

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

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

**Band:** 28 (1971)

**Heft:** 9

**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:** 29.12.2025

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



## Feriensportprogramme immer beliebter

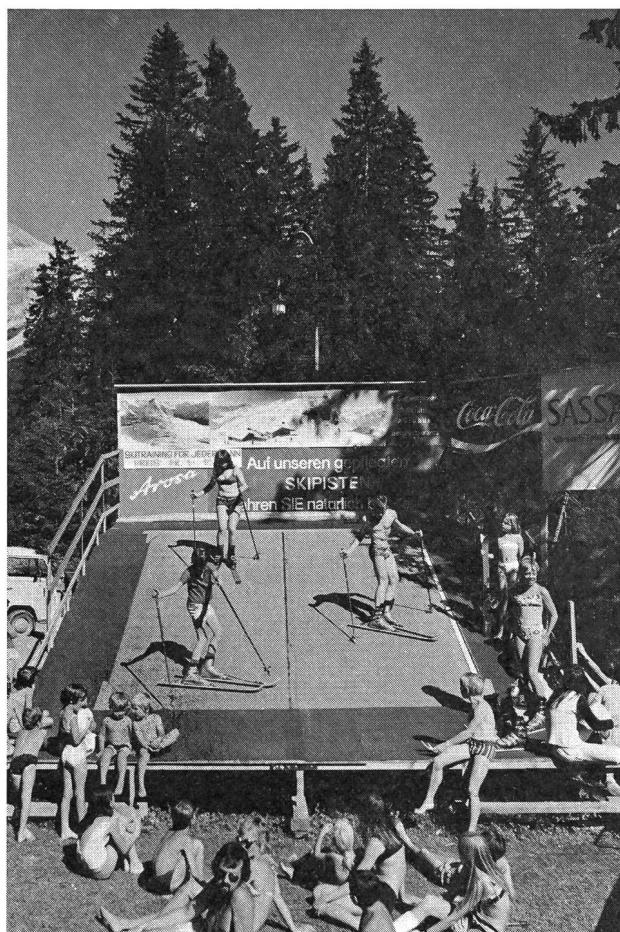
M.M. Anlässlich des Magglinger-Symposiums «Arbeit, Freizeit und Sport» im Jahre 1962 wurden von ETS-Seite konkrete und detaillierte Vorschläge für polysportive Sportprogramme an Ferien- und Kurorten erläutert. Die Grundidee war: Dem Gast soll ein möglichst interessantes und vielseitiges Sportprogramm angeboten werden, aus dem er selbst auswählen kann. Er soll die Möglichkeit haben, sowohl als einzelner wie auch in Neigungsgruppen zu ganz verschiedenen Tageszeiten verschiedene Sportarten zu betreiben.

Als erster Ferienort versuchte Engelberg, ein solches Feriensportprogramm einzuführen. Nach Überwinden einiger Anlaufschwierigkeiten fand das Engelberger Sportprogramm bald immer mehr Anhänger, so dass verschiedene Lektionen mit der Zeit doppelt geführt werden mussten.

Nach dem in der Zwischenzeit Lenzerheide und auch Unterwasser-Wildhaus das Feriensportprogramm mit Erfolg einführten, startete nun in diesem Sommer auch Arosa ein vielseitiges Sportangebot.

Zwei Magglinger Sportlehrer, Christian Schindler, Sportsekretär in Arosa, und Jürg Ochsner, haben nach den Ideen von Marcel Meier ein attraktives PRO-FIT-Sportprogramm zusammengestellt.

Wie aus Arosa zu vernehmen ist, wird dort das Strassenbild schon jetzt immer mehr durch Leute in bunten Trainingsanzügen aufgelockert, Gäste und Einheimische sieht man mit dem goldgelben PRO-FIT-Büchlein, in das die Leistungen



«PRO-FIT»-Feriensportprogramm Arosa. Skitrainingsgerät im Strandbad Untersee.  
Foto Homberger, Arosa

eingetragen werden; in den Lokalen wird über erzielte Punkte diskutiert und nicht sofort aufgefundene Orientierungslauf-Posten, es wird abgeschätzt und verglichen, mit welchen sportlichen Betätigungen man am ehesten die 6000, 12 000 oder gar 18 000 Kalorien-Punkte erzielen kann.

Die Besucherfrequenzen sind jetzt schon sehr erfreulich und regelmäßig. 30–35 besuchen die Gymnastiklektionen am Morgen, pro Training kommen 40 auf den Vita-Parcours, zwischen 50 und 80 nehmen an den Fitnesstrainings und an den Spielen in den Hallen teil.

Das Turnen für jedermann muss bereits doppelt geführt werden. Um dem Gast die Möglichkeit zur Überprüfung der vollbrachten Leistungen zu geben, wurden alle sportlichen Betätigungsformen in Kalorienverbrauch umgerechnet (für einen Durchschnittsmenschen von 75 kg). Der Gast kann selbst kontrollieren, was für Leistungen pro Tag er in den Ferien vollbracht hat.

Für 6000 verbrauchte Kalorien (= 6000 Punkte) erhält der Teilnehmer das PRO-FIT-Testabzeichen 1, für 12 000 Punkte das Abzeichen 2 und für 18 000 Punkte die Auszeichnung 3.

Für den Besuch der Morgengymnastik erhält zum Beispiel der Gast 300, für das geführte Zurücklegen des Vita-Parcours 500, für Fitness- und Spielektionen sowie für eine Lektion «Turnen für jedermann» 750, für geführte Bergtouren zwischen 1950 und 2550, für eine halbe Stunde Eislaufen im Winter 200 Punkte usw.

Die sportliche Betätigung kann aus insgesamt 15 Sportarten zusammengestellt werden. Dem Feriengast wird es heute in Arosa leicht gemacht, reine Faulenzerferien in «aktive Ferien» umzugestalten.

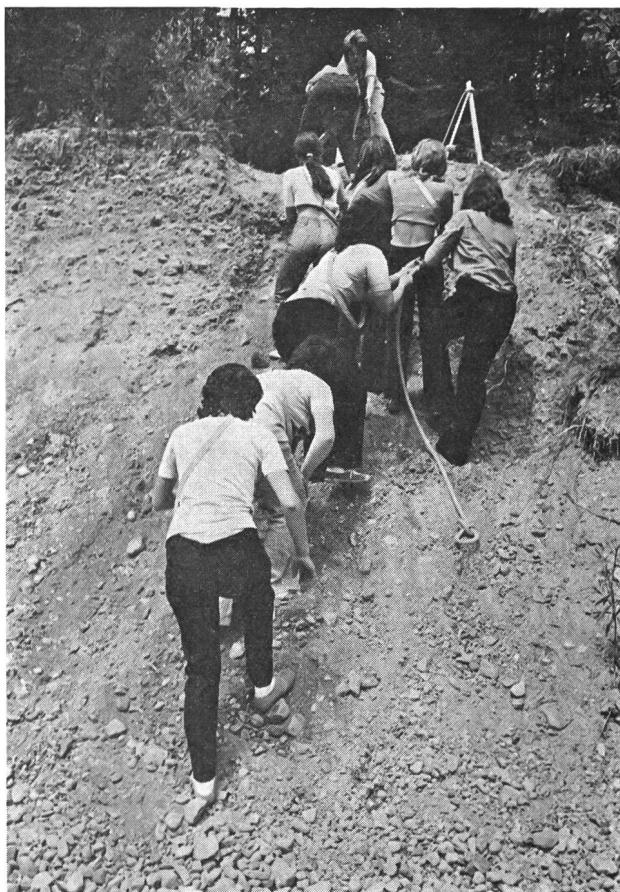
## Das PRO-FIT-Angebot von Arosa

	bei schönem Wetter	bei schlechtem Wetter
<b>1 Morgengymnastik</b> mit Sportlehrer	×	(×) ab 26. Juli
<b>2 VITA-Parcours</b> mit Sportlehrer	×	
<b>3 Fitnesstraining und Spiele</b> mit Sportlehrer	×	×
<b>4 Turnen für jedermann</b> mit Oberturner	×	×
<b>5 geführte Bergtouren</b> mit Bergführer	×	(×)
<b>6 Eislauf</b> nach Wunsch mit Eislauftrainerin	×	×
<b>7 Tennis</b> nach Wunsch mit Tennis-Trainer	×	
<b>8 Golf</b> nach Wunsch mit Golf-Trainer	×	
<b>9 Rudern</b>	×	×
<b>10 Minigolf</b>	×	
<b>11 Schwimmen</b> nach Wunsch mit Schwimmlehrer	×	×
<b>12 Kegeln</b> mit Sportlehrer	×	
<b>13 Orientierungslauf</b>	×	×
<b>14 Zielwandern</b>	×	×
<b>15 Ski-Roll-Piste</b>	×	×
Sind Sie Naturfreund und an der hiesigen Kultur interessiert, so stehen Ihnen noch weitere Möglichkeiten für aktive Ferien offen:		
16 Wildbeobachtungstour	mit Bergführer	
17 Pflanzen- und Vogelkunde	mit Ornithologen	
18 Pilzexkursion (ab 7. 8.)	mit Pilzkenner	
19 Führung im Heimatmuseum	mit Führer	{ siehe Wochen- programm

## Leistung, Plausch und Kameradschaft

Rund 1200 Sulzer-Lehrlinge vertauschten vergangene Woche für einen Tag ihre Arbeitsplätze mit der reizvollen Gegend rund um Seuzach, wo die Lehrer der Berufsschule einen Parcours von rund 25 km ausgeflaggt hatten. Denn auch bei der diesjährigen Veranstaltung gehörte ein Marsch — seit 1967 zu einem «pièce de résistance» geworden — zum sportlichen Programm.

An fünf Posten mussten insgesamt zehn verschiedene Disziplinen teils sportlicher, aber auch belustigender Art, gepflegt werden. Im Klassenverband sah man Lehrlinge und Lehr-



Ziehend, stossend, schiebend und mit lauten Rufen sich gegenseitig anfeuernd, überwandnen auch Mädchen die Stellwand beim Hindernisrennen.

töchter beim Steinstossen, Velorennen, Luftgewehrschiessen, Seilziehen, Holzsägen oder -spalten, Stelzenlaufen, Sackhüpfen, bei Klimmzügen und Hindernislauf oder beim Beantworten von Fragen. Einzelsieger wurden keine ermittelt, was zählte, war die Leistung der gesamten Klasse. Dank dem strahlenden Wetter sah man überall fröhliche Gesichter, gute Kameradschaft und bei viel Plausch auch Leistungen... Die unerlässlichen Helferdienste an den verschiedenen Posten versahen ausser einigen Lehrlingen, die nicht aktiv am Geschehen teilnehmen konnten, zahlreiche Sulzer-Pensionierte. Und es hat sich gezeigt, dass dieses Zusammensein von alt und jung von beiden Teilen sehr begrüßt wird. Der Sporttag wurde dank Organisatoren, Helfern und Aktiven zu einem vollen Erfolg, der möglicherweise den einen oder andern Lehrling dazu anspornt, sich — wie es im Lehrvertrag vorgeschrieben wird — an seinem Wohnort einem Sportverein anzuschliessen, um dort «seine» Sportart nach Lust, Neigung und Eignung während der Freizeit auszuüben. H.H.



Einsatz, Plausch und Teamwork am Seil. In der Regel ziehen die Stifte allerdings am gleichen Ende des «Stricks»...

## Der Klub Schwedentritt und seine Mitglieder

Von Dr. Carl Kälin, Präsident Klub Schwedentritt, Einsiedeln

Die Idee «Schwedentritt» geht auf das Jahr 1952 zurück. Es war Emil Ochsner, der spätere Präsident des Verkehrsvereins von Einsiedeln, der die Strecke anlässlich eines Zürcher Verbandskirennens erstmals rekognoszierte und ihr auch den Namen gab. Damals stand Schweden mit den weltbesten Läufern Nils Karlsson (Mora Nisse), Martin Lyndström, Nils Oestenson, Nils Taapp usw. hoch im Kurs. «Schweden» wurde ergänzt durch «Tritt» (Exploit, momentaner Antritt), und schon war ein treffender und populärer Begriff geschaffen. 1967 startete Dr. Werner Kämpfen in Einsiedeln die Aktion «Chumm mit — blib g'sund». 1968 kehrte Alois Kälin mit der Silbermedaille (Kombination) aus Grenoble zurück. Das war der Beginn einer breiten Entwicklung des Skiwanderns.

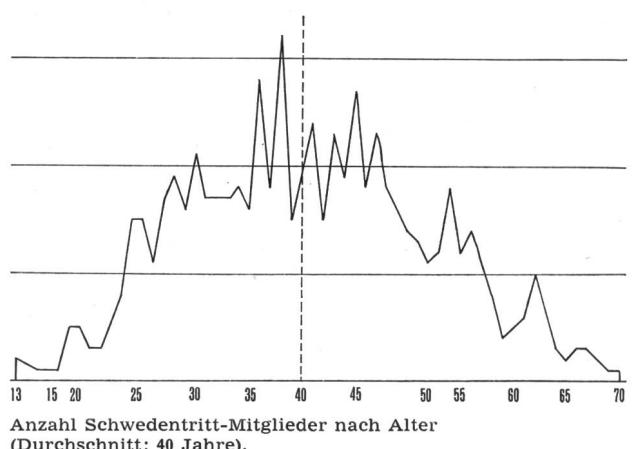
### 840 Mitglieder im ersten Winter

Im April 1969 zündete der Funke anlässlich eines Telefongesprächs Werner Vetterlis mit dem Schreibenden. Ein kleines Gremium in Einsiedeln gründete mit Gleichgesinnten aus der Industrie den Klub Schwedentritt als Versuch für den Winter 1969/70. Der Erfolg war gross, so dass sich am 28. September 1970 der «Schwedentritt» als Verein konstituierte. Für die Pistenbetreuung wurde ein festangestellter Pistenchef (Elitelangläufer Sepp Birchler) engagiert und zugleich ein leistungsfähiges Pistenfahrzeug eingesetzt.

Der erste Vereinswinter 1970/71 des Klubs Schwedentritt verlief überaus erfolgreich. Bis zum 31. März 1971 sind ihm 840 Mitglieder beigetreten. Der Klubbeitrag von mindestens 25 Franken pro Jahr und weitere Gönnerbeträge gewährleisten in Zukunft den aufwendigen und technisch anspruchsvollen Pistenunterhalt der 20 Kilometer langen Strecke. Mitglied des Klubs Schwedentritt wird man durch Einzahlung des Mitgliederbeitrages an die Schweizerische Volksbank in Einsiedeln, Postcheckkonto 80-536 Zürich. Der Erfolg des Schwedentritts ist auch dem glücklichen Umstand zu verdanken, dass dem Klub ein Langlaufpraktiker aus der Weltelite, Alois Kälin, zur Verfügung steht.

Aufgrund einer genauen Mitgliederkartei wurden die Mitglieder nach Wohnort, Beruf und Alter erfasst und analysiert. Dadurch erhielten wir ein Bild über die Struktur des Vereins und der Begehr des Schwedentritt überhaupt. Es standen vollständige Angaben von rund 700 Mitgliedern zur Verfügung, so dass diese in der Schweiz erstmals durchgeführte Untersuchung in bezug auf die Auswertung dieser drei Faktoren als repräsentativ gelten darf.

Berufe	Mitglieder in %
Kaufleute, Direktoren	136 16,2
Beamte und Angestellte	107 12,6
Handwerker	100 11,9
Ingenieure und Architekten	61 7,2
Graphisches Gewerbe	35 4,2
Baugewerbe	33 4
Hausfrauen	30 3,6
Techniker	26 3,1
Dr. jur., Rechtsanwälte	23 2,6
Dr. med., Aerzte	16 2
Zahnärzte	15 1,8
PTT	15 1,8
SBB	15 1,8
Hotellerie und Gastgewerbe	15 1,8
Lehrer	13 1,6
Studenten	10 1,2
Lokomotivführer	9 1,1
Polizeibeamte	7 0,8
Swissairpiloten	6 0,7
Schüler und Lehrlinge	6 0,7
Unbekannte Berufe	162 19,3
Total	840 100



Es zeigt sich, dass vor allem Berufe mit wenig körperlicher Bewegung und viel geistiger und beruflicher Beanspruchung vertreten sind. Erfreulich ist auch, dass zahlreiche Frauen mitmachen

Herkunft nach Wohnort	Mitglieder
Zürich	235
Einsiedeln	152
Küschnacht ZH	17
Thalwil	15
Kilchberg	13
Horgen	13
Wädenswil	13
Zollikon	12
Lachen	12
Dietikon	11
Uster	9
Uitikon	9
Wollerau	8
Adliswil	7
Meilen	7
Baar	7
Winterthur	6
Pfäffikon SZ	6
Wetzikon	6
Rapperswil	6
Stäfa	5
Zug	5
Rüschlikon	5
Schindellegi	5
Schwyz	5
Orte mit 1 bis 4 Mitgliedern	254
Total	840

Die Mitglieder kommen aus total 165 Ortschaften der deutschen Schweiz und aus Biel, Lausanne und Genf. Rund 64 Prozent wohnen in der Region Einsiedeln, Zürich/Zürichsee. Eine Totalzahl von Begehungen der Strecke während des ganzen Winters ist schwer zu nennen, weil noch keine Zählungen zur Verfügung stehen. Multipliziert man die Mitgliederzahl von 840 beispielsweise mit 4 der effektiven Benutzer der Strecke, dann können es gegen 3500 Läufer und Läuferrinnen sein. Das ergäbe bei durchschnittlich 10 Begehungen während des ganzen Winters rund 35 000 Personen. Diese Zahl ist wahrscheinlich nicht zu hoch gegriffen, wenn man sie gleichzeitig auch mit den 1800 Teilnehmern des Einsiedler Volkslaufes in Beziehung bringt.

#### Alter

Die Analyse nach Alter ergibt folgendes: Mit wenigen Ausnahmen sind alle Jahrgänge zwischen 13 und 70 Jahren vertreten. Die Mitgliederkurve steigt zunächst sichtbar bei 24 Jahren und dann wieder bei 30, 36 und 38 Jahren. Es folgt ein etwas kleinerer Aufschwung bei den 45jährigen. Dann sinken die Mitgliederzahlen, mit der Zwischen Spitze bei den 55jährigen und in kleinerem Masse auch bei den 63jährigen. Am meisten Mitglieder gibt es bei den 38jährigen. Das Durchschnittsalter aller erfassten Schwedentritt-Mitglieder liegt bei 40 Jahren.

#### Motive für Skiwandern

Bei Einzelbefragungen auf der Strecke und von Schülern der Langlaufschule Alois Kälin sind u. a. folgende Gründe genannt worden: Freude an der Natur, Förderung der Gesundheit in der hektischen Zeit, kleines Unfallrisiko, Probe und Bewährung der persönlichen sportlichen Fitness, maschinell gepflegte Loipe mit Doppelpur, finanziell günstig, gute und rasche Zufahrten mit Auto oder Bahn, Leitbild Alois Kälin, Ambiance und Langläufererfahrung von Einsiedeln, gute Unterkunfts- und Verpflegungsmöglichkeiten in Einsiedeln, saubere Umkleideräume und Duschen, allgemeiner Trend von jung und alt für Skiwandern. Interessant ist festzustellen, dass nach Aussage Alois Kälins die Hälfte bis zwei Drittel der Schwedentritt-Skiwanderer Anfänger sind, mit Lauf- und Wachsproblemen.

Diese Motiverhebung ist mangels eines genügend grossen Samples allerdings noch nicht erschöpfend, dürfte aber doch einige gültige Anhaltspunkte wiedergeben.

«NZZ»

#### Fitnessstraining muss im Elternhaus beginnen

«Es gibt immer weniger gesunde, geradegewachsene Mädchen und Knaben in unserem Land.» Zu diesem Schluss kommen Untersuchungen, die in den Schulen beider Basel durchge-

führt wurden. Und tatsächlich, die vorgelegten Zahlenergebnisse sind alarmierend: Von 6071 schulpflichtig gewordenen Basler Erstklässlern brachten ein Achtel bereits Wirbelsäulenschäden mit. Noch schlimmer: Bei Schulaustritt wurden die Schäden bereits bei einem Achtel der Schüler festgestellt. Röntgenuntersuchungen bei Mittelschülern ergaben schliesslich ein Resultat, das die Schockgrenze erreichte: 60 Prozent der Untersuchten litten an leichten bis schweren Rückenschäden!

Solche Degenerationsbeweise will nun die Basler Regierung nicht mehr länger tatenlos hinnehmen. Eine Kommission bestehend aus Aerzten, Schulpsychologen, Turnexperten und Schulinspektoren erhielt den Auftrag, die Waffen für den Kampf gegen den Haltungszerfall der Jugend zu schmieden. Das nach zweijähriger Arbeit geschaffene Arsenal ist beeindruckend und wird mit einer flammenden programmatischen Erklärung vorgestellt: «Es geht uns um gesunde tüchtige Eltern nächster Generationen, es geht uns um gesunde Arbeitskräfte, die ihren künftigen Aufgaben wenn irgend möglich bis zu einer normalen Pensionierung nachkommen können.» Für dieses Ziel soll an allen Fronten gekämpft, respektive geturnt und bewegt werden. Denn: «Es genügt nicht, dass die Schule „hart“ ist, wenn das Elternhaus den Kindern wirklich erzieherische Massnahmen zur Erzielung einer guten Körperlaltung vorenthält. Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus stellt deshalb eine besondere Notwendigkeit dar.»

#### Turnprogramme für Kindergarten

Die so angesprochene grosse Koalition der Erzieher soll dafür sorgen, dass bereits im zartesten Kindesalter die Voraussetzung für eine natürliche Haltung garantiert wird. Dies wäre eine kräftige, funktionstüchtige und lockere Muskulatur, zu erreichen durch ausgiebige, vernünftige und vor allem regelmässige Bewegung. Der heute praktisch bewegungslose, körperlich passive Schüler soll zielbewusst aktiviert werden. Für die Schule bedeutet das Intensivierung des Turnunterrichts, Schaffung von regelmässigen Gymnastik-Pausen und individuelle Anpassung des Schulmobiliars. Die Baselbieter Haltungsprophylaktiker haben konkrete Haltungsturnprogramme für Kindergarten, Unterstufe, Mittelstufe und Oberstufe ausgearbeitet. Bereits im Kindergarten sind täglich fünf Übungen, jede mindestens fünfmal ausgeführt, Pflichtprogramme. Das Fitnessstraining soll für die Kleinen so selbstverständlich werden, wie das tägliche Zähneputzen. Für Lehrer gilt die Maxime: Gymnastikpause sobald eine Schulkasse Ermüdungserscheinungen zeigt.

#### Gymnastikpause und Wandern

Auch mit den herkömmlichen Pausen- und Spielplätzen wird abgerechnet: Rutschbahnen und Schaukeln genügen nicht. Klettertaue, Turnerüste und Reckstangen gehören zum Standardmobiliar jedes «haushaltungsbewussten» Spielplatzes. Aber damit nicht genug, die «Rückgratkommission» verlangt für jede grosse Gemeinde des Kantons eine eigene Kleinschwimmhalle und die Institutionalisierung des Wanderns im Schulprogramm. Der Erziehungsrat des Kantons Baselland ist diesen Empfehlungen gefolgt und hat als Sofortmassnahme im kommenden Schuljahr die tägliche kurze Gymnastikpause in allen Schulen, die monatlichen Wanderungen während der Schulzeit und die dritte wöchentliche Turnstunde beschlossen.

#### Fitnessstraining muss im Elternhaus beginnen

An die Eltern ergeht die Aufforderung, ihre Sprösslinge mit Wandern, Schwimmen, Skilaufen und Fitnessstraining in Bewegung zu halten. Unter dem Titel: «Fitnessstraining 5 x 5» wurde ein Hausturnprogramm zusammengestellt, das in jedem Elternhaus regelmässig absolviert werden sollte.

Hans Peter Matz in den «LNN»

#### Mach mit — bleib fit!

Hast Du die Karte mit den Fitness-Pyramiden bei Deinem Sporthändler oder Deiner Drogerie schon geholt?

Erinnern Sie sich an den grossartigen 10 000-Meter-Lauf der Leichtathletik-Europameisterschaften in Helsinki? Sehen Sie noch vor sich dieses dramatische Schauspiel, in dem ein neuer Star am Leichtathletikhimmel aufging und neue Massstäbe für die Langstreckenläufe gesetzt wurden. Erinnern Sie sich auch, dass im hinteren Feld zu Beginn, dann immer weiter vorne, ein Schweizer mitlief und schliesslich das Ziel in neuer Rekordzeit, einer Weltklassezeit, erreichte? Die Kameralute, die Regie und die meisten Zuschauer interessierte nur die Spur, denn dort spielte sich die offensichtliche Dramatik ab. Die hinteren Läufer, die für ihr Niveau auch an die Leistungsgrenze gingen, konnten am Bildschirm nicht einmal die Rolle von Statisten übernehmen, denn Statisten erscheinen immerhin hier und da auf der Bühne.

Werner Dössegger hat an diesem Abend eine hervorragende Leistung geboten, die es verdient hätte, auch visuell etwas mehr gewürdigt zu werden. Aber so bescheiden das finnische Fernsehen mit unserem grossen kleinen Langstreckenläufer umging, so bescheiden ist dieser Mann auch. Denn ich erinnere mich an eine Begebenheit, die sich vor den Europameisterschaften in Magglingen abspielte.

Im Frühsommer oder Spätfrühling, auf jeden Fall bereits in den Vorbereitungen für diesen leichtathletischen Grossanlass, war Werner Dössegger in Magglingen. Nicht etwa in einem Trainingslager, sondern schlicht und einfach in einem Leiterkurs 1 für J + S-Leiter im Sportfach Fitnessstraining, was etwa vergleichbar ist mit den früheren Vorunterrichtsleiterkursen der Grundschule.

Spitzensportler in einem Kurs zu haben, ist für Kursleiter und Klassenlehrer nicht immer einfach. Es gibt Athleten, die sind sehr, sehr empfindlich, sehr zurückhaltend in der Kursarbeit, um ihre Form zu schützen, und manchmal sind sie auch etwas überheblich. Es gibt aber auch andere. Zum Beispiel Werner Dössegger.

Er versteht sicher viel von Kondition und weiß bestimmt eine Menge Übungen für die Fitness-Schulung, aber er hörte sich die Theorien an, ohne zu meinen, er wisse es besser und machte in der Kursarbeit mit wie alle andern. Er hätte sagen können, der 2000-Meter-Lauf des Konditionstests passe nicht in seinen Trainingsplan. Aber er lief ihn und erzielte dabei eine bemerkenswerte Zeit. Er hätte überhaupt erklären können, dass eine Leitertätigkeit für ihn noch nicht in Frage käme. Aber er meldete sich für diese Aufgabe und will der Jugend seine Erfahrungen weitergeben. Er sagte nicht dem Kursleiter, er müsse noch trainieren und sollte dafür Zeit zur Verfügung haben, sondern er fragte ihn, ob er wohl am Abend nach der Arbeit noch trainieren dürfe!

Ich glaube nicht, dass das gespielter Gehorsam oder falsche Bescheidenheit war. Zum Glück gibt es solche Leute, die wissen, dass sie wohl etwas können, die jedoch auch wissen, dass man immer wieder lernen kann, die eine feste Kursorganisation anerkennen und sich einordnen, die auch jene respektieren, die etwas weniger können und die sportliche Fähigkeiten nicht überschätzen. Wie gesagt, es gibt auch andere. Aber solche Werner Dösseggers in Kursen zu haben, ist für Kursleiter und -lehrer äusserst dankbar. Wir wollten, wir hätten mehr von ihnen.

### Kurse im Monat September (Oktober)

#### a) schuleigene Kurse

##### Experiente Kurse

- 11. 10.—13. 10. Orientierungsläufen (30 Teilnehmer)
- 11. 10.—13. 10. Kanu (10 Teilnehmer)
- 11. 10.—13. 10. Tennis (10 Teilnehmer)
- 13. 10.—15. 10. Cours d'orientation (10 Teilnehmer)
- 13. 10.—15. 10. Football (10 Teilnehmer)
- 13. 10.—15. 10. Athlétisme (10 Teilnehmer)
- 18. 10.—20. 10. Leichtathletik (30 Teilnehmer)
- 20. 10.—22. 10. Fussball (30 Teilnehmer)
- 25. 10.—27. 10. Handball d (20 Teilnehmer)
- 27. 10.—29. 10. Handball f (10 Teilnehmer)
- 27. 10.—29. 10. Basketball f (10 Teilnehmer)
- 27. 10.—29. 10. Volleyball f (10 Teilnehmer)

##### Militärsportkurse

- 26. 10.—30. 10. San OS 7 b (60 Teilnehmer)

##### Diverse Kurse

- 11. 10.—14. 10. Aufnahmeprüfung 2 für St. Lg 1971/73 (40 Teiln.)
- 15. 10.—17. 10. 14. Sportlehrer-WK (60 Teilnehmer)

#### b) verbandseigene Kurse

- 2. 9.—4. 9. Konditionstrainingskurs Herren alpin, SSV (25 Teiln.)
- 4. 9.—5. 9. EM-Vorbereitungskurs Damen-Nationalmannschaft, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)
- 4. 9.—5. 9. Trainingskurs Kunstdfahren, SRB (10 Teiln.)
- 6. 9.—10. 9. Konditionstrainingskurs Damen alpin, SSV (25 Teiln.)
- 10. 9.—11. 9. Olympia-Vorbereitungskurs Kunstdrehen, ETV (20 Teiln.)
- 11. 9.—12. 9. EM-Vorbereitungskurs Damen-Nationalmannschaft, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)
- 11. 9.—12. 9. Brevet-Prüfung für Trainingsleiter, Schweiz. Tennisverband (30 Teiln.)
- 11. 9.—12. 9. Trainingskurs der Nationalmannschaft Wasserspringen, Schweiz. Schwimmverband (10 Teiln.)
- 13. 9.—18. 9. Sport- und Instruktionskurs, Kantonspolizei Bern (35 Teiln.)
- 13. 9.—14. 9. Kurs für Nationalliga-Trainer, SFV (20 Teiln.)
- 17. 9.—18. 9. Olympia-Vorbereitungskurs Kunstdrehen, ETV (20 Teiln.)
- 24. 9.—25. 9. Olympia-Vorbereitungskurs Kunstdrehen, ETV (20 Teiln.)
- 25. 9.—26. 9. Schweiz. Militärfechtmeisterschaften, Fechtklub Bern (150 Teiln.)
- 27. 9.—2. 10. Ausbildungskurs für Trainer-Kandidaten, SSV (15 Teiln.)
- 27. 9.—2. 10. Jiu-Jitsu-Lehrgang für Polizei- und Grenzwachbeamte, Polizei-Jiu-Jitsu-Lehrgänge (75 Teiln.)
- 28. 9.—2. 10. Konditionstrainingskurs Damen alpin, SSV (30 Teiln.)



## Jugendsportzentrum Tenero

### Tenero — ein Gesundbrunnen für die Schweizer Jugend

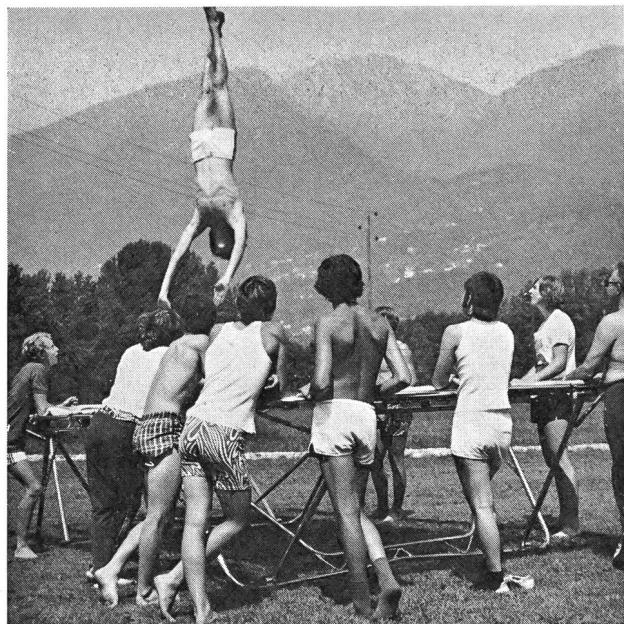
Abgesehen von vereinzelten VU-Lagern gehörten die Schweizer bis anhin eher zu den seltenen Gästen des Centro sportivo.

Schon in früheren Jahren gelangten aber dank der Initiative des VU/J + S-Experten Sepp Diethelm, Lachen, schon andernorts kantonale Sportwochen für Burschen, und letztes Jahr erstmals für Buben und Mädchen als Hauslager erfolgreich zur Durchführung. In Zusammenarbeit mit dem kantonalen Leichtathletik-Verband Schwyz wagte das kantonale Jugend + Sportamt ein gemischtes J + S-Lager, das erste dieser Art, in der Zeitstadt des J + S-Zentrums Tenero durchzuführen. Man rechnete mit einer Beteiligung von je 50 Mädchen und Jünglingen. Schliesslich kamen dann 60 tatenfrohe Mädchen und «nur» 25 Burschen aus 17 verschiedenen Ortschaften unseres Kantons. Warum überhaupt dieses Missverhältnis, wenn man überhaupt von einem solchen sprechen kann? Ganz einfach deshalb, weil den Jünglingen in dieser Beziehung viel mehr geboten wird, als ihren Alterskameradinnen. Es wird damit eindeutig bestätigt, wie wichtig Jugend + Sport, welcher Mädchen wie Burschen alle Möglichkeiten von sportlicher Betätigung bietet, ist.

Viele Leiter werden sich mit Recht fragen, birgt ein gemischtes Lager in dieser Grössenordnung nicht Schwierigkeiten und Risiken in sich? Rückblickend dürfen wir heute mit Genugtuung feststellen, dass es dank dem vollen Einsatz der Leiterinnen und Leiter und der guten Disziplin der Kursteilnehmer geklappt hat.

Die Mädchen absolvierten den J + S-Versuchskurs Fitness. 15 Mädchen entschieden sich für Geräteturnen und 45 für Leichtathletik und Schwimmen. Es hat sich gezeigt, dass für eine gute Durcharbeitung des reichhaltigen Stoff- und Wahlprogrammes von Fitness M mindestens 10 Kurstage erforderlich sind. So gesehen, ist dieses Sportfach in Lagerform zu empfehlen.

Die Burschen machten den Wahlfachkurs Schwimmen und Spiele. Die Wahlfachprüfungen Tagesmarsch zu Fuss, in Form eines zweitägigen Ausmarsches ins romantische Ver-



zascatal mit Übernachten in den selbsterstellten Zelten in Lavertezzo; Orientierungslauf auf der festen OL-Bahn in Tenero und Schwimmen im Lido von Locarno, brachten die unbedingt notwendige Abwechslung.

Es wurde also nach getrennten Programmen gearbeitet. Die Lagerabende verbrachte man meistens gemeinsam. Den gemeinsamen Ausflug zu den Brissago-Inseln haben die Teilnehmer verdient. Für die Mädchen standen drei grosse, praktische 25er-Armeezelte, für die Burschen, die Leiterinnen und Leiter, je eines zur Verfügung. Die Lagerküche des Zeltplatzes bewährte sich bestens. Armee-Küchenchef Sepp Wiser, seines Zeichens Hobby-Koch, war jederzeit auf der Höhe seiner Aufgabe, was sich natürlich sehr positiv auf die gute Moral auswirkte.

### Eindrucksvolle 1.-August-Feier am Lago Maggiore

Es war für uns Schweizer natürlich eine grosse Ehre, diese Bundesfeier für die ganze Lagerfamilie des Centro sportivo gestalten zu dürfen. Die Ansprache war bewusst ohne Pathos, dafür aber auf die jungen Sportlerinnen und Sportler zugeschnitten.

Turnerische Darbietungen und vertraute Lieder wechselten in bunter Reihenfolge ab. Der prächtige Abschluss bildete ein Seenachtfest «en miniature» und ein grosses 1.-August-Feuer.

### Prominenten Gäste

Am 2./3. August tagte in Tenero die Betriebskommission der «Schweizerischen Nationalspende». Das bunte, sportliche Treiben auf allen Plätzen und im See hat dieser Prominenz hoffentlich einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen. Am Dienstagabend durften wir dieser Kommission, angeführt von Oberstbrigadier J. Bullet und alt Ständeratspräsident Fauquex, einen urchigen Schweizer Kaffee avec... offerieren. Das Interesse an diesem Kurs im ganzen Kanton war augenfällig. Es verging kein Tag, ohne dass wir nicht bekannte Gäste begrüssen konnten, unter vielen anderen den Präsidenten des KSQL, Xaver Lumpert, und den Kantonalpräsidenten ETV, Josef Kraft.

### Glänzende Koordination

Wenn man bedenkt, dass gleichzeitig das Hauptgebäude 125 Mädchen (VU Graubünden: 40 und Kantonaler Turnverband Solothurn: 80) beherbergte, und auf dem Zeltplatz nebst unseren quicklebendigen 85 Teilnehmern weitere 115 Jugendliche aus verschiedenen Kantonen untergebracht waren, so kann man nur erahnen, was da für eine weitsichtige Planung dahinter stecken muss. Die Belegung der Zelte, der Küche, der Sportplätze muss genau aufeinander abgestimmt sein. Es zielt sich daher, wenn wir sicher auch im Namen aller Kursleitungen, Verwalter Rudolf Feitknecht und seinem Personal sowie Turnlehrer Josef Grun, dem technischen Leiter des Centro sportivo, für ihre aufopfernde Arbeit im Dienste der Schweizer Jugend ein bescheidenes «Danke schön» sagen. Auf Wiedersehen im Sommer 1972 in Tenero!

Jules Zehnder



# Informationen

## Weltkongress Bäder-, Sport- und Freizeitbauten, Basel

### Vergleichende Betrachtungen und Bewertungen

Internationale Akademie für Bäder-, Sport- und Freizeitbauten, Schweizerische Vereinigung für Gesundheitstechnik, Schweizerischer Schwimmverband, Interverband Schwimmen, Schweizerischer Landesverband für Leibesübungen, Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

### Programm

Donnerstag, 18. November 1971, 10 Uhr

Beginn der Veranstaltung und Begrüssung

R. Hanauer, München,

Präsident der Internationalen Akademie für Bäder-, Sport und Freizeitbau e. V.

W. Hess, Zürich,

Präsident der Schweizerischen Vereinigung für Gesundheitstechnik

Prof. Dr. med. E. Jockl,

UNESCO; University of Kentucky, USA

Dr. Herberichs, Strassburg,

Administrateur Principal, Division de l'Education extrascolaire et du Développement Culturel, Conseil de l'Europe, Strassbourg

Dr. med. Z. Firsov, Moskau,

Vizepräsident der Fédération internationale de natation

B. Sällfors, Boras,

Vizepräsident der FINA, Präsident der LEN

Prof. Dr. med. H. Mommsen, Frankfurt am Main,  
Festvortrag:

Gefährdung des Menschen und der modernen Zivilisation,  
Abhilfe durch Sport- und Freizeitstätten

Pause

Planung und Bau von Bäder-, Sport- und Freizeitzentren  
Tagespräsident: Dipl.-Arch. K. Blumenau, Magglingen

Raumplanungen und Verfahrensweise

Referenten: Dipl.-Arch. Burgherr, Lenzburg  
Dipl.-Arch. Dubach, Zürich

Programme und Beispiele

Referenten: Regierungsbaudirektor Rost, München;  
Prof. Dr. Ikenouye, Tokio; Dipl.-Arch. Dubach,  
Zürich

Mittagspause und Besuch der Ausstellung Abt. Bäder-, Sport- und Freizeitbauten

Turn- und Sporthallen

Tagespräsident: Dipl.-Arch. H. R. Burgherr, Lenzburg

Bedarf und Leitplanung

Referent: Dipl.-Arch. K. H. Schwirtz, Köln

Entwurfsgrundlagen und Durchführung

Referenten: Dipl.-Arch. R. Klass, Mainz;  
Dipl.-Arch. Blumenau, Magglingen

Freitag, 19. November 1971, 9 Uhr

Schwimmstätten

Tagespräsident W. Hess, Zürich

Hallenbäder

Bedarfs- und Entwurfsgrundlagen

Referenten: Dipl.-Arch. Ruegg, Zürich; Dr. D. Fabian, Bremen

Konstruktion und Material

Referenten: Dipl.-Arch. R. Störmer, Bremen;

Dr.-Ing. Doz. M. Sanda, Techn. Hochschule Brünn

Technik (heutiger Stand und Entwicklungstendenzen)  
Wärme, Luft und Wasser

a) Bemessungsgrundlagen

b) wirtschaftliche Vergleiche

c) spezielle Fragen, z. B. Wärmepumpen, Bromeinsatz, Ozon usw.

Referenten: Dipl.-Ing. Kamber, Bern; Prof. Dr. med. S. Carlson, Berlin; Dipl.-Ing. E. Gansloser, Hannover; Prof. Dr. M. Hässelbarth, Berlin, berichten über das Ergebnis der Arbeitsgruppe Dipl.-Ing. Arnold, Bensberg; Prof. Dr. S. Carlson, Berlin; Dipl.-Ing. E. Gansloser, Hannover; Prof. Dr. Hässelbarth, Berlin; Dipl.-Ing. W. Hess, Zürich; Ing. (grad.) Kamber, Bern

Nachmittag: Besuch der Messe IGEHO Abt. Bäder-, Sport- und Freizeitbauten

Sonnabend, 20. November 1971

Fortsetzung Schwimmstätten:

Wandelbare Bäder

Tagespräsident: Dr. D. Fabian, Bremen

Referent: Prof. P. Jost, Diekirch

Hotelbäder

Tagespräsident: H. Jelinek, Prag

Bau und Betrieb aus der Sicht des Hoteliers

Referent: Dipl.-Arch. Antonio Trippi, Bern

Funktionelle Gesichtspunkte

Referent: Dipl.-Ing. B. Kivelä, Helsinki

Pause

Sporttechnische Einrichtungen

Tagespräsident: Dipl.-Ing. B. Kannewischer, Zug

FINA-Forderungen

(Stand und Entwicklungstendenzen)

Referent: B. Sällfors, Boras, Präsident der LEN, Vizepräsident der FINA

Schwimmerbecken

Referent: Dipl.-Ing. Kretschel, Berlin-Ost

Zeitmesstechnik

Referent: Dr. rer. nat. H. Lotter, München

Sportärztliche Gesichtspunkte

Referent: Dr. med. S. Firsov, Moskau

Betrieb und Unterhaltungskosten

Referent: Stadtbaumeister W. Soppa, Marktoberdorf

Besichtigungen und Rundreise:

Hallenfreibad Obersiggenthal, Hallenbad Spreitenbach, Freibad Zurzach, Freibad und Eisbahn Schaffhausen, Bundesleistungszentrum Schwimmen, Volleyball Heidelberg, Olympia-Sportpark München

Österreichisches Institut für Schul- und Sportstättenbau

Vorankündigung

## 2. Internationaler Kongress

Neue Erfahrungen im Pistenbau Rechtsfragen im Massenskibetrieb, skitechnische Probleme bei Planung und Betrieb von mechanischen Aufstiegshilfen, Generalplanung von Skizentren, Exkursionen, Ausstellung.

Gesamtleitung: Prof. Friedl Wolfgang, Innsbruck

Zeit: 29. September bis 2. Oktober 1971

Ort: Innsbruck, Igls

Auskünfte und Anfragen:

Österreichisches Institut für Schul- und Sportstättenbau, Dipl. Ing. Herbert Hosp, A-6010 Innsbruck, Rathaus.



## Bibliographie

### **Schriftenreihe der Eidgenössischen Turn- und Sportschule**

Band 1

**Körpergrundschule**, 2. Auflage (vergriffen)

Band 2 Rudolf Dubs-Buchser

**Sportmedizin für jedermann**, 6. Auflage

Band 3

**Wir spielen** (vergriffen)

Band 4

**Ein Beitrag aus Magglingen**

Band 5

**Leibesübungen im Lehrlingsalter**

Band 6

**Arbeit — Freizeit — Sport**

Band 7 Wolfgang Weiss

**Die Magglinger Jugendwertungstabelle**

Band 8

**Spiel und Sport auch für dich —  
der «Zweite Weg» in der Schweiz**

Band 9

**Turnen und Sport für die weibliche Jugend**

Band 10 Gottfried Schönholzer; Ursula Weiss; Rolf Albonico

**Sportbiologie**

Band 11

**Kondition** (vergriffen)

Band 12 Marcel Meier

**Fit mit Fernsehen**

Band 13

**Sport in mittleren Höhen**

Band 14

**Normalien**

Band 15

**Schulsport**

Band 16 Marcel Meier

**Invalidensport**

Band 17

**Condition physique — Condizione fisica**

Band 19

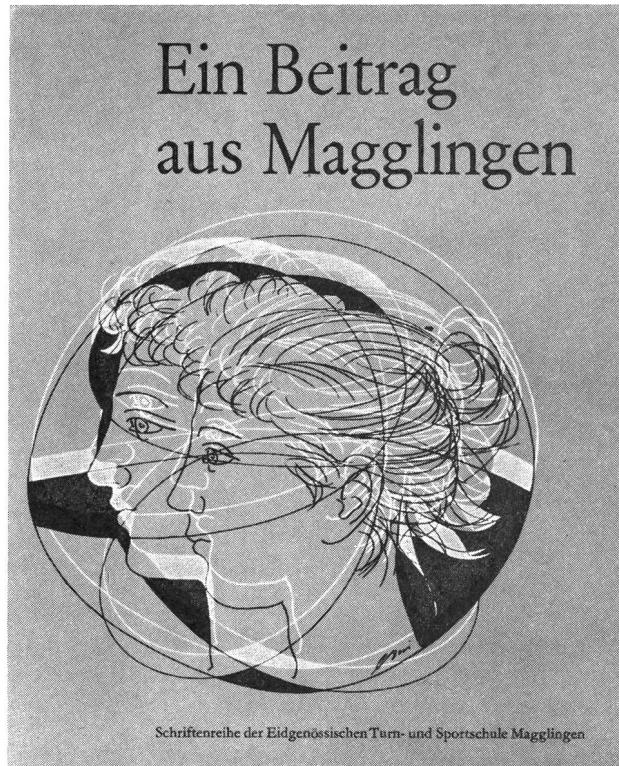
**Beurteilung und Wertung der Haltung bei Kindern  
und Jugendlichen**

Band 21 Rudolf Boeckh

**Pathologie der Bewegungsorgane**

Band 24 Friedrich Tscherne

**Fachbegriffe der Leibeserziehung und des Sports**



Der Beitrag aus Magglingen behandelt die Stellung des jungen Menschen in der heutigen Zeit und die leibeserzieherischen Massnahmen, die sich daraus ergeben. In diesem Band sind die Hauptvorträge der internationalen Tagung in Magglingen zusammengefasst. Sie enthalten die mit den Teilnehmern erarbeiteten praktischen Möglichkeiten und Anregungen sowie die daraus folgenden Ratschläge. Beiträge zu diesem Band lieferten namhafte Sportwissenschaftler und Pädagogen wie Adolf Portmann, Carl Diem, Franz Lotz, Otto Hanebuth, Josef Recla u. a.

Bezugsquelle an untenstehender Adresse zum Preis von Fr. 7.—.

**Eidgenössische Turn- und Sportschule,  
Publikationsdienst, CH - 2532 - Magglingen**

## Neuerwerbungen unserer Bibliothek

### 0 Allgemeines

Flechtner, H.-J. Grundbegriffe der Kybernetik. Eine Einführung. 5. Aufl. Stuttgart, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 1970. — 8°. 423 S. Abb. Tab. — Fr. 49.— 00.201 F

Herrmann, P. Praktische Anwendung der Dezimalklassifikation. Klassifizierungstechnik. 6., erw. und verb. Aufl. Leipzig, Bibliographisches Institut, 1970. — 8°. 115 S. Abb. Tab. — MDN 3.50. 00.240<sup>2</sup>

Weidig, U. Schrifttumsverzeichnisse für Körperkultur und Sport. Allgemeine und spezielle Fachbibliographien sowie Hilfsmittel zur Benutzung der Fachliteratur. 5. Nachtrag. Leipzig, DHfK, 1971. — 8°. 69 S. — maschr. 9.163

Veröffentlichungen der Bibliothek der Deutschen Hochschule für Körperkultur — Sportbibliographien — 30.

Weiss, U. Literaturübersicht zum Thema Haltungs- und Sonderturnen. (Stand Januar 1971). 2., erw. Aufl. Magglingen, ETS, 1971. — 4°. 39 S. — vervielf. 9.210 q

Berichte des Forschungsinstitutes, 3.

### 1 Philosophie, Psychologie

Bertrand, M.; Dumont, M. Expression corporelle. Mouvement et pensée. Paris, Libr. Philosophique Vrin, 1970. — 8°. 145 p. ill. fig. — Fr. 18.85. 01.279

Dolenc, I. Wie sollen Athleten psychologisch betreut werden? Referat am 5. Jahresrapport für Nationaltrainer vom 5./6. November 1970 des NKES. 9.212 q in: Jugend und Sport, 28 (1971) 4. S. 121—122. Abb.

Kelber, M. Fibel der Gesprächsführung. 9. Aufl. Opladen, Leske, 1970. — 8°. 163 S. Abb. — Fr. 8.60. 01.281 F

Linton, R. The cultural background of personality. London, Routledge & Kegan Paul Ltd, ca. 1970. — 8°. 102 p. — Fr. 17.80. 01.769 F

Revue Internationale de Psychologie Appliquée = International Review of Applied Psychology. Vol. 18 (1969) 1 ss. Liverpool, Liverpool University Press. — 4°. — 2 x par an. 9.218

Schilling, G. Le groupe dans le sport. Dans: Jeunesse et Sport, 28 (1971) 5, p. 113—114. fig.

### 3 Sozialwissenschaften und Recht

Burgener, L. Das neue Rahmengesetz der französischen Universitäten. 03.800<sup>29</sup> aus: Schweiz. Hochschulzeitung, 41 (1968) 5/6, S. 281—286.

Burgener, L. Die «Ecole nationale d'administration» in Paris. 03.800<sup>30</sup> aus: Schweizerische Hochschulzeitung, 41 (1968) 2, S. 93—104.

Burgener, L. Les enseignements secondaire et supérieur en France. Situation de la Réformation scolaire en janvier 1968. 03.800<sup>28</sup> T. à p.: Gymnasium Helveticum, 22 (1967/68) 5, p. 324—332.

Burgener, L. 1940, un référendum surprenant. 03.800<sup>27</sup> Dans: Revue suisse d'histoire (1969).

Chresta, H. Jugend zwischen Konformismus und Opposition. Eine sozialpsychologische Untersuchung jugendlicher Selbstaus sagen. Zürich/Einsiedeln/Köln, Benziger, 1970. — 8°. 228 S. Tab. — Fr. 17.80. 03.766

Escuela Deportiva Brafa. Barcelona, Escuela Deportiva Brafa, 1971. — 4°. 16 p. ill. 03.760<sup>32</sup> q

Kneutgen, J. Der Mensch ein kriegerisches Tier. Stuttgart/Berlin/Köln, Kohlhammer, 1970. — 8°. 133 S. — Fr. 11.10. 03.768 F

Meusel, H. Konzeptionen visueller Unterrichtsmedien für die Leibeserziehung. 9.212 q in: Jugend und Sport, 28 (1971) 4, S. 98—102.

Programa de educación física y deportiva escuelas primarias. 0.0., Dirección general de educación física, 1969. — 8°. 123 p. fig. tab. 03.767

Schilling, G. Le groupe dans le sport. 9.215 q Dans: Jeunesse et Sport, 28 (1971) 5, p. 113—114. fig.

Schulsport im Land Nordrhein-Westfalen. Hinweise zum Landessportfest der Schulen. Düsseldorf, Kultusministerium, 1971. — 8°. 116 S. Abb. 03.800<sup>26</sup>

### 4 Sprachwissenschaften

Dankert, H. Sportsprache und Kommunikation. Untersuchungen zur Struktur der Fussballsprache und zum Stil der Sportberichterstattung. Tübingen, Tübinger Vereinigung für Volkskunde, 1969. — 8°. 175 S. — Fr. 19.20. 04.113

Der Große Duden. Rechtschreibung der deutschen Sprache und der Fremdwörter. 16., erw. und neubearb. Aufl. Mannheim/Zürich, Bibliographisches Institut, 1967. — 8°. 800 S. — Fr. 22.80. 04.112 Ws

### 5 Mathematik und Naturwissenschaften

Piret, S.; Beziers, M.M. La coordination motrice. Aspect mécanique de l'organisation psycho-motrice de l'homme. Paris, Masson, 1971. — 4°. 185 p. ill. fig. — Fr. 58.85. 05.217 q F

Volkamer, M. Zur Problematik motorischer Entwicklungstests. Schorndorf bei Stuttgart, Hofmann, 1971. — 8°. 113 S. Abb. Tab. 9.164

Beiträge zur Lehre und Forschung der Leibeserziehung, 42.

### 61 Medizin

Demling, L.; Bachmann, K. Biotelemetrie. Symposium am 29./30. November 1968 in Erlangen. Stuttgart, Thieme, 1970. — 8°. 275 S. Abb. Tab. — Fr. 40.60. 06.778 F

Fundamentals of exercise testing. Geneva, World Health Organization, 1971. — 8°. 133 p. fig. tab. — Fr. 9.—. 06.779 F

Guern, J. le. Le foie, organe essentiel du sportif. 9.215 q Dans: Jeunesse et Sport, 28 (1971) 5, p. 119—120.

JAMA. The journal of the American Medical Association. Vol. 211 (1970) ff. Ed. for the Association by Hugh H. Hussey, MD, Chicago/Ill., American Medical Association. — 4°. ill. — weekly. 9.250 q

The journal of Medicine and Science in Sports. Vol. 1 (1969) 1 ff. ill. Published by the American College of Sports Medicine. — 4°. quarterly. 9.247 q

Kratochvil, S. Psychoterapie. Smery, metody, vyzkum. Praha, Avicenum Zdravotnické Nakladatelství, 1970. — 8°. 382 p. Obr. Tab. 06.780 F

Médecine du Sport. Organe officiel de la Société Française de Médecine du Sport. Vol. 43 (1969) 1 ff. Paris, S.F. Médecine du Sport. — 4°. fig. tab. — trimestrielle. 9.248 q

Meier, M. Zu früher Leistungsabfall. 9.212 q in: Jugend und Sport, 28 (1971) 4, S. 97.

Münchinger, R. Die auf die Wirbelsäule wirkenden mechanischen Kräfte. 06.840<sup>7</sup>

SA: Rheumatismus in Forschung und Praxis, (1963) 2, S. 136—148. Abb.

Schönholzer, G. Der Aussagewert sporttechnischer Tests und spiroergometrischer Untersuchungen für die Komponenten der Leistungsfähigkeit. 06.260<sup>41</sup> q

SA: Sportarzt und Sportmedizin, (1971) 3, S. 53 und 4, S. 77. Abb.

Schönholzer, G. Die sportärztliche Ausbildung der Militärärzte. 9.175 q in: Der Schweizer Soldat, 46 (1971) 5, S. 77—78

Gottfried Schönholzer zum 65. Geburtstag. 06.777

in: Schweiz. Zeitschrift für Sportmedizin, (1971) 2, Abb.

Schwager, Chr. Die Badeunfälle in der Schweiz. Statistik der Jahre 1963 bis 1965. 9.212 q in: Jugend und Sport, 28 (1971) 4, S. 116—120. Abb.

Weiss, U. Literaturübersicht zum Thema Haltungs- und Sonderturnen. (Stand Januar 1971). 2., erw. Aufl. Magglingen, ETS, 1971. — 4°. 39 S. — vervielf. 9.210 q

Zeitschrift für Unfallmedizin und Berufskrankheiten = Revue de médecine des accidents et des maladies professionnelles. Offizielles Organ der Schweiz. Gesell. für Unfallmedizin und Berufskrankheiten = Organe officiel de la Société suisse de médecine des accidents et des maladies professionnelles. Jg. 63 (1970) 1 ff Zürich, Berichtshaus — 8° ill. Abb. Tab. — vierteljährlich. 9.219

### 62/69 Ingenieurwesen

Diggelmann, A. Wie entstand diese Marke. 9.212 q in: Jugend und Sport, 28 (1971) 3, S. 65.

### 7 Kunst, Musik, Spiel, Sport

Palm, J. Neue Ideen im Spielplatzbau. 9.212 q in: Jugend und Sport, 28 (1971) 4, S. 104—105. Abb.

Piscines = Swimming-Pools = Schwimmäder. (1969) 13 ss. Villejuif/France, Ledoux. — 4°. ill. — bimestrielle. 9.249 q

Richtlinien für Kinderspielplätze. Luzern, Kantonaler Lehrmittelverlag, 1971. — 8°. 31 S. Abb. — Fr. 4.—. 07.340<sup>16</sup> + F

Der VITA-Parcours. 9.205 q in: Gesundheitstechnik, 5 (1971) 5, S. 71—74. Abb.

### 796.0 Leibesübungen und Sport (Allgemeines)

Académie Olympique Internationale à Olympie 1961—1970. Rapport de la dixième session. Athènes, Comité Olympique Hellénique, 1970. — 8°. 316 p. ill. 70.792

Armbruster, D.A.; Musker, F.F.; Irwin, L.W. Basic skills in sports for men and women. 5th ed. Saint Louis, Mosby, 1971. — 4°. 397 p. fig. — Fr. 24.05.	70.789 q	Chanon, R. L'entraînement à la course. Paris, Ed. Universitaire, 1970. — 8°. 312 p. ill. fig. tab. — Fr. 31.—.	73.189
Baumann, W. Fit fürs Leben. Eine Anleitung zur Erhaltung der Gesundheit durch körperliches Training für jung und alt, Mann und Frau — am Beispiel des Fitness-Parcours «Lindberg» in Winterthur. Winterthur, Gemsberg-Verlag, 1971. — 8°. 123 S. Abb. Tab. — Fr. 12.80.	70.790 + F	Daniel, A. Comment devenir sauteur en longueur. 9.237 q Dans: Athlétisme Magazine, (1971) 28, p. 31—35. fig.	
Beyer, E. Reclams Sportführer. Stuttgart, Reclam jun., 1971. — 8°. 768 S. ill. Abb. — Fr. 41.80.	70.793	Dintiman, G.B. Sprinting Speed. Its Improvement for Major Sports Competition. Springfield/Ill., Thomas, 1971. — 8°. 206 p. ill. fig. tab. — Fr. 62.30.	73.190
Burgener, L. Der Einfluss von Rousseau und Pestalozzi auf die Körpererziehung in der Schweiz, 1760—1848. 70.840 <sup>q</sup> Schweiz. Zeitschrift für Geschichte, (1969) S. 62—67.		Sprecher, P. Pour une conception moderne de l'entraînement. I — Etude systématique: Fondements et Procédés. II — Application type: Le lancement du Javelot, Grenoble, Centre Régional de Documentation Pédagogique, 1971. — 4°. 217 p. ill. fig. tab. — Fr. 18.—.	70.787 q
Burgener, L. Die Ausbildung der Turn- und Sportlehrer für die Schweizer Schulen. 70.840 <sup>q</sup>			
SA: Archiv für das schweiz. Unterrichtswesen, 54/55 (1968/69), S. 155—159. — Fotokopie.			
Burgener, L. Geschichte der Leibesübungen in der Schweiz. 70.840 <sup>q</sup>			
SA: Die Körpererziehung, (1960) S. 353.			
Conseil de l'Europe. Sport pour tous. Cinq pays répondent. Strasbourg, Conseil de la coopération culturelle, Conseil de l'Europe, 1970. — 4°. 143 p. fig. tab.	70.788 q		
Fitness for living. Vol. 4 (1970) 1 ff. Emmaus, Pa., Rodale Press. — 8°. ill. — bi-monthly.	9.220		
Die Leibesübungen im Pubertätsalter. V. Internationaler Kongress für zeitgemäße Leibeserziehung der Jugend, Lienz 1970. Wien, Bundesanstalt für Leibeserziehung, 1971. — 8°. 157 S. Abb.	70.791		
Mélik-Chakhnazarov, A. Le sport en Afrique. Paris, Présence Africaine, 1970. — 8°. 206 p. ill. — Fr. 12.90.	70.785		
Sandow's Magazine of Physical Culture, Sport and Fiction. London, 1904/1906. — 8°. ill.	9.246		
Schönholzer, G. Der Aussagewert sporttechnischer Tests und spiroergometrischer Untersuchungen für die Komponenten der Leistungsfähigkeit. 06.260 <sup>q</sup>			
SA: Sportarzt und Sportmedizin, (1971) 3, S. 53 und 4, S. 77. Abb.			
Sport in der UdSSR. Monatsillustrierte. Hrsg. von der Zeitschrift «Sowjetunion». Moskau, «Prawda»-Druckerei. — 4°. — monatlich.	9.245 q		
Taylor, E. Strength and stamina training. A guide to training with weights, circuit training and isometric-exercise. London, Murray, 1970. — 8°. 218 p. ill. — Fr. 22.20.	70.794		
Updyke, W.F.; Johnson, P.B. Principles of Modern Physical Education, Health and Recreation. New York/Chicago/San Francisco, Holt, Rinehart & Winston, Inc., 1970. — 8°. 721 p. ill. fig. tab. — Fr. 52.20.	70.786		

### 796.1/3 Spiele

Aagaard, P. Instruktionsbog i Handbold. Roskilde, Roas Forlag, 1968. — 8°. 216 S. fig.	71.544
Blossfeldt, E. Volleyball. 333 praktische Übungen. Leitfaden für Schule, Verein und Leistungstraining. Frankfurt am Main, Hofmann, 1971. — 8°. 103 S. ill. Abb. — Fr. 9.80.	71.500 <sup>q</sup>
Choquet, J. Tennis. Technique, jeu, entraînement. 2e éd. Paris, Amphora, 1971. — 8°. 266 p. fig. — Fr. 20.20.	71.541
Ellwanger, R. Tennis — bis zum Turnierspieler. München/Bern/Wien, BLV, 1971. — 8°. 120 S. ill. Abb.	71.543
Heger, R. Handball für Schule und Verein. Hallen- und Kleinfeldhandball. Wien, Österreichischer Bundesverlag für Unterricht, Wissenschaft und Kunst, 1970. — 8°. 139 S. ill. Abb. — Fr. 14.20.	71.539
Schweden, W. Das kleine Fussball-Lexikon. Rosenheim, Komaar, 1970. — 8°. 96 S. ill. Abb. Tab. — Fr. 8.60.	71.542

### 796.41 Turnen und Gymnastik

Timmermann, H. Bodenturnen der weiblichen Jugend. Wege zu den Leistungsformen. Schorndorf bei Stuttgart, Hofmann, 1971. — 8°. 125 S. ill. Abb. — Fr. 16.80.	9.161
Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, 42.	

### 796.42/43 Leichtathletik

Athlétisme. La pratique de l'athlétisme dans les établissements d'enseignement du premier et du second cycle. Paris, Education Physique et Sport, 1970. — 4°. 63 p. fig.	73.80 <sup>q</sup>
Borgula, K. Courses de haies — Une symphonie de vitesse et de connaissance. 9.215 q Dans: Jeunesse et Sport, 28 (1971) 5, p. 115 et 118.	

Chanon, R. L'entraînement à la course. Paris, Ed. Universitaire, 1970. — 8°. 312 p. ill. fig. tab. — Fr. 31.—.	73.189
Daniel, A. Comment devenir sauteur en longueur. 9.237 q Dans: Athlétisme Magazine, (1971) 28, p. 31—35. fig.	
Dintiman, G.B. Sprinting Speed. Its Improvement for Major Sports Competition. Springfield/Ill., Thomas, 1971. — 8°. 206 p. ill. fig. tab. — Fr. 62.30.	73.190
Sprecher, P. Pour une conception moderne de l'entraînement. I — Etude systématique: Fondements et Procédés. II — Application type: Le lancement du Javelot, Grenoble, Centre Régional de Documentation Pédagogique, 1971. — 4°. 217 p. ill. fig. tab. — Fr. 18.—.	70.787 q
BLV — Box — Bergwanderungen. Tourenkarten. München, BLV-Verlagsgesellschaft, 1971. — 8°. je 24 Tourenkarten. — je DM 6.80.	9.217
1: Chiemgau, Berchtesgaden, Salzburg 2: Oberbayern, Nördliches Tirol 3: Allgäu, Bregenzer Wald 4: Dolomiten 5: Tirol 6: Allgäu, Wetterstein, Karwendel (Bergfahrten) 10: Berchtesgaden (Wandern mit Kindern) 11: Allgäu (Wandern mit Kindern) 12: Wilder Kaiser, Loferer Steinberge, Berchtesgaden (Bergfahrten)	
BLV — Box — Skitouren. Tourenkarten. München, BLV-Verlagsgesellschaft, 1971. — 8°. je 24 Tourenkarten. — je DM 6.80.	9.216
7: Tirol, Oberbayern 8: Silvretta, Oetztal, Stubai 9: Engadin, Graubünden	
Däweritz, K.; Jensen, U.; Rump, W. Vom Teufelsturm zum Dach der Welt. Berlin, Sportverlag, 1971. — 8°. 319 S. ill. Abb. — MDN 16.80.	74.311
Desmaison, R. La montagne à mains nues. Paris, Flammarion, 1971. — 8°. 302 p. ill. — Fr. 24.70.	74.315
Julijiske Alpe = Julische Alpen. Planinska Karta = Wanderkarte. 1:50 000. Ljubljana, Planinska zveza Slovenije, 1969. — Fr. 4.80.	09.220 <sup>q</sup>
Julijiske Alpe. Bohinske in fuzinske Planine. Turistica karta. 1:20 000. Ljubljana, Planinska zveza Slovenije, 1967. — Fr. 4.80.	09.220 <sup>q</sup>
Lorentzen, W. Konkurrans-Orientering. Treningsboka. Oslo, Gyldendal Norsk Forlag/Norges Orienteringsforbund, 1968. — 8°. 187 S. Abb. Tab.	74.312
Unsworth, W. Nordwände. Kampf um die Direttissima. Rüschlikon-Zürich/Stuttgart/Wien, Müller, 1971. — 8°. 118 S. ill.	74.313
Välijas, E.K. Orienteerumissport, (Orientierungswanderungen als Körperfikultur und Wettkampfart). Tallinn, Kirjastus «Valgus», 1970. — 8°. 188 S. Abb. Tab.	74.309

### 796.8 Kampf- und Verteidigungssport, Schwerathletik, Wehrsport

Heim, W.; Gresch, F.J. Ju Jutsu. Das Beste aus Judo — Karate — Aikido. Waffenlose Selbstverteidigung nach den Richtlinien des Deutschen Dan-Kollegiums. Wiesbaden, Falken-Verlag, 1971. — 8°. 155 S. ill. Abb. — Fr. 11.10.	76.182
Münchinger, R. Der Lastentransport von Hand.	76.140 <sup>q</sup>
Schweiz. Blätter für Arbeitssicherheit, 41.	
Münchinger, R. Heben und tragen. Bern, Selbstverl. d. Verf., 1960—1965. — 4°. div. Akten, Abb.	76.40 <sup>q</sup>
Ringkampf klassisch und frei. Ein Ausbildungsprogramm für Anfänger und Übungsleiter. 2. Aufl. Berlin, Sportverlag, 1970. — 8°. 207 S. ill. Abb. Tab. — MDN 8.80.	76.181

### 796.9 Wintersport

Bucher, M. Handbuch des modernen Skilaufs. Rosenheim, Komar-Verlag, 1970. — 8°. 120 S. ill. Abb. — Fr. 12.50.	77.317
Neuwirths Pistenkarten. Pisten, Lifte, Aprés-Ski und Informationen. 01: Westliches Oberbayern mit Zugspitze, Dammkar, Brauneck und Wallberg. München, Gräfe und Unzer Verlag, 1971. — 8°. Karten. — Fr. 8.80.	77.380 <sup>q</sup>
Neuwirths Pistenkarten. Pisten, Lifte, Aprés-Ski und Informationen. 02: Oberengadin und Livigno mit Corvatsch, Diavolezza, Corviglia und Mottolino. München, Gräfe und Unzer Verlag, 1971. — 8°. Karten. — Fr. 8.80.	77.380 <sup>q</sup>

Neuwirths Pistenkarten. Pisten, Lifte, Aprés-Ski und Informationen. 03: Arlberg und Hochtannberg mit Valluga, Albona, Madloch und Mohnenfluh. München, Gräfe und Unzer Verlag, 1971. — 8°. Karten. — Fr. 8.80. 77.380<sup>9</sup>

Neuwirths Pistenkarten. Pisten, Lifte, Aprés-Ski und Informationen. 04: Grödnertal und Sella Ronda mit Seiser Alm, Langkofel, Pordoi und Pralongia. München, Gräfe und Unzer Verlag, 1971. — 8°. Karten. — Fr. 8.80. 77.380<sup>10</sup>

## 797 Wassersport, Schwimmen, Flugsport

Denk, R. Segeln: Klar zum A-Schein. München/Bern/Wien, BLV, 1971. — 8°. 144 S. ill. Abb. 78.325

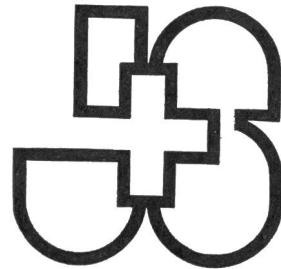
Gambril, D. Sportschwimmen. Technik und Training. München/Bern/Wien, BLV, 1971. — 8°. 80 S. Abb. 78.240<sup>11</sup>

Günther, W. Leifaden für Übungsleiter und Trainer. Ausgabe Januar 1970. Köln, Westdeutscher Schwimmverband, 1970. — 8°. 75 S. — Fr. 3.50. 78.240<sup>12</sup>

Silvia, C.E. Lifesaving and Water Safety Today for Students and Instructors. New York, Association Press, 1965. — 8°. 175 p. fig. — Fr. 21.60. 78.324

## 798 Reiten

Saurel, E. Histoire de l'équitation. Des origines à nos jours. Paris, Stock, 1971. — 8°. 445 p. ill. — Fr. 41.30. 79.89



## Eidg. J + S Leiterkurs Nr. 36, Bergsteigen

### Kursbericht

Aus allen Landesteilen trafen sich am Samstag, dem 3. Juli, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses in Gassenried bei Grächen.

Nach dem noch etwas unalpinistischen Aufstieg wurden wir vom Kursstab, der bereits seit dem Vortag in der Bordier-Hütte weilte, begrüßt. Kursleiter Charles Wenger versprach uns für den ganzen Kurs schönes Wetter. Trotz unsrern Zweifeln bestätigte sich seine Voraussage vollauf.

In vier Gruppen wurde in den nächsten zwei Tagen gründlich Fels- und Eisausbildung betrieben. Gelegenheit für jeden Teilnehmer, Neues zu lernen und Altbekanntes aufzufrischen. Auf den Touren konnte jede Gruppe das Gelernte anwenden. Bei anhaltend schönem Wetter wurden folgende Gipfel erklommen: Kleines Bigerhorn, Grosses Bigerhorn NNW Grat, Balfrin, Ulrichshorn und Nadelhorn, Stecknadelhorn durch die Nordflanke, Hohberghorn und Dürrenhorn.

Unsere Begeisterung auf diesen Touren verdanken wir vor allem den umsichtigen Bergführern, die uns in gekonnter Weise in diese prächtige Bergwelt führten. Zu schaffen machte nur der aufgeweichte Schnee des Riedgletschers, der auf dem Rückweg immer besonders «anhänglich» wurde. Mit zunehmender Nässe der Schuhe wuchs der Durst der Teilnehmer. Bis zu 70 Liter Tee musste unsere Köchin, Frau Zinsli, bereitstellen. Sie arbeitete überhaupt vom Morgen bis zum Abend um die hungrigen und durstigen Bergsteiger zu sättigen. Für die ausgezeichnete Verköstigung verdient sie von uns allen ein spezielles Lob und den herzlichsten Dank.

Durch interessante und lehrreiche Theoriestunden wurden die Touren am späteren Nachmittag noch ergänzt. Ja sogar der Film durfte auf über 2800 Meter nicht fehlen. Besonders erwähnenswert ist der Streifen von Denis Bertholet über eine kombinierte Kletter- und Skitour.

Am Donnerstag wurde unser Können und Wissen geprüft. Gelang auch nicht alles nach Wunsch, sah man doch bei jedem Teilnehmer grossen Einsatz und Eifer.

Von schweren Unfällen blieb der Kurs glücklicherweise verschont. Bei einer Fussverletzung einer Teilnehmerin konnten wir uns von dem schnellen Einsatz des Armeehelikopters bestens überzeugen.

Am Sonntag, dem 11. Juli, verabschiedeten wir uns, um viele Erlebnisse reicher, in St. Niklaus. Allen, die zum guten Ge-

## 799 Jagd-, Fischerei-, Schiesssport

Arnold, S. Das Training des Sportschützen. Der Weg zum Spitzenschützen. Wiesbaden, Bechtold, ca. 1971. — 8°. 200 S. Abb. — Fr. 16.20. 79.87

Arnold, S. L'entraînement au tir sportif. Pour devenir champion. Wiesbaden, Bechtold, 1971. — 8°. 170 p. ill. fig. — Fr. 21.—. 79.88

## 8 Literatur und Literaturgeschichte

Grasshoff, K. Der Sport als Motiv in der zeitgenössischen erzählenden Literatur — eine Übersicht. 9.60  
in: Die Leibeserziehung, 20 (1971) 4, S. 122—127.

MacInnes, H. Treffpunkt Salzburg. Roman. Zürich, NSB, 1970. — 8°. 550 S. — Fr. 10.60. 08.498

## 9 Geographie, Geschichte, Heimatkunde

Studer, H.K. Welt-Rundschau 1970. Die wichtigsten Ereignisse des Jahres in Bildern. Lugano, Welt-Rundschau-Verl., 1971. — 4°. 319 S. ill. — Fr. 56.20. 09.12 q

Thaller, F. Univ. Prof. Dr. Josef Recla — Als Direktor im Ruhestand. 9.79 q  
in: Leibesübungen, Leibeserziehung, 25 (1971) 5, S. 104—106. Abb.

lingen des Kurses beigetragen haben, danken wir bestens. Vorab den herzlichsten Dank an Charles Wenger, der uns zukünftigen Leitern ein Musterbeispiel von Organisation und Kursgestaltung gab. Dank auch den Bergführern, die sich immer wieder für die Sache der Jugend zur Verfügung stellen. Den besten Dank dem Hüttenwart und der hüttenbesitzenden SAC-Sektion Genf für die gewährte Gastfreundschaft. Möge jedem frischgebackenen J + S Leiter ebenso Erfolg in seinen Kursen beschieden sein. P. Andres

### Vorunterricht Nidwalden

#### Ein Wort des Dankes

An der VU- und Jugendsportprüfung in Wil, vom Sonntag, dem 11. Juli, wurde Eduard Achermann, Buochs, für seine langjährige Tätigkeit als Chef des Vorunterrichtes von Nidwalden geehrt. Militärdirektor German Murer fand sehr sympathische, anerkennende Worte für den Geehrten, der aus gesundheitlichen Gründen aus dem VU-Büro Nidwalden ausschied. Edi Achermann trat noch einmal, im historischen Ring zu Wil, vor seine Vorunterrichtler, die er früher auch an dieser Stätte so oft mit zündenden Worten und eindringlichen Appellen für die Ziele des Vorunterrichtes zu begeistern wusste. Mit sichtlich bewegten Worten dankte er für die Ehrung. Wir möchten auch an dieser Stelle, für die 22 Jahre vorbildlicher Tätigkeit als VU-Chef danken. Ab dem Jahre 1949 bis 1971 hat er an seinem verantwortungsvollen Posten grosse, fruchtbare Arbeit geleistet. Es war besonders früher nicht immer so leicht, unser Volk für die körperliche Ertüchtigung der Jugend zu begeistern und von der je länger, je grösser werdenden Bewegungsarmut zu überzeugen. Edi Achermann hat es aber verstanden, den Ton zu finden, der auch bei Unentschlossenen, Fernstehenden ankommt. Er besass die notwendige Überzeugungskraft und jenen Arbeitswillen, der nötig war, um auch auf steinigem Grund Vorunterrichtsaaten zu schönster Entfaltung und Reife zu bringen. Als Chef des VU-Büros war er ein geschätzter, konzilianter Vorgesetzter. Wir danken Eduard Achermann für die über zwei Jahrzehnte vorbildlichen Einsatzes im Dienste der körperlichen Ertüchtigung der Nidwaldner Jugend und wünschen ihm noch viele Jahre gute Gesundheit, damit er die Früchte, auch seiner Arbeit im neuen Jugendsport reifen sieht. Gst



## Unsere Monatslektion

## Fussball

Lektionsziel: balltechnische Förderung — Verbesserung der Beweglichkeit / Gewandtheit — Weckung Spielerverständnis

### 1. Stufe, 12- bis 14jährige

Dauer: 1 Stunde 30 Minuten

Text: H. Rüegsegger Dauer: 1 Stunde 30 Minuten

Ort: Fussballplatz

## Klasse: 12 bis 14 Schüler

Material: 12 bis 14 Fussbälle oder Plasticbälle, 14 Malstäbe, 6 bis 7 Springseile, Spielabzeichen, Pfeife

### **Symbolerklärung:**

- |                         |                          |                         |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| △ Beweglichkeit         | ►♥ Allg. Stehvermögen    | 1⚡ Schnellkraft         |
| ⊕ Geschicklichkeit      | ♡ Kreislaufanregung      |                         |
| ►► Aktionsschnelligkeit | ⚡ Reaktionsschnelligkeit | ►1 Lokales Stehvermögen |

## 1. Einleitung

20 Minuten

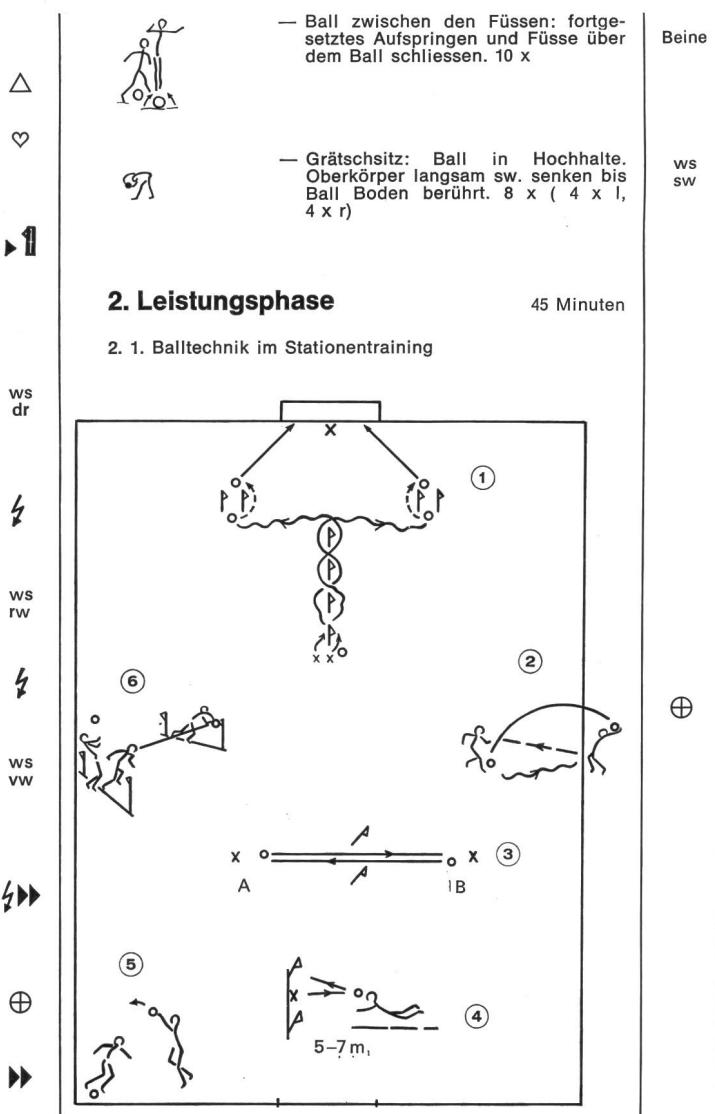
Ort: 16-m-Raum. Sämtliche Übungen werden in diesem Raum ausgeführt. Pro Spieler 1 Ball.

- Alle Spieler führen den Ball mit vielen Wendungen kreuz und quer durchs Spielfeld. Spieler und Bälle dürfen einander nicht berühren.



- Jeder Spieler an seinem Standort: Beinschwingen von aussen nach innen über den in Hüfthöhe von Hand zu Hand wandernden Ball. 20 x
  - Ball führen wie oben, 'auf Pfiff: Ball mit Fussohle stoppen und sofort wieder mitnehmen. 5—6 x
  - Bauchlage: Ball beidseitig gefasst vor dem Kopf, Aufwerfen, Rumpfheben und Ball in Hände zurück-köpfeln. 10 x
  - Ballführen, auf Pfiff: Ballstoppen,  $\frac{1}{2}$  Körpedrehung und Ball wieder mitnehmen. 5—6 x
  - Sitz mit geschlossenen Beinen: Ball zwischen Füsse einklemmen. Beine heben und senken bis hinter den Kopf zur Bodenberührung. Ball in Hände nehmen, zurückrollen und wieder einklemmen. 10 x
  - Ballführen, auf Pfiff: Ball stoppen und sofort den Ball des zunächst

- Im Stand: Ball mit beiden Händen zu Boden prellen, vorwärts überrollen, aufstehen und Ball mit Kopf oder Fuss annehmen. 6 x
  - Ballführen, auf Pfiff: kurze Tempobeschleunigung mit Ball, dann wieder langsam. 10 x



Pro Station 7 Minuten Übungszeit.

**Station 1** Slalomlauf — Torschuss  
2 Spieler und 1 Torhüter  
Bei den sw. versetzten Kleintoren wird der Ball zwischen den Malstangen durchgespielt (Spieler nebendurch).

**Station 2** Outeinwurf — stoppen — führen.  
Die Spieler wechseln laufend ihre Positionen.  
2 Spieler

**Station 3** Pass Vollriss durch schmales Tor.  
— Pass auf ruhenden Ball  
— Direktfässer 2 Spieler

**Station 4** Hechtköpfler  
Spieler im Tor wirft den Ball kurz-halbhoch auf Mitspieler. Dieser versucht mit Hechtköpfler 1 Tor zu erzielen.  
2 Spieler und 1 Torhüter

**Station 5** Stoppen. Jeder Spieler 1 Ball. Aus der Hand Ball hochwerfen und am Boden stoppen mit der Innenseite des Fusses. l. u. r. 2 Spieler

**Station 6** Hochwerfen des Balles und Kopfstoss aus dem Stand. Jeder versucht beim andern möglichst viele Tore zu erzielen. 2 Spieler

## 2.2. Kondition

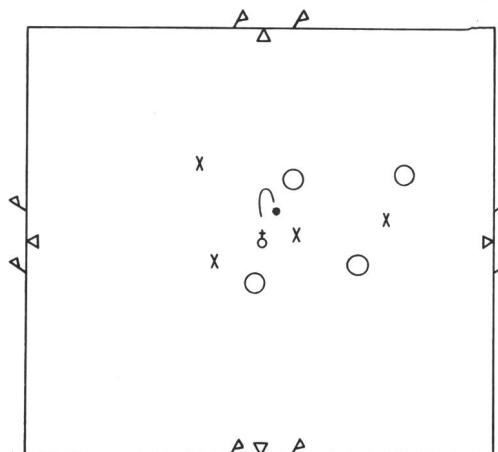


Jeder Spieler 1 Springseil (oder je 2 Spieler 1 Springseil).  
4 x 1 Minute hüpfen im Springseil, beidfüssig ohne Zwischenhupf. Dazwischen je 30 Sekunden Erholungszeit.

⊕

## 2.3. Spiel

Fussball auf 4 offene kleine Tore.  
Spielfeld 40 x 40 m.  
3 Mannschaften zu je 4 Spielern.



Mannschaft  $\Delta$  hütet die Tore.

Die Mannschaft X und O greifen an und versuchen, möglichst viele Tore zu erzielen. Der Ball wird vom Spieelleiter in der Mitte des Feldes durch Aufwerfen ins Spiel gegeben, ebenfalls jedesmal nach einem Torerfolg. Nach jeweils 5 Minuten erfolgt ein Wechsel der Mannschaften, so dass jede Mannschaft 1 x die Torhüterrolle gespielt hat. Die Mannschaft, die am Schluss die meisten Tore erzielt hat, hat gewonnen.

► 1

## 2.4. Ausklang

- Atemübungen, entspannen
- Mitteilungen
- Körperflege



4052 Basel

Lehenmattstrasse 122, Tel. (061) 41 42 32  
Sportplatzbau — Turnanlagen — Tennisbau

baut

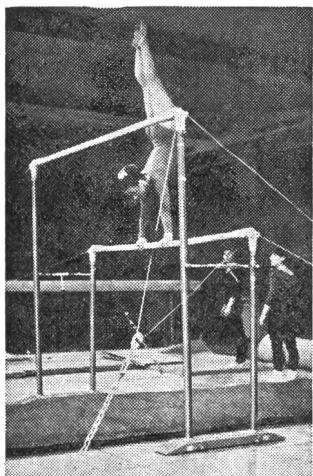
**Sportanlagen**

**Turnanlagen**

**Tennisplätze**

mit modernen und neuzeitlichen Belägen  
sowie zeitgemässen Einrichtungen.

Verlangen Sie unverbindliche Offerten.



**Turn- und  
Sportgerätefabrik**

**Alder & Eisenhut AG**

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