

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 5

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: 01.05.2026

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

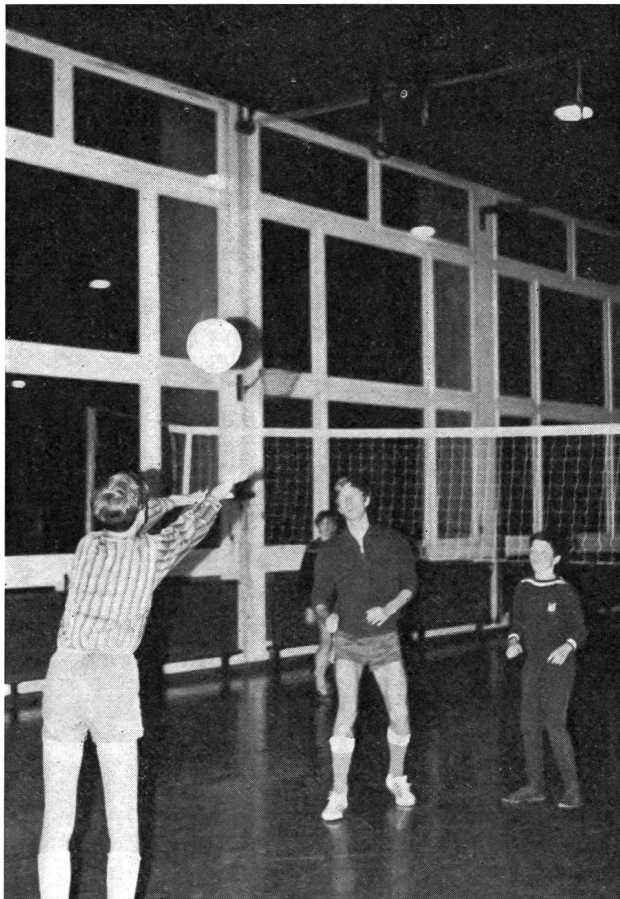
Helvetisches Mosaik

Zürich: Immer mehr freiwillige Spielstunden

Nicht nur in der Planung der Sportstätten geht es in der Stadt Zürich rasch vorwärts, auch die Ausführung verschiedener Vorhaben ist in Angriff genommen, so dass in nächster Zeit ein gewisser Rückstand aufgeholt sein dürfte. Nicht minder erfreulich ist die Tatsache einer breiten Förderung des Schulturnens: Erstmals wurde im vergangenen Sommerhalbjahr ein Versuch unternommen, durch Bildung spezieller «Neigungsabteilungen» im freiwilligen erweiterten Turnunterricht der Mittel- und Oberstufe unserer Volksschule die speziellen Interessen der Schüler noch mehr zu berücksichtigen und dadurch die Beteiligung weiter zu vergrössern. Dank der Initiative der nebenamtlichen Turnberater aller Schulkreise ist das Ziel weitgehend erreicht worden. Trotzdem zeigt es sich, dass damit auch Nachteile verbunden sind; insbesondere können Turnklassen so allzusehr zersplittert werden, wenn die Interessen der Schüler stark auseinandergehen. Umgekehrt ist es für den Leiter auch nicht unbedingt ideal, Teilnehmer aus gar verschiedenen Klassen zusammennehmen zu müssen. So dürfte sich mit der Zeit doch eher die bisherige, bewährte «Abteilung mit vorwiegend eigenen Schülern» wieder aufdrängen, wobei aber dem Lehrer sein «Programm» freigestellt ist, so dass er die ihm selber zuzugewandene Disziplin pflegen kann. Häufig dürften ja ohnehin die Neigungen von Lehrern und Schülern zusammenfallen. Im übrigen gilt es vielleicht doch, auch einer gewissen Einseitigkeit zu steuern: so gehörte die Grosszahl der Interessenten für «Fussball-ET» bereits in Klubs zu entsprechenden Mannschaften! Viel wichtiger wäre es, jene zu aktivieren, die sich sonst nirgends sportlich betätigen und auch von den Eltern nicht dazu angehalten werden.

In den freiwilligen Spielstunden im laufenden Winterhalbjahr können in dieser Hinsicht bereits einige Fortschritte verzeichnet werden. Die Beteiligung ist entsprechend gross und einige Turnhallen sind zu allen Zeiten vollständig belegt! Schwierigkeiten hat es so auch bereit, genügend Leiter zu finden, so dass einzelne Lehrer zwei, drei, ja sogar vier und einer gar fünf zusätzliche wöchentliche Spielstunden erteilen, damit alle Schüler berücksichtigt werden konnten. Allein auf

Volleyball in einer II. Sek.-Abteilung des Schulhauses Buchern.



der Oberstufe (7. bis 9. Schuljahr) sind rund 150 Abteilungen gebildet worden, wobei die Beteiligung der Mädchen weiter ansteigt und bereits gegen zwei Drittel derjenigen der Knaben erreicht hat. In den meisten Spielgruppen stehen die bekannten Hallenspiele im Vordergrund, dabei werden erstmals neben 6 Handball-Abteilungen bei den Knaben an 2 Orten Volleyball und Schulbasket trainiert. Judo und Minitramp stehen je an 7 Orten, Geräteturnen in 11 Abteilungen auf dem Programm, während das Interesse der Mädchen sich nur in einem Fall auf Rhythmik konzentriert und somit vom Schwimmen und Eislauf (je 2 Klassen) übertroffen worden ist. Auf der Mittelstufe (4. bis 6. Schuljahr) ist die Beteiligung ebenfalls gross, durften doch diesmal — soweit Hallen noch frei waren — bereits Schüler im 4. Schuljahr mitmachen. Im Hinblick auf den Haltungszerfall ist dies sicher sehr wünschenswert. Ob nicht bezüglich zweckdienlicherem Schulmobiliar, insbesondere anatomisch sinnvoll gestalteten Stühlen, ebenfalls einmal ein deutlicheres Wort gesprochen werden müsste? Auch die dritte wöchentliche Turnstunde für alle Mädchen, wie sie von einem Teil der zürcherischen Sekundarlehrerschaft gewünscht wird, wird noch allerhand zu reden geben. Fast überall würden die vorhandenen Turnhallen (mindestens im Winter) nicht ausreichen und Turnstunden auf Kosten der Mädchenhandarbeit stossen ebenfalls auf allgemeinen Widerstand, so dass der freiwillige Spielbetrieb ausserhalb des ordentlichen Stundenplanes nach wie vor besonders wichtig ist!

R. T.

Stadt und Sport

von Jürg Waeffler, Grossstadtrat

Wer in einem Parlament Fragen über Sport zur Diskussion stellt, muss damit rechnen, missverstanden zu werden. So erging es auch den Motionären, die im letzten Herbst im städtischen (und kantonalen) Parlament eine Gesamtkonzeption für den Sport forderten. Stadtrat und Parlamentsmehrheit glaubten, dass die immensen Probleme des Schul- und Lehrlingsturnens (Turnunterricht, Haltungsturnen, freiwillige Sportstunden) mit den herkömmlichen Methoden gelöst werden könnten, dass die sportliche Betätigung in der Freizeit (Erwachsenenturnen, Dokumentationsstelle) sowie die Beschaffung der notwendigen Anlagen und Geräte von der Stadt nicht zu fördern sind.

Einmal mehr wurde im Parlament eine Sachfrage verpolitisiert. Die Motionen wurden — obwohl im städtischen Parlament von Vertretern aller namhaften Parteien unterzeichnet — mit der stereotypen Antwort abgelehnt; der Sport sei reine Privatsache, um die sich der Staat nicht zu kümmern brauche. Anliegen über vermehrte Planung und Koordination — so schien es — sind eben nur zu begrüssen, wenn sie auch von der «richtigen» Partei, mit «ihrem richtigen» Mann, wenn möglich im «richtigen» Zeitpunkt (Wahlen) lanciert werden. Sinn und Zweck der Motionen wurden verkannt. Sonst hätte man einsehen müssen, dass enge Beziehungen zwischen dem Sport und der Erziehung unserer Jugend oder etwa zwischen dem Sport und der Pflege der Volksgesundheit in einem sehr generellen Sinne bestehen. Aber man erblickte im staatlich geförderten Sport eine neue und nicht ungefährliche Form erweiterter Staatsmacht.

Diesen Irrtümern und Befürchtungen ist entgegenzuhalten, dass Öffentlichkeit und Behörden u. a. an folgenden Erkenntnissen in hohem Masse interessiert sein sollten:

- die dem Sport innewohnenden Kräfte und Werte sind in den Dienst der Erziehung der Jugend schlechthin zu stellen
- Sport ist ein sinnvolles Mittel, die Lösung heikler Freizeitprobleme in der heutigen Gesellschaft zu erleichtern
- der Sport ist in seiner Gesamtheit zu einem volkswirtschaftlichen Phänomen geworden
- Mediziner, Psychologen und Pädagogen sind sich über die vielfältigen positiven Funktionen des Sportes für alle Volkskreise bewusst

Wir versuchten damals klarzulegen, dass Sport zu einem öffentlichen Anliegen erster Rangordnung geworden ist. Diese Erkenntnis geht nicht nur aus der Botschaft des Bundesrates über den neuen Verfassungsartikel für Turnen und Sport hervor, sondern auch aus der Begründung der Interpellation Cadruvi im Nationalrat. Die Motionäre wollten im Schaffhauser Rat nämlich keinen verstaatlichten Sport, aber sie glaubten, dass es unserem Staate nicht gleichgültig sein könne, welchen Platz der Sport in der Schule einnehme; auf welche Weise er in den Dienst der Pflege menschlicher Gesundheit gestellt wird; welche menschlichen und zivilisatorischen Werte sich aus sportlicher Betätigung für ein ganzes Volk ergeben müssen.

Eine erfreuliche Flexibilität bewies der Stadtrat, in dem er mit seiner jüngsten Vorlage an das Parlament zuhanden der Einwohnergemeinde den Bau eines Hallenbades durch die

KSS mit einer Beitragsleistung sowie der notwendigen Vertragsänderung unterstützen will. Er hat damit eine positivere Haltung gegenüber sportlichen Belangen eingenommen, als man ihm dies nach der Motionsbegründung im letzten Herbst zugetraut hätte. Erfreulich ist nicht nur, dass die Kunststebahn- und Schwimmbadgenossenschaft in Zusammenarbeit mit der Stadt einem weiten Wunsche aller Bevölkerungskreise nachkommt, sondern auch die Tatsache, dass die Leistungs-Schwimmsportler zu einer ganzjährigen Trainingsgelegenheit kommen, nachdem der Einbau eines Beckens mit wettkampfmässiger Länge im Schulhaus Gräfler baulich nur schwer zu realisieren sein soll . . . !

Es ist nur zu hoffen, dass Parlament und Volk diesmal «am selben Strick» ziehen wie der Stadtrat. Dem Schaffhauser Volk würde so zu dem verholten, was andernorts schon längst als notwendig erkannt wurde: ein Hallenbad für alle!

Tägliche Gymnastikpause in den Aargauer Schulen

Im Aargau soll der Kampf gegen den Haltungsverfall der Heranwachsenden auf breiter Front geführt werden. Schulpflegen und Lehrerschaft aller Gemeinden wurden durch das kantonale Erziehungsdepartement aufgefordert, sich einem umfassenden Versuch mit der Einführung der «täglichen Gymnastikpause» anzuschliessen. An jedem Schulhalbtage sollen mindestens einmal während höchstens fünf Minuten ausgewählte Übungen im Schulzimmer durchgeführt werden. Diese Übungen sollen die üblichen Turnstunden nicht ersetzen, sondern sie sinnvoll ergänzen.

Die Zolliker bewilligten 10 Millionen Franken für Sportanlage

In der Gemeindeabstimmung im März haben die Stimmbürgerinnen und Stimmbürger von Zollikon bei einer Beteiligung von 66,6 Prozent ein Kreditbegehren von 10 830 000 Franken für die Erstellung einer Hallen- und Freibadanlage sowie einer Turnhalle mit Zivilschutzräumen, Aussenturnanlagen und Spielwiese mit 4401 Ja gegen 492 Nein gutgeheissen. Damit geht der Wunsch von über 700 Motionären in Erfüllung, welche 1968 in der Gemeindeversammlung dem Gemeinderat den Auftrag erteilten, die Projektierung eines Hallen- und Freibades zu veranlassen. Nachdem bereits früher eine projektierte Badeanlage in der Rüterwis (Zollikerberg) vom Souverän verworfen worden war und auch der See nur beschränkte Bademöglichkeiten bietet, war die Annahme der Vorlage zu erwarten. Das bewilligte Projekt erstreckt sich über ein Areal von 26 000 m² und umfasst im Freibad ein Schwimmbecken von 50×21 m, ein separates Nichtschwimmerbecken von 600 m² sowie ein Kinderplanschbecken. An Sportanlagen kommen dazu ein Trockenturnplatz, eine Spielwiese, eine 100-m-Laufbahn und Anlagen für Hoch- und Weitsprung. Der Hallenbadteil enthält ein Hallen-Schwimmbecken von 25×13,5 m und ein separates Sprungbecken von 10,5×9,5 m.

Die Innen- und Aussenbecken können zur Verlängerung der Badesaison aufgeheizt werden. Im weiteren enthält der Hallenteil ein Restaurant, eine Hauswartwohnung, eine Turnhalle sowie Zivilschutzräume für 300 Personen.

«Zürichsee-Zeitung»

Ein Spielplatz wurde geschaffen . . .

Mit einem grossen Fest, einem Kinderumzug, mit Reden und Blechmusik weihte kürzlich die Lichtensteiger Bevölkerung einen neuen Kinderspielplatz ein und belegte Kletterbaum, Schaukel, Rutschbahn und Sandgrube sofort mit Beschlag. Und hier die Geschichte, wie es zu diesem fröhlichen Volksfest kam: Lichtensteig besitzt ein fortschrittliches Baugesetz, das zu jedem grösseren Wohnblock eine Spielmöglichkeit für die Kleinen vorsieht. Für das in stetem Wachstum begriffene Quartier Obere Platten war ein Spielplatz geplant, für den ein Kredit von 15 000 Franken zur Verfügung stand. Die niedrigste Unternehmerofferte lautete jedoch auf 35 000 Franken. Stadtmann R. Forrer erinnerte sich, dass man sich mit solchen Problemen an Pro Juventute wenden könne, da diese über eine jahrelange Erfahrung in der Planung von Kinderspielplätzen verfüge.

Das war Ende Mai. Bereits am 9. Juni unterbreitete Pro Juventute den Gemeindebehörden ein Gutachten und schlug vor, einen grossen Teil der Arbeiten in Frondienst auszuführen. Am 2. Juli genehmigte der Gemeinderat das Projekt, und am gleichen Tag ebnete der Trax, der zufällig in der Gegend war, das Terrain. Am 3. Juli wurden sechzig vervielfältigte Schreiben an die Quartierbewohner versandt, in denen sie gebeten wurden, an zwei Samstagen beim Bau des Spielplatzes mitzuhelfen. Am 12. Juli fanden sich die ersten Tapferen ein, mit der Zeit waren es zwei Drittel der männlichen Bevölkerung, die da Erde schaufelte, Steine herbeischaffte, Zementelemente aufstellte, in denen die Kinder Kasperli oder Verkäuferlis spielen können. Freilich kam kaum einer der freiwilligen Arbeiter mit zwei Samstagnachmittagen davon. Auch an manchen Abenden wurde hart gearbeitet, denn die Arbeit am Spielplatz verschlang viele Stunden. Doch dann, nach zwei Monaten, war das Werk vollendet — zur allseitigen Freude und Befriedigung.

Die Entstehung dieses Spielplatzes wird viele Gemeinden mit ähnlichen Problemen interessieren und vielleicht anregen. Sie ist ein Beispiel idealer Zusammenarbeit von Gemeindebehörden mit Pro Juventute. Wichtiger auch als die finanzielle Seite scheint uns die Tatsache, dass es gelang, Menschen für eine gemeinsame Sache zu gewinnen, sie zu engagieren, so dass unter initiativer Leitung gemeinsam ein Werk geschaffen wurde. Dadurch entstanden mitmenschliche Kontakte, wie sie oft während Jahrzehnten des Nebeneinanderlebens nicht aufkommen.

In Lichtensteig konnten durch richtige Planung und gute Zusammenarbeit mehr als 20 000 Franken eingespart werden, und die Freude an dem gelungenen Experiment ist gross. Bereits sind in Lichtensteig fünf weitere solche Spielplätze vorge-sehen.



Echo von Magglingen

Kurse im Monat Mai (Juni)

a) schuleigene Kurse

Eidg. Leiterkurse für den turnerisch-sportlichen Vorunterricht

- 16.—19. 6. Formation de base (25 Teiln.)
- 30. 6.—3. 7. Grundschule (45 Teiln.)

Eidg. Leiterkurse für den Jugendsport (Versuchskurse)

- 8.—13. 6. Cours de moniteurs, Entraînement de condition physique (25 Teiln.)
- 22.—26. 6. Leiterkurs, Fitnessstraining für Geistliche, cours de moniteurs, Entraînement de condition physique pour ecclésiastiques (60 Teiln.)
- 26. 6.—4. 7. Leiterkurs, Wandern und Geländesport, cours de moniteurs, excursions en plein air (60 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

- 27. 4.—2. 5. Sport- und Instruktionswoche, Kantonspolizei Bern (30 Teiln.)
- 27. 4.—16. 5. WM-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (15 Teiln.)
- 1.—2. 5. WM-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (10 Teiln.)
- 1.—3. 5. Lehrgang für Sprungtrainer, Schweiz. Schwimmverband (15 Teiln.)
- 2.—3. 5. Zentralkurs, AGOL (40 Teiln.)
- 2. 5. Test-Wettkampf für Zehnkämpfer, IKL (25 Teiln.)
- 2.—3. 5. Trainingskurs der Nationalmannschaft, Schweiz. Basketballverband (30 Teiln.)
- 2.—3. 5. Ausbildungskurs für Junioren Kunstturnen, ETV (30 Teiln.)
- 8.—9. 5. WM-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (10 Teiln.)
- 8.—10. 5. Trainingskurs Nachwuchskader Schwimmen Schweiz. Schwimmverband (25 Teiln.)
- 9.—10. 5. Trainingskurs der Volleyballmannschaft Damen, SASV (15 Teiln.)
- 9.—10. 5. Trainingskurs der Nachwuchs-Nationalmannschaft, Schweiz. Landhockeyverband (20 Teiln.)
- 9.—10. 5. Zentralkurs für Instruktoressen und Trainer, Schweiz. Volleyballverband (35 Teiln.)
- 9.—10. 5. Trainingskurs der Nationalmannschaft Herren, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)
- 11.—16. 5. Trainingsleiterkurs Korbball, Schweiz. Firmensportverband (40 Teiln.)
- 19.—22. 5. Vorbereitungslager SRB (15 Teiln.)
- 22.—23. 5. WM-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (20 Teiln.)
- 23.—24. 5. Junioreneinführungskurs Mehrkampf, SIMM (30 Teiln.)
- 23.—24. 5. EM-Vorbereitungskurs Wasserspringen, Schweiz. Schwimmverband (10 Teiln.)

- 23.—24. 5. Mehrkämpferkurs Leichtathletik, Satus (35 Teiln.)
- 25.—30. 5. Turn- und Sportwoche, Polizeidepartement Basel-Stadt (60 Teiln.)
- 30.—31. 5. Ausbildungskurs 2, SFV (85 Teiln.)
- 30.—31. 5. Trainingskurs der Nationalmannschaft Damen, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)
- 31. 5.—1. 6. Sitzung der Haltungskommission, STLV (10 Teiln.)

Schweizer Jugendakademie

Sechswöchiger Bildungskurs für junge Erwachsene
13. Juli bis 22. August 1970 im Kinderdorf Pestalozzi Trogen

Wir bieten Ihnen:

Orientierung

über soziale, wirtschaftliche, politische und weltanschauliche Fragen unserer Zeit, zum Beispiel:

Jugend im Aufruhr; Aktive Neutralitätspolitik; Wie sinnvoll ist Entwicklungshilfe; Kommunismus und Antikommunismus; Der Mensch im Industriebetrieb; Neue Strukturen der Kirche; Zeitgenössische Kunst.

Das Kursleitungsteam (ein Soziologe, ein Theologe, ein Historiker) gibt Anleitungen zum selbständigen Erarbeiten eines Urteils und zum fruchtbaren Gespräch.

Begegnung

mit hervorragenden Persönlichkeiten, Künstlern und Fachleuten aus verschiedenen Bevölkerungskreisen. Es werden wenig Vorträge gehalten, sondern die von den Kursteilnehmern erarbeiteten Fragen diskutiert.

Erlebnis

einer regen und fröhlichen Arbeits- und Freizeitgemeinschaft und eines sinnvollen Ausgleichs zwischen geistiger, handwerklicher und musischer Betätigung.

Was wird verlangt?

Unser sechswöchiger Kurs steht insgesamt 24 jungen Erwachsenen aller Bildungsstufen offen. Die bisher durchgeführten acht Kurse haben bei den Teilnehmern ein überaus positives, ja oft begeistertes Urteil gefunden (Berufe: 13 Landwirtschaft und Gartenbau, 33 Arbeiter und Handwerker, 52 Angestellte und Berufe im Handel, 28 Pflgeberufe, 34 Lehrer und Studenten).

Wer steht hinter dem Kurs?

Veranstalter ist eine gemeinnützige Arbeitsgemeinschaft unter dem Patronat von Bundesrat Tschudi und weiteren Vertretern der Politik, der Wissenschaft, des reformierten, katholischen und jüdischen Bekenntnisses, der Bauern, Arbeitnehmer und Arbeitgeber.

Interessenten für diesen oder den nächsten Kurs wenden sich direkt an das Sekretariat der Schweizer Jugendakademie, 8590 Salsmach.



Jugendsportzentrum Tenero

Notiziario di Tenero:

Nun hat der Frühling bei uns endgültig Einzug gehalten. Zur Zeit der Berichterstattung (15. April) steht alles in vollster Blütenpracht. Das Wetter ist sehr schön (mit einigen Ausnahmen), und bis heute machten bereits 400 Personen Gebrauch vom Gastrecht des Jugendsportzentrums. Viele waren erstaunt ob der grünen Wiesen und der ausgezeichneten Train-

ningsmöglichkeiten auf dem Areal des Jugendsportzentrums. Einmal mehr hat es sich gezeigt, dass der Tessin ausgezeichnete Gewähr bietet für Frühlingstrainingslager. Radfahrer, Leichtathleten und Fussballer waren begeistert. Ein Kurs logierte sogar in Zelten. Auch sie fanden es toll. Die für den Notfall angeforderten Schlafsäcke brauchten sie nicht einmal. Alles in allem hat das Jugendsportzentrum die Startphase 1970 gut hinter sich gebracht.

Es scheint, dass der lange Winter auf der Nordseite der Alpen zahlreiche prominente Leute in den Süden lockt. So durften wir Ende März den Direktor der Militärverwaltung, Herrn K a e c h, mit seinen zivilen Direktoren Wolf, Huber, Ziegler und Bienz bei uns begrüßen. Allgemein war man über die Einrichtung des Jugendsportzentrums begeistert und äusserte sich ganz positiv zum Betrieb. — Auch die Vorsteher der Westschweizer VU-Büros nahmen anlässlich ihrer Frühjahrskonferenz in Tenero einen Augenschein von unseren Anlagen und Einrichtungen. — Vor einigen Tagen besuchte uns der Bischof von Lugano, Monsignore Martignoli. Sein Interesse galt vor allem den Kursen. Er vergewisserte sich, dass die jungen Leute im Jugendsportzentrum sehr gut aufgehoben sind. —

Nun, in nächster Zeit kehrt etwas Ruhe bei uns ein. Die Übergangszeit wird von uns benützt, um alle Anlagen und Einrich-

tungen in Ordnung zu bringen. Hoffen wir, dass auch die folgenden Kurse ideale Verhältnisse antreffen!

Belegungsplan 1970

Datum	Organisation	Be-		Sportfach
		stand	m w	
19.—30. 5.	PTT-Lehrlinge	28		Fitness
19.—30. 5.	Schule Ebikon	25		Fitness
24.—30. 5.	Gebr. Sulzer Lehrlinge	42		Wandern
28.—31. 5.	VJK Ruswil (Fides)	70		Fitness
1.—13. 6.	PTT-Lehrlinge	17		Fitness
1.— 6. 6.	Schule Embrach	8	7	Wandern
31.5—6. 6.	Pest. Haus Aathal	38		Schw./Spiele

8.—13. 6.	Lehrerseminar Rickenbach	41		Schw./Spiele
11.—16. 6.	Sekundarschule Sigriswil	11	16	Wandern
15.—20. 6.	Lehrerseminar Rorschach	41		Schw./Spiele
15.—20. 6.	Schule Wald	15	20	Wandern
21.—27. 6.	Fed. Ticinese Calcio	32		Fussball
21.—27. 6.	Kantonsschule Wattwil	9	16	Schw./Spiele
21.—27. 6.	Kantonsschule Sargans	24	22	Schw./Spiele
21.—27. 6.	Sekundarschule Dietikon	27	21	Fitness
21.—26. 6.	Classe d'orientation	39		Schw./Spiele
28. 6.—4. 7.	BBC Werkschule Baden	68		Schw./Spiele
28. 6.—3. 7.	Schweiz. Boxverband	25		Boxen
28. 6.—4. 7.	ETS Magglingen	30		Wandern/Geländ.
28. 6.—4. 7.	ETS Magglingen	25		Wandern
29. 6.—4. 7.	Sekundarschule Plaffeien	61	52	Schw./Spiele



Bibliographie

Neuerwerbungen unserer Bibliothek

0 Allgemeines

Mack, R. Deutsche Sportbibliographie 1967—1968. Ein Verzeichnis der in der DDR, der Bundesrepublik Westdeutschland, in Oesterreich und der Schweiz erschienenen deutschsprachigen Schriften über Körperkultur. Leipzig, DHfK, 1969. — 8°. 114 S. 9.163
Veröff. Bibl. DHfK. 27.

Weidig, U. Schrifttumsverzeichnisse für Körperkultur u. Sport. Allgemeine und spezielle Fachbibliographien sowie Hilfsmittel zur Benutzung der Fachliteratur. Vierter Nachtrag mit Gesamtschlagwortregister. Leipzig, DHfK, 1969. — 8°. 113 S. 9.163
Veröff. Bibl. DHfK, 28.

1 Philosophie. Psychologie

Beisser, A. R. The Madness in Sports. Psychosocial Observations on Sports. New York, Appleton-Century-Crofts, 1967. — 8°. 241 p. — Fr. 30.60. 01.252

Rösch, H. E. Leibverständnis und körperliche Erziehung in den pädagogischen Schriften Johann Michael Sailers (1751 bis 1832) und süddeutscher Zeitgenossen. Inaugural-Dissertation Univ. des Saarlandes. Saarbrücken, Universität, 1969. — 8°. 220 S. 01.250

3 Sozialwissenschaften und Recht

Ballauff, T. Pädagogik. Eine Geschichte der Bildung und Erziehung. Band I: Von der Antike bis zum Humanismus. Freiburg/München, Karl Alber, 1969. — 8°. 747 S. — Fr. 94.—. 03.639 F

Cadruvi, D. Ergänzung der Bundesverfassung durch einen Artikel über die Förderung von Turnen und Sport. Eintretensreferat vom 4. März 1970. Ilanz, D. Cadruvi, 1970. — 4°. 7 S. — Vervielf. 03.380³³ q

Einführung in die Theorie der Leibeserziehung. Schorndorf bei Stuttgart, Karl Hofmann, 1968. — 8°. 251 S. Abb. — Fr. 19.65. 03.636 F

Hirzel, M. Partnerarbeit im programmierten Unterricht. Eine Möglichkeit zur Differenzierung. Stuttgart, Ernst Klett, 1969. — 8°. 153 S. — Fr. 20.90. 03.637

Knecht, W. Verschenkter Lorbeer. Deutsche Sportler zwischen Ost und West. Köln/Berlin, Kiepenheuer & Witsch, 1969. — 8°. 159 S. Taf. — Fr. 12.40. 03.638

5 Mathematik und Naturwissenschaften

Bergmeyer, H.-U. Methoden der enzymatischen Analyse. Weinheim, Verlag Chemie, 1962. — 8°. Abb. Taf. Tab. — Fr. 118.80. 05.168 F

Mackenzie, M. M. Toward a new Curriculum in Physical Education. New York, McGraw-Hill-Book Company, 1969. — 8°. 203 p. — Fr. 34.—. 05.170

Omega und die wissenschaftliche Zeitmessung. Biel, Omega, O. J. — 4°. 60 S. Abb. 05.40³² q

61 Medizin

Biener, K. Sport und Alkohol. Bern, Blaukreuz-Verlag, 1969. — 8°. 40 S. Tab. — Fr. 3.—. 06.320¹²
Volk und Alkohol. Heft 22.

Bühlmann, A. A.; Spiegel, M.; Straub, P. W. Hyperventilation und Hypovolämie bei Leistungssport in mittleren Höhen. Die Rolle der Hypoxie bei den «Zusammenbrüchen» während der Olympischen Spiele 1968 in Mexico-City. — 4°. Abb. 06.260¹¹ q

SA: Schweiz. med. Wschr. 99 (1969) 52:1886—1894.

Demling, L.; Bachmann, K. Biotelemetrie. Symposium am 29. und 30. November 1968 in Erlangen. Stuttgart, Georg Thieme, 1970. — 8°. 275 S. Abb. Tab. — Fr. 40.60. 06.307 F

Index Nominum 1966 + Supplementum 1968. Subsidia Pharmaceutica. Zurich, Société Suisse de Pharmacie, 1966/68. — 8°. 838 + 120 p. 06.303 F

Kunze, K. Das Sauerstoffdruckfeld im normalen und pathologisch veränderten Muskel. Untersuchungen mit einer neuen Methode zur quantitativen Erfassung der Hypoxie in situ. Berlin/Heidelberg/New York, Springer-Verlag, 1969. — 8°. 118 S. Abb. — Fr. 71.—. 06.301 F
Schriftenreihe Neurologie. Bd. 3.

Lemmerz, A. H.; Schmidt, R.; Kranemann, J. Die Deutung des EKG. 5., unveränderte Auflage. Karlsruhe, G. Braun, 1970. — 8°. 212 S. Abb. — Fr. 28.90. 06.302 F

Liechti-von Brasch, D.; Risch, E.; Bitterli, I. Körperschulung der Mutter während Schwangerschaft und Rückbildung. 5. Auflage. Bad Homburg/Erlenbach-Zürich, Bircher-Benner-Verlag, ca. 1969. — 8°. 115 S. Abb. — Fr. 9.60. 06.300

Morscher, E. Wirbelsäule und Sport bei Jugendlichen. — 8°. 06.320¹¹

SA: Schweiz. Zeitschr. für Sportmed., 17 (1969) 4:151—160.

Schönholzer, G. Biologie der Sauna. — 4°. 4 S. Abb. 06.260¹⁰ q

SA: Jugend und Sport, 27 (1970) 2.

Schütz, E. Physiologie. Kurzgefasstes Lehrbuch für Studierende. 11./12. Neubearb. Auflage. München/Berlin/Wien, Urban & Schwarzenberg, 1969. — 8°. 404 S. Abb. — Fr. 36.90. 06.304

62 Ingenieurwesen

- Steimle, F.** Klima Kursus. Karlsruhe, Müller, 1969. — 8°. 252 S. Abb. — Fr. 12.40. 06.288 F
- Zanger, D.** Skischule. Ski-Ausrüstung, Ski-Gymnastik, Lauftechnik. Wiesbaden, Falken-Verlag Erich Sicker, 1969. — 8°. 124 S. Abb. — Fr. 7.—. 77.66

7 Kunst. Musik. Spiel. Sport

Fédération Française de Tennis de Table. Règles officielles du Tennis de Table conformes aux règles internationales de la FITT. Paris, Bornemann, 1970. — 8°. 32 p. fig. — Fr. 2.45. 07.340¹

Le Corbusier. Grundfragen des Städtebaues. Teufen, Niggli, 1945. — 8°. 116 S. Abb. — Fr. 13.30. 07.183 F

Mundt, W. Die Bauplanung von Schulen, Spiel- und Sportanlagen, Krankenhäusern, Wohnheimen. Im Lande Nordrhein-Westfalen geltende Richtlinien. 3. Auflage. Düsseldorf, Werner-Verlag, 1969. — 8°. 271 S. Tab. — Fr. 41.80. 07.299

Prudhommeau, G.; Guillot, G. Grammaire de la danse classique. Paris, Hachette, 1969. — 8°. 317 p. fig. — Fr. 34.25. 07.298

Schweizerische Bädertagung 13. und 14. November 1969 in Basel. — 4°. 96 S. Abb. 07.300³ q F
SA: aus Gesundheitstechnik, (1970), 1—4.

796.0 Leibesübungen und Sport (Allgemeines)

Athlétisme, Basketball, Voile, Volleyball, Football, Gymnastique, Handball, Judo, Natation, Rugby. Paris, Les Editeurs Français Réunis, 1970. — 8°. 287 p. fig. — Fr. 19.30. 70.648

Barnier, L.; Podevin, A. Memento d'entraînement physique à l'usage des Inspecteurs Départementaux des Services d'Incendie et de Secours, des Officiers, Gradés et Inspecteurs de la Brigade de Sapeurs-Pompiers et des Corps de Sapeurs-Pompiers Communaux. 3e édition. Paris, Ed. France-Sélection, 1969. — 8°. 229 p. fig. — Fr. 23.50. 70.641

Brunner, D.; Jokl, E. Physical activity and aging. With special reference to the effect of exercise and training on the natural history of arteriosclerotic heart disease. Basel, Karger, 1970. — 8°. 315 p. fig. — Fr. 88.—. 9.197 F
Medicine and Sport. 4.

Eichenlaub, J. E. Die zweite Hälfte des Lebens. Wege zur «Fitness», zur dauernden Erhaltung der Gesundheit, Spannkraft und Lebensfreude. 3. Auflage. Rüslikon-Zürich, Albert Müller, 1969. — 8°. 221 S. — Fr. 17.80. 70.647

Einführung in die Theorie der Leibeserziehung. Schorndorf bei Stuttgart, Karl Hofmann, 1968. — 8°. 251 S. Abb. — Fr. 19.65. 70.643

Erlebt — erzählt. Von Tokio bis Mexiko-Stadt. Berlin, Sportverlag, 1969. — 8°. 280 S. ill. — Fr. 8.30. 08.481

The Experimental Research on Agility Training. About optimum exercisetime of one set, optimum set number, and optimum rest-interval time between sets. Nagoya, University, 1969. — 8°. 31 p. fig. tab. 70.680¹¹

Experimental Studies on the Form of Sprint Running. Nagoya, University, 1967. — 8°. 55 p. fig. tab. 70.680¹²

Fiebelkorn, J.; Westphal, H. Die Olympischen Spiele von Athen bis Mexiko-Stadt. Beitrag zur Geschichte der olympischen Bewegung. Berlin, Sportverlag, 1969. — 4°. 303 S. ill. — MDN 36.—. 70.652 q

Geschichte der Körperkultur in Deutschland. Band I: Die Körperkultur in Deutschland von den Anfängen bis zur Neuzeit. Band III: Die Körperkultur in Deutschland von 1917 bis 1945. Berlin, Sportverlag, 1969. — 8°. 227 S. Abb. — MDN 30.—. 70.650

Internationale Handball-Federation. Internationaler Schiedsrichterlehrgang 1969. Basel, IHF, 1969. — 4°. 68 S. ill. 70.440²⁷ q

XIX. Olympische Spiele Mexiko-Stadt 1968 — X. Olympische Winterspiele Grenoble 1968. Hrsg. von der Gesellschaft zur Förderung des Olympischen Gedankens in der DDR. Berlin, Sportverlag, 1969. — 4°. 287 + 167 S. ill. — MDN 45.—. 70.651 q

Schönholzer, G. Israel 17.—27. August 1969. Reisebericht. Magglingen, ETS FI, 1970. — 4°. 3 S. — vervielf. 70.440²⁶ q

Thomas, R. Introduction aux fondements théorétiques et méthodologiques de la recherche sportive. Paris, Librairie Philosophique J. Vrin, 1970. — 8°. 178 p. fig. — Fr. 18.85. 70.646

Trim in Europe. Oslo, February 7th—9th. Program, Delegates, Papers, Speeches, Resolutions. Oslo, 1969. — 4°. 60 p. 70.560²² q

796.1/3 Spiele

Le Badminton. Règles complètes adoptées par la Fédération Internationale et commentaires de la Commission centrale de Badminton. Paris, Bornemann, 1967. — 8°. 16 p. fig. — Fr. 2.45. 71.340²⁸

Cotteaux, R. Le Football. Guide pratique pour bien connaître les lois du jeu avec commentaires. Paris, Bornemann, 1969. — 8°. 31 p. fig. — Fr. 2.45. 71.340²²

Cotteaux, R. Le Jeu à XIII. Guide pratique pour bien connaître les nouvelles lois du jeu. Paris, Bornemann, 1968. — 8°. 32 p. fig. — Fr. 2.45. 71.340²³

Cotteaux, R. Le Rugby. Guide pratique pour bien connaître les nouvelles lois du jeu. Paris, Bornemann, 1969. — 8°. 32 p. fig. — Fr. 2.45. 71.460¹⁵

Deutscher Fussball-Bund e. V. Fussballregeln 1969/70. Frankfurt am Main, DGB, 1970. — 8°. 64 S. Abb. — Fr. 2.—. 71.100⁴

Fédération Française de Handball. Règles du Handball à 7 joueurs. Paris, Bornemann, 1969. — 8°. 31 p. fig. — Fr. 2.45. 71.340²⁶

Fédération Française du Volleyball. Règles officielles du Volleyball conformes aux règles internationales de la FIVB. Paris, Bornemann, 1969. — 8°. 30 p. fig. — Fr. 2.45. 71.340²⁴

Fontaine, J. Reprise de Volée. Paris, Raoul Solar, 1970. — 8°. 255 p. ill. — Fr. 12.80. 71.134

Furon-Bazan, O. Basketball, Volleyball, Handball. Bruxelles, Ed. Arts et Voyages, Lucien de Meyer, 1969. — 8°. 181 p. ill. — Fr. 9.90. 71.111

Lalanne, D. Les Conquistadors du XV de France. Paris, La Table Ronde, 1970. — 8°. 459 p. ill. — Fr. 24.70. 71.135

Leighton, J. Inside Tennis. Techniques of Winning. Englewood Cliffs, Prentice-Hall, 1969. — 8°. 192 p. ill. — Fr. 35.50. 71.136

Moyset, R. Le Basketball. Règles officielles. Commentaires techniques. Paris, Bornemann, 1969. — 8°. 40 p. fig. — Fr. 2.45. 71.340²⁵

Moyset, R. Initiation au Golf. Paris, Bornemann, 1968. — 8°. 69 p. fig. — Fr. 5.70. 71.100⁸

Règles complètes du Lawn-Tennis adoptées par la Fédération Internationale de Lawn-Tennis et commentaires. Renseignements pour la construction d'un court de tennis. Paris, Bornemann, 1968. — 8°. 32 p. fig. — Fr. 2.45. 71.340²⁹

Tardieu, Ch. Boules — Quilles — Bowling. Règlement officiel du jeu de Pétanque. Paris, Bornemann, 1967. — 8°. 32 p. fig. — Fr. 2.45. 71.340²⁷

796.41 Turnen und Gymnastik

Battista, E.; Vivès, J. Gymnastique moderne. Souplesse et force. Répertoire d'exercices. 3e édition. Paris, Vigot Frères, 1969. — 8°. 299 p. fig. — Fr. 18.—. 72.151

Fédération Française de Gymnastique. Programmes techniques féminins 1965—1969. Brochure C. Paris, FFG, 1965. — 4°. 124 p. fig. — Fr. 13.—. 72.60²⁹ q

Fédération Française de Gymnastique. Gymnastique artistique. Kinogrammes féminins. Paris, FFG, s. d. — 4°. 43 p. fig. — Fr. 13.—. 72.60²¹ q

Hettinger, Th.; Borgstedt, F. Kurzturnstunde in Schule, Betrieb und zu Hause. Stuttgart, Georg Thieme, 1970. — 8°. 88 S. Abb. — Fr. 7.30. 72.160¹⁸

50 Jahre Eidgenössischer Kunstturner-Verband = 50 ans Association fédérale des gymnastes à l'artistique = 50 anni Federazione svizzera fra i ginnasti artistici. 1920—1970. Zürich, Buchdr. NZZ, 1970. — 8°. 104 S. Abb. 72.156

Kochner, G. Haltungsschäden und ihre Bekämpfung. 7., erg. Auflage. Frankfurt am Main, Limpert, 1970. — 8°. 115 S. Abb. 72.152

Schriftenreihe der Bayerischen Sportakademie. 1.

Layr, E. Wie lehrt und lernt man Boden- und Geräteturnen. Methodik des Boden- und Geräteturnens der Jugend in Schule und Verein. Wien, Oesterreichischer Bundesverlag, 1969. — 8°. 96 S. Abb. — Fr. 9.20. 72.160¹⁹

Maisel, E. La Gymnastique Chinoise. Paris, M. C. L., 1969. — 8°. 315 p. fig. — Fr. 16.55. 72.153

Wendt, H.; Hess, R. Künstlerische Gymnastik mit Handgeräten. Berlin, Sportverlag, 1969. — 8°. 248 S. Abb. — MDN 10.50. 72.155

796.7 Automobilsport. Motorradsport

Wieselmann, H.-Ulrich. ... als gäbe es kein morgen. Vom ersten Grand Prix bis Fangio — Die grossen Rennen auf klassischen Wagen. Stuttgart, Verlag Motorbuch, 1969 — 8°. 187 S. ill. — Fr. 20.50. 75.20

796.8 Kampf- und Verteidigungssport. Schwerathletik. Wehrsport

Wolf, H. Judo-Selbstverteidigung. Mit einem Beitrag über den juristischen Status der Notwehr. 12. Auflage. Berlin, Sportverlag, 1970. — 8°. 205 S. Abb. — MDN 9.90. 76.43



CLICHES
PHOTOLITHOS
**PHOTO—
GRAVURE
BIENNA**
2500 BIEL-BIENNE TEL. 032-24027

Ferienheim Moos, Unterägeri

Ideale Unterkunft
für VU-Lager
und Schulen
Mit oder ohne
Pensionsverpflegung
Beste Referenzen

Anmeldung und Auskunft: **Albert Iten, Molkerei**
6314 Unterägeri ZG



Turn- und Sportgerätefabrik

Alder & Eisenhut AG
8700 Küsnacht-ZH Tel. 051 / 90 09 05
9642 Ebnet-Kappel-SG Tel. 074 / 3 24 24



3M
Tartan
*sportlich
fair*
Minnesota Mining Products AG
Räffelstrasse 25 8021 Zürich Telefon 051 35 50 50

SUTTER
E I M A N U E L

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.



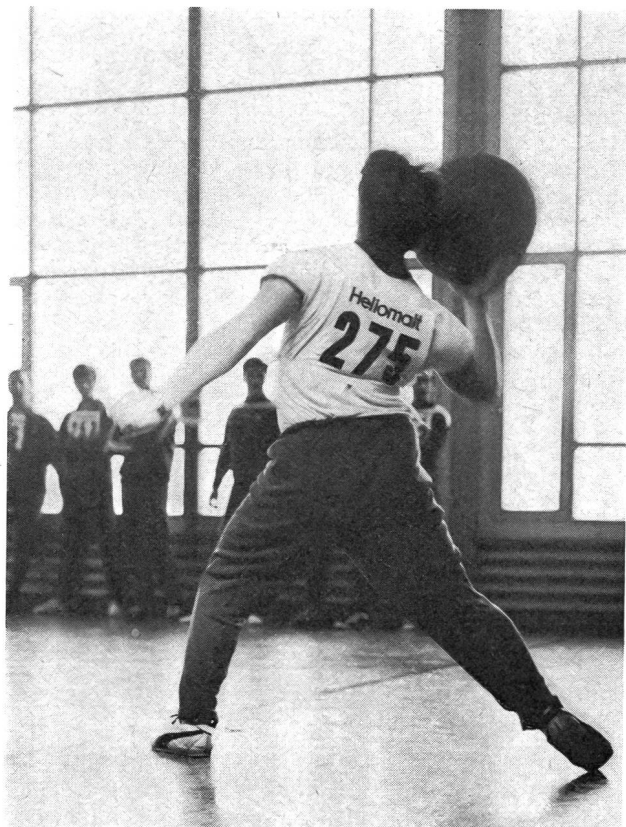
Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

Im Zeichen des kommenden Jugendsport

43 Nidwaldner VU-Leiter haben den 1½-tägigen VU-Leiterwiederholungskurs in Buochs absolviert. Fitness-training und Fitnessprüfung waren die Hauptthemen des Kurses. Wie immer, war auch dieses Jahr die Kursarbeit von einer kameradschaftlichen Atmosphäre überstrahlt, welche diese Kurse für alle Teilnehmer zu einem nachhaltigen Erlebnis werden lässt. Den bestimmt nicht kleinsten Einfluss auf diesen erfreulichen Zustand hat der technische Leiter des Vorunterrichtes von Nidwalden, Max Achermann, der es ausgezeichnet versteht, das Kader für diese Arbeit zu begeistern und eine Ambiance zu schaffen, die freudvolles Mitmachen zur Selbstverständlichkeit werden lässt. Er wurde von den ausgezeichneten Instruktoren Alfred Lussi, Alois Mathis und Josef Zimmermann bei der praktischen Arbeit wirkungsvoll unterstützt. Es war tatsächlich eine Freude, mit welcher Begeisterung und mit welchem Einsatz sich die Kursteilnehmer an die praktische Arbeit machten. Die Lektionen waren sehr abwechslungsreich und mitreissend gestaltet. Ein Referat, gehalten vom technischen Leiter, orientierte über den neuen Verfassungsartikel über die Förderung von Turnen und Sport, welcher bekanntlich die beiden eidgenössischen Räte ohne Gegenstimme pas-

siert hat und im nächsten Herbst zur Volksabstimmung gelangen wird. Er verwies auf die Notwendigkeit, dass auch die VU-Leiter alle Kreise über die wichtigsten Punkte der Neuerungen aufklären, vor allem über die weiterhin freiwillige Teilnahme und den Einbezug der Mädchen in Jugend + Sport, die endlich der männlichen Jugend gleichgestellt werden sollen. Ferner wurden bei der Aussprache die gegenwärtigen aktuellen Punkte des Jahresprogrammes gestreift. Die administrativen Probleme behandelte Sekretär Alois Durrer, während Gerhard Stöckli die propagandistischen Belange erörterte. Für 20 Jahre Leiter- und 10 Jahre Kursinstruktorentätigkeit wurde Gerhard Stöckli mit einer prächtigen Zinnkanne und Blumenstrauss geehrt. Eduard Achermann als Chef und Ludwig Kayser als eidgenössischer Inspektor des VU Nidwalden bekundeten ihr Interesse durch Kursbesuche. Sehr anerkennend äusserte sich auch Regierungsrat und Militärdirektor German Murer, der einmal mehr als aufmerksamer Beobachter die Kursarbeit verfolgte und damit das Interesse der Nidwaldner Behörden an der körperlichen Ertüchtigung unserer Jugend bekundete. Wenn die VU-Leiter auch imstande sein werden — was wir nicht bezweifeln — den Geist, das Feuer dieses Kurses in die Nidwaldner Sektionen hinauszutragen, dann werden die Übergangsjahre vom VU zum Jugendsport vielverheissend werden, zum Wohle unserer Jugend. Gst.

Photos Arnold Odermatt, Stans

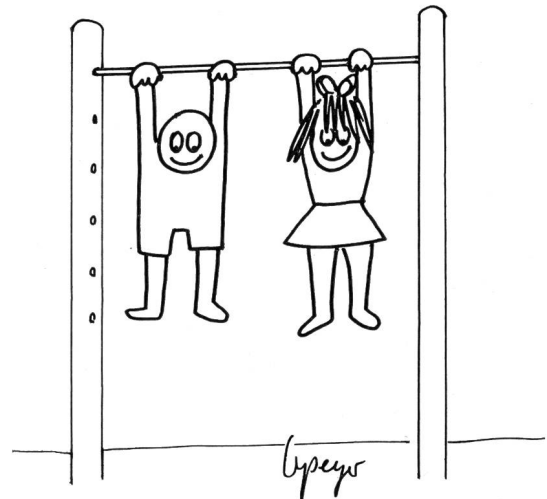




Ein guter Vorunterrichter wurde Weltmeister — Bernhard Russi, Andermatt

Vom Vorunterrichter zum Weltmeister

Als an den Ski-Weltmeisterschaften in Val Gardena der junge Andermattener Bernhard Russi mit seinem sensationellen Sieg in der Abfahrt für die Überraschung dieser Meisterschaften gesorgt hatte, brach im Urnerland ein Freudentaumel los wie dies noch nie erlebt wurde. Was nur wenige in utopischem Wunschdenken zu hoffen gewagt hatten, war eingetroffen, die Schweiz hatte einen Weltmeister, einen Urner, der in sportlicher Weise seinen unerwarteten Sieg als Produkt der Kameradschaft bezeichnete, was ihm ungeheure Sympathien und rund 15 000 Briefe eintrug. Dass ihm dann an der Schweizermeisterschaft in Gstaad der Gewinn des Schweizermeistertitels und damit die Bestätigung seines Könnens glückte, zeigt, was in diesem gesunden Naturburschen steckt. Nun, es hat schon immer Welt- und Schweizermeister gegeben, und wenn man weiss, wie kurzlebig sportlicher Ruhm sein kann, könnte man zur Tagesordnung übergehen. Wenn wir aber dennoch auf Bernhard Russi zurückkommen, dann deshalb, weil dieser sympathische junge Sportler auch ein vorbildlicher Vorunterrichter war. Wenn man die Jahresberichte des Vorunterrichts Uri zurückverfolgt, stösst man immer wieder auf den Namen Russi. In den Jahren 1965, 1966 und 1967 erzielte Bernhard Russi jeweils die höchste Punktzahl des Jahrganges 1948 der Urner Vorunterrichter. Aber er ist nicht allein mit diesem Namen in der Rangliste. Sein Bruder Manfred, ebenfalls Mitglied der Ski-Nationalmannschaft, erzielte 1965 das zweithöchste Resultat des Jahrganges 1950 und in den Jahren 1966, 1967, 1968 und 1969 jeweils das Bestresultat seines Jahrganges. Im Jahre 1969 kam noch der Jüngste dieses Brüder-Trios, Pius Russi, hinzu, der das höchste Resultat des Jahrganges 1952 erzielte. Kenner der Verhältnisse wissen allerdings, dass der Vater der Russi-Brüder, Pius Russi Senior, in früheren Jahren nicht nur ein



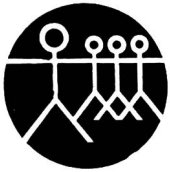
Mädchen und Burschen hängen am Jugend + Sport

ausgezeichneter Nordisch-Kombinierte im Skisport, sondern ein ebenso begeisterter Turner, Leichtathlet, Oberturner und Vorunterrichtsleiter des Turnvereins Andermatt war, dem auch seine Söhne angehören. In dieser Atmosphäre aufgewachsen, entwickelten sich Bernhard Russi und seine Brüder zu Spitzensportlern, die der heutigen Jugend als Vorbild dienen können. Durch vielseitiges, unermüdliches Training, eiserne Disziplin und Selbstbeherrschung ist Bernhard Russi zum Weltmeister geworden und es sei ihm auch an dieser Stelle zu seinen grossen Erfolgen gratuliert und die Bestätigung auch in Zukunft gewünscht.

H. Bachmann

Sein Bruder Manfred steht ihm aber nicht nach — im VU. Im Skifahren wird man noch von ihm hören.





Unsere Monatslektion

Fitnessstraining

Einleitung mit Partner · Kraftschulung mit Rundholz · Waldslalom

Text und Zeichnungen: Eugen Dornbierer

Ort: Wald

Dauer: 1 Stunde 30 Minuten

Klasse: 16 Schüler

Material: Papierschnitzel oder Sägemehl oder Kalk, 4 Fanions, 1 Stoppuhr, Startnummern, Startliste, Holzstapel, Äste

Symbolerklärung

♡ Kreislaufanregung



Geschicklichkeit



Beweglichkeit

Kraft:

Arme



Beine



♥ Ausdauer



Schnelligkeit



WS Wirbelsäule

Rücken



Bauch



1. Einleitung

Schnitzeljagd / Partnerübungen

30 Minuten

- 3er-Gruppen bilden.
- Während dem sich die erste Gruppe auf den Weg begibt, übt die Klasse die erste Partnerübung.
- Nach ca. 3 Minuten folgt die Klasse der Spur (Papierschnitzel, Sägemehl, Kalk usw.), um die Kameraden zu suchen. Nachdem man diese entdeckt hat geht eine andere Gruppe auf den Weg. Damit diese den notwendigen Abstand gewinnt, wird jetzt die nächste Partnerübung geturnt.
- Der Leiter bezeichnet jeweils die Laufrichtung. Jede Gruppe läuft pro Abschnitt max. 400 m.



Fingerkampf

Jeder versucht den (gleichgrossen!) Gegner auf die Knie zu zwingen. Hände gefasst, ineinander gehakt; Flechtengriff.



Passives Aufbäumen

- anheben der Beine mit Griff an den Fussgelenken
- anheben des Oberkörpers mit Griff an den Oberarmen
Hochziehen ohne betontes Rückbeugen



Sohlen - Schulterstand

Schulterstand auf den Fusssohlen der angehockten Beine, die dann langsam senkrecht gestreckt werden.



Hock - Ziehkampf

Gegner über eine Grenze ziehen.



Waageheben



Seitbeugeziehen

Wippendes Beugen der äusseren Knie und verlegen des Körpergewichtes nach aussen.



Schulter Sitz - Übung

Aufsteigen von vorn.

2. Leistungsphase

Kraft: Schnellkraft

20 Minuten

Rundholz

In 4 Gruppen aufgeteilt richtet die Klasse, in ca. 10 m Entfernung von den Holzstapellecken, Arbeitsplätze ein.



- Jede Gruppe bildet eine Einer-Kolonne (Holzstapel-Arbeitsplatz). Welche Gruppe bringt (zupassen) während 1 Min. am meisten Rundhölzer ins eigene Lager?

Arme

Ws rw

Beine

Beine

Ws vw

Ws sw



- Rundholz auf die Schultern laden. Im Uhrzeigersinn zur nächsten Station

- Frosch-Hüpfen
- Hüpfen auf dem rechten Bein
- Hüpfen auf dem linken Bein
- Kauergang



- A in Rückenlage, Holz auf der Brust.

B fixiert die Beine.

- A hebt sich in Sitzlage (rasches Aufsitzen).



- Mit beiden Händen das Rundholz an einem Ende fassen, breite Grätschstellung.

Kräftiges Rumpfdrehen nach links und rechts. Nach Abdrehung um 90 Grad Bewegung abbremsen und in Gegenrichtung ansetzen.



- Breite Grätschstellung, das Rundholz mit beiden Händen hochkant fassen. Das Holz sw. über den Kopf weschleudern.



- Schulterbrücke durch Rückschwung aus Hocksitz. Das Rundholz auf dem Bauch.

7. Stafette

Einerkolonne hinter den Fanions, Front Holzstapel, 10 Hölzer pro Gruppe. Mit einem Rundholz zum Holzstapel laufen, Holz sauber hinlegen, zurücklaufen; auf Handschlag läuft der Nächste.
Welche Gruppe hat zuerst alle Hölzer hingelegt? (Jedes Holz gehört wieder auf den gleichen Stapel, von dem es weggenommen wurde.)

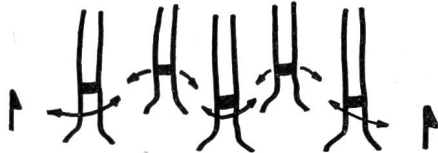
Geschicklichkeit / Ausdauer

Waldslalom

15 Minuten

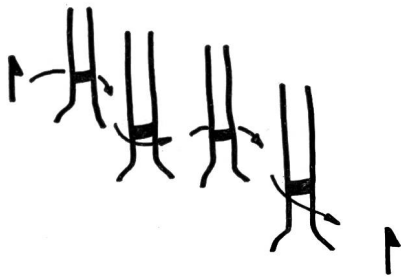
Pendelstafette

- 4 Mannschaften, 4 Anlagen (Ebene)
- Übergabe ein Stück Holz
- Jeder Läufer läuft die Strecke viermal.



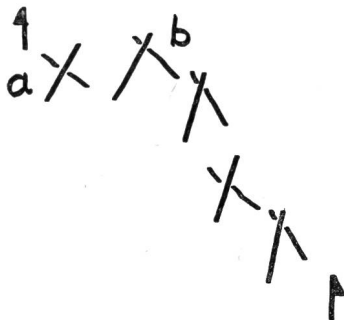
Einfache Stafette

- 4 Mannschaften, 4 Anlagen (Abhang)
- Der zweite Läufer startet, wenn der erste das Ziel-fanion berührt
- 1 Durchgang



Hindernis-Stafette

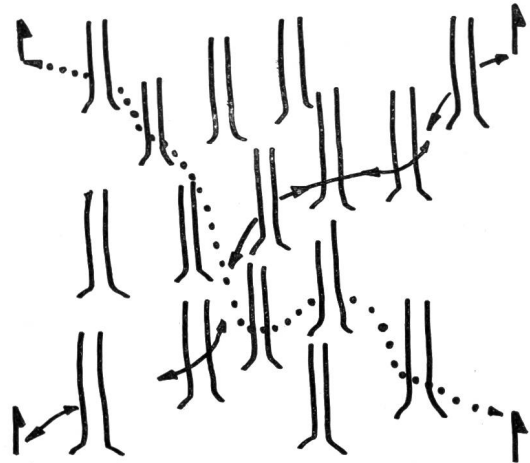
- a = Überspring-Hindernis
- b = Unterkriech-Hindernis
- Einfache Stafette
- 4 Anlagen
- Alle Läufer starten gleichzeitig
- Welche Gruppe steht zuerst um das Start-Fanion? (Rückweg neben den Hindernissen)



Labyrinth-Lauf

- In einem quadratischen Abschnitt 30/30 m werden in den Diagonalen gleichviel Bäume «ausgeflaggt»
- Die Ecken werden mit einem Fanion bezeichnet
- Mannschaftsbestand: 8 Schüler; je 4 vis-à-vis aufgestellt

- Pendelstafette; es laufen immer zwei derselben Gruppe miteinander
- Jeder läuft die Strecke zweimal
- Zeitmessung
- Diagonalenwechsel für den 2. Durchgang.



Waldslalom

25 Minuten

- Anlage coupiert
- Parcours von ca. 1 Minute Laufzeit ausflagen
- Bezeichnung der Laufstrecke:
 - Sägemehlstreifen
 - Kalkstreifen
 - Bäume (Tore) mit farbigen Bändern bezeichnen
- Start und Ziel Sichtverbindung
- Organisation
- Wettkampfstimmung schaffen
 - Startnummern abgeben
 - Startliste anfertigen
 - Zeitkontrolle
 - 2 «Läufe» durchführen
 - Siegerehrung



3. Ausklang

- Übungsbesprechung
- Zur Halle zurückwandern
- Körperpflege