

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 8

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: 29.01.2026

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

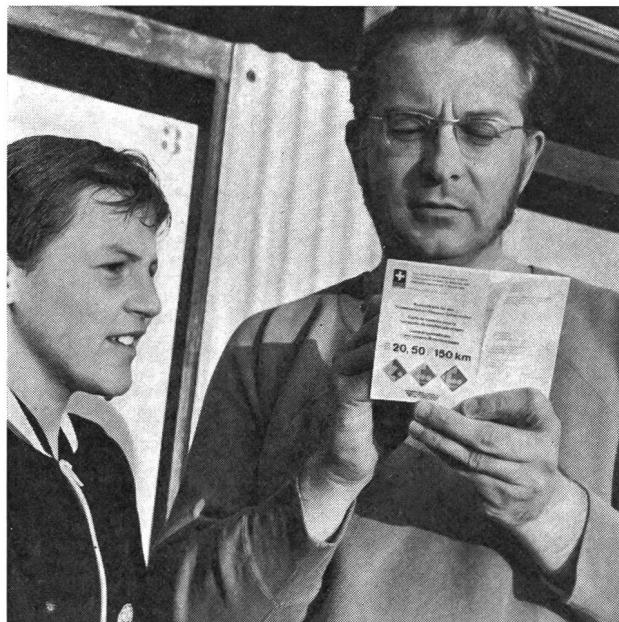


Schweizerischer Etappen-Schwimmtest über 20, 50 und 150 km

Der Interverband für Schwimmen IVSCH, die Dachorganisation aller schwimmsporttreibenden schweizerischen Sportverbände, startet im Rahmen der Aktion «Sport für alle» den Schweizerischen Etappen-Schwimmtest.

Jung und alt, Sie und Er, können sich, wann und wo es ihnen beliebt, daran beteiligen. Wer innert einem Jahr etappenweise eine Schwimmstrecke von 20 km eventuell 50 km oder sogar in 5 Jahren gesamthaft 150 km zurücklegt, hat nicht nur eine wertvolle sportliche Leistung vollbracht, sondern auch seiner Gesundheit und körperlichen Fitness einen guten Dienst erwiesen. Die gesundheitsfördernden Einflüsse auf den menschlichen Organismus und die körperbildende Wirkung des Schwimmens sind vielfältig, da Luft, Wasser und Sonnenbestrahlung ungehindert auf den Körper einwirken können. Das Schwimmen begünstigt die Entwicklung der Atmungsorgane, bildet eine ebenmässige Muskulatur aus, fördert die Beweglichkeit in den Gelenken und steigert durch die thermischen Einflüsse den Stoffwechsel. Diesen hohen biologischen Wert erhält das Schwimmen allerdings erst durch regelmässige Ausübung und durch bestimmte Leistungsanforderungen.

Wollten Sie nicht schon immer etwas für Ihre Gesundheit tun? Der Schweizerische Etappen-Schwimmtest bietet Ihnen eine ausgezeichnete Möglichkeit im Freundeskreis, in der Familie, in einer Pause, einen natürlichen Ausgleich zur Arbeit und die Hetze zu schaffen. An der Kasse Ihres Schwimmbades, beim Bademeister oder beim Schwimmlehrer erhalten Sie Ihre Kontrollkarte, in die Sie die geschwommenen Strecken eintragen lassen. Sie schwimmen ohne Zeitbegrenzung und dürfen die Stilart beliebig wechseln. Ihre Kondition bestimmt die ersten Etappenlängen. Vom ersten bis zum sechsten Kilometer sollten Sie pro Start mindestens 300 m schwimmen. Sie dürfen dabei anhalten und sich ausruhen. Ab 6. Kilometer sind pro Start mindestens 500 m zu schwimmen. Diese Etappenlänge schöpft die mannigfaltigen Trainingsreize des Schwimmens voll aus. Stellen Sie sich Ihren individuellen Trainingsplan auf. Es empfiehlt sich, die Etappen regelmässig z. B. zweimal wöchentlich zu schwimmen. Sobald Ihre Kontrollkarte die angestrebten Kilometer ausweist, sind Sie berechtigt, beim Interverband für Schwimmen eine hübsche Anstecknadel, ein Stoffabzeichen oder eine Ausweiskarte zu beziehen.



Auszeichnungen

Bei Erfüllung des Schweizerischen Etappen-Schwimmtestes werden Ihnen zu nachstehenden Preisen, je nach Wunsch, folgende Auszeichnungen abgegeben:



Bronzetest (20 km in 1 Jahr)

Ausweis	Fr. 3.—
Stoffabzeichen	Fr. 4.—
Anstecknadel oder Brosche (in Bronze)	Fr. 5.—



Silbertest (50 km in 1 Jahr)

Ausweis	Fr. 3.—
Stoffabzeichen	Fr. 4.—
Anstecknadel oder Brosche (versilbert)	Fr. 5.—



Goldtest (150 km in 5 Jahren)

Ausweis	Fr. 3.—
Stoffabzeichen	Fr. 4.—
Anstecknadel oder Brosche (vergoldet)	Fr. 6.—

Bestellung

Die verschiedenen Auszeichnungen können gegen Einsenden der ausgefüllten Kontrollkarte mit dem Bestellschein (an der Kasse des Schwimmbades erhältlich) beim Interverband für Schwimmen, Postfach 158, 8025 Zürich, angefordert werden.

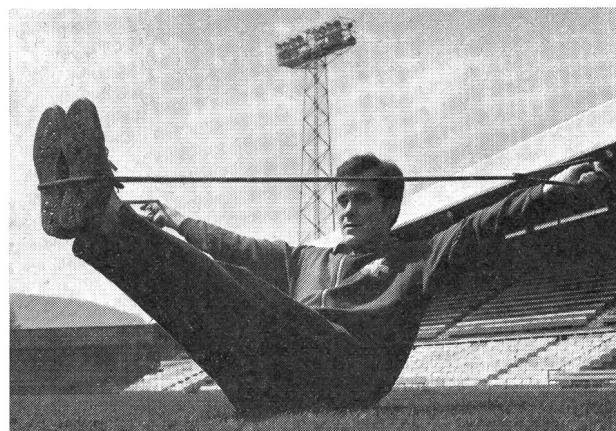
Die Kontrollkarte wird Ihnen zum Aufbewahren wieder zurückgesandt. Sie dient Ihnen als Beleg, damit die für den Goldtest erforderliche Mindestdistanz von 150 km zu gegebener Zeit nachgewiesen werden kann.

Dauerschwimmen steigert Ihre Widerstandskraft, erhöht Ihre Leistungsfähigkeit und schenkt Ihnen ein entspanntes Wohlbefinden. Lösen Sie bei Ihrem nächsten Badbesuch eine Kontrollkarte, verlangen Sie die übrigen Unterlagen und beginnen Sie Ihr Fitness-Training unter dem Motto: «Schwimm mit — bleib fit».

Das «Grütti-Lasso» oder — es war einmal

Vor einer Reihe von Jahren entwickelte dipl. Sportlehrer Armin Scheurer ein Konditionstrainings-Programm mit einem Gummizug. Er verwendete dazu einen gewöhnlichen Fahrradschlauch. Unser Leichtathletikexperte schrieb damals: «Als weiteres Gerät in unserem Programm für die Kraftschule für die Jugend möchten wir einen bekannten und treuen Freund der Velobesitzer vorstellen, den *Veloschlauch*. Der Veloschlauch, ein einfaches und von jedermann zu erstehendes Gerät zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur.» In der leider vergriffenen Broschüre «Kondition» der Schriftenreihe Nr. 11 der ETS, sind viele Übungen mit dem Veloschlauch enthalten. Einige Jahre später brachte Erich Deuser, der bekannte Masseur der Fussball-Nationalmannschaft der Bundesrepublik das Deuserband heraus. Im Prinzip war es der Veloschlauch in einer besseren Ausführung. Das Übungssprogramm war genau dasselbe. In diesem Jahr ist nun die Grütti-Krankenversicherung mit dem Grütti-Lasso vor die Öffentlichkeit getreten. Auch hier handelt es sich um einen Gummizug ähnlich dem Veloschlauch. Die Übungen, die mit diesem Gerät ausgeführt werden können, sind wiederum dieselben, wie sie Armin Scheurer vor rund 20 Jahren zusammestellte. «Es gibt nichts Neues unter der Sonne». Nur: Am Veloschlauch hat Armin Scheurer nichts verdient... Der kleine Rückblick soll in keiner Weise die lobenswerte Initiative der Grütti-Krankenversicherung in Zweifel ziehen. Im Gegenteil, jede Initiative auf diesem Gebiet muss begrüßt werden, denn wir sind überzeugt, dass dadurch so und so viele bis jetzt Abseitsstehende dazu gewonnen werden können, regelmäßig etwas für ihre Fitness zu tun.

Hier einige Übungen aus dem Turnprogramm mit dem Grütti-Lasso:



Köbi Kuhn, Mitglied der Schweizer Fussball-Nationalmannschaft, beim persönlichen Training mit dem Grütti-Lasso.

So gewinnen Sie Ihre Fitness

Turnen Sie diese Übungen in der richtigen Ausführung und Reihenfolge jeden Tag ein- oder mehrmals langsam durch, wenn möglich bei offenem Fenster oder im Freien.

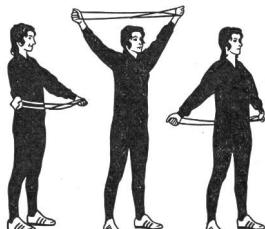
Wählen Sie für das Training eine zweckmässige Kleidung. Nehmen Sie sich Zeit, versuchen Sie, die Übungen locker zu turnen und dazu stets tief ein- und auszuatmen.

Übung macht den Meister! Turnen Sie das Fitness-Programm nicht schnell, sondern versuchen Sie, bei jedem Training die Anzahl Wiederholungen langsam zu steigern. Kontrollieren Sie Ihren eigenen Fortschritt! Zählen Sie jeweils die geturnten Wiederholungen ($1 \times$ geturnt = 1 Punkt) aller Übungen zusammen und notieren Sie die Zahl (Ihre Fitnesspunkte) in Ihre Agenda. Sie werden feststellen, dass Ihre Leistung laufend steigt.

Zu Ihrem Erfolg gratulieren wir Ihnen schon heute. Sie haben einen guten Vorsatz gefasst — bleiben Sie dabei — Ihnen und Ihrem Erfolg zuliebe!

Fit und im Schwung — mit Grütti!

Halten Sie sich genau an das Grütti-Turnprogramm. Achten Sie darauf, dass Ihr Lasso beim Turnen nie auf einer scharfen Kante aufliegt, und prüfen Sie vor jedem Training, ob es nicht verletzt oder beschädigt ist.



Übung 1

Ausgangsstellung: Lasso doppelt gefasst vor dem Körper.

Ausführung: Armkreisen rückwärts und vorwärts mit gestreckten Armen und gespanntem Lasso.

10 Wiederholungen

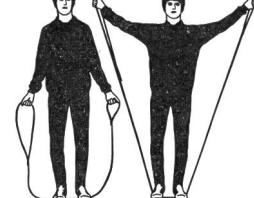


Übung 2

Ausgangsstellung: Grund- oder leichte Grätschstellung auf dem Lasso.

Ausführung: Abwechselndes Heben des linken und rechten Unterarmes in die Beugehalte.

Wichtig: Aufrechte Haltung anstreben.
5–10 Wiederholungen



Übung 4

Ausgangsstellung: Leichte Grätschstellung auf dem Lasso. Fassen der Schlaufen, Handflächen nach oben.

Ausführung: Gleichzeitiges Heben der gestreckten Arme seitwärts hoch.

5–10 Wiederholungen

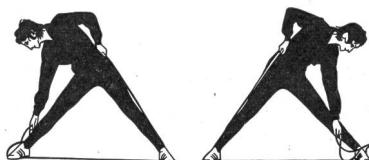


Übung 5

Ausgangsstellung: Lasso doppelt gefasst, Grundstellung auf dem Lasso in der Hocke.

Ausführung: Schnelles Aufrichten und langsames Senken des Körpers mit geradem Rücken.

5–10 Wiederholungen



Übung 6

Ausgangsstellung: Breite Grätschstellung auf dem Lasso in aufrechter Haltung.

Ausführung: Rumpfbeugen seitwärts mit gestreckten Beinen.
10 Wiederholungen nach links und rechts abwechselnd.



Übung 7

Ausführung: Beidbeiniges Seilspringen an Ort. Vielleicht versuchen Sie einmal auf einem Bein zu hüpfen.

20–30 Wiederholungen

19 Millionen für Churer Sportanlagen

Für die Verwirklichung der ersten Etappe der Churer Sport- und Freizeitanlage Obere Au haben die Stimmbürger beiderlei Geschlechts mit 5479 Ja gegen 1561 Nein einem Kredit von 18,8 Millionen zugestimmt. Die Stimmabteilung betrug 44,2 Prozent. Die erste Etappe der geplanten Polysportanlage umfasst die Erschließung des Geländes, die Errichtung eines Hallenbades, eines Freibades, einer Kunsteisbahn, einer Tennisanlage, die Erschließung eines Campingplatzes und die Verlegung der Reithalle.

4 Millionen für das Turn- und Sportzentrum

Ermatingen bewilligt

fb. Die Schulbürger und -bürgerinnen von Ermatingen zeigten sich an der Schulgemeindeversammlung recht aufgeschlossen. Sie genehmigten diskussionslos sämtliche Rechnungen von 1970 und stimmten auch dem erhöhten Kredit für die neuen Turn- und Mehrzweckanlagen an der Schönhalderstrasse eindeutig zu. Ein Rückkommensantrag, das Lernschwimmbecken auszuklammern, blieb auf der Strecke, dagegen wurde mit Interesse über eine mögliche Verlängerung des Schwimmbeckens, das vor allem der Schule zu dienen hat, von 16,5 auf 25 m diskutiert. Architekt Georg Felber, Tribolitigen-Kreuzlingen, konnte über die möglichen Mehrkosten, die eine solche Erweiterung mit sich bringt, bereits Auskunft erteilen. Die bauliche Erweiterung würde rund 30 000 Franken benötigen. Ein Antrag auf Erweiterung des Lernschwimmbeckens wurde nach diesen Orientierungen nicht gestellt und zum Schluss stimmten die Schulbürger und -bürgerinnen einhellig der von der Schulvorsteherin und der Baukommission vorgelegten Vorlage und einem Kredit von rund 4 Millionen Franken zu.

«Thurgauer AZ»

Kampf den Haltungsschäden

Eindrückliche Demonstration in der Turnhalle Neuenegg

Nicht nur die Verschmutzung der Gewässer, die Verpestung der Luft und der ungeheure Anfall von Kehricht aller Art gehören zu den negativen Begleiterscheinungen der Wohlstandsgesellschaft, sondern auch die zunehmenden Haltungsschäden. Seit dem letzten Kriege hat sich unsere Lebensweise weitgehend geändert. Auf den Arbeitsplätzen dominieren die Maschinen, und in der Freizeit bedienen wir uns vermehrt des Autos. Zur Bewegungsarmut kommt noch das beschleunigte Größenwachstum unserer Jugend. Daraus resultieren vielfach recht ernste Haltungsschäden, welche die Leistungsfähigkeit und Gesundheit erheblich vermindern, falls mit der Therapie nicht rechtzeitig begonnen wird. Wenn ab und zu fünfzig und mehr Prozent der untersuchten Schüler mit den erwähnten Mängeln behaftet sind, so unterstreicht das nur die Notwendigkeit einer engeren Kontaktnahme zwischen Elternhaus und Schule. Alles in allem auch ein Problem von finanzieller Tragweite und Grund genug, prophylaktisch einzugehen.

Der von der Schulkommission in der Turnhalle durchgeföhrte Demonstrations- und Diskussionsabend begegnete grossem Interesse seitens der Eltern. Nach der Begrüssung durch Schulvorsteher Dr. Fritz Günther erläuterte Turninspektor Fritz Fankhauser das Wesen und die Ursachen der Zivilisationsschäden. Als erprobte Turnlehrerinnen zeigten Hedi Fankhauser und Susi Otz anschliessend mit grösseren und kleineren Schülern eine Reihe von gymnastischen Übungen zur Lockerung und Kräftigung der Muskulatur und innern Organe und damit Möglichkeiten zur Behebung der Kalamität. — Dass Turninspektor Fankhauser am Schluss der Diskussion der stündlichen Gymnastikpause das Wort redete und gar von therapeutischen Hausaufgaben sprach, dürfte den Ernst der Situation richtig beleuchtet haben.

«Freiburger Nachrichten»

Sport, Zürich:

So leicht kapituliert der Sport nicht ...

Es war zu gewärtigen, dass der Baubeschluss des Bundesrats relativ gut durch die parlamentarische Mühle kommen würde. Diejenigen Organisationen des Sports, deren führende Männer oder Delegierte in Versammlungen ihr Unbehagen wegen der Einreichung der Sportanlagen unter die verbotenen Bauten zum Ausdruck gebracht hatten, dürften sich im vornherein keine grosse Wirkung ihrer Interventionen versprochen haben. Fazit: Man hat sich mit den (harten) Tatsachen abzufinden, wenn man auch einmal mehr bedauert, dass die volks gesundheitliche Komponente des Sports von «Bern» in den Wind geschlagen wurde.

Mit den Tatsachen sich abfinden, heisst sich neu einrichten, heisst sich anpassen, heisst nach gemässen Lösungen suchen. In den Ballungszentren (der Baubeschluss soll einstweilen ja nur für die Agglomerationen Zürich, Basel und Genf gelten) bedeutet das nichts anderes, als den vorhandenen Sportraum bis zur letzten Viertelstunde auszunützen.

Wir glauben zu wissen, dass in dieser Hinsicht noch einiges getan werden kann. Heikel wird es trotzdem für eine Ausweitung der offenen Turnstunden sein, auch das Programm «Sport für alle» dürfte auf Startschwierigkeiten stossen. Hier nun sollten die Protagonisten mehr Phantasie walten lassen: Natur als «Freiluftstadion» statt Hallen. Bessere Ausnutzung der Fitnessparcours in den Wäldern. Improvisationen am Waldrand, auf der Waldwiese, vielleicht im Rahmen von Wanderungen.

Gewiss, das alles ist mit Schwierigkeiten und organisatorischer Mühsal verbunden. Und die Leiter haben ohnehin keine Zeit. Sie werden sie sich verschaffen müssen, denn es geht auf keinen Fall an, dass «Sport für alle», offene Turnstunden, Circuittraining für jedermann und alle anderen ähnlichen Beschäftigungen nun gestoppt werden sollen wegen des Baubeschlusses.

So leicht kapituliert der Sport (auch wenn es «nur» Gesundheitssport ist) nicht.

«Tages-Anzeiger», Zürich:

Die Turnhallen sind zum Turnen da

Viele Turnhallen der Stadt Zürich stehen während Tagen, ja sogar während Wochen unseren Schulen, Vereinen und Sportlern nicht zur Verfügung, weil sie durch Militär, Abstimmungen, Ausstellungen usw. belegt sind. Besonders krass sind die Verhältnisse im Sihlhölzli, wo eine Turnhalle wochenlang durch Inspektionen belegt wird. Das Quartieramt beharrt darauf, die Turnhallen selbst einzurichten. Wegen Personalmangels hat das zur Folge, dass jeweils schon Anfang der Woche mit der Einrichtung begonnen wird, obwohl die Turnhalle erst Ende der Woche benötigt wird.

Wie allgemein bekannt ist, wird in absehbarer Zeit das neue Gesetz über «Jugend und Sport» in Kraft treten. Dies bringt es mit sich, dass unsere Sportanlagen vermehrt benutzt werden durch Ausbau des Jugendsports und auch des «Turnens für jedermann». — Die zuständigen Stellen unserer Stadtverwaltung sollten nun alles unternehmen, die Turnhallen für die Schule und den Sport freizuhalten. Meine Vorschläge:

1. Die Stadt Zürich erstellt so rasch wie möglich permanente Truppenunterkünfte.
2. Die Turnhallen werden nicht mehr für Abstimmungen gebraucht; statt dessen werden die Gänge in den Schulhäusern benutzt.
3. Es ist sofort abzuklären, ob außer Turnhallen für Militärunterkünfte nicht andere Objekte in Frage kommen, z.B. Kasernen (steht oft unbesetzt), Zivilschutzbauten, Ballonhallen, Soldaten, die in der Stadt Zürich wohnen, schlafen zu Hause. Wenn trotzdem Turnhallen benötigt werden, sollen sie durch die Truppe am Einrückungstag eingerichtet werden. (Das Quartieramt muss hier einfach umdenken. Vor ein paar Jahren hätte man es beim Tram auch nicht für möglich gehalten, ohne Kondukteure auszukommen.)

L. H., Zürich

Blick über die Grenzen

UdSSR

50 Millionen sowjetischer Sportler

«Die Bedingungen für die Ausübung breiter Formen von Körperfunktion und Sport sind zu vergessen...» Was da außerordentlich sachlich im Entwurf der Direktiven des XXIV. Parteitages der KPdSU für den Fünfjahrsplan 1971–1975 vermerkt ist, lässt nur ahnen, welche Zahlen sich hinter dem bislang Erreichten im Lande Lenins verbergen.

In wenig mehr als 50 Jahren stieg die Zahl der Sporttreibenden in der Sowjetunion von 45 000 auf 50 Millionen! Beharrlich verwirklichte die Kommunistische Partei von Anbeginn ihr Programm auch auf dem Gebiet der Körperfunktion. Schon bald nach dem Sieg der Sowjetmacht sagte Lenin in einem Gespräch mit Clara Zetkin: «Die Jugend braucht Lebensfreude und Lebenskraft. Ein gesunder Sport — Turnen, Schwimmen, Wandern, Körperübungen jeder Art —, Vielseitigkeit der geistigen Interessen, lernen, studieren, untersuchen, soviel als möglich gemeinsam». Das waren keine leeren Worte — das war Programm. Im Juli dieses Jahres hat die Spartakiade der Völker der UdSSR in Moskau wieder 10 000 Sportler vereinigt. Sie qualifizierten sich in Wettkämpfen in Betrieben, Kolchosen, Schulen und Hochschulen. 10 000 von Millionen. Mehr als 2000mal haben sich sowjetische Sportler in Weltrekordlisten eingetragen, 278 Olympiasieger stellt die UdSSR, die sich erst seit 1952 an den Spielen beteiligt.

«Neues Deutschland», Berlin Ost

Japan

Der Mann trug eine grosse Sonnenbrille mit blauen Gläsern, die Stoppeln seines Bartes waren ein paar Tage alt. Sein Unterhemd ließ die ehemals weisse Farbe gerade noch ahnen, die Hose war zerrissen. Die Temperatur lag knapp über dem Nullpunkt, und an den nackten Füßen trug er Sandalen. Kalt schien ihm nicht zu sein, kein Wunder bei der Fahne. In der Hand hielt er eine Programmzeitschrift und ein paar Wettzettel. Er mochte etwa 25 Jahre alt sein und war die auffälligste Gestalt in diesem Abschnitt der Ränge. Doch bei weitem nicht die einzige ungewöhnliche.

Rund 30 000 Menschen füllten das Radrennstadion von Yokohama. Unten auf der Betonbahn kämpften die Profis über Distanzen zwischen 1600 m und 2400 m um Sieg und Plätze. Das Zeremoniell wiederholte sich immer wieder. Sobald die Glocke das Schliessen der Wettschalter ankündigte, strampelten würdige Herren auf Tandems zu ihren Hochsitzen: die Kampfrichter trugen dunkle Anzüge, Krawatten und Ballonmützen. Dann zogen die Gladiatoren ihre Kreise, langsam, damit jeder noch einmal das Spiel der Muskeln beobachten konnte. Es war wie bei den Pferdchen.

Firmen finanzieren Baseballteams

Und wie bei den Pferdchen konnte auch gewettet werden: auf Sieg, Platz oder Einlauf. Für zwei Mark ist man dabei. Zwei Aussenseiter auf den ersten Rängen verhalfen ihren Fans an diesem Nachmittag immerhin zu etwa 50 Mark Gewinn. Auf den Rängen und zwischen den Wettschaltern drängten sich die Besucher. Familien mit Kleinkindern, junge Burischen in Lederjacken, so mancher im Schlaf-Kimono. Wer einmal auf einer Radrennbahn war, erlebte das Bild des in Europa nie vermuteten Japaners. Hier bleibt kein Platz für «Maske».

Wetten ist des Japaners liebster Sport. Ob auf der Pferderennbahn, ob bei den Radfahrern oder Motorradveranstaltungen. Hier findet der kleine Mann seinen Sonntags-Nervenkitzel.

Die grösste Popularität unter den «normalen» Sportarten geniessen Baseball und Sumo. In Tokio gibt es allein sieben täglich erscheinende Baseball-Zeitungen. In zwei Profiligen kämpfen je sechs Mannschaften um die Zuschauergunst. Doch trotz hoher Einnahmen sind die meisten Klubs ein Verlustgeschäft. Das stört die Besitzer allerdings wenig. Bekannte Firmen finanzieren die Teams, die dann für diese Unternehmen Reklame machen. Da das Fernsehen fast täglich Spiele überträgt, könnte die Werbung kaum wirksamer sein.

Wettverbot gescheitert

Anders beim Sumo, dieser traditionsträchtigen japanischen Art des Ringkampfes. Die Sumo-Ringer bilden eine kleine Kaste, schon allein deswegen, weil nur wenige Japaner die für diese Sportart notwendige Körpergrösse und Gewichtsmasse vorweisen können. Sumo-Turniere finden nur 15mal im Jahr statt, sind dann jedoch stets «der Schlager».

Auf dem Vormarsch befindet sich aber auch Fussball, dem Dettmar Cramer vor den Olympischen Spielen 1964 die grosse Starthilfe gab. Die Spieler sind Amateure, werden von den Betrieben, in deren Teams sie antreten, aber oft zum Training berulaubt. 10 000 Zuschauer sind in Tokio keine Seltenheit mehr. Millionen von Japanern betreiben aktiv Judo oder Volleyball, doch diese Sportarten sind «nichts zum Zuschauen».

Die Wettledenschaft gerade der ärmeren Schichten ist inzwischen ein ernstes soziales Problem geworden. Der Gouverneur von Tokio, ein Sozialist, unternahm 1970 einen Vorstoß zum Verbot von Wetten bei Sportveranstaltungen — die übrigens vom Staat kontrolliert werden, und an deren Einnahmen mittelbar auch der nationale Sportverband beteiligt ist. Doch der Versuch des Gouverneurs scheiterte an seinen eigenen Parteidien, die gerade in diesen Wettfans ihr grösstes Stimmpotential haben...

Dieter Hennig, DSB

Neuseeland

Begriffe wie «Sporthilfe» und «Trimm-Aktion» sind in Neuseeland Sport nicht geläufig, aber dennoch seit Jahren existent. Der Volkssport nimmt auf dem Inselreich, in dem lediglich drei Millionen Menschen leben, einen grossen Raum ein. Die deutschen Schwimmer waren auf ihrer zehntägigen Rundreise in Neuseeland ziemlich überrascht, in den weiträumig angelegten Parkanlagen der Städte überall Menschen aller Altersstufen anzutreffen, die intensiv Sport betrieben. Man glaubte zuweilen auf einer Volkslauf-Veranstaltung zu sein.

Die Erfolge von Peter Snell und Murray Halberg 1960 bei den Olympischen Spielen in Rom waren es, die diese Bewegung in der neuseeländischen Bevölkerung auslösten. Sie könnte der deutschen «Trimm-Aktion» Pate gestanden haben. Snells weltbekannter Trainer Arthur Lydiard begann 1961, die theoretischen Voraussetzungen zu schaffen. Eine organisierte Steuerung durch den Verband erfolgte jedoch nicht. Aktiv Sport zu treiben auf breiter Basis, wurde ganz einfach zu Beginn der 60er Jahre populär. Lydiard propagierte Sport als Grundlage der allgemeinen Volksgesundheit. Man schätzt heute, dass sich in Neuseeland rund ein Drittel der Gesamtbevölkerung auf irgend eine Weise sportlich betätigt. In der Halbmillionen-Stadt Auckland, der grössten der Insel, besitzen gut 100 000 Menschen Boote aller Art.

Eine Million jährlich

Der Spitzensport Neuseelands lebt in den letzten Jahren gewissensmassen vom «blauen Dunst». Rothmans Zigaretten zählen praktisch alles. So unterstützt «Rothmans Sports and Cultural Foundation» auch die deutsche Schwimmer-Tournee bei ihren vier Veranstaltungen in Christchurch, Hastings, Morrinsville und Auckland beträchtlich. 250 000 neuseeländische Dollar, etwa eine Million Mark, stellen Rothmans Zigaretten dem Sport in allen Belangen jährlich zur Verfügung. Zwölf Spitzentrainer verschiedener Sportarten werden allein von Rothmans honoriert. Direktor der Sport Foundation ist im übrigen der dreimalige Olympiasieger Peter Snell, der für die Verteilung und Höhe der Gelder verantwortlich zeichnet.

Diese finanzielle Unterstützung beschränkt sich nicht auf spezielle Sportarten, sondern hat allgemeinen Charakter. Lediglich Neuseelands beliebtester Sport, Rugby, ist davon ausgenommen. Er steht auf eigenen, gesunden finanziellen Beinen. Zu Spitzenebeggnungen kommen immerhin bis zu 60 000 Zuschauer. Soccer, Europas Fussball, lebt hingegen noch ein Mauerblümchen-Dasein, nimmt jedoch ohne Zweifel in der letzten Zeit einen Aufschwung. Im letzten Jahr wurde die erste Soccer-Liga geschaffen, in der zwölf Mannschaften um die Landesmeisterschaft spielen.

Profis fast unbekannt

Profisport ist in Neuseeland so gut wie unbekannt. Die Ausnahmen bilden wenige Boxer und Golfer. In der Popularitätsliste der Sportarten steht Rugby klar an der Spitze beim Publikum vor Cricket, Pferderennen, Golf, Segeln, Tennis, Motorsport, Leichtathletik und Schwimmen. Die Mitgliedszahlen der einzelnen Verbände ergeben folgendes Bild an der Spitze: Rugby 150 000, Segeln 120 000, Golf 95 000, Tennis 60 000, Schwimmen 30 000, Cricket 15 000, Rudern 12 000. Leichtathletik steht mit nur 6000 zu Buche.

Sport-Publikationen über Rugby und Golf von oder über Arnold Palmer und Tony Jacklin werden angeboten wie in Deutschland die Fussballbücher über Gerd Müller oder Uwe Seeler.

Gerd Heydn, DSB



Kurse im Monat August (September)

a) schuleigene Kurse

Eidg. Leiterkurse

13. 9.—18. 9. Fussball (40 Teiln.)
20. 9.—25. 9. Fitness M (45 Teiln.)
23. 9.—25. 9. Lebensretter-Brevet 1 für Leiter der Sportfächer Schwimmen, Kanu, Wandern und Geländesport (30 Teiln.)

Lehrgänge

2. 8.—4. 9. Ergänzungs-Lg, Turnlehrerkurs Basel/Zürich (90 Teiln.)
23. 8.—11. 9. Ergänzungs-Lg, Turnlehrerkurs Bern (40 Teiln.)

Militärsportkurse

7. 9.—10. 9. San OS 3 b (60 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

12. 7.—28. 8. Olympia-Vorbereitungskurs Kunstdtummen, ETV (5 Teiln.)
2. 8.—7. 8. Jugendlager Kunstdtummen, ETV (40 Teiln.)
7. 8.—8. 8. EM-Vorbereitungskurs Damen-Nationalmannschaft, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)
7. 8.—8. 8. Trainingskurs Kunstdtahnen, SRB (15 Teiln.)
9. 8.—14. 8. Trainingslager der Nationalmannschaft A, HBA (25 Teiln.)
13. 8.—14. 8. Olympia-Vorbereitungskurs Kunstdtummen, ETV (10 Teiln.)
20. 8.—21. 8. Olympia-Vorbereitungskurs Kunstdtummen, ETV (15 Teiln.)
21. 8.—22. 8. EM-Vorbereitungskurs Damen-Nationalmannschaft, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)
21. 8.—22. 8. Trainingskurs des Nationalkaders, Schweiz. Boxverband (30 Teiln.)
21. 8.—22. 8. Einführungskurs Kunstschwimmen, Schweiz. Schwimmverband (25 Teiln.)
27. 8.—28. 8. Olympia-Vorbereitungskurs Kunstdtummen, ETV (20 Teiln.)
28. 8.—29. 8. Trainingskurs der Herren-Nationalmannschaft, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)

Internationale Tänze

Kurswoche in der «Ref. Heimstätte auf dem Rügel» bei Seengen/AG. Montag, 4. Oktober, bis Samstag, 9. Oktober 1971.

Diese Tanzwoche bietet reiche Anregung zur Freizeitbetätigung mit Jugendlichen, zur Gestaltung von Tanzparties und Klubabenden, zur Bereicherung von Turnstunden in Schule und Verein und dienen nicht zuletzt zur eigenen Freude und Weiterbildung.

Das interessante Kursprogramm mit Tänzen aus Europa und Amerika erhält einen besonderen Akzent durch die Mitarbeit der führenden israelischen Choreographin Rivka Sturman aus dem Kibutz Ha'meuchad. Die weit über die Grenzen Israels hinaus bekannte Tanzschöpferin vermag durch ihre lebhafte Art und natürliche Ausstrahlung jeden Teilnehmer zu begeistertem Mittun anzuregen. Ihre Tänze sind die populärsten unter den israelischen Tänzen und werden überall von jung und alt mit grossem Enthusiasmus getanzt.

Kursleitung: Betli und Willy Chapuis. Gastleiterin Rivka Sturman. Programme und Anmeldung bis spätestens 15. September 1971 bei B. und W. Chapuis, Herzogstrasse 25, 3400 Burgdorf, Telefon (034) 2 18 99.

Wir haben für Sie gelesen ...

Meier, Marcel; Schwirtz, Karl-Heinz; Palm, Jürgen.

Anlagen und Geräte. Anleitung für die Anschaffung von Fitnessgeräten und für den Bau von Fitnessräumen und Anlagen des Freizeitsports. Hrg.: Deutscher Sportbund und Schweizerischer Landesverband für Leibesübungen. Frankfurt am Main, DSB; Bern, SLL, 1971. — quer 8°. 84 Seiten, illustriert, Abbildungen.

Die Broschüre «Anlagen und Geräte» ist die erste literarische Gemeinschaftsproduktion des Deutschen Sportbundes und des Schweizerischen Landesverbandes für Leibesübungen. Die Kommissionen «Sport für alle» beider Sportverbände befassen sich in der Schrift eingehend mit dem Bau und der Einrichtung von Gerät und Anlage für den sich immer stärker entwickelnden Sport für alle. In der Einleitung wird dem Leser deutlich gemacht, warum und weshalb der Sport für alle zu einem wichtigen Bestandteil des täglichen Lebens werden muss. Die wachsende Freizeit des Menschen und die damit verbundene grössere Belastung am Arbeitsplatz können zu nicht ungefährlichen Bestandteilen unserer Wohlstandsgesellschaft werden. Nach dem bereits heute vorliegenden statistischen Material könnte es mit aller Wahrscheinlichkeit Tatsache werden, dass in der kommenden Generation die zwei Drittel, die heute zehn Jahre früher, infolge Frühinvalidität, aus dem Erwerbsleben scheiden, nochmals zehn Jahre früher, also im Alter von 40 bis 45 Jahren aus den gleichen Gründen körperlich unfähig sind, dem Erwerb nachzugehen.

Wie durch viel Bewegung und Sport sowie durch eine vernünftige Lebensweise dieser gefährlichen Entwicklung entgegengetreten werden kann, wird uns mit dieser gefälligen Schrift klar gemacht. Damit jedermann orientiert ist, was das Fitsein erfordert, werden gleich am Anfang Hinweise für ein sinnvolles Fitnesstraining gegeben. Es folgen die Erklärungen über die Fitnessanlagen und -geräte und die verschiedenen Gebrauchs- und Anwendungsmöglichkeiten. Für die einzelnen Geräte ist das Material beschrieben und die Masse angegeben. Kurz angezeigt ist die Ausführung der Übungen sowie die Auswirkung der Übung auf den Körper. Für den Ersteller von Sportanlagen wird aufgezeigt, wie Fitnessanlagen in allgemeine Sportanlagen eingeordnet werden können. In der Broschüre werden auch die verschiedenen Arten der heute so beliebten Fitnessbahnen behandelt. Die sog. Schweißtropfenbahn, mit den frei benützbaren Geräten und Einrichtungen für ein individuellen Konditionstraining, dann die Magglinger-Testanlage, auf der nach einem einfachen Punktsystem die Kondition geprüft werden kann, weiter der in der Schweiz stark verbreite Vita-Parcours, Sport-Testanlagen, Geländebahnen, Naturstadien, Skiwanderpisten, die Norweger Trim-Löyper u. a. m. werden kurz, jedoch eingehend von den verschiedensten Seiten her vorgestellt. Auch der Kurortsport wird im Lichte aktiver Ferien anhand von vorhandenen Beispielen beschrieben, und dabei ein Gebiet aufgezeigt, auf dem noch vieles brach liegt. Schliesslich werden in einem Kapitel die Anlage und die Einrichtung von eigentlichen Fitnessräumen beschrieben. Solche geschlossene Fitnessräume oder Sportkabinette genannt, könnten in jedem Sport- und Erholungszentrum, Jugend- und Freizeitheim, Industriebetrieb, Parlamentsgebäude, Kongresshaus und Hotel mit relativ geringen finanziellen Mitteln für die Förderung und Erhaltung der Gesundheit im Sinne von Fitsein eingerichtet werden.

Seiten ist eine Schrift geschaffen worden, welche alles Wissenswerte auf so kleinem Raum, so eingehend behandelt, und für den sportlich Interessierten wie für Bauherren und Architekten so viele nützliche Anregungen enthält. Sie ist reich an Illustrationen und Zahlenmaterial und ist dadurch ein unentbehrliches Nachschlagewerk für alle, die mit uns der Auflassung sind, dass die Entwicklung des Sports für alle forciert werden muss, damit der Beitrag für eine gesunde Bewältigung der Freizeit schon in dieser Generation geleistet werden kann.

R1

Gambri, Don.

DK: 797.21.021, 797.21.091.2

Sportschwimmen. Technik, Training. München, BLV Verlags-gesellschaft, 1971. — 8°. 80 Seiten, Abbildungen. — DM 12.80.

Der Amerikaner Don Gambri ist wohl der zurzeit bekannteste und auch erfolgreichste Schwimmtrainer. Viele Talente, unter ihnen auch einige Europäer wie der Schwede Larsson oder der Deutsche Fassnacht, sind durch seine Trainingsmethoden zur absoluten Weltspitze aufgerückt.

In diesem Buch gibt Don Gambril seine grossen Erfahrungen als Trainer, seine ganz persönliche Auffassung vom Training, an alle Interessenten weiter. Für Wettkampfschwimmer, Schwimmtrainer, Sportlehrer, Sportstudenten und für alle am Schwimmsport Interessierten ist der Band eine ausgezeichnete Informationsquelle. Der Autor beschreibt ausführlich die einzelnen Schwimmtechniken einschliesslich des Starts und der Wenden: Kraulschwimmen, Rückenschwimmen, Schmetterling- bzw. Delphinschwimmen und Brustschwimmen. Dabei werden alle technischen Neuheiten deutlich hervorgehoben. Dazu kommen jeweils Übungsformen für Anfänger und Wettkampfschwimmer, die eine gute Hilfe zur Verbesserung der Schwimmtechnik und der Kondition sind. Ausserdem enthält der Band die theoretischen Grundlagen des modernen Schwimmtrainings, Trainingsplanung und -durchführung sowie erprobte und bewährte Trainingsbeispiele. Ausführlich behandelt wird auch das Krafttraining, auf das kein Wettkampfschwimmer heute mehr verzichten kann. Zahlreiche Zeichnungen — darunter 8 Bildreihen, die Bewegungsabläufe anschaulich demonstrieren — ergänzen die Texte dieser wirklich sehr guten Trainingslehre.

E ll w a n g e r , Rico.

DK: 796.342

Tennis. Vom Anfänger zum Turnierspieler. München, BLV Verlagsgesellschaft, 1971. — 8°. 119 Seiten, Abbildungen. — DM 14.80.

Tennis, der «weisse Sport» — früher ein Privileg weniger — wird heute von Millionen gespielt, und nimmt in seiner Entwicklung als Breitensport immer mehr zu. Zwei der Gründe dafür dürften sein, dass Tennis ein wunderbarer Ausgleichssport ist und dass man diese Sportart bis ins Alter hinein ausüben kann. Allerdings ist Tennis eine technisch schwierige und nicht leicht zu erlernende Sportart, die besonders viel Uebung erfordert.

Die bisherigen Tennisbücher, an denen man sich über das Tennistraining orientieren konnte, begnügten sich mehr oder weniger mit der Darstellung der reinen Technik. Dieser neue Band aus der Reihe «blv sport» dagegen vermittelt, methodisch klar gegliedert, Technik, Taktik und Training. Der Band ist daher nicht nur für den Spieler, sondern auch für Tennislehrer und Trainer interessant. Alle Grund- und Spezialschläge werden genau erklärt und in informativen Bildreihen gezeigt. Auf sämtliche Details wie Griffhaltung, Stellung zum Ball, Schwungbewegung, Treffen des Balles wird ebenfalls ausführlich in Wort und Bild eingegangen.

Der Band ist kein wissenschaftliches Lehrbuch, sondern ein leicht fässlicher Leitfaden, der sowohl dem Anfänger als auch dem bereits geübten guten Spieler klare Anleitungen zur Weiterentwicklung bis zum Turnierspieler gibt. Der Aufbau des Buches basiert auf den Erkenntnissen moderner Schlagtechnik, wobei besonderer Wert auf die für ein gutes Tennisspiel unerlässliche Harmonie zwischen schlagendem Arm und rhythmischer Gesamtbewegung des Körpers gelegt wird. Dazu gehört natürlich eine gute Kondition, die man sich mit den ebenfalls im Buch enthaltenen Trainingsvorschlägen leicht aneignen kann.

Selbstverständlich werden auch Tips zur richtigen Ausrüstung gegeben, der Aufbau eines Tennisplatzes wird erklärt und die Zählweise beim Spiel erläutert.

D e n k , Roland.

DK: 797.14

Segeln. Klar zum A-Schein. München, BLV Verlagsgesellschaft, 1971. — 8°. 143 Seiten, Abbildungen. — DM 16.80.

Segeln ist eine wunderbare Sache! Schon längst haben unzählige diesen Sport — den man entweder mehr geruhsam oder bei entsprechender Brise auch mehr sportlich betreiben kann — als ideale Freizeitbeschäftigung entdeckt. Ganz egal für welche Form des Segelns man sich entscheidet, eine Voraussetzung gilt immer: man muss erst einmal segeln können.

Hier ist nun das moderne Lehrbuch für alle Freizeit- und Hobby-Segler, für Anfänger, aber auch für Fortgeschrittene und Geübte, die noch etwas dazulernen möchten. Die gesamte Praxis des Binnensegels — über Erwerb des Segelführerscheins A hinaus — wird behandelt: Bootskunde und Theorie — Praxis des Segelns: vom Boot klarmachen über Segeln auf verschiedenen Kursen bis zu einzelnen Manövern — Segeln bei schwerem Wetter — Typische Anfängerfehler — Gesetze und Gebräuche. Auch der Regattaanfänger kommt auf seine Kosten: für ihn wurde das Wichtigste vom Regattasegeln (Technik und Taktik) abrißartig zusammengefasst.

Wie bei allen Ausgaben der «blv sport»-Serie veranschaulichen viele Fotos und Zeichnungen den Text. Erstmals wird die Technik einiger Manöver wie Wende, Halsen, Spinnaker setzen Griff für Griff durch Bildreihen demonstriert. Neu ist auch die Darstellung des Trapezsegels und der Technik des Wiederaufrichtens nach dem Kentern.

Eine vorzügliche Segelschule, die dem modernen Ausbildungsprogramm entspricht, die durch ihre fachlich qualifizierte Gestaltung aus dem Rahmen der üblichen Segelanleitungen heraussticht.

Neuerwerbungen unserer Bibliothek

0 Allgemeines

Fachbegriffe der Leibeserziehung und des Sports. 1. Ausgabe. Deutschsprachige Definition. Bern, Paul Haupt, 1971. — 8°. 100 S. 00.240¹

Metody Sportovního Tréninku (Die Methoden des Sporttrainings). Specialní bibliographie z domácí i zahraniční časopisecké literatury z let 1966—1970. Praha, Vydava Dokumentacni Stredisko FTVS UK, 1970. — 4°. 41 p. 00.200²⁷q

Obezita u detí a mládeže (Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen). Specialní bibliographie z domácí i zahraniční časopisecké literatury z let 1961—1970. Praha, Dokumentacni Stredisko FTVS UK, 1970. — 4°. 17 p. 00.200²⁷q

Sauna-Archiv. Fachzeitschrift für die Forschung und Praxis des Sauna-Bades und verwandter Fachgebiete. Herausgabe von Dr. W. Fritzsche. Halle, Meyer & Beckmann. — 8°. Abb. Tab. 9.250

Bd. II: 1959

Bd. III: 1960—1963

Bd. IV: 1964—1966

Zech, H. Das Große Lexikon des Sports. Technik, Taktik, Regeln, Geräte, Übungsstätten. Frankfurt a. M., Fischer, 1971. — 8°. 592 S. ill. Abb. Taf. — Fr. 46.70. 00.197

1 Philosophie. Psychologie

Allemann, M. Selbstbild und Trainerbild von Leichtathleten. SA: Jugend und Sport, 28 (1971) 1. 4 S. 01.403⁵

Schmidt, P. Bemerkungen zur Psychoregulation. 01.403⁶q
SA: Jugend und Sport, 28 (1971) 1. 2 S.

3 Sozialwissenschaften und Recht

Bennett, H. Sportpolitik im Dritten Reich. Aus den Akten der Reichskanzlei. Schorndorf, Hofmann, 1971. — 8°. 132 S. 9.164

Beiträge zur Lehre und Forschung des Leibeserziehung, 39.

Edwards, H. The revolt of the black athlete. New York/London, The Free Press, 1970. — 8°. 202 p. ill. — Fr. 19.—. 03.763

Ferry, G. La pratique du travail en groupe. Une expérience de formation d'enseignements. Paris, Dunod, 1970. — 8°. 226 p. tab. — Fr. 27.40. 03.675

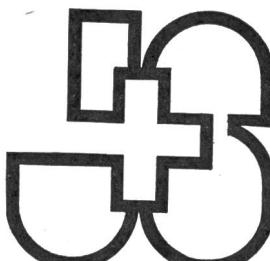
Flitner, A. Soziologische Jugendforschung. Darstellung und Kritik aus pädagogischer Sicht. Heidelberg, Quelle & Meyer, 1963. — 8°. 163 S. — Fr. 9.90. 03.761 F

Freizeit heute und morgen = Recreation today and tomorrow = Le loisir — aujourd'hui et demain = Tempo libero oggi e domani. Zürich, Pro Juventute, 1970. — 8°. 208 S. ill. 03.800⁵

Junker, J.-P. Entfremdung von der Rolle. Ein Nachtrag zu Goffmans Konzept der Rollendifferenz. Bern/Stuttgart, Haupt, 1971. — 8°. 102 S. — Fr. 14.80. 9.162 F

Berner Beiträge zur Soziologie, 14.

Markefka, M. Jugend. Begriffe und Formen in soziologischer Sicht. Neuwied/Berlin, Luchterhand, 1967. — 8°. 154 S. Tab. — Fr. 18.40. 03.759 F



Am gleichen Tisch
vernommen

sch. An der kürzlichen Jahrestagung der kantonalen Vorunterrichts-Amtsvertreter in Freiburg erfreute ein vorzüglicher Gemischchor die Tafelrunde beim Nachtessen nicht nur mit ihren Liedern und ihrem Lächeln. Der Freiburger Organisator Haymoz erzählte dazu, dass zwei der hübschen Sängerinnen seine Schwägerinnen seien. Um den Beweis für die Behauptung zu liefern, hielten ihm diese bereitwillig die Wange zu Kuss hin. Die Singgemeinschaft hatte aber noch weitere Bindungen zum Vorunterricht aufzuweisen, waren doch der Dirigent und zwei Sänger aktive Vorunterrichtsleiter.

Die Nidwaldner am Tisch rückten nun auch mit einer Seltenheit auf, nämlich drei ehemaligen Eidg. VU-Inspektoren in der Regierung. N. Zumbühl als Erziehungsdirektor, G. Murer als Militärdirektor und Nationalrat A. Albrecht als Baudirektor. Hier dürfte es an behördlicher Sportförderung wahrlich nicht fehlen.



Unsere Monatsaktion

Orientierungsläufen

Einleitung — Circuittraining — Vielposten-OL — Kickball

Text: Erich Hanselmann

Zeichnungen: Wolfgang Weiss

Ort, Wald, Waldlichtung

Dauer: 3 Stunden

Klasse: 12 bis 15 Schüler

Material: Schnüre, Stricke für Circuit-Stationen, Karten mit Kontrollabschnitt oder Kontrollkarten separat. Postenbänder oder Laternen, Stempel oder Zangen, Stoppuhr, Sanitätsmaterial, Fähnchen, Blitzball. Normale OL-Ausrüstung für Schüler.

Symbolerklärung

♡ Kreislaufanregung

⊕ Geschicklichkeit

△ Beweglichkeit

Arme

Beine

♥ Ausdauer

► Schnelligkeit

WS Wirbelsäule

Kraft:

Rücken

Bauch

1. Einleitung

20 Minuten

Gymnastik an Bäumen

- Laufen im Schwarm um Bäume
- 3 Kolonnen mit je einem Führer bestimmen; die 3 Kolonnen laufen unabhängig voneinander im Slalom um die Bäume
 - auf Pfiff des Leiters bewegt sich jeder Schüler frei im Gelände
 - auf erneutem Pfiff reihen sich die Schüler sofort wieder hinter ihren Führer in die Kolonne ein und folgen seinem Weg
 - «Böckligumpe» wenn die Schüler in Kolonnen laufen; sonst freies Laufen, Hopser hüpfen usw.

- Rumpfneige halte, Hände umfassen den Stamm:
 - Rumpfwippen vw — abw; dehnen des Arm-Schultergürtels



- Stand vorlings vor Baum, ca. 1 m Abstand:
 - Gestreckten Körper gegen den Baum fallen lassen, mit Armen auffangen und wieder zurückstossen in die Ausgangslage



- Rückenlage, Hände umfassen den Stamm:
 - Heben der gestreckten, leicht gebeugten Beine bis in die Senkrechte und senken bis zum Berühren der Hände; zurück zur Ausgangslage



- Bauchlage, Hände umfassen den Stamm:
 - Langsames Heben der gestreckten Beine, senken zur Ausgangslage



- Stand seitlings vom Baum, Hände umfassen wenig über Kopfhöhe den Stamm; Arme leicht gebeugt:
 - Dehnen sw; Arme ausstrecken und Hüften möglichst weit vom Stamm wegführen, nachwippen, zurück zur Ausgangslage; gegengleich



- Stand rücklings vor Baum, ca. 1 m Abstand:
 - Gestreckten Körper rw gegen den Baum fallen lassen, Oberkörper nach links drehen, mit Armen auffangen und wieder zurückstossen zur Ausgangslage; gegengleich



- Zu viert, Kreis um den Baum, Hände gefasst; Kauerstellung:
 - Im Kauengang um den Baum marschieren
 - Kosakentanz
 - Alle ziehen gegen aussen, wer zuerst mit irgendeinem Körper teil den Baum berührt, erhält einen Verlustpunkt



Beine



2. Leistungsphase

Kraft — Lokales Stehvermögen — Allgemeines Stehvermögen
Circuittraining

30 Minuten

An geeigneter Stelle im Wald werden die verschiedenen Stationen vorbereitet: Gefällte Bäume, Baumstrünke, Gräben, Steine, usw. erleichtern das Aufbauen der Anlage und geben Anregungen für verschiedene Übungen.

An jeder Station wird während 30 Sekunden die entsprechende Übung möglichst viele Male ausgeführt. Anschliessend folgt eine Erholungspause von 30 Sekunden in der zur nächsten Station gewechselt wird.

Je nach dem Trainingszustand der Teilnehmer oder Teilnehmerinnen werden 2 oder 3 Durchgänge gefordert.

Station 1

Ungefähr auf Kopfhöhe wird ein dünner Stamm (Latte) fixiert:

- Aus Stand in den Stütz springen



1

Station 2

Bauchlage möglichst auf einer Gänsekante, Beine auf der Ebene, Füsse fixiert, Oberkörper nach unten geneigt; Hände im Nacken:

- Rumpfbeben vw bis zum Berühren der gespannten Schnur



1

Station 3

Überspringen von 2 aufeinanderfolgenden Hindernissen. Je nach Art und Höhe der Hindernisse kann die Sprungart vorgeschrieben oder frei gestellt werden

- Flanke, mit Auftreten mit den Füßen, Freisprung



1

Station 4

Rückenlage, Hände im Nacken, Füsse unter Baumstamm fixiert:

- Rumpfbeben vw, linker Ellbogen berührt rechtes Knie und gegen gleich



1

Station 5

Hüpfen sw über einen dünnen Baumstamm



1

OL-technisches Training — Dauerleistungsvermögen
Vielposten-OL

110 Minuten

Stufe: 2/3 (Ausbildungsprogramm OL)

Ziel: Gefühl für mögliche Postenstandorte schulen

Beschreibung: In einem auf der Karte abgegrenzten Gebiet werden an typischen Postenstandorten Posten markiert. Postenband oder Laterne, Zange oder Stempel als Kontrolle. Der Schüler erhält diesen begrenzten Raum und muss nun selber beurteilen, wo Posten stehen könnten. Ebenso wird ihm die Zahl der vorhandenen Posten mitgeteilt. Bewertet wird die Zeit, die er benötigt um alle Posten zu finden.

Gelände: Kleiner Geländeschnitt mit guten Postenstandorten.

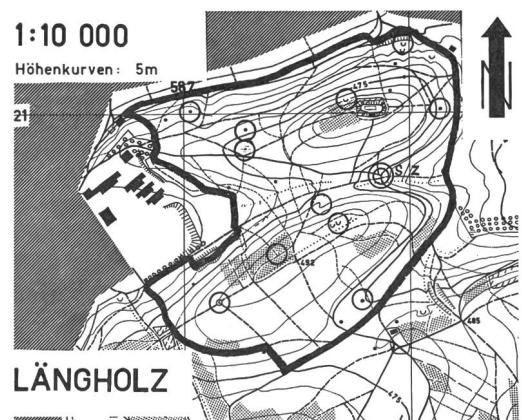
Vorbereitung: Laufgebiet auf der Karte abgrenzen, Posten setzen, auf den Laufkarten der Läufer Geländeabschnitt eintragen. Start/Ziel organisieren.

Durchführung: Massenstart, 5 Minuten vor dem Start den Läufern die Karte abgeben (Durch vorheriges Routestudium wird «Tramfahrt» entgegengewirkt). Jeder Läufer studiert selbstständig die Route. Die Einlaufzeit entspricht der Laufzeit. Maximalzeit bekanntgeben.

Bemerkung: Als Erleichterung kann den Läufern bekanntgegeben werden, auf welcher «Kartenfarbe» wieviele Posten zu finden sind.

In unserem Beispiel: 6 schwarz, 4 braun, 1 blau.

Kartenbeispiel:



Nach dem Lauf werden alle Posten eingezogen.

Geschicklichkeit — Allgemeines Stehvermögen
Kickball:

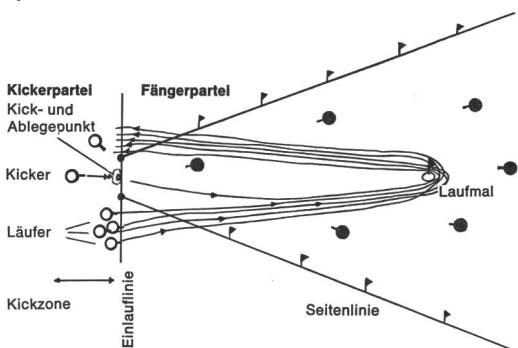
20 Minuten

Kickball:

Spielgedanke: 2 Mannschaften, 1 Kickpartei und 1 Fängerpartei versuchen durch Kicken oder Fangen möglichst viele Punkte zu gewinnen. 1 Spieler der Kickpartei kickt den Ball aus der Kickzone ins Feld. Sofort laufen möglichst viele Spieler der Kickpartei ums Laufmal und zurück in die Kickzone. Die Fängerpartei versucht gleichzeitig den Ball zu fangen und in die Kickzone zurückzulegen.

Bewertung: 1 Punkt für die Kickpartei pro Läufer, der die Kickzone vor dem Ball erreicht; 1 Punkt für die Fängerpartei pro Läufer, der die Zone nach dem Ball erreicht.

Spieldorf:



Das Spiel kann auch im Wald gespielt werden. Eine kleine, baumfreie Zone kann sich sehr gut eignen. Bei weiten Kickschlägen wird der Ball von Baumstämmen abgeleitet und irritiert dabei die Fänger beim Fangen. Volltreffer auf Bäume sind immer spannend und abwechslungsreich.

Spielregeln:

- Die Distanz zwischen Kickzone und Laufmal muss dem Kickvermögen der Mannschaft angepasst werden. Sie muss so gewählt werden, dass beide Mannschaften die Möglichkeit haben, Punkte zu gewinnen.
- Es wird mit einem Blitzball gespielt (eventuell Fußball).
- 1 Mannschaft kann aus 5 bis 10 Spielern gebildet werden.
- Beim Kicken muss der Ball auf dem Boden aufliegen.
- Fällt der Ball ausserhalb der Seitenlinie auf den Boden, ist der Schlag ungültig.
- Nach hinten ist das Spieldorf nicht begrenzt.
- Bei der Kickpartei muss jeder Spieler als «Kicker» eingesetzt werden.
- Nach Platzwechsel kann eine Mannschaft die Kickreihenfolge neu festlegen.
- Das Bilden einer Mauer durch die Fängerpartei vor dem abzuschlagenden Ball ist nicht gestattet (Abstand 10 m).
- Es müssen bei jedem Abschlag mindestens 1 Drittel oder 1 Viertel der «Kicker» laufen. (Anzahl vor Spielbeginn festlegen.) Es dürfen jedoch alle Spieler der Mannschaft laufen. Startet nach erfolgtem Schlag kein Läufer der Kickmannschaft, so werden die Punkte der «Pflichtläufer» der Fängerpartei gutgeschrieben.
- Das Rempeln der ballfangenden Spieler durch die laufenden «Kicker» wird bestraft. Alle Laufpunkte, die während des betreffenden Schlages von den «Kickern» gewonnen werden, gehen über an die Fängerpartei.
- Wenn alle «Kicker» einmal gekickt haben, ist Platzwechsel.
- Es kann mehrere Male gewechselt werden.

3. Ausklang

Besprechung des Vielposten-OL
 Rückmarsch
 Körperpflege