

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 2

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>

«Neue Bündner Zeitung», Chur

Körperliche Degeneration der Jugend

Themen aus dem Baselbieter Landrat

Die Zahlen stimmen nachdenklich: Von 425 eingerückten Rekruten mussten in der Infanterie RS 204 in Liestal insgesamt 102 vorzeitig entlassen werden. Oberst E. Huber, der Schulkommandant, hat die Gründe, die zu den Entlassungen führten, zusammengestellt: Bereits bei der Eintrittsmusterung mussten zwölf und bis zum 58. Tag weitere 23 Rekruten wegen Rücken- und Wirbelschäden nach Hause geschickt werden. Bei 17 lagen psychiatrische Gründe vor und 12 litten unter Fussdeformationen. Rund zwei Drittel aller entlassenen Rekruten wiesen gravierende Haltungsschäden auf. Schlüsselt man die Zahl der Entlassenen nach den Kantonen auf, deren Rekruten in Liestal ausgebildet werden, so ergibt sich folgendes Bild: Von 108 eingerückten Bernern wurden 14 entlassen, von 124 Baselbietern 19, von 158 Baslern 63 und von 35 Solothurnern 3. Es ist zahlenmässig einwandfrei zu belegen, dass die Berner und Solothurner Rekruten weit besser abschneiden, als diejenigen aus den beiden Basel. Auch die Statistik über die Rekrutenaushebungen im Jahre 1968 verweist den Kanton Basel-Landschaft mit 78,1 tauglichen Rekruten auf den vorletzten Platz vor Zürich mit nur 75,5 Prozent. Der gesamtschweizerische Tauglichkeitsdurchschnitt liegt bei 82,3 Prozent.

Körperliche Degeneration?

Die in Form einer Interpellation aufgeworfene Frage nach den Ursachen dieser Entwicklung und den Folgerungen daraus beantwortete Regierungsrat Dr. L. Lejeune. Er kam — nach Gesprächen mit Medizinern — zu der Überzeugung, dass im grösseren Körperwachstum der jungen Generation ein wesentlicher Anhaltspunkt zur Ergründung der Ursachen zu finden sei. Wörtlich: «Längere Gliedmasse bedingen kräftigere Muskeln. Gerade diese werden aber heute nicht mehr so geübt und gekräftigt, wie dies im Verhältnis zur Körpergrösse erwünscht wäre. Es kann also aus rein körperlichen Gründen von einer gewissen Degeneration der Jugend gesprochen werden.» Weiter führte Regierungsrat Lejeune aus: Die Probleme, die die körperliche Entwicklung unserer Jugend uns aufgibt, sind von der Gesellschaft überhaupt nicht beachtet worden. Mehr noch: Die Gesellschaft hat vieles vorgekehrt und verschuldet, was die Lösung dieser Probleme noch zusätzlich erschwert und gar verunmöglicht.

Schwierige Aushebungspraxis

Auch die Aushebungspraxis wird immer schwieriger und problematischer. Von den Stellungspflichtigen entscheiden sich nur knapp 8 bis 9 Prozent freiwillig für die Infanterie. Diese Waffengattung benötigt jedoch 40 Prozent aller Rekruten. Dies obwohl eine wachsende Zahl von Stellungspflichtigen für die Einteilung bei der Infanterie überhaupt nicht mehr in Frage kommen. Das Dilemma ist nicht zu übersehen und — so Regierungsrat Lejeune — der Stab der Gruppe für Generalstabsdienste hat es formuliert: Angesichts des hohen Nachwuchsbedarfes der Armee bleibt nur die Wahl, zahlenmässig ungenügende Bestände auszuheben oder dann eben auch junge Leute auszuheben, deren Tauglichkeit oder Untauglichkeit sich erst in der Rekrutenschule herausstellen wird.

Haltungsprophylaxe in der Schule

Mit der Frage der Bekämpfung von Haltungsschäden beschäftigt man sich im Kanton Basel-Landschaft seit einiger Zeit. Eine Spezialkommission hat sich mit dem Studium der Haltungsprophylaxe beschäftigt und ein entsprechendes Programm vorgelegt. Dazu gehören u. a.: Haltungsprophylaxe bereits in der Schule durch die Einführung von Haltungs- und Sonderturnen. Orientierung der Eltern und der Lehrer sowie eine vermehrte Ausbildung der Ärzte in diesem Spezialgebiet. Besondere Bedeutung kommt auch dem Lehrlingsturnen zu. An den Gewerbeschulen des Kantons Basel-Landschaft wurde das Turnen auf freiwilliger Basis mit gutem Erfolg eingeführt.

Abschliessend meinte Dr. Lejeune: Körperliche Schwächen können durch grössere geistige Kräfte ausgeglichen werden. Es mag sich in diesem Zusammenhang jeder selbst die Frage stellen, ob das Notwendige zur Stärkung der geistigen Kräfte von unserer Gesellschaft geleistet wird. H. P. P.

«Oltener Tagblatt», Olten

Zum Turnunterricht auf dem Lande

HH. In bezug auf die Ergebnisse der Abstimmung über Turnen und Sport zieht Turninspektor Hugo Lehmann folgende Schlüsse:

Das Ergebnis erweckt den Anschein, als ob man sich in den ländlichen Gegenden noch nicht bedroht fühlen müsse von den Zerfallserscheinungen der menschlichen körperlichen Leistungsfähigkeit, des Bewegungs- und Haltungszerfalls. Sicher ist das Leben auf dem Lande noch gesünder und die Luft noch besser, die Bewegung noch ein Teil des Alltags. Verändern sich aber nicht auch in der bäuerlichen Atmosphäre die Dinge immer rascher im schlechten Sinne?

Wird nicht heute schon sehr viel im Abgabebereich von Motoren gearbeitet, wird nicht in manchem Arbeitsgang in sitzender Stellung geschüttelt, wo früher zu Fuss auf federndem Boden Hand angelegt werden musste? Selbstverständlich ist es undenkbar, dass die Zeit hier hat stehen bleiben können. Die Rationalisierung rief und ruft diesem Fortschritt.

Gegenwärtig ist eine Alarmstufe erst in den Industriezonen erreicht, aber langsam greift sie auch auf das Land über. Wir fürchten mit Recht für unser Wasser, für unsere Luft, für unsere Nerven, denen der Lärm und die Hast zusetzt. Wir beginnen zu leiden unter den Begleiterscheinungen unserer eigenen Errungenschaften.

Das Problem scheint erkannt zu sein, die Lage beurteilt und die Gesetzesmaschine läuft, allerdings langsam wie immer. Gewässerschutz nimmt Formen an, Bekämpfung der Luftverschmutzungen und Lärmbekämpfung wurden eben zum Gesetz erhoben und das, was der einzelne Mensch für sich tun kann und in irgend einer Form tun muss, ist im angenommenen Verfassungsartikel enthalten, dessen gesetzgeberischer Teil zurzeit erarbeitet wird.

Damit wird Turnen und Sport zur notwendigen Sache des ganzen Volkes, ohne Unterschied nach Alter und Geschlecht. Aufwendungen der Gemeinden für Turnen und Sport erscheinen in einem etwas anderen Licht und erweisen sich als gut verzinst Kapitalanlagen für die ganze Bevölkerung, die willens ist, die Gesundheit nicht zerfallen zu lassen.

Turninspektor Lehmann stellte weiter fest, dass Turnhallen und Turnanlagen zum Segen gereichen. Sie können über die Schule hinaus zum Tummelplatz der Erwachsenen werden, wenn sporttreibende Ortsvereine zeitgemässe Formen suchen und auch verwirklichen.

So wie die Schule zur Förderung der geistigen und seelischen Kräfte Lehrmittel, Material und Raum selbstverständlich zur Verfügung stellt, so selbstverständlich muss es werden, dass dieser Schule auch Material und Raum für die körperlichen Belange gegeben wird.

Lehmann hofft, dass bei den Zentralisationsbestrebungen auch in bezug auf Turnhallen brauchbare Gedanken auftauchen, die verwirklicht werden können.

In einzelnen Gemeinden aber fehlt leider noch heute das gesetzliche Minimum an Turnanlagen. Es ist klar, dass Anlagen nicht alles bedeuten, aber auch der beste Lehrer ist ohne minimale Turnanlagen bald am Ende der Möglichkeiten. Dass die Lehrkräfte vielfach Vorzügliches leisten, täuscht über viele Mängel an Einrichtungen und Geräten hinweg. Es sei aber doch die Frage gestellt, wie viel Besseres geleistet werden könnte, wenn bessere Voraussetzungen geschaffen würden.

«Oltener Tagblatt», Olten

Spitzensportler — Vorbilder oder Irrlichter?

Ein Diskussionsbeitrag

krs. — Unsere Jugend braucht in allen Lebensbereichen Vorbilder, von denen sie lernen kann, was es bedeutet, sein Leben sinnvoll zu gestalten, um es ihnen gleichzutun, ja um sie später übertreffen zu können. So wird auch etwa argumentiert, wenn es darum geht, für unsere Spitzensportler eine möglichst ergiebige Geldquelle zum Fliessen zu bringen.

Auf der Jagd nach jungen Talenten kommt man wahrlich auf die vielfältigsten Ideen, so auch darauf, die Spitzenleistungen Einzelner würden die Jungen derart begeistern und zu eigenen Taten anspornen, dass sie sich einem harten Training mit Freuden unterzögen.

In der Tat scheinen die farbenfrohen Helgen von Fussballern mit «Goldfüsschen», von rekordelnden Sprinterassen an den Zimmerwänden unserer Halbwüchsigen zu beweisen, wie wirkungsvoll

Idole

zu sein vermögen. Sport steht zwar allgemein hoch im Kurs — aber eben: Er ist gesund, macht alte Glieder wieder jung und hebt das Lebensgefühl nur dann, wenn man sich selbst etwas anstrengt dabei. Um das Verhältnis des Durchschnittsmenschen zum Weltklasseathleten ausdrücken zu können, unterscheiden wir heute bekanntlich zwischen Gesundheits- bzw. Volkssport und Leistungssport. Während Sport im eigentlichen Sinne der Ertüchtigung und Abhärtung, aber auch der Entspannung und der Lebensfreude dient, bewegen wir uns im Leistungssport in einer Grenzsituation, die ihre Gefahren in sich birgt — und zwar für Akteure und Publikum zugleich!

Die positive Seite des Spitzensportes liegt gewiss in seinem

Pioniergedanken:

Der Mensch sucht nach seinen Leistungsgrenzen, die ihm unbekannt sind und die er durch optimales Training und verbesserte Anlagen weiter hinauszuschieben vermag. Daraus ergeben sich Erkenntnisse, die für alle Menschen nützlich sein könnten. Indem nämlich der Raum des Alltäglichen und Gesicherten gesprengt wird, öffnet sich ein Tor für schöpferische Taten.

Leider bekommt man von den negativen Aspekten den Eindruck, dass sie viel stärker ins Gewicht fallen:

Der Sport könnte einen gesunden Ausgleich schaffen zu unserer durchorganisierten Welt, also dem Natürlichen im Menschen etwas gerecht werden. Der Spitzensport macht diese Möglichkeit durch die angestrebte technische Perfektion zunichte.

Leider sind viele Menschen nicht imstande, den Stellenwert sportlicher Leistungen angemessen einzuschätzen. Es riecht schon stark nach ideologischer Akzentverschiebung, wenn das halbe Schweizervolk in ein Zetermordio einstimmt, nur weil unsere Nationalmannschaft (fast) ohne Medaillen nach Hause zurückgekehrt ist. Wenn ein Schweizer Doppelweizer versagt hat, ist das kein Grund für nationale Minderwertigkeitsgefühle — es gäbe da andere Steine des Anstosses!

Noch schlimmer wird es, wenn Sportler ganz planmässig im Solde eines politischen Systems, dessen Überlegenheit zu

demonstrieren ist, von Sieg zu Sieg eilen müssen. Das fanatische Ziel dabei ist, den Gegner um jeden Preis zu schlagen und den Sieg gehörig auszuschlachten; Niederlagen werden als nationale oder gar rassistische Katastrophen empfunden. Irgendwie erinnern gewisse Sportanlässe an Gladiatorenkämpfe; heute nennt man dasselbe Show oder ehrlicher: Showgeschäft. Oft wird der Sportler regelrecht zum Objekt erniedrigt, wird blosse Handelsware, deren Marktwert von der jeweiligen Form abhängt.

Ein so angebotener, kotierter und transferierter Mensch verliert sein Wesen, er wird sich selbst entfremdet, denn was bezahlt und vergöttert wird, ist nicht er selbst, sondern seine Tore, die er schießt, also sein Leib. Eine solche

«Sportmaschine»

wird denn auch so behandelt, wie etwa Autofirmen mit ihren Boliden umgehen: hochgezüchtet und gedopt. Ist es dann mit der goldenen Zeit vorbei, steht er vor einer gähnenden Leere und verliert den Halt.

Was bleibt übrig als leuchtendes Beispiel? Nicht viel bei jenen, die sich selbst zu Märkte tragen und dem Rausch des Erfolges erliegen (wenn auch meist nicht aus eigener Schuld). Es gibt aber auch echte Sportsleute, die über ihr spezielles Können hinaus noch ein wertvolles Leben führen, die nicht aufhören, ein

ganzer Mensch zu sein

und darum den Sport als Entfaltung aller körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte verstehen.

So gesehen ist die Frage nach der Förderung des Spitzensportes falsch gestellt: Nicht die Elite allein verdient Unterstützung, sondern der Volkssport überhaupt. Denn erstens werden sporttreibende Menschen zu Höchstleistungen ein vernünftigeres Verhältnis haben können als eingerostete Fernseh- und Sportplatzkonsumenten, und zweitens müssten in einer bewegteren Gesellschaft die Talente nicht mehr gesucht werden wie die Nadel im Heustock.

Daraus ist ersichtlich, wie sehr auch die Pädagogik wünscht, den passiven Konsumbürger in jeder Beziehung auf die Beine zu bringen.

Blick über die Grenzen

Österreich

Österreichs Sportprobleme

Sektionschef Dr. Erich Pultar, Präsident des ÖLV und Mitglied der Bundessportorganisations-Exekutive hielt anlässlich einer Sportjournalistentagung folgendes Referat:

Die Phrase vom osteuropäischen Staatsamateur und dem westlichen Sportstudenten ist ebenso alt und wahr wie abgedroschen. Es ist natürlich klar, dass Spitzenleistungen leichter erzielt werden können, wenn vor allem die Jugend systematisch erfasst und geschult werden kann. Aus dieser Masse die besten Veranlagungen herauszuholen, ihnen die geeigneten Trainer, die notwendige Zeit zum Training und die besten Übungsmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen, ist die Methode, welche zweifellos am sichersten zum Erfolg führt. Es darf jedoch dabei niemals vergessen werden, dass der junge Sportler schliesslich auch eine gediegene Berufsausbildung benötigt. Nach dem Abklingen der sportlichen Spitzenleistung steht auf jedem Fall dem jungen Sportler der harte Kampf um das tägliche Brot bevor. Eine Versorgung der Spitzensportler, welchen Höchstleistungstraining ohne Arbeit geboten wurde, indem sie dann später als Sportlehrer eingesetzt werden, ist zwar in manchen Staaten üblich, scheitert aber oft an den mangelnden Fähigkeiten des Individuums, das eigene Können anderen weiterzugeben. Diese Methoden sind in Österreich bei den gegebenen Verhältnissen aus den verschiedensten Gründen nicht anwendbar.

Müssen wir die Flinte ins Korn werfen?

Beispiele aus der jüngsten Zeit unseres Spitzensportes haben bewiesen, dass auch ein kleines Land in der Lage ist, im Konzert der Grossen mitzuhalten. Natürlich nicht in allen Sparten, natürlich nicht mit jener Breite und natürlich nicht mit jenem finanziellen Einsatz wie anderswo.

Österreichs Spitzensport muss sich also zwischen den beiden Machtblöcken einbetten. Die Konzentration der talentiertesten Aktiven mit ihren Betreuern bei den modernsten Übungsstätten und die Ermöglichung eines kontinuierlichen Trainings, mehrmals täglich — ohne schulische oder berufliche Nachteile — wären die Voraussetzungen dafür.

Aber leider fehlt es meist sowohl an jenen Betrieben und Schulen, die dafür Verständnis oder Möglichkeiten bieten, jenen Trainern, die up to date betreuen können und dafür ganztägig Zeit haben — also diesen Job hauptberuflich ausüben können — und oftmals auch an den entsprechenden Sportstätten.

Ein positiver Schritt zu einer Verbesserung dieser Voraussetzungen in Österreich wurde dankenswerterweise vom Bundesministerium für Unterricht durch die Einrichtung von Sportzügen in Hauptschulen beziehungsweise Mittelschulen getan. Dieses Experiment ist zweifellos vielversprechend, doch kann es nur eine gewisse verbesserte Basis schaffen, auf der aufzubauen den Sportverbänden eine schwierige Aufgabe erwächst. Hiebei steht natürlich die notwendige finanzielle Grundlage immer wieder im Vordergrund der Überlegungen. Aber ist dies wirklich immer der entscheidende Faktor? Es ist natürlich sehr bequem, dieses Argument in den Vordergrund zu stellen.

Das Problem ist vielschichtiger

1. Mangelnder Einsatz der Aktiven. Wer Spitzensportler werden will, wird es auch unter misslichen Umständen — so lautet ein Leitspruch in den USA, wo sich die Talente auch erst durchboxen müssen, ehe sie gefördert werden.
2. Das Problem der sozialen Unsicherheit bei Anstellung eines Trainers — selbst wenn das Geld dafür vorhanden ist.
3. Vor allem beim Bau moderner Sportstätten die mangelnde Koordinierung mit den zuständigen Sportverbänden. Der Architekt plant, die öffentliche Hand zahlt — und wenn der Sport was will, wird er nicht gehört oder er müsste die Differenz auf brauchbare Anlagen draufzahlen.
4. Der allgemeine Umbruch im Sport, der vor allem den Leistungssport sehr geldintensiv werden liess, stösst in den Reihen der älteren Mitarbeiter sehr oft auf Unverständnis. Auf diese Menschen jedoch zu verzichten würde bedeuten, den Funktionsmangel so weit zu treiben, dass der Sport in sich zusammenbrechen würde. Die Bezahlung aller Mitarbeiter scheint aber bei Beurteilung der Finanzsituation undenkbar.
5. Die teilweise verfassungsmässig verankerte Situation: Die staatliche Trainerausbildung kann nur gelingen, wenn die

Länder ja dazu sagen (sie könnten darauf beharren, eigene Wege zu gehen); die Realisierung des Sportstättenplans kann nur in enger Zusammenarbeit mit den Ländern erfolgreich durchgeführt werden, eine weitere Konzentration der vorhandenen Geldmittel kann ebenfalls nur mit enger Unterstützung der Länder und Gemeinden zum Erfolg führen.

6. In der BRD ist die Sporthilfe zu einer nimmermüden Geldquelle für Aktive geworden. Die Basis dafür: Spenden von Privaten sind steuerabzugsfähig.
7. Die Anerkennung der Leibesübungen in steuerlicher Hinsicht gleich der Forschung ist ein Hauptanliegen, denn dadurch würde dem Sport in unserer Gesellschaft mehr Bedeutung und Unterstützung zukommen. Es ist zwar üblich, aber auch sehr billig, immer nur nach direkter Unterstützung durch die öffentliche Hand zu rufen. Auch der private Sektor, vor allem die Wirtschaft, haben hier entscheidend beizutragen. Wo ist etwa Österreichs Neckermann? Er wird sich finden, wenn die steuerlichen Hemmnisse beseitigt werden.
8. Ärzte, Wissenschaftler, Soziologen, Psychologen und andere Experten verschiedenster Wissensgebiete haben erkannt, dass die Geissel Nr. 1 unserer Gesellschaftsordnung im Zuge der vermehrten Freizeit und Bequemlichkeit durch Automation und Motorisierung die Bewegungsträgheit ist. Die fehlerhafte Körperhaltung unserer Schuljugend, die Untauglichkeitsziffern bei den Musterungen und die gigantisch anschwellende Zahl der Frühinvaliden — die alle der Allgemeinheit zur Last fallen und dem Wirtschaftsprozess verlorengehen — sind zweifellos alarmierend. Die Bewältigung des Freizeitproblems der Jugend und der Erwachsenen sowie der körperlichen Gebrechen kann in erster Linie der Sport besorgen — nahezu kostenlos und ohne bittere Medizin oder Spitalspflege.

Diese Notwendigkeit haben Experten erkannt — die Öffentlichkeit (und dazu wollen wir auch die Presse zählen) bei weitem noch nicht. Der Sport und seine führenden Funktionäre in Österreich sind sich ihrer Aufgabe und Verantwortung bewusst, brauchen jedoch dazu die Unterstützung und Möglichkeiten.

Askö-Sport Nr. 11/1970

Sportlehrer an öffentlichen Schulen

Ab Herbst 1970 unterrichten erstmals spezielle Sportlehrer an Österreichs Schulen «Leibesübungen». Die ersten zwölf Männer und 15 Frauen haben ihre Abschlussprüfung im Fach «Leibeserziehung an Schulen» mit Erfolg bestanden. Dieser neue Dienstzweig wurde 1968 geschaffen. Damit hofft man, mit der Zeit dem Mangel an Turnlehrern abzuwehren. Prof. Julius Schuchner von der Bundesanstalt für Leibesübung in Wien erklärte hierzu, die Hörerzahlen stimmten durchaus optimistisch. 1968 inskribierten 75 Sportlehrerkandidaten, von denen 44 das Lehrfach wählten. Nach den bisherigen Anmeldungen zu schliessen, wird sich die Inskribentenzahl noch erhöhen. Nach der neuen Dienstordnung können Sportlehrer in Zukunft mit einer nur viersemestrigen Ausbildung als vollwertige Lehrer eingestellt werden. Ibf

Frankreich

Sieben von zehn Franzosen treiben keinen Sport

Ende 1967 führte das Statistische Amt in Frankreich eine Untersuchung durch, die Aufschluss darüber geben sollte, wie die Franzosen ihre Freizeit verbringen. Was die sportliche Betätigung betrifft, ermittelte diese Untersuchung folgendes:

Von 37 800 000 Erwachsenen haben 14 880 000 (das sind 39,4 Prozent) zu keiner Zeit irgendeinen Sport betrieben, 12 820 000 (32,6 Prozent) haben sich zwar früher sportlich betätigt, tun es jetzt jedoch nicht mehr. 5 740 000 (15,1 Prozent) treiben einen bestimmten Sport, jedoch nicht regelmässig. 4 860 000

(12,9 Prozent) üben regelmässig das ganze Jahr über einen bestimmten Sport aus.

Diese Ergebnisse zeigen deutlich, in welcher geringen Masse die Franzosen sich sportlich betätigen. Beinahe nur einer von acht Franzosen treibt regelmässig Sport. Sieben von zehn Erwachsenen pflegen keinerlei Sport, auch nicht gelegentlich. Wenn man hiervon noch die Schüler und Studenten über vierzehn Jahre abzieht, sieht das Bild noch trauriger aus. Es ergibt sich dann (wenn man von den Schülern und Studenten absieht), dass 42 Prozent der Erwachsenen niemals Sport gepflegt haben und 35 Prozent sich zwar früher einer Sportart gewidmet, diese inzwischen jedoch aufgegeben haben. Der Anteil derer, die regelmässig Sport treiben, beläuft sich auf 8 Prozent, während 25 Prozent in unregelmässigen Zeitabständen Sport ausüben. Dagegen erklärten 71 Prozent der Schüler und Studenten, dass sie regelmässig das ganze Jahr über Sport treiben. Das Alter spielt also bei der sportlichen Betätigung eine grosse Rolle. Der Anteil der Erwachsenen, die zu keiner Zeit Sport ausgeübt haben, erhöht sich proportional zu deren Alter. Bei den jungen Franzosen unter 18 Jahren beträgt er nur 9,4 Prozent, während er in der Gruppe der Erwachsenen über 65 Jahre auf 74,9 Prozent steigt. Die regelmässige sportliche Betätigung nimmt ebenfalls sehr schnell ab. Diese Entwicklung zeigt, dass hier nicht nur das Alter entscheidend ist, sondern die Einstellung zum Sport sich auch von Generation zu Generation ändert. Das Geschlecht (einer von vier Männern, aber bereits jede zweite Frau sind niemals sportlich aktiv gewesen), der Familienstand (unter den Ledigen befinden sich mehr Sportler als unter den Verheirateten) sowie die soziale Stellung (unter den Angehörigen der freien Berufe und Führungskräften mittleren sozialen Schichten befinden sich weitaus mehr Sportler als unter den Selbständigen in Industrie und Handel, den Angestellten und Arbeitern) spielen ebenfalls eine wichtige Rolle.

Welchen Sportarten widmen sich die Franzosen?

Die Zahl derjenigen, die sich früher sportlich betätigt haben, es jetzt aber nicht mehr tun, ist gross, und zwar selbst dann, wenn man den Schulsport ausnimmt.

Schwimmen ist der einzige Sport, bei dem die Zahl der derzeit Aktiven die der ehemals Aktiven übersteigt. Allerdings wird dieser Sport von den meisten nur in den Ferien gepflegt, und ganz bestimmt handelt es sich bei vielen weniger um eine echte sportliche Betätigung als vielmehr um «baden gehen». Was den Bootssport betrifft, so halten sich Aktive und Ehemalige die Waage, was bedeutet, dass dieser Sport stark zugenommen hat.

Zahl der erwachsenen Franzosen, die Sport treiben

Sportart	während des	unregel-
	Jahres oder	mässig (nur
	in der ganzen	in Ferien
	Saison	oder nicht
		jeder Saison)
Gymnastik	2 490 000	645 000
Schwimmen	1 500 000	6 600 000
Fussball	920 000	495 000
Leichtathletik	710 000	270 000
Basketball	440 000	365 000
Skisport	440 000	975 000
Tennis	270 000	600 000
Radsport	200 000	150 000
Segeln	190 000	910 000
Rugby	160 000	230 000
Judo	150 000	56 000
Volleyball	130 000	165 000
Reiten	110 000	230 000
Bergsteigen	110 000	370 000
Tischtennis	105 000	110 000
Handball	105 000	60 000
anderer Sport	350 000	270 000

eurosport - Oktober 1970

Haben Sie auch schon gedacht: Wenn ich einmal Zeit habe, dann . . . ?

Sommer 1971: Sechs Wochen Zeit für Information, Begegnung und Gespräch

Wo? In den Kursen der Schweizer Jugendakademie, diesmal im Ferienheim Hupp in Wisen (SO). Diese Kurse stehen jedem Erwachsenen offen, gleich welcher Ausbildung. Sie stehen unter dem Patronat von Bundesrat Tschudi und weiteren Vertretern der Politik, Wissenschaft, Konfessionen, Bauern, Gewerkschaften und Unternehmer.

Wann? Kurs I: Vom 1. Juni bis 9. Juli 1971. Kurs II: Vom 13. Juli bis 23. August 1971.

Programm: Es werden aktuelle Probleme bearbeitet, wie Manipulation, Kirche und Welt, Neue Linke, Aktive Neutralität, Ungleichheit der Bildungschancen, Landesplanung für 10 Millionen Schweizer, Handel statt Entwicklungshilfe? Na-

her Osten: Kein Platz für Araber und Israeli? Zeitgenössische Literatur und Kunst, Sport und Werken.

Arbeitsweise: Zu den einzelnen Themen werden Texte gelesen, Diskussionsvoten ausgearbeitet, die Leitung von Gesprächen geübt und dabei die Erkenntnisse der Gruppendynamik verwendet. Im Gegenüber mit bekannten Fachleuten kann die erworbene Gesprächstechnik erprobt, die Information erweitert und das kritische Denken geschult werden. Aber das Eindrücklichste ist das Kontaktfinden und das fröhliche Zusammenleben mit 25 Menschen verschiedener Herkunft während sechs Wochen.

Verlangen Sie bitte den ausführlichen Prospekt beim Sekretariat der Schweizer Jugendakademie, 8590 Salsmäch.

Kurse im Monat Februar (März)

a) schuleigene Kurse

Expertenkurse

- 11.—13. 3. Ski, Allround (60 Teiln.)
- 15.—17. 3. Ski, Wettkampf (40 Teiln.)
- 18.—20. 3. Ski, Allround et compétition (40 Teiln.)

Eidgenössische Leiterkurse

- 1.— 6. 3. Fitness Jünglinge (30 Teiln.)
- 9.—12. 3. Fitness Jünglinge (45 Teiln.)
- 15.—20. 3. Entraînement de condition physique F (25 Teiln.)
- 22.—27. 3. Fitness Mädchen (45 Teiln.)

Militärsporthkurse

- 23.—26. 3. San OS 2 b (60 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

- 5.— 6. 2. Olympiavorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (20 Teiln.)
- 6.— 7. 2. Spitzen- und Nachwuchskaderkurs, IKL (30 Teiln.)
- 6.— 7. 2. Zentralkurs für Leiter von Trainingszentren Kunstturnen, ETV (60 Teiln.)
- 6.— 7. 2. Europa-Cup-Vorbereitungen Wasserspringen, Schweiz. Schwimmverband (10 Teiln.)
- 11. 2. Schweiz. Hochschulmeisterschaften Hallenhandball, SAVS (60 Teiln.)
- 12.—13. 2. Olympiavorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (20 Teiln.)
- 13.—14. 2. EM-Vorbereitungskurs Damen-Nationalmannschaft, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)
- 13.—14. 2. Kaderkurs mod. und mil. Fünfkampf, SIMM (30 Teiln.)
- 13.—14. 2. Trainingskurs der Nationalmannschaft Schwimmen, Schweiz. Schwimmverband (30 Teiln.)
- 15.—18. 2. Jungschützenleiterkurs, EMD (60 Teiln.)
- 19.—20. 2. Olympiavorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (20 Teiln.)
- 19.—21. 2. Ausbildungskurs für Leiter, Schweiz. Kanuverband (20 Teiln.)
- 20.—21. 2. Spitzen- und Nachwuchskaderkurs, IKL (30 Teiln.)
- 20.—21. 2. Trainingskurs für Klubtrainer, Schweiz. Bogenschützenverband (15 Teiln.)
- 20.—21. 2. Europa-Cup-Vorbereitungskurs Wasserspringen, Schweiz. Schwimmverband (10 Teiln.)
- 22.—25. 2. Jungschützenleiterkurs, EMD (60 Teiln.)
- 27.—28. 2. Trainingskurs für das Nationalkader Damen/Herren, Schweiz. Tischtennisverband (15 Teiln.)
- 27.—28. 2. Trainingskurs der Herren-Nationalmannschaft, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)
- 27.—28. 2. EM-Vorbereitungskurs Damen-Nationalmannschaft, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)
- 27.—28. 2. Trainingskurs der Nationalmannschaften Damen/Herren, Schweiz. Basketballverband (30 Teiln.)

Internationale Tänze 1971

Zwei Kurswochen im Ferienheim «Fraubrunnen», Schönried/BO. I: Ostermontag, 12. bis 17. April und II: 19. bis 24. April 1971. Diese Tanzwochen bieten reiche Anregungen für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse.

Interessantes Kursprogramm mit Tänzen aus Amerika (Mixers, Round- und Squaredances), Jugoslawien und Griechenland, Europäische Gemeinschaftstänze, Countrydances aus England und Schottland. Jeden Abend Tanzparty mit wechselndem Thema.

Leitung: Betli und Willy Chapuis; Gastleiter: Rickey Holden. Programme und Anmeldung für Kurswoche I oder II bis 20. März 1971 bei B. und W. Chapuis, Herzogstr. 25, 3400 Burgdorf, Telefon (034) 2 18 99.

«Wenn Jonny Halliday sich mit der Frage befasst, ob Jesus ein Hippie war oder nicht, so könnte ich mich als Turnlehrer fragen: War Jesus sportlich, war er körperlich fit? Wieviele Klimmzüge oder Rumpfbeugen hätte er gemacht? Wieviele Male wäre er beim Step-Test auf den Stuhl gestiegen?»

Sie werden mit Recht fragen, woher diese Worte stammen. Mein Kollege Erich Hanselmann hat sie gesprochen. Sie dienten ihm als Anfangsworte einer Einführung zu einem morgendlichen Gymnastikprogramm. Wenn Sie nun sagen, das sei eine etwas eigenartige Form des Frühturnens, so haben Sie recht. Doch lassen Sie mich erklären, wie es dazu kam.

Viele Leute wissen noch nicht, dass es auch sportliche Seelsorger gibt. Entweder treiben sie selbst gerne und intensiv Sport oder sie haben gemerkt, dass sich der Sport sehr gut als Ausgangspunkt oder Ausgleich für kirchliche Arbeit mit Jugendlichen eignet. So führt denn die ETS schon seit Jahren spezielle Kurse für Geistliche durch, meist mit dem normalen Programm von VU- resp. J + S-Leiterkursen. Es muss wohl nicht weiter erklärt werden, dass diese Kurse immer etwas speziell gestaltet werden. Der Tag beginnt jeweils mit einer besinnlichen Stunde, einem Gottesdienst oder einer Morgenandacht. Für uns, dies sei nebenbei bemerkt, bedeuten diese Geistlichen-Kurse jeweils ein Höhepunkt, eine Rosine in unserer Jahresarbeit.

Im diesjährigen Skikurs für Geistliche ist es nun eben passiert. Man hätte es eigentlich schon lange ahnen können. Es gibt Gottesdienste mit Beatmusik, mit viel Rhythmus, mit allen möglichen (und manchmal auch unmöglichen) Formen. Warum also nicht auch mit Sport, mit Gymnastik, mit Tanz? Der Anstoss kam nicht von uns. Wir wurden herausgefordert, so in der Art: «Wir (Pfarrer) glauben nicht, dass Ihr (die Kursleitung) morgen die Andacht übernehmen werdet...!» Man bedenke die Situation: Schlussabend eines gut gelungenen Skikurses; Racletteessen mit gutem, spritzigen Fendant; viel Gesang; einem Pianisten, der jederzeit vom Pfarrerberuf ins Showbusiness wechseln könnte, kurz — ein fröhliches, ausgelassenes Fest (es gibt Pfarrer, die nicht nur Sport treiben, sondern auch festen können). Sollten wir den hingeworfenen Handschuh aufnehmen? Am Morgen einen Klamauk veranstalten? Wir entschieden uns anders. Man soll die Feste feiern, wie sie fallen, der Tagesanbruch eignet sich in den seltensten Fällen dafür. Wir beschlossen, die Sache ernst zu nehmen und sassen nach Mitternacht noch zusammen, um diesen ersten uns bekannten Sport-Gottesdienst vorzubereiten. Der Aufbau war einfach: Einige Gedanken einer Pfarrerin (sie ist die offizielle Pfarrerin der ETS) — einige Gedanken eines Turnlehrers — ein intensives Morgengymnastikprogramm — dazu viel rhythmische, fröhliche Musik.

Vergeistlichte Morgengymnastik oder verkörperlichte Morgenandacht? Uns Laien auf geistlichem Gebiet war jedenfalls zumute wie dem Eisläufer auf einem halbgefrorenen See.

Wir hatten uns umsonst gesorgt. Der Erfolg war durchschlagend und für uns fast beängstigend. Es wurde von den Pfarrherren der Wunsch geäußert, man solle es nicht bei dieser Uraufführung bleiben lassen, sondern im nächsten Kurs diese Art der Morgenandacht jeden Tag durchführen. Da haben wir uns etwas Schönes eingebrockt!

Unterdessen hat in meiner Bibliothek ein Buch seinen Standort gewechselt. Die Bibel ist jetzt unter der Fachliteratur zu finden. AL



Bibliographie

Wir haben für Sie gelesen ...

Grössing, S. 37:796; 796-053; 796(436)
Sport der Jugend. Die sportliche Betätigung in Österreich und ihre pädagogische Bedeutung. Hrsg. vom Österreichischen Institut für Jugendkunde. Wien, Österreichischer Bundesverlag, 1970. — 8°. 248 S. Abb. — Beiträge zur Jugendkunde, Band 15.

Der Sport ist eine der beliebtesten und im Zeitaufwand grössten Freizeitaktivitäten von Jugendlichen. Der Autor hat dem Österreichischen Institut für Jugendkunde eine Untersuchung, die ein klares, wissenschaftliches Bild des sportlichen Verhaltens der Jugendlichen im Alter von 14 bis 19 Jahren gibt, vorgelegt.

Mit dem Werk «Sport der Jugend» bietet Stefan Grössing einen Beitrag zur Freizeiterforschung, der für die Pädagogik und Soziologie interessante Aspekte liefert. Den Ausgangspunkt bildet die Erkenntnis, dass eine auf Sport ausgerichtete Erziehung sowohl die Formung der Persönlichkeit als auch die Einordnung des einzelnen in die Gemeinschaft entscheidend zu beeinflussen vermag.

Die weit verbreitete Tendenz zu den sogenannten Oberklassensportarten (Tennis, Segeln, Reiten), die grosse Anteilnahme an Sportveranstaltungen im Fernsehen und die rückläufige Tendenz beim Besuch von Sportveranstaltungen, die zunehmende Bedeutung der Familiengruppe im Freizeitsport, die Chancen der Sportvereine bei einer an sich bindungsscheuen Jugend, der geringe Anteil an Leistungssportlern gegenüber der grossen Zahl der Hobbysportler, das alles sind nur einige bemerkenswerte Ergebnisse dieser umfangreichen Untersuchung. Das Hauptaugenmerk ist dem Breitensport gewidmet, die Probleme des Hochleistungssports werden angeschnitten, wenn sich Beziehungspunkte zum Freizeitsport ergeben.

Der Verfasser setzt sich grundlegend mit den Aufgaben, Institutionen und pädagogischen Grundsätzen des Freizeitsports auseinander. Die Bedingungen der modernen Industriegesellschaft weisen gerade dem Sport eine Fülle von regenerativen, ausgleichenden und bildenden Funktionen zu. Besonders ausführlich wird der Beitrag des Sports für die Erhaltung und Festigung der Gesundheit erörtert. Den heute weitverbreiteten Zivilisationskrankheiten begegnet man mit regelmässiger sportlicher Betätigung am wirksamsten.

Um diese und weitere Aufgaben erfüllen zu können, sind manche Institutionen des Sports zu Änderungen der bisherigen Gepflogenheiten gezwungen. Ihnen wird ein Konzept für eine erweiterte Sportpflege mit grösserer Breitenwirkung angeboten, wobei vor allem auf die Probleme des «Zweiten Weges» ausführlich eingegangen wird. Der aktuelle Auftrag an alle sporttreibenden Vereine und Verbände wäre es, den Sport zu einem echten und lebenslangen Bedürfnis vieler Menschen werden zu lassen.

Klindt, E. DK: 793.3

Tanzen in der Schule. Erster Teil. Amerikanische Gemeinschaftstänze für den Anfangsunterricht. Schorndorf, Hofmann, 1970 — 8°. 62 S. Abb. Taf. — DM 8.80.

Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports. Band 43.

Das Ziel des Tanzunterrichtes in der Schule ist es, die Schüler zu einem freudigen und gekonnten Tanzen zu führen. Das geschieht heute am ansprechendsten durch Vermittlung konkret vorliegender Tänze nach modernen Rhythmen und unterschiedlicher nationaler Herkunft. Mit den meisten Volkstänzen «alter Art» ist die heutige Jugend kaum noch zum Tanzen zu motivieren.

Im vorliegenden Band bietet die bekannte Tanz- und Gymnastiklehrerin Ela Klindt eine Sammlung amerikanischer Tänze an, die in einer Ordnung «Vom Leichten zum Schwierigen» geeignet sind, einen guten Einstieg zu finden. Neben der genauen Darstellung jedes einzelnen Tanzes findet der Lehrer eine erprobte methodische Hinführung. Zahlreiche Zeichnungen veranschaulichen bestimmte Tanzformen, und mit schematischen Skizzen wird sich auch jeder Nichtfachlehrer zurechtfinden.

Schliesslich ist auch die dazu geeignete Schallplatte angeführt, so dass alles vorhanden ist, um mit dem Tanzen zu beginnen.

Lenk, H. DK: 159.9:796; 301:796; 797:123

Leistungsmotivation und Mannschaftsdynamik. Ausgewählte Aufsätze zur Soziologie und Sozialpsychologie des Sports am Beispiel des Rennruderns. Schorndorf, Hofmann, 1970. — 8° 148 S. — DM 8.—

Beiträge zur Lehre und Forschung der Leibeserziehung. Bd. 37

In diesem Buche werden zum ersten Mal Höchstleistungsmannschaften einer extrem kreislauf- und stressintensiven Amateursportart unter wirklichen Feldbedingungen soziometrisch untersucht. Für sozialwissenschaftliche Sportanalysen erstmals wurden hier auch die Gruppendynamischen und motivationspsychologischen Ergebnisse direkt und bewusst für die praktische Trainingsleitung und für die strategische Taktik sowie für die Steuerung der aktuellen Leistungsmotivation ausgenutzt. Dies ist um so bedeutsamer, als bei gleicher Routine, bei gleichem Talent und gleichem Trainingspensum sowie gleichem taktischem Geschick heutzutage die Faktoren der Motivation und der Motivationslenkung entscheidenden Einfluss auf Wettkampfergebnisse im Spitzensport haben. Die in diesem Band vorgelegten Untersuchungen beschränken sich mit einer Ausnahme auf das Rudern. Jedoch können die Ergebnisse vermutlich eine gewisse Repräsentativität über diesen Bericht hinaus beanspruchen; denn Bestimmungsfaktoren, Reaktionsweisen und die theoretische Beschreibung der Leistungsmotivation sowie die Konfliktentstehung und -regelung haben sich als relativ unabhängig vom speziellen Anwendungsgebiet erwiesen.

Ferner zeigten die hier untersuchten Hochleistungsrudermannschaften sich als besonders reine Objekte sozialpsychologischer Leistungsanalysen: Leistungs-, Selbstwert- und Geltungsstreben sind hier beinahe idealtypisch rein die Haupteinflussfaktoren, da die untersuchten Rudermannschaften reine Amateurmansschaften waren und besonders deutlich vom Hochleistungsstreben gekennzeichnet sind. So wird hier gleichsam eine Komponente idealtypisch herauspräpariert, die sich auch im Leistungsverhalten anderer Gruppen findet, dort aber schwieriger aus dem Geflecht verschiedener Bedingungen und Faktoren herauszuanalysieren ist. So mögen die Untersuchungen in gewisser Weise auch für Teilprozesse des Leistungsverhaltens von Sportmannschaften herangezogen werden.

Schmitz, J. N. DK: 371.3

Lernen in den Leibesübungen. Studien zur Didaktik der Leibeserziehung III. Schorndorf, Hofmann, 1970. — 8°. 95 S. — DM 8.—

Beiträge zur Lehre und Forschung der Leibeserziehung. Band 40.

Didaktische Überlegungen und Aussagen müssen auch die Realisierungsaspekte von Erziehung und Bildung im Prozess des Lernens und Lehrens mit einschliessen. Davon hängt die Effektivität des Unterrichts in den einzelnen Fächern ebenso ab wie von der gesellschaftspolitischen wirksamsten Schulorganisation insgesamt.

Als Fortsetzung seiner «Studien zur Didaktik der Leibeserziehung» behandelt der Verfasser im III. Teil jene Ebene des didaktischen Gesamtfeldes, die das Lernen in den Leibesübungen betrifft. Dabei wird freilich keine Methodik im Sinne von Rezepten für den praktischen Vollzug der Leibeserziehung geboten. Vielmehr soll das notwendige theoretische Grundverständnis des sensomotorischen Lernens vermittelt werden, um von dort aus die methodische Organisation des Lernprozesses begreifbar zu machen und abzusichern.

Die ersten drei Kapitel sind Orientierungshilfen zur allgemeinen Lern- und Bewegungstheorie. Darauf folgt Referat und Analyse der bisherigen Aussagen zum Lernen in den Leibesübungen (Kap. 4). Aus den bis dahin gewonnenen Erkenntnissen wird die lern- und bewegungstheoretisch abgesicherte zweckmässige Organisation des sensomotorischen Lernens durch Lernschritte abgehoben (Kap. 5). Anschliessend wird das Üben als Zentrum des planmässigen Lernvorgangs in den Leibesübungen mit den entscheidenden Übungsmomenten (Bereitschaft, Effekt, Frequenz, Dosierung, Variation, Korrektur) abgehandelt (Kap. 6). Ein letztes Kapitel ist dem Problem der Motivation in den Leibesübungen gewidmet.

Neumann, H. DK: 796.323

Basketball-Grundschule. Einfache und komplexe Übungsformen. Eine Lehrhilfe zum Einüben und Festigen balltechnischer und spieltaktischer Fertigkeiten für Schule und Verein. Schorndorf, Hofmann, 1970. — 8°. 87 S. Abb. Taf. — DM 11.80.
Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports. Band 41.

In der vorliegenden Lehrhilfe stellt der Autor — selbst Oberligaspieler und Nationalmannschaftsmitglied — fast 100 einfache und komplexe Übungsformen zusammen, die zeigen, wie Basketball geübt wird. Aus dieser Sicht bildet der Band eine wertvolle Ergänzung zum bereits in der Schriftenreihe erschienenen Band zur Einführung des Basketballspiels. In

klarer logisch-inhaltlicher Gliederung werden Beispiele entwickelt, die der Schulung der Grundelemente der Offensive und Defensiv zugeordnet sind. Fast jedes Spielbeispiel wird anschaulich mit einer schematischen Skizze illustriert, so dass dieser Band zu einer echten Lehrhilfe wird. Grossfotos vermitteln darüber hinaus einen Einblick in das Spiel in der Stufe beherrscher und verfügbarer Fertigkeit. In Anlage und Aufbau stellt der vorliegende Band für jeden Lehrer und Übungsleiter eine Übungssammlung zur Verfügung, wie sie zu schneller und praktikabler Information kaum besser konzipiert werden kann.

Neuerwerbungen unserer Bibliothek

1 Philosophie. Psychologie

Schilling, G. La condition physique (Fitness) et la psychologie. Macolin, EFGS, 1970. — 4° 1 p. 70.800¹⁹q

Schilling, G. Fitness und Psychologie. Magglingen, ETS, 1970. 4°. 1 S. 70.800¹⁷q

3 Sozialwissenschaften und Recht

Ballauff, T.; Schaller, K. Pädagogik. Eine Geschichte der Bildung und Erziehung. Band II: Vom 16. bis zum 19. Jahrhundert. Freiburg/München, Karl Alber, 1970. — 8°. 775 S. — Fr. 103.20 03.639 F

Erich, G. Zum Problem der Jugendpflege in Deutschland und im Auslande. Leipzig, Verlag der Dürr'schen Buchhandlung, 1913. — 8°. 94 S. 03.717

Fink, Ch. Soziologische und wirtschaftliche Aspekte des Massentourismus unter besonderer Berücksichtigung schweizerischer Verhältnisse. Dissertation Hochschule St. Gallen. Bern, Paul Haupt, 1970. — 8°. 218 S. — Fr. 34.80. 03.720+F

Fischer, H. Klassenziele im Turn- und Sportunterricht der Primarschulen (I. bis 4. Schuljahr). Basel, Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt, 1968. — 8°. 19 S. 03.800¹⁹

Gesundheitspolitik heute = Pour une politique de la santé = Politica sanitaria oggi. Jahrbuch der Neuen Helvetischen Gesellschaft = Annuaire de la Nouvelle Société Helvétique = Annuario della Nuova Società Elvetica. Bern, Jahrbuch-Verlag der NHG, 1971. — 8°. 279 S. — Fr. 9.— 03.718

Internationale Vereinigung für Freizeitgestaltung. Erster Europäischer Kongress Genf, 28. Mai bis 3. Juni 1970. Rapport. Genf, 1970. — 4°. 164 S. — Vervielf. 03.723 q

Die künftige Leibeserziehung der Jugend. Vorträge, veranstaltet vom Hauptausschuss für Körpererziehung in Hamburg und vom Hamburgischen Landesverband für Jugendpflege. Hamburg, Verlag Richard Hermes, 1917. — 8°. 153 S. 70.746

Neill, A. S. Libres enfants de Summerhill. Paris, François Maspero, 1970. — 8°. 326 p. — Fr. 22.90. 03.719

Recla, J. Absolventen und Studenten des Instituts für Leibeserziehung der Universität Graz 1873—1970. Eine Untersuchung und statistische Auswertung. Graz, Institut für Leibeserziehung, 1970. — 4°. 138 S. — Vervielf. 03.721 q

Recla, J. Grazer Arbeiten 1970. Arbeiten junger Leibeserzieher — Dokumentations-Studien — Seminar-Arbeitspläne. Widmungs-Exemplar. Graz, Institut für Leibeserziehung, 1970. — 4°. — Vervielf. 03.722 q

Verzeichnis von Dissertationen und Habilitationsschriften aus der Deutschen Hochschule für Körperkultur Leipzig 1956 bis 1970. Leipzig, DHfK, 1970. — 8°. 14 S. 03.800¹¹

5 Mathematik und Naturwissenschaften

Flaig, W. Lawinen! Abenteuer und Erfahrung — Erlebnis und Lehre. Leipzig, Brockhaus, 1935. — 8°. 173 S. Abb. Taf. 05.195

61 Medizin

Angst, J.; Dittrich, A.; Krüger, M.-A. Beziehungen zwischen Rauchen und Persönlichkeit bei Stellungspflichtigen der Schweizer Armee. 06.360³²

Cserhati, M. Ein Beitrag zum Problem der Missbildungen des menschlichen Rückenmarkes. Inaugural-Dissertation Univ. Zürich. Zürich, Orell Füssli, 1970. — 8°. 26 S. Abb. 06.360³³

Hueppe, F. Hygiene der Körperübungen. 2., umgearb. und verm. Aufl. Leipzig, Hirzel, 1922. — 8°. 272 S. Abb. 06.375

Hughes, H. Lehrbuch der Atmungsgymnastik. 2., verm. Auflage. Wiesbaden, Bergmann, 1905. — 8°. 254 S. Abb. 06.373

Markwalder, K. Medizinische Aspekte bei Lawinenunfällen. 66 Fälle aus den Schweizer Alpen von 1958 bis 1967. Inaugural-Dissertation Univ. Zürich. Zürich, City-Druck, 1970. — 8°. 49 S. Tab. 06.360³⁵

Mohl, H. Testen Sie Ihre Gesundheit. Frankfurt am Main, Limpert, 1970. — 8°. 80 S. Abb. Tab. 06.360³¹

Müller, J. Die Leibesübungen. Ihre Anatomie, Physiologie und Hygiene mit Anhang «Erste Hilfe» bei Unfällen. Lehrbuch der medizinischen Hilfswissenschaften für Turn- und Sportlehrer, Turner und Sportsleute. 2. Aufl. Leipzig/Berlin, Teubner, 1920. — 8°. 342 = 30 S. Abb. 06.374

Ramdohr, H. A. Die Heilgymnastik, gemeinverständlich dargestellt. Leipzig, Weber, 1893. — 8°. 220 S. Abb. 06.376

Schmidt, F. A. Unser Körper. Handbuch der Anatomie, Physiologie und Hygiene der Leibesübungen. 4., neubearb. Aufl. Leipzig, Voigtländer, 1913. — 4°. 661 S. Abb. 06.377 q

Schwytter, H. Die Leistungsfähigkeit des Kreislaufs bei einer Gruppe von Stadt- und Landkindern. Inaugural-Dissertation Univ. Zürich. Zürich, Juris Druck & Verlag, 1970. — 8°. 32 S. 06.360³⁴

Surén, H. Surén-Atmungsgymnastik. Die Schule der Atmung für Körper und Geist für alle Leibesübungen und Berufe. 36., völlig neubearb. Aufl. Stuttgart, Dieck, 1929. — 8°. 153 S. Abb. Taf. 06.372

796.0 Leibesübungen und Sport (Allgemeines)

Cooper, K. H. Bewegungstraining. Praktische Anleitung zur Steigerung der Leistungsfähigkeit. Frankfurt am Main, Fischer Bücherei, 1970. — 8°. 205 S. Tab. 70.745

Coudray, A. Sport Dove — Sport Come. Scegliamo lo sport per i nostri figli. Una guida indispensabile per genitori e ragazzi. Verona, Mondadori, 1970. — 8°. 431 p. — Fr. 6.30. 70.742

Dokumente zur Frühgeschichte der Olympischen Spiele. Zur 75jährigen Wiederkehr des Gründungstages der deutschen Olympischen Bewegung. Köln, Carl-Diem-Institut an der Deutschen Sporthochschule, 1970. — 8°. 224 S. 70.743

Eidgenössische Turn- und Sportschule. Bibliothek Hans Leutert. Verzeichnis der vermachten Schriften. Magglingen, ETS, 1970. — 4°. 48 S. — Vervielf. 00.200¹⁴q

Exposé de la neuvième Session de l'Académie Olympique Internationale à Olympie. Athènes, Comité Olympique Hellénique, 1970. — 8°. 259 p. ill. 70.744

Fendrich, A. Der Sport, der Mensch und der Sportschensch. 3. Auflage. Stuttgart, Franckh'sche Verlagshandlung, 1914. — 8°. 104 S. Abb. 70.740

Kaiser, U. Zahlt sich München aus? Ideen und Investitionen für 1972. Frankfurt am Main, Limpert, 1970. — 8°. 70 S. — Fr. 9.50. 9.212

Langenkamp, H. Sport und Leibeserziehung. Diskussionsbeitrag und Studie zum Studium und zur Lehre des Sports und der Leibeserziehung. Bochum, Ruhr-Universität, 1969. — 4°. 117 S. — Vervielf. 70.800¹¹q

Recla, J.; Jäger, Ch. Methodik der Leibesübungen in der Literatur der Gegenwart = The Methodology of Physical Education in Today's Literature = Méthodologie de l'Éducation Physique dans la littérature de notre Temps. Graz, Inst. für Leibeserziehung der Univ., 1970. — 4°. — Vervielf. 70.741 q

Report of the ninth Session of the International Olympic Academy at Olympia. Athens, Hellenic Olympic Committee, 1970. — 8°. 253 p. ill. 70.739

Ueberhorst, H. Zurück zu Jahn? Gab es kein besseres Vorwärts? Bochum, Universitätsverlag, 1969. — 8°. 151 S. — Fr. 14.70. 03.713

796.1/3 Spiele

Fédération Française de Handball. Handball. Paris, F. F. H., ca. 1970. — 4°. 66 p. fig. — Fr. 12.— 71.513 q

Frohberg, W. Die Spielsysteme 4:2:4 und 4:3:3. Neuenhasslau, Badischer Sportverlag, 1969. — 8°. 32 S. Abb. — Fr. 3.80. 71.500³

Kampmüller, O. Spiele, spielend leicht. Wien/München, Verlag für Jugend und Volk, 1970. — 8°. 340 S. Abb. — Fr. 19.80. 71.514

Kenfield, J. F. Teaching and Coaching Tennis. 6th edition. Dubuque, Iowa, Brown Company Publishers, 1970. — 4°. 117 p. ill. — Fr. 14.40. 71.380³q

Mercier, J.; Cros, Y. Football et entraînement. Carnets Techniques: L'entraînement physique du Footballeur. Paris, chez les auteurs, 1964. — 8°. 127 p. fig. 71.512

Palfai, J. Moderne Methoden im Fussball-Training. 2. Auflage. Berlin/Frankfurt am Main/München, Bartels & Wernitz, 1970. — 8°. 390 S. Abb. — Fr. 19.80. 71.503

Robinson, D. Rugger. How to Play the Game. Notes on the Laws of Rugby Union Football. 2nd edition. London, The Rugby Football Union, 1969. — 8°. 50 p. ill. — Fr. 3.15. 71.500³

The Rugby Football Union. Handbook 1970—71. London, Rugby Football Union, 1970. — 8°. 467 p. — Fr. 9.35. 71.508

The Rugby Football Union. Laws of the Game — Instructions to Referees and Notes for Guidance of players. 1970—71. London, Rugby Football Union, 1970. — 8°. 127 p. — Fr. 2.—. 71.509

Schäfer, F. 50 Kegelspiele. Vorschläge und Gestaltung unterhaltsamer Kegelnabende. 4. Auflage. Berlin/München/Frankfurt am Main, Bartels & Wernitz, 1970. — 8°. 79 S. Abb. Tab. — Fr. 7.55. 71.500⁴

796.41 Turnen und Gymnastik

Association Suisse de Gymnastique Féminine. Programme de classification Gymnastique artistique féminine. Aarau, S. F. G., 1970. — 8°. fig. — cahier à feuilles mobiles + bande enr.: Musique/Programme de classification 4 mm. — Fr. 28.—. 72.485

Diem, L. Gimnasia y Juego de Movimientos Rítmicos para Ninas. Contribucion a la educacion fisica de las ninas de 6 a 12 anos. Programas de 1° a 7° grados. Buenos Aires, Editorial Paidós, 1970. — 8°. 203 p. ill. 72.482

Friedrich, K.; Vollbrecht, H.-R. Faszinierendes Turnen. Berlin, Sportverlag, 1970. — 8°. 207 S. Abb. — Fr. 22.—. 72.479

Matthias, E. Gymnastique à la Barre Fixe (Reck). Exercices individuels. Paris/Neuchâtel, Attinger, s. d. — 8°. 96 p. fig. 72.520²²

Matthias, E. La Gymnastique aux Barres Parallèles. Exercices individuels. Paris/Neuchâtel, Attinger, 1912. — 8° 80 p. fig. 72.520²³

Mollet, R. Chaque semaine... 2 heures de Santé. Bruxelles, C. I. S. M., 1970. — 8°. 241 p. fig. 72.481

Schweizerischer Frauenturnverband. Klassifizierungsprogramm Frauenkunstturnen. Aarau, ETV, 1970. — 8°. Abb. Ringbuch. + Tonband: Musik zum Klassifizierungsprogramm 4 mm. — Fr. 28.—. 72.484

Tayerle, J.; Klüssendorf, M. Moderne gymnastische Übungsspiele. Grundstufe der modernen Gymnastik. Berlin/München/Frankfurt am Main, Bartels & Wernitz, 1970. — 8°. 79 und 22 S. Abb. Notenteil. — Fr. 12.60. 72.483

796.42/43 Leichtathletik

Kirsch, A. Jugend-Leichtathletik. Ein Lehrbuch für Schule und Verein. 3., erw. und verb. Auflage. Berlin/München/Frankfurt am Main, Bartels & Wernitz, 1970. — 8°. 168 S. Abb. Tab. — Fr. 12.60. 73.177

Matthias, E. Frau und Leichtathletik. München, Lehmanns Verlag, ca. 1929. — 4°. Abb. Taf. 73.80³⁴q

SA: Krümmel, C. Athletik. Ein Handbuch der lebenswichtigen Leibesübungen. S. 162—184.

Nett, E.; Nett, T. Hürdenlauf der Weltbesten. Von 1956 bis 1968 (Männer und Frauen). Berlin/München/Frankfurt am Main, Bartels & Wernitz, ca. 1970. — 8°. 64 S. Abb. — Fr. 8.60. 73.220⁴²

Weltbeste Leichtathleten in Lehrbildreihen. Heft 3.

Nett, E.; Nett, T. Weitsprung der Weltbesten. Von 1956 bis 1968 (Männer und Frauen). Berlin/München/Frankfurt am Main, Bartels & Wernitz, ca. 1970. — 8°. 64 S. Abb. — Fr. 8.60. 73.220⁴³

Weltbeste Leichtathleten in Lehrbildreihen. Heft 4.

Steger, J. Die Organisation der technischen Abteilung des SLV. 1. Entwurf. Zollikofen, Selbstverlag, 1970. — 4°. 12 S. — Vervielf. 73.80³⁵q

Women's Track & Field World. Yearbook. Claremont, Calif., Women's Track & Field World. — 8°. ill. 1969. 9.215

796.5 Wandern. Alpinismus. Geländesport

Esercito Svizzero. La tecnica d'alpinismo invernale. Regolamento d'alpinismo. Berna, 1970. — 8°. 91 p. fig. 77.380¹²

Etter, P. Gipfelwärts. Ein junger Bergführer erzählt. Zürich, NSB, 1968. — 8°. 183 S. Abb. Taf. — Fr. 12.90. 74.296

Pierrard, L. La course d'orientation. Fontainebleau, Ecole Interarmées des Sports, 1970. — 8°. 78 p. fig. — Fr. 2.50. 74.300¹⁷

Schatz, R.; Reiss, E. Rocher et glace — Technique alpine. Zurich, Ed. du Club Alpin Suisse, 1970. — 8°. 173 p. ill. — Fr. 10.—. 74.299

Terray, L. Vor den Toren des Himmels. Von den Alpen zum Annapurna. Zürich, NSB, 1965. — 8°. 343 S. Abb. Karten. — Fr. 12.90. 74.298

Xidias, S. P. Berge — mein Leben. München, Nymphenburger Verlagshandlung, 1968. — 8°. 255 S. Taf. — Fr. 8.50. 74.297

796.7 Automobilsport. Motorradsport

Schwilden, W.; Vermeir, V. Moto Cross 69. Bruxelles, Fédération Motocycliste de Belgique, 1970. — 8°. 372 p. ill. — Fr. 13.—. 75.75

796.8 Kampf- und Verteidigungssport. Schwerathletik. Wehrsport

Klinger-Klingerstorff, H. Jiu Jitsu Karate im Selbstunterricht. 10. Auflage. Wien, Pechan, 1966. — 8°. 160 S. Abb. 76.171

Schweizerische Armee. Armeesport. Probeausgabe. Bern, 1970. — 8°. 256 S. Abb. 76.172

796.9 Wintersport

Bonnet, D. Le skikob. Méthode d'enseignement. Sierre, chez l'auteur, 1970. — 8°. 63 p. ill. — Fr. 12.—. 77.380¹⁴

Brinkmann, H. Skibobfahren leicht + sicher. München, BLV, 1970. — 8°. 119 S. Abb. 77.294

Brunner, H.; Kälin, A. Ski de fond — Randonnée et compétition. Lausanne, Payot, 1970. — 8°. 77 p. fig. — Fr. 12.80. 77.298

Dreyfus, P. Sylvain Saudan — Skieur de l'impossible. Paris, Arthaud, 1970. — 8°. 219 p. ill. — Fr. 26.50. 77.297

Esercito Svizzero. La tecnica d'alpinismo invernale. Regolamento d'alpinismo. Berna, 1970. — 8°. 91 p. fig. 77.380¹⁷

Fédération Française de Ski. Ski de Fond. De l'apprentissage du mouvement à la préparation à la course. Paris, F. F. S., 1970. — 8°. 72 p. fig. 77.380¹³

Heutschi, K.; Cloux, G. Ski-Fahrer bereite Dich vor. 2. Auflage. Lausanne, G. Cloux, 1970. — 8°. 46 S. Abb. — Fr. 4.80. 77.100²

Hoek, H.; Richardson, E. C. Der Ski und seine sportliche Benutzung. 2. Auflage. München, Verlag Lammers, 1907. — 8°. 195 S. Abb. 77.296

Joubert, G. Ski. Pour apprendre soi-même à skier. Grenoble, Arthaud, 1970. — 8°. 208 p. fig. — Fr. 17.75. 77.292

Kemmler, J. Perfektes Skitraining im Schnee und Zuhause. München, BLV, 1970. — 8°. 136 S. Abb. 77.293

Schweingruber, H. Technik und Methodik der Wettkampfdisziplinen Slalom, Riesenslalom, Abfahrt. Magglingen, ETS, 1970. — 4°. 77.300¹³q

SA: Jugend und Sport, 27 (1970) 11: 357—372, Abb.

Schweizerischer Ski-Verband. Skiweltmeisterschaften 1970. Alpine Disziplinen: Val Gardena — Nordische Disziplinen: Vysoké Tatry. Schlussberichte. Bern, SSV, 1970. — 4°. 20 S. — Vervielf. 77.300¹²q

Wöllzenmüller, F.; Pause, W. Skilanglauf — Skiwandern. Technik, Training, Loipen. München, BLV, 1970. — 8°. 134 S. Abb. 77.295

797 Wassersport. Schwimmen. Flugsport

Brunner, U.; Knebel, M.; Wirth, H. Das Konditionstraining des Schwimmers. Teil 1: Trockentraining. Berlin/Frankfurt am Main/München, Bartels & Wernitz, 1970. — 8°. 111 S. Abb. — Fr. 15.—. 78.311

Morris, D. Swimming. Activity in the Primary School. London, Heinemann, 1969. — 8°. 84 p. — Fr. 5.80. 78.307

La natation. Liège, Revue de l'Education physique, 1969. — 8°. 183 p. fig. — Fr. 12.30. 78.309

Whiting, H. T. A. Teaching the Persistent Non-Swimmer. A scientific approach. London, Bell and Sons, 1970. — 8°. 84 p. fig. — Fr. 11.80. 78.310

Williams, P. F. Canoeing Skills and Canoe Expedition Technique for Teachers and Leaders. 2nd ed. London, Pelham Books, 1969. — 8°. 155 p. fig. pl. — Fr. 19.—. 78.308

798 Reitsport

Schoenbeck, R. Reit-ABC. Kurze Anleitung zum Erlernen des Reitens für Herren und Damen. 5., durchges. Auflage. Berlin, Parey, 1920. — 8°. 80 S. Abb. 79.40¹⁷

8 Literatur und Literaturgeschichte

Berg, H. E. Lache Bajazzo! Lebensstationen einer Schauspielersfamilie. Zürich, NSB, 1970. — 8°. 479 S. — Fr. 10.60. 08.492

Luther, C. J.; Weidinger, P.; Schönecker, T. Der Skikurs. Ein Vers- und Bilderbuch. München, Bergverlag Rudolf Rother, 1925. — 8°. 58 S. Abb. 08.510²

Régnier, G. Nanou. Le Roman d'une Championne. Paris, Solar, 1970. — 8°. 263 p. — Fr. 17.50. 08.491

920 Biographien

Fontan, A. Le Roi Pelé. Paris, Calmann-Lévy, 1970. — 8°. 245 p. ill. — Fr. 14.75. 09.238

Spivak, M. Un homme extraordinaire — le Colonel Francisco Amoros y Ondeano Marquis de Sotelo. Paris, Institut National des Sports, 1970. — 8°. 28 p. fig. 09.220³⁷



Unsere Monatslektion

Fitnessstraining Mädchen

J+S-Kurs mit Wahlfach: Gerätebahn
Volleyball
80-m-Lauf

1. Drittel
Lektionsidee: **Sprungkraft**

Text: B. Bosshard Ort: Turnhalle Klasse: 18 Mädchen Dauer: 1 Stunde 30 Minuten

Material: Matten, Langbänke, Schwedensprungbretter, 3 Volleybälle, Spielabzeichen

Symbolerklärung

△ Beweglichkeit	Rumpfbeugen vw. Rumpfstrecken und Beugen rw. Rumpfbeugen sw. Rumpfdrehen Beinspreizen	∩		
♡ Kreislaufanregung		(Kraft	1
⊕ Geschicklichkeit		Y		
♥ Ausdauer		S	Schnellkraft	1⚡
		λ		

1. Anregen

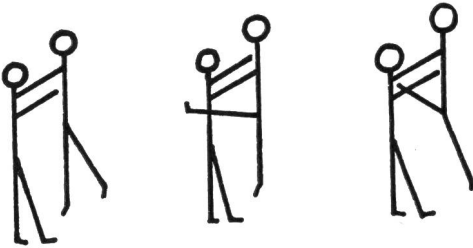
20 Minuten

Kreislauf anregen

- Paarweise, verstreut in der ganzen Halle: A läuft in der Halle frei herum und sucht sich auf Pfiff eine neue Partnerin. Rollenwechsel.
- Rhythmus für den Smashanlauf im Volleyball: links, rechts, links-rechts. Alle A klatschen den Rhythmus, alle B führen den Anlauf aus, bleiben aber in der halbtiefen Kauerstellung stehen, um von da aus zum nächsten Anlauf anzusetzen. Nach einiger Zeit Rollenwechsel.
- do., aber mit Sprung (die Ausholbewegung der Arme nicht vergessen!)
- Sitzball mit drei Volleybällen (alle gegen alle).

Beweglich machen

- Paar, 1 Mädchen stützt das andere: Hüpfen r. und Spreizen l., Hüpfen l. und Spreizen r., Doppelhüpfen mit Beingrätschen.



- Einzel: 2 Laufschr. zum Hüpf l. mit Beinspreizen r., 2 Laufschr. zum Hüpf r. mit Beinspreizen l., 4 Laufschr. zum Schlussprung mit Beingrätschen.
- Hürdensitz, l. Bein vorn: Beugedeihen vw. mit Nachwippen, Blick nach vorn; gegengleich.
- Hürdensitz l. und r.: Arme in Hochhalte, Hoch- und Rückdehnen.
- Hürdensitz l. und r.: Seitdehnen l. und r. (Stütz l. neben dem Körper, Hüftheben mit Armheben r. sw. hoch zum Dehnen l. sw. und Blick zur l. Hand; gegengleich).
- Kombination von Beugedeihen, Hoch- und Rückdehnen mit Seitdehnen im Hürdensitz.
- Langsitz: Tupf mit beiden Händen so weit wie möglich nach l. rw., Tupf mit beiden Händen so weit wie möglich nach r. rw., Abrollen rw. zur Kerze und wieder zurück in den Langsitz.

2. Leisten

70 Minuten

Geschicklichkeit / Gewandtheit

Auf einer Langbank werden 3 Langbänke senkrecht dazu aufgestellt; gegenüber jeder Bank wird ein Schweden-

♡

brett hingestellt. Die Schwedenbretter werden mit Matten abgedeckt, so dass sie einen kleinen Abhang bilden.



- Über Langbank (schmale Kante oben) aufsteigen und auf der Matte überrollen vw.
- Rückwärts aufsteigen, auf Matte Rolle rw.
- Aufsteigen, in der Mitte der Bank $2 \times \frac{1}{2}$ Dr., auf der Matte überrollen vw.
- Aufsteigen mit $2 \times \frac{1}{2}$ Dr., auf der Matte seitwärts abrollen.
- Geschicklichkeitsstafette: 3 Gruppen zu 6 Mädchen. Mit Handschlag das Startzeichen für das nächste Mädchen geben. Die ersten zwei Mädchen pro Gruppe steigen rückwärts auf, auf der Matte überrollen rw. und zurücklaufen. Die zweiten zwei Mädchen steigen mit $2 \times \frac{1}{2}$ Dr. auf, auf Matte überrollen vw. und zurücklaufen. Die dritten zwei Mädchen steigen mit $2 \times \frac{1}{2}$ Dr. auf, auf Matte überrollen rw. und zurücklaufen. Pro gelungener Durchgang wird ein Punkt gezählt, dazu noch für die schnellste Gruppe 3 Punkte, die zweitschnellste 2 und die langsamste 1 Punkt.

Kraftschulung

- Liegestütz, Füße auf Bank: Rundherum stüteln. Achten, dass der Körper immer gerade bleibt.



- Sich mit den Oberschenkeln auf die Bank legen, Partnerin fixiert die Beine auf Bankhöhe: Rumpfbeugen.
- Rückenlage am Boden, Hände fassen an der Schwelbekante: Zusammenklappen bis die Füße die Bank berühren. Rhythmus variieren.

Sprungschulung

Matten quer über die ganze Hallenlänge verteilen, Abstand ca. 1.50 m. Verschiedene Aufgaben gemäss Zeichnung:

Die ersten drei Parcours sollen so schnell wie möglich gelaufen werden. Beim vierten Parcours kann besonderer Wert auf die Höhe oder die Weite der Sprünge gelegt werden.

Der 5. Parcours ist eine Vorbereitung auf den 3-Hupf des Basisprogramms.

Beim 6. Parcours sollen die Sprünge in den Zwischenraum so weit wie möglich seitwärts ausgeführt werden.

7. Parcours: Laufsprünge seitwärts über die Matten. Achten, dass die Sprünge hoch ausgeführt werden.

△
λ

λ

∩

(

Y

∩ (Y

S

⊕

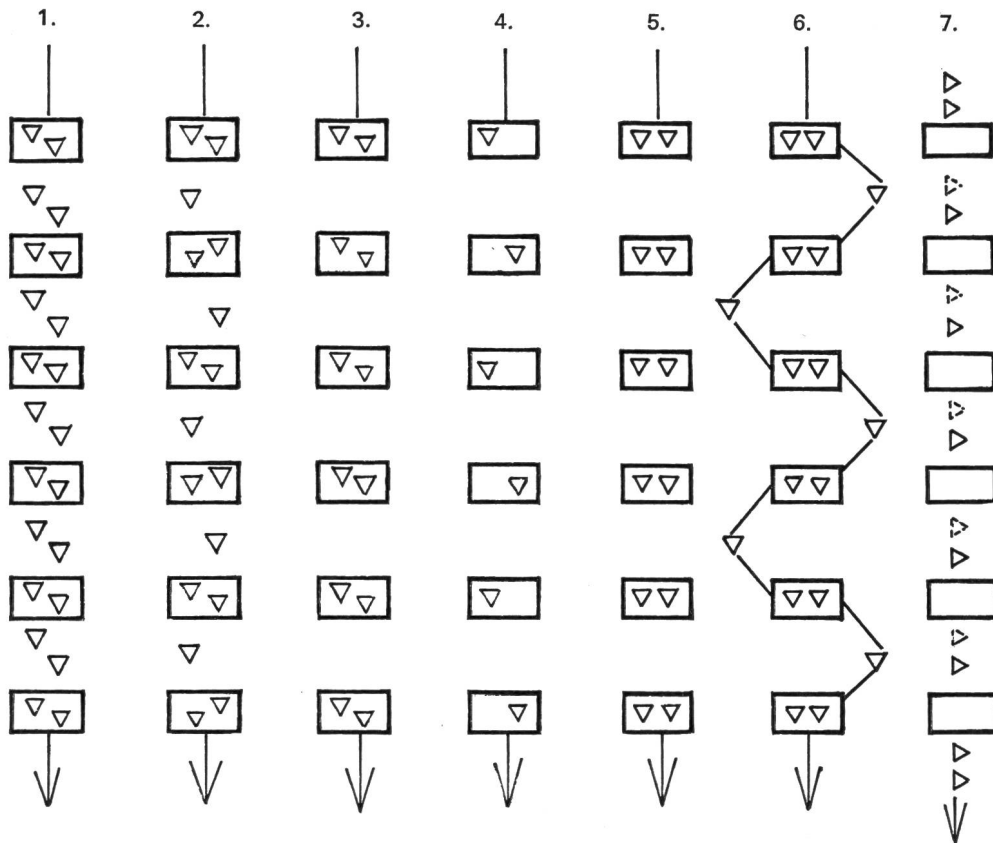
1

1

1

1

1⚡



Über Langbänke springen (Abstand variieren):

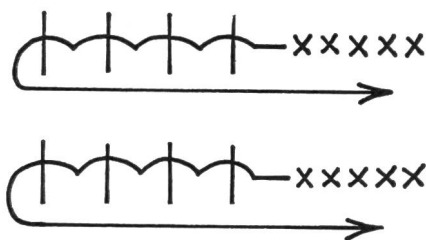
- frei überspringen
- mit einem Bein überspringen, mit dem andern
- mit geschlossenen Füßen überspringen
- bei vergrößerter Abstand die Langbänke mit dem Smashanlauf überspringen. Wenn möglich mit gestreckten Beinen.

Die gleiche Übungsfolge kann auch über Hürden ausgeführt werden; es ist dies von Vorteil, da die Höhe der Hürden verstellt werden kann.

Je nach Leistungsfähigkeit zwei Parcours aufstellen:

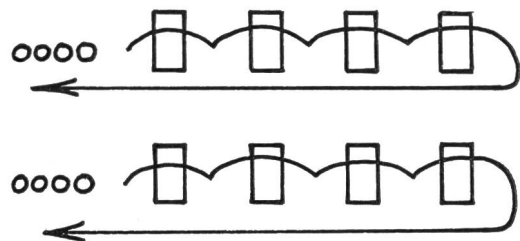
1. Parcours mit Langbänken oder Hürden:

Mit geschlossenen Füßen überspringen und zurücklaufen.



2. Parcours mit Matten:

Mit Laufsprüngen seitwärts und zurücklaufen.



Ausdauer: Spiel «Volley — Basket»

2 Mannschaften, evtl. auch mit Auswechselspielern, die fließend ausgewechselt werden können.

Mit Volleyball. Im Feld wird Basketball gespielt, aber ohne Dribbling, ohne Körperkontakt und Ausball. Um Punkte zu erzielen, muss der Ball mit einem beidhändigen Volleypass ans Brett oder in den Korb gespielt werden. Für einen Treffer wird ein Punkt gezählt, für einen Korb drei. Nach einem erzielten Treffer geht das Spiel ohne Unterbruch weiter; es ist also möglich, dass eine Mannschaft mehrere Punkte hintereinander erzielt.

Welche Mannschaft erzielt zuerst 15 Punkte?

3. Abregen

Körperpflege.