

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

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

**Band:** 27 (1970)

**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:** 14.01.2026

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

## Gedanken – Gespräche – Geschehnisse

Magglingen ist nicht nur in der Schweiz ein Begriff, sondern auch im Ausland in Fachkreisen bekannt. Wir bekommen recht häufig ausländische Besucher oder haben Gäste aus fernen Landen.

Letzthin weilte eine Gruppe israelischer Lehrer, Leibeserzieher und Sportwissenschaftler an der ETS. Sie unterrichten am Wingate Institut, einer Turnlehrerausbildungsstätte, die auch eine Forschungsabteilung besitzt, Kurszentrum ist und Spitzenathleten Trainingsmöglichkeit bietet. Es bestehen zwischen diesem Institut und der ETS gewisse Parallelen.

Es ist ein besonderer Schlag Menschen. Man braucht kein Kenner der dortigen Verhältnisse zu sein; man spürt es sofort. Sie sind geprägt, einige gezeichnet, von der Vergangenheit. Zum kleinsten Teil sind sie in Israel geboren, sondern dorthin emmigriert aus Bulgarien, Polen, Argentinien...

Es sind einfach gekleidete Leute. Ihnen geht es nicht so gut wie uns. Sie verdienen nicht so viel wie wir, und sie bezahlen viele Steuern. Das Leben in Israel ist nicht billig.

Es sind fröhliche Menschen, nicht laute, sondern innerlich fröhliche. Sie lieben die Geselligkeit, die Musik und den Tanz. Lieder aus dem Krieg von 1948 sind Volkslieder geworden. Eine Mundharmonika genügt, um zum Tanz aufzuspielen; nicht zum Tango, zum Volkstanz.

Es sind stolze Leute; stolz auf ihr Land und ihre Leistungen. Sie haben vor 13 Jahren begonnen, die ersten Häuser des Wingate Institutes in den öden Wüstensand zu bauen. Heute ist es ein grünes Schularreal, das mehrere hundert Studenten beherbergt und alle wichtigen Schuleinrichtungen, von Klassenzimmern bis Turn- und Spielhallen umfasst. Vieles und Grosses ist noch geplant. So entsteht gegenwärtig ein gedecktes 50-m-Schwimmbecken. Fachlehrer für Sport werden in Israel vom 4. Schuljahr an eingesetzt. Geplant ist der Einsatz vom 1. Schuljahr an.

Da beginnt man sich zu fragen: Woher nehmen die Leute diese Kraft, diesen Leistungswillen, diesen Drang Neues zu schaffen, nicht erst morgen oder übermorgen, sondern heute. Wir wissen wenigstens die halbe Antwort, die oft bedenklich nach Ausrede schmeckt. Sie arbeiten an einem neuen Land. Und Neues zu schaffen aus dem Nichts, ist bekanntlich leichter als Neues aus Altem, schon Bestehendem. Sie haben ein Ziel und müssen dieses Ziel hartnäckig anstreben, sonst sind sie verloren. Und das scheint mir der springende Punkt zu sein. Gewiss haben auch wir in unserem Land in den letzten Jahren und Jahrzehnten einiges geschafft. Die ETS bekommt nach 25 Jahren endlich ein eigenes Schulgebäude. Wir sind daran, längst fällige gesetzliche

Grundlagen für die Körperertüchtigung zu schaffen (und niemand weiß, ob sie angenommen werden).

Wir haben es nicht nötig, denn wir haben unser Ziel mehr oder weniger erreicht. Es geht uns gut, wir verdienen genug. Es geht uns noch darum etwas mehr zu verdienen, etwas weniger zu arbeiten, es etwas bequemer zu haben und da und dort etwas auszubessern. Wir brauchen kein festes Ziel mehr, denn wir haben's geschafft.

Das macht uns in vieler Augen beneidenswert. Eigentlich macht es uns eher arm.

H. Altörfer

## Der alte Mann und der Sport

von Edgar

«Es vergeht kaum noch eine Woche ohne neue Weltrekorde im Gewichtheben», begann der alte Mann. «Kein Wunder bei den zahllosen Gewichtskategorien und Klassen. Bei drei Spezialitäten — Drücken, Reissen, Stossen — zuzüglich der Zusammenrechnung zum Olympischen Dreikampf, kommt da für Senioren und Junioren schon eine ansehnliche Ziffer heraus. Eine wahre Inflation an Rekorden.»

«Allerdings», sagte ich.

«Wenn es nur um diese Unterteilung und Einstufung ginge!», fuhr der alte Mann fort. «Wohl aber stört mich etwas anderes: wer heute als Schwerathlet etwas auf sich hält, führt seinem Körper männliche Hormonpräparate zu, da sich herausgestellt hat, dass dadurch die Muskelkraft nicht unerheblich erhöht werden kann. Wer's nicht tut, kann auf die Dauer bei Kraftleistungen wie Gewichtheben, Hammerwerfen und Kugelstossen nicht mithalten.»

«Richtig», sagte ich.

«Die gewaltigen Leistungssteigerungen des letzten Jahrzehnts scheinen zu beweisen, dass dieses Mittel wirkt», stellte der alte Mann fest. «Ich will gar nicht die Frage aufwerfen, ob eine derartige Muskelnahrung als Doping gelten soll oder nicht, aber unter den gegebenen Umständen ist es kein Wunder mehr, wenn die Rekorde am laufenden Band verbessert werden, sozusagen von einer Woche zur anderen. Hier geht dann ein Stück Glaubwürdigkeit verloren.»

«In der Tat», sagte ich.

«Früher waren Höchstleistungen eine Ausnahme», fügte der alte Mann hinzu. «Sie bildeten einen Schritt auf dem mühsamen Wege zur Vollendung, etwa in der Art, wie man einen Gipfel erklimmt. Als Produkt eines Fabrikationsprozesses imponieren sie mir schon weniger. Der Gedanke an Hormonpillen lässt mir die Überschreitung der 600-kg-Grenze im Schwergewichtsstemmen durch den Russen Alexejew weniger gigantisch erscheinen als sie es möglicherweise verdient. Ich frage mich, ob die ersten 500 kg ohne künstliche Muskelzutaten sportlich nicht mehr wert waren als die gegenwärtigen Sensationsziffern aus der Retorte. Wobei ich mir völlig bewusst bin, dass auch in früheren Zeiten die schweren Männer Muskelprotze waren, nicht immer angenehm anzuschauen. Aber das Fett, das sie mit sich herumschleppten, war immerhin ihr eigenes, nicht künstlich angemästet.»

«Stimmt», sagte ich.

«Der für Höchstleistungen aufgepäppelte und präparierte Athlet erinnert mich peinlich an die kleinen Buben, die in längst vergangener Zeit eigens für den Gesang präpariert wurden, damit kein Stimmbruch ihren zarten Engelsstimmchen Abbruch tun konnte», schloss der alte Mann. «So schlimm ist es heutzutage zwar nicht mehr, aber die Tendenz, eine an sich gute Sache zum Selbstzweck zu erheben, ist aus den Menschen nicht herauszubringen.»

«Leider», sagte ich.

(sid)

Ein Berner namens Leo Leu

war häuslich und familientreu. Wenn andre an den hochgestuhten und lasterhaften Bären buhlten, wenn andre stundenlang mit sturen Motoren durch die Fluren fuhren, wenn andre die Tribünen füllten und sich mit «Hopp Schwyz!» heiser brüllten, wenn andre kegeln und jassten

und anderwie ihr Geld verprassten, blieb Leo Leu vergnügt und weise im friedlichen Familienkreise und könnte manchem hier auf Erden als Beispiel vorgehalten werden.

— Nun ja, der Leo Leu ist halt erst knappe sieben Wochen alt.

# Echo von Magglingen

## Kurse im Monat Juli (August)

### a) schuleigene Kurse

Eidg. Leiterkurse für den Jugendsport  
(Versuchskurse)

27.7.— 1.8. Leiterkurs, Schwimmen (30 Teiln.)

Ergänzungsllehrgänge für Kandidaten  
(innen) der Turnlehrerkurse  
an Universitäten

3.8.— 4.9. Universität Basel und ETH Zürich (80 Teiln.)

3.8.— 22.8. Universität Bern (40 Teiln.)

### Diverse Kurse

31.8.— 4.9. 11. Magglinger-Symposium: Fitness, als Begriff und Ziel  
11e symposium à Macolin: cond. physique (fitness)  
concept et but

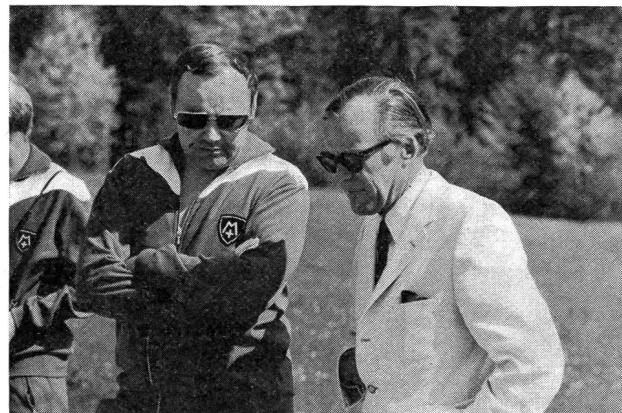
### b) verbandseigene Kurse

29.6.— 4.7. Internationaler Kurs für Nationaltrainer  
Schweiz. Basketballverband (80 Teiln.)  
4.7.— 5.7. Ausbildungskurs 2, SFV (100 Teiln.)  
4.7.— 5.7. Junioren-Lager, Schweiz. Verband der Rudervere-  
ranen (50 Teiln.)  
6.7.— 11.7. EM-Vorbereitungskurs Wasserspringen  
Schweiz. Schwimmverband (10 Teiln.)  
6.7.— 11.7. Ausbildungskurs für Trainer, KBFV (50 Teiln.)  
10.7.— 11.7. WM-Vorbereitungskurs Kunstrütteln, ETV (20 Teiln.)  
11.7.— 12.7. Schwimmkurs, Schweiz. Invalidenverband (50 Teiln.)  
11.7.— 12.7. Trainingskurs des Junioren-Nationalkaders,  
Schweiz. Tischtennisverband (20 Teiln.)  
13.7.— 18.7. Junioren-Lager, IKL (50 Teiln.)  
13.7.— 25.7. WM-Vorbereitungskurs Kunstrütteln, ETV (10 Teiln.)  
17.7.— 18.7. WM-Vorbereitungskurs Kunstrütteln, ETV (10 Teiln.)  
20.7.— 25.7. Juniorenlager, IKL (50 Teiln.)  
20.7.— 31.7. Invalidensportleiterkurs,  
Schweiz. Verband für Invalidensport (55 Teiln.)  
26.7. Schweizerischer Invalidensporttag,  
Schweiz. Verband für Invalidensport (500 Teiln.)  
27.7.— 1.8. Juniorenlager Kunstrütteln, ETV (40 Teiln.)  
27.7.— 8.8. WM-Vorbereitungskurs Kunstrütteln, ETV (10 Teiln.)

## Sportjournalisten genossen drei Tage Magglingen

Drei Maientage, wie sie im Buche stehen, genossen 35 Schweizer Sportjournalisten als Gäste der ETS bzw. des SLL. Pardon, es war nämlich auch eine namhafte Dame darunter. Wenn sich am Schluss des Aufenthaltes sowohl der knapp Zwanzigjährige wie auch der 74jährige Doyen Fred Jent lobend äussern, so spricht das für das «Gspür» der Lagerleitung, der es gelang, ein abwechslungsreiches Programm zu servieren. So besichtigte man mit Interesse das Forschungsinstitut und liess sich von Dr. Howald bis zu den Dopingkontrollen aufklären und stellte unter Führung von Fred Meyer fest, dass der Neubau Exklusives zu bieten hat. Willy Rätz orientierte eingehend über die Bestrebungen von Turnen und Sport, an denen gerade die Sportjournalisten Gelegenheit haben, mitzuhelfen. Mit Martin Furgler stand uns nicht nur ein junger, dynamischer Verbandspräsident zur Verfügung, sondern auch ein Kenner der Materie. Fred Jent war der berufene Mann, wertvolle Tips über Sport und Politik abzugeben. Die praktische Vorführung der Startkontrolle in der Leichtathletik durch die Firma Longines bot Gelegenheit, mit der Tartanpiste im «End der Welt» Kontakt zu schliessen. Ja, selbstverständlich wurde auch Sport getrieben, und die uns freundlicherweise zur Verfügung gestellten Sportlehrer spürten auch, wo zu dosieren war, denn aktiv sein oder nur über Sport schreiben, ist doch nicht ganz das gleiche. Doch ob beim Geländelauf, beim OL, beim Schwimmen oder Spielen war männlich mit Herz dabei. Und erst noch beim Fussballspiel ETS — Sportjournalisten! Es lag wohl kaum an unserer verheimlichten Taktik, dass wir 5:1 eingingen... Für die drei herrlichen Tage (und den feinen Cocktail) gilt der Dank insbesondere Direktor Kaspar Wolf.

brö-



Gedankenaustausch: Martin Furgler / Dir. K. Wolf

## Internationaler Salzburger Gymnastik-Kongress

Auf Einladung des Institutes für Leibeserziehung der Universität Salzburg nahm die ETS Magglingen mit allen (11) Damen des Studienlehrganges sowie 5 Herren an diesem aus vielen Ländern besuchten Gymnastik-Kongress teil.

Zielsetzung des Kongresses war — einmal mehr nach vorangegangenen fruchtbaren Versuchen u. a. in Deutschland (z. B. der Stuttgarter Kongress «Die Gestaltung») — den Erziehungsbeitrag der rhythmischen Gymnastik im Ganzen der Leibeserziehung sachlich aufzuzeigen, d. h. ihn aus der Verschwommenheit weltanschaulich gefärbter Tendenzen endgültig zu lösen und ins Licht der realen Möglichkeiten der schulischen und ausserschulischen Praxis zu heben.

So gesehen war bereits der Festvortrag von Dr. Röthig, «Rhythmus als Bewegungsprinzip», eine überzeugend sachliche Auseinandersetzung um den theoretisch und praktisch so strapazierten Begriff «Rhythmus»\*. Referate, Lehrbeispiele und Demonstrationen während einer Woche gaben weiteren Anlass zu fruchtbaren Diskussionen.

Im folgenden wird eine Teilnehmerin des Studienlehrganges der ETS über den Ablauf des Kongresses im einzelnen und aus ihrer Sicht kritisch berichten.

\* vgl. Dr. Peter Röthig «Theorie und Beiträge zur Lehre vom Rhythmus» und «Rhythmus und Bewegung».

Margot Reppel  
Dipl. Sportlehrerin,  
Gymnastik-Lehrerin an der ETS

Der Kongress wurde Dienstag, den 12. Mai 1970, im Rittersaal der Residenz Salzburg mit einem kleinen Konzert feierlich eröffnet. Prof. Dr. Niedermann, Leiter des Institutes für Leibeserziehung der Universität Salzburg, mit dem Vortrag «Leibeserziehung» und Dr. Röthig, Direktor des Institutes für Leibeserziehung der Freien Universität Berlin, mit dem Festvortrag «Rhythmus als Bewegungsprinzip» führten die Zuhörerschaft in das Kongressthema ein.

Mittwochmorgens begann der Kongress mit Lehrübungen, u. a. eine mit dem Thema «Rhythmus und Mut» (rhythmisches Beispiel mit Geräten — Kasten, Minitrampolin und Matten). — Dafür verantwortlich zeichnete M. Esterbauer, Lehrbeauftragter am Institut für Leibeserziehung an der Universität Salzburg. Diese Lektion bestand aus Übungsfolgen, hinführend zu dem Ziel, einen Salto über einen Kasten auszuführen. Leider fand die Gruppe den Rhythmus zwischen den Geräten nicht, da das Kommando mit der Handtrommel ohne Wirkung blieb. Die Stimme oder ein regelmässiger Rhythmus mit Tambourin hätten die Schüler bestimmt schnell zu dem gewünschten Rhythmus geführt.

Es folgte ein Vortrag von Prof. Dr. Recla, Direktor am Institut für Leibeserziehung der Universität Graz mit dem Thema «Die Literatur der Leibeserziehung und der rhythmischen Gymnastik — Dokumentation».

Nachmittags leitete Frau Dr. A. Seybold, Dozentin an der Pädagogischen Hochschule von Nürnberg, eine Lehrübung mit dem Inhalt: «Rhythmisches Beispiel mit Reifen». Die Schülerinnen hatten schon grosse Mühe damit, die Reifen am Boden zu rollen. Obwohl die Übungen relativ einfach waren, vermochte die Lehrübung nicht zu überzeugen als rhythmisches

Beispiel. Gegen Schluss der Lektion wurde noch Musik hinzugenommen, wobei als Positivum zu bemerken ist, dass die Schülerinnen sich vorerst die Musik anhören konnten, bevor sie sich zu bewegen begannen. Doch die Musik war etwas zu schwer und ungünstig (Mozart!) gewählt.

Danach erfreuten wir uns an einer Lektion von Dr. Hanebuth, Direktor des Institutes für Leibeserziehung an der Universität Saarland. Thema: «Rhythmisches Beispiel an Geräten» (Kasten, Bänke, Matten), ausgeführt von Knaben im Alter von 10–12 Jahren. Jeder Schüler konnte seinen eigenen Rhythmus suchen, bevor ihm ein bestimmter Rhythmus, ein bestimmter Schritt oder ein bestimmter Sprung vorgeschrieben wurde.

So konnte jeder Schüler zuvor eine Folge von Sprüngen über Matten, Kastenteile und Schwedenbänke nach seinen eigenen Wünschen und Vorstellungen springen.

Im ganzen gesehen eine gute Lektion, bei der man den Schülern die Freude ansah, eine Bewegung zu erfinden, die Lust, sich frei in der Bewegung ausdrücken zu können.

«Warum laufen wir?». Weil wir daran Freude haben. So hieß das Thema der Lektion, die Frau Dr. Seybold zusammen mit Studentinnen der Universität Nürnberg vorzeigte.

Verschiedene Laufformen mit Seil, Reifen und Ball wurden demonstriert. Die dabei gewählte Armhaltung liess das Laufen allerdings wenig natürlich erscheinen. Obgleich die Studentinnen Freude daran zeigten, lebten die Laufformen nicht.

Der Abend nahm seinen Anfang mit österreichischen Volks-tänzen, denen eine Darbietung von Gemeinschaftstänzen folgte. Diese Tänze führten die Kongressteilnehmer selbst aus. Alle tanzten mit Begeisterung, was von Frau Klindt, Dozentin für Tanz und Gymnastik am Institut für Lehrerfortbildung der Freien Hansestadt Hamburg, instruiert wurde.

Am folgenden Tag hatten wir Gelegenheit, verschiedenen Vorträgen beizuhören: «Die Terminologie des Rhythmus und der Gymnastik», «Biomechanische Aspekte in der rhythmischen Bewegung», «Möglichkeiten und Grenzen musischer Gymnastik in der Leibeserziehung der männlichen Jugend».

Danach konnte man einen Film über die rhythmischen Bewegungen und die Technik im Skifahren sehen. Der angestrebte Rhythmus der Ski-Demonstrationen war verhältnismässig gut,

«Von den Zweckformen zu den einfachen Gestaltungs-Formen» — Lektion für Mädchen zwischen 16 und 18 Jahren, gezeigt von Frau Prof. Dr. Zdarsky, Lehrbeauftragte am Institut für Leibeserziehung an der Universität Wien. Ausgehend von sehr einfachen Übungen mit Reifen, wurde mit steigendem Rhythmus auch die Schwierigkeit gesteigert. Dieser Lektion fehlte die Freiheit, d. h. den Schülerinnen bot sich keine Möglichkeit, selber etwas zu gestalten, schöpferisch tätig zu sein. Man gab ihnen sofort die fertigen Übungsformen.

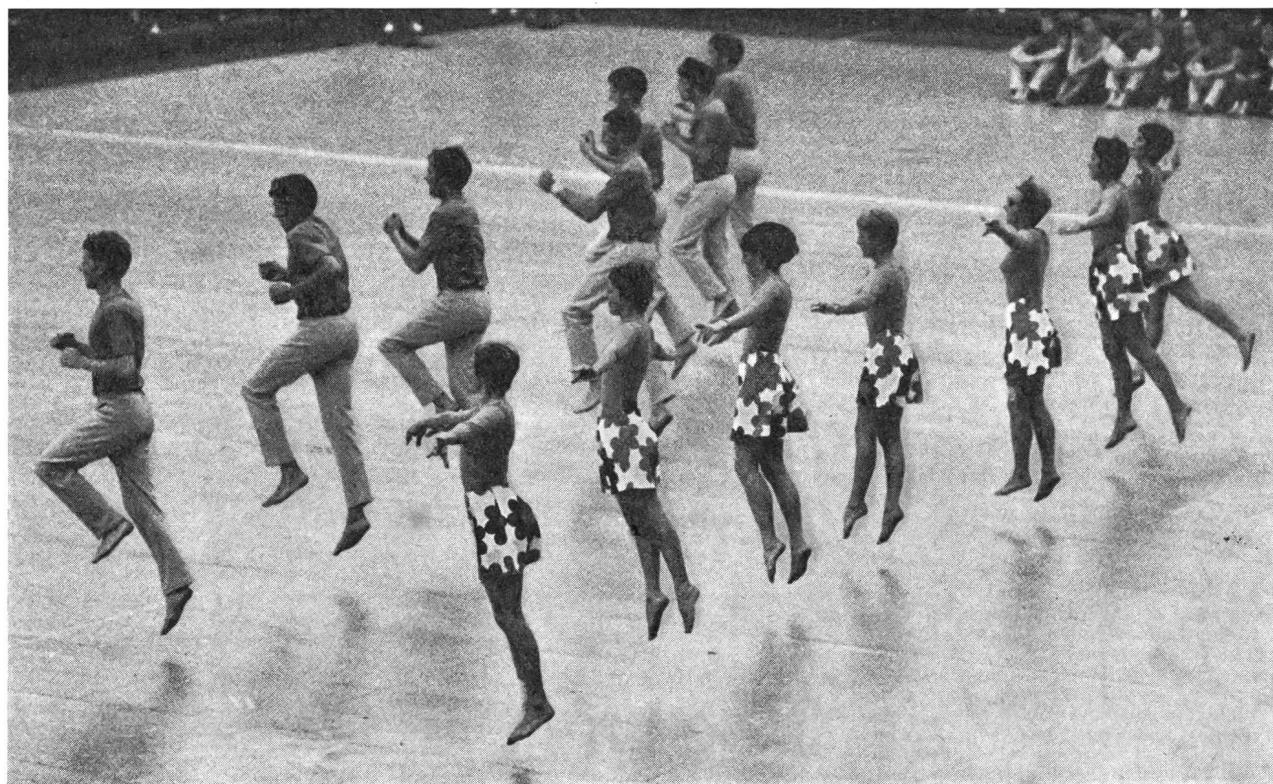
Der Donnerstagabend, der Abend der Vorführungen in- und ausländischer Gruppen — war der eigentliche Höhepunkt des Kongresses. Die «konventionelle» Gymnastik war vertreten durch: Österreichischen Gymnastikbund Wien, Loges-Schule Bad Harzburg, Institut für Leibeserziehung der Universität Wien und Kiedaisch-Schule Stuttgart.

Die meisten Vorführungen wurden durch Klavier begleitet, das aber oft zu wenig Elan, Dynamik, zu wenig Leben hatte. Allgemein beherrschte man die technischen Elemente gut, doch bestand die Gefahr, eintönig zu werden.

Erwähnenswert sind: eine Produktion der Kiedaisch-Schule mit Seilen, wobei man Sprungfolgen, Richtungsänderungen, gewagtes Kreuzen mit Seilen und viel Freude an der Ausführung beobachten konnte. Einem recht hübschen Tanz vom Institut für Leibeserziehung an der Universität Wien fehlte es nur ein bisschen an Originalität.

Die Gruppe der ETS, einzige Sportlergruppe unter lauter Gymnastikgruppen, versuchte mit ihren Vorführungen (Lauf- und Hüpfen nach südamerikanischer Folklore — Los Incas, — ferner ein Tanz nach «Jazz goes Baroque» — George Gruntz / A. Vivaldi «Il pastor fido» und schliesslich «Rhythmische Bewegungsabläufe» nach «The shadows») die Verbindung zwischen Sportgymnastik und Tanz zu demonstrieren. Sie fanden beim Publikum grossen Anklang trotz (noch!) erheblicher technischer Mängel seitens der Aktiven.

Zu einem Dessert für Feinschmecker gestaltete sich der Schluss des Abends mit den Darbietungen der Deutschen Sporthochschule Köln und des Orff-Institutes Salzburg. Zwei verschiedene Stile, zwei verschiedene Richtungen konnte man beobachten. Was die Kölner Vorführung betrifft, so muss man



obwohl die Synchronisierung von Bild und Musik Fehler aufwies (technisches Versagen). Um die Seitwärtsbewegungen der Beine oder die Hoch-Tiefauslösung zu verdeutlichen, waren Tanzszenen aus dem Gesellschaftstanz eingestreut, die aber zu lang und ziemlich reizlos waren. Der Film kann ein sehr aufschlussreiches Mittel zur Erklärung sein — dieser jedoch blieb ohne besonderen Eindruck.

Am Nachmittag ging es weiter mit einer Körperschulungs-lektion von Dr. Hanebuth, wobei 2 kg-schwere Eisenringe für das Wurftraining benutzt wurden.

Stufenweises Vorgehen: Zuerst einfaches Armkreisen, dann die Kniebewegungen, schliesslich der ganze Körper und zuletzt wechselt man den Standort. Das waren freie Übungsarten, die Freude machten, aber immer unter einem bestimmten Rhythmus standen. Diese Arbeitsweise erlaubt einem, zugleich mit dem Bewegungsrhythmus auch die körperliche Verfassung zu verbessern und zu fördern.

sagen: sie war grossartig, meisterhaft vorgetragen von einer Gruppe selten hoher Homogenität. Ein Tanz mit Bällen nach Jazzmusik, ein Tanz mit Stäben, dem Exercices über die Richtungsänderungen mit Stab in der Seit-, Horizontal- und Diagonalbewegung vorangingen sowie ein moderner Tanz nach Jazz von Don Ellis wurden von den Augen der Zuschauer geradezu verschlungen.

Nach diesen technisch vollendeten Tänzen schätzte man die Bewegungsfolgen und Bewegungs-Experimente des Orff-Instituts Salzburg, das sich vor allem mit modernen Mitteln auszudrücken versucht, mit ebensolcher Bereitwilligkeit.

Die Mittel bestanden aus Musik — Schlagzeug-Rhythmen, — Malen und aus Bewegungen. Bemerkenswert bei ihnen war die Freude, sich durch ihre Mimik, ihre Bewegungen, ihre Malerei (zwei Wandtafeln, mit Papier überzogen, Elmer und Pinsel standen zum Bemalen zur Verfügung) auszudrücken. Wollte man die Arbeiten von Köln und Salzburg miteinander

vergleichen, so könnte man sagen, dass die Gymnastikgruppe aus Köln wegen der erforderlichen Konzentration und höchst anspruchsvollen Technik während der Tänze keine sichtbare Freude aussstrahlte, dass sie dagegen nach ihren Vorführungen sehr befriedigt war (ganz unabhängig von dem mächtigen Beifall, den sie verdientermaßen erntete).

Beim Orff-Institut sah man, fühlte man sogar die Freude während des Vortrages. Danach — hatte man den Eindruck — war diese Vorführung bereits vergessen — sie dachten schon wieder an die nächsten Probleme und Ideen, die sie durch ihre Möglichkeiten würden klären und darlegen können.

Der Schlussabend des Gymnastik-Kongresses war im Schloss Hellbrunn vorgeschen. Leider verhinderte ein starkes Frühlings-Gewitter das Erleben der Wasser- und Lichtspiele.

Von dem, was wir an diesem Kongress gesehen und gehört haben, werden wir profitieren können: festhalten, was man tun und was man nicht (mehr) tun sollte.

Was man tun sollte, ist, den Schülern in der Unterrichtssituation — zwischen ebenso notwendigem Üben tradierten Übungsstoffes — oft die Freiheit zu geben, eigene, selbständige Lösungen bei Bewegungsaufgaben zu suchen, um damit Phantasie, Formfreude und Gestaltungswillen zu wecken und anzuregen.

Im Hinblick auf andere Vorführungen wird es unsere Aufgabe sein, unsere Technik zu verbessern. Darüberhinaus werden wir bemüht sein, zeitgemäße rhythmische Gymnastik zu treiben, d. h. auch und ganz bestimmt reagieren auf die rhythmische Musik unserer Zeit (Folklore, Jazz u. a.), weil sie in hervorragender Weise herausfordert zu Bewegungsintensität, Bewegungssteigerung, und weil sie das mühsame Arbeiten an der Form, der Technik, zur Freude werden lässt. Ich meine, dass man nicht verharren soll bei konventionellen Formen der Gymnastik und der Bewegungsbegleitung (Klavier), sondern aufgeschlossen auf Zeitströmungen reagiert und nach Ausserungsformen suchen soll, deren Qualität auch, aber nicht allein, in technischen Fertigkeiten oder in Ausgleichsmassnahmen bei Haltungsschwächen liegt, sondern auch im selbständigen Erfinden, Verbinden und Gestalten von Bewegung.

Ich glaube, dass damit die Motivation gegeben ist für die Jugend, sich vom Rhythmus mitreißen zu lassen. Von dieser guten Erziehungsvoraussetzung ausgehend, kann die rhythmische Gymnastik formend aufbauen und einen echten Erziehungsbeitrag leisten für die Sport- und Leibeserziehung.

Chantal Bourgue, 2. Sem. Stud. Lehrg. 69/71



## Jugendsportzentrum Tenero

### Notiziario di Tenero:

Begünstigt durch das ideale Frühlingswetter, nahmen die Kurse im Jugendsportzentrum einen normalen Verlauf. Ich behaupte sogar, dass gerade diese Kurse durch das anhaltende schöne Wetter am meisten profitierten. Es ist nach wie vor schade, dass unser Zeltplatz in dieser Zeit nicht ausgenutzt wird. Die Angst, dass es eben noch kalt sein könnte, ist unbegründet. Wie schön und lehrreich ein Schullager sein kann, soll der untenstehende Bericht der Schule Ebikon sein. Der Lehrer (Herr Affolter) weilete mit seinen 24 Burschen in der zweiten Hälfte des Monats Mai auf unserem Zeltplatz. Eine Schülergruppe erhielt am Schluss des Lagers den Auftrag, einen kleinen Lagerbericht zu schreiben. Ich glaube, es ist nichts Übertrieben, denn sie hatten wirklich viel erlebt — und natürlich schönes Wetter:

### Tenero — ein idealer Ort für Klassenlager

Centro sportivo Tenero — mit diesem Begriff ist für uns Abschlussklassenschüler ein schönes Erlebnis verbunden, das allen in bester und lebendiger Erinnerung bleiben wird.

Mit Recht strahlt die Tessinerin im neugeschaffenen rot-blauen Werbeabzeichen des Jugendsportzentrums. Sie war uns auf allen Fahrten und Wanderungen, bei Spiel und Wettkampf eine willkommene Begleiterin. Wie unglaublich klingt hintennach jener Satz im Mitteilungsblatt des Lehrers an die Eltern: «Sollte die Sonne in sintflutartigen Ergüssen auf den Zeltplatz strahlen, so könnte auf Feldbetten im nahen Stallone des Gutsbetriebes übersiedelt werden.»

Zuerst musterten wir den neuen Lagerort und waren freudig überrascht von den Sportplätzen und den gut eingerichteten neuen Gebäuden beim Campingplatz. Soviel Komfort hatten wir nicht erwartet: Saubere Toiletten, grosse Waschräume mit Spiegeln für die Wickelzonen unserer Langhaarigen und Rasiersteckdosen, Duschen, Abwaschbecken mit kaltem und warmem Wasser, ja sogar überdachte, fest installierte offene Kochstellen.

Vom Militärrad bis zum Kartoffelschäler war alles gratis und franko im Zeltlagermagazin greifbar; allerdings wurde es bei der Rückgabe freundlich, aber militärisch exakt kontrolliert. In unsere Zelte, die wir bei der Jungwacht entlehnt hatten, fassten wir dicke, weiche Schaumgummimatratzen, geradezu verlockend für einen Schwinget. Und all diese Annehmlichkeiten kosteten pro Schüler und Nacht nur Fr. 1.60.

Unsere Schulkameradinnen Edith und Erika, die beide einmal Hauswirtschaftslehrerinnen werden möchten, bestanden ihr

erstes Praktikum mit Auszeichnung, denn was die beiden an feinen Essens aus den Pfadiküchen offerierten, schmeckte sogar unserem Gourmet Roland. Brot Milch, Fleisch und Gemüse bestellten sie zu günstigen Preisen direkt beim Gutsbetrieb. So brachten sie das Kunststück fertig, uns für Fr. 3.60 pro Tag gut und reichlich zu versorgen.

Unter dem Vordach der ehemaligen Scheune befand sich der Salle à manger. In der übrigen Zeit war er unser Freiluft-Schulzimmer. Große Zeichnungsblätter ersetzten die Wandtafel und Filzstifte die Kreide. Jeden Morgen wurde im Gebiet des Arbeitsstoffes des Wahlfaches Geländedienst behandelt, das Tagesprogramm und die Gruppenaufträge besprochen.

Und dann fuhren wir mit den Velos gruppenweise in eines der hübschen Tessinräder, interviewten Einheimische, suchten alte Römerbrücken, vermassen Ausgrabungen, fotografierten Fresken, zeichneten typische Häuser und prächtige Tore ab und freuten uns an den klaren Bergbächen, an Pflanzen und Tieren.

Knurrte der Magen, so kochten wir ihm eine Suppe, Tee oder Kaffee und verschlangen dazu unsere Zwischenverpflegung. Nachmittags trafen sich die Gruppen am vereinbarten Koordinatenpunkt mit dem Lehrer, der unsere Lösungen kontrollierte und dann immer wieder eindringlich auf gute Fahrdisciplin pochte. Nach «rasendem» Talfahrten erreichten jeweils alle am späten Nachmittag Tenero, um sich bei Spiel und Sport zu vergnügen. Robi holte sich glanzvolle 860 Punkte heraus. Am Orientierungslauf, den uns der hilfsbereite technische Leiter, Josef Grun, ausgesteckt hatte, errang unsere Köchin gegen den 3. Platz. Ganz gross kam unsere Auswahlmannschaft gegen die zweite Garnitur der Postbeamtenanwärter heraus. 5:1 für Oberschule Ebikon!

Unvergesslich bleiben uns auch die Stunden am Lagerfeuer in der eigens dazu hergerichteten Bucht am Strand.

Schade nur, dass die zwei Wochen so schnell vorbei waren! Jetzt sitzen wir wieder in unserer Schulstube in Ebikon und arbeiten an der Lagerchronik, die wir mit einem Stolz bei den Eltern und Schulpflegemitgliedern zirkulieren lassen werden. Con tanto entusiasmo un presto arrividerci!

### Der älteste VU-Vorsteher im Amt

Der Tessiner Aldo Sartori (Bellinzona) feierte am 11. Juli seinen 60. Geburtstag. Er ist der letzte kantonale Vorunterrichts-Vorsteher, der von Anfang an (1941) dabei war und heute noch im Amt ist. Die erfreuliche Entwicklung des Vorunterrichts im Südkanton ist weitgehend seinem Einsatz zu verdanken. Seit fast 40 Jahren ist Sartori auch sportjournalistisch tätig. Über 20 Jahre lang war er Direktor des «Sport Ticinese» (bis 1964), blieb Mitarbeiter an zahlreichen Zeitschriften und gehörte der Redaktionskommission des «Ginnasta Svizzero» und von «Jugend + Sport» (ETS Magglingen) an, ist Mitglied der Presse- und Propagandakommission des ETV und des Tessiner Kantonalverbandes und Präsident des «Service Romand J + S» sowie des Veloclub Bellinzona. Diese bruchstückhaften Hinweise machen deutlich, welche immense Arbeit der Jubilar für die Jugend und die Entwicklung des Sports in seinem Kanton geleistet hat.

«Jugend + Sport» gratuliert und dankt recht herzlich. (spg)

## **Jugend + Sport-Expertenkurse, Winter 1970/71**

Im Herbst 1970 beginnt mit den Expertenkursen in den Sportfächern 1. Dringlichkeit die Vorbereitung der definitiven Einführung von Jugend + Sport.

#### **Funktion der Experten**

J × S-Experten sind Fachleute ihres Sportfaches. Sie können in zwei Funktionen eingesetzt werden:

- als technische Leiter von J + S-Leiterkursen der kantonalen Amtsstellen VU/J + S und der schweizerischen Sportverbände;
  - als Fachbetreuer von J + S-Organisationen im Auftrag der kantonalen Amtsstellen VU/J + S.

Mit der J + S-Expertenausbildung 1970/71 wird der Lehrkörper ausgebildet, der 1971 mit der regulären Leiter-Einführung in den Jugend + Sport und J + S-Leiterausbildung in den Kantonen und Verbänden beginnen kann.

J + S-Leiterausbildung 1971

Diese erste Etappe regulärer Leiter-Einführung- und -Ausbildung muss sich allerdings in sehr engen Grenzen halten, da genügend finanzielle Mittel des Bundes und personelle Mittel der ETS und der kantonalen Amtsstellen VU/J + S erst zur

Verfügung stehen, wenn die ganze Stufenleiter der Gesetzesbestimmungen Gültigkeit erlangt hat. Dies wird bei gutem Verlauf frühestens im Frühjahr 1972 der Fall sein.

Die kantonalen Amtsstellen VU/J + S werden darum 1971 ihre Hauptanstrengung darauf verlegen, die bisher tätigen VU-Leiter in den Jugend + Sport einzuführen.

Diejenigen Verbände, die mit der ETS bereits detaillierte Verhandlungen über den Einbau der J+S-Leiterausbildung in ihre Verbandsstruktur geführt haben, können 1971 mit dieser Ausbildung beginnen. Die ausgebildeten Leiter/innen können allerdings mit ihrer Aktivität im Rahmen des Jugend + Sport erst beginnen, wenn dessen definitive Einführung erfolgt ist.

## **Zulassung zu Expertenkursen**

Voraussetzung für die Zulassung zu J + S-Expertekursen ist Ausbildung in der höchsten Leiterstufe des betreffenden Sportfaches (zum Beispiel Schwimminstruktor IVSCH). Langjährige Tätigkeit als Leiter/in und Erfahrung als Ausbildner/in in Leiterkursen.

Damen und Herren, die sich für eine Ausbildung zum J+S-Experten interessieren, sind gebeten, sich an die kantonale Amtsstelle VU/J + S ihres Wohnkantons oder an ihren schweizerischen Fachverband zu wenden.

## Kursplan

# Bibliographie

## Wir haben für Sie gelesen

Meier, Marcel.

DK: 796—056.26/28

**Invalidensport.** Anleitung für Invalidensportleiterinnen und -leiter. Magglingen, Eidg. Turn- und Sportschule, 1970. — 4°. 200 Seiten, Abbildungen. Fr. 32.—. Schriftenreihe der Eidgenössischen Turn- und Sportschule. 16.

Soeben ist als Band 16 der ETS-Schriftenreihe das erste schweizerische Lehrbuch für Invalidensport erschienen. Es ist ein stattliches Werk von gefälligem Äussern und reichem Gehalt.

Marcel Meier, unser Redaktor, und Chef des ETS-Publikationsdienstes, zeichnet als hauptverantwortlicher Herausgeber. Ihm, der sich seit Jahrzehnten selbstlos und aus innerem Bedürfnis um den Invalidensport verdient gemacht hat, gebührt in erster Linie Dank und Anerkennung. Zusammen mit ihm sei aber auch Alex Diggelmann genannt, der einmal mehr eine Probe seines künstlerischen Schaffens im Dienste des Sportes ablegte. Wen verwundert's dass er — «weil es für eine gute Sache ist» — nicht einen Rappen und Heller akzeptierte.

Zur Einleitung des Buches schrieb Marcel Meier:

Aus der Erkenntnis heraus, dass die gesunde Entwicklung eines Sportverbandes weitgehend von der Güte, dem Können und dem Fachwissen der Sportleiter abhängt, ist der Schweizeri-

kursen sowie auch in der Gruppenpraxis hat sich immer wieder der Mangel eines geeigneten Lehrmittels gezeigt. Wohl existiert von unserem Freund Hans Lorenzen ein ausgezeichnetes Lehrbuch «Der Versehrtensport» (Ferdinand Enke Verlag, Stuttgart). Leider ist dieses Buch aber sehr teuer, so dass sich nur ganz wenig Leiter dieses vortreffliche Werk anschaffen können. Hinzu kommt die Tatsache, dass dieses Lehrmittel unseren speziellen Verhältnissen in vielen Belangen zu wenig gerecht wird, sind doch unsere Gruppen bezüglich Zusammensetzung (Altersklassen und Schadenskategorien) bedeutend heterogener, als dies beispielsweise in Deutschland der Fall ist. Die Technische Kommission des SVIS hat auf Grund dieser Situation, in enger Zusammenarbeit mit den Eidgenössischen Turn- und Sportschule in Magglingen, ein Lehrmittel geschaffen, das den erweiterten theoretischen und praktischen Stoff des zentralen Grundkurses sowie einige Spezialgebiete umfasst. Jeder Absolvent des Leiterkurses kann nun zu Hause in aller Ruhe die verschiedenen theoretischen Kapitel nachlesen und sich in den Stoff vertiefen; gleichzeitig findet er in der Anleitung eine reiche Stoffsammlung von den im Invalidensport betriebenen Hauptsportarten.

Obwohl die einzelnen Autoren allgemeine Richtlinien erhalten, waren sie in der Gestaltung ihrer Kapitel weitgehend frei. Das Individuelle kommt daher in den verschiedenen Abschnitten mehr oder weniger stark zum Ausdruck, was da und dort zu Lasten der konsequenten Linie ging. Wir haben diesen Nachteil bewusst in Kauf genommen, um die Eigenart der Verfasser weitgehend zu wahren.

Das Lehrbuch möge mithelfen, die segensreiche Arbeit im Invalidensport zu bereichern und zu intensivieren!

Dr. Kaspar Wolf

**Treff-Tips 6 Küsten.** Turku bis Helsinki, Cornwall, Baskusche Küste, von Arles bis Marseille, Taormina, Riviera von Dubrovnik. Essen, Coca Cola, 1969. — 8°. 228 S. ill.

Das modern gestaltete Reisehandbuch macht den Leser mit (noch) nicht überfüllten Küsten bekannt. Wenn sich einzelne Seiten wie ein Krimi lesen, kann im hintersten Teil des Buches im wahrsten Sinne des Wortes gelernt werden. Finnisch, englisch, spanisch, französisch, italienisch und jugoslawisch. Dieser Sprachführer, entstanden in Zusammenarbeit mit dem Langenscheidt-Verlag, macht mit den wichtigsten Gegenständen vertraut.

Alles in allem: Ein vollauf gelungenes Taschenbuch, das sich junge Leute, die an chronischer Reisekrankheit leiden, kaum entgehen lassen werden!

## Soeben erschienen

### Sportbiologie

#### Begriffe und Definitionen

Als Anhang zur «Sportbiologie» von Prof. Dr. med. G. Schönholzer u. a. sind im Bericht Nr. 9 des Forschungsinstituts der ETS von Dr. med. Ursula Weiss die Begriffe und Definitionen zur Sportbiologie veröffentlicht worden. Diese Publikation ist gleichzeitig das Sachregister zur «Sportbiologie» und enthält eine französische Übersetzung der Begriffe. Die Veröffentlichung kann durch die Bibliothek der ETS, 2532 Magglingen, bezogen werden.

### Neuerwerbungen unserer Bibliothek

#### 0 Allgemeines

**Essing, W.; Bertram, W.; Meckbach, Ch.** Bibliographie zur Psychologie des Sports. — 4°. 107 S. 00.200<sup>a</sup> q In: Dokumentation zum Leistungssport, 8 (1969) Sondernummer 14.

**Osnovy Telesné Vychovy Skolni u Nas v Zahranici = Lehrpläne der Schulkörpererziehung in der tschechoslowakischen Republik und im Ausland = Le programme d'enseignement de l'éducation physique scolaire en Tchécoslovaquie et à l'étranger.** Praha, Dokumentacni FTVS, 1969. — 4°. 13 p. — multicop. 00.200<sup>b</sup> q

#### 1 Philosophie. Psychologie

**Mellerowicz, H.** Das körperliche Leistungsvermögen der heutigen Jugend. 2. Auflage. München, Juventa Verlag, 1966. — 8°. 76 S. — Fr. 9.90. 9.208 F

**Ueberblick zur wissenschaftlichen Jugendkunde.** Bd. 13.

**Rossel, G.** Manuel d'éducation psycho-motrice. Pour enfants de cinq à dix ans d'âge mental. Bases éducatives et épreuves d'appreciation. Paris, Masson, 1970. — 8°. 158 p. fig. tabl. — Fr. 29.25. 03.651 F



sche Verband für Invalidensport (SVIS) ständig bestrebt, das Niveau seiner Zentralkurs- und Gruppenleiter durch Leiter- und Weiterbildungskurse zu heben. Mit dem 14-tägigen zentralen Grundkurs an der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen können die Kandidatinnen und Kandidaten lediglich in das weite und komplexe Gebiet des Invalidensportes eingeführt werden. Wer von der sportpädagogischen Seite herkommt, kennt nachher einigermassen die verschiedenen Schadensgruppen mit ihren Besonderheiten; wer von der heilgymnastischen Seite herkommt, weiss über Technik und Methodik der verschiedenen Sportarten das Allerwichtigste. Viel mehr kann in einem zweiwöchigen Kurs nicht erreicht werden. Eine Vertiefung des fachlichen Wissens und Könnens ist nach Absolvierung eines solchen Einführungskurses demnach dringend notwendig. In den Ausbildungs-

- Symonds, P. M.; Jensen, A. R.** From Adolescent to Adult. New York, Columbia University Press, 1961. — 8°. 413 p. — Fr. 45.85. 01.255
- Undeutsch, U.** Die psychische Entwicklung der heutigen Jugend. 2. Auflage. München, Juventa Verlag, 1967. — 8°. 103 S. — Fr. 12.40. 9.208 F
- Vanek, M.; Cratty, B. J.** Psychology and the Superior Athlete. London, The Macmillan Company, 1970. — 8°. 212 p. — Fr. 41.30. fig. 01.254
- Weilenmann, G.** Kniege für Manager und Sekretärinnen. Ein Leitfaden für geschäftliche Umgangsformen, für grosse und kleine Einladungen, Pressecocktails und das gesellschaftliche Gespräch. 2., unveränderte Auflage. Zürich, Verlag Organisator, 1968. — 8°. 152 S. — Fr. 28.—. 01.253
- Bracken, H. von.** Entwicklungsgestörte Jugendliche. 2. Auflage. München, Juventa Verlag, 1966. — 8°. 135 S. — Fr. 16.—. 9.208 F
- Überblick zur wissenschaftlichen Jugendkunde.** Bd. 18.
- Brailsford, D.** Sport and Society. Elizabeth to Anne. London/Toronto, Routledge & Kegan Paul / University of Toronto Press, 1969. — 8°. 279 p. — Fr. 28.—. 03.649
- Busemann, A.** Krisenjahre im Ablauf der menschlichen Jugend. 3., durchges. Auflage. Ratingen, Alois Henn Verlag, 1965. — 8°. 184 S. — Fr. 17.30. 03.657 F
- Cratty, B. J.** Motor Activity and The Education of Retardates. Philadelphia, Lea & Febiger, 1969. — 8°. 233 p. fig. — Fr. 40.40. 03.650
- Flitner, A.; Bittner, G.** Die Jugend und die überlieferten Erziehungsmächte. München, Juventa Verlag, 1965. — 8°. 80 S. — Fr. 9.90. 9.208 F
- Überblick zur wissenschaftlichen Jugendkunde.** Bd. 2.
- Franke, M.** Die gesundheitliche Situation der Jugend. München, Juventa Verlag, 1965. — 8°. 120 S. — Fr. 12.40. 9.208 F
- Überblick zur wissenschaftlichen Jugendkunde.** Bd. 15.
- Furck, C.-L.** Das Leistungsbild der Jugend in Schule und Beruf. 2. Auflage. München, Juventa Verlag, 1966. — 8°. 120 S. — Fr. 12.40. 9.208 F
- Überblick zur wissenschaftlichen Jugendkunde.** Bd. 14.
- Haseloff, O. W.; Hoffmann, H.-J.** Kleines Lehrbuch der Statistik. Für Naturwissenschaft und Technik, Psychologie, Sozialforschung und Wirtschaft. 4., neubearb. und erw. Auflage. Berlin, Walter der Gruyter, 1970. — 8°. 330 S. + Anh., Fig., Tab. — Fr. 24.40. 03.652
- Karsten, A.** Die Anderen im Urteil der Jugend. München, Juventa Verlag, 1965. — 8°. 79 S. — Fr. 9.90. 9.208 F
- Überblick zur wissenschaftlichen Jugendkunde.** Bd. 9.
- Klein, W.** Deutsches Sporthandbuch. Organisation, Recht, Verwaltung. Wiesbaden, Deutscher Fachschriften-Verlag, 1970. — 8°. — Fr. 35.70. 03.653
- Die **Körperkultur** im Leben Lenins und ihre Bedeutung für den Aufbau der sozialistischen Gesellschaftsordnung in der Sowjetunion. Eine Literaturstudie mit Zitatensammlung. Leipzig, DHfK, ca. 1969. — 8°. 28 S. 09.220<sup>31</sup>
- Lüschen, G.; König, R.** Jugend in der Familie. 2. Auflage. München, Juventa Verlag, 1966. — 8°. 112 S. — Fr. 12.40. 9.208 F
- Überblick zur wissenschaftlichen Jugendkunde.** Bd. 3.
- Möckelmann, H.; Möckelmann, J.** Leibeserziehung und jugendliche Entwicklung. Ein Beitrag zur Didaktik der Leibeserziehung unter Berücksichtigung von Alter und Geschlecht. 6., erw. und verb. Auflage. Schorndorf bei Stuttgart, Hoffmann, 1967. — 8°. 200 S. Abb. — Fr. 22.10. 03.658 F
- Muchow, H. H.** Jugend im Wandel. Die antropologische Situation der heutigen Jugend. 3. Auflage. Schleswig, Verlag Hildegard Bernaerts, 1964. — 8°. 47 S. — Fr. 4.80. 03.400<sup>18</sup> F
- Neill, A. S.** Theorie und Praxis der antiautoritären Erziehung. Das Beispiel Summerhill. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1969. — 8°. 338 S. — Fr. 4.80. 03.654 F
- Ott, E.** Optimales Lesen. Schneller lesen — mehr behalten. Ein 25-Tage-Programm. Stuttgart, Deutsche Verlags-Anstalt, 1970. — 8°. 240 S. Abb. — Fr. 22.30. 03.656
- Piaget, J.** Le Jugement moral chez l'enfant. 3e édition. Paris, Presses Universitaires de France, 1969. — 8°. 334 p. — Fr. 24.70. 03.648
- Remplein, H.** Die seelische Entwicklung des Menschen im Kindes- und Jugendalter. Grundlagen, Erkenntnisse und pädagogische Folgerungen der Kindes- und Jugendpsychologie. Studien-Ausgabe. München, Basel, Ernst Reinhardt Verlag, 1969. — 8°. 720 S. — Fr. 26.50. 03.655 F
- Rossel, G.** Manuel d'éducation psycho-motrice. Pour enfants de cinq à dix ans d'âge mental. Bases éducatives et épreuves d'appréciation. Paris, Masson, 1970. — 8°. 158 p. fig. tabl. — Fr. 29.25. 03.651 F
- Scharmann, T.** Jugend in Arbeit und Beruf. 2. Auflage. München, Juventa Verlag, 1966. — 8°. 335 S. — Fr. 28.—. 9.208 F
- Überblick zur wissenschaftlichen Jugendkunde.** Bd. 10.
- Schweizerische Armee.** Wintergebirgstechnik. Gebirgsregiment. Gültig ab 15. 12. 1969. Bern, EDMZ, 1969. — 8°. 90 S. Abb. 03.400<sup>17</sup>
- Spranger, E.** Psychologie des Jugendalters. 28. Auflage. Heidelberg, Quelle & Meyer, 1966. — 8°. 321 S. — Fr. 22.10. 03.659 F
- Widmer, K.** Die junge Generation und wir. Zürich/Stuttgart, Rotapfel Verlag, 1969. — 8°. 150 S. — Fr. 13.50. 03.660 F
- Wurzbacher, G.** Gesellungsformen der Jugend. 2. Auflage. München, Juventa Verlag, 1966. — 8°. 143 S. — Fr. 16.—. 9.208 F
- Überblick zur wissenschaftlichen Jugendkunde.** Bd. 1.
- 5 Mathematik und Naturwissenschaften**
- Lang, K.** Biochemie der Ernährung. 2., erw. und neubearb. Auflage. Darmstadt, Steinkopff Verlag, 1970. — 8°. 694 S. Abb. Tab. — Fr. 216.—. 05.174 F
- Beiträge zur Ernährungswissenschaft. Bd. 1.
- Matthiass, H. H.** Reifung, Wachstum und Wachstumsstörungen des Haltungs- und Bewegungsapparates im Jugendalter. Basel, S. Kräger, 1966. — 8°. 113 S. Abb. Tab. 06.321 F
- Scheidegger, E.** Zeitmessung bei Sportwettkämpfen. 05.40<sup>33</sup> q Aus: Schweizer Lehrlings-Zeitung, 12 (1970) 5 : 72—73, 4 Abb.
- 61 Medizin**
- Bastide, R.** Doping. Les surhommes du vélo. Paris, Solar, 1970. — 8°. 255 p. — Fr. 15.80. 06.316
- Biener, K.; Laetsch, R.** Unfälle im Schulsport. 06.260<sup>15</sup> q SA: Jugend und Sport, (1970) 4 : 3—7, Abb.
- Cooper, K. H.** Aerobics. New York, M. Evans, — 8°. 182 p. — Fr. 6.—. 70.682
- Dührssen, A.** Psychogene Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Eine Einführung in die allgemeine und spezielle Neurosenlehre. 7. Auflage. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 1969. — 8°. 166 p. ill. tab. — Fr. 16.—. 06.319 Heinemann Studies in Biology. Number 3.
- Schneider, K. W.; Rost, R.; Gattenlöher, W.** Kreislauftionen beim Sportler. Hämodynamische Untersuchungen mit der Indikatorverdünnungsmethode. Stuttgart/New York, Schattauer Verlag, 1970. — 8°. 71 S. Abb. Tab. 06.320<sup>16</sup> F
- Thomsen, W.** Lehrbuch der Massage und manuellen Gymnastik unter besonderer Berücksichtigung der Sportmassage. Leitfaden für den staatlichen Massagekurs. Zum Unterricht und Selbstunterricht für Ärzte, Studierende und Masseure, Krankengymnastinnen, Turn- und Sportlehrer. 3., neubearb. Auflage. Stuttgart, Georg Thieme, 1970. — 8°. 219 S. Abb. — Fr. 36.40. 06.322 + F
- Weiss, M.** Die Muskeln bewegen unseren Körper. — 8°. 20 S. Abb. 06.320<sup>17</sup>
- Sondernummer: Werktätige Jugend, 19 (1970) 1/2.
- 62 Ingenieurwesen**
- Brandenberger, J.; Konrad, R.** Netzplantechnik. Eine Einführung. 5., erw. Auflage. Zürich, Verlag Industrielle Organisation, 1970. — 8°. 224 S. Abb. Tab. — Fr. 26.50. 06.317
- Schriftenreihe des Betriebswissenschaftl. Inst. der ETH, Bd. 1.
- Kraft- und Konditionsräume.** Nürnberg, Kaspar Berg, 1969. — 8°. 12 S. Abb. 07.340<sup>19</sup>
- Löbel, G.; Schmid, H.; Müller, P.** EDV Taschenlexikon. München, Verlag Moderne Industrie, 1970. — 8°. 208 S. Abb. — Fr. 16.—. 06.324
- Peter, L. J.; Hull, R.** Das Peter-Prinzip oder Die Hierarchie der Unfähigen. Reinbeck bei Hamburg, Rowohlt, 1970. — 8°. 222 S. Abb. — Fr. 22.80. 06.318
- Kräftli, A.; Schreiber, O.** Rundadinella. Eine Liedersammlung für junge Leute. Aarau, Sauerländer, 1970. — 8°. 64 S. Abb. 07.340<sup>20</sup>
- Japans Go-Spiel. — 4°. 5 S. Abb. 07.300<sup>0</sup> q
- Aus: Nachrichten aus Japan, April—Mai 1970.
- Marcel Perincioli.** Bern, Verlag Stämpfli, 1969. — 8°. 23 S. + 64 Taf. 07.312

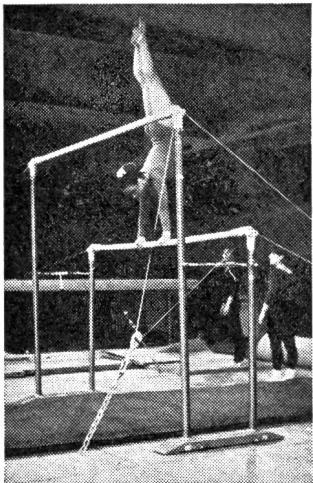


Für alle Drucksachen

### Buchdruckerei Gassmann Biel

Freiestrasse 9—15, 2501 Biel  
Tel. 032 / 242 71

Jeden Morgen Ihr  
**«Bieler Tagblatt»**  
mit den neuesten Sportberichten  
Fahrplan  
«Guide Gassmann»



### Turn- und Sportgerätefabrik

**Alder & Eisenhut AG**



8700 Küsnacht-ZH  
9642 Ebnet-Kappel-SG

Tel. 051 / 90 09 05  
Tel. 074 / 324 24

## General- abonnement Tessin

7 Tage sorgenfreies Reisen in der Südschweiz wann, wohin und wie es Ihnen passt. Schön, dass es das gibt. Alle Reisewünsche mit dem Postauto ermöglicht das Generalabonnement auf allen Kursen und Anschlusslinien der Schweizer Reisepost im Tessin. Der Passpartout für 1243 km zum ungewöhnlichen Preis von 35 Franken. Verlängerung pro Woche 20 Franken. Ein echter Wert für Ihr Geld. Kinder im Alter von 6—16 Jahren fahren zum halben Preis. Das Abon-

nement erhalten Sie an allen Reisepoststellen der Südschweiz.



Werbedienst Schweizer Reisepost

**S U F T E R**  
E M A N U E L

4052 Basel

Lehenmattstrasse 122, Tel. (061) 41 42 32

Sportplatzbau — Turnanlagen — Tennisbau

baut

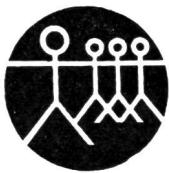
**Sportanlagen**

**Turnanlagen**

**Tennisplätze**

mit modernen und neuzeitlichen Belägen  
sowie zeitgemässen Einrichtungen.

Verlangen Sie unverbindliche Offerten.



# Unsere Monatslektion

## Schwimmen für Fortgeschrittene

Jan Gursky

I. Einleitung zum Delphinschwimmen, Voraussetzung: Beherrschung von Crawl, Rückencrawl und Brustgleichschlag.

II. Crawl-Training, Wasserball

Ort: Schwimmbad

Dauer: 1 Stunde 30 Minuten

Klasse: 16

Material: 2 Wasserbälle

### Symbolerklärung

♡ Kreislaufanregung

⊕ Geschicklichkeit

♥ Ausdauer

► Schnelligkeit

△ Beweglichkeit

WS Wirbelsäule

Arme 1 Beine 1

Kraft:

Rücken 1

Beine 1

Bauch 1

### 1. Einleitung an Land (10 Min.)

- Gehen und Laufen im Wechsel mit Atmungsübungen; 4—5 Schritte einatmen, 2—3 Schritte ausatmen durch den Mund.
- Hüpfen an Ort mit Armkreisen vv. und rw.
- Laufen mit Anfersen.
- Grätschstellung, Arme in Hochhalte: Rumpfdehnen rw. mit Nachwippen, Rumpfbeugen vv.-abw., Hände mit Kleinfingerkante aneinandergelegt und die gestreckten Arme dicht über den Boden zwischen den Beinen rückwärts stossen.
- Laufen mit Kniehochheben.
- Seitstütz einarmig, die Beine in Scherenstellung, das untere zurückgenommen, Stützarm gestreckt, Schwungarm locker: Schnelles Heben der Hüfte mit Armschwung über den Kopf und zurück.
- Hüpfen an Ort: in der Luft mit den Beinen den Schlenkerschlag des Brustgleichschlagschwimmens ausführen.
- Stützwippen: Liegestütz mit durchhängendem Körper — kräftiges Abschnellen vom Boden durch schwungvolles Heben des Rumpfes.
- Leichtes Traben.
- Rückenlage, Arme gestreckt sw. aufliegend, Beine senkrecht, gestreckt und geschlossen: Senken der Beine nach links und nach rechts ohne Berühren des Bodens und ohne Abheben der Schulter («Scheibenwischer»).



zehenseite etwas nach innen gedreht). Durch schnelles Vor- und Zurücknehmen der Hüfte gerät das hängende Bein in eine schlängelnde Bewegung, die sich von der Hüfte aus über das Knie fortsetzt.

- Lockerer Langhang mit Ristgriff am Reck oder Dreimeterbrett als Ausgangshaltung. Schnelle Vor- und Rückwärtsbewegung des Beckens, dem die zwanglos hängenden Beine ohne bewusstes Strecken locker schlängelnd folgen. Ähnliche Übung auch aus lockerem Stützhang am Barren oder auf einer gleich hohen Stützelegenheit (Haltestangen am Beckeneinstieg).



### 3. Einleitung für Delphinschwimmen im Wasser (25 Min.)

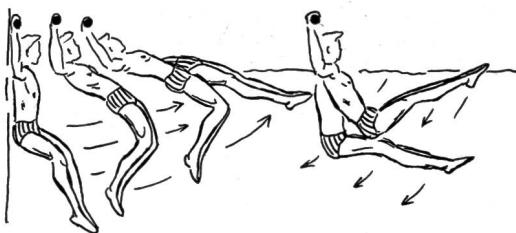
#### Einschwimmen:

3×50 m Lageschwimmen (Brust- und Rückencrawl, Brustgleichschlag abwechselnsweise).

#### Beckenwandübung:

Man hält sich an der Überlaufrinne im Kammgriff oder an der evtl. vorhandenen Stange (Hangvorrichtung) im Ristgriff mit dem Rücken zur Bassinwand fest. Aus der Sitzlage wird der Körper, von der Brust aus nach und nach auftauchend mit geöffneten Beinen und einwärtsgedrehten Füßen zur Oberfläche angehoben, indem die gebeugten Ellbogen gegen die Wand drücken. Die Fußspitzen tauchen zuletzt auf.

Die Unterschenkel hängen möglichst lange locker abwärts. Dann kehrt man durch Tiefdrücken des Beckens zur Ausgangshaltung zurück, wobei sich die Beine zunächst strecken, jedoch bei erneutem Anheben der Hüfte im Kniegelenk nachgeben und beugen.



### I. 2. Spezielle Vorbereitungsübungen für Delphin (5 Min.)

- Stand mit leicht geöffneten Füßen in Parallelstellung. Bei unverändert ruhiger Haltung des Oberkörpers wird das Becken nach vorne und hinten verschoben. Bei der Vorwärtsbewegung die Beine strecken bis Zehenstand («Bauchtanz»).
- Stand auf einem Bein am Beckenrand oder auf einer Treppenstufe, wobei das andere Bein locker über den Rand hängt (Gross-

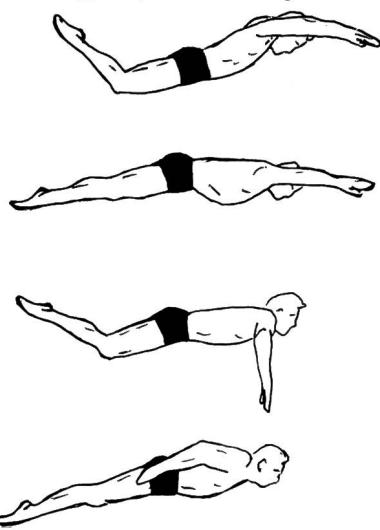
- Dieselbe Übung in Seitenlage an der Beckenwand. Eine Hand hält an der Rinne, die andere stützt senkrecht darunter. Beachte die Rumpfbewegung!

**In hüfttiefem Wasser (Delphinspiel):**

- Wiederholung Delphinsprünge.
- Delphinsprünge über den lebenden Bock.
- Delphinsprünge über den lebenden Bock und mit Aufsetzen der Hände zwischen den gegrätschten Beinen des Dritten. Bei Handabstoss gleichzeitig Delphinbeinschlag.



- Dieselbe Übung in 4 Vierergruppen (Viererkolonne): Erster Schüler am Start, der zweite als Bock, der dritte und vierte in Grätschstellung mit Abstand, damit der letzte bis zur Beckenwand kommt. Der zweite wird zum Starter, der dritte zum Bock usw. In kleineren Becken ständig nachrücken.
- Nun werden zusätzlich die Arme über Wasser nach vorne gebracht. Es erfolgt immer wieder das Aufsetzen der Hände auf den Boden zum Abdrücken mit gleichzeitigem Delphinbeinschlag. Das Aufrichten zum weiteren Abstoss vom Boden erfolgt mit gleichzeitigem Armschwingen über Wasser nach vorne.
- Streckentauchen mit Delphinbeinschlag: (auch mit Schwimmflossen).
- In demselben Rhythmus an der Wasseroberfläche (evtl. mit Schwimmflossen): Arme Brustgleichschlag, Delphinbeinschlag.



Bemerkung:

Es ist wichtig, frühzeitig (es handelt sich schon um fortgeschrittene Schwimmer) das rhythmische Zusammenspiel von Arm- und

Beinschlagarbeit zu üben, obwohl das getrennte Üben von Armzug und Beinschlag immer wieder von besonderer Wichtigkeit ist.

**10 Minuten Pause** (Abtrocknen, kurze Besprechung, evtl. Bildreihe zeigen. Wenn möglich etwas Volleyball spielen zum Aufwärmen.)

## II. 4. Intervallschwimmen (25 Min.)

- Stilübungen (Querbahn) mit 80 Prozent und 60 Prozent Geschwindigkeit in Gesamtbewegung:  
1mal schnell, 1mal langsam, 2mal schnell, 2mal langsam, 3mal schnell, 3mal langsam, (auf Wenden achten!) und umgekehrt zurück bis wieder 1mal schnell und 1mal langsam.
- 3 Serien: 75m langsam — 25 m schnell — 30 Minuten Pause. Zwischen den Serien 1 Minute Pause.  
Bemerkung: Man sollte den Puls beachten. Nach der Serie kann die Herzfrequenz bis auf 180 Pulsschläge steigen, vor der nächsten Serie sollte sie sich aber auf 120 Pulsschläge senken.
- 4×25 m Beinschlag Brustcrawl mit Schwimmbrett, langsame Erholung zwischen den 25 m Teilstrecken: 3 Ausatmungen.
- 1 Minute Pause.
- 4×25 m Beinschlag Rückencrawl mit Schwimmbrett, langsame Erholung do.
- 1 Minute Pause.
- 4×25 m Armzug Brustcrawl mit Pullboy, langsame Erholung do.
- 1 Minute Pause.
- 4×25 m Armzug Rückencrawl mit Pullboy, langsame Erholung do.

## 5. Wasserballspiel (10 Min.)

Mit vereinfachten Spielregeln 4 gegen 4. Spielfeld auf Querbahn ca. 5×10 m. Als Tore gelten die ganzen Schmalseiten. Der Ball darf nur an die Wand gedrückt werden (kein Werfen!).

Wenn der Spieler vor einem erreichten Tor 3 Delphinschläge ausführt, zählt das Tor 2 Punkte. Es ist erlaubt, mit beiden Händen zu spielen. Grobes Spiel sofort unterbinden. Nach 5 Minuten Mannschaften wechseln.

## 6. Ausschwimmen (5 Min.)

- 200 m Brustgleichschlag mit betontem Ausatmen.  
Bemerkungen: Das Intervall schwimmen enthält mit Ausschwimmen ca. 1000 m. Je nach Leistungsfähigkeit der Schwimmer können wir die Belastung variieren (schneller/langsamer schwimmen; mehr/weniger Serien; kürzere/längere Pausen).  
Die nächste Lektion könnte die Weiterbildung des Delphinschwimmens enthalten. Der zweite Teil kann mit einer andern Stilart ähnlich gestaltet werden.