

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 9

**Rubrik:** Mitteilungen

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

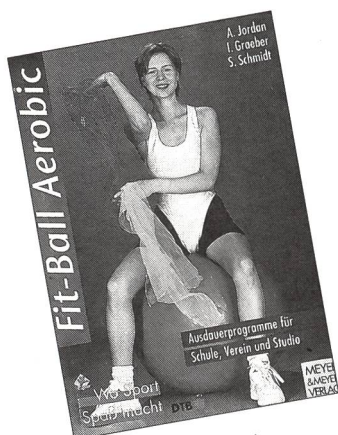
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 16.04.2026

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

## Neuerscheinungen

Françoise Matthey



Jordan, Alexander; Graeber, Ines; Schmidt, Sylvia

**Fit-Ball Aerobic.** Ausdauerprogramme für Schule, Verein und Studio. Aachen, Meyer & Meyer, 1997. – 169 Seiten, Figuren, Illustrationen, Graphiken, Tabellen.

Aerobic auf dem Fit-Ball kombiniert zwei bewährte Elemente des Gesundheitssports: Die vielfältigen Anforderungen, die das Aerobic-Training an Ausdauer, Koordination und Bewegungsrhythmus stellt, ergänzen sich in idealer Weise mit dem hohen Aufforderungscharakter des Fit-Balles. Hinweise zu Zielen, Training und Belastungsdosierung sowie zum Aufbau einer Fit-Ball-Stunde werden gegeben. Ein ausführlicher praktischer Teil enthält eine Übungssammlung für Anfänger und Fortgeschrittene.

**72.1381**

Kieser, Werner

**Die Seele der Muskeln.** Krafttraining jenseits von Sport und Show. Zürich, Walter, 1997. – 159 Seiten, Figuren, Illustrationen.

Werner Kieser, sonst nur muskelorientiert, zeigt in diesem Buch, dass es zwischen Muskel und Seele eine Art Korrespondenz gibt. Erfrischend frech und kompromisslos, einfach, wie Kieser immer Antworten auf scheinbar schwierige Fragen zu finden scheint, präsentiert sich dieses neue Werk. Krafttraining, die Pflege der Muskeln, ist für ihn nach wie vor obligate Körperhygiene, anstelle von teuren Cardioge-

Die Bücher der ESSM-Bibliothek können nicht gekauft, sondern während 1 Monat gratis ausgeliehen werden (Tel. 032 3276308).

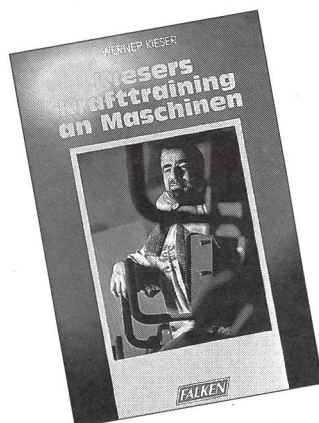
räten empfiehlt er gratis Bergaufgehen oder – äusserst billig – «Seiligumpe». Und auf Fragen wie: «Muss ich ein Leben lang trainieren?», fragt er gewohnt sarkastisch gegen: «Muss ich ein Leben lang atmen?». Ein typisches Werk also des Zürcher Querdenkers, aber in einem erweiterten Rahmen, in dem Geschichtliches, Aktuelles und Zukünftiges kompetent kommentiert und prophezeit, die Leser fasziniert. Die knappen, direkten Aussagen werden sicher anecken – aber, Hand aufs Herz, sind es nicht gerade solche Zeitgenossen, die das konservative Denken in Frage stellen, die schliesslich zum Fortschritt hin bewegen?

Beat Gehri

**76.633**

Kieser, Werner

**Kiesers Krafttraining an Maschinen.** Niederrhausen, Falken, 1997. – 119 Seiten, Illustrationen.



Die Hantel ist aus dem Fitnessstudio verschwunden. Sie hat der Maschine Platz gemacht. Werner Kieser erklärt in diesem Buch nicht nur warum, sondern ortet auch den Maschinenmarkt und erklärt, wie an den Kraftgeräten trainiert werden soll. Die Themen:

- Der Nutzen des Krafttrainings
- Krafttraining und Sport
- Krafttraining für Herz und Kreislauf
- Krafttraining für die Figur
- Die Vorzüge der Maschine
- Trainingsprinzipien

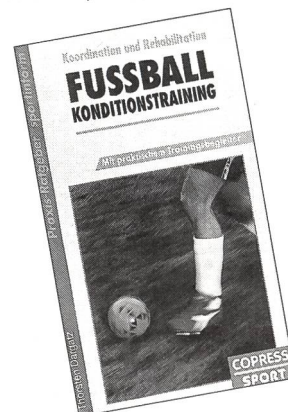
Dabei geht es dem erfolgreichen Kraftspezialisten in erster Linie um Effektivität und Qualität. Wie gewohnt versucht er aber auch mit Irrtümern und Vorurteilen aufzuräumen. Viele Aussagen sind einleuchtend, andere geben zu denken oder sogar Anlass zu Widerspruch. Wie dem auch sei: Kieser bietet mit seinen Aussagen eine Plattform, an der «man» sich messen kann. Wo wäre die Entwicklung im Sport, aber auch im Gesundheitswesen, wenn nicht gewisse gewohnte Fakten öffentlich in Frage gestellt wür-

den? Kiesers neues Buch ist wie gewohnt frech, teilweise amüsant, und bietet für jeden Leser, jede Leserin Anstösse zum Nachdenken. *Beat Gehri*

**76.632**

Dargatz, Thorsten

**Fussball Konditionstraining.** Koordination und Rehabilitation. Mit praktischem Trainingsbegleiter. München, Copress, 1997. – 143 Seiten, Figuren, Illustrationen, Tabellen.



In diesem Buch erhalten sowohl Trainer als auch Spieler eine wertvolle und praktische Anleitung zur Schulung der Koordination, mit vielen Übungsvorschlägen zur Verbesserung der Laufkoordination, der Informationsaufnahme und -verarbeitung sowie der Reaktionsschnelligkeit.

Im zweiten Teil des Buches werden Präventionsmassnahmen vorgestellt, die den Körper auf bevorstehende Belastungen vorbereiten, und Rehabilitationsverfahren erläutert, die einen verletzten oder überbelasteten Fussballspieler schnell wieder auf die Beine bringen – mit nützlichen Tipps zur Trainingsgestaltung während der Rehabilitationsphase. Mit diesem Buch wird jeder Aktive in der Lage sein, Verletzungen soweit wie möglich zu vermeiden bzw. bereits aufgetretene wirksam und nachhaltig auszukurieren. Viele farbige Fotos und Sachzeichnungen veranschaulichen die Übungen und erleichtern das Verständnis. Der zusätzlich beigefügte praktische Trainingsbegleiter enthält darüber hinaus verschiedene Wochentrainingspläne sowie wichtige Erste-Hilfe-Massnahmen im Überblick.

**71.2458**

Heitmann, Friedhelm

**Streetball und 120 andere coole Spielideen.** Mülheim an der Ruhr, Verlag an der Ruhr, 1995. – 118 Seiten, Figuren, Illustrationen, Graphiken.

Präsentiert werden insgesamt 45 Sportarten mit weit über 100 Spiel-

varianten rund um den Ball und andere Objekte (Puck, Frisbee, Ring). Die Spielidee und die Grundregeln werden kurz vorgestellt, dazu Hinweise zum Spielumfeld und zur Ausrüstung sowie Tipps zur Spielpraxis.

**71.2477**

Frank, Gerhard

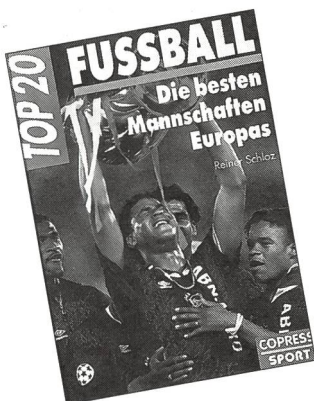
**Trainingsprogramme Fussball.** Aachen, Meyer & Meyer, 1997. – 213 Seiten, Illustrationen, Figuren, Tabellen.

96 Trainingsprogramme für die Trainingsplanung im Amateurbereich werden in diesem Buch vorgestellt. Kurz und übersichtlich gefasste Kapitel beschreiben die allgemeine und spezielle Trainingslehre im Fussball. Die Trainingsprogramme ermöglichen ein abwechslungsreiches Training, das je nach Bedarf vom Trainer auf seine persönlichen Bedingungen zugeschnitten werden kann. Trainingsbeispiele für Halle und Krafraum ergänzen die Trainingsperiodisierung für eine Saison. Im Anhang bekommt der Trainer eine kleine Übungsauswahl an «Stretchingübungen» für ein gezieltes «Warm up» und «Cool down» geboten. Der Schwerpunkt des Buches ist ausgerichtet auf eine spielgemässe Technik-, Taktik- und Konditionsschulung.

**71.2460**

Schloz, Reiner

**Top 20 Fussball: Die besten Mannschaften Europas.** München, Copress, 1997. – 128 Seiten, Illustrationen.



Der Sportjournalist Reiner Schloz beschreibt in diesem Buch, wie die traditionsreichen Fussballvereine zu ihrem Ruhm kamen, welche Spiele zu Sternstunden des Fussballs wurden und warum diese Vereine Massen von Fans magisch anziehen. Renommiertere Sportfotografen haben die besten Aktionen der Superstars und die beeindruckende Atmosphäre der Stadionkulisse in mitreissenden Bildern festgehalten.

**71.2474/Q**

Aschwer, Hermann

**Ironman.** Der Hawaii-Triathlon. Aachen, Meyer & Meyer, 1997. – 147 Seiten, Figuren, Tabellen.

Der Ironman Hawaii bedeutet mehr als 3,86 km Schwimmen im Pazifischen Ozean, 180,2 km Radrennen und dem 42,195-km-Lauf durch die Lavawüste von Big Island. Dieses Abenteuer ist mit keinem Geld der Welt zu kaufen, sondern nur durch intensives, jahrelanges Ausdauertraining zu bewältigen. Warum sich jährlich zehntausende Frauen und Männer aller Altersklassen dieser Herausforderung stellen, welche Hürden vor diesem Abenteuer zu meistern sind und welcher Aufwand für diese Sportart erforderlich ist, wird in diesem Buch deutlich.

**70.3007**

Hömbert, Stefan; Papageorgiou, Athanasios

**Handbuch für Beachvolleyball.** Technik, Taktik, Training. Aachen, Meyer & Meyer, 1997. – 341 Seiten, Figuren, Illustrationen.

Dieses Buch beschreibt und erarbeitet, auch anhand von Fotos und Abbildungen, die speziellen Beach-Volleyballtechniken und -taktiken sowie Angriffs- und Abwehrstrategien. Darüber hinaus werden detaillierte Übungs-, Spiel- und Trainingsreihen zu den Bewegungs- und Handlungsabläufen in den Bereichen Technik, Taktik und Training angeboten.

Ebenso werden Grundsätze des Trainings und Hinweise für die athletische Ausbildung und für die Trainingsplanung gegeben. In dieser überarbeiteten Neuauflage werden u.a. neueste Untersuchungen bzw. Erkenntnisse zur Spielstruktur und Energiebereitstellung sowie zur Spielstrategie berücksichtigt. Eine Erweiterung stellt das Kapitel zum Beachvolleyballspiel im Jugendbereich dar.

Das Buch richtet sich an alle aktiven Spieler/-innen im Freizeit-, Leistungs- und Profibereich sowie an Übungsleiter, Trainer, Sportstudenten und -wissenschaftler.

**71.2383**

Koschel, Dieter; Ferié, Corinne

**Vorbeugende Wirbelsäulen-Gymnastik.** Handreichungen für Übungsleiter und Mitarbeiter in Vereinen. Aachen, Meyer & Meyer, 1997. – 129 Seiten, Figuren, Illustrationen, Tabellen.

Die Gesundheitsorientierung in der Bevölkerung steigt stetig. Betroffen ist auch die Nachfrage nach entsprechen-

den Bewegungsangeboten. Als «Bewegungsanbieter Nummer eins» ist hier nach wie vor der Sportverein wichtigster Partner der Bevölkerung. In diesem Buch werden grundlegende Aussagen zur Praxisvielfalt der vorbeugenden Wirbelsäulengymnastik behandelt. Die einzelnen Stunden-Elemente wie Erwärmung, Rückenschule/Koordinationstraining, Funktionsgymnastik, Bewegungsspiele, Entspannung werden dargestellt. Ein 10-Stunden-Konzept gibt Orientierungshilfe für ein Kursprogramm. Darüber hinaus werden auch methodische Hinweise für Übungsleiter/-innen und wertvolle Tipps für die Kurs- bzw. Gruppengründung gegeben.

**72.1380**

Mrazek, Karlheinz

**Top 20 Fussball: Die besten Bundesligaspieler.** München, Copress, 1997. – 128 Seiten, Illustrationen.



In diesem Band wurden von dem erfahrenen Fussballjournalisten Karlheinz Mrazek 20 Top-Stars einfühlsam porträtiert. Dieses Buch voller Daten, Fakten und Karriere-Highlights wird ergänzt mit packenden Farbbildern der Sportfotografen, denen es gelungen ist, die Dramatik rund um das Spielgeschehen gekonnt einzufangen.

**71.2475/Q**

Hottenrott, Kuno; Zülch, Martin

**Ausdauertrainer Mountainbiking.** Training mit System. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1997. – 143 Seiten, Figuren, Illustrationen.

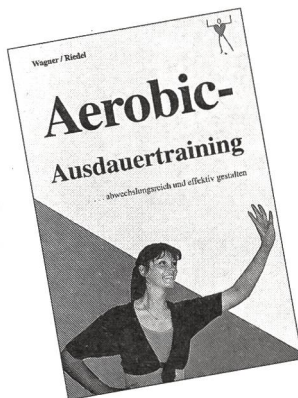
Mountainbiking gewinnt von Jahr zu Jahr mehr Anhänger, denn das Radfahren in der freien Natur macht Spass, ist sehr erlebnisreich und gesund und stellt vielfältige Anforderungen. Systematisch lassen sich dabei Herz und Kreislauf trainieren, was zu einer höheren Belastungsfähigkeit bzw. Leistungsfähigkeit führt. In anschaulicher Weise werden hier Ausdauerpro-

gramme für das Mountainbiking leicht verständlich und anschaulich präsentiert. Nach dem Motto «Do it yourself» legt jede Sportlerin und jeder Sportler fest, was wann wie trainiert werden soll. So wird jeder zu seinem eigenen Trainer und kann sein Training über längere Perioden mühelos selbst gestalten. Dabei orientieren sich alle Programme an der individuellen Leistungsfähigkeit und lassen sich entsprechend steuern.

**75.491**

Wagner, Peter; Riedel, Iris

**Aerobic-Ausdauertraining... abwechslungsreich und effektiv gestalten.** Duisburg, Karin Krallmann, 1996. – 103 Seiten, Figuren, Tabellen.



Inhalt dieses Buches:

- 128 übersichtlich und systematisch angeordnete Bein-, Arm- und Schulterbewegungen
- Vorstellung von zahlreichen Kombinations- und Variationsmöglichkeiten
- Beispiele für einfache Choreographien
- Beispiele für koordinativ reizvolle Übungen
- Cueing und weitere methodische Massnahmen
- Erläuterungen zur individuellen Belastungsdosierung der Teilnehmer
- Grundlagenwissen zum Thema «Umsetzung von Musik in Bewegung»
- Kriterien der Musikauswahl und -zusammensetzung
- Massnahmen zur Schonung des Bewegungsapparates.

**72.1383**

Fischer, Ulrich; Wolff, Uwe; Hidajat, Rachmat

**Sportiv Badminton.** Kopiervorlagen für den Badmintonunterricht. Leipzig, Ernst Klett, 1996. – 223 Seiten, Figuren, Illustrationen.

Mit 79 Vorlagen zu den Grundlagen des Spiels Badminton und seiner ein-

zelnen Schlagtechniken, 20 Vorlagen zur Taktik im Einzel und im Doppel, 89 Vorlagen zum selbständigen Üben und 12 Vorlagen zur gegenseitigen Bewegungskorrektur, steht diese umfangreiche Sammlung praktisch erprobter, einfacher Theorie- und Praxisbögen zur Verfügung, durch die Lehrer Badminton auch bei nur geringen eigenen praktischen Erfahrungen methodisch abwechslungsreich und inhaltlich anspruchsvoll vermitteln können.

**71.2467/Q**

Dvorak, Jiri; Dvorak, Vaclav; Schneider, Werner; Spring, Hans; Tritschler, Thomas

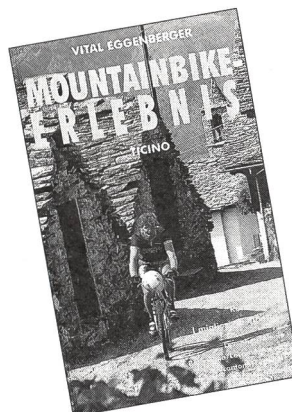
**Manuelle Medizin: Therapie.** Stuttgart, Thieme, 1997. – XII, 255 Seiten, Illustrationen, Figuren.

Die manuelle Medizin wird hier eingebunden in ein normales klinisches Untersuchungs- und Behandlungskonzept der funktionellen Störungen am Bewegungssystem. Schulunabhängig wurden hier im internationalen Vergleich die Verfahren ausgewählt, die wissenschaftlich und empirisch begründet und praktisch bzw. klinisch relevant sind. Das didaktisch-methodische Darstellungskonzept mit seiner engen Vernetzung von Text und Bild vermittelt die Techniken leicht nachvollziehbar. Mehrdimensionale Bewegungsabläufe werden gut begreifbar dargestellt und sind so schnell umsetzbar.

**06.2353/Q**

Eggenberger, Vital

**Mountainbike-Erlebnis Ticino.** Die 40 schönsten Rundtouren. Maienfeld, Climb+Bike, 1996. – 191 Seiten, Illustrationen, Figuren, Karten.



Dieses Buch beschreibt die 40 schönsten Rundtouren im Tessin und im angrenzenden Norditalien. Sämtliche Touren sind vom Autor abgefahren und kritisch geprüft worden. Präzise Routenskizzen, Höhenprofile und Kurz-

texte vermitteln zusammen mit Bildern des bekannten Bergfotografen Peter Mathis eine umfassende Information sowohl für die Tourenplanung wie auch als Wegweiser für unterwegs.

**75.492**

Boelsen, Helmer

**Radspport: Unvergessliche Rennen und ihre Helden.** München, Copress, 1997. – 128 Seiten, Illustrationen.



Dieses Buch erzählt von Rennen, die Legende wurden, begleitet den Leser auf den anspruchsvollsten Strecken und dokumentiert mit grossartigen Bildern die facettenreiche Welt der besten Pedaleure. Statistische Details runden jedes Kapitel dieses Bandes ab.

**75.493/Q**

Schulz, Hans

**Bodybuilding.** Das ideale Figur- und Fitnessstraining. Mit praktischem Trainingsbegleiter. München, Copress, 1997. – 144 Seiten, Figuren, Illustrationen, Tabellen.

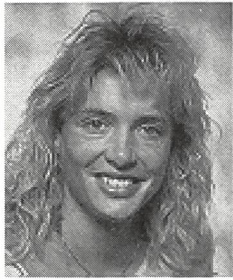
Bodybuilding ist eine hervorragende Möglichkeit, einen muskulösen und gesunden Körper zu erhalten und sich rundherum wohl zu fühlen. Das ist nicht nur den gesundheitlichen Aspekten eines ausgewogenen Trainings zuzuschreiben, sondern auch dem Umstand, dass ein attraktiver Körper das Selbstbewusstsein stärkt und ein positives Lebensgefühl verleiht.

In diesem Praxis-Ratgeber wird dem Leser ein klarer Weg gewiesen: Der Darstellung der anatomischen Grundlagen folgt ein in Wort und Bild erläutertes umfassendes Muskeltraining, das ergänzt wird mit Informationen zur Regeneration, zur bedarfsangepassten Ernährung und zur Motivation.

Der zusätzlich beigefügte, herausnehmbare Trainingsbegleiter beinhaltet Tabellen und Graphikblätter zur Erfolgskontrolle sowie diverse Übungsprogramme für Anfänger und Fortgeschrittene.

**76.626**

# Achillessehnen - Entzündung?



**Regula Zürcher-Scalabrin, mehrfache 400 und 800m Schweizermeisterin**

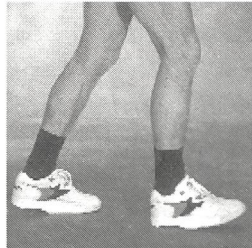
„Das Tragen von **SCHRITT** in der Freizeit bringt mir ein Zusatztraining ohne Zeitaufwand. Schritt zwingt mich in die aufrechte Haltung, was meinen Laufstil verbessert. Meine Bein-, Gesäss-, Bauch- und Rückenmuskulatur wird vorbeugend ständig gestärkt. Das ist Voraussetzung für häufiges Krafttraining ohne folgende Rückenleiden.“

*Regula*

**Referenzen/Unterlagen/Bezugsquelle:**

Negort AG, Schulweg 4, 9325 Roggwil Tel 071/455 19 65 Fax 071/455 19 90

Wenn Sie diese **endgültig** los werden wollen, ist die **Barfusstechnik mit SCHRITT** genau das Richtige für Sie. Auch langjährige hartnäckige Entzündungen verschwinden auf jeden Fall meistens schon in wenigen Wochen. Diese revolutionäre Methode wirkt so einzigartig, weil das Problem **einzig damit wirklich** an der Wurzel gepackt wird.



**Wirkung alleine durch das Tragen im Alltag**

**Spezialärztlich empfohlen: Praktische Tests durch ein SWICA-Gesundheitszentrum und bekannte Orthopäden bestätigen die aussergewöhnliche, schnelle und endgültige Wirkung.**



# panzeri® veste lo sport

**Das besondere Dress für Ihren Verein**



**Aus über 100 Grundmodellen bestimmen Sie:**

- Modell und Farben
- die Stoffqualität
- die Aufschriften

14 000 Klubs in ganz Europa sind von Panzeri® ausgerüstet worden.

Verlangen Sie Informationen und Gratisprospekte:

**Vera Bühler**  
Grossmatt 16  
6440 Brunnen  
☎ 041/820 46 41  
Fax 041/820 20 85  
(auch abends)

Mit **PANZERI®** ist Ihr Klub preisgünstig anders gekleidet!

**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!**

## Neu im Engadin/GR (Pontresina)

Ferienlagerhaus «Pros da God» mit Selbstkocherküche bezugsbereit Weihnacht 1997

ideal für:

- Klassenlager
- Skilager
- Familienferien

Anmeldung und Auskunft

Duri Stupan, Giebelackerstrasse 1, 8635 Dürnten  
Tel. 055 240 47 20

**VISTA WELLNESS**

**NEU: Weiterbildungskurse für Fachleute**

Industriering 7  
3250 Lyss / BE  
Tel: (032) 387 70 30  
Fax: (032) 387 70 35

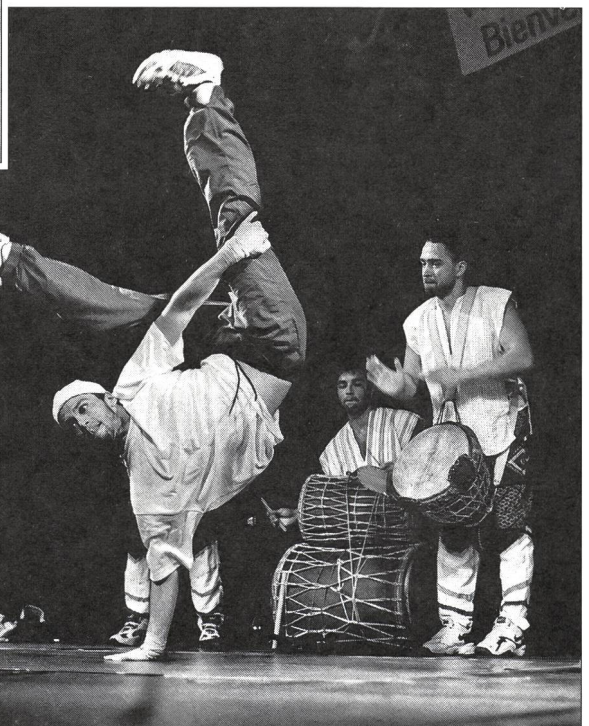
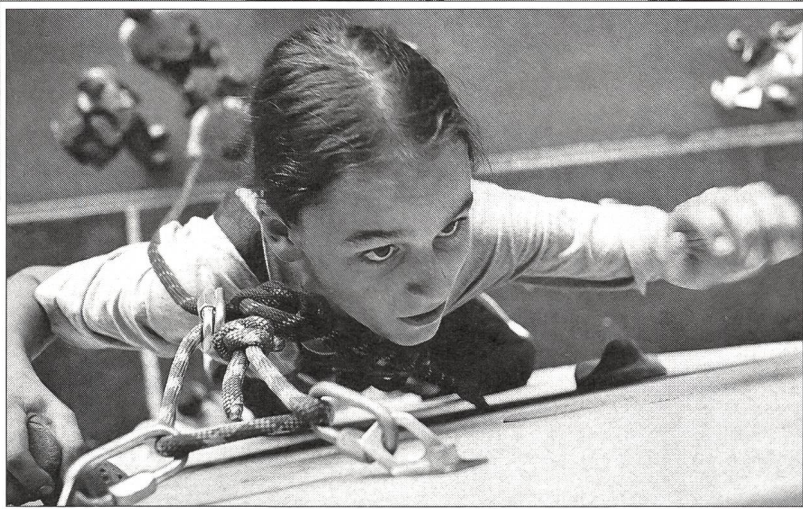
**GYMNIC LINE**  
**FIT • BALL®**  
**Thera-Band®**

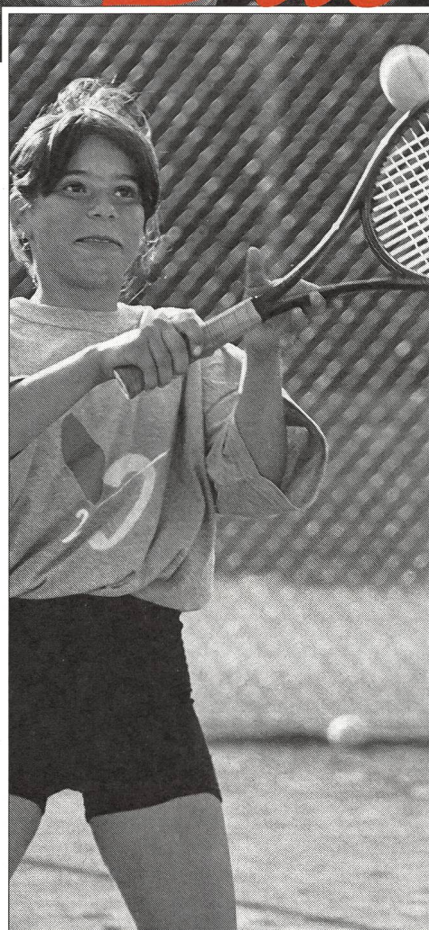
Ich interessiere mich für Ihre Kurse Fit-Ball® / Thera-Band®  
 Bitte senden Sie mir Ihre Unterlagen:  
 Gymnastik  Ergodynamisches Mobiliar

Name .....

Benuf .....

Adresse .....





Welch schöner Tag! Welch bunte Bilder! Welche Vielfalt an Aktivitäten!

Der Jugend und dem Sport gehörten in erster Linie das «J+S-Happening» vom 23. August. In den Wettkämpfen wurde verbissen um gute Resultate gelaufen, gefahren, geschwommen, gespielt und gekämpft.

Auf den vielen Animationsstationen standen das Experimentieren, die Spiellust und der Plausch im Vordergrund. Ob auf der Kanurutschbahn (Titelbild), an der Kletterwand oder bei freiem Tun auf den ESSM-Anlagen – das Happening war eine Demonstration dessen, was J+S beinhaltet.

Zum eigentlichen Festakt füllte sich das wunderschöne Amphitheater im End der Welt. Eröffnet und abgeschlossen

wurde die Feierstunde durch das junge Musik-Quartett Basel (grosses Bild). Bundesrätin Ruth Dreifuss erhielt starken Applaus, nicht nur wegen der markanten Worte, sondern auch für die engagierte Arbeit ihrer 4-jährigen Amtszeit als «Sportministerin». Anfangs 1998 übergibt sie den Sport an Adolf Ogi. Den Preis Ruth Dreifuss des Künstlerwettbewerbes «Bühne frei für die Jungen» gewann die Tänzerin Esther Weisskopf, Ormalingen und an der «Jubilee Super Party» traten neben Live-Bands auch zahlreiche Künstler und Gruppen auf (2. Bild von rechts).

Auf zum Happening 2022! ■

Fotos: Daniel Käsermann, Hugo Rust

## Die Kantone als Schaltstellen von J+S

# Die J+S-Amtstellen der Schweiz

### Waadt

#### Vorsteher Departement

- Primarstufe
- untere Sekundarstufe
- Kultur
- obere Sekundarstufe und Berufsbildung
- Universität und Kirche
- Turnen und Sport: Schulturnen, Jugend+Sport, Sportmaterial, Sportverbände, Sport-Toto

#### Turnen und Sport

1970 wurde im Rahmen der eidgenössischen Gesetzgebung mit dem bevorstehenden Bundesgesetz über die Förderung von Turnen und Sport (1972) ein Amt für Jugendsport geschaffen, das 1991 in eine Amtstelle für Turnen und Sport (Service de l'éducation physique et du sport) umgewandelt wurde. Die Stelle ist beauftragt, sich allen Problemen von Turnen und Sport auf kantonaler Ebene zu widmen.

#### Schulturnen

- Das Turnen der obligatorischen Schule, der Nachschulzeit und der Berufsschulen fördern und überwachen.
- Die pädagogische Ausbildung der Turnlehrer leiten.
- Bei der Fortbildung der Lehrkräfte mitwirken.

- Schulsportaktivitäten und Schullager entwickeln.
- Massnahmen zur Unfallverhütung fördern.

#### Jugend + Sport

- Die Leiteraushilfen und fortbildung organisieren.
- Sportliche Aktivitäten für die Jugend anregen und entwickeln.
- Die Aktivitäten der Sportvereine kontrollieren und unterstützen.

#### Material

- Die Bauherren beraten.
- Sportanlagen planen und entwickeln.
- Normen für Ausrüstung und Sicherheit aufstellen.

#### Sportverbände, Sport-Toto

- Den Sport-Toto-Fonds verwalten.
- Aktionen der Sportverbände koordinieren und unterstützen.
- Sportaktivitäten, Sportveranstaltungen und Sportausrüstungen subventionieren.
- Eine kantonale Politik zur Unterstützung des Sportes entwickeln.

#### Einige Zahlen

- 470 Turn- und Sportlehrer/-innen inkl. Schwimmen und Rhythmik
- 14000 Teilnehmende im freiwilligen Schulsport
- 650 Sportlager mit 21000 Schülern

- 1700 J+S-Sportfachkurse mit 36000 Jugendlichen
- 50 J+S-Leiteraus- und fortbildungskurse
- 40 Verbände mit 1600 Sportvereinen
- 5470 Schulsportanlagen

#### Einige Projekte

- Didaktische Lehrmittel zu Aufwärmen, Animation, Ernährung, Sicherheit
- Eine waadtländische Broschüre zur Entwicklung des Sport für alle
- Kalender zur Förderung des Fairplay
- Vortragszyklus MIROIR DU SPORT
- Charta zu den Rechten des Kindes im Sport
- Erhebung über die Sportklubs im Kanton 1996

### Wallis

«Was ist Jugend+Sport?», die Frage eines Walliser Jugendlichen beim Besuch des kantonalen Amtes für J+S in Sion. Der Chef, Gaby Micheloud, gibt Auskunft. Das Walliser Amt ist Teil des Departementes für Erziehung, Kultur und Sport.

*Guten Tag, können Sie mir über die Aktivitäten von J+S im Kanton Auskunft geben?*

Mit Vergnügen. Kurz gesagt beinhalten die Aktivitäten

- die Ausbildung von 32000 Jugendlichen verteilt auf 1000 Sportvereine
- die Arbeit von 4500 Leiterinnen und Leitern in über 30 Sportarten
- das Organisieren von 45 Fortbildungskursen für die Leiter
- die Zusammenarbeit mit 500 J+S-Experten,
- die Leitung des kantonalen Sportzentrums Ovronnaz und des Sport-Toto-Fonds.

*Wieviel kostet J+S?*

Die Ausgaben für J+S und das Zentrum Ovronnaz betragen rund 4 Mio. Franken. Ein ansehnlicher Teil wird vom Bund in Form von Subventionen zurückerstattet. Die effektiven Ausgaben für den Kanton betragen etwa 400000 Franken, was umgerechnet jährlich 12 Franken pro Jugendlichen ausmacht.

*Wozu wird denn dieses Geld gebraucht?*

Unsere Rolle besteht darin, eine Ausbildungsstruktur zu gewährleisten, sowie das Anpassen der Vorschriften an die Sportpraxis. Die Hauptaufgabe ist das Ausbilden einer genügenden Anzahl von Leiter/-innen sowie deren Fortbildung. Die Kurse werden von den



V.l.n.r.: Myriam Frete (kaufm. Mitarbeiterin im Sektor J+S), Michel Jatton (Chef), Gilliane Gaud (kaufm. Mitarbeiterin im Sektor J+S).

Experten, von den «Super-Leitern», geleitet.

#### Gibt es viele Leitende?

Total sind es etwa 6000. 1996 haben 2195 Leiter/-innen einen der Kurse besucht. Das kantonale Amt hat 18 Fortbildungskurse organisiert.

#### Wo werden die Kurse durchgeführt?

Fast alle finden in Ovronnaz statt, dem Zentrum, das sich für die Leiteraus- bildung und für Jugendkurse eignet. Es ist ein eigentliches Arbeitsinstrument im Dienste der Sportverbände, der Schulen und andern Gruppen. 67 Personen finden dort gleichzeitig Unter- kunft.

#### Wieviele junge Walliser/-innen betrei- ben J+S?

1996 waren es 32217 Jugendliche in 27 Sportfächern in 1555 Kursen oder Lagern geleitet von 4358 Leiterinnen und Leitern.

#### Können Sie diese Arbeit alleine bewäl- tigen?



V.l.n.r.: Yves Praz (Verwalter Sportzentrum d'Ovronnaz), Nathalie Fanelli (J+S-Sekretärin), François Revaz (Buchhalter), Nicole Vuignier (Sekretärin Sport-Toto), Gaby Micheloud (Chef), Stéphane Crittin (Kaufm. Mitarbeiter), Rinaldo Dumoulin (Adjunkt).

Nein, wir profitieren von einer be- trächtlichen Unterstützung durch die ESSM, und wir arbeiten eng mit den andern Kantonen, vor allem den wel- schen, zusammen.

#### An wen muss man sich für Auskünfte wenden?

Die Adresse des Amtes ist: Place de la Planta 3, 1950 Sion. Telefon 027/ 6065240. Übrigens sind wir ein Team von 13 Personen, 6 in Sion und 7 in Ovronnaz. Sie sind jederzeit bereit zu helfen.

Vielen Dank für das Gespräch! ■

## Gewinner/-innen der Sport-Toto- und J+S-Verlosung

J+S wird 1997 25-jährig. Das Jubiläum ist auch für die Sport-Toto-Gesell- schaft, Sportförderer Nr.1, eine gute Gelegenheit, ihre Verbundenheit mit dem Schweizer Sport zu demonstrieren und zusätzlich ihren Beitrag zu diesem Grossanlass zu leisten. Ende Juni wurden die Gewinner der zweiten Zwischenverlosung der J+S-Läckerli- Aktion ermittelt.

Zusammen mit J+S half und hilft die Sport-Toto-Gesellschaft mit, dass an den rund 800 J+S-Fortbildungskursen im Jahr 1997 jeder der insgesamt gegen 18000 Teilnehmer ein eingepacktes «Doppel-Läckerli» versehen mit einem Leporello erhält. Dieses Prä- sent soll dazu anregen, anlässlich der Kurse über Sinn und Zweck von J+S und der Sport-Toto-Gesellschaft zu diskutieren. Unter den Teilnehmern der Fortbildungskurse, die ihren Leporello-Talon ausfüllen und einsenden, werden Preise verlost.

Diese Aktion wurde erst durch die grosszügige Unterstützung von Läckerli-Produzent «Läckerli-Huus» und der Neuen Kirschgarten-Druckerei AG ermöglicht. Wir danken diesen Un- ternehmen ganz herzlich.

Ende Juni fand die zweite Zwischen- verlosung statt. Folgende Teilnehmer (von insgesamt 1492) gewannen einen der gestifteten Preise:

- 1 Gutschein für den Besuch des Davidoff Swiss Indoors Tennisturniers in Basel für zwei Personen, ge- stiftet von Davidoff Swiss Indoors: **Thomas Hauser, 8303 Bassersdorf**
  - 1 Eintritt für ein WM-Qualifikations- spiel der Schweizer Fussball-Natio- nalmannschaft für zwei Personen, gestiftet vom Schweizerischen Fuss- ball Verband: **Hans Zuber, 8580 Amriswil**
  - 3 Eintritte für die Kunstturn-Welt- meisterschaft in Lausanne für je zwei Personen, gestiftet vom OK der Kunstturn-Weltmeisterschaft: **Jerome Brügger, 1723 Marly; Yves Bugnon, 1450 St-Croix; Nicolas Bet- tens, 1306 D'Aillens**
  - 1 Eintritt an den Super-Zehnkampf der Schweizer Sporthilfe in Zürich für zwei Personen, gestiftet von der Stiftung Schweizer Sporthilfe: **Gabi Moser, 7260 Davos Dorf**
  - 1 Eintritt in das Olympische Mu- seum in Lausanne für zwei Per- sonen, gestiftet vom Olympischen Museum: **Sandrine Baud, 1040 Echallens**
  - 1 Gutschein für eine Gratis-Teilnahme an einem Grundkurs «Selbstverteidi- gung für Frauen oder Mädchen», ge- stiftet von Pallas, Interessengemein- schaft für Selbstverteidigung: **Elisabeth Weidmann, 9100 Herisau**
  - 1 Gutschein für eine Riverrafting- Tour für zwei Personen, gestiftet von Reina, Outdoor und Wildwasserakti- vitäten in Chur: **Ueli Speich, 8916 Jonen**
  - 1 Gutschein für eine Raftingtour auf dem Vorderrhein von Ilanz nach Rei- chenau für zwei Personen, gestiftet von Kanuschule Versam: **Sven Schär, 4055 Basel**
  - 5 Pulsmesser, gestiftet von Leuen- berger Medizin-Technik: **Jean-Pierre Wyss, 6314 Unterägeri; Christoph Seiler, 5210 Windisch; Franziska Zimmermann, 5210 Win- disch; Michael Anderau, 4053 Basel; Siegfried Scheidegger, 2720 Trame- lan.**
- Weitere Geschenke**
- 10 T-Shirts, gestiftet von Adidas
  - 150 Badetücher, gestiftet von Sport- Toto-Gesellschaft
  - 1 Basketball, gestiftet vom Pfadi- bund
- Jugend+Sport und die Sport-Toto- Gesellschaft, Sport-Förderer Nr. 1, gra- tulieren allen Gewinnern!
- Gleichzeitig danken die beiden gros- sen Schweizer Institutionen allen Preis-Sponsoren für die grosszügige Unterstützung. ■

## Kursplan J+S 1998

Aus Spargründen wird der J+S-Kursplan ab diesem Jahr den Abonnenten der Zeitschrift Magglingen nicht mehr automatisch mit der Oktoberausgabe abgegeben.

Interessenten können

- den vollständigen Kursplan oder
- einen sportfachbezogenen Auszug bei folgender Adresse bestellen:

ESSM

Sektion J+S-Amt

Dokumentation

2532 Magglingen

Fax 032/327 64 96 ■

### J+S-LEITERBÖRSE

Leiter/-innen werden gesucht

#### Volleyball

Sportclub Zürich-Affoltern sucht Leiter/-innen für Junioren/-innen-Team.

Auskunft erteilt unser Sekretariat:

Herr M. Capuzzo

Tel. 01/308 57 85

von 7.30 bis 17.00 Uhr. ■

### KURSE, VERANSTALTUNGEN

## Universitäre Ergänzungsstudien am Institut für Sport der Universität Basel

Sportliches Training zur Förderung von Fitness und Gesundheit wird heute allgemein propagiert und betrieben. Entsprechend gross ist der Bedarf an Fachwissen.

#### Konzept

##### Trägerschaft

Institut für Sport der medizinischen Fakultät Universität Basel

##### Interdisziplinarität

Das Weiterbildungsprogramm ist interdisziplinär bezüglich der Institutionen, der teilnehmenden Personen und der Themen.

##### Zielgruppen

Turn- und Sportlehrer/-innen, Physiotherapeutinnen und -therapeuten und verwandte Berufe.

##### Ziele des Studiums

- Ausbildung von Ausbilderinnen und Ausbildnern in den Bereichen Fitness,

Training und Gesundheit sowie Methodik und Didaktik der Erwachsenenbildung im Sport

- Befähigung als Kursleiter/-innen in verschiedenen Schulen, Verbänden und Institutionen Aus- und Weiterbildungsveranstaltungen zu leiten.

Für Turn- und Sportlehrer/-innen, bildet dieser Studiengang eine ideale Kompetenzerweiterung in verschiedenen Unterrichtsbereichen.

#### Inhalte

Die Teilnehmer/-innen sollen die nötige Fachkompetenz erhalten, damit sie auf höchster Stufe im Fachbereich Fitness, Training und Gesundheit aktiv werden können. Das Schwergewicht der Lehrinhalte orientiert sich hierbei an den Bedürfnissen der Bevölkerung und des Breitensports, und nicht am Spitzensport.

Für den Erwerb des Zertifikats resp. Teilnahmebestätigung müssen Modul A und Modul B absolviert werden.

#### Schwerpunkte

##### Modul A:

##### Fitness, Training und Gesundheit

Definitionen und Zusammenhänge, Trainingseffekte, Gesetzmässigkeiten des Trainierens. Auswirkungen körperlicher

# The Best in Me

Seien Sie jetzt ruhig etwas stolz auf sich. Mit dem Training zu beginnen war ja sicher auch nicht leicht. Doch Sie liessen sich von Polar leiten.

Und konnten so mit Hilfe Ihrer Herzfrequenz Ihre sportlichen Leistungen, Ihre Gesundheit und auch Ihre Motivation optimieren. Bis zur Topform.



Polar Heartwatch™

Polar ist der Massstab der modernen Herzfrequenz-Messtechnik. Wegweisende Technologie im doppelten Sinn, denn sie weist auch Ihnen den Weg – jenen über besseres Training zu mehr Lebensqualität.

Nur im Fachhandel erhältlich.

**POLAR®**  
heart rate monitors

**LNT**

LEUENBERGER MEDIZINTECHNIK AG  
Industriestrasse 19, CH-8304 Wallisellen

Aktivität und Inaktivität. Alter und Sport, Frau und Sport.

- Biochemie/Physiologie
- Ernährung
- Training der Konditionsfaktoren in Theorie und Praxis
- Biometrie
- Funktionelle Bewegungslehre
- Neue Trainingsformen im Fitnessbereich
- Gesundheit, Sport, körperliche Aktivität
- Fitness, Training und Gesundheit

### Modul B: Methodik und Didaktik der Erwachsenenbildung im Sport

#### Vermittlungsformen

Unterricht durch erfahrene Referentinnen und Referenten Universitäten und ESSM. Verknüpfung von Theorie und Praxis. Praktische Übungen. Heimstudium.

#### Teilnehmerzahl

Mindestens 24, höchstens 28 Teilnehmer/-innen. Die Studienleitung behält sich vor, aufgrund der fachlichen bzw. beruflichen Zulassungskriterien oder zugunsten einer ausgewogenen Zusammensetzung des Teilnehmerkreises eine Auswahl zu treffen.

#### Dauer

Modul A: insgesamt 11 Veranstaltungen mit total 121 Stunden Unterricht. Unterrichtszeiten: Samstag ab 14.15 Uhr bis Sonntag 16.30 Uhr, in der Regel einmal monatlich.

Beginn: 14. Februar 1998

Prüfungswochenende: 28.+29.11.98

Modul B: 40 Stunden, 28. September bis 3. Oktober 98, evtl. 5. bis 10. Oktober 98.

#### Kursort

Institut für Sport der Universität Basel, St. Jakobshalle Basel, Brüglingerstrasse 21, 4053 Basel und Labor für Sport- und Leistungsmedizin, St. Johannis-Vorstadt 25, 4056 Basel; Eidgenössische Sportschule Magglingen (Modul B)

#### Studienausweise

Zertifikat der Universität Basel als Ausbilder/-in im Bereich «Fitness, Training und Gesundheit» bei erfolgreichem Abschluss der Module A und B.

#### Teilnahmegebühren

Modul A: Fr. 4000.-; Modul B: Fr. 900.-

#### Anmeldefrist

1. Januar 1998

#### Informationen

Dr. med. Rolf Ehram

Institut für Sport, Universität Basel

St. Johannis-Vorstadt 25

4056 Basel; Telefon 061/2673056

oder

Lukas Zahner

Oberdorf 143, 4323 Wallbach

Telefon 061/8611885 (P), 061/2672956

(Institut)

#### Orientierungsveranstaltung

16. Dezember 1997, um 20 Uhr im Hörsaal des Instituts für Sport. ■

### Fortbildungsmöglichkeiten an der ESSM Magglingen

Im Hinblick auf die Entwicklung eines Netzwerkes der Hochschulinstitute für Sport und der ESSM Magglingen werden die Ausbildungsanlässe der Sportlehrerausbildung ESSM für diplomierte Sportlehrer/-innen ESSM sowie eidg. dipl. Turn- und Sportlehrer versuchsweise geöffnet. Sie können im Sinne von Nachdiplomkursen oder -studien besucht werden, sofern die Infrastruktur der ESSM dies zulässt (Kapazität, Einsatz Lehrkörper, verfügbares Material usw.).

Als Nachdiplomkurse gelten Einzelveranstaltungen von kurzer Dauer (Blockwochen; einzelne Vorlesungen, Seminare, oder Folge über z.B. ein Quartal). Zu Nachdiplomstudien zählen wir Ausbildungen von längerer Dauer und im Umfang von mindestens derjenigen eines Berufsfeldes des Fachstudiums. In der Regel sind offen:

- Block-/Spezialwochen ab zweitem Studienjahr der Lehrgänge (d.h. ab Herbst 97)
- die Veranstaltungen im Rahmen des Fachstudiums

Eine Informationsbroschüre mit den entsprechenden Angaben (Lehrgangspannung, Vorgehen, Anmeldung, Kosten usw.) kann bezogen werden bei: ESSM, Sekretariat Sportlehrerausbildung, 2532 Magglingen

Tel. 032/3276254, Fax 032/3276404.

Max Etter

Leiter Sportlehrerausbildung ■

### NEUES AUS DER ESK

Die ordentliche Sommersitzung Ende Juni war getrübt durch den überraschenden, durch den Departementswechsel EDI/EMD ausgelösten Rücktritt der Präsidentin Heidi-Jacqueline Haussener. Obschon die Kommission von diesem Entscheid seit zwei Wochen Kenntnis hatte, kam an der Sitzung unmissverständlich zum Ausdruck, dass der Entscheid des Bundesrates, den Schweizer Sport ab 1. Januar 1998 wieder dem EMD zu unterstellen, mehr Fragen als Antworten offen liess. Für den Direktor der ESSM ist dieser Entscheid eine Gegebenheit, die eine zukunftsorientierte Haltung gegenüber dem «neuen» Departement verlangt.

Der «Blick» veröffentlichte kürzlich die Liste der Subventionsempfänger aus der Bundeskasse. Das im Rahmen des ESK-Auftrages geförderte Kurswesen des Schweiz. Olympischen Verbandes (SOV) und der Sportverbände war ebenfalls Bestandteil dieser Liste.

Jahresabrechnung 1996: Der dem SOV zugesprochene Bundesbeitrag von rund 1,7 Mio. Franken wurde für die Bereiche Sportmedizin, Breitensport, Traineraus- und -fortbildung, Dopingbekämpfung und für einen Verwaltungskostenanteil ausgewiesen. Die vom SOV ausbezahlten Mehrbeträge für die vorstehend erwähnten Bereiche betragen rund 5,1 Mio. Franken.

Die für 83 Sportverbände und -organisationen bereitgestellten Bundesgelder wurden in der Grössenordnung vom 3,4 Mio. Franken für die Leiter- und Wettkämpferausbildung eingesetzt. Die Aktivitäten sind beachtlich: In 3400 Kursen mit 4700 Kurstagen wurden 111 300 Leiter/-innen aus- oder fortgebildet. Im Bereich der Wettkämpferausbildung liegen die Zahlen in folgender Grössenordnung: 1600 Kurse, 4100 Kurstage und 27 600 Athleten/-innen. Die Gesamtausbildung wurde mit 19,5 Mio. Franken ausgewiesen, was einer Eigenleistung von 16,1 Mio. Franken entspricht! Für Aussenstehende darf wieder einmal darauf hingewiesen werden, dass die Zuteilung und die Verwendung nach klaren gesetzlichen Kriterien zu erfolgen hat. In diesem Bereich hat die ESK die «Oberaufsicht über die vorschriftsgemässe Verwendung der Bundesmittel» – so die Formulierung in der entsprechenden Bundesrats-Verordnung.

Hansruedi Löffel, Sekretär ESK ■

### Sonderrabatt für Jugend+ Sport-Gruppenreisen

65 Prozent billiger als Normalpreis auf Bahn, Bus, Schiff.

Auskunft erteilt Ihnen Ihr kantonales J+S-Amt und die ESSM Magglingen.



Sport-Förderer Nr. 1



### Lybanesische Delegation in Magglingen

Labib Boutros, Professor, Sportpädagoge (3. v. links) und Präsident der Lebanese Academy for Sport and Art Talents von Beirut und Samir Abi-Saleh, zuständig für Publicrelations waren vom 4.–6. August in Magglingen. Sie interessierten sich für die Sportorganisation in unserem Land und einer Stadt mittlerer Grösse wie Neuenburg, für die Turn- und Sportlehrausbildung, sowie die ganze Tätigkeit der ESSM. Boutros ist Autor von mehre-

ren historischen Werken, insbesondere phönizischem Sport, den er in der alten DDR lernte. Er ist in Magglingen kein Unbekannter, da er im Jahre 1959 schon hier war. Unsere beiden Gäste haben die Reise in Lausanne beendet, weil sie im IOC erwartet wurden. Auf dem Foto v.l.n.r. Fatima Gellert (Betreuerin), Samir Abi-Saleh, Labib Boutros und Heinz Keller (Direktor der ESSM).

(Foto: Hugo Rust) ■

### fsb/areal/IRW Köln 4.–7. November 1997

Eintrittskarten-/Katalog-  
Bestellungen:

Tageskarte: *	Fr. 18.–
2-Tageskarte: *	Fr. 36.–
Dauerkarte: *	Fr. 54.–
Katalog (inkl. CD-Rom)	Fr. 29.–

\* Mit den Eintrittskarten können Busse, Bahnen und Züge der KVB und des VRS kostenlos benützt werden.

Weitere Informationen bei:  
Büro KölnMesse  
Handelskammer Deutschland –  
Schweiz  
Tödistrasse 60, 8002 Zürich  
Tel. 01 28361 11  
Fax 01 28361 21

Reisearrangements:  
KUONI Messereisen AG  
Tel. 01 325 24 30



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



Information: Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033 671 14 21, Fax 033 671 54 21 – 180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer – 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.

## Winter • Grümpler

### Grümpelturniere Mannschaftsturniere Volkssportanlässe

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

Erscheint 2× jährlich

<b>Winter • Grümpler Inseratenschluss</b>	Mitte Oktober <b>30. September</b>
<b>Sommer • Grümpler Inseratenschluss</b>	Mitte April <b>20. März</b>

am Kiosk oder Fr. 4.– auf PC 45-6243-4