

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 3

## **Werbung**

### **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:** 29.01.2026

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

dass der Ball senkrecht über den Kopf steigt, wieder beidhändiger Pass gegen die Wand.

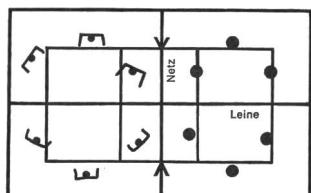
#### Station 11:

Folge von Manchetten und beidhändigen Pässen ins Netz.

#### Angewandtes und geleitetes Spiel

35 Minuten

**Spiel:** Die Halle wird mit Hilfe einer Leine in zwei Hälften geteilt.

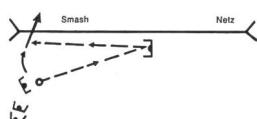


– Spiel auf 2 Sätze zu 15 Punkten: Nur mit beidhändigen Pässen, keine Smashes, keine Manchetten, keine Anschläge.

– 1 Satz zu 15 Punkten nur mit beidhändigen Pässen und Manchetten.

– Smash am Netz während 5 Minuten (nach Schema).

– Freies Spiel (2 Gewinnsätze zu 10 Punkten).



#### Kräftigende Übungen

10 Minuten

Alle Übungen sollen explosiv ausgeführt werden.

1. Die Breite des Volleyballfeldes mit 5 Känguruh-Sprüngen überqueren (mit geschlossenen Füßen, tiefes Ausholen)  
3 Serien zu 4 Breiten



1.



2. Rückenlage, Beine leicht gebeugt, Füsse an der Sprossenwand oder durch einen Kameraden fixiert: Rumpfbeugen vv., r. Ellbogen auf l. Knie usw.  
3 Serien zu 12



2.



3. Bauchlage, Füsse an der Sprossenwand oder durch einen Kameraden fixiert, Hände im Nacken: Rumpfheben.  
3 Serien zu 6



3.



4. Liegestütz auf den Fingerspitzen  
4 Serien zu 6



4.



#### 3. Ausklang

5 Minuten

Atmen, Entspannen, leichter, lockerer Lauf.

Die Konditionsübungen fürs Heimtraining in Erinnerung rufen.

Kontrolle der persönlichen Trainingsblätter.

Duschen.



## Turn- und Sportgerätefabrik

**Alder & Eisenhut AG**

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

#### Schulgemeinde Urdorf

Unsere bisherige Schwimmlehrerin verlässt uns infolge Abreise ins Ausland.

Wir suchen deshalb auf anfangs Mai 1971

## 1 Schwimmlehrer (in)

mit Schwimm-Instruktoren-Brevet.

Arbeitszeit: Montag bis Freitag 0800—1200 Uhr (20 Wochenstunden).

Es besteht die Möglichkeit, zusätzlich Schwimmen als Schulsport zu erteilen (Oberstufe).

Die Besoldung entspricht den Ansätzen der Stadt Zürich.

Angenehmes Arbeitsklima.

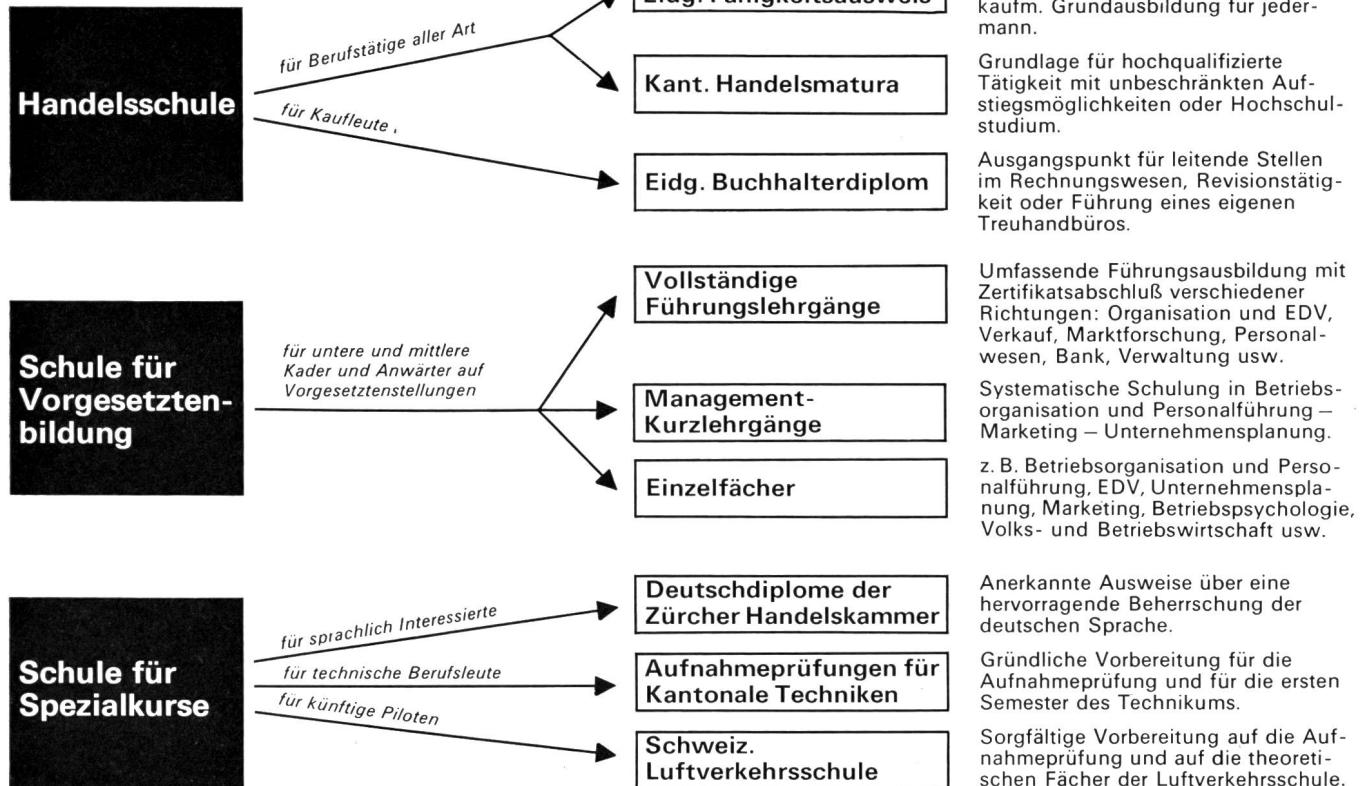
Anmeldungen unter Beilage der üblichen Ausweise sind der **Schulpflege Urdorf, Sekretariat Bahnhofstrasse 52, 8902 Urdorf** einzureichen. Nähere Auskunft erteilt Tel. 051 / 98 28 78.

Die Schulpflege Urdorf.

# Hürdenlauf oder Sprint

Beiden ist das Ziel gesteckt. Der Unterschied liegt in der Bahn: voll von Hindernissen oder glatt und eben fort. Welche Disziplin würden Sie wählen, wenn die Rennstrecke Ihre Berufslaufbahn symbolisiert? Bestimmt den Sprint. So rationell führt Sie unsere Schule zum Ziel. Gewiß nicht ohne Anstrengung. Aber ohne Hindernisse, die den Lauf hemmen. Das beweisen unsere vielen Kandidaten an den verschiedensten staatlichen Prüfungen und der Umstand, daß die Akademikergemeinschaft zur größten und erfolgreichsten Schule des Zweiten Bildungsweges geworden ist. – Die stürmische Entwicklung von Wirt-

schaft und Technik schafft immer neue Aufstiegsmöglichkeiten. Wer sie nützen will, muss sich Wissen verschaffen und dafür die richtige Schule wählen. Die Unterrichtsmethode der Akademikergemeinschaft ist den Bedürfnissen Berufstätiger vollkommen angepaßt; sie erlaubt ein planvolles Studium neben der normalen Arbeit und unabhängig von Wohnort und Alter. Der Beginn ist jederzeit möglich, das Schulgeld bescheiden. Nachstehend sind einige Ausbildungsmöglichkeiten angedeutet; ausführlich orientiert Sie das Schulprogramm, das wir Ihnen gerne kostenlos zusenden.



Das Ansehen der Akademikergemeinschaft beruht vor allem auf den Leistungen bei der Vorbereitung Berufstätiger auf staatliche Prüfungen. So studieren zum Beispiel gegenwärtig an den Universitäten und Hochschulen unseres Landes gegen tausend Absolventen unserer Schule, und jedes Jahr kommen fast zweihundert weitere hinzu. Die Maturitätsschule der Akademikergemeinschaft ist das größte und erfolgreichste Institut der Schweiz zur Vorbereitung auf die staatlichen Externen-Maturitätsprüfungen. Alle unsere Ausbildungsmöglichkeiten sind unabhängig von Berufsarbeit, Alter und Wohnort zugänglich.

#### Maturitätsschule:

Eidg. Matura, Kant. Handelsmatura, Hochschulaufnahmeprüfungen (ETH, HSG, Universitäten), Hochschul-Ergänzungsprüfungen.

#### Technisches Institut:

Elektronik, Elektrotechnik, Maschinenbau, Bautechnik, Techn. Zeichnen, Automation

#### Schule für Weiterbildungskurse:

Deutsche Sprache, Deutsche Literatur, Französisch, Italienisch, Englisch, Latein, Geschichte, Geographie, Algebra, Geometrie, Darstellende Geometrie, Physik, Chemie, Biologie, Buchhaltung, Volks- und Betriebswirtschaftslehre, Kaufmännische Rechtskunde, Kaufmännisches Rechnen, Maschinenschreiben, Handelskorrespondenz.

Mündliche Beratung:  
Zürich, Sekretariat der Akademikergemeinschaft;  
Bern: Sekretariat der Volkshochschule,  
Bollwerk 15, 3000 Bern, Telefon (031) 22 4192

#### Verlangen Sie bitte unverbindlich das ausführliche Schulprogramm!

An die Akademikergemeinschaft, 8050 Zürich, Schaffhauserstr. 430

Senden Sie mir bitte sofort unverbindlich Ihr Schulprogramm.

Ich wünsche speziell Auskunft über:

- Handelsdiplom, Eidg. Fähigkeitsausweis, Eidg. Buchhalterprüfung
- Vorgesetztenbildung
- Spezialkurse (Aufnahmeprüfung Technikum, SLS, Deutschdiplome)
- Matura (auch Handelsmatura, Hochschulaufnahmeprüfungen)
- Technisches Institut
- Weiterbildungskurse

• Gewünschtes bitte unterstreichen

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Bitte Blockschrift!

Wir beschäftigen seit jeher keine  
Vertreter (auch «Studienberater»,  
«Schulberater» usw. genannt).



8050 Zürich, Schaffhauserstrasse 430, Telefon (051) 48 76 66

# *Sommer Ferien Ruhe Sport Wandern Winter*



Wählen Sie  
den guten Weg...  
 gönnen Sie sich wenn immer  
 möglich eine Abwechslung!  
 Dazu gehört auch ein Besuch  
 in unseren gut geführten  
 Coop-  
 Selbstbedienungs-Restaurants.  
 Unsere Einkaufscenter  
 in der ganzen Schweiz bieten  
 Ihnen alles für den  
 täglichen Bedarf!

Zur Sommer- wie zur Winterzeit

**coop**  
hält **-op-** alles für Sie bereit!