

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 11

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 01.05.2026

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

Neue Wege im Schulturnen

Kurz vor den Sommerferien wurden die Primarlehrerinnen und -lehrer von Winterthur zu einem Turnkurs aufgeboten, an dem sie über neue Möglichkeiten der Ausgleichs- und Präventivgymnastik orientiert wurden. Alle Teilnehmer hatten einige Tage vor diesem Instruktionsnachmittag eine interessante Dokumentation mit Vorschlägen und Anleitungen zu verschiedensten Turnübungen erhalten. Der Kurs hatte also in erster Linie die Aufgabe, der Lehrerschaft einige nützliche Hinweise und Erläuterungen in der sinnvollen Anwendung dieser Gymnastikübungen zu vermitteln.

Besondere Aufmerksamkeit verdient jener Teil, der die Übungen für Ausgleichsgymnastik enthält. Das ganze Programm kann während des regulären Unterrichts am Sitzplatz des Schülers durchgeführt werden. Es bringt einen willkommenen Unterbruch in die ermüdende Sitz- und Arbeitshaltung. Die Schüler sollen damit vor Rückenschäden bewahrt werden, die durch einseitige Beanspruchung von Wirbelsäule und Muskulatur hervorgerufen werden. Dass mit der Einführung dieses Turnens in die Schulstube kein Luxus betrieben wird, zeigen ärztliche Untersuchungen an unserer Jugend: Von 1740 Mittelschülern in Zürich weisen 60 Prozent eine abnorme Wirbelsäule auf, und von den rund 40 000 Jünglingen, die zur Rekrutierung antraten, hatte jeder achte einen Wirbelschaden.

Die eingeleiteten positiven Bestrebungen müssen jetzt weitergeführt werden. Die verantwortlichen Kreise sollten auch nach neuen Wegen in der Ausbildung der Turnlehrer suchen. Fachlehrer wären heranzubilden, die den Trainingseffekt der Turnstunden nach wissenschaftlichen Massstäben optimal gestalten würden. Die Lösung des Personalproblems könnte mit der Einführung von Sonderkursen zur Ausbildung von Turnlehrern für die Primarschulstufe an die Hand genommen werden. Jüngeren Leuten mit guter körperlicher Verfassung und dem notwendigen Einfühlungsvermögen in die Leistungsfähigkeit eines Kindes wäre damit die Möglichkeit geboten, sich zum Turnlehrer auf der Primarschulstufe ausbilden zu lassen. Dies wäre ein neuer Beruf, der auf dem zweiten Bildungsweg erlernt werden könnte. Die Turnlehrer würden eigens von der Gemeinde angestellt und ausschliesslich den Sportunterricht betreuen.

Die Förderung des Sports und seine Entwicklung in die Breite und zur Spitze ist eine allgemein anerkannte Notwendigkeit. Schule und Elternhaus sind aufgerufen, die Kinder vor den Folgen mangelhafter Bewegung zu bewahren. Das Kind soll die Wichtigkeit der körperlichen Betätigung erkennen. Den Erziehern ist die Aufgabe gestellt, die Freude am Sport zu wecken und ihn gleichsam zur Lebensgewohnheit zu machen. Unter keinen Umständen darf das Turnen nur eine Belohnung für folgsames Verhalten während des Unterrichts sein! Auch ist die Behauptung, ein schlechter Sportler sei meist ein guter Schüler, längst widerlegt. In Anbetracht dieser Tatsachen ist die Forderung nach qualifizierten Sportlehrern berechtigt.

Nutznieser dieser Neuerungen wären alle beteiligten Kreise. Den Absolventen der Lehrerseminarien wäre die Turndiaktik erlassen, somit bliebe mehr Zeit für andere Fächer; Leute des zweiten Bildungsweges erhielten ein attraktives Berufsziel, und zudem bekäme der Sport endlich jene wünschbare Basis, die sowohl Früherfassung als auch richtige Förderung jedes Kindes nach seinen Möglichkeiten umfasste.

Jean Haag, «Der Landbote», Winterthur

Projekt eines regionalen Sportzentrums Eigental

Das Hochtal am Nordfuss des Pilatus, dessen Ruhe lediglich während ein paar Wochen vom Knall aus Gewehren und Kanonen der in der Schiessverlegung weilenden Rekruten der Luzerner Infanterieschule unterbrochen wird, soll — so sieht es auch der vor dem Abschluss stehende Landschaftsplan vor — weiterhin den Wanderern und Skiläufern der Agglomeration Luzern erhalten bleiben. Das rund zehn Kilometer messende und 1000 Meter Höhe aufweisende Tal entlang dem Rümli bildet für die nahezu 200 000 Bewohner der Region Luzern einen geeigneten Erholungsraum. Im Jahre 1967 hat der Regierungsrat des Kantons Luzern eine Verordnung zum Schutze des Eigentalen erlassen. Leider hat er es aber bisher unterlassen, der «Vereinigung Erholungsraum Eigental», die sich seit fünf Jahren der Dinge annimmt und im Frondienst bereits mehrere hundert Meter Spazierwege, Wegmarkierungen und gar eine Pistenbeleuchtung für die Skilangläufer schuf, eine finanzielle Unterstützung zu gewähren. Eine Aenderung dürfte schon in nächster Zeit eintreten, nachdem eine Interpellation

Weibel-Halder im Grosse Rat des Kantons Luzern behandelt worden war, die ein regionales Sportschulungszentrum im Eigental anstrebt. Wer sich im Sport auch nur einigermaßen auskennt, der weiss, dass über die Bedürfnisfrage keine Zweifel bestehen. Mit der Einführung von «Turnen und Sport» besteht im Kanton Luzern ohnehin ein Mangel von rund 60 Turnhallen von geeigneten Aussenanlagen ganz zu schweigen.

Katalog für drei Dringlichkeitsstufen

Eine sechsköpfige Kommission wird voraussichtlich eine kurzfristige Vernehmlassung unter jenen Sportverbänden starten, für die sich das Eigental in erster Linie eignet. Es gilt dabei die Bedürfnisse abzuklären. Die Kommission wird ihre Vorschläge nach der Dringlichkeit einstufen. In einer ersten Etappe sollen Sofortmassnahmen ergriffen werden. Darunter werden Verbesserungen der bestehenden Anlagen wie Skilanglaufpisten, Sprungschanzen und Wanderwege ins Auge gefasst. Ebenso müsste eine einfache Umkleidemöglichkeit im Talboden geschaffen werden. Ein zweiter Schritt sieht die Integrierung der ideal gelegenen Ferienheime der Stadtschulen von Luzern vor, die bisher lediglich sieben Wochen im Jahr belegt waren. Der Bau einer Turnhalle und von Spielplätzen sollte in der Folge einen einfachen Kursbetrieb ermöglichen. Ein Endausbau ist in 10 bis 20 Jahren vorgesehen.

In einer zweiten Etappe sollen diese Anlagen in den vom Regionalplanungsverband erstellten Landschaftsplan eingebaut werden, ehe Finanzierungsfragen und Rechtsträger in einer dritten Stufe abgeklärt werden sollen. Bei der Integrierung in den Landschaftsplan wird sich auch das Militär einschalten. Mit einem raschen Abzug des Militärs darf nicht gerechnet werden. In letzter Zeit musste sogar energisch gegen eine Ausweitung des Schiessplatzes opponiert werden. Andererseits muss man dem sportfreundlich gesinnten Schulkommandanten, Oberst Oskar Käch, auch wieder recht geben, wenn er meinte, dass das Eigental weitgehend dank der Truppe noch so natürlich und unüberbaut geblieben sei. Es ist anzunehmen, dass auch das Militär von den zu bauenden Sportanlagen profitieren wird.

Bescheidener Beginn — wie Magglingen

Man kann nicht erwarten, dass schon in den nächsten Jahren im Eigental Tartananlagen, Schwimmbäder usw. erstellt werden. Das Vorhaben im Eigental erinnert stark an den Beginn von Magglingen, wo zuerst ein altes Hotel gekauft und eingerichtet wurde, Sportplätze gar im Frondienst erstellt wurden und erst nach und nach weitere Anlagen entstanden. Trotzdem wird es den finanzschwachen Kanton Luzern noch genug kosten, bis der Plan verwirklicht ist. In die Finanzierung werden sich der Bund, die Kantone, die Stadt Luzern und die Agglomerationsgemeinden teilen müssen. Das Kurszentrum soll vorab den «stillen Sportarten» wie nordischem Skilauf, Orientierungslauf sowie einigen Ballsportarten dienen; auch «Jugend und Sport» wird davon profitieren.

F. V. «NZZ»

Polysportives Center in Aussicht

Der langgehegte Wunsch der Bevölkerung von Dielsdorf und Umgebung nach einer regionalen Sport- und Erholungsanlage scheint in naher Zukunft in Erfüllung zu gehen. Die Planungskommission hat ihre Arbeit abgeschlossen.

Seit längerer Zeit hatten die Behörden der Gemeinden Dielsdorf, Niederhasli, Regensberg und Steinmaur über den Bau von Sportanlagen beraten und kamen dann überein, gemeinsam im näheren Einzugsgebiet der vier Dörfer eine regionale Sportanlage zu erstellen.

Mit Hallenbad, Mehrzweckhalle, Eissportanlage und Tennisplätzen

Nach fast einjähriger Arbeit der zehnköpfigen Planungskommission (dazu gehörten auch die beiden Professoren Strupler, Bern, und Custer, Zürich, die im Sportstättenbau versiert sind) konnte kürzlich den Behörden der vier Gemeinden der Planungsschlussbericht vorgelegt werden. Er enthält neben einem Abschnitt betreffend die generelle Sportstättenplanung, eine Darstellung der Gesamtsituation sowie Vorschläge für die Art der Anlagen im regionalen Zentrum. Im Endausbau sehen die Experten und die Planungskommission folgende Anlagen darin vor:

Hallenschwimmbad, Leichtathletikanlage mit Fussballfeld im Innenraum, Sauna, Mehrzweckhalle, Restaurant, Freibad mit Spiel- und Liegewiesen, Lehrschwimmbecken im Freien kom-

biniert mit einer Eisfläche, Eissportanlage, Tennisplätze und Minigolfanlage. Das Gesamtprojekt wird auf 19 Millionen Franken zu stehen kommen.

Vorlage noch diesen Herbst bereit

An einer kürzlich durchgeführten Orientierung der Gemeinde- und Behördenvertreter gab Professor Custer über das Projekt nähere Auskunft. Als Rechtsform wurde eine AG vorgesehen. Noch diesen Herbst soll den Stimmbürgern die Vereinbarung der Gemeinden und die Baurechtsverträge zur Genehmigung vorgelegt werden, dazu das Kreditbegehren für die Ausarbeitung des Vorprojekts der Gesamtanlage und der Projektierungskredit für die erste Ausbauphase. In dieser soll das Hallenbad, Restaurant mit Ganzjahresbetrieb, Freibad, Leichtathletikanlage mit Fussballfeld im Innenraum und vier Ten-

nisplätze mit einem Kostenaufwand von etwa 13 Millionen Franken erstellt werden.

Zwischen Dielsdorf und Niederhasli

Der Standort der Anlage ist zwischen Dielsdorf und Niederhasli in idealer Lage, und als Baubeginn ist der Sommer 1973 vorgesehen, sofern es wegen des Baustopps keine weiteren Verzögerungen mehr gibt. Die Sport- und Erholungsanlage «Erlen» soll allen Bevölkerungsschichten und Altersgruppen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung erlauben, und deshalb sollen die Stimmbürger der vier Gemeinden ihr uneingeschränktes Ja zu dieser Anlage, die zur Förderung der Volksgesundheit beiträgt, geben.

Werner Bucher «Zürcher AZ»



Nur regelmässiges Training garantiert körperliche Fitness.

Oft fehlt uns zur sportlichen Aktivität jedoch ein Ansporn, ein Ziel. Der SLL hat im Mai die Aktion Fitness-Pyramide lanciert. Die Karte mit den drei Fitness-Pyramiden enthält drei Felder: Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Ziel der Aktion: Jeder Besitzer der Karte sollte innerhalb von einigen Monaten die 100 Felder ausfüllen, d. h. er muss hundertmal antreten und trainieren. Hast Du die Karte bei Deinem Sporthändler oder Drogisten oder beim Sekretariat des Schweizerischen Landesverbandes für Leibesübungen in Bern, Haus des Sportes, Postfach 12, 3000 Bern 32, schon bezogen?

Dein persönliches Ziel für den Winter 1971/72:

Ausgefüllte Fitnesskarte!

FITNESS-PYRAMIDEN SLL

	BEWEGLICHKEIT	AUSDAUER	KRAFT
Für folgende Leistungen können Sie in einer der drei Pyramiden 1 Feld ausfüllen:			
10 Min.	(G) Gymnastik	(DL) Dauerlauf (SL) Skilanglauf (S) Schwimmen	(K) Krafttraining mit Gewichten bis 50% des eigenen Körpergewichtes (I) Isometrisches Training
20 Min.	(VB) Volleyball (SB) Sitzball für Invalide (SF) Skifahren	(V) Velofahren (OL) Orientierungslaufen (R) Rudern	(K) Krafttraining mit leichten Gewichten (2-12 kg) (FI) Training mit und an Fitness- und Kraftgeräten
40 Min.	(B) Badminton (TT) Tischtennis (EL) Eislaufen (RL) Rollschuhlaufen (T) Tanzen	(OM) Orientierungsmarsch (LM) Leistungsmarsch (BW) Bergwandern (H) Eishockey, Landhockey (BB) Basketball (HB) Handball	(GT) Geräte- und Bodenturnen
60 Min.	(F) Freizeitspiele (Kegeln, Boccia, kleine Ballspiele)	(T) Tennis (FB) Fussball	
120 Min.		(W) Wandern (SW) Skiwandern	
Folgende Leistungen können in jede beliebige Pyramide eingesetzt werden: 2x FI 1 Runde Fitness-Parcours (VITA-Parcours, Schweisstropfenbahn, u.ä.) 2x KT 1 Lektion Konditionstraining (Turnen für jedermann, Circuit-Training, Rhythmik und Ballett, etc.)			

Winter-Sport-Test in Engelberg

Diese letztes Jahr geschaffene Auszeichnung hat guten Anklang gefunden und wird auch im nächsten Winter abgegeben.

Wer sich unter Anleitung eines Langlauf-Instruktors der Schweizer Skischule Engelberg auf die 5 km lange Loipe wagt und in Begleitung eines Skilehrers die Abfahrt von Trübsee nach Engelberg bewältigt, zweimal die 3,5 km lange Schlittelbahn hinunterfährt und imstande ist, eine 100-Meter-Schwimmstrecke zurückzulegen, dem steht in Zukunft nichts mehr im Wege, den Engelberger «Winter-Sport-Test» zu erwerben.

Die Testkarte kostet 15 Franken. In diesem Preis ist die Betreuung durch den Skilehrer beim Langlauf und bei der Abfahrt sowie das schöne Stoffabzeichen inbegriffen.

Neue Langlauf-Pisten

Auf der Gerschnialp (1300 m) wird seit zwei Jahren eine rund 7 km lange Langlauf-Loipe unterhalten. Aus Anlass des Prominentenlanglaufes der Schweizerischen Verkehrszentrale wurde dann im vergangenen Winter im Tal eine zweite Spur angelegt, die in der Folge derart stark benützt wurde, dass sich der Kur- und Verkehrsverein entschloss, die Piste auch in Zukunft zu unterhalten.

Mit Hilfe eines zu diesem Zweck angeschafften Fahrzeuges wird es möglich sein, die Laufspur gar bis ins Gebiet des Wasserfalls zu verlängern. Ski, Stöcke und Schuhe können gemietet oder komplette Ausrüstungen schon ab zirka 150 Franken gekauft werden. — Vergessen wir nicht: «Langläufer leben länger!»

«Sport für alle» der Nordländer

Sport für alle, die Forderung der Stunde, ist in Finnland bereits Wirklichkeit geworden. 1,5 Millionen Finnen beteiligen sich an den Volksläufen im Winter, 7 Millionen nehmen an den Sommerwettbewerben teil. Nach einer Umfrage der Universität Tampere treiben 14,8 Prozent der Bevölkerung täglich Sport, nur 25 Prozent betätigen sich weniger als einmal monatlich. Auch in Schweden und Norwegen kommt die dünn besiedelte Landschaft dem Bedürfnis des Menschen mehr entgegen als im überbevölkerten Mitteleuropa. Die von Norwegen 1967 inspirierte «Trimm»-Aktion wurde vom Nachbarn Schweden bald aufgegriffen und kopiert. Am 25. April 1967 begannen die Norweger ihr Trimm-Programm. Sie setzen eine Anlaufpause von fünf Jahren fest, nach denen dann ein Zehnjahresprogramm für die Aktion «Sport für alle» in Kraft treten soll. Seit Beginn der «Trimm»-Aktion hat sich die Mitgliederzahl des Norwegischen Sportbundes um 60 bis 70 Prozent erhöht.

Im Gegensatz zum Deutschen Sportbund will Norwegen die «Trimm»-Bewegung nicht vornehmlich durch Sponsoren finanzieren, sondern erwartet öffentliche Unterstützung. 550 000 norwegische Kronen hat bisher der Staat aufgebracht. Norwegische Sportverantwortliche meinen: «Unser Ziel ist es, dass Trimm vom Staat bezahlt wird. Trimmen ist eine typische soziale Aufgabe, für deren Finanzierung der Staat verantwortlich sein sollte». Auf die Heerscharen der Trimmisportler bereitet man sich durch intensive Ausbildung von Übungsleitern vor, zurzeit 35 000 pro Jahr!

In Schweden wird besonders der Orientierungslauf (OL) gefördert. Mit Kompass und Karte beteiligen sich daran an jedem Wochenende 40 000 Schweden, sehr viel mehr sind privat in der Natur unterwegs. 300 000 Schulkinder nehmen jährlich an OL-Läufen teil. Berühmt ist der Volkslauf über 80 km von Mora nach Sälen. Führend ist Schweden im Bau von Sporthallen, Skiloipen und Trimbahnen.

Manfred Steffny im «Tagesspiegel»

Fitnessparcours Modell «Lindberg»

Die neue Freizeitsportanlage in Winterthur, welche nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aufgebaut wurde, erfreut sich immer grösserer Beliebtheit. Dank ihrer wohlgedachten Konzeption gestattet sie allen Alters- und Leistungsgruppen, ein genau dosiertes Fitnessstraining durchzuführen. (Wir haben in der September-Nummer von J+S ausführlich darüber berichtet.) Sorgfältige Berechnungen haben ergeben, dass in den ersten 5 Monaten seit der Eröffnung weit über 50 000 Personen auf dem Fitnessparcours trainiert haben. Eine genaue Auswertung der Benützerzahlen ist im Gange und wird demnächst veröffentlicht werden.

Da in unserem Land erwiesenermassen eine grosse Nachfrage nach Waldlaufanlagen besteht und das Modell «Lindberg» ohne Zweifel bedeutende Vorteile gegenüber andern Parcours aufzuweisen hat, ist es erfreulich zu vernehmen, dass in nächster Zeit eine ausführliche Dokumentation für den Bau dieser Anlage erscheinen wird. Nebst detaillierten Bauplänen, Photos, Trainingsprogrammen, statistischen Unterlagen, verschiedenen Referenzen usw., sind auch Offerten für die Anschaffung der benötigten Tafeln, Geräte und Trainingsanleitungen beigelegt.

Auf diese Art wird es allen interessierten Kreisen ermöglicht, ohne grossen Zeitaufwand eine sehr genaue Kopie der Winterthurer Anlage zu erstellen. Es ist zu hoffen, dass dies in grosser Zahl geschehen wird.

Die Dokumentation kann zum Selbstkostenpreis von Fr. 54.— bestellt werden bei W. Baumann, Gladiolenstrasse 15, 8472 Seuzach.

Gedanken — Gespräche — Geschehnisse

Hans Altorfer

Fitness ist zu einem Begriff besonderer Prägung geworden. Im ganzen Land spriessen Fitnessbahnen nur so aus dem Boden. Längs der Autobahnen entstehen Fitnessanlagen. In grösseren Orten gibt es Fitnessklubs und -centers. Für Hotels und andere Betriebe werden Fitnessräume propagiert.

Wir haben einen solchen Muster-Fitness-Raum erhalten, mit Velos, Ruderapparaten, Hanteln, Expandern und was es sonst noch für sinnreiche Maschinen und Geräte auf diesem Gebiet gibt. Vom Direktor erhielten wir einen Brief, in dem stand, wir sollten an unsere eigene Fitness denken, nicht nur davon reden und andern Leuten predigen, was man alles tun kann und soll, um die körperliche Fitness zu verbessern. Wir müssten mit dem guten Beispiel vorangehen, unsere Anlagen benützen, auch den Fitness-Raum, und er wünsche uns für die diversen Tätigkeiten viel Spass und Freude.

Spass und Freude! Gerade da liegt bei mir der Haken. Ich muss leider gestehen, dass ich den Fitnessraum zwar schon vielen Leuten stolz gezeigt, ihn aber selber recht wenig benutzt habe. Eines meiner Ichs sträubt sich einfach hartnäckig dagegen, wenn ein anderes energisch nach Fitnessbewegung verlangt. «Geh hinunter», sagt das eine Ich, «fahr wieder mal Velo!» Das andere Ich hat gar keinen Spass daran! «Geh und rudere mal wieder», meint das eine, «ach, mir fehlt die Freude», seufzt das andere. Gewöhnlich behält das andere die Oberhand.

Ich wüsste etwas, wo auch das andere Ich mit Begeisterung und mit Spass und Freude dabei wäre. Es gibt in unserem neuen Schulgebäude noch einen unausgebauten Raum, einen sehr grossen Raum sogar. Dort liessen sich mit Leichtigkeit einige geschlossene

Räume einrichten, in denen sich Spiele austragen lassen wie Squash, amerikanischer Handball oder Paddleball. Spielen! Ja, das wäre etwas, womit sich auch mein innerer Sträuber einverstanden erklären könnte. Fitnessstraining mit Spiel würde doch viel mehr Spass und Freude bereiten. Das andere schmeckt mir einfach zu sehr nach Arbeit. Von dieser Tätigkeit bekomme ich eigentlich sonst genug.

Es ist allerdings vorgesehen, in diesen Raum zwei Bocciabahnen einzubauen. Ich habe zwar nichts gegen Boccia. Es ist sicher ein gutes und unterhaltendes Spiel. Es als Fitnessstraining auszuüben, dagegen würde sich mein Fitnessbewusstsein sträuben. Man sieht, auch hier nichts als Kampf.

Wir haben uns auch zum Kampf entschlossen, selbstverständlich zum friedlichen Kampf. Wir haben nach gut demokratischen Spielregeln, die auch bei uns gelten, eine Eingabe gemacht, mit Vorschlägen für zwei solche Spielräume. In der Zwischenzeit, bis diese Räume eingerichtet sind und der Direktor einen weiteren Brief schreibt, in dem er uns für die Benützung viel Spass und Freude wünscht, muss ich wohl oder übel mit meinem andern Ich entschlossen weiter kämpfen. Auf in den Fitnessraum!

Echo von Magglingen

Kurse im Monat November (Dezember)

a) schuleigene Kurse

6.— 8. 12.	Basketball (15 Teiln.)
6.— 8. 12.	Volleyball (20 Teiln.)
13.—15. 12.	Geräte- und Kunstturnen (20 Teiln.)
15.—17. 12.	Gymnastique aux agrès et à l'artistique (10 Teiln.)

Eidg. Leiterkurse

6.—11. 12.	Ski allround + comp. (40 Teiln.)
13.—18. 12.	Ski Allround + Wettk. (60 Teiln.)
13.—18. 12.	Ski Langlauf (45 Teiln.)
20.—23. 12.	Ski Allround f (40 Teiln.)
27.—30. 12.	Ski Allround d (60 Teiln.)

Militärsporthkurse

7.—11. 12.	KK San HD (60 Teiln.)
------------	-----------------------

Diverse Kurse

29. 11.— 4. 12.	Kaderkurs Ski Lehrkörper ETS (20 Teiln.)
6. 12.—11. 12.	Kaderkurs Ski Langlauf Lehrkörper ETS (20 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

1.— 4. 11.	Jungschützenleiterkurs, EMD (60 Teiln.)
6.— 7. 11.	Trainingskurs der Herren-Nationalmannschaft, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)
6.— 7. 11.	Konditionstrainingskurs, SRB (35 Teiln.)
10.—14. 11.	Trainingslager Nationalmannschaft A, HBA (25 Teiln.)
13.—14. 11.	Trainingskurs der Damen-Nationalmannschaft, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)
13.—14. 11.	Trainingskurs der Herren-Nationalmannschaft, Schweiz. Basketballverband (30 Teiln.)
13.—14. 11.	Trainingskurs der Nationalmannschaft Wasserspringen, Schweiz. Schwimmverband (10 Teiln.)
13.—14. 11.	Olympiakader-Kurs Schwimmen, Schweiz. Schwimmverband (15 Teiln.)
20.—21. 11.	Trainingskurs der Nationalmannschaft Schwimmen, Schweiz. Schwimmverband (40 Teiln.)
20.—25. 11.	Jungschützenkurs, EMD (60 Teiln.)
22.— 3. 12.	Olympia-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (15 Teiln.)
27.—28. 11.	Trainingskurs der Damen-Nationalmannschaft, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)
27.—28. 11.	Trainingskurs der Nationalmannschaft Wasserspringen, Schweiz. Schwimmverband (10 Teiln.)
27.—28. 11.	Trainingskurs des Nationalkaders, Schweiz. Boxverband (20 Teiln.)

Auf Postenjagd

Ein neuer Lehrfilm der ETS Magglingen über das Orientierungslaufen in drei Teilen

Produktion:	Eidgenössische Turn- und Sportschule
Fachleitung:	Martin Sollberger, Biel
Regie:	Hugo Lörtscher, Magglingen
Kamera:	Georges Nikles, Magglingen, Marcel Schwab, Bern
Sprecher:	Georg Wettstein, Bern
Karikaturen:	Eduard Schmid, Uhwiesen
Musikal. Bearbeitung:	Werner Walter
Bahnleger:	Samuel Hadorn
Kartenzeichner:	Rolf Zigerli
Mitwirkende:	Die Eliteläufer: Walter Daepf, Roland Hirter, Theus Schild Eine Gruppe Nachwuchsläufer Schüler der Sek.-Schule Biel-Madretsch
Technische Daten:	Farbfilm 16 mm, Magnetton, Gesamtlänge: 484 m, Gesamte Vorföhrdauer: 44 Minuten

1. Teil:

«Die erste Spur» (158 m, 14 Minuten)
Einführung in das Orientierungslaufen am Beispiel einer Schulklasse. Nebst der Vermittlung von elementaren Kenntnissen im Umgang mit Karte und Kompass wird besonders auf die Entstehung des modernen OL-Kartenwerkes eingegangen. Als Verbindung vom Uebungsteil zum abschliessenden kleinen Wettkampf am Schweiz. OL-Tag ist das Problem der Bahnlegung eingeschoben. «Die erste Spur» vermittelt in konzentrierter Form möglichst viele Informationen und richtet sich in seiner Konzeption in erster Linie an Jugendliche im Alter von 12 bis 15 Jahren.

2. Teil:

«Der Weg zur Spitze» (168 m, 16 Minuten)
Ausgewählte Tips für junge Läuferinnen und Läufer, welche den Kampf mit der Elite suchen. Drei Spitzenläufer zeigen in Wettkampfsituationen und eine Trainingsgruppe in entsprechenden Uebungsformen, wie sich bestimmte Probleme lösen lassen.
Die drei Läufer verkörpern drei verschiedene Typen: den Roller (hält sich vornehmlich an die Wege), den risikofreudigen «Prescher» (strebt den Erfolg auf direktestem Wege an) und den subtilen Kartenleser (läuft nach Höhekurven bei kräfteschonendem Körpereinsatz). Zur Darstellung gelangen u. a. folgende Probleme: Start, Routenwahl, Schulung von Distanzgefühl und Geländegängigkeit, das Laufen auf eine Auffanglinie zu. Circuittraining und Training unter geistiger Belastung.

3. Teil:

«Im Wettkampf unterwegs» (158 m, 15 Minuten)
Ohne Kommentar, nur von Bild und Musik getragen, will der dritte Teil in erster Linie werben und informieren. Werben für den OL-Sport und informieren über die Vielfalt des schweiz. OL-Kalenders. In rascher Folge erscheinen kaleidoskopartig Wettkampfausschnitte von einer Nachtstaffel, einem Tomila-OL. Trotz des Fehlens technischer Erklärungen findet der geschulte Läufer zahlreiche wertvolle Hinweise, während der Nichteingeweihte Einblick in das Wesen des Orientierungslaufes gewinnt und sich von der lebendigen Bildaussage angesprochen fühlt.

Trainerlehrgang 1971/73

Am 4. Oktober 1971 begann in Magglingen der zweite Trainerlehrgang, der im Auftrag des NKES von der ETS — in Zusammenarbeit mit dem Trainerausschuss NKES — als schuleigener Kurs durchgeführt wird. Er steht unter der Führung des Lehrgangleiters, Dr. med. Pavel Schmidt, Spezialarzt für Psychiatrie, ETS, welcher seinerseits dem Chef Ausbildung ETS, Hans Rügsegger, unterstellt ist.

Der Lehrgang 1971/72/73 basiert auf einem zweistufigen Ausbildungsprogramm. Beide Stufen sind aufeinander abgestimmt, dennoch bildet jede für sich eine selbständige Studieneinheit, die aus zwei Semestern besteht. Der Unterricht der ersten Stufe (einjährige Ausbildung = Trainerlehrgang I) besteht vorwiegend aus Fernunterricht mit Heimstudium. Zudem sind je Semester ca. zehn Unterrichts- und Seminartage an der ETS vorgesehen. Praktikum und spezifische Sportfachausbildung erfordern maximal weitere 14 Tage im zweiten Semester. Die einjährige Ausbildung wird als Studium mit einer für alle Lehrgangsteilnehmer obligatorischen Prüfung am Ende des zweiten Semesters abgeschlossen («Diplom-Trainer NKES I»).

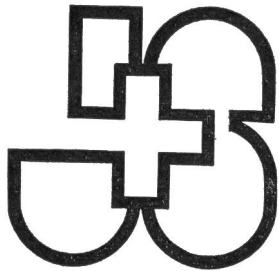
Die erfolgreiche Absolvierung des Trainerlehrgangs I ist sowohl Voraussetzung als auch Bedingung für die Fortsetzung des Studiums im Rahmen der zweiten Stufe (Trainerlehrgang II). Die Ausbildung wird vorwiegend in Seminarform von ein- bis dreitägiger Dauer je Monat erfolgen. Der Trainerlehrgang II (zweijährige Ausbildung) wird mit einer sportfachspezifischen Diplomarbeit und einer für alle Lehrgangsteilnehmer obligatorischen Prüfung abgeschlossen («Diplom-Trainer NKES II»).

Psychologie	Dr. Guido Schilling, Psychologe, ETS-Forschungs-Institut
Bewegungslehre	Prof. Dr. J. Wartenweiler, Lehrstuhl für Leibesübungen, ETH, in Zusammenarbeit mit seinem Vertreter, Guido Bergmaier, Turnlehrer und wissenschaftlicher Mitarbeiter ETH
Sportmanagement	Dr. ing. ETH Ulf von Salis, Unternehmensberatung, Zürich.

Die Grundausbildung umfasst folgende Stoffgebiete:

Fach:	Fachleiter:
Trainingslehre	Frau Dr. med. Ursula Weiss, Eidg. dipl. Turnlehrerin I und Sportlehrerin ETS, Mitarbeiterin für Biologie am ETS-Forschungs-Institut
Sportbiologie	Prof. Dr. med. G. Schönholzer, Chef des Forschungs-Institutes ETS
Pädagogik/Methodik	Ferdinand Imesch, Direktor SLL/NKES

Mit der ansehnlichen Zahl von 52 Teilnehmern sind im zurzeit laufenden Trainerlehrgang 23 Sportarten vertreten (Basketball, Bobfahren, Bogenschiessen, Eishockey, Eiskunstlaufen, Fechten, Fussball, Handball, Judo, Kanu, Kunstturnen — Frauen und Männer —, Leichtathletik, OL, Radrennsport, Rudern, Schiessen, Schwimmen, Ski-Alpin, Ski-Langlauf, Tennis, Volleyball, Wasserspringen). Für jede im Lehrgang vertretene Sportart wurde — als Verbindungsmann zu den Verbänden — ein Sportfachchef bestimmt, der für eine zweckmässige Ausbildung im Sportfach verantwortlich ist.



Sportliche Leistungen abseits von Pisten und Stadien . . .

Wie immer um die Zeit Mitte bis Ende Oktober, so haben auch dieses Jahr die Altzeller und Oberrickenbacher Jünglinge die VU-Prüfung absolviert. Weil diese Burschen, fast ausnahmslos als Landwirte und Aelpler im Sommer, wenn die Prüfung in Wil zentral durchgeführt wird, nicht die Möglichkeit besitzen, an der VU-Prüfung teilzunehmen, organisiert das VU-Büro Nidwalden im Spätherbst immer eine separate Prüfung. Und mag man auch da und dort den Baueinstand in bezug auf Sport und Verständnis für sportliche Belange einer altväterischen, verknozzten Haltung bezichtigen, bei den Oberrickenbachern und Altzellern wäre sie fehl am Platz. Der Grossteil der vorunterrichtspflichtigen Jugend nimmt an diesem Tag den Weg unter die Füsse, um auf den einfachen Turnanlagen beim Schulhaus Altzellen sich mit andern im sportlichen Wettkampf zu messen. Das Kampfgericht, zusammengesetzt aus Messern, Schreibern und dem Rechnungsbüro amtiert als ein seit Jahren eingefuchstes Team. Es sind die Jugendsportlerin Annamarie Hess-Waser, die Vorunterrichtsleiter «dr Aeschi Walti vo Altzällä» und «dr Schmidbodä Tony vo Oberrickäbach», der technische Leiter des VU von Nidwalden, Max Achermann, und der Schreibende. Das

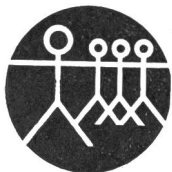
Turntenue der Prüflinge war wie immer vielfältig, nicht immer gerade zweckmässig, hat aber bestimmt keine olympischen Reklamevorschriften verletzt. Im sportlichen Wettkampf zeigten sich diese teils knorrigen, aber kräftigen Naturburschen von der besten Seite. Es hatte Vereinzelte darunter, die sich durch den Sommer über selber und mit einfachen Methoden und Hilfsgeräten trainiert hatten, um im heutigen Wettkampf ehrenvoll zu bestehen. Wie immer standen 80-m-Lauf, Weitsprung, Weitwurf, Kugelstossen und Klettern auf dem Programm. In der Zeit, da das Rechnungsbüro sich mit Punktzahlen und Rangierung befasste, stärkten sich die Wettkämpfer bei Tee, Wurst und Brot. Die Ruhepause war jedoch kurz, weil man die Gelegenheit benutzen wollte noch ein gemeinsames Spiel zu machen. Eigentlich begreiflich, denn es sind in diesen abgelegenen Bergtälern selten so viele junge Leute beisammen, um ein grosses Spiel aufziehen zu können. Und schon blies der technische Leiter des VU zur Rangverkündigung auf dem Schulhausplätzchen von Altzellen. Es gab hier keine Menschentrauben und Umarmungen für den Sieger, obwohl Waser Wendelin vom Schmidboden, Oberrickenbach, mit 101 Punkten unter den gegebenen Verhältnissen ein schönes Resultat erzielt hat. Ein paar frohe Jauchzer waren Ausdruck beifallpflichtender Begeisterung. Schnell, für viele zu schnell, wurde es Zeit zum Aufbruch, denn der Weg nach Oberrickenbach ist noch weit. Ein Besuch bei ihrer Annamarie (ehemalige Slalommeisterin) und beim «Aeschi Walti» waren ebenfalls einkalkuliert. Es wäre tatsächlich auch schade gewesen um den guten Kaffee, wenn er nicht seiner Zweckbestimmung hätte zugeführt werden können. Während die letzten Sonnenstrahlen die Bergspitzen vergoldeten und ein wunderschöner Spätherbsttag zur Neige ging, strebten die Vorunterrichtler wieder ihrer engeren Heimat zu. Es war für diese Bergler ein Tag, der Abwechslung und Begeisterung für sportliche Ertüchtigung in ihren oft harten Alltag gebracht hatte. Ein herzlicher Dank gebührt den beiden mit Herz und Hand ihre Aufgabe lösenden VU-Leitern Walter Hess, Altzellen, und Tony Waser, Oberrickenbach. Ein Tag, der durch seine Einfachheit und natürliche Begeisterungsfähigkeit bestehend wirkte, und sich vom üblichen «Tamtam» wohlthuend abgehoben hat.

Gerhard Stöckli, Saumweg 17, 6370 Stans

DULX Massage

hilft bei Sportverletzungen

Flacon Fr. 4.20 7.20 u. 12.90
in Apotheken und Drogerien
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel



Unsere Monatslektion

Christof Kolb

Konditionstraining für Skifahren

Ort: Halle, Gelände
Dauer: 1 Stunde 30 Minuten

Material: Malstäbe, Scheiben- und Kugelhanteln, Sandsäcke.

Symbolerklärung

- △ Beweglichkeit
- ⊕ Geschicklichkeit
- ▶▶ Schnelligkeit
- 1 Kraft

- ♡ Kreislaufanregung
- ♥ Ausdauer
- ▶♥ Allg. Stehvermögen

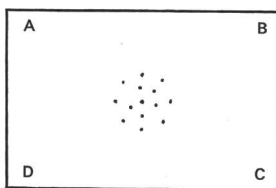
⚡ Schnellkraft

- 1 Rücken
- 1 Bauch
- 1 Arme
- 1 Beine

Einleitung: 20 Minuten

Einlaufen

Die Schüler sind auf alle vier Ecken der Halle gleichmässig verteilt. In der Mitte wird mit Malstäben ein Stangenwald markiert. Zusätzlich können auch noch Medizinbälle hingelegt werden.



- Auf Pfiff laufen die Gruppen A und C durch den Wald in die gegenüberliegende Ecke. Die Stangen dürfen nicht umgeworfen werden, und die Schüler weichen sich aus. Sobald alle den Wald verlassen haben, beginnen B und D mit dem Laufen. Wiederholen.
- Gleiche Anordnung wie oben, aber hüpfen auf einem Bein. Bei der Wiederholung Beinwechsel.
- Mit Partner: Schubkarren stossen.

Gymnastik

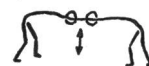
Je zwei Schüler arbeiten zusammen mit einem Malstab.

- In Bauchlage, Arme in Hochhalte: Abwechselnd übergreifen mit den Händen.



Arme

- In Grätschstellung mit gestreckten Armen: Dehnen der Rumpf- und Schultermuskulatur.



WS
vw.

- Rücken an Rücken, Stab in Hochhalte: Vorschritt



WS
rw.

- Seitlage mit breitem Griff am Stab: Abheben der Hüften vom Boden.



WS
sw.

- Die Partner stehen sich frontal gegenüber und fassen den Stab mit beiden Händen an den Enden: Mit festem Griff sw. schwingen mit Körperdrehung um Längsachse.



WS
dr.

- Rücken an Rücken, beide Hände halten den Stab hinter dem Gesäss. Ein Fuss wird eingehängt, auf dem freien Bein wird gehüpft: vw., rw., sw. Beinwechsel.



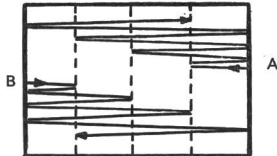
Beine

Leistungsphase

60 Minuten

Hin-und-her-Lauf:

- Je ein Läufer der Gruppe A und der Gruppe B starten gleichzeitig. Wer wird Sieger? Pro Laufsieg 1 Punkt.
Als Wendemarken sind bestehende Markierungslinien auf dem Hallenboden zu verwenden. Falls keine solchen vorhanden sind, mit Abdeckband Linien aufkleben.
Start an der Wand, Ziel erste Linie.
Die Wendelinien, resp. Wand, sind mit einem Fuss oder einer Hand zu berühren.

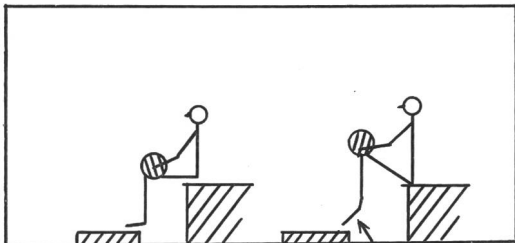


- Gleicher Lauf, aber auf einer oder mehreren Linien steht eine Langbank, die zu überspringen, dann zu unterkriechen ist.
- Gruppenwettlauf: Welche Gruppe bringt zuerst alle Läufer über die Ziellinie?

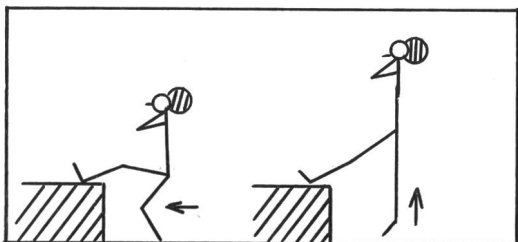
Übungen mit Gewichten:

Aus J+S Nr. 7, Urs Weber.

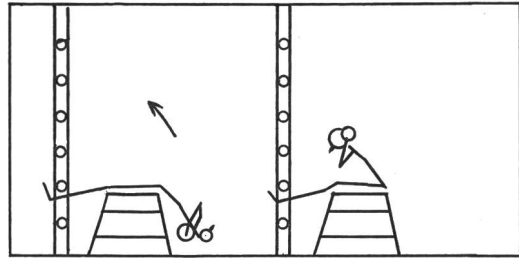
- Sitz auf einem Kastenteil, Füße auf dem niederen Kastenteil:
Heben der Hantel nur aus den Fussgelenken. Belastung so hoch wählen, dass die Übung 6- bis 8mal ausgeführt werden kann.



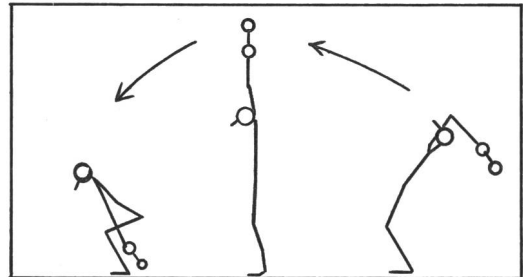
- Ein Bein auf dem Kasten aufgelegt, leichtes Gewicht im Nacken:
Fortlaufendes kraftvolles Abspringen auf der Stelle.
Belastung: ca. 60 Prozent.
Ausführungszahl: ca. 12- bis 15mal.



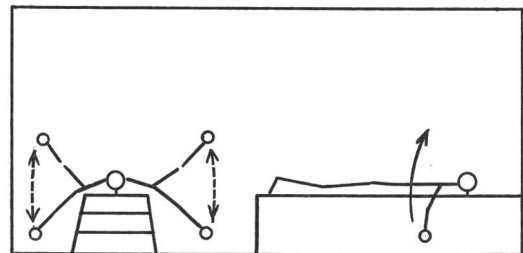
- Sitz auf dem Kasten, Füße unter der Sprosse (Sitzhöhe), Sandsack im Nacken:
Rumpfbeugen vv.
Ausführungszahl: ca. 10mal.



- Kugelhantel:
Hammerschlag
Beim Hochschwingen der Hantel kann ein Rückschritt ausgeführt werden.



- Bauchlage auf einem Kasten (Bank), in jeder Hand eine Kurz- oder Kugelhantel:
Schnelles Armheben swh.

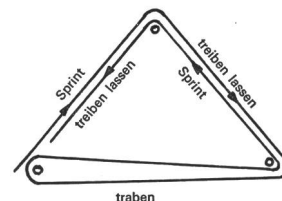


Laufen im Freien:

Entweder Crosslauf, min. 2 km, Puls min. 150, oder Intervalllauf, 5 x 400 m, Puls 180/120, oder Hügellaufen:

An einer Böschung, ca. 30 m lang, 60 Prozent Neigung, möglichst schneller Lauf schräg aufwärts. Schräg abwärts sich treiben lassen, auf der Ebene leicht traben und erholen.

Je nach Trainingszustand 5 bis 10 Wiederholungen.



Ausklang

10 Minuten

- Retour zur Halle mit Betonung des vollständigen Ausatmens.
- Duschen.