

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 53 (1996)

**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**

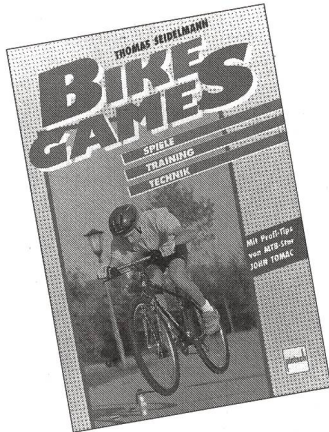
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 11.01.2026

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

## Neuerscheinungen

Françoise Matthey



Seidelmann, Thomas  
**Bike-Games. Spiele, Training, Technik.** Stuttgart, Pietsch, 1996. – 90 Seiten, Illustrationen.

Bike-Games: Das ist Spass auf zwei Rädern und das nicht nur abseits der Asphalt-Pisten. Denn mehr und mehr Kids entdecken, dass ihr Bike auch inmitten trister Grossstädte Fun und Farbe in die Freizeit bringt. Bike-Games, das heisst, zusammen mit Freunden tolle Stunden verbringen, Abwechslung schaffen, Herausforderungen bestehen. Spüren, dass man sein Rad immer besser beherrschen lernt. Der Autor hat in Zusammenarbeit mit jugendlichen Bike-Fans über 30 faszinierende Spiele mit dem Fahrrad gesammelt oder selbst entwickelt und getestet. Spiele, die anmachen. Spiele, die anstrengen. Spiele, die mitreissen: Hahnenkampf auf dem Bike, Fahrrad-Polo, Power-Wheelie, Hochsprung auf zwei Rädern – durch «Bike-Games» lernt man diese Fertigkeiten im wahren Sinne des Wortes spielerisch. Mit etwas Übung beherrscht jeder Spieler sein Rad bald perfekt.

Dank informativer Fotos sowie prägnanter, leicht verständlicher und übersichtlicher Texte weiss jeder Leser schnell, was Sache ist. Welche besonderen Fahrtechniken für welches Spiel? Welche Variationsmöglichkeiten gibt es? Darüber hinaus vermittelt das Buch viele Tips zu Fahrradtechnik, Bekleidung und Sicherheit, die den Spass mit dem Bike erst perfekt machen. Infos zu Reparatur und Wartung sowie eine Pflegeanleitung helfen, das Rad fit

Die Bücher der ESSM-Bibliothek können nicht gekauft, sondern während 1 Monat gratis ausgeliehen werden (Tel. 032 327 63 08).

zu halten. Last not least zeigt Mountainbike-Star John Tomac ultimative Profi-Tricks, mit denen sich jede Situation meistern lässt.

**75.470**

Jennings, Andrew

**Das Olympia-Kartell.** Die schäbige Wahrheit hinter den fünf Ringen. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1996. – 341 Seiten, Illustrationen.

«Rettet die Olympischen Spiele, bevor es zu spät ist», so lautet die Botschaft dieses Buches. Dass in der olympischen Bewegung nicht alles mit rechten Dingen zugeht, mag mancher bereits geahnt haben, doch die Auswüchse sind in Wirklichkeit skandalöser, als die meisten sich überhaupt vorstellen können. Nachweisbar sind aktive Bestechungen von Kampfrichtern und die Vertuschung von positiven Ergebnissen bei Doping-Tests. Unzweifelhaft sind die massive Beeinflussung von Sportfunktionären und die Manipulation von Wahlen oder sportpolitischen Entscheidungen allein aus wirtschaftlichen Interessen, wobei bis zu seinem Tod Horst Dassler, der ehemalige Adidas-Chef, lange Zeit die Fäden in der Hand hielt. So verwundert es nicht, dass kritische Journalisten mundtot gemacht werden und das Internationale Olympische Komitee schon fast Qualitäten einer Geheimloge aufweist.

Mit einem Wort: Es gibt genügend Beweise dafür, dass die hehren Ideale der modernen Spiele sich inzwischen zu einem olympischen Alptraum ausgewachsen haben. Es ist den Herren der Ringe wichtiger, Geld und Macht anzuhäufen, als durch fairen Sport zur Völkerverständigung beizutragen. All dies dokumentiert der preisgekrönte englische Sportjournalist Andrew Jennings in diesem fesselnden Report.

**70.2919**

Frankfurter Arbeitsgruppe;

**Werkstatt Sportunterricht.** Butzbach-Griedel, Afra, 1994. – 188 Seiten, Illustrationen, Figuren, Tabellen.

«Fische kennen das Wasser, aber Fische wissen nicht, dass sie das Wasser kennen.» Ziel der Frankfurter Arbeitsgruppe war es, zunächst herauszufinden, nach welchen Regeln Sportunterricht funktioniert, um in einem zweiten Schritt, in kritischer Distanz zu diesem Wissen, planen zu lernen.

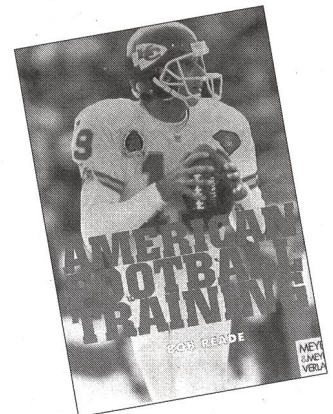
Der Blick hinter die Kulissen der sportunterrichtlichen Bühne ermöglicht, Schablonen ihrer Konstruktion zu erkennen. Erst dann kann es gelingen, Bauprinzipien für einen Sportunter-

richt zu erarbeiten, in dem Schüler selbstbewusst lernen können. Der neue Titel (1. Aufl. u.d.T.: Offener Sportunterricht – analysieren und planen) soll insbesondere den Arbeitscharakter des Buches herausstellen: Materialien und Fragestellungen regen Lehrende an, gemeinsam mit Schüler/-innen den eigentlichen Beweggrund ihres Handelns aufzuspüren und zum Ausgangspunkt ihrer Lernprozesse zu machen. Erst wenn sich Lehrende ursprünglichen Bewegungsproblemen gegenübergestellt sehen, lassen sich Themen entwerfen, die wirklich Themen von Beteiligten sind. Der hier vorgelegte didaktische Ansatz entspricht aktuellen Reformbestrebungen für die Lehrpläne verschiedener Bundesländer. Nicht zuletzt deshalb erscheint eine Wiederauflage des Buches besonders sinnvoll.

**03.2471**

Reade, Bob

**American Footballtraining.** Aachen, Meyer & Meyer, 1996. – 294 Seiten, Figuren, Illustrationen.



Dieses Buch ist eine der wenigen wirklich umfassenden Anleitungen zum Football-Coaching und -Training aus der Sichtweise eines renommierten Trainers. Gleichzeitig wird die erfolgreiche Trainingsphilosophie des Autors vorgestellt. Die Grundlagen und Prinzipien dieser Philosophie werden im ersten Teil des Buches aufgezeigt. Weitere Themen des ersten Teils sind: effektive Kommunikation zwischen Trainer und Spieler, Motivierung der Spieler und Aufbau eines Footballprogramms. Im zweiten Teil wird die Planung sowohl einer ganzen Saison als auch der einzelnen Trainingseinheiten beschrieben. Die Teile drei und vier des Buches behandeln Techniken, Taktiken und Übungen zum Training des Angriffs- und Abwehrspiels. Im Teil fünf wird dargelegt, wie Spiele vorbereitet werden und wie ein möglichst effektives Coaching während des



Spiels auszusehen hat. Der letzte Teil ist der Analyse sowohl der Spieler als auch des Trainingsprogramms gewidmet.

**71.2405**

Simon, Sven; Rothenburger, Wolfgang  
**England 96: Die Fussball-EM.** Mit Computer-Analysen. München, Copress, 1996. – 160 Seiten, Illustrationen.



Tore, Tränen, Träume – noch nie gab es eine packendere EM, und am Ende war Deutschland zum dritten Mal Europameister. Dramatische Höhepunkte, wie die zahlreichen Verlängerungen und Elfmeterschiessen oder das überraschende Ausscheiden der Favoriten Italien, Holland und Frankreich machten dieses Turnier zu einem Nervenkitzel für alle Fussballfans in ganz Europa. Erstmals dabei: Die engagierte türkische Elf und das Schweizer Team. Berti Vogts Kader wurde durch Verletzungen und Gelbe Karten so stark dezimiert, dass noch kurz vor dem Finale Jens Todt eingeflogen werden musste. Die Begeisterung der deutschen Fans schäumte über, als Oliver Bierhoff im Finale gegen Tschechien kurz nach seiner Einwechslung den Ausgleich und in der 5. Minute der Verlängerung mit dem «Golden Goal» ganz Deutschland in den Fussball-Himmel schoss.

**71.2402/Q**

Stierlin, Max

**Bewegung, Sport und Altern.** Perspektiven des Seniorensportes in der Schweiz. 35. Magglinger Symposium, 16. bis 18. Mai 1996. Magglingen, ESSM, 1996 – 148 Seiten, Figuren, Tabellen. Schriftenreihe der Eidgenössischen Sportschule Magglingen, 68.

Das 35. Magglinger Symposium zum Thema «Bewegung, Sport und Altern» begann mit der Darlegung von wissenschaftlichen Grundlagen zum Alterssport: Prof. Rott erläuterte die demographischen und gesellschaftlichen

Entwicklungen, die Alterssport zu einer gesellschaftspolitischen Aufgabe werden lassen. Dr. Ehrsam erklärte die medizinischen Aspekte von «Adaption an Bewegung und Sport im Alter». Prof. Denk sprach über die Gesundheit und die Gesundheitsmotive in ihrer Bedeutung für die Bewegungs- und Sportaktivitäten älterer Personen. Darauf aufbauend diskutierten die Teilnehmer/-innen in Workshops das weitere Vorgehen bei der Verbreitung des Alterssports in der Schweiz. Dabei setzten sie sich mit dem «Modell Schweiz» auseinander. Ein Podiumsgespräch zeigte abschliessend ungeklärte Fragen und zeigte Wege auf. Die wichtigste Einsicht war wohl, wie wichtig es ist, altersangepasste Bewegungsangebote zu finden, bezogen sowohl auf die unterschiedlichen körperlichen als auch sozialen Voraussetzungen und Bedürfnisse.

**70.2940**

**9.69-68**

Renatus, Peter

**FC Biel 1896–1996. 100 Jahre Kampf um Goals, Gunst und Geld.** Biel, FC Biel-Bienne, 1996. – 295 Seiten, Illustrationen.

In diesem Buch hat Peter Renatus die ereignisreiche Geschichte des FC Biel akribisch genau nachgezeichnet und in den Archiven manch interessante Anekdote und viele attraktive Fotos gefunden.

**71.2418/Q**

Simon, Sven

**Olympische Spiele Atlanta 1996.** München, Copress, 1996. – 192 Seiten, Illustrationen.



Hundert Jahre Olympische Spiele – das ist vor allem die Geschichte von Triumphen und Tragödien – von Namen und Schicksalen, die die Welt bewegten. Sie haben die Spiele gross gemacht, auch weil die Medien von Beginn an spürten, welche Faszination

## Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen.

Zwei Videofilme der AV-Produktion ESSM 1996.

Die vielfältigen Übungsformen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten im Delphin- und Brustschwimmen (erste Kassette) sowie im Kraul- und Rückenschwimmen (zweite Kassette) vermitteln der Lehr-/Lernperson ein übersichtliches Bild möglicher Bewegungsvariationen.

Video 1: Delphin/Brust

Dauer: 27 Min.

Preis: Fr. 35.40

Video 2: Kraul/Rücken

Dauer: 28 Min.

Preis: Fr. 36.20

Zt beziehen bei ESSM, Mediothek, 2532 Magglingen.

Tel. 032 327 63 62 / Fax 032 327 64 04

Ausleihe: Bestell-Nr. V 78.273, V 78.272

von einem Fest ausgeht, das es nur alle vier Jahre gibt. Bei diesen Jahrhundertspielen in Atlanta zeigten vor allem die Athleten des Gastgeberlandes grossartige Leistungen, aber es sind das Engagement und die Erfolge aller 10849 Teilnehmer, die diese XXVI. Olympischen Sommerspiele unvergesslich gemacht haben.

**70.2942/Q**

Verchoshanskij, Juri

**Ein neues Trainingssystem für azyklische Sportarten.** Münster, Philippka, 1995. – 136 Seiten, Figuren, Illustrationen, Tabellen, Graphiken.

Latente Leistungsreserven können in vielen Sportarten und Disziplinen durch herkömmliche Trainingskonzeptionen nicht weiter ausgeschöpft werden. Da eine Erhöhung der Trainingsquantität im modernen Leistungssport praktisch nicht mehr möglich ist, sind statt dessen Kreativität und Innovation gefragt, um ineffektive traditionelle Trainingssysteme abzulösen.

Einen vollkommen neuen Weg für die Konzeption und Durchführung des Trainings in den azyklischen Sportarten zeigt dieser Band auf. Im Mittelpunkt stehen dabei bewährte Vorbereitungsstrategien des speziellen Krafttrainings. Sowohl Trainer von hochklassigen Sportlern in den Schnellkraftsportarten als auch Trainer, die im Nachwuchsbereich tätig sind oder Athletinnen und Athleten aus den Explosivkraftsportarten betreuen, erhalten nützliche Anregungen und Empfehlungen.

**9.250-32**



*Lernen durch Tun – eine an sich  
alte Methode neu überdacht,  
strukturiert und verfeinert.  
W+G im Winter wird beliebter.*

**W+G: Neugestaltete Ausbildung im Winter**

## An Erlebnissen orientieren

Pascal Georg, J+S-Fachleiter W+G

Wir wollen weg vom lektionsartigen Ausbilden zu einem «Lernen durch tun», oder auch «Lernen durch kontrollierte Unglücke».

### Handlungsorientiertes, ganzheitliches Lernkonzept

Wissen ist so kurz wie möglich und so viel wie nötig zu vermitteln! Erlebnisse stehen im Zentrum. Im Lernen sollen Kopf (Denken und Sinne), Herz (Emotionen) und Hand (Körper) angesprochen werden.

Diese Art Ausbildung beinhaltet auch die Möglichkeit und das Risiko eines Misslingens, aus dem dann wertvolle Erfahrungen gemacht werden können, wenn aus den gemachten Erfahrungen durch Reflexion und Aufarbeiten (wo waren die Fehler und wie können solche Fehler vermieden werden?) gelernt wird! Der Teilnehmer soll Fehler machen dürfen, solange das Risiko kalkulierbar ist.

Dahinter steckt die Theorie, dass wir nur 20% von dem, was wir hören, aber 90% von dem, was wir selber ausführen, behalten. Im Falle einer Situation,

in der ein Rückgriff auf bestimmtes Können (Verhaltensmuster, Fähigkeiten, Erfahrungen, Wissen usw.) nötig ist, wird meist so reagiert, wie man es persönlich erlebt hat!

Die Teilnehmer müssen ein Experimentierfeld haben und Erfahrungen / Erlebnisse sammeln, welche dann ausgewertet werden können! Outdoor-Aktivitäten, das heisst hier praktische Situationen in einem nicht üblichen Umfeld, sind dafür ideal:

- Essen und Schlafen im Iglu
- eine Schneeschuhwanderung mit vollständiger Ausrüstung
- Beobachten der Natur im Winter
- Spielen im Schnee
- eine Nachtschlittelfahrt bei Mondschein
- ein Geländespiel in der Nacht
- Bauen mit Schnee
- Gleiten auf Eis usw.

Die Abwesenheit der in den Wintersportarten sonst üblichen Schulungssituation ermöglicht ein kreativeres Lernen. Das Lernfeld soll transparent für die Teilnehmer und rund um die Uhr wirksam sein. Das Lernfeld soll natürlich, lebens- und situationsnah sein. Abenteuer müssen möglich sein.

### Anspruchsvolle Aktivitäten erfordern kompetente Leiter

Je anspruchsvoller die Aktivität und je besser vorbereitet die Zielgruppe durch ihre Vorbildung ist, desto professioneller werden die Methoden sein und desto qualifizierter muss auch die Leitung sein! Personen die lehren, leiten, führen, müssen selbst unterwegs sein. Leiten heisst hier

- begeistern und fordern
- die Teilnehmer in die Planung und Mitverantwortung miteinbeziehen
- weiter vorausdenken
- Teilnehmer Erfahrungen machen lassen
- Bremsen können und zur Besonnenheit mahnen, falls nötig
- sich auch einmal mit einer unangenehmen Forderung durchsetzen können
- schwierige Situationen im Ablauf einer Aktivität erkennen können
- Gefahren erkennen und unübersehbare Risiken ausschliessen
- Leerläufe vermeiden, Teilnehmer aktivieren

### Leiten heisst auch:

#### «Reflektieren können»

Mit einer gemeinsamen Reflexion schaffen wir den entscheidend wichtigen Transfer zur eigentlichen Leiterfähigkeit mit Kindern! Als Auswertungspunkte können die folgenden Fragen von Bedeutung sein:

#### Organisation der Aktivität

- Wie verlief die Kommunikation?
- Wo liegen die Strukturen?
- Wie wurde die Arbeitsteilung organisiert?
- Wie hat das Delegieren funktioniert?

#### Führung

- Wer übernahm in der Gruppe die Führung?
- Welcher Führungsstil hat er angewandt? (autoritär / demokratisch)
- Wie wurden die Rollen verteilt?

#### Ziel Realisierung / Erfolg der Aktivität

- Wie kreativ war die Gruppe?
- Wie wurden die Ressourcen eingesetzt? (Aufwand/Ertrag)
- Wurden die Ziele erreicht?
- Sind Defizite sichtbar?
- Die Aktivität wurde sorgfältig vorbereitet und gearbeitet?

#### Konflikte

- Traten Konflikte auf?
- Wurden sie erkannt?
- Welche Lösungen ergaben sich? Wurde ein Konsens gesucht oder hat die Mehrheit beschlossen?

#### Motivation

- Wie war das Engagement?
- Haben die Teilnehmer Widerstände oder Unterstützung geleistet?
- Wie verlief das Stressmanagement und die Stressbewältigung?

#### Transfer

- Was kann mit Kindern so auch durchgeführt werden?
- Wo liegen die Grenzen der Belastbarkeit?
- Was müsste wie angepasst werden?

### Methoden in erlebnisorientierter Ausbildung

Für eine erlebnisorientierte Ausbildung eignen sich die folgenden Methoden:



Schneerutschbahn: Ein Erlebnis für jung und alt.  
(Foto: Daniel Käsermann)



- Experimente starten
- Projektarbeit (Einbezug der Teilnehmer in die Planung)
- Expedition planen, durchführen und auswerten
- Entscheidungssituationen einbauen
- Improvisationsaufgaben im Sinne immer wieder neuer Kombinationen im Umgang mit Problemen, Systemen, Methoden und Entscheidungen
- Wagnisse mit dem Risiko des Misslingens laufen lassen.

### Literatur

Bürgisser, T.: Abenteuer im Winter.  
Rex Verlag Luzern Stuttgart, 1993  
Dewald W., Mayr W., Umbach K.:  
Mit Kindern ins Gebirge.  
F. Bruckmann Verlag, München, 1994.

### Abenteuer gehören zur erlebnisorientierten Ausbildung!

#### Abenteuer

- heisst Kind sein
- ist Berufung
- ist, wenn man wissen will, was hinter der Grenze ist
- heisst lustvolle Bewältigung von Schwierigkeiten
- heisst, eigene Fähigkeiten an sich entdecken und einsetzen können
- heisst, sich in unvorhergesehenen Situationen bewähren
- beginnt dann, wenn die Technik versagt
- heisst, Urängste überwinden
- ist, wenn eine Aktivität geplant, ihr Ausgang aber bis zu einem gewissen Sinne offen ist.

### Was will «W+G B im Winter»?

#### Wir wollen

- bei Spiel, Sport und anderen Tätigkeiten im Winter die eigene Erlebnis- und Leistungsfähigkeit entwickeln;
- im Winter im Freien leben und der Natur begegnen;
- in der Auseinandersetzung mit dem Winter Widerstandskraft und Durchhaltevermögen verbessern;
- Mitverantwortung in der Gruppe übernehmen und dabei selbständiger und gemeinschaftsfähiger werden;
- einen Gegensatz zur heutigen komfortablen Zivilisation erleben, d.h. sich unter einfachen Verhältnissen im Winter neu einrichten.

## Die Ausbildung im Spezialkurs W+G B

### Dauer

Die Spezialkurse dauern mindestens vier aufeinanderfolgende Tage.

### Zielsetzungen

Nach dem Kurs ist ein J+S-Leiter W+G B fähig:

- ein Lager im Winter unter einfachen Verhältnissen in abgelegener Gegend ohne gesicherte Verbindungen (Versorgung sichergestellt) mit wenig Materialaufwand zu planen und zu leiten;
- Kenntnisse des «Lebens im Winter und im Freien unter einfachen Bedingungen» weiterzuvermitteln;
- mit einer Gruppe vielseitige Winteranimation (Spiel und Sport) zu betreiben;
- sich auf die erschwerte Orientierung in winterlichen Verhältnissen (Nebel, Schnee, frühes Einnachten) richtig vorzubereiten, sich sicher mit Karte und Kompass im Gelände zu orientieren und die Teilnehmer darin auszubilden;
- die Planung einer Winterwanderung in sicherem Gelände vorzubereiten, diese durchzuführen und wenn nötig der aktuellen Situation anzupassen.

### Geplante Spezialkurse W+G B für J+S-Leiter 2 W+G 1997

ZH 990	23.–26.1.97	Schwanden GL
GR 482	30.1.–2.2.97	Selva GR
VD 763	14.–18.2.97	Vallée de Joux. ■

**JIM BOB • 8460 Marthalen**



**T-Shirts**  
inkl. Druck ab  
**Fr. 9.90**

➤ TEL 052/319 43 88  
➤ FAX 052/319 43 89

Und Vieles mehr! Katalog anfordern!

 **Sport+Erholungs-Zentrum Frutigen** 800 m ü.M.

**berner überland**



Information: Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033 671 14 21, Fax 033 671 54 21 – 180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechszimmer – Aufenthaltsräume – Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Fussballplatz, Tennisplatz, Kraft- und Fitnessraum, Minigolf – Kunststoffplatz: für Hand-, Korb- und Volleyball und Tennis. Vollpension ab Fr. 37.–.  
Für **Sport- und Wanderlager, Skilager.**

## J+S-LEITERBÖRSE

### J+S-Leiter/-innen suchen

#### Skifahren

Leiter 1 (fahre auch Snowboard), Seminarist suche in der Saison 96/97 Tätigkeit in einem Primarschulskilager.  
Tel. P: 052 343 40 88.

### J+S-Leiter/-innen werden gesucht

#### Skilanglauf, Skifahren, Snowboard

Das Gymnasium Bäumlhof in Basel sucht J+S-Leitende für das Skilager vom 27. Jan. bis 1. Febr. 1997.  
Informationen: Frau R. Würsch,  
Tel. 061 601 40 90 (morgens).

#### Eishockey

Das Trainerteam des SC Langnau sucht für die bevorstehende Saison (April–August 97) Sommertrainer für das polysportive Konditionstraining.

#### Auskünfte:

Willi Kaufmann, Molerweg 16,  
2540 Grenchen, Tel. 077 52 66 72. ■

 **TENNIS SQUASH BADMINTON MARIN**



WARTECK SPORT HOLDING AG

## Polysportive Lager für Schulen + Sportvereine

In traumhafter Lage am Neuenburgersee erwartet Sie unser Sportzentrum!

### Einrichtungen

- Tennishalle (5 Courts)
- 4 Tennisaussenplätze
- 4 Badmintonfelder
- 4 Squash-Courts
- 1 Sporthalle (Volleyball, Basketball Fussball, usw.)
- 1 Mini-Golf mit 18 Löchern
- Windsurfen, Wassersport
- Ideale Möglichkeiten zum Joggen
- Mountain-Bike-Vermietung mit interessanten Ausflugsvorschlägen

### Unterkunftsmöglichkeiten

- 7 Kabinen (direkt neben dem Zentrum)
- Camping (am See)
- Zivilschutzanlage
- Hotel (Distanz 2 km)

### Verpflegung

Auch möglich bei uns im Restaurant (Restaurant mit Ess- oder Theoriesaal)

### Weitere Auskünfte erteilt auch gerne:

Denis Kuster  
CIS Tennis+Squash Marin AG  
La Tène  
2074 Marin  
Tel. 032 753 73 73/74



# Snowboardtouren bei J+S

Walter Josi

Sind Touren mit Snowboard im Rahmen des J+S-Sportfaches Skitouren erlaubt?

Mit gewissen Auflagen, grundsätzlich ja.

## Die Ausgangslage

- Touren mit Snowboard abseits gesicherter Pisten üben eine besondere Faszination aus. Darüber ist in letzter Zeit verschiedentlich berichtet worden.
- Viele Jugendliche, die nur noch Snowboard fahren sind heute vermehrt bereit, die Strapazen des Aufstiegs auf sich zu nehmen. Soll ihnen die Möglichkeit geboten werden, im Rahmen von J+S Touren zu erleben?

Die J+S-Fachleitung Skitouren hat dazu in einer Pilotstudie im Laufe der letzten 3 Winter umfangreiche Erfahrungen gesammelt. Sie kommt zum Schluss, dass Snowboardtouren durchaus in das Fach Skitouren integrierbar sind. Tourenplanung, Geländebeurteilung und die Beurteilung von Meteo und Lawinen sind im Wesentlichen vergleichbar. Auch die viel diskutierte Belastung der Schneedecke durch den Snowboardfahrer unterscheidet sich kaum erheblich. Hingegen sind wichtige führungstechnische Unterschiede zu beachten.

Mit der folgenden Regelung wird das Fach Skitouren ab Winter 96/97 für die Snowboarder geöffnet:

- Auf einem Merkblatt sind einige wichtige Punkte, die bei der Durchführung von Snowboardtouren zu beachten sind, festgehalten. Dieses Merkblatt kann beim kantonalen J+S-Amt bezogen werden. Die angefügte Deklaration ist signiert dem Kursprogramm beizulegen.
- Deklarationspflicht. Diese Information ist u.a. wichtig für die Programmbeurteilung.
- Angebot einer speziellen Fortbildung im Rahmen des obligatorischen Fortbildungskurses (siehe Kasten).

Wir halten im Folgenden den Inhalt des Merkblattes in den wesentlichen Punkten fest:



Wer mit dem Snowboard auf Touren gehen will, muss mit dem Rucksack fahren können!

(Foto: Pius Disler)

## Merkblatt: Snowboardtouren (Auszug)

### Voraussetzungen

#### Leiter/-in

- Erfahrung mit Snowboardtouren (J+S-Teilnehmer sind keine Versuchskaninchen)
- Besuch eines speziellen FKs sehr empfohlen
- Leiter mit Snowboard oder Ski (besserer Aktionsradius bei Notfällen)

#### Teilnehmer/-in

- Gute Snowboard-Technik im Tiefschnee und mit Rucksack
- Gute Kondition (Snowboardtouren sind anstrengender als Skitouren)

### Tourenwahl/Kursgebiet

#### geeignet

- angenehme, nicht zu steile Aufstiege
- Abfahrten mit gleichmässigem und ausreichendem Gefälle, breite Hänge
- mehrere kurze Aufstiege und geeignete Abfahrten im Sinne von Vor-alpenrundtouren
- Vorteil gegenüber Skifahrer bei Bruchharst und schwerem Schnee

#### Problemgebiete

- steile Hangtraversen
- Flachpartien
- kurze Gegensteigungen
- felsdurchsetztes Gelände
- Rettung, wenn kein Flugwetter herrscht
- gemischte Gruppen sind zwar möglich, erfordern aber spezielle

### Führung

#### ungeeignet

- Gletscher mit Spaltensturzgefahr (kein Seilfahren)
- Gelände mit Absturzgefahr

### Spezielle Fortbildung

FK Skitouren ESSM N 212

Thema: Skitouren mit Snowboard

Datum: 10.1. (abends) – 12.1.97

Ort: Kandersteg

### Snowboardtouren: Eigenheiten

#### Aufstieg

- Tragart: Snowboard auf oder quer hinter dem Rucksack. Achtung: Wind
- Schneeschuhe als Aufstiegshilfen
- geeignet bei Pulverschnee, problematisch bei harten steilen Traversen
- steile, direktere Aufstiegslinie
- Verschiedene Modelle, nicht alle sind geeignet
- Teleskopstöcke sind sehr nützlich
- Andere Aufstiegshilfen:
- Miniski (Improvisationen) in normaler Skispur geeignet
- zu Fuss. Achtung: Softschuhe bieten wenig Halt auf Gras oder hartem Schnee
- Steigeisen sind sinnvoll bei entsprechenden Verhältnissen
- teilbares Touren-Snowboard: erschwerter Aufstieg in steilen Traversen

#### Abfahrt

- Saubere Verpackung der Aufstiegshilfen (Verletzungsgefahr)
- grosser Kurvenradius erfordert einen breiten Abfahrtskorridor
- Snowboarder sind schneller als Skifahrer
- allfällige Sprünge über Wächten und Hindernisse vorher erkunden. Touren mit Snowboard verlangen im Wesentlichen die gleichen Gelände- und Lawinenkenntnisse wie Skitouren. Snowboardtouren sind aber führungstechnisch anspruchsvoller als Skitouren. Dies verlangt:
- Noch mehr Vorsicht (Lawinengefahr, Absturzgefahr)
- Sorgfältige, vorausdenkende Planung
- Defensive Tourenwahl, Routenwahl und Taktik
- Klare Anordnungen
- Sehr gute Disziplin

In diesem Sinne: Viel Erfolg und unvergessliche Erlebnisse auf der Snowboardtour! ■



# Gemeinsam Ski fahren und Snowboarden

René Meier, Sportlehrer SFA, Universität Zürich, Skiinstruktor, Snowboarder  
Willi Schmid, Sachbearbeiter, Kantonale Jugendlager Kanton Zürich

Das Miteinander von Skifahrern und Snowboardern auf und neben der Skipiste soll und muss gefördert werden, indem gegenseitige (Vor-)Urteile und Aversionen verarbeitet werden. Als zwei von vielen Hilfsmitteln dienen die Aufzeichnung von Gemeinsamkeiten und Unterschiedlichkeiten in der Technik und im Fahrverhalten sowie das Lagererlebnis.

Das Kantonale Amt für Jugend+Sport Zürich organisiert pro Wintersaison elf Jugendlager für Skifahrer und Snowboarder. Die Lager werden in erster Linie für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die weder in einem Verein noch in einer Schule an einem Lager teilnehmen können, organisiert. Vor Jahren waren alle elf Lager reine Skilager. Seit der Wintersaison 1990/91 wird auch in einzelnen Lagern die Fachrichtung Snowboard angeboten.

## Ziele der «Kantonalen Jugendlager Skifahren/Snowboard»

- Möglichst vielen Jugendlichen eine günstige Lagermöglichkeit bieten, ohne dass spezielle Vorkenntnisse in der angebotenen Sportart vorhanden sein müssen.
- Die sportliche Ausbildung steht im Vordergrund.
- Das Miteinander auf der Piste soll ausgelebt und die Vorurteile und Aversionen sollen abgebaut werden.
- Die verschiedenen Gemeinsamkeiten und aber auch die Unterschiede müssen aufgezeigt werden.
- Die Teilnehmer/-innen sollen das Lagererleben mitgestalten und erleben.

## Teilnehmer/-innen-Statistik

Am Anfang konnte das Angebot im Bereich Snowboard nur beschränkt offeriert werden, da zu wenig ausgebildete Snowboard-Leiter/-innen rekrutiert werden konnten.

Zu Beginn der Wintersaison organisiert das Kantonale Amt für Jugend+Sport Zürich ein Einfahrweekend für alle Lagerleiter/-innen und Gruppenleiter/-innen (Total zirka 90 Personen), welche in der folgenden Saison in den Kantonalen Jugendlagern im Einsatz sind. Während diesen 2½ Tagen wird die Wintersaison theoretisch, praktisch und organisatorisch vorbereitet. Die Teilnehmer/-innen haben alle mindestens eine J+S-Leiteranerkennung

auf «ihrem Gerät». Neben der Auseinandersetzung mit allgemeinen und spezifischen Lagerzielen stand an den Einfahrtagen im November 1995 die praktische Arbeit unter dem Motto des Miteinanders von Skifahrern/-innen und Snowboardern/-innen auf der Piste.

Die anfänglich verbreiteten Ängste und Aversionen gegenüber den «anderen Fahrerinnen und Fahrern» konnte durch das Aufzeigen und Erleben der Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den beiden Geräten und deren Beherrschung abgebaut werden. Beim Herausarbeiten von Kernbewegungen zeigte es sich, dass die Fahrtechniken mit diesen beiden Geräten mehr Gemeinsamkeiten (Vertikalbewegung, Schwungeinwärtsliegen, Körperorientierung, Kippen) als Unterschiede (Rotationsbewegungen, Körperknick) aufweisen. Das Fahren der verschiedenen Rotationsbewegungen (Mit-, Gegendrehen) auf den Skis und dem Snowboard ergab lernwirksame Aufgabenstellungen im Bereiche der Gegensatzerfahrungen und bewirkte eine Verbesserung des «richtigen» Rotationsablaufes innerhalb eines Schwunges.

Beeindruckend war die Erfahrung, welchen Einfluss die Stöcke auf die Schwungausrückung und das Gleichgewichtsverhalten auf den beiden Ge-

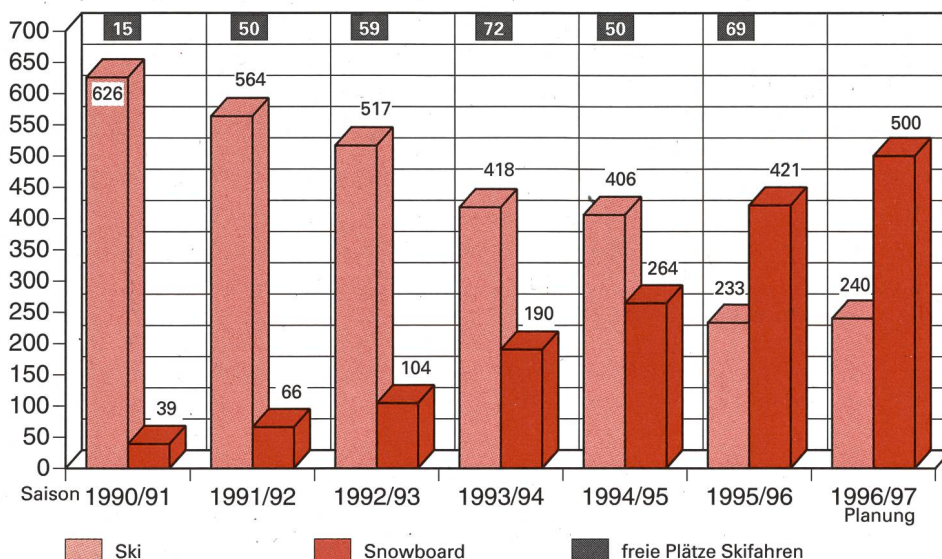
räten haben. Skifahrer/-innen ohne Stöcke und Snowboarder/-innen mit Stöcken haben ähnlich (un)günstige Voraussetzungen beim Kurzschiwingen.

Neben den fahrtechnischen Aspekten konnten die Teilnehmer/-innen viele gemeinsame Formen des Aufwärmens, des Spielens und des Fahrens auf der Piste erleben und entwickeln. Insbesondere das gemeinsame Spuren- und Formationsfahren forderte das Differenzierungsvermögen der Teilnehmer/-innen enorm und förderte die Einsicht in die unterschiedlichen Kurvenradien, Geschwindigkeitsentwicklungen und Brems- bzw. Sturzzäume. Eine Einsicht, die von allen Fahrer/-innen beim gemeinsamen Benützen von Schneepisten vorausgesetzt werden sollte – insbesondere für das gefahrlose Überwinden von Engpässen, wie sie in jedem Skigebiet zu finden sind.

Die praktischen Erfahrungen der verschiedenen Lagerleiter/-innen der Kantonalen Jugendlager während der Saison 1995/96 zeigt auf, dass sich die gegenseitige Akzeptanz in den letzten Jahren stark verbessert hat. Dies ist sicher auch darauf zurückzuführen, dass sich die Snowboard-Szene verändert und «normalisiert» hat, indem nicht mehr nur die Freaks auf das Board stehen. Vereinzelt Skifahrer/-innen (Jugendliche und Leiter/-innen) vermissen aber die «alten Zeiten» mit den reinen Skilagern.

Das Miteinander wurde durch die gemeinsame Benutzung der Anlagen und des Geländes, der gemeinsamen Aktivitäten wie Rennen, in Gruppen fahren und Demonstrationen, erfreulich verbessert und sollte in den nächsten Jahren weiter gefördert werden. ■

Teilnehmer/-innen-Statistik





*Ende September haben  
29 Studierende den Lehrgang  
1996/1999 begonnen. Mit einem  
Velorallye von Biasca nach  
Tenero und der anschliessenden  
traditionellen Einführungs-  
woche wurde das Studium im  
Centro Sportivo eröffnet.*

Marcel K. Meier

Es dauert neu 3 Jahre. Zwei Hauptverantwortliche geben Auskunft.

Max Etter ist Leiter der Sportlehrausbildung: Der Zug fährt in Richtung Fachhochschule. Unsere Ausbildung entspricht den Anforderungen, die an ein Fachhochschulstudium gemacht werden und hat einen guten Ruf. Daher werden wir von vielen, entscheidenden Stellen in unseren Bestrebungen unterstützt, das «Diplomstudium Sport» an der ESSM als Fachhochschulausbildung anerkennen zu lassen. Für eine Anerkennung wird jedoch ein nationales Konzept für die Hochschulausbildungen im Sport zur Bedingung gemacht. Dabei geht es nicht nur um die Fachhochschule ESSM, sondern auch um die schon lange anstehende Integration der Turn- und Sportlehrausbildungen in die Hochschulen. In verschiedenen Gremien wird nun auf einen Konsens hingearbeitet. Im November dieses Jahres ist Frau Bundesrätin Dreifuss ein entsprechender Bericht zu unterbreiten. Bis dann sollte sich auch klarer abzeichnen, ob eine Lösung auf Bundesebene oder zusammen mit einem Kanton im Vordergrund steht.

Wir hoffen, dass im Verlaufe des Jahres 1997 der Entscheid für die Fachhochschule für Sport fällt. Damit könnte der im Herbst 1999 beginnende Lehrgang erstmals mit einem entsprechenden Diplom abschliessen.

#### **Was ist anders als bei den früheren Lehrgängen?**

Auch dazu Max Etter: Neben der in der ersten Frage erwähnten Verlängerung von zwei auf drei Jahre Ausbildung sind einmal die erhöhten Anforderungen für die Zulassung zu erwähnen. Kandidierende mussten erstmals eine Berufsmatura oder eine andere gleichwertige Vorbildung besitzen oder eine Theorievorprüfung auf diesem Niveau

## **Sportlehrausbildung ESSM**

# **Neukonzept 1996–1999**

bestehen. Trotz diesem hohen Anspruch haben sich 80 Interessenten gemeldet, und 60 konnten schliesslich zur Praxisprüfung zugelassen werden.

Die Vorstudienzeit wird jetzt intensiver genutzt: Die zukünftigen Studierenden müssen ein Kontaktpraktikum absolvieren und sich durch Unterlagenstudium sowie eine schriftliche Standortbestimmung auf die Ausbildung vorbereiten.

Das Grundstudium (die ersten drei Semester) wurde ausgebaut, besser vernetzt und der Allgemeinbildung ein grösseres Gewicht gegeben. Da sich die Berufsfelder im Sport rasant entwickeln, müssen unsere Absolventen auch befähigt werden, sich laufend neuen Gegebenheiten anzupassen.

Im Fachstudium (4.–6. Semester) wurde vor allem die Berufsfeldausbildung (BF) ausgebaut. Neben den bisherigen, jedoch neu konzipierten BF Berufsschule/Schule, Freizeit/Fitness, APA (Adapted physical activity) und Fachsport wird neu eine Ausbildung im Wettkampfsport und – mehrstufig – im Sportmanagement angeboten. Die Studierenden müssen drei dieser BF absolvieren; die Kombination ist ihnen freigestellt. Im Extremfall kann sich jemand eher traditionell auf Felder der Hauptrichtung Sportunterricht beschränken oder – was neu ist – voll auf die andere Hauptrichtung Sportmanagement konzentrieren.

Diese Berufsfeldausbildungen stehen auch früher Diplomierten der ESSM und eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerinnen und -lehrern offen. Neu ist zudem, dass unsere Diplomierten am Schweiz. Institut für Berufspädagogik (SIBP) in Zollikofen anschliessend die Ausbildung zum Berufsschullehrer für den allgemeinbildenden Unterricht besuchen können.

#### **Welches sind die Ziele und Inhalte des Grundstudiums?**

Martin Rytz, stellvertretender Leiter und Verantwortlicher der Grundausbildung fasst zusammen: Die Studierenden sollen im Grundstudium eine breit abgestützte Grundlage an theoretischem Wissen, praktischem Können und ersten Lehrerfahrungen erwerben, die im anschliessenden Fachstudium spezialisiert und verfeinert wird. Sie sollen für ihren zukünftigen Beruf sensibilisiert werden und so den Wandel vom Sporttreibenden zum Sportlehrenden vollziehen. Die Inhalte des Grundstudiums

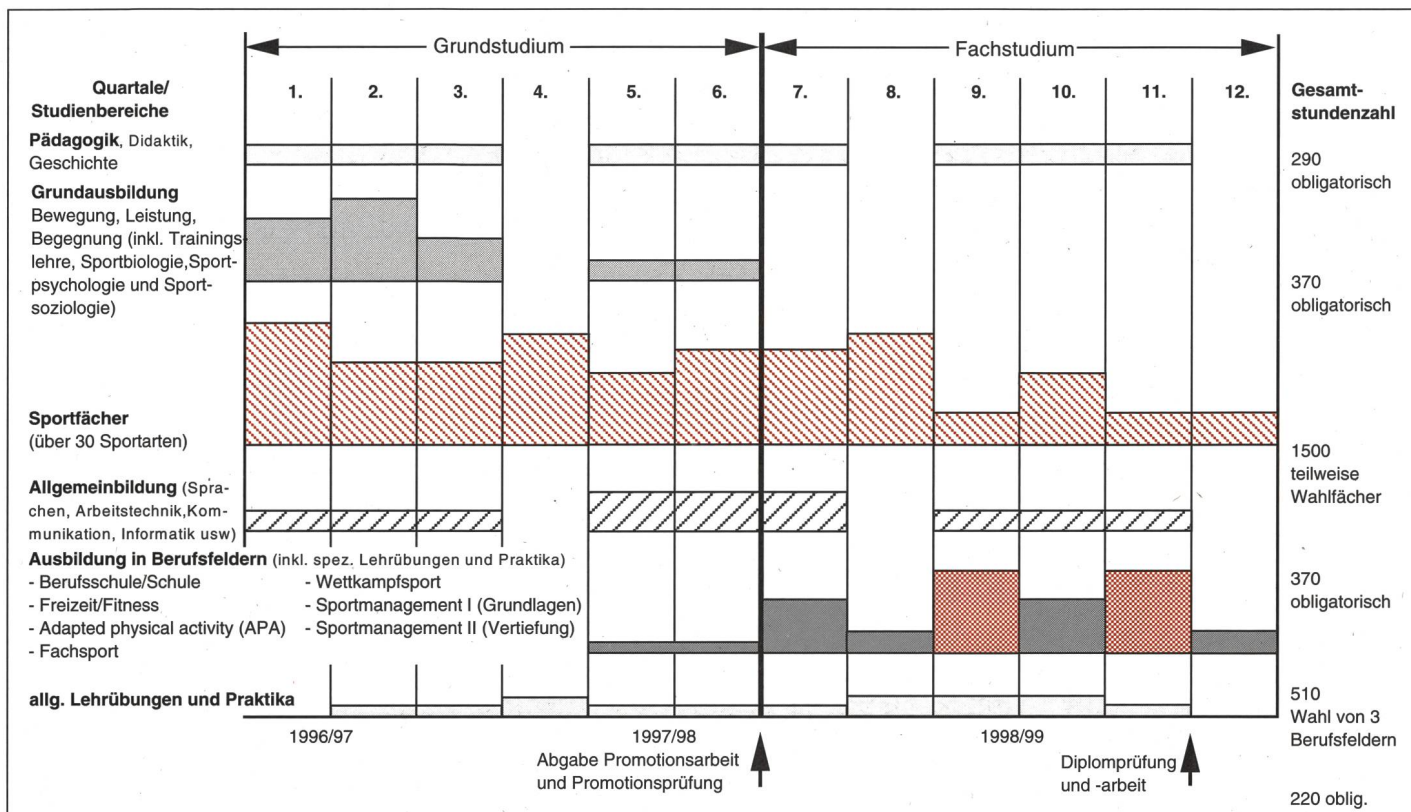
bilden vier Schwerpunkte, die eng miteinander verknüpft sind:

1. Pädagogische und didaktische Ausbildung: Sie bildet den theoretisch fundierten Rahmen der gesamten Ausbildung und befähigt die Studierenden unter anderem ihr (Unterrichts-)Handeln zu hinterfragen, Planungs-, Realisierungs-, Auswertungs- und Entscheidungsaufgaben wahrzunehmen.
2. Grundausbildung (GA): Sie gliedert sich in vier Bereiche (Bewegung, Begegnung mit dem Partner, Begegnung mit der Natur, Leistung) und lehnt sich stark an die pädagogische/didaktische Ausbildung an. Das Konzept der GA ist themenorientiert, fächer- und sportartenübergreifend und hat einen starken Theorie/Praxis-Bezug. Die GA soll den Studierenden ermöglichen, einerseits neue Bewegungserfahrungen zu machen, und ihr motorisches Können zu verbessern, andererseits ihr eigenes Tun zu reflektieren und besser zu verstehen. Es wird auf folgende Fragen eingegangen:
  - Wie lernen wir neue Bewegungen?
  - Wie spielen und kämpfen wir miteinander und gegeneinander?
  - Welche Wechselwirkungen haben Sport und Umwelt?
  - Wie können wir unsere Leistungsfähigkeit verbessern?
3. Ausbildung in den Berufsfeldern: Die Studierenden sollen Einblick in verschiedene Berufsfelder (Schule/Berufsschule, Freizeit und Fitness, Sondergruppen/Rehabilitation) erhalten und die Belastung des Berufes erleben. Sie absolvieren Lehrübungen und Praktika an verschiedenen Institutionen und werden dabei von bewährten Fachleuten betreut.
4. Sportfachausbildung: Sie ist breit gefächert und soll die technisch/taktischen Grundlagen der verschiedenen Sportarten vermitteln. Die Studierenden sollen dabei ihr eigenes sportmotorisches Können vielseitig entwickeln können und Einsichten erhalten, die für ihre zukünftige Tätigkeit als Sportunterrichtende hilfreich sind.

#### **Welches sind die Ziele/Inhalte des Fachstudiums?**

Max Etter: Die methodisch-didaktische Ausbildung wird vertieft und sowohl mit der Berufsfeld- als auch der Sport-





Ausbildungsschwerpunkte im Verlaufe des Studiums.

fachausbildung verknüpft. Das sportunterrichtliche und -organisatorische Handeln soll in verschiedenen Umfeldern erprobt und analysiert werden.

Die Vorbereitung auf die Tätigkeit in verschiedenen Berufsfeldern des Sports wird von zentraler Bedeutung. Die Studierenden sollen einerseits das Berufsumfeld mit all seinen Facetten kennenlernen und andererseits ihre Persönlichkeit einbringen und erste Erfahrungen sammeln.

Neben obligatorischen Teilen besteht in der Sportfachausbildung die Möglichkeit zur Vertiefung und Spezialisierung. Durch ein Wahlpflichtsystem wird sichergestellt, dass jede und jeder Magglinger Studierende sowohl über eine sehr breite sportliche Grunderfahrung als auch fundierte praktische und fachdidaktische Kenntnisse in mehreren Sportarten verfügt.

Die Ausbildung in den allgemeinbildenden Fächern hat eher begleitenden Charakter; so wird zum Beispiel in der Informatik auf verschiedene Projekte in anderen Fächern eingegangen, der Sprachunterricht mit den anlaufenden Diplomarbeiten kombiniert und in der Fremdsprache auf eine gemeinsame Auslandaktion (Gymnaestrada 1999) vorbereitet.

Mit dem Fachstudium ist die Ausbildung nicht abgeschlossen; nur ein erster Schritt ist getan. Die permanente Fortbildung ist für Berufsleute im Sport ein Muss. ■

## KURSE, VERANSTALTUNGEN

### Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft

#### Symposium: «Training im Alterssport», Sportliche Leistungsfähigkeit und Fitness im Altersprozess

Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Institut für Sportwissenschaft und Sport

Vom 22.-24. Mai 1997 wird in Bonn ein Symposium in den Themenbereichen

- Biologische Grundlagen
- Sozialpsychologische Rahmenbedingungen
- Trainingskonzepte und -modelle durchgeführt

### Ziele und Inhalte

Mit der Veranstaltung ist beabsichtigt, den aktuellen Erkenntnis- und Forschungsstand zum systematischen Training auf unterschiedlichen Leistungsebenen im **mittleren** und **höheren** Erwachsenenalter zu präsentieren und zu diskutieren.

### Hauptreferenten

Prof. Dr. R.J. Shephard, University of Toronto,  
Prof. Dr. S. Israel, Universität Leipzig,  
Prof. Dr. H. Allmer, DSHS Köln

### Veranstaltungsformen

Hauptreferate,  
Arbeitskreise,

Kurzreferate,  
Poster,  
Video-/Filmvorführungen  
Rahmenprogramm

### Kontaktadresse

Prof. Dr. Heinz Mechling  
Institut für Sportwissenschaft und Sport,  
Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn, Nachtigallenweg 86,  
53127 Bonn, Tel. (0228) 9 10 18-28/19,  
Fax (0228) 9 10 18-49 ■

### J+S: Noch Plätze frei!

ELK1 A Nr. 15  
16. bis 21.12.1996 in Montana.  
Sofort beim J+S-Amt melden.

## Winter • Grümpler

### Grümpelturniere Mannschaftsturniere Volkssportanlässe

Inseraten-Tarife bei «Der Grümpler»  
A. Bassin, Arvenweg 11, 4528 Zuchwil  
Erscheint 2x jährlich

**Winter • Grümpler** Mitte Oktober  
**Inseratenschluss** 30. September  
am Kiosk oder Fr. 4.- auf PC 45-6243-4  
**Sommer • Grümpler** Mitte April  
**Inseratenschluss** 20. März