal-Fersenautomat** vervollkommnet den Schutz, da er nicht nur nach oben, sondern auch seitwärts auslöst!



Generalvertretung für die Schweiz:

Arnold Glatthard, Sports en gros, Meiringen

KNEISSL

der erfolgreichste Ski der Saison 1968/1969

Dreifacher **Weltcup-Sieg**

(Abfahrt - Riesenslalom - Gesamtwertung)

Karl Schranz mit dem Weltcup

Dieses Jahr bringt KNEISSL ein sensationelles Kunststoffski-Programm, ausgerüstet mit der revolutionierenden Gliederkante. Machen Sie bitte einen Versuch - Sie werden mit uns sagen:

..... Das ist die Spitze!

Wenden Sie sich bitte an Ihr Sportgeschäft

Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

Dem VU-Leiter ins Büchlein geschrieben

Ein VU-Inspektor berichtet

Sicher warst Du, lieber VU-Leiter, auch schon an einem grossen Sportanlass, an einem Fussballspiel oder einem Leichtathletik-Meeting. Vielleicht hattest Du da Gelegenheit, einen Blick hinter die Tribüne zu werfen, und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Dort nämlich ist lange vor dem Spiele bereits ein reger Betrieb. Die Teilnehmer eben dieses von Dir besuchten Anlasses bereiten sich auf den Wettkampf vor. Eine Stunde ist die Regel für die Leichtathletik, etwas weniger wohl jene der von uns erwähnten Fussballer.

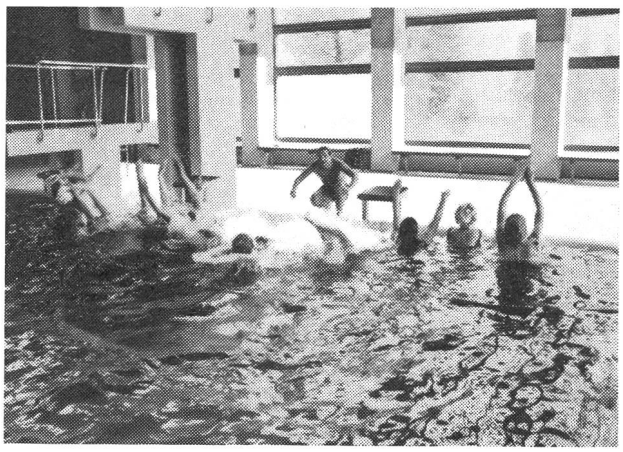
Andere Sportarten machen da übrigens keine Ausnahme. Das Aufwärmen ist zur Selbstverständlichkeit geworden. Aufwärmen bedeutet sich für den Wettkampf vorbereiten, und zwar in jeder Beziehung: körperlich und geistig oder anders ausgedrückt: physiologisch und psychisch. Das psychologische Moment kommt noch dazu. Wer sein Bestes geben will, kann nicht einfach auf den Platz kommen, seinen Kittel ablegen und den andern Teilnehmern den Meister zeigen. Diese Zeiten sind endgültig vorbei. Die Muskeln wollen erwärmt sein, die Bereitschaft für gute Resultate will in jeder Beziehung erworben sein.

Aber das ist doch selbstverständlich, wirst Du mir bemerken. Ich habe das auch angenommen, nachdem in allen VU-Kursen diese Wahrheit nicht nur theoretisch, sondern auch in der Praxis tausendfach durchexerziert wurde. Was sagst Du indes zu einem VU-Leiter, der seine Leute an einem kühlen Abend zur Grundschulprüfung antreten lässt, rasch Appell macht, die Blätter austeilt und ohne irgend eine Vorbereitung — auch keine Aufforderung zum Warmlaufen war vernehmbar — zum Weitsprung aufruft. Fröstelnd standen sie umher, warteten auf den Abruf, ohne überhaupt irgend einige Bewegungen zum Aufwärmen auszuführen. Die Resultate waren auch dementsprechend. Fast keiner erreichte auf der sehr guten Bahn die 5-m-Grenze. Ich habe mich geärgert über solches Getue eines ausgebildeten Leiters. Im Training nämlich, versicherte er mir, leite er die Übung immer mit Marschieren, Traben und Gymnastik ein. Er war eigentlich ganz erstaunt nach meiner Frage, wie er sich denn die Leistungen seiner Leute mit kaltem und steifem Körper vorstelle. Erst recht vor der Grundschulprüfung muss die Vorbereitung der Burschen persönlich an die Hand genommen werden. Nicht wahr, lieber VU-Leiter, Du hättest Dich über solche seltsamen «Sitten» doch auch gewundert. Deine Burschen werden nicht nur im Training aufgewärmt, sondern vor allem bei Prüfungen jeder Art. Sogar beim Schwimmen «jagst» Du sie vorher kurz ins Wasser.

Arnold Gautschi, Luzern

Eine neue Idee: J + S-Versuchskurs Schwimmen und Eislauf

Mit dieser eher ungewöhnlichen Verbindung von Sportarten führte das Vorunterrichtssekretariat des Kantons Luzern einen der ersten Jugend + Sport (J+S)-Versuchskurse für Mädchen durch. Vom 10. bis 23. August tummelten sich über achtzig schwimmbegeisterte und lernfreudige Mädchen aus dem ganzen Kanton im prächtig gelegenen Hallen- und Gartenbad von Davos. Da ausgesprochene Wasserratten aus Bad- und Seegebieten, aber auch Nichtschwimmerinnen oder Anfänger aus dem Hinterland oder dem Entlebuch teilnahmen, wurde in entsprechenden Klassen gearbeitet. Kursleiter Peter Huwyler (Hitzkirch) selbst führte — trotz vielen zusätzlichen organisatorischen und administrativen Arbeiten — die Gruppe Delphin in diese Schwimmart ein. Die Klassen Egli und Seeleu wurden geleitet von den beiden Kantisportlehrern H. Amstutz und G. Keller. Mit viel Geduld betreute W. Birrer die Wetzsteine, während einige Mädchen durch W. Betschart zu Rettungsschwimmerinnen ausgebildet wurden.



Turnlehrer G. Keller übt mit seiner Klasse den Start zum Rückencrawl.

Das muntere Leben im herrlich warmen Wasser beginnt schon morgens um acht Uhr. Während drei Stunden wird fast pausenlos vorgezeigt, geübt und trainiert, wobei der Lerneifer der Mädchen kaum gesättigt werden kann. Nach einem kurzen Mittagsunterbruch führt die frühere Davoser Kunstläuferin Frau Margrit Huwyler-Trauffer die interessierten Mädchen in die Schönheiten des Eislaufes ein. Alle übrigen begeben sich täglich auf eine der herrlichen Wanderungen rund um Davos, sei es über die Höhenpromenade nach Schatzalp, rund um den Davoser See über Drussetscha, nach Clavadel oder als Tour sogar auf Parsenn und Weissfluhgipfel. Damit ist jedoch das Tagespensum noch nicht erfüllt. Abends von 6 bis 8 wird zur Lockerung wiederum geschwommen. Da das Hallenbad täglich drei Stunden lang für den Luzerner Kurs reserviert bleibt, kann das am Morgen Gelernte vor dem Nachtessen nochmals intensiv geübt werden. Das Einspielen der neuen Bewegungen von Rücken- und Brustcrawl sowie das Delphinschwimmen wird ergänzt durch Distanztraining im Gleichschlagschwimmen, Tauchen und Wasserspringen.

Trotzdem das strenge, anforderungsreiche Tagesprogramm nicht mehr viel Zeit für Geselligkeit und Unterhaltung übrig lässt, wird der Kurs getragen und belebt durch eine ausgezeichnete Kameradschaft der Luzerner Mädchen.

August R. Keller, Luzern

Eine wichtige zusätzliche Aufgabe für die VU-Leiter und -Funktionäre

Der Entwurf des Bundesgesetzes und des Verfassungsartikels über die Förderung von Turnen und Sport wird in absehbarer Zeit vor die eidgenössischen Räte kommen, die darüber beraten und beschliessen werden. Nach diesem Prozedere wird die Vorlage den Stimmbürgern unterbreitet, die dann entscheiden werden, ob dieses grosse, die Gesundheit unseres Volkes berührende Projekt verwirklicht werden soll oder nicht. Wenn jemand entscheiden kann, ob die vorgesehenen Massnahmen für die Jugend und die Gesunheit des Volkes notwendig sind oder nicht, dann sind es sicher die Funktionäre und Leiter des heutigen Vorunterrichts. Wir erleben es Jahr für Jahr, dass es immer schwieriger wird, die Jugend auf das relativ schmale sportliche Podium des heutigen turnerisch-sportlichen VU zu bringen. Wir wissen auch, dass nur die im J+S vorgesehene Ausdehnung auf weitere Sportdisziplinen die erwünschte vermehrte Erfassung der Jugendlichen für die körperliche Ertüchtigung bringen wird, wobei erst noch auch den Mädchen die gleichen Rechte hierzu verschafft werden sollen.

Dieses Wissen und diese Erfahrungen müssen wir nun über unsere Kreise hinaustragen. Wir müssen den Boden vorbereiten für die Abstimmung, d. h. Freunde, Bekannte, Mitarbeiter, Vereine und Parteien orientieren, um was es bei dieser Vorlage geht. Es ist wichtig, immer wieder auf die Notwendigkeit der vorgesehenen Bundesgesetzgebung, des Verfassungsartikels und aller in diesem Zusammenhang sich ergebenden Massnahmen hinzuweisen, wobei speziell der Einbezug der weiblichen Jugend und deren Gleichberechtigung in der körperlichen Ertüchtigung im Vordergrund stehen soll. Es wird sicher viel verlangt werden von uns, indem wir den bisherigen VU weiter betreiben, gleichzeitig aber uns schon auf die neue Form, den J+S vorbereiten und dazu für die Vorlage werben müssen. Anderseits ist es aber doch so, dass die ETS nun schon seit einigen Jahren mit praktisch gleichem Personalbestand, nebst den sich stets mehrenden Aufgaben für den VU auch die erforderlichen Grundlagen für Jugend + Sport geschaffen und den ganzen Versuchsbetrieb durchgeführt und damit ein riesiges Mehrprogramm mit beispiellosem Einsatz bewältigt hat, das uns Beispiel sein soll in der Erfüllung der zu erwartenden zusätzlichen Aufgabe, der wir uns mit Herz und Geist zur Verfügung stellen wollen. H. Bachmann

SUTTER
EMANUEL
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.

sansilla
Medizinisches Mund- und Gurgelwasser
für unser Klima

Für erfolgreiche Werbung, behalten Sie uns im Auge

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

Unsere Monatslektion

Vorbemerkung

Mit dieser Nummer beginnen wir eine Serie von 12 Fitness-Lektionen, die als geschlossene Sammlung gedacht ist. Damit der Aufbau der Lektionen klar wird, sei hier nochmals auf das Lektionsschema aufmerksam gemacht.

I. Einleitung: 20 Minuten — Symbole

Einstimmung und Vorbereitung der Leistung

— Anregung des Kreislaufes ♡

— Lockerung und Dehnung der Muskulatur, Beweglichkeit der Gelenke in 6 Bewegungsregionen: △

— Arm-Schultergürtel	Arme
— Wirbelsäule vorwärts	WS vw
— Wirbelsäule rückwärts	WS rw
— Wirbelsäule seitwärts	WS sw
— Wirbelsäule drehen	WS dr
— Beine	Beine

II. Leistungsphase: 70 Minuten

Bearbeitung der 3 konditionellen Hauptthemen

— Kraft (und lokales Stehvermögen) kräftigende, Widerstand bietende Übungen für

— Rücken

— Bauch

— Arme

— Beine

— Ausdauer (Dauerleistungs- und allgemeines Stehvermögen) Kreislauf beanspruchende Übungen ♥

— Geschicklichkeit und Schnelligkeit bewegungsbildende, die Koordination verbessernde Übungen ⊕ ▶▶

Die 3 Konditionsthemen können zusammen mit dem entsprechenden Stoff als einzelne Lektionsteile erscheinen. Da ja fast immer verschiedene Konditionskomponenten angesprochen werden, ist die jeweils im Titel genannte als Hauptwirkung gemeint.

Zwei oder alle 3 Konditionsthemen können auch zusammengefasst und unter einem gemeinsamen Stoffthema (z. B. Waldparcours) behandelt werden. Wettbewerbe und Spiele sollen unter dem einen oder anderen Konditionsaspekt in jeder Lektion eingebaut sein.

III. Ausklang

Genügend Zeit zur Beruhigung des Organismus.
Material wegräumen, Mitteilungen, Körperpflege.

Wolfgang Weiss

Fitnesstraining: Stationentraining mit Gruppenaufgaben

Eugen Dornbierer

Ort: Turnhalle — Dauer: 1 Stunde 30 Minuten — Klasse: 25 Schüler

Material: Medizinbälle, 1 Basketball, Matten, 1 Schwungseil, 2 Rundhölzer, 2 Kasten, 1 Pferd, 3 Reckstangen, 1 Barren, 1 Fussball, Spielbändel

Symbolerklärung

♡ Kreislaufanregung — ⊕ Geschicklichkeit — △ Beweglichkeit

♥ Ausdauer — ▶▶ Schnelligkeit — WS Wirbelsäule

Kraft: Arme — Beine — Rücken — Bauch

I. Einleitung (20 Minuten)

Körperschule mit Medizinball △

— Zur Einstimmung beginnen wir heute mit Sitzball (jeder gegen jeden); wer getroffen wird setzt sich, wer den Ball wieder erhaschen kann, darf weiter spielen. Gerät: Fussball oder Volleyball. ♡

— 5er-Gruppen bilden.

— Jede Gruppe erhält einen Medizinball.

Zwischen den einzelnen Übungen 1 Minute locker laufen, gehen, hopserhüpfen, laufen mit Anfersen und Grätsch- und Spreizspringen. ♡

— 4 der Gruppe liegen auf dem Bauch, dicht nebeneinander, gleiche Front. Der 5. rollt den Medizinball aus ca. 5 m Entfernung auf die Gruppe zu. Indem sich die Liegenden in Liegestütz erheben, lassen sie den Ball passieren. Jeder rollt den Ball zweimal. Arme

— Locker laufen.

— Einerkolonne in der Rückenlage, Arme sw neben dem Körper; der Medizinball wird nur mit den Füssen über den Kopf dem Nächsten in die Füsse gegeben. ½ Drehung und der Ball wandert wieder zurück. Zweimal. WS vw

— Hopserhüpfen

— Einerkolonne, Abstand 3 m. Der Medizinball wird rw über den Kopf geworfen. (Bogenspannung). ½ Drehung und der Ball wird wieder zurückgeworfen. Fünfmal. WS rw

— Gehen

— Ein Glied, Zwischenraum 1,5 m, grosse Grätschstellung. Der Medizinball wird in der Hochhalte nach links weitergegeben — und wieder zurück. Zehnmal. WS sw

— Laufen mit Anfersen

— Gestaffelte Aufstellung, 2 m Abstand und Zwischenraum, breite Grätschstellung. Ohne dass die Füsse den Boden verlassen wird der Medizinball nach sw — rw geschleudert. ½ Drehung und der Ball wird wieder zurückgeschleudert. Fünfmal. WS dr

— Grätsch- und Spreizspringen

— Stafette: Alle Gruppen stellen sich in Einerkolonne auf. Auf dem Hinweg, 10 m, Froschhüpfen, der Medizinball muss bei jedem Hupf kurz den Boden berühren. Auf dem Rückweg laufen. Zweimal. Beine

— Kampf um die Burg: Die Klasse im Stirnkreis, in der Mitte des Kreises befinden sich 3 bis 4 Medizinbälle aufeinander. Ein oder zwei Schüler sind die Burgherren und müssen die Burg mit Händen und Füssen verteidigen. Die Schüler im Kreis sind die Angreifer und versuchen mit Werfen eines Medizinballes die Burg zu zerstören. Wer einen guten Schuss anbringen kann, so dass die Burg zusammenfällt, der darf als Burgherr in den Kreis. ⊕

II. Leistungsphase

Kraft — Geschicklichkeit

Stationentraining mit Gruppenaufgaben (50 Minuten)

Organisation:

1. Fünfer-Gruppen bilden.
2. Nach Anweisungen des Leiters richtet jede Gruppe eine Station ein.
3. Erklären der Übungen an den einzelnen Stationen.

Form der Durchführung:

1. Teil: Übung: Um die Übungen kennen zu lernen, üben die Gruppen an jeder Station. Die Aufgaben sollen sauber und ohne zu hasten ausgeführt werden. Stationenwechsel auf Pfiff des Leiters. Die Wiederholungen an den einzelnen Stationen sind zum Beispiel:

1. St.: Jeder lässt sich einmal über den Bärentritt tragen.
2. St.: Jeder versucht 3 Korbwürfe.
3. St.: Jeder läuft zweimal durch und hüpft zweimal.
4. St.: Jeder lässt sich einmal transportieren.
5. St.: Jeder absolviert die Gerätekombination zweimal.

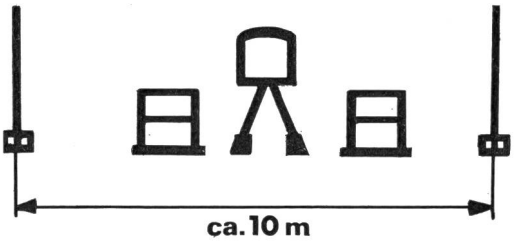
Anmerkung: Je nach zur Verfügung stehender Zeit und dem Können der Klasse legt der Leiter die Anzahl der Wiederholungen fest.

II. Teil: Wettkampf: Bei jeder Station ist eine Mannschaft bereit. Auf «Los» versuchen die Gruppen während 2 Minuten möglichst viele Punkte zu sammeln.
Nach 90 Sekunden Pause sind die Gruppen bei der nächsten Station wieder bereit. Nach absolvierter Runde sind die erreichten Punkte, laut den Bewertungsangaben, auf dem Leistungsblatt zusammen zu zählen. Gewonnen hat die Gruppe mit dem höchsten Punktetotal.

Stationen

1. **Last über den Bärentritt tragen**

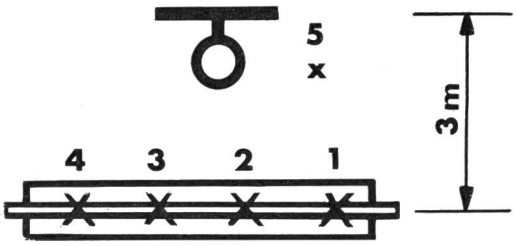
Zu viert wird der Fünfte, der im Sprungtuch oder auf einer Matte liegt, über den Bärentritt getragen. Vor jedem Durchgang muss die Last gewechselt werden, und zwar so, dass jeder an die Reihe kommt.



Bewertung: 1 Überquerung = 3 Punkte.

2. **Korbeinwürfe**

Auf der Schmalseite des Langbankes stehen vier Teilnehmer. Der Fünfte steht unter dem Korb und bedient einen nach dem andern mit dem Basketball.
Nr. 1 versucht den Ball in den Korb zu werfen, ohne von der Bank steigen zu müssen. Nr. 5 spielt den Ball Nr. 2 zu, usw. Nach einem Durchgang muss Nr. 1 den Platz von Nr. 5 einnehmen, usw.



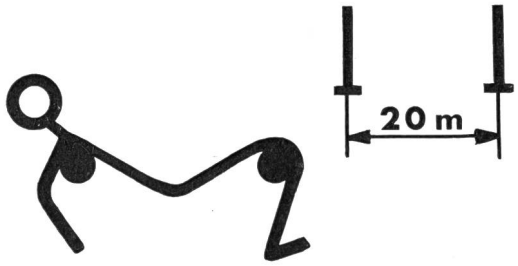
Bewertung: 1 Treffer, gestanden = 2 Punkte
1 Treffer, gestürzt = 1 Punkt

3. **Seilspringen**

Ein Teilnehmer schwingt das einseitig fixierte Schwungseil.
1. Übung: Die Schüler versuchen unter dem Seil durch zu laufen ohne von diesem berührt zu werden.
2. Übung (für den Wettkampf): Einer nach dem andern springt in das Seil, hüpft einmal und läuft weg. Der Schwingende muss auch springen.
Bewertung: 3 Punkte für einen Gruppendurchgang (5).

4. **Tragbahre**

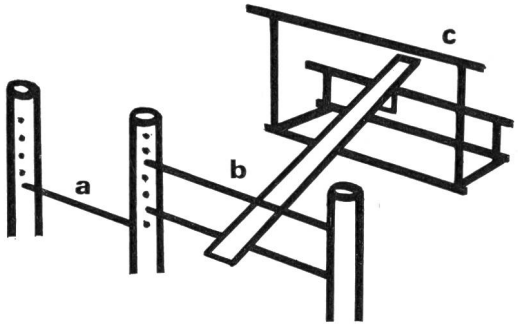
Je zwei Teilnehmer halten ein Rundholz (Turnstab). Der Fünfte legt sich, auf der einen Seite mit den Armen (Oberarmhang), auf der andern Seite mit den Beinen (Kniehang), in die «Bahre». Lauf um die Markierungen, hin und zurück. Nach jedem Durchgang muss die Last ausgewechselt werden.



Bewertung: 1 Durchgang der ganzen Gruppe = 3 Punkte.

5. **Gerätekombinationen**

Anlage: siehe Skizze.
Aufgaben: a) auf der Reckstange balancieren
b) Felgaufschwung
c) Felgabschwung.



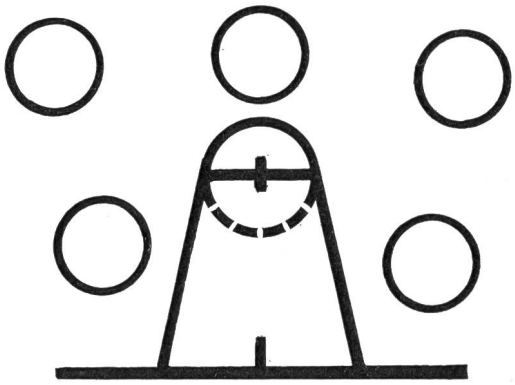
Bewertung: 1 Durchgang der ganzen Gruppe = 3 Punkte.

Ausdauer: Basketball (20 Minuten)

Verteidigungsübung:

Das Basketballspiel ist ein Angriffs- und Verteidigungsspiel. Heute wollen wir während 5 Minuten eine Verteidigungstaktik üben: die 3—2-Raumdeckung.

Unter beiden Körben sind die Räume (siehe Skizze) mit Kreide auf den Boden gezeichnet. Ein Raum = ca. 2 m ⌀.



Durchführung:

5er-Mannschaften bilden, mit Farben bezeichnen

Währenddem die Roten angreifen bleiben die Blauen in ihren Räumen; d. h. mindestens ein Fuss muss im Kreis bleiben. Auf diese Art ist die Verteidigung organisiert und die Angreifer haben mehr Raum für ihr Spiel vor dem Korb. Gelangen die Blauen in Ballbesitz, so ziehen sich die Roten in ihre Räume zurück. Der Gegenangriff kann gestartet werden.

Spiel: mit 3 Mannschaften

Die pausierende Mannschaft löst die Mannschaft ab, die einen Korb (später: 3 Körbe) erzielt.

III. Ausklang (10 Minuten)

— Rangverkündung
— Besprechung der Raumdeckung
— Bälle und Spielabzeichen versorgen
— Körperpflege.