

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 36 (1979)

Heft: 12

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

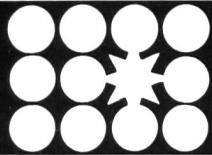
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

Terms of use

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

Download PDF: 29.01.2026

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



UNSERE MONATSLEKTION

Gymnastik und Tanz

Mariella Sciarini

Vorschläge für eine Lektion mit Gymnastikstäben

Der Stab wird speziell und fast ausschliesslich in der medizinisch-therapeutischen Gymnastik angewendet. Er eignet sich aber auch ausgezeichnet, um eine Gymnastiklektion ansprechend zu gestalten.

Ziele

- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- physische Bereitschaft
- soziale Integration
- Anregung zur Kreativität

Die folgenden Übungen sind systematisch geordnet. Der Leiter wählt daraus seiner Klasse angepasste Übungsfolgen aus, die er in mehrere Lektionen aufteilen kann.

Ein Stab pro Schüler. Die Stäbe liegen verteilt in der ganzen Halle

- Laufen in allen Richtungen, ohne die Stäbe zu überqueren.
- Im Slalom um die Stäbe laufen.
- Jeden Stab, den man antrifft kreisförmig umlaufen.
- Im Laufen verschiedene geometrische Figuren beschreiben,
 - dann wählt jeder Schüler eine solche Figur und führt sie in verschiedener Grösse aus; immer noch im Laufen und ohne die Stäbe zu berühren.
- Die Stäbe im Laufen überqueren: vorwärts, rückwärts, seitwärts, hüpfend, mit geschlossenen Füssen, mit Scherensprung usw.
- dabei ist es sehr vorteilhaft, den Schülern vorerst möglichst viel Freiheit zu lassen bei der Ausführung; dann kann man die besten Formen auswählen und sie gemeinsam durchführen.
- Laufen oder sich auf irgend eine Art fortbewegen; die Stäbe, die man antrifft so hoch als möglich heben und sie möglichst leicht wieder ablegen.
- Idem, aber die Stäbe leicht aufwerfen.
- Der Leiter klatscht in unregelmässigen Abständen in die Hände; auf dieses Zeichen einen Stab, ohne ihn zu verschieben, mit einem bestimmten Körperteil berühren (Hände, Füsse, Schultern, Knie usw.).
- Den Stab mit den Füssen zum Rollen bringen.
- Den Stab rollen und ihn abwechselungsweise mit einem andern Körperteil berühren.



Zweiiergruppen: ein Schüler hält beide Stäbe

- Ein Schüler läuft weg mit beiden Stäben und stellt diese, die Stabenden zusammen, ab. Der andere folgt ihm und muss so schnell wie möglich um die beiden Stäbe herum laufen. Rollenwechsel.
- Idem, aber die beiden Stäbe werden getrennt, einer nach dem andern, abgestellt. Der zweite Schüler umläuft zuerst den einen, dann den zweiten Stab.

Bemerkung: Die Stäbe können auch gegen eine Wand, gegen die Sprossenwand, auf eine Langbank oder auf den Boden gestellt werden.

Ein Stab pro Schüler

- Den Stab waagrecht oder senkrecht auf der Handfläche balancieren; gehen, laufen, anhalten, usw.
- Idem, aber abknien, abliegen, absitzen und versuchen, in die Ausgangsstellung zurückzukommen, ohne den Stab zu verlieren.
- Versuchen, den Stab auf andern Körperteilen im Gleichgewicht zu halten.

Der Stab wird vertikal aufgestellt und mit einer Hand gehalten

- In beide Richtungen um den Stab kreisen, ohne diesen zu verschieben; dann einen immer grösseren Kreis beschreiben.
- Eine ganze Drehung um sich selbst ausführen, indem man sich unter der Hand, die den Stab hält, durchwindet.
- Abwechselungsweise ein Bein gestreckt über den Stab heben. Immer näher zum Stab kommen.
- Den Stab loslassen und ihn wieder auffangen, bevor er zu Boden fällt.
- Das gleiche, aber vor dem Auffangen eine selbstgewählte Bewegung ausführen.
- Das gleiche, aber dabei den Stab mit einem Partner tauschen. Dann Abstand vergrössern.

Der Stab wird mit beiden Händen waagrecht gehalten

- Frei gewählte geometrische Figuren beschreiben innerhalb der verschiedenen Bewegungsebenen.
- Den Stab an den Enden halten und ihn über den Kopf, hinter dem Rücken und unter den Beinen durchführen bis zurück in die Ausgangsstellung.
- Idem, in der entgegengesetzten Richtung.

- Langsitz, Beine gestreckt und geschlossen; Stab vor die Füsse legen und wieder zurückholen in die Ausgangsstellung.
- Im Sitzen, Stab vor den Körper halten; die geschlossenen Beine oder ein Bein nach dem andern über und unter den Stab ausstrecken.
- Das gleiche mehrmals hintereinander ohne die Füsse abzustellen.
- Vom Sitz auf den Rücken liegen, sich auf den Bauch drehen und zurück zum Sitz, ohne mit dem Stab den Boden zu berühren.
- Bauchlage: den Stab von einer Hand in die andere geben; vor dem Kopf und über dem Rücken.
- Den Stab mit einer Hand am oberen Ende halten: fallen lassen und mit der andern Hand auffangen.
- Den Stab beidhändig hoch- oder nach vorne werfen und ihn auffangen ohne die Fallphase zu unterbrechen.
- Verschiedene Arten des Werfens und Fangens versuchen.
Diese Formen können auch zu zweit oder mit zwei Stäben durchgeführt werden.
- Kampf um den Stab: zwei Schüler halten den Stab waagrecht. Jeder versucht, dem andern den Stab zu entreißen.
- Das Labyrinth: die Hälfte der Klasse hat alle Stäbe und versucht damit ein Labyrinth zu bilden, indem sie die Stäbe in verschiedenen Stellungen hält. Auf ein Zeichen laufen die andern durch das Labyrinth ohne die Stäbe zu berühren. Wer ist am schnellsten?

Ich hoffe, dass Ihnen diese Vorschläge viele Anregungen bieten werden zu zahlreichen andern Ideen für die Gestaltung einer abwechslungsreichen Lektion mit Gymnastikstäben.





Alder & Eisenhut AG



8700 Küsnacht (ZH) ☎ 01 910 56 53
9642 Ebnat-Kappel (SG) ☎ 074 324 24

Turn-, Sport- und Spielgerätefabrik

88 Jahre Fortschritt im Turngerätebau



Lieferant sämtlicher
Wettkampf-Turngeräte und Turnmatten
der Europa-Meisterschaft
im Kunstturnen 1975 in Bern.

Direkter Verkauf ab Fabrik an Schulen,
Vereine, Behörden und Private.



Judo-Sport-Zentrum Urnäsch/Schweiz

Das grosszügig und zeitgemäß ausgebau-
te Trainingslager kann von Vereinen, Orga-
nisationen oder Schulen über Wochen oder
Wochenende gemietet werden. Da es am
Fusse des Säntis, dem höchsten Berg des
Alpsteins liegt, ist es für Wandergruppen,
Bergsteiger oder ähnliche Organisationen
ideal gelegen.

Unser Sport-Zentrum bietet für zirka 75
Personen Unterkunft. Der Speisesaal dient
mit seiner Grösse ebenfalls als Spiel- und
Aufenthaltsraum. Neben dem Gebäude be-
findet sich eine neuangelegte Spielwiese.

Hätten Sie Interesse an unserem Sport-Zen-
trum? Dann setzen Sie sich mit uns in Ver-
bindung. Gerne stehen wir Ihnen zur Verfü-
gung.

Judo-Sport-Zentrum Urnäsch
Postfach 41, 9009 St. Gallen

DTV Brittnau
sucht per sofort

LEITER (IN)

Turnstunde
Mittwoch, 20.15 bis
21.45 Uhr

Auskunft erteilt:
Frau Susi Meyer
Lindackerweg 708
4805 **Brittnau**
Tel. 062 52 15 71



Carite dorlastan®
sitzt wie eine zweite Haut

Wir schicken Ihnen gerne Stoff-
muster sowie unseren grossen
Farbkatalog mit den neuesten
Anzügen aus Dorlastan, Baum-
wolle, Velours und Helanca.

Carite
Gymnastikbekleidung
Postfach, 6023 Rothenburg
Telefon 041 36 99 81 / 53 39 40





BIBLIOGRAPHIE

Wir haben für Sie gelesen...

Pollock, M. L.; Wilmore, J. H.; Fox, S. M. **Health**

Health and fitness through physical activity.

New York, Wiley, 1979. – XX + 357 Seiten, Figuren. – Fr. 8.—.

Wenn es darum gehen würde, einen anderen Titel für dieses Buch zu finden, so könnte man es mit «Sieben Nachhilfestunden zu besserer Gesundheit» umbenennen. Nachhilfestunden sind ja bekanntlich immer höchst beschwerlich, auch wenn man dabei viel lernt.

In sieben Kapitel eben versucht man uns von den Vorzügen zu überzeugen, die körperliche Übung zur Wiederherstellung oder einfach zur Aufrechterhaltung unserer Gesundheit bietet. Dazu gibt man uns alle nötigen Instruktionen mit auf den Weg der (baldigen?) Ausführung. Im ersten Teil zählen die Autoren vor, welches die Vorteile einer regelmässigen und intensiven körperlichen Belastung sind. Sie trägt nämlich zur Verminderung der Ängstlichkeit bei, wie auch zur Verstärkung des Rückens, sowie zur Abschwächung einer Anzahl Leiden wie Krebs, hohen Blutdruck, Fettsucht, Arthritis und sämtlicher Herz- und Gefässkrankheiten.

Da die Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems in den hochindustrialisierten Ländern die wichtigste Todesursache ist, wird speziell auf diese Kategorie von Leiden eingegangen. Man möchte sie doch so gern zum Verschwinden bringen, oder doch zumindest ihre weitere Verbreitung durch eine vorbeugende körperliche Betätigung verhindern. Die Autoren geben dem Begriff «körperliche Betätigung» grosses Gewicht. Sie scheinen ihn als Hauptfaktor der Gesundheit des Kreislaufsystems zu betrachten. Da jedoch das Bewegungsmanko nur *eine* der neun (!) hauptsächlichsten Ursachen der Herzkrankheiten ist, muss den Autoren vorgehalten werden, sie kümmern sich keineswegs um die anderen Ursachen. Es nützt nicht sehr viel, sein eigenes Bewegungstotal zu erhöhen, wenn man nicht gleichzeitig auch die anderen negativen Faktoren (Rauchgewohnheiten, Überernährung, steter Stress, usw.) ändert¹.

Dazu kommt noch, dass es heutzutage keineswegs entschieden ist, ob körperliche Betätigung wirklich ein eindeutiges Vorbeugemittel gegen Herzinfarkt sei oder nicht². Um ein genügendes Niveau an körperlicher Fitness zu erreichen, so gehe nichts über ein planmässiges Vorgehen, meinen die Herren um POLLOCK. Und prompt werden wir belehrt, wie wir unsere Freizeit gliedern sollen: natürlich mit Sport als alleiniger Zutat. Nur nebenbei bemerken die Autoren doch einmal, dass die unternommene Betätigung dem Freizeitsportler auch Freude bereiten soll. So was sollte nach unserer Meinung

die Hauptsache sein. Die Autoren messen dem jedoch keine besondere Bedeutung zu.

So wissen wir jedenfalls woher der Wind weht: körperliche Betätigung ist scheinbar nur zum Gesundheitserhalt nutz. Es ist eine *Therapieform*.

Das zweite Kapitel summiert die wissenschaftlichen Kenntnisse die uns davon überzeugen sollten, dass körperliche Arbeit das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Krankheit zu erliegen, vermindert. Dabei kommt man natürlich nicht darum herum, einige Physiologiebegriffe erklären zu müssen. Die Autoren machen es elegant, auf sehr klare und prägnante Weise. Dass in ihren Ausführungen das Cholesterin einen Ehrenplatz einnimmt, ist bei der heutigen Fett-Phobie der Amerikaner nicht weiter verwunderlich. Vor lauten Abhandlungen und Beweisführungen wird einem sturm und bange, unser Elan wird durch die vielen Gedankengänge gehemmt und auch bald untergraben, besonders wenn man dabei zu solch umwerfenden Erkenntnissen gelangt wie «Das Training fördert die Kondition» (wer hätte es geglaubt?) oder, «Sehr intensives Training führt eine Abmagerung herbei».

Richtigerweise wird uns nahegelegt, dass Ausdauer nicht die gesamte Kondition sei, sondern dass auch reine Kraft und noch Beweglichkeit dazu gehören. Dieser gute Vorsatz wird leider später wieder vergessen, wenn es darum geht, die Trainingsprogramme aufzubauen.

Der dritte Teil könnte die Antwort sein auf die oft gestellte Frage «Wie misst man die körperliche Verfassung?». Wir müssen bald einsehen, dass wir in einer Menge Tabellen peinlich genau inventarisiert, eingestuft und eingeschätzt werden, je nachdem welche Messdaten unsere Hautfaltendicke, unsere Muskelkraft und unsere Leistungsfähigkeit liefern. Die Autoren geben sich Mühe, uns zu zeigen, welche Messwerte erarbeitet werden, und besonders auch *warum* gerade diese Parameter gemessen werden. Die beschriebenen Messungen sind unter anderem oft die gleichen wie jene welche seit einigen Jahren in der Schweiz gebräuchlich sind³.

Nachdem nun unser eigenes Inventar vorliegt, können wir endlich möglichst gemäss den medizinischen Richtlinien handeln. Das vierte Kapitel hilft uns nun, je nach Zielsetzung und Ausgangssituation, einen vernünftigen Trainingsplan aufzustellen. Ob Sie nur ihre Silhouette wieder in knappere Grenzen bringen möchten, oder ob Sie nächstens den Schwarzwälder Marathon bestreiten wollen, für jeden ist es möglich, mit Hilfe der vielen Tabellen sein Training zu planen. Die Autoren gehen von den abstrakten Trainingsprinzipien aus und bauen nach und nach mit konkreten Beispielen eine handfeste und sehr brauchbare Struktur auf. Die mitgegebenen Tabellen umfassen ebenso den Energieaufwand verschiedener Tätigkeiten (oder Sportarten), wie auch Umrechnungstabellen für den täglichen Gebrauch (zum Beispiel: Geschwindigkeit/Dauer für eine gegebene Laufdistanz). Falls Sie noch die Sorge einer möglichen Verplausung plagt, da helfen Ihnen die Autoren aus

dem «ready-made»-Land mit einer ganzen Reihe von fertigen Trainingsprogrammen aus. Sie ziehen eine sehr breite Leistungsstreuung in Betracht, so dass ein absoluter Anfänger wie auch ein schon «Angefressener» für sich etwas finden kann. Der grösste Teil des Kapitels dreht sich um das Aneignen von Ausdauer. Die anderen Faktoren der physischen Leistungsfähigkeit sind dabei nicht vergessen worden. Kraft- und Beweglichkeitsübungen sind am Ende des Kapitels eingefügt. Aber wieviel Ausdauer und wieviel Kraft? Welches ist das beste Verhältnis der verschiedenen Faktoren zueinander? Eine Antwort darauf sucht man vergebens. Diese so wichtige Entscheidung wird leider dem Leser überlassen. Obwohl unsere Autoren Leistungsphysiologen, respektiv Kardiologen sind, gewinnt man den Eindruck, dass keineswegs eine optimale physische Verfassung zu erreichen versucht wird, sondern alleine die *therapeutische Wirkung* des Sporttreibens. Der Sport wird einem scheinbar bitteren Medikament gleichgesetzt.

Dieser Teil des Buches ist überaus genau, ausführlich und in die Tiefe gehend. Dies ist sehr positiv, denn weitaus die meisten Anleitungen zum «Sport treiben als Gesundbrunnen» sind gewöhnlich sehr kurz gefasst. Als Beispiel kann man den Referenztext des American College of Sports Medicine nennen⁴. Zwar ist es begreiflich, dass derart detaillierte Anweisungen eher rar sind, denn sie nützen nur dem Patienten selbst oder dem auf diesem Gebiet bewanderten spezialisierten Mediziner. Ein Facharzt für Allgemeinmedizin kann es zum Beispiel mit der überaus kurzen aber sehr brauchbaren Veröffentlichung von Smit⁵ bewenden lassen.

Wie schon gesagt ist das Hauptziel des Werkes, die therapeutischen Werte der körperlichen Bewegung aufzuzeigen. Daher ist es auch verständlich, ein Kapitel über Bewegungstherapie bei Herzkranken vorzufinden. Die Autoren verfechten eine Heilmethode die darin besteht, Resultate die an gesunden Personen gemessen wurden auf Herzkranken zu übertragen. Die Leistungshöhe ist natürlich vergleichsmässig sehr tief. Die bisher erreichten Ergebnisse scheinen den Initianten dieser Methode mit der Zeit mehr und mehr Recht zu geben. Die allermeisten Mitglieder des Infarkt-Klubs gelangen auf diese Weise wieder zu normaler körperlicher Leistungsfähigkeit. Die Resultate sind manchmal derart offensichtlich, dass sogar die intensive Beteiligung an einer Sportart möglich wird. Die genaue Beschreibung der Behandlungsmethoden sollte jedoch dem medizinischen Fachpersonal vorbehalten sein. Dem supponiert gesunden Leser sind die höchsten zur Besänftigung der Neugierde dienlich. Im sechsten Teil kommen wir zum Essen. Man überfliegt in geraffter Weise die Grundsätze einer gesunden Ernährung: globale Zusammensetzung, Vitamine und Mineralstoffe. Im Zusammenhang mit dem Hauptthema des Buches (Herz-Kreislauf) ist die Quintessenz dieses Kapitels in der Anweisung

zu suchen, nicht zuviel Salz zu essen. Da eine zu hohe Salzzufuhr hohen Blutdruck nur noch verstärkt, kann man sich leicht ausmalen, dass die an sich positive Wirkung der Bewegungstherapie durch zuviel Salz rückgängig gemacht wird.

Das Buch schliesst mit einer Reihe diverser Anleitungen, wie man sich kleiden soll, wie man trainieren soll (Aufwärm-, Verletzungsverhütung, usw.) und inwiefern das Wetter zu beachten sei. Bei heissem Wetter werden generell die Wasserbedürfnisse unterschätzt. In diesem Zusammenhang sind die vorgeschlagenen Verhaltensweisen sehr willkommen und stellen eine echte Bereicherung des Trainingsplanes dar. Interessanterweise rät man uns dringend ab, in Gegenden mit starker Luftverschmutzung einem Ausdauertraining zu obliegen. Falls sie nun in einer Grossstadt wohnen, heisst das, geneigter Leser, dass die Gesundheit durch Bewegung nicht Ihr Ziel sein kann!

Aufs Ganze bezogen ist der Unterschied zwischen den individuellen Beiträgen der drei Autoren zu sichtbar, wodurch das Buch ziemlich uneinheitlich wirkt. Einige Teile sind sehr technisch, während andere viel mehr populärwissenschaftlich klingen. Der Vorteil dieser Abwechslung kann darin bestehen, dass sich das Buch an sehr verschiedene Leserkreise richtet. Die damit erreichte Mischung ist dennoch als glücklich zu klassieren. Schon viel störender wirkt die redaktionelle Unsäuberkeit (zum Beispiel Cholesteringehalt in mm/cm³ gemessen, wiederholte Schemata, Tabellen die man nur mit einer Lupe lesen kann), die mehrmals auffällig ist.

Zusammenfassend darf gesagt sein, dass dieses Handbuch wirklich Hände und Füsse hat, gut aufgebaut ist und auch auf den Grund der Fakten geht. Die Materie ist vorsichtig, abwägend vorgebracht (wenn auch nicht endgültig entscheidend) und erlaubt ein öfteres Nachschlagen durch den beruflich Interessierten wie auch durch den unbeirrbaren Fan, welcher dem Thema auch das allerletzte Geheimnis entlocken möchte.

H. Mösch

Literatur:

¹ Royal College of Physicians. Report of a joint working party of the Royal College of Physicians of London and the British Cardiac Society: Prevention of coronary heart disease. Journal of the Royal College of Physicians of London, 10 (3): 1-63 (1976).

² Wyndham, C.H. The role of physical activity in the prevention of ischaemic heart disease. South African Medical Journal, 56 (1): 7-13 (1979).

³ Howald, H., Ehrsam, R. et al. Konzeption und Evaluation eines einfachen Fitnesstests, Schweiz. Z. Sportmed., 23 (2): 57-92 (1975).

sowie:
Sandoz AG, Handzettel der Pressekonferenz des 11.12.1973, Basel, Ergebnisse der Fitness-Untersuchungsreihe anlässlich der MUBA 1973.

⁴ American College of Sports Medicine. Position statement on the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining fitness in healthy adults. Medicine and Science in Sports, 10 (3): VII-X (1978)

⁵ Smit, P.J., Prescribing exercise-walking and jogging. South African Medical Journal, 54 (24): 1024-1026 (1978).

Neuerwerbungen unserer Bibliothek-Mediothek

0 Allgemeines

Fasting, K. Sports and Television. Research on the Interrelationship. Oslo, Norges Idrettshøgskole, 1977. - 4°. 18 p. fig. tab. 00.400¹²q

Komorowski, M. Bibliographien zur Sportwissenschaft. Ein Überblick über ihre Entwicklung im internationalen Rahmen. München, Verlag Dokumentation Saur KG, 1978. - 8°. 81 S. 00.360⁷

Schweizerischer Katholischer Turn- und Sportverband. Handbuch für Pressechefs. Hochdorf, Hochdorf AG, 1979. - 8°. 80 S. Abb. - Fr. 15. - . 00.360⁶

sical education and sport, july 15 - 22th 1979 in Örebro, Sweden. Oslo, Norges Idrettshøgskole, 1979. - 4°. 29 p. fig. 03.1080²⁵q

Graefe, G.; Jöhrens, I. Interaktionsprogramm. Ein Kurs für kleine Gruppen zur Verbesserung sozialen Verständnisses und sozialer Fähigkeiten. Bern, Huber, 1975. - 8°. 31, 31, 32, 30, 31, 31 und 28 S. 03.1339

Gruneau, R.S.; Albinson, J.G. Canadian Sport. Sociological Perspectives. Amsterdam, Addison-Wesley, 1976. - 8°. 433 p. fig. tab. 03.1337

Haag, H. Sport Pedagogy Content and Methodology. Selected publications and reports given at the First International Symposium on Sport Pedagogy, Karlsruhe, Federal Republic of Germany. London, Park Press, 1978. - 8°. 268 p. tab. - Fr. 55.30. - International Series on Sport Sciences, 4. 03.1220

Nadig, T. Ski Alpin. Einsatz der AV-Mittel zur Fehlerkorrektur. Dipl. Arb. TLG I. Magglingen, ETS/NKES, 1979. - 4°. 25 S. 03.1080²⁵q

Rusch, H. Sportförderunterricht. Schulsonderturnen. Schorndorf, Hofmann, 1979. - 8°. 176 S. fig. ill. - DM 28.80 - Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, 137. 9.191

Stündl, H. Koedukation und Kleine Spiele. Erfahrungen bei dem Versuch der Aufhebung getrenntgeschlechtlichen Verhaltens im koeduktiven Sportunterricht der 6. Jahrgangsstufe durch «Kleine Spiele». Sekundarstufe I: Modellbeispiel XI. Schorndorf, Hofmann, 1979. - 8°. 68 S. Abb. Tab. - DM 12.80. - Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, 142. 9.161

Ursachen der Schulsportmisere in Deutschland. Festschrift für Professor Konrad Paschen. Hrsg.: A. Krüger; D. Niedlich. London, Arena Publications, 1979. - 8°. 280 S. ill. - DM 17.95. 03.1338

5 Mathematik und Naturwissenschaften

Giess, R. Biomechanische Untersuchung über den Salto rückwärts. Dipl. Arb. TLG I. Magglingen, ETS/NKES, 1975. - 4°. 25 S. Abb. 05.240⁸q

Karas, V. Biomechanika. Struktury a Chovani Pohyboveho Systemu Cloveka pri Volni Motoricke cinnosti. Praha, Univerzita Karlova, 1978. - 8°. 208 p. fig. 05.388

Troxler, G.; Rüegg, P. Skispringen. Kraftmessung auf dem Schanzentisch. Dipl. Arb. Biomech. ETHZ. Zürich, ETH, 1979. - 8°. 74 S. Abb. ill. - Fr. 20. - . 05.280⁴

Vetterli, C. Das Videogerät im Schiess-Sport. Gymnastik als Wettkampfvorbereitung beim Schiessen? (Messung von Mikrovibrationen). Dipl. Arb. TLG I. Magglingen, ETS/NKES, 1979. - 8°. 38 S. Abb. Tab. 05.280³

3 Sozialwissenschaften und Recht

Alternativer Sportunterricht. Frankfurt, Päd. extra Buchverlag, 1977. - 8°. 270 S. - Fr. 18.80. 03.1304

Baldauf, N.; Neukamm, G. Praxis der Leibeserziehung. Unterrichtsvorschläge für das 1. bis 6. Schuljahr. Frankfurt/M., Diesterweg, 1978. - 8°. 125 S. Abb. - Fr. 14.80. 72.749

Fasting, K. Physical Activity in Leisure-time, factors predicting participation. Paper presented at «Sweeducation» - the congress of phy-

61 Medizin

Berner-Wuthrich, R. Accidents survenus au cours de l'éducation physique et du sport scolaire dirigé. Trav. dipl. Univ. Bâle, Univ., ca. 1979. – 4°. 112 S. fig. tab. – Fr. 20.—. 06.1248 q

Donath, R.; Schüler, K.-P. Ernährung der Sportler. 2. Aufl. Berlin, Sportverlag, 1979. – 8°. 160 S. Tab. – DM 8.30. 06.1250

Grandjean, E. Physiologische Arbeitsgestaltung. Leitfaden der Ergonomie. 3., erw. Aufl. Thun, Ott, 1979. – 8°. 432 S. Abb. Tab. 06.1252

Der Mensch. Die Wunder und Rätsel unseres Lebens. Bern, Colibri, 1978. – 4°. 208 S. ill. – Fr. 58.—. 06.1245 q

Wyss, R. Verletzungen beim Trampolinturnen. Dipl. Arb. TLG I. Magglingen, ETS/NKES, 1975. – 4°. 21 S. Abb. 06.1080³⁵q

7 Kunst, Musik, Spiel, Sport

Eichberg, H. Leistung, Spannung, Geschwindigkeit. Sport und Tanz im gesellschaftlichen Wandel des 18./19. Jahrhunderts. Stuttgart, Klett, 1978. – 8°. 353 S. – *Stuttgarter Beiträge zur Geschichte und Politik*, 12. 03.1260

Pando, H. Los estadios de futbol des campeonato Mundial de 1978 en Argentina. Cordoba – Mendoza – Mar del Plato – Buenos Aires – Rosario. – 4°. – en: *Sportstättenbau und Bäderanlagen*. 13, (1979) 2: MI – M38, Abb. ill. 9.203 q

796.0 Leibesübungen und Sport (Allgemeines)

Breguet, S.; Lhote, G.; Creton, M. Footing-Jogging ou la fièvre du dimanche matin. Paris, La Table Ronde, 1979. – 8°. 198 p. ill. 73.336

Burgenet, L. Der Sport sucht seine Geschichte. – 4°. – aus: Basler Zeitung, 2. 6. 1979, 2 S. ill. 70.1240²³q

Desbonnet, E. Comment on devient athlète. Paris, Athlétique, 1914. – 8°. 183 p. fig. ill. 70.1398

Desbonnet, E. Pour devenir fort... et le rester. Manuel de culture physique de l'homme. Paris, Athlétique, ca. 1916. – 4°. 214 p. fig. ill. 70.1399 q

Deutscher Sportbund. Informationsheft zum Trainig. Frankfurt/M., DSB, 1970. – 4°. 28 S. 70.1240¹⁶q

Engler, H. Über die Zusammenhänge leistungsbestimmender Größen im isokinetischen und dynamischen Krafttraining. Dipl. Arb. TLG I. Magglingen, ETS/NKES, 1975. – 4°. 12 S. Abb. Tab. 70.1240²⁰q

Gombay, F. Jahrestrainingsplan der Nachwuchsfechter. Dipl. Arb. TLG I. Magglingen, ETS/NKES, 1975. – 4°. 11 S. 70.1240¹⁹q

Goulen, F. le; Delamarre, G. Les grandes heures des Jeux Olympiques. Paris, PAC, 1976. – 4°. 175 p. fig. ill. – Fr. 39.60. 70.1395 q

Guttmann, L. Sport für Körperbehinderte. München, Urban & Schwarzenberg, 1979. – 4°. 184 S. Abb. ill. – Fr. 48.—. 70.1381 q

Hefti, M. Auswahl und Einsatz von Ergänzungssportarten im Konditionstraining am Beispiel des Alpinen Skirennsports. Dipl. Arb. TLG I. Magglingen, ETS/NKES, 1979. – 4°. 13 S. Tab. 70.1240²⁴q

Ineichen, W. Konzept der Trainingsausbildung im SLHV. Dipl. Arb. TLG I. Magglingen, ETS/NKES, 1979. – 4°. 48 S. Abb. Tab. 70.1240²⁹q

Kampfsport II. Trainingswissenschaftliche und biomechanische Beiträge zum Boxen, Fechten, Judo, Karate, Ringen. Frankfurt/M., DSB, 1979. – 8°. 218 S. Tab. – *Beiheft zu Leistungssport*, 19. 9.282

Locher, B. Beruf und Spitzensport (Kunstturnen). Dipl. Arb. TLG I. Magglingen, ETS/NKES, 1975. – 4°. 17 S. Tab. 70.1240²⁸q

Meierhofer, E. Die Nachwuchsförderung in der Bieler Tennisvereinigung. Dipl. Arb. TLG I. Magglingen, ETS/NKES, 1975. – 4°. 25 S. Abb. Tab. 70.1240¹⁸q

Morand, J.-M. Contribution à la résolution de problèmes de traduction dans le cadre de la formation des entraîneurs. Trav. dipl. entraîneurs I. Macolin, EFGS/CNSE, 1979. – 4°. 59 p. 70.1240²⁵q

Mühlriedel, B. Trainingslehre. Studienbücher Sport. Aarau, Sauerländer, 1979. – 8°. 184 S. Abb. – Fr. 12.90. 70.1366

Pieth, F. Sport in der Schweiz. Sein Weg in die Gegenwart. Olten, Walter, 1979. – 8°. 340 S. Abb. ill. 70.1396

Rouhet, G. L'entraînement complet et expérimental de l'homme avec étude sur la voix articulée suivie de recherches physiologiques et pratiques sur le cheval. Paris, Associés, 1902. – 8°. 543 p. ill. 70.1401

Sandow, E. La force et comment l'obtenir. Paris, Rochonner, s.a. – 8°. 92 p. 70.1357

Schild, R. Talenterfassung und -förderung am Beispiel Ovo Cross und regionalen Läuferzentren. Dipl. Arb. TLG I. Magglingen, ETS/NKES, 1979. – 4°. 35 S. Tab. 70.1240¹⁷

Schultz, J.H. Übungsheft für das autogene Training. (Konzentrative Selbstentspannung) 16., unveränd. Aufl. Stuttgart, Thieme, 1956. – 8°. 28 S. 70.520¹⁴

Sciarini, M. Conception de l'organisation d'un nouveau cadre GRS. Trav. dipl. entraîneur I. Macolin, EFGS/CNSE, 1979. – 4°. 45 p. fig. tab. 70.1240³⁰q

Sport? – Sport! Begleitheft zum Diskussionsfilm *Sport?* – Sport! Aarau, Sauerländer, 1979. – 8°. 33 S. ill. – Sonderdruck des «Berufsschülers» 58/1 1979. 70.1200⁶

Les sports modernes illustrés. Encyclopédie sportive illustrée. Paris, Larousse, 1905. – 4°. 340 p. fig. ill. 70.1397 q

Stäheli, G. Probleme der Mannschaftsführung bei Auswahlmannschaften. Dipl. Arb. TLG I. Magglingen, ETS/NKES, 1979. – 4°. 22 S. Abb. 70.1240²⁷q

Steffen, R. Trainerausbildung im SEHV. Dipl. Arb. TLG I. Magglingen, ETS/NKES, 1975. – 4°. 27 S. 70.1240²¹q

Wiemann, K. Analyse sportlicher Bewegungen. Düsseldorf, Bagel, 1979. – 8°. 128 S. Abb. Tab. – Fr. 14.80. – *Thema: Sport*, 8. 9.132

Mikrofilme:

Svensk idrott. Officiellt Organ för Riksidrottsförbundets. 1959–1964. Stockholm, Riksförbundets Förslag. – 16 mm, Abb., ill. – bimonthly. – Mikrofilm. MF 79.016

Svensk idrott. Officiellt Organ för Riksidrottsförbundets. 1965–1969. Stockholm, Riksförbundets Förslag. – 16 mm, Abb., ill. – bimonthly. – Mikrofilm. MF 79.017

Tonbandkassette:

Meusel, W.; Palm, J. Training mit Musik I. 3 Übungsprogramme. Hrsg.: Deutscher Sportbund. Frankfurt/M., Limpert, 1971. – mono, 9.5 cm/sec. – Fr. 39.50 C 16

796.1.3 Spiele

Alle spielen Mini-Basketball. Hrsg.: Deutscher Basketball Bund. München, Bartels & Wernitz, 1978. – 4°. 64 S. Abb. – Fr. 15.—. 71.840³⁰q

Balmer, W. Fussballtrainingslehre. Dipl. Arb. TLG I. Magglingen, ETS/NKES, 1979. – 4°. 22 S. Abb. 71.840³¹q

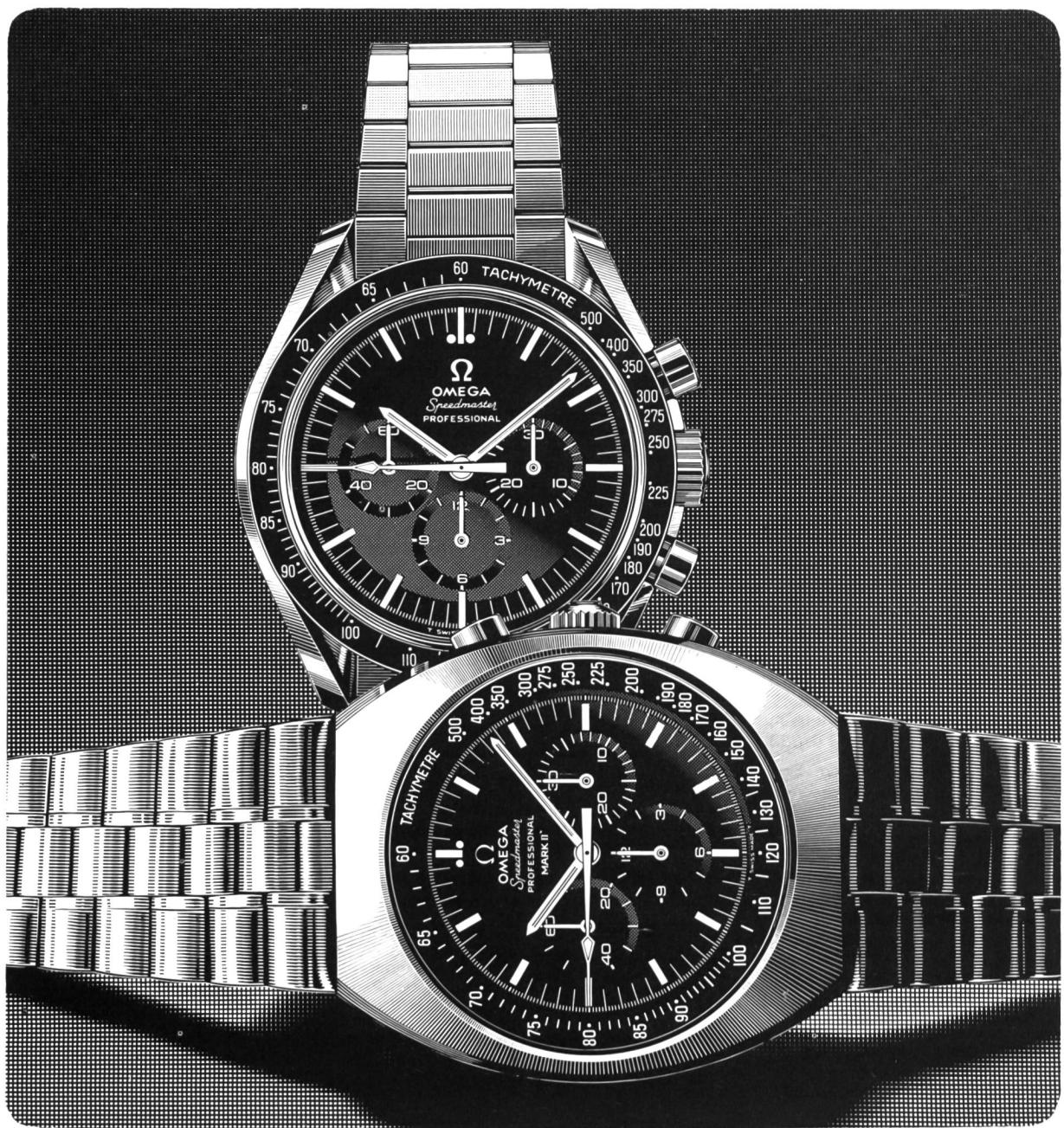
Baumann, S. Sportspiele. Technik, Methodik, Regeln. Bern, BLV, 1979. – 8°. 216 S. Abb. ill. – Fr. 48.—. 71.1039

Blume, G.; Lange, K. Volleyball und Handball. Organisations- und Übungsformen für Schule und Verein. Training, Technik, Taktik. Reinbek b. Hamburg, Rowohlt, 1979. – 8°. 223 S. fig. ill. 71.1038

Hausserer, J.-F. Volleyball. Einführung in der Schule. Dipl. Arb. TLG I. Magglingen, ETS/NKES, 1975. – 4°. 75 S. Abb. Tab. 71.840²⁸q

Heissig, W. Tischtennis. Faszination des kleinen Balls. Herford, Busse'sche Verlagshandlung, 1976. – 8°. 79 S. Abb. ill. – Fr. 9.80. 71.1035

- Kozocsa, I.** Basketball-Lehrbuch. Methodik der Technik mit Übungsformen für Schule und Verein. Stuttgart, CD, 1979. – 8°. 278 S. Abb. ill. 71.1024
- Kugel-, Schlag- und Ballspiele aus Holland.** Einführungen. O.O., o.J. – 8°. 26 S. Abb. ill. 71.880¹
- Kurth, U.** Analyse des Handballspiels auf der III. Schulturnstufe zur Vorbereitung für den Einsatz von Lehrfilmsequenzen. Dipl. Arb. ETHZ. Zürich, ETH, 1978. – 8°. 58 S. Tab. 71.880²
- Rutishauser, M.** Konzept für die Neuorganisation der Nachwuchsförderung im Schweizerischen Handballverband. Dipl. Arb. TGL I. Magglingen, ETS/NKES, 1979. – 4°. 32 S. 71.840³q
- Sklorz, M.; Michaelis, R.** Richtig Tischtennisspielen. Bern, BLV, 1979. – 8°. 127 S. Abb. ill. 71.1033
- Studener, H.; Wolf, W.** Fussballtraining. Eine Übungssammlung für Trainer und Übungsleiter. Teil I und II. 5. Aufl. Berlin, Sportverlag, 1979. – 8°. 160 + 124 S. 71.1037
- Stündl, H.** Koedukation und Kleine Spiele. Erfahrungen beim Versuch der Aufhebung getrenntgeschlechtlichen Verhaltens im koeduktiven Sportunterricht der 6. Jahrgangsstufe durch «Kleine Spiele». Sekundarstufe I: Modellbeispiel XI. Schorndorf, Hofmann, 1979. – 8°. 68 S. Abb. Tab. – DM 12.80. – *Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports*, 142. 9.161
- Ulrich, V.** Volleyball. Organisationskonzept der Junioren-Nationalmannschaft im Zusammenhang mit der Meisterschaft und den technischen und taktischen Zielen. Dipl. Arb. TGL I. Magglingen, ETS/NKES, 1979. – 4°. 43 S. Tab. Übersichtsplan. 71.840⁷q
- 796.41 Turnen und Gymnastik**
- Baldauf, N.; Neukamm, G.** Praxis der Leibeserziehung. Unterrichtsvorschläge für das 1. bis 6. Schuljahr. Frankfurt/M., Diesterweg, 1978. – 8°. 125 S. Abb. – Fr. 14.80. 72.749
- Boone, W.T.** Better Gymnastics. How to sport the performer. Mountain View, World Publications, 1979. – 4°. 224 p. ill. – Fr. 22.30. 72.748 q
- Jossevel, C.** Etude comparative de l'organisation de la gymnastique artistique en Suisse Romand et projet de développement. Trav. dipl. entraîneur I. Macolin, EFGS/CNSE, 1975. – 4°. 23 p. tab. 72.640²⁴q
- Laubscher, R.** Geräteturnen, Kunstrturnen. Teilespekt aus geschichtlicher Sicht zum neuen Lehrmittel. Dipl. Arb. TGL I. Magglingen, ETS/NKES, 1975. – 4°. 28 S. Abb. Tab. 72.640²⁴q
- Le Roy, G.** Athlétisme et gymnastique suédoise. Paris, Lafitte, 1913. – 8°. 369 p. ill. 72.750
- Rohner, P.** Bewegungsabläufe im Bodenturnen. Dipl. Arb. TGL I. Magglingen, ETS/NKES, 1979. – 4°. 11 S. Abb. 72.640²³q
- Scheller, L.** Schritte. Die Entwicklung des Frauenturnens im nordwestdeutschen Raum. Celle, Pohl, 1979. – 8°. 189 S. ill. 72.747
- Schneider, G.** Zusatzprogramm 2 (Frauenkunstturnen). Dipl. Arb. TGL I. Magglingen, ETS/NKES, 1975. – 4°. 46 S. Abb. 72.640²⁵q
- Tonbandkassette:**
- Meusel, W.; Palm, J.** Training mit Musik I. 3 Übungsprogramme. Hrsg.: Deutscher Sportbund. Frankfurt/M., Limpert, 1971. – mono, 9,5 cm/sec. – Fr. 39.50. C 16
- 796.42./.43 Leichtathletik**
- Aaken, E. van; Steffny, M.** Laufen. Länger leben durch Jogging. Bern, Hallwag, 1979. – 8°. 76 S. Abb. ill. Tab. – Fr. 6.80. 73.280³⁵
- Amtliche Leichtathletik-Bestimmungen.** Wettkampfordnung für Leichtathletik. Waldfischbach, DLV, 1979. – 8°. 270 S. Abb. Tab. 73.328
- Breguet, S.; Lhote, G.; Creton, M.** Footing-Jogging ou la fièvre du dimanche matin. Paris, La Table Ronde, 1979. – 8°. 198 p. ill. 73.336
- Daniels, J.; Fitts, R.; Sheehan, G.** Conditioning for Distance Running. New York, Wiley & Sons, 1978 – 106 p. fig. tab. – Fr. 30.20. 73.338
- Egger, K.** Crosslauf in der Schweiz. Dipl. Arb. TGL I. Magglingen, ETS/NKES, 1975. – 4°. 37 S. Tab. 73.480²⁰q
- Fixx, J.F.** Das komplette Buch vom Laufen. Frankfurt/M., Krüger, 1979. – 8°. 378 S. ill. – Fr. 32.—. 73.335
- Haas, H.** Jugendleichtathletik. Umfrage über die Jugend-Leichtathletik in der Region Basel. Dipl. Arb. TGL I. Magglingen, ETS/NKES, 1979. – 4°. 42 S. Tab. 73.480²¹q
- Hofmänner, B.** Untersuchungen über die Geschwindigkeit beim 110-m-Hürdenlauf mit Hilfe der Impulslichtanlage. Dipl. Arb. TGL I. Magglingen, ETS/NKES, 1975. – 4°. 47 S. Abb. 73.480²¹q
- Kater, K.** Jogging. Gesund und fit durch Laufen. Frankfurt/M., Krüger, 1979. – 8°. 157 S. ill. Tab. – Fr. 16.80. 73.338
- Misangyi, O.** Die Erfahrung lehrt. Zürich. – 4°. [Zeitungsausschnitte]. – aus: Sport, 17. April 1953 – 21. Januar 1966. 73.333 q
- Oegerli, R.** Über den Aussagewert von Tests für die Wettkampfleistung im Sprint. Dipl. Arb. TGL I. Magglingen, ETS/NKES, 1975. – 4°. 9 S. Abb. 73.480²²q
- Videokassette:**
- Tour de France 1979. Etape Metz–Ballon d'Alsace.** Genève, SSR. 10.7.1979. – 45', français, color. V 75.14



Omega Speedmaster die Aussergewöhnliche

Omega Speedmaster – die erste auf dem Mond getragene Uhr

Die Omega Speedmaster ist aussergewöhnlich! Sie gehört seit 1965 zur Standard-Ausrüstung der amerikanischen Astronauten. Auf diese Weise nahm sie am grössten Abenteuer unseres Zeitalters teil: der Eroberung des Mondes.

Dabei ist die Speedmaster ein gewöhnliches Serienmodell, in jeder

Hinsicht identisch mit denen, die Omega-Konzessionäre in aller Welt verkaufen.

Ω
OMEGA



Jahresrapport der J + S-Experten des Kantons Luzern

Im Zeichen eines neuen Leitbildes

An der von rund 70 Fachexperten besuchten Konferenz in der Kantonsschule Alpenquai ging es vor allem um die Erarbeitung des zu Beginn der achtziger Jahre zur Geltung kommenden neuen Leitbildes. Die Grundlagen dazu sind in einem vierten Entwurf als Orientierungshilfe umrissen und bildeten bereits anlässlich vorheriger Sitzungen Vorbereitungsthemen. Der Zweckartikel im Bundesgesetz präzisiert dazu: «Die Institution Jugend + Sport bezweckt, Jugendliche vom 14. bis zum vollendeten 20. Altersjahr sportlich weiterzubilden und sie zu gesunder Lebensweise anzuleiten.» (Wird die jüngste Forderung von Bundesrat Rudolf Gnägi, einen Sportartikel in die neue Bundesverfassung aufzunehmen, den Zielsetzungen von J + S vermehrt Auftrieb verleihen?)

Als Vorsteher des kantonalen Sportamtes wies Albert Bründler einleitend auf die neuen Richtlinien hin, die zur Förderung der Volksgesundheit hinzielen. Aber gleichzeitig musste er dämpfend einfliechten, dass zufolge der prekären Bundesfinanzen auch bei Jugend + Sport Einschränkungen vorgenommen werden sollen. Erstmals nahm auch der neugewählte Adjunkt beim Sportamt, Kaspar Zemp, an der Konferenz teil. «Ich hoffe, möglichst viele junge Menschen für den Sport begeistern zu können und dazu geeignete Leiter auszubilden», äusserte sich der Fachkenner von Magglingen nach seiner Vorstellung.

Die Kader-Pyramide verläuft nach oben spitz

Im Rückblick auf das bald verflossene Jahr kam zum Ausdruck, dass die Anzahl der Sportfachkurse vergrössert und qualitativ verbessert werden konnten. Gegenüber dem grossen Angebot an Leitern I stehen dem J + S leider zu wenig obere Kaderleute zur Verfügung. «In dieser Beziehung müsse die Pyramide harmonischer werden», meinte Albert Bründler. Zu denken geben auch die relativ vielen Unfälle in den Lagern und bei den Kursen. Jugendlicher Übermut müsse da mit geschickter Lenkung gebremst werden. Bei der Betreuung der Sportfachkurse drängen sich einige Mutationen auf. Bründler gab in dieser Beziehung dem TSL-Verband (Turn- und Sportlehrer) einen zarten Wink. Die Konsequenzen allgemein: sorgfältiger selektionieren für Jugend + Sport.

Nochmals betrafen dann Informationen die Weiterentwicklung des 1972 eingeführten Jugend + Sport. Die bisherigen Erfahrungen und Erkenntnisse können das inskünftige Leitbild prägen helfen. Mehr Koordination wird insbesondere auch für die Administration angestrebt. Darüber hinaus sind thematische und strukturelle Änderungen vorgesehen.

Die Vertreter der einzelnen Fachgruppen versammelten sich in der Folge zu Erörterung spezifischer Fragen. Ihre Sprecher äusserten sich nachher in Kurzreferaten über das Erreichte. Dabei ergaben sich doch einige Schwerpunkte hinsichtlich des erstrebten Leitbildes: Aktivierung des Sportes bei der Jugend. So soll jährlich

in jeder Gemeinde des Kantons mindestens ein J + S-Anlass ausgetragen werden. Der Übergang vom bestehenden zum neuen Leitbild soll gut vorbereitet werden und nahtlos vor sich gehen.

Georges Gilli, Werbechef J + S



J + S-Leiterbörse

Leiter gesucht

Skifahren

Sekundarschule Quarten (Unterterzen SG) sucht für Skilager vom 11. bis 16. Februar 1980 in Elm (GL) einen Leiter 2. Anfragen an E. Brülsauer, Unterterzen, Tel. 085 42138 oder an T. Brack, Tel. 085 44104.

Für Schulskilager auf der Ibergeregg (SZ) vom 22. bis 27. Januar 1980 Leiter 1, 2 oder 3 gesucht. Auskunft erteilt Peter Schmid, 8475 Ossingen, Tel. 052 411842.

Die städtischen Oberstufenschulen Luzern suchen für Skilager vom 17. bis 23. Februar 1980 in St. Moritz fünf Leiter/innen 2 oder 3, eventuell Leiter 1; Meldungen an René Wittwer, Bergstr. 17, 6045 Meggen, Tel. 041 371477.

Gesucht wird für die Zeit vom 13. bis 19. Januar 1980 ein(e) Leiter(in) 1 oder 2. Interessenten melden sich bitte bei Ruedi Wagner, Sekundarschule, 4143 Dornach, Tel. 061 726251.

Leiter suchen Einsatz

Skifahren

Richard Caduff, Floraweg 32, 8200 Schaffhausen, Seminarist, Leiter 1, sucht Einsatz in der Zeit vom 9. bis 17. Februar 1980.

Frl. Cornelia Hug, Kirchbergstrasse 12, 8134 Adliswil, Tel. 01 7106359, Leiterin 1, sucht 1 Woche Einsatz in der Zeit vom 17. Februar bis 2. März 1980.

Ruedi Wyler, Binzigerstrasse 47, 8707 Uetikon, Tel. 01 9200749, Leiter 1, sucht Einsatz in der Zeit vom 22. Dezember 1979 bis 6. Januar 1980 und vom 20. Februar bis 7. April 1980.

Mario Gentinetta, Am Wasser 52, 8049 Zürich, Leiter 1, sucht Einsatz.

Skilanglauf

Frl. Ursina Caviezel, Berchtoldstrasse 52, 3012 Bern, Studentin des Sekundar-Lehramtes der Uni Bern, Leiterin 2, sucht Einsatz in Lagerwochen in der Zeit vom 8. Januar bis 1. März 1980.



ECHO VON MAGGLINGEN

Kurse im Monat Januar

J + S-Leiterausbildung

Diverse Ausbildungskurse gemäss J + S-Kursplan (siehe Heft Nr.10/1979)

Schuleigene Kurse 1980

Studienlehrgang für Sportlehrer(-innen)
25.1.-27.1. Trainerlehrgang NKES
(40 Teiln.)

Verbandseigene Kurse 1980

3.1.- 6.1.	Trainingskurs Nationalkader Sportgymnastik, SFTV (20 Teiln.)
3.1.- 6.1.	Spezialkurs Gymnastik, SVKT (40 Teiln.)
4.1.- 6.1.	Weiterbildungskurs, Schweiz. Billardverband (10 Teiln.)
5.1.	Vorbereitungskurs Kunstturnen, SKTSV (15 Teiln.)
5.1.- 6.1.	Spitzenkönnerkurs, SLV (15 Teiln.)
5.1.- 6.1.	Kadertrainingskurs, Schweiz. Amateur-Ringer-Verband (20 Teiln.)
4.1.- 6.1.	Druckluftwaffen-Länderkampf, Schweiz. Matchschützenverband (45 Teiln.)
7.1.-12.1.	Verbandsleiterkurs, Schweiz. Tennisverband (25 Teiln.)
11.1.-12.1.	Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (15 Teiln.)
11.1.-13.1.	Vorbereitungskurs Nationalmannschaft Herren, Schweiz. Landhockeyverband (20 Teiln.)
12.1.-13.1.	Trainingskurs Nationalmannschaft Trampolin, ETV (15 Teiln.)
12.1.-13.1.	Trainingskurs Nationalmannschaft Schwimmen, SSchV (30 Teiln.)
12.1.-13.1.	Spitzenkönnerkurs, SLV (75 Teiln.)
12.1.-13.1.	Trainingskurs Nationalkader Sportgymnastik, SFTV (20 Teiln.)
12.1.-13.1.	Trainingskurs Nationalkader B Sportgymnastik, SFTV (15 Teiln.)
12.1.-13.1.	Wettkämpferkurs, Schweiz. Bogenschützenverband (20 Teiln.)
12.1.-13.1.	Trainingskurs Nationalkader, Schweiz. Boxverband (20 Teiln.)
14.1.-19.1.	Übungsklasse LK 3 Ski, Fachleiter Ski (30 Teiln.)
14.1.-19.1.	Langlauf- und Konditionskurs, SRB (20 Teiln.)

18.1.-19.1.	Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (15 Teiln.)	21.1.-25.1.	Kurs für Nationaltrainer und Leiter der technischen Abteilung der Landesverbände, UEFA (70 Teiln.)
18.1.-20.1.	Vorbereitungskurs Nationalmannschaft Herren, Schweiz. Landhockeyverband (20 Teiln.)	25.1.-26.1.	Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (15 Teiln.)
18.1.-20.1.	Zentralkurs Frauenturnen, SATUS (20 Teiln.)	26.1.-27.1.	Trainingskurs Nationalmannschaft Herren, Schweiz.
18.1.-20.1.	Weiterbildungskurs, Schweiz. Billardverband (20 Teiln.)	26.1.-27.1.	Volleyballverband (20 Teiln.)
19.1.	Konditionskurs Spitzenvahrer, SRB (15 Teiln.)	26.1.-27.1.	Trainingskurs Nationalmannschaft Kunstschwimmen SSchV (20 Teiln.)
19.1.-20.1.	Konditionskurs, SRB (30 Teiln.)	26.1.-27.1.	Trainingslager Florett-Kader, Schweiz. Fechtverband (20 Teiln.)
19.1.-20.1.	Tagung der technischen Kommission, Schweiz. Bogenschützenverband (15 Teiln.)	26.1.-27.1.	Trainingskurs Nationalkader Sportgymnastik, SFTV (20 Teiln.)
19.1.-20.1.	Spitzenkönnerkurs, SLV (55 Teiln.)	26.1.-27.1.	Zentralkurs J + S, Schweiz. Tennisverband (35 Teiln.)
19.1.-20.1.	Richter-WK Kunstschwimmen, SSchV (30 Teiln.)	28.1.- 2.2.	Übungsklasse zu LK 3, Fachleiter Ski (30 Teiln.)
19.1.-20.1.	Trainingskurs Nationalkader Sportgymnastik, SFTV (15 Teiln.)	29.1.- 1.2.	Trainingskurs A-Kader, Schweiz. Handballverband (20 Teiln.)
20.1.	Trainingskurs Nationalmannschaft Damen, Schweiz. Volleyballverband (20 Teiln.)	31.1.- 3.2.	Internationaler Trainingslehrgang für Lauf-Disziplinen, SLV (40 Teiln.)

Wahr dein Mass!

Und wieder ging dahin ein Jahr.
Schau still ihm nach! Sag, wie es war!
Voll Sehnsucht, Not und Überschwang?
War es Gesang?

Ging etwas von ihm in dich ein:
Ein dunkler Ton, ein heller Schein?
Wardst du ein Bronnen seinem Quell?
Verrauscht es schnell?

Ein Jahr, ein Jahr! Was steckt darin
An Lebenshoffnung und Beginn.
Was ward daraus, da es verrann?
Sag an!

Ja, wäg es gut und wahr dein Mass!
Ist mancher, der sein Mass vergass.
Ein neues Jahr kommt nun heran.
Du, nimm es an!

Hans Bahrs