

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 48 (1991)

**Heft:** 1

**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:** 15.01.2026

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

## Neu in der Mediothek...

Markus Küffer

Krempel, Otti

**Fitness über fünfzig.** Schonende Trainingsprogramme für Beweglichkeit und Wohlbefinden. München, BLV, 1990. – 110 Seiten, Fotos, Zeichnungen.

Fit im Alter – das wünscht sich jeder. Mit diesen Übungsprogrammen trainieren Sie Ihre Beweglichkeit und steigern Ihr Wohlbefinden. Dieser praktische Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie den Prozess des Älterwerdens selbst steuern können und wie sich der Körper durch sportliche Aktivität positiv beeinflussen lässt. Er gibt Anhaltspunkte zur Wahl der richtigen Sportart. Ein leicht verständlicher Theorieteil erklärt die physiologischen und trainingswissenschaftlichen Grundlagen. Die praktischen Übungen – Training von Koordination, Dehnung und Kräftigung, Krafttraining an Geräten, Fitnessprogramme auf und mit dem Trampolin und Wassergymnastik – sind auf das individuelle körperliche Niveau abgestimmt und helfen die Leistung zu verbessern bzw. zu erhalten.

**70.2532**

Strähl, Ernst; Pfister, Markus; Babst, Hans

**Zehn Jahre Vereinigung Diplomtrainer NKES.** Eine Jubiläumsschrift mit bemerkenswertem Gehalt. Bern, SLS/NKES, 1990. – 91 Seiten, Illustrationen, Tabellen.

Aus Anlass ihres zehnjährigen Bestehens hat die «Vereinigung Diplomtrainer NKES» (VDT) eine fast hundertseitige Jubiläumsschrift (Redaktion: Markus Pfister/Hans Babst) herausgegeben, die in eindrucklicher Form sehr viel Informationen über den Trainer und seine Aus- und Fortbildung in der Schweiz vermittelt, aber auch Beiträge umfasst, die historischen Charakter haben und diese beachtenswerten Broschüre zu einem hilfreichen Dokumentations- und Nachschlagewerk machen.

Fünf Teile, nebst einem lesenswerten Vorwort des SLS-Zentralpräsidenten Hans Möhr, gliedern diese Jubiläums-

### Video «Beinarbeit im Tennis»

Spieldauer: 13'30"

Ausleih:

Eidg. Sportschule Magglingen  
Mediothek, CH-2532 Magglingen  
Tel. 032 22 56 44

Verkauf:

Eidg. Sportschule Magglingen  
Mediothek, CH-2532 Magglingen  
Tel. 032 22 56 44

Preis: Fr. 33.–

Inhalt:

Die Beinarbeit ist ein entscheidender Teil des erfolgreichen Tennisspiels. Das Ziel der Beinarbeit ist, bei jedem Schlag optimal zum Ball zu stehen, damit kann der Ball mit der bestmöglichen Wirkung zurückgespielt werden.

Einstieg:

Der Film beginnt mit einigen Beispielen einer guten und wirkungsvollen Beinarbeit von Weltklasse-Spielern während Roland Garros 1990.

Technik der Beinarbeit:

1. Bodenkontakt und vorgespannte Oberschenkelmuskulatur
2. Wahrnehmung des gegnerischen Balles
3. Frühzeitig ausholen
4. Genaue Schlagdistanz durch kleine Anpassungsschritte
5. Sofort wieder tief und seitwärts zurück
6. Den Gegner beobachten

Übungen neben dem Tennisplatz:

- Eine Schülergruppe demonstriert
- Verschiedene Hüpfformen mit dem Springseil
  - Sprungkrafttraining an der Treppe
  - Stretching, Top Ten

Übungen auf dem Tennisplatz:

Die Beinarbeit kann bei jedem Ball geübt werden, nicht nur seitwärts, sondern auch vorwärts und rückwärts. Beispiele:

- Tiefe Volley's
- Nach jedem Ball wieder zurück zur Mitte laufen.

Ausklang:

Mit Bildern aus Roland Garros 1990

**V 71.377**

schrift und geben einen wertvollen Überblick über die Bemühungen um eine qualitativ hochstehende Traineraus- und -fortbildung auf national-überverbandlicher Ebene.

Der erste Teil, weitgehend von Ernst Strähl zusammengetragen, befasst sich einerseits mit den Anfängen der Trainerausbildung in den sechziger Jahren und andererseits mit der Konzeption sowie der Geschichte der Trainerlehrgänge (TLG NKES I und II) in Magglingen. Neben den Hinweisen auch auf die durchgeführten Trainerkolloquien und auf die Schriftenreihe «Trainer-Information» werden alle Absolventen dieser TLG (seit 1969) aufgelistet.

Wie die VDT gegründet worden ist und wie ihre nun zehnjährige Existenz aus präsidialer Sicht aussehen, wird im zweiten Teil dargelegt, während sich der dritte Teil auf das Projekt «Überverbandliche Trainerfort- und -weiterbildung» konzentriert.

Im vierten Teil finden sich zwei trainerspezifische Aufsätze; der eine skizziert das Anforderungsprofil eines «erfolgreichen Trainers», der andere setzt sich mit dem aktuellen Thema «Europäische Diplomtrainer» auseinander.

Abgerundet wird diese Jubiläumsbroschüre durch einen «Chronikteil», der die VDT in Protokoll- und Statistik-Form Revue passieren lässt. Zudem wird ein Rückblick auf die bisherigen VDT-Wahlen «Trainer des Jahres» gegeben und abschliessend werden auch die drei 1985 ernannten VDT-Ehrenmitglieder gewürdigt.

Arturo Hotz

**03.2115-13/Q**

Petermann, Franz; Petermann, Ulrike

**Training mit aggressiven Kindern.** Einzeltraining, Kindergruppen, Elternberatung. 4., ergänzte Auflage. München, Psychologie Verlags-Union, 1990. – 267 Seiten, Abbildungen, Tabellen. – Fr. 36.50

Aggressionen sind bei Kindern weit verbreitet. Wutausbrüche, Egoismus, feindseliges Verhalten, Rachsucht, Zerstörungsdrang, rücksichtsloses Verhalten, Hass und Ärger sind Phänomene, denen Erwachsene und Gleichaltrige oft hilflos gegenüberstehen. Dieses erprobte Trainingsprogramm schafft Abhilfe.

**70.2526/Q**



## Höhepunkte im ESSM-Jahr 1991

|                  |   |
|------------------|---|
| 8. 2.- 9. 2.91   | Nationales Hallenmeeting Leichtathletik                                     |
| 24. 2.91         | Schweizerische Leichtathletik-Hallenmeisterschaften                         |
| 16. 3.-17. 3.91  | Swiss-Cup Bogenschützen   |
| 26. 3.91         | ESK, Sitzung der Plenarkommission   |
| 1. 5.- 3. 5.91   | Frühjahrstagung der Verbandstrainer   |
| 21. 5.-25. 5.91  | 5. Magglinger Fortbildungstage  |
| 3. 6.- 6. 6. und | Aufnahme-Prüfungen zum Studienlehrgang für Sportlehrer ESSM 91/93           |
| 17. 6.-19. 6.91  |   |
| 1. 7.-20. 9.91   | Diverse Ergänzungslehrgänge der Hochschulinstitute für Turnlehrerausbildung |
| 7. 7.91          | Schweizerischer Behindertensporttag   |
| 23. 8.91         | Diplomierung Studienlehrgang Sportlehrer 89/91                              |
| 25. 8.91         | Coupe Macolin (Handball)  |
| 1. 9.- 3. 9.91   | 30 Magglinger Symposium: SPORT SCHWEIZ – WOHIN?                             |
| 16. 9.91         | Beginn Stlg. für Sportlehrer ESSM 91/93                                     |
| 21. 9.-22. 9.91  | Schweiz. Militärfechtmeisterschaften  |
| 23. 9.-27. 9.91  | Internationales Ernährungs-Seminar  |
| 23. 9.-28. 9.91  | Internationaler Jugendtreff in Tenero                                       |
| 25.10.-26.10.91  | Konferenz der Verbandsdelegierten J+S                                       |
| 1.11.- 3.11.91   | 34. Sportlehrer-Wiederholungskurs   |
| 6.11.- 8.11.91   | Herbsttagung der Verbandstrainer NKES                                       |
| 11.11.-12.11.91  | ESK, Schulturnkonferenz   |
| 12.11.-13.11.91  | Konferenz der Vorsteher der kant. Ämter J+S                                 |



## Änderungen im J+S-Kursplan 1990

| Kurs-Nr.     | Sportart/Kursort          | Datum           | Neues Datum            | Bemerkungen |
|--------------|---------------------------|-----------------|------------------------|-------------|
| BE 411       | Handball/<br>Langnau i.E. | 8.4.-13.4.91    | <b>23. 3.-28. 3.91</b> |             |
| VS 468       | Skifahren/Zermatt         | 14.11.-17.11.91 | <b>13.11.-16.11.91</b> |             |
| UR 4         | Radfahren/Altdorf         | 7.10.-12.12.91  | <b>28.10.- 2.11.91</b> |             |
| ESSM<br>107b | Radfahren/<br>Magglingen  | 21. 5.-23. 5.91 | <b>31. 5.- 2. 6.91</b> |             |

## Berufsschulsport

### Kursprogramm 1991

#### Kurse für stufendidaktische Belange

- I. Fortbildungstagung  
Vorstellung eines EDV-gestützten  
Fitnesstests mit Trainingsanleitung  
für Berufsschüler  
Datum: 2. März 1991  
Ort: Zürich
- II. Tagung für Sportunterricht erteilende Lehrer an Berufsschulen  
Datum: 24. und 25. Mai 1991  
Ort: Ovronnaz VS
- III. Fortbildungskurs für Turn- und Sportlehrer an Berufsschulen  
«Schwerpunktkurs» VB + Krafttraining  
Datum: 22. bis 26. Juni 1991  
Ort: Rüti ZH
- IV. Fortbildungskurs für Turnunterricht erteilende Lehrer an Berufsschulen «Grundkurs»  
Datum: 29. Juni bis 3. Juli 1991  
Ort: Weinfelden TG
- V. Bergwandern als Möglichkeit für Lehrlingslager  
Datum: 1. bis 5. Juli 1991  
Ort: Massiv des «Dents du Midi»

#### Kurse für sportdidaktische Belange

Alle im Kursprogramm des Schweiz. Verbandes für Sport in der Schule (SVSS) ausgeschrieben Veranstaltungen fallen in diese Kategorie von Kursen. Sie werden vom BIGA/SIBP auch als offizielle Fortbildungsmöglichkeiten anerkannt und subventioniert. Organisation und Durchführung sowie die Teilnehmerentschädigungen erfolgen nach den Modalitäten des SVSS. Die Anmeldung für diese Kurse muss über das SVSS-Sekretariat gemacht werden.

Daten und Orte sind aus dem SVSS-Kursprogramm zu entnehmen. Anmeldeformulare für diese Kurse sind zu beziehen beim:

SVSS, Sekretariat  
ETH-Zentrum, 8092 Zürich



## I. Fortbildungstagung

### Thema:

Vorstellung eines EDV-gestützten Fitness-tests mit Trainingsanleitung für Berufsschüler (Beide Systeme MS-DOS/Macintosh)

### Ziel:

Die Lehrer sollen diesen Test kennenlernen; kritisch hinterfragen und ihren Bedürfnissen entsprechend in den eigenen Schulen zur Anwendung bringen.

### Datum:

Samstag, 2. März 1991

### Ort:

KV Zürich

### Leitung:

Eidgenössische Sportschule Magglingen  
Kursleiter: B. Bettoli  
B. Dümmler

### Anmerkung:

Dieser Kurs richtet sich an alle Lehrer, die mehr als 2 Lektionen Sportunterricht an der Berufsschule unterrichten. Teilnehmerzahl ist auf 50 beschränkt.

### Anmeldung:

Mit dem offiziellen Formular der Berufsschulen über das betreffende kantonale Amt für Berufsbildung.

### Anmeldefrist:

Montag, 18. Februar 1991

## Seminar für Verbandsärzte und Verbandsphysiotherapeuten

### Möglichkeiten der Leistungsbeeinflussung

Samstag, 25. Mai 1991,  
Hotel Eurotel, Freiburg

### Veranstalter/Information:

Schweiz. Landesverband für Sport  
SLS  
Geschäftsstelle «Sportmed»  
Postfach 202, 3000 Bern 32  
Tel. 031 43 00 11

### 11. Luzerner Kant. Jugend + Sport- Volleyballturnier 13. + 14. April 1991 in Ruswil und Umgebung

Burschen-, Schüler- und Mixed  
mannschaften  
am Samstag, 13. April.  
Mädchenmannschaften  
am Sonntag, 14. April.

Anmeldeschluss 26. Februar 1991.

Turnierunterlagen und Auskunft:  
Hans Rösli, Bärenmattweg 10,  
6017 Ruswil, Tel. 041 73 28 27.

## II. Tagung für Sportunterricht erteilende Lehrer an Berufsschulen

### Ziel:

Gedanken- und Erfahrungsaustausch  
zu zentralen Themen des Berufsschul-  
sportes.

**Hauptthemen:** Wo stehen wir / wohin  
wollen wir mit dem  
neuen Lehrmittel?

– Bedürfnisse und Motivationen unserer  
Berufsschüler

### Datum:

Freitag, 24. und Samstag, 25. Mai 1991

**Ort:** Ovronnaz / Kant. Sportzentrum des  
Kantons Wallis

### Leitung:

Ernst Banzer, Chef des Ausbildungsbe-  
reiches Berufsschulsport der Eidg.  
Sportschule Magglingen

**Veranstalter:** ESSM / SIBP

**Anmerkung:** Die Teilnehmerzahl ist auf  
50 Personen beschränkt

### Anmeldung:

Mit dem offiziellen Formular der Be-  
rufsschulen über das betreffende kan-  
tonale Amt für Berufsbildung

### Anmeldefrist:

Donnerstag, 28. März 1991





### III. Schwerpunktkurs

#### Volleyball + Krafttraining

##### Schwerpunkte:

- Problemklassen (grosse Heterogenität; geschlechtlich gemischt; unterschiedlich motiviert).
- Volleyball und Krafttraining in Hinsicht der obgenannten Klassengefüge.
- Austausch von Erfahrungen über neuartige sportliche Inhalte.

##### Ziel:

Gemeinsam bekannte Inhalte im Sportunterricht stufendidaktisch für das Berufsschulturnen überarbeiten.

##### Datum:

Samstag, 22. Juni bis Mittwoch, 26. Juni 1991

##### Ort:

Rüti ZH

##### Leitung:

Eidgenössische Sportschule Magglingen

##### Anmerkungen:

- Dieser Kurs richtet sich vornehmlich an eidg. dipl. Fachlehrer für Turnen.
- Mit diesem Kurs kann die Fortbildungspflicht im J+S-Fach Volleyball erfüllt werden. Die Teilnehmer müssen aber nicht J+S-Leiter sein. Es handelt sich vor allem um Stoff für die Berufsschulstufe.
- Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen beschränkt. Der Kurs steht auch Turnunterricht erteilenden Gewerbelehrern offen.

##### Anmeldung:

Mit dem offiziellen Formular der Berufsschulen über das betreffende kantonale Amt für Berufsbildung.

##### Anmeldefrist:

Donnerstag, 25. April 1991

### IV. Grundkurs

#### Fitnesstraining mit Spielausbildung

##### Ziele:

- Persönliche Fähigkeiten und Fertigkeiten für den Unterricht im Fach Fitnesstraining mit Spielausbildung vertiefen.
- Neue Formen erarbeiten und Erfahrungen austauschen.
- Andere Dimensionen des Sportunterrichts entdecken und erleben.
- Fortbildungspflicht im Fach Fitness für J+S erfüllen.

##### Datum:

Samstag, 29. Juni bis Mittwoch, 3. Juli 1991

##### Ort:

Weinfelden TG

##### Leitung:

Eidgenössische Sportschule Magglingen  
Herr Christoph Schwager (Kursleiter)

## SVSS

Im Rahmen der Neukonzeptionierung der Fortbildung im SVSS suchen wir auf Beginn des Schuljahres 1991/92 oder nach Vereinbarung

### Verantwortliche für die Fortbildung im SVSS

#### 1 Hauptverantwortlicher

- ½-Pensum
- Mitglied des Zentralvorstandes
- Gesamtverantwortung

#### 3 Verantwortliche für festzulegende Regionen

- ⅓-Pensum
- Mitarbeit im gesamten Team
- Verantwortlich für eine bestimmte Region

#### Wir erwarten:

- Solide Kenntnisse im Schulsportbereich
- Kenntnisse in der Aus-, Fort- und Weiterbildung Sportunterricht erteilender Lehrer
- SVSS-Mitglied
- Fähigkeit in einem kleinen Team mitzuarbeiten
- Interesse an einer effizienten Kaderausbildung im SVSS

#### Wir bieten:

- Die Hälfte resp. ein Drittel der jetzigen Besoldung nach Absprache mit den jeweiligen Arbeitgebern
- Interessantes Arbeitsfeld für Sportbegeisterte
- Funktionierendes Umfeld in einem klar geführten Verband

Ihre Anmeldung erbitten wir bis Ende Januar 1991 an das Sekretariat des SVSS, ETH-Zentrum, 8092 Zürich.

Für weitere Auskünfte stehen die Präsidentin des SVSS

Frau Rose-Marie Repond (Tel. 029 5 11 57) oder der TK-Chef des SVSS

Herr Urs Illi (Tel. 072 28 17 57) zur Verfügung.

##### Anmerkung:

- Dieser Kurs richtet sich vornehmlich an Gewerbelehrer, die berechtigt sind, Turnunterricht an der Berufsschule zu erteilen.
- Der Kurs steht auch eidg. dipl. Fachlehrern für Turnen offen.
- Mit dem Kurs kann die Fortbildungspflicht im Fach Fitness für J+S erfüllt werden.
- Teilnehmerzahl auf 30 beschränkt.

##### Anmeldung:

Mit dem offiziellen Formular der Berufsschulen über das betreffende kantonale Amt für Berufsbildung.

##### Anmeldefrist:

Donnerstag, 25. April 1991

### V. Bergwandern

#### als Möglichkeit für Lehrlingslager

##### Ziel:

Eine Bergwanderung in den Voralpen als Gruppe erleben, um danach ähnliche Lagerveranstaltungen mit Lehrlingen durchführen zu können.

##### Themen:

- Entdecken eines anderen Aspekts des Sportunterrichts

- Die Orientierungsfähigkeit in den Bergen vertiefen (Karte, Kompass, Höhenmeter)
- Erstellen von angepassten Routenplänen
- Rahmenthemen: Geologie, Botanik, Geographie, Leben in der Höhe ... usw.

##### Datum:

Montag, 1. bis Freitag, 5. Juli 1991

##### Ort:

Massiv des «Dent du Midi»

##### Leitung:

Eidgenössische Sportschule Magglingen  
Kursleiter: Jean-Daniel Roy (spezialisierte Referenten und teilw. Bergführer)

##### Anmerkungen:

Der Kurs richtet sich an alle Sportunterricht erteilende Lehrer an Berufsschulen.  
Übernachtungen in Berghütten.  
Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt.

##### Anmeldung:

Mit dem offiziellen Fortbildungskurs-Anmeldeformular der Berufsschulen, über das betreffende kant. Amt für Berufsbildung

##### Anmeldefrist:

Donnerstag, 25. April 1991