Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [7]

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: 13.07.2025

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

Blick über die Grenzen

Deutschland

Empfehlungen für die Schule

An einem Gespräch zwischen dem Deutschen Sportbund und der Ständigen Konferenz der Kultursminister wurde folgender Plan entwickelt:
Im 1. und 2. Schuljahr ist dringend die Einfügung einer täglichen Bewegungszeit von mindestens 20 Minuten notwendig. Im 3. und 4. Schuljahr sollten tägliche Bewegungszeiten und planmässige Stunden die Gesamtdauer von mindestens vier Schulstunden ausmachen.
Vom 5. Schuljahr ab gliedert sich der Gesamtbereich der Leibeserziehung in folgende Bezirke:

a) mindestens drei getrennt voneinander durchzuführende Stunden der Grundausbildung am Vormittag;
b) ein reiches Angebot von Sportarten und Spielen, die im Grundsatz verbindlich sein sollten, in der Art der Auswahl aber ein hohes Mass von Freiwilligkeit garantieren. Spielnachmittage, Neigungsgruppen und Schülervereine für verschiedene Sportarten sind die geeigneten Organisationsformen, die diesem Anliegen gerecht werden;
c) In Spielpausen sollte das Prinzip der Freiwilligkeit einen weiteren Raum zur Verwirklichung erhalten. Dass die Einrichtung bzw. die Umgestaltung von Spielhöfen notwendig ist, sei am Rande vermerkt;
d) Einer besonderen Förderung bedürfen die Gemeinschaftsveranstaltungen der Schulen, zu denen die Leibesübungen einen wesentlichen Beitrag bieten können: Festgestaltung, Wanderungen und Aufenthalte in Schullandheimen und Zeltlagern;
e) Ein dringendes Bedürfnis ist die Einrichtung von Ferienspielen nicht nur in Städten, sondern auch in Landgemeinden, durch die den Kindern Spiele und Leibesübungen — insbesondere auch Schwimmen — in einem bisher noch nicht gesehenen Mass vermittelt werden können.

England

Sport-Lehrerinnenausbildung

Renate Seideneck schreibt in «Olympische Jugend»:
Während unseres Aufenthaltes in England interessierte ich mich besonders für die Lehrerinnen- bzw. die Sportlehrerinnenausbildung in diesem Lande. Sehr aufschlussreich war unser Besuch bei Miss R. Forster, H. Ministroy of Education. In einer sehr lebhaften Diskussion gewann ich folgenden Einblick in die verschiedenen Ausbildungswege:
Es gibt drei Hauptrichtungen der Ausbildung, die alle zum «status of qualified teacher» führen (das entspricht etwa unserem ersten Staatsexamen an den verschiedenen Fakultäten):

1. Die Ausbildung an einer Universität, der ein praktisches Jahr als Lehrer folgt. (= unsere Studienräte bzw. Assessorenausbildung.)

2. Die Teilnahme an einem dreijährigen normalen Lehrer-(innen)seminar. (= Ausbildung an unseren pädagogischen Hochschulen.) Lehrer, die an diesem Seminar teilgenommen haben, können sowohl in Volks- als auch in Realschulen unterrichten. Für jene, die Volksschullehrer werden, ist Leibeserziehung im Lehrplan eingeschlossen, seit es für alle Volksschullehrer(innen) verbindlich ist, in ihrer eigenen Klasse den Sportunterricht zu übernehmen. Realschullehrer können Leibeserziehung als Haupt-(Schwerpunkt)-fach wählen. Nicht alle Colleges haben eine Fakultät für Leibeserziehung als Hauptfach, aber alle lehren es als ordentliches Fach. Einige Hochschulen richten besondere Lehrgänge für Leibeserziehung ein und ermöglichen dadurch jährlich annähernd 30 Studentinnen, einen besonderen Kursus in ihrem Hauptfach zu belegen.

3. Die Fachlehrer-Colleges bilden Fachlehrer aus, und zwar für die Fächer Musik, Kunsterziehung, Drama, Hauswirtschaft und Leibeserziehung.
In diesem Rahmen interessiert besonders die Sportlehrer-(innen)ausbildung:
In England gibt es 7 Sporthochschulen für Frauen, und zwar in Staffordshire, Eastbourne, Bedford, Dartford, Wentworth, Liverpool und Kent. Diese Sporthochschulen bilden während einer dreijährigen Ausbildungszeit Sportlehrerinnen aus, die neben Leibeserziehung noch wenigstens ein Nebenfach unterrichten.
Für qualifizierte Lehrer(innen) gibt es noch sog. «Planstellenzeugnis-Kurse» für Leibeserziehung. An den ein- oder zweisemestrigen Kursen nehmen Lehrer(innen) teil, die sich noch weiterbilden oder auf eine Besetzung einer Planstelle vorbereiten wollen. Das Schwergewicht dieser allgemeinen Ausbildung liegt auf der zusätzlichen Schulung in «Tanz».

Ueber diese zahlreichen Möglichkeiten der Ausbildung war ich sehr erstaunt. Unwillkürlich musste ich sie mit den Wegen vergleichen, die uns offen stehen.
Doch das sollte noch nicht alles sein. Auch für die Lehrer (innen), die schon im Schuldienst sind, wird sehr viel getan, um sie «auf dem Laufenden zu halten», um sie mit neuen Erkenntnissen und Methoden vertraut zu machen. Drei Wege stehen ihnen wiederum offen:
1. Einen «Nationalen Ferienkursus» zu besuchen, der von den verschiedenen Organisationen und Institutionen geplant und durchgeführt wird, so zum Beispiel vom CCPR.
2. An einem Kursus auf nationaler Ebene teilzunehmen, der vom Erziehungsministerium ausgeschrieben wird.
3. Einen Lehrgang zu belegen, für den die «lokale Behörde für Erziehung» verantwortlich zeichnet.

«Die Leibeserziehung ist in den Plan der allgemeinen Lehrerausbildung eingeschlossen und einer ihrer wesentlichsten Punkte.» Dieser Satz aus der Verfassung «Organisation für Leibeserziehung in England und Wales» steht nicht nur dort schwarz auf weiss. Es wird auch versucht, danach zu handeln: Selbst in der Berufsschule steht «Sport» auf dem Stundenplan. Wir hatten sogar Gelegenheit, Berufsschulklassen im Sportunterricht zu erleben, die nur einmal wöchentlich Schule hatten.

Frankreich

Systematische Förderung der Leichtathletik

Mr. Robert Bobin (Exrekordhalter im Dreisprung) hat als Chef der Technischen Kommission des französischen Leichtathletikverbandes im vergangenen Herbst für die Leichtathleten seines Landes einen genauen Vorbereitungsplan ausgearbeitet. Der Plan sah neben der Sichtung der talentiertesten Athleten auch eine systematische Schulung, Beurlaubung und Lehrgänge vor. Im November wurden sämtliche Athleten für zwei Tage nach Joinville (Institut National des Sports, INS) aufgeboten. Unter Mitarbeit der Staatstrainer wurden die Trainingsprogramme zusammengestellt, von den Athleten Filmaufnahmen gemacht, um technische Mängel an Ort und Stelle zu studieren. Weiter wurden die sozialen Verhältnisse jedes einzelnen geprüft.
Im Dezember kamen wiederum alle Athleten, diesmal nach Disziplinen getrennt, für zwei Tage nach Paris. Anlässlich dieses Zusammenzuges wurden technische und sportärztliche Tests sowie zwei Hallenwettkämpfe durchgeführt.
Mit Ausnahme der Mittelstreckler kamen die Teilnehmer aller Disziplinen im Frühjahr für eine Woche nach Joinville und weitere 15 Tage nach Mimizan. Das Aufgebot umfasste rund 250 Athleten.
Das Nahziel all dieser Vorbereitungen heisst Belgrad, das Fernziel Tokio 1964.

UdSSR

«Die Menschen werden ihre Freizeit in zunehmendem Masse der gesellschaftlichen Tätigkeit, dem kulturellen Leben, der geistigen und körperlichen Entwicklung wie auch der Kunst widmen. Körperkultur und Sport werden aus dem Leben der Menschen nicht mehr wegzudenken sein», heisst es im Programm der Kommunistischen Partei der Sowjetunion, das auf dem 22. Parteitag verabschiedet wurde.
Wie auf allen anderen Lebensgebieten wird auch auf dem Gebiet der Körperkultur und des Sports in den nächsten Jahren in der Sowjetunion ein grossartiger Aufschwung eintreten, für den die besten Voraussetzungen schon jetzt gegeben sind. Es wäre müssig, die unzähligen internationalen Erfolge sowjetischer Sportler aufzuzählen, doch sei eine kurze Zahlenbilanz über die Entwicklung und den Stand des sowjetischen Sports gestattet.
336 000 Sportanlagen gibt es schon heute. Auf über 13 500 beziffert sich die Zahl der Sportkomplexe, auf 33 000 die der Fussballplätze.
105 Sportinstitute bilden Sportlehrer und Trainer aus. Im vergangenen Jahr schlossen 7 085 Studenten mit Erfolg ihr Studium ab, davon 5 100 mit der Hochschulreife.
21 000 Auszeichnungen mit den Ehrentiteln «Verdienter Meister des Sports» und «Meister des Sports» konnten vorgenommen werden, davon 6 000 seit 1959.
Touristik und Wandern werden in der Sowjetunion gross geschrieben. Im vergangenen Jahr betätigten sich sechs Millionen Bürger auf diesem Gebiet.
Sportzeitungen und Zeitschriften, in hohen Auflagen im Verlag «Körperkultur und Sport» herausgegeben, dienen der breiten Popularisierung von Sport und Spiel. Gegenwärtig erscheinen 14 Sportzeitungen, 16 Zeitschriften, 12 Bulletins und 10 periodische sportwissenschaftliche Schriften.
Der Kinder- und Jugendsport geniesst grösste Förderung. An den 1 715 Kindersportschulen erhalten fast eine halbe Million Schüler eine vielseitige Ausbildung. An diesen Schulen sowie in den Schulsportgemeinschaften sind über 77 000 Sportlehrer tätig. Allein den Schulen gehören über 7 500 Fussballplätze, 29 700 Basketball- und 76 800 Volleyballplätze, 136 Schwimmbecken, 300 Tennisplätze und 1 700 Skianlagen.
Neues Deutschland, Berlin (Ost).

August Frei †

Nach Redaktionsschluss erreichte uns die Nachricht vom Ableben des verdienten Alt-Turn-Inspektors August Frei, Basel. In einem Nachruf werden wir auf das Schaffen und Wirken des Verstorbenen zurückkommen.

Echo von Magglingen

Kurse im Monat August (September)

a) schuleigene Kurse

3.— 8. 9. Grundschule I (60 Teiln.)
24.—26. 9. Kurs für Sportplatzbau und -unterhalt (30 Teiln.)
10.—22. 9. Sportärztlicher Kurs der San. OS 2/62 (100 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

6.—11. 8. Lager für Nachwuchsturnerinnen, Satus (50 Teiln.)
13.—25. 8. Invalidensportleiterkurs und Sportkurs für Invalide, Schweiz. Verband für Invalidensport (50 Teiln.)
18.—19. 8. Fussballschiedsrichterkurs, Satus (25 Teiln.)
19. 8. Schweizerischer Invalidensporttag, Schweiz. Verband für Invalidensport (80 Teiln.)
30.8.—2. 9. Schweiz. Instruktorenkurs für Faust-, Hand- und Korbball. Schweiz. Firmensportverband (20 Teiln.)

Ausländische Besucher

Herr Pelle Oehmann, Hochschulsportlehrer in Uppsala (Schweden)
Frau Dr. Elly Friedmann, Education Department Bersheva (Israel)
18.—26. Juni 1962: Damen-Nationalmannschaft im Kunstturnen aus Israel als Vorbereitung auf die WM in Prag.

Delegationen

Dir. Ernst Hirt: 80. Geburtstagsfeier von Prof. Carl Diem, Rektor der Sporthochschule Köln am 23. Juni 1962;
25. Solothurner Kantonalturnfest am 29. Juni / 1. Juli in Solothurn.
50. Jubiläum des Schweiz. Olympischen Komitees und 40. Jubiläum des Schweiz. Landesverbandes für Leibesübungen in Lausanne am 14. und 15. Juli 1962;

Bibliographie

Aus der Theorie für die Praxis

Müller, Theodor DK: 614.7

Für die Erhaltung der natürlichen Freibäder
Zürich, Dr. Farner (-Post), 1962, S. 1—3. — Verv.

Allgemeine Gesichtspunkte

Immer mehr verbreitet sich die Angst vor Freibädern, weil verschiedene Krankheitserreger sich in verschmutzten Gewässern nachweisen lassen. Beispiele: Poliomyolitis, Paratyphus und verschiedene Darmkrankheiten. Die praktischen Erfahrungen beweisen, dass Badeinfektionen im Vergleich zur grossen Zahl von Badelustigen selten sind. Die Ursache liegt darin, dass beim Baden und Schwimmen das Wasser nur in kleinen Mengen geschluckt wird. Die Zahl der pathogenen Erreger ist zum Glück vorläufig noch nicht gross genug, um beim Schlucken dieser geringen Mengen Infektionen zu erzeugen.

Anforderungen an Badewasser

1. Klares, durchsichtiges und geruchloses Wasser
   Sichttiefe mindestens 1 Meter
   Biologisch einwandfrei, d. h. negativer Colinachweis
2. Eventuelle Einläufe von Abwässern in Flüssen sollen mindestens 1 km oberhalb der Badestelle liegen, ebenso Müllablagerungen und andere Verschmutzstellen.
   In stehenden Gewässern ist die Abgrenzung der Gefahrenzone von Abwasserläufen problematisch. Es soll in allen Fällen eine genaue Wasseruntersuchung stattfinden.
3. Badeplätze sind von Pflanzenwuchs freizuhalten, da sonst allerlei Unrat angestaut und zudem der Schwimmer gefährdet wird.
4. Unbedingt zu vermeiden sind:
   — Schaum- und Fladenbildung durch synthetische Waschmittel
   — Verunreinigung durch Mineralöle.

Schade, Herbert DK: 796.512.3; 796.512.7

Wie ich Langstreckler und Hindernisläufer trainiere
In: Die Lehre der Leichtathletik, 1962, Nr. 9, S. 203—206.

Herbert Schade, einer der grössten Langstreckler unseres nördlichen Nachbarlandes in den fünfziger Jahren, stellt fest, dass es der grösste Fehler seiner eigenen Laufbahn gewesen sei, Tag für Tag nur Intervallstrecken von 200 bis max. 600 m bewältigt zu haben. Vor den Olympischen Spielen in Melbourne lief er 25- bis 30mal 200 m in 27/28 sec., — Pause — 200 m Traben, oder 30mal 400 m in 61/62 sec., dabei jede fünfte Teilstrecke in 58/59 sec., — Pause — 200 m Traben, oder 20mal 600 m in 95/96 sec., — Pause — 300 m Traben oder sogar zweimal am Tage, wobei er morgens 20mal 300 m und am Abend 25mal 400 m in den vorstehend erwähnten Zeiten erledigte. Rückblickend fragt sich Schade, wo dabei noch eine Leistungssteigerung möglich gewesen wäre? Schades Rat: Nicht nur kurze Intervall-Läufe. Keine Trainingsschablonen. Viele Wege führen zu guten Leistungen. Entscheidend sei stets die Leistungsbereitschaft des einzelnen Athleten. Schade lehnt ein zweimaliges Training am Tage bei uns ab; dies auf Grund unserer Verhältnisse und Voraussetzungen. Er befürwortet allerdings ein leichtes Einlaufen oder Eintrudeln in den Morgenstunden, also vor der Berufsarbeit.
Schade äussert sich im weitern noch zum Krafttraining. Er empfiehlt Arbeit mit leichten Gewichten, Schnellkraftschulung usw. Abschliessend erläuterte er in seinem ausführlichen Referat das Arbeitsprogramm für Langstreckler in den verschiedenen Trainingsperioden. MM.

Wir haben für Sie gelesen

Sportmedizin für jedermann. DK: 61:796

Von Dr. med. Rudolf Dubs-Buchser, Schriftenreihe der Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen, Nr. 2, Verlag Jean Frey AG, Zürich, 4. erweiterte Auflage, 1962.

Wozu eine sportärztliche Untersuchung? Was ist eine Muskelzerrung? Und eine Verstauchung? Wie lassen sie sich verhüten, wie behandle ich sie? Wie ernähre ich mich vor dem Wettkampf? Wie benütze ich eine Sauna? Was ist Massage? Jeder, der selbst Sport treibt, sollte genug über seinen Körper wissen, um ihn gesund und leistungsfähig erhalten und kleinere Verletzungen richtig behandeln zu können. Aus diesem Grunde nahm die ETS schon 1954 ein Büchlein über Sportmedizin in ihre Schriftenreihe auf. Nun liegt bereits die 4. Auflage vor.
Der Text blieb weitgehend unverändert. Die Rekorde sind auf den neusten Stand nachgeführt. Das Titelblatt ist graphisch sehr vorteilhaft neugestaltet worden. Die zahlreichen Photographien wurden durchwegs schärfer und teilweise durch neue ersetzt. Der Druck ist sauber und ansprechend.
Dank eines alphabetischen Sachverzeichnisses eignet sich das Büchlein besonders gut als Nachschlagewerk. Ein durch neue Veröffentlichungen ergänztes Literaturverzeichnis erleichtert all jenen die Arbeit, die über ein Thema ausführlicher unterrichtet werden wollen. «Sportmedizin für jedermann» sollte im Bücherregal jedes Sporttreibenden und vor allem jedes Leiters seinen festen Platz einnehmen. Dr. Th. Abelin

Neuerwerbungen unserer Bibliothek

Die nachfolgenden Werke können zu den üblichen Leihbedingungen bestellt werden.

Böhm, H. Das Geräteturnen. Ein praktisches Handbuch für Turnlehrer und Vorturner in Turnverein, sowie für Turnlehrer an Schulen. Wien, C. Graeser, 1877. — 8 °. 194 S. Fig. A 4183

Encausse, Ph. Sport et Santé. Précis de médecine sportive, Paris, J.-B. Baillière et fils, 1962. — 8 °. 300 p. ill. — Fr. 31.50 A 4262

Diem, C. Sportlehre. Essen, Ruhrländische Verlagsgesellschaft m. b. H., 1961.

Band 6: **Kiphard,** E. J. Die Akrobatik und ihr Training. A 4279

Le **Guide** de la Neige répertoire des stations européennes. Paris, Imprimerie Commerciale, 7me édit. 1961. — 8 °. 316 p. ill. — Fr. 7.70. A 4224

Fussball. Fachzeitschrift für Training und Wettkampf. 1962, Nr. 1 ff. Berlin, Sportverlag. — 8 °. ill. — vierteljährlich. AP 121

Häcker, H. Mein Turnbuch für das Vereinsturnen. Ein Hilfsbuch für Turnwarte und Vorturner. Stuttgart, P. Mähler, 1900. — 8 °. 224 S. A 4182

Handbuch für Lehrer. Band 1: Die Praxis im Lehramt. Band 2: Die Praxis der Unterrichtsgestaltung. Gütersloh, C. Bertelsmann-Verlag, 1960/61. — 8 °. 734/735 S. Abb. — Fr. 66.60/66.60. A 4260

Henke, M. Wie komme ich von der Zigarette los? Hannover, Bruno-Wilkens-Verlag, 1962. — 8 °. 62 S. — Fr. 4.60. Abr 2610

Hepp, F. Sportwörterbuch in sieben Sprachen. Englisch, Spanisch, Französisch, Deutsch, Italienisch, Ungarisch, Russisch — Sports Dictionary in seven languages. Berlin, Sportverlag, Terra Budapest, 1. Aufl. 1962. — 4 °. 1109 S. Ag 277

Hersberger, W. Krafttraining für Fussballer. Bern, Schweiz. Fussballverband, 1962. — 4 °. 6 S. Verv. Abrg 867

Hirth, G. Das gesamte Turnwesen. Ein Lesebuch für deutsche Turner. Aufsätze turnerischen Inhalts. 2. erw. Aufl. in 4 Abteilungen bes. von Gasch, R. Band 1—4, Hof, Verlag Rud. Lion, 1893. — 8 °. 663/700/655/223 S. ill. A 4296

Hooks, G. Application of Weight Training to Athletics. Englewood Cliffs, Prentice Hall inc., 1962. — 8 °. 254 p. ill. — Fr. 25.25. A 4274

Howaldt, H. V. Trans Atlantic unter bunten Segeln. Bilder und Berichte von der Atlantic-Regatta der «Germania V». Bielefeld-Berlin, Delius, Klasing & Co., 1962. — 8 °. 149 S. Abb. — Fr. 34.40. A 4264

Hügi, J. Ein Fussballer erzählt . . . Basel, Verlag Gebr. Wagner AG, 1961. — 8 °. 100 S. ill. — Fr. 7.50. A 4208

Hunkeler, K. Jugendschutz in öffentlich-rechtlicher Sicht. Freiburger Dissertation. Luzern, Brunner-Schmid, 1961. — 8 °. 201 S. B 924

Jadassohn, W.; **Stellmacher,** M. Erste Hilfe. Was jeder heute wissen muss. Zürich, Rascher-Verlag, 1943. — 8 °. 64 S. ill. — Fr. 2.25. Abr 2621

30 **Jahre** Eidg. Schnee- und Lawinenforschungskommission — 25 Jahre Schnee- und Lawinenforschung auf Weissfluhjoch. SA aus der «Schweiz. Zeitschrift für Forstwesen», Nr. 12, 1961. — 8 °. 18 S. Abr 2606

Japan Amateur Athletic Association. Sports in Japan. o. J. ca. 1961. — 4 °. 43 p. ill. Abrg 853

INDER, Pruebas de Efficiencia Fisica para el Pueblo. La Habana, INDER, 1961. — 8 °. 32 S. ill. Abr 2607

INDER. Volibol ilustrado 1961. La Habana, INDER, 1961. — 8 °. 20 p. ill. Abr 2612

Jonath, U. Circuit-Training. Konditionstraining für Verein und Schule. Berlin-Charlottenburg, Verlag Bartels & Wernitz, 1961. — 8 °. 157 S. ill. — Fr. 9.40. A 4240

Jung, D. G. Gegenwart und Zukunft. Zürich/Stuttgard, Rascher-Verlag, 1957. — 8 °. 55 S. — Fr. 3.40. B 925

Pro **Juventute.** Schweiz. Monatsschrift für Jugendliche — Revue mensuelle pour la protection de la jeunesse — Rivista mensile per la protezione della gioventù. Jg. 42, 1961, Nr. 1 ff. Zürich, Pro Juventute. — 8 °. ill. — monatlich. AP 116

Kamb, W. B. The Glide Direction in Ice. SA aus «Journal of Glaciology», Vol. 3, Nr. 30/ 1961. — 8 °. 10 p. Abrg 858

Kapell, K. Klassenziele für den obligatorischen Turnunterricht an Gymnasien und Realschulen. Ein Hilfsbuch für Turnlehrer, Direktoren und Schulinspektoren. Freiburg i. Br., Herder, 1875. — 8 °. 170 S. A 4181

Karfeld, K. P. Frankreich. Zürich, Schweizer Druck- und Verlagshaus AG, 1961. — 4 °. 68 S. ill. — Fr. 7.80. Bg 56

Keller-Hœrschelmann. Mein Atmungssystem. Bestes Buch praktischer Gesundheitspflege. Olten, Hambrecht-Verlag, 3. verb. Aufl. 1914. — 8 °. 210 S. ill. A 4293

Kiener, J. Eisschiessen. Sport und Hobby. Fulda, K. P. Hofmann-Verlag, 1961. — 8 °. 96 S. ill. — Fr. 5.80. A 4245

Kiphard, E. J. Die Akrobatik und ihr Training. Essen, Ruhrländische Verlagsgesellschaft mbH, 1961. — 8 °. 140 S. ill. — Fr. 9.40. A 4279

Klöhn, G. Leibeserziehung und Sport in der modernen Gesellschaft. Weinheim, Verlag Julius Beltz, 1961. — 8 °. 108 S. — Fr. 8.45. Abr 2618

Koch, K. Zur kindesgemässen Rhythmusgrundschulung an Kinderhürden. In: Die Lehre der Leichtathletik, Nr. 26, 1961. — 4 °. 2 S. Abrg 859

Kronos. Mensile della Federazione Italiana Cronometristi. Anno 4, 1962, No. 1 ff. Roma, Viale Tiziano. — 8 °. — mensile. AP 117

Krämer, G. Im Dress der elf Besten. Geschichte und Geschichten der deutschen Fussball-Nationalelf. München, Bassermann-Verlag, 1961. — 8 °. 349 S. ill. — Fr. 20.40. A 4212

Kloss, M. Anleitung zur Erteilung des Turnunterrichtes. Zunächst für die Elementarvolksschulen des Königreichs Sachsen. Dresden, Schönfeld's Buchhandlung, 1863. — 8 °. 160 S. ill. A 4289

Kupfer, A. Weg zum Wedeln. Rhythmus und Fahrwucht. Wien/München, Oesterreichischer Bundesverlag, 1961. — 8 °. 114 S. ill. — Fr. 11.35. A 4280

Kurz, H. R. Schweizer Schlachten. Mit 23 Kartenskizzen von E. Tschudi. Bern, Francke-Verlag, 1962. — 8 °. 298 S. ill. — Fr. 14.80. B 929

Lange, F. A.Die Leibesübungen. Eine Darstellung des Werdens und Wesens der Turnkunst in ihrer pädagogischen und kulturhistorischen Bedeutung. Gotha, Verlag von Rud. Besser, 1863, — 8 °. 160 S. A 4299

Lehrbuch für das schweizerische Schulturnen, Buch IV. Geländeübungen, Schwimmen, Wandern, Eislaufen, Skifahren, Zweikampfübungen. Bern, Eidg. Militärdepartement, 1961. — 8 °. 151 S. ill. A 3168

Schweizer **Lehrlings-Zeitung.** 4. Jg. 1962, Nr. 1 ff. Zürich, Dreispitz-Verlag. — 4 °. ill. — monatlich. APq 105

Leprince, A. Traité pratique de vertébrothérapie. Thérapeutique des subluxations. Paris, Editions Dangles, 1961 — 8 °. 124 p. ill. — Fr. 6.65. A 4243

Liedbeck, C. H. Das schwedische Schulturnen. In Form von Tagesübungen. Elwert'sche Verlagsbuchhandlung, 1907. — 8 °. 111 S. Abb. Fig. 1—290. A 4199

Ligue International de Hockey sur glace. Règles de jeu. Edition 1956. Lausanne, Held S. A., 1956. — 8 °. 64 p. + Modification des règles de jeu juin 1960. — Fr. 2.50. Abr 2602

Loisirs. Paris, Clartés, 1959. 4 ° ill. — Fr. 51.30.

Magnone, G. Die Westwand der Drus. Wende im Alpinismus? München, Nymphenburger Verlagshandlung, 1955. — 8 °. 208 S. ill. — Fr. 7.05. A 4255

Le **Maire,** A. A. Le Football. Tactiques . . . Arbitrages . . . Joueurs . . . Verviers, Marabout Flash, 1961. — 8 °. 160 p. ill. — A 4246

Maiselis, I. L.; **Judowitsch,** M. M. Lehrbuch des Schachspiels. Berlin, Sportverlag, 7. Aufl. 1962. — 8 °. 175 S. ill. A 4281

Mahlo, F. Basketball-Grundschule. Berlin, Sportverlag, 1962. — 8 °. 215 S. ill. — Fr. 7.15. A 4270

Matthias, E. Tennis. Berlin, Weidmannsche Buchhandlung, 1927. — 8 °. 466 S. ill. A 3754

Medicina dello sport. Rivista di fisiopatologia dello sport. Bollettino ufficiale della Federazione Medico-Sportivo Italiana. Vol. 1, 1961, n. 1 ff. Torino, Edizione Minerva Medica. — 8 °. ill. mensile. AP 115

Mengoni, L. The Evolution of Track and Field Performances Throughout the World (1924—1960). Macerata, Luigi Mengoni, 1961. — 8 °. 127 S. Pfund Sterling 2.50. A 4239

Merz, C. Eisrevue. Roman. München, Kreisselmeier-Verlag Icking, 1959. — 8 °. 267 S. — Fr. 15.—. A 4283

Meyer, W. Stabhochsprung — Bedeutung und Grundschulung für Schule und Verein. In: Die Lehre der Leichtathletik, Nr. 27, 1961. — 4 °. 3 S. ill. Abrg 860

Modin, J.-G. Dans la Roue de Robic . . . Paris, Guy Modin, 1962. — 8 °. 303 p. ill. — Fr. 11.90. A 4282

Moeschlin, F. Wohin gehen wir? Zürich-München, Dreiflammen-Verlag, 1954. — 8 °. 83 S. B 927

Mollet, R. Power-Training. L'entraînement total, 3me partie. Bruxelles, CISM, 1961. — 8 °. 84 p. ill. Abr 2600

Mozer, H. Praktische Winke für die Behandlung mit dem Agathon-Gerät. Freiburg im Br., 1961. — 8 °. 13 S. ill. Abr 2616

Nett, T. Die Technik beim Hürdenlauf und Sprung. Ein Wegweiser für Uebungsleiter und Aktive. Berlin-Charlottenburg, Verlag Bartels & Wernitz, 1961. — 8 °. 288 S. ill. — Fr. 17.50. A 4025

Neuburg, H. Moderne Werbe- und Gebrauchs-Grafik. Ravensburg, Otto Maier-Verlag, 1960. — 8 °. 132 S. ill. A 4213

Nobs, D. A. Turnschule für Mädchen I. Teil: Erstes, zweites und drittes Turnjahr. Bern, Neukomm & Zimmermann, 1907. — 8 °. 184 S. ill. A 4297

Nobs, D. A. Turnschule für Mädchen II. Teil: Viertes, fünftes und sechstes Turnjahr. Bern, Neukomm & Zimmermann, 1910. — 8 °. 242 S. ill. A*4297

Parkinson, C. N. Parkinsons Gesetz und andere Untersuchungen über die Verwaltung. Düsseldorf, Econ-Verlag, 7. Aufl. 1960. — 8 °. 156 S. ill. — Fr. 11.65. B 926

Paschen, K. Didaktik der Leibeserziehung. Grundlegung und Entwurf. Frankfurt a. M./Wien, Limpert-Verlag, 1961. — 8 °. 82 S. — Fr. 9.40. A 4285

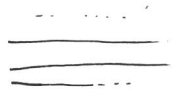
Paschen, K. Stundenbilder. Bewegungserziehung im ersten und zweiten Schuljahr. Band I. Frankfurt a. M., Limpert-Verlag, 1961. — 8 °. 92 S. ill. — Fr. 7.—. A 4236

Unsere Monatslektion

Kopfsprung rw. gehechtet

André Metzener, Magglingen

1

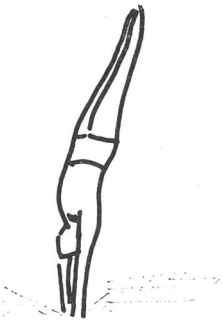


2

3

4

5



6

Aufbau

Die Bombe

(1-m-Brett)

Ausgangsstellung: Stand rücklings gehechtet, die Hände fassen die Fussgelenke (Fig. 1).
Rückwärts ins Wasser fallen lassen. Die Knie bleiben gestreckt, die Hände dürfen den Griff nicht loslassen. Der Blick bleibt ständig auf die Füsse gerichtet (Fig. 2).

Abfaller rw. gehechtet

(3-m-Brett)

Ausgangsstellung: wie für die Bombe (Fig. 3).
Rw. fallen lassen. Griff noch nicht loslassen, Blick noch auf den Füssen (Fig. 4).
«Oeffnen». Nur der Oberkörper wird nach rw. aufgerollt. Der Blick bleibt auf die Füsse gerichtet, man kontrolliere, dass die Beine am gleichen Ort bleiben (weder rw. schlagen noch anziehen (Fig. 5).
Eintauchen. Die Arme sind entweder dem Körper entlang oder sw. gestreckt in die Verlängerung des Körpers gelangt. Der Blick richtet sich rasch auf die sich fassenden Hände, dann wird der Kopf zwischen den Armen geschützt. Vollständig gestreckt gleitet der Körper ins Wasser (Fig. 6).

Kopfsprung rw. gehechtet

Einleitung

Bevor man mit dem eigentlichen Kopfsprung rw. beginnt, muss der Springer die Abfallerübungen (besonders den Abfaller gehechtet) beherrschen. Ferner muss er auch in der Lage sein, den Fusssprung aus dem Stand rücklings korrekt auszuführen (gestreckt und gehechtet). Es ist mit grosser Aufmerksamkeit darauf zu achten, dass der Absprung hoch ist, Arme in der Hochhalte, und mit vollständiger Streckung des Hüftgelenkes ausgeführt wird. Nur aus dieser Haltung wird dann gehechtet.
Ausgangsstellung: Stand rücklings. Körper aufrecht. Halbe Fussohle auf auf dem Brett, Arme in Vorhalte.

Ausholbewegung: Die Arme schwingen abwärts (ohne Beugen der Knie!) (7).

Sie schwingen dann sw. hoch, indem der Springer sich gleichzeitig auf die Fusspitzen hebt (8).
Die Arme schwingen sw. abwärts, mit ziemlich starker Beinbeugung (9).

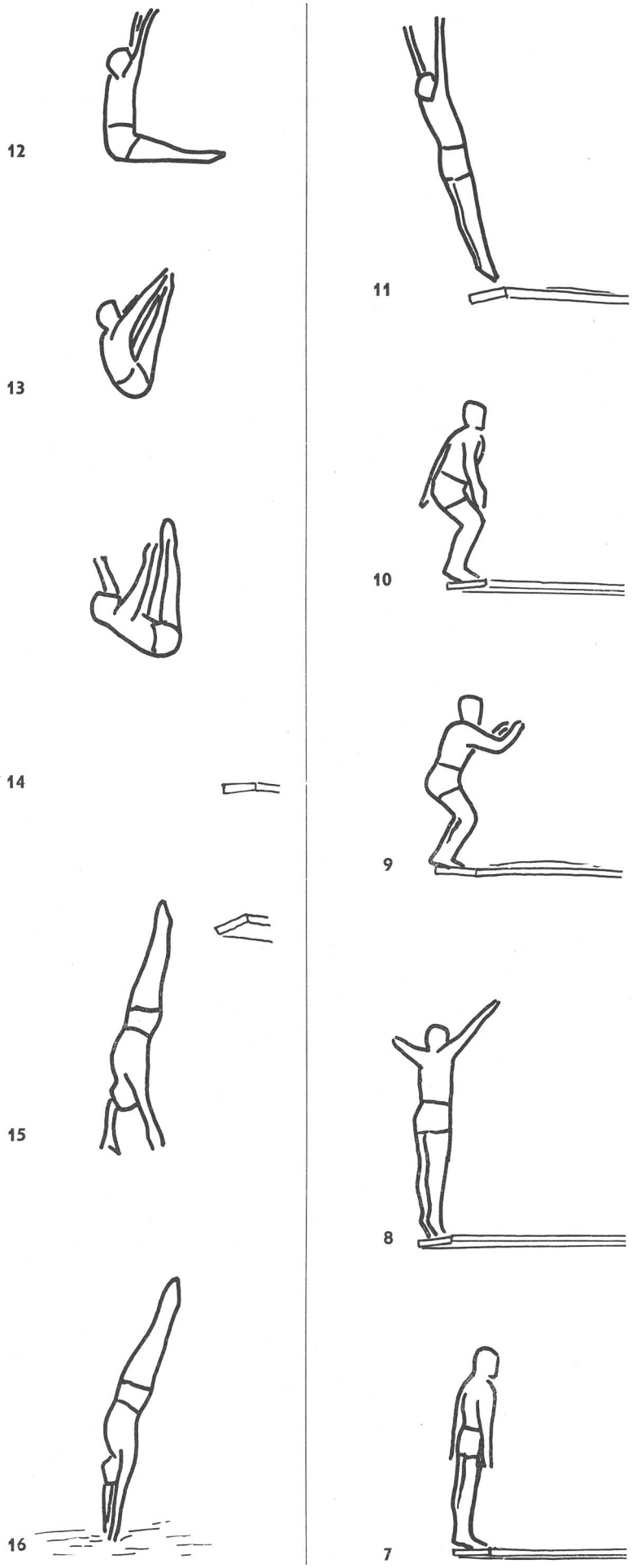
Der Absprung: Die Beine drücken das Brett tief, die Arme schwingen vw. hoch. Es ist zu bemerken, dass sie für diese Bewegung leicht gebeugt sind: es hilft senkrecht hinaufzuziehen und vermeidet einen Schlag nach rw., was eine Hohlkreuzhaltung zur Folge hätte (10).
Nach einer explosiven Beinstreckung steigt jetzt der Körper hinauf, in leichter Rücklage, vollständig ausgestreckt, Arme in der Hochhalte, schön gradlinig in der Verlängerung des Körpers, Blick immer nach vorne! (11).

Das Anhechten: Die Arme bleiben in der Hochhalte, die gestreckten Beine werden in die Hände hinaufgezogen (12).
Das Anhechten ist jetzt fertig; der Körper kommt so nah wie möglich an die Beine, die Hände berühren (oder fassen) die Füsse, der Blick ist auf die Füsse gerichtet (13).

Das «Oeffnen»: Der Oberkörper wird langsam rw. aufgerollt, der Blick bleibt noch auf die Füsse gerichtet. Es ist sehr wichtig, dass die Beine hochbleiben und nicht nach rw. schlagen (14).

Die Streckung: Der Körper wird bis zur geraden Linie ausgestreckt. Bitte bemerken, wie die Bauchmuskulatur eingezogen wird, um die Hohlkreuzhaltung zu vermeiden. Der Kopf zieht nicht zu weit nach hinten. Die Arme kommen in die Hochhalte entweder dem Körper entlang oder seitwärts gestreckt, was eleganter aber schwieriger ist (15).

Das Eintauchen: Der Körper muss vollständig ausgestreckt sein, ohne irgendeine Hohlkreuz- oder Knickstellung. Die Bauchmuskulatur bleibt eingezogen, die Beine hart gehalten. Die Hände berühren sich (Daumen gefasst!) und der Kopf wird zwischen den Armen geschützt. Spritzerlos gleitet der Körper ins Wasser und er bleibt gestreckt, bis die Füsse unter der Wasseroberfläche verschwunden sind (16).



Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

Eine Lücke, die auszufüllen wäre!

(Zum Thema: Obligatorisches Turnen an Gewerbeschulen)

Wenn uns in der heutigen modernen Zeit Schlagwörter wie «Weg mit den Rowdies», «Verweichlichte Jugend», «Existenzialistentum», «Unserer Jugend fehlt die Bewegung», usw. vor Augen geführt werden, muss sich der mit einem gesunden Menschenverstand ausgerüstete Schweizer schamrot an den Kopf greifen: «Warum eigentlich diese Verunglimpfung? Warum kommt es so weit?»

Dass solche verzweifelte Zeitungslettern hauptsächlich für die schulentlassene Jugend gelten, ist wirklich nicht verwunderlich.

Nach Prof. Dr. C. Diem hängt die Zukunft eines zivilisierten Volkes auch davon ab, wie es der Bewegungsarmut Herr wird. Uns stellt sich die Frage: «Sind wir in dieser Beziehung wirklich so ‚stark', oder — müssen wir uns etwa doch ein wenig mit dem verrufenen Titel ‚Halbstark' bezeichnen?»

Auf alle Fälle ist erwiesen, dass der Turn- und Sportunterricht nach Beendigung der Volksschulpflicht für Lehrlinge, Lehrtöchter und Werktätige abrupt abgebrochen wird, das heisst, die körperliche und gesundheitliche, wie auch die ethische Erziehung bleibt in einer äusserst wichtigen Entwicklungsphase (körperlich und seelisch) völlig dem Zufall überlassen. Die heutige Situation auf diesem Sektor ist bedenklich. Lediglich ein Drittel aller Nachschulpflichtigen treiben regelmässig Sport. Die Folgen daraus brauchen wir hier nicht extra zu erwähnen. Davon wird heute schon genug gesprochen!

Wo aber liegen die Ursachen für diese Zivilisationskrankheiten? Lärm, Hast, Reizüberflutung unseres modernen Lebens, häusliche Verhältnisse, die zu wünschen übrig lassen, besonders dort, wo beide Elternteile zur Arbeit gehen, und nicht zuletzt die Einflüsse und die Ueberforderungen, denen die Jugendlichen in den Berufsschulen ausgesetzt sind, dürften die Hauptgründe für diesen Zustand sein.

Aus diesem Dilemma heraus sollte dennoch ein anständiger Kerl voller Schönheit der Bewegung und der Seele herausgeschält werden, der in seinem Streben nach Leistung stets bereit ist, das Gute, Schöne und Reine zu pflegen. So wenig uns die sogenannten «Halbstarken» und die Züchtigung minderwertiger Spitzenkönner gefallen, so wenig preisen wir, bei aller Ehrfurcht vor der Wissenschaft, jenen rein geistigen Menschen, der im Turnen und Sport weiter nichts als einen «geistlosen Zeitvertreib» sieht. Und kann man nicht den Eindruck gewinnen, dass man an unseren Berufs- und Hochschulen immer noch dabei ist, gerade diesen Typ zu erziehen . . . ? Intellektuelle Fähigkeiten werden zu einseitig bevorzugt, weil alle unsere Lebensbereiche seit 200 Jahren in den Formen wissenschaftlichen Denkens geordnet sind. Hat es nicht den Anschein, als ob man an unseren Erziehungsstätten die letzte und einzige Lösung zur Gesundung unserer aufgewühlten Welt in einer Steigerung des «Wissens» sieht? Wir müssen dagegen eine derartige Lösung in einer grundlegenden Aenderung des menschlichen Wesens erblicken, in einer harmonischen, geistig-körperlichen Erziehung zur Persönlichkeit. Eine solche Umwandlung des Menschen wird aber nur möglich sein, wenn jeder von uns gewillt ist, zur Bewältigung dieser schweren Aufgabe den höchstmöglichen Beitrag zu leisten.

Dieses hohe Ziel erreichen wir aber nicht, wenn wir, — um es ganz krass auszudrücken — schöne Ideale wie «Kameradschaft», «Höflichkeit», «Ritterlichkeit», «Menschenwürde», «Freundschaft», vom Katheder herab predigen.

Wir müssen viel mehr dafür Sorge tragen, dass der junge Mensch diese edlen Begriffe über das «Erlernen» hinaus in Sport und Alltag «erlebt», damit sie tiefer und nachhaltiger in ihn hineindringen.

Man wird nun aufbegehren: «Für was haben wir denn den Vorunterricht und die Sportsektionen?»

Zugegeben, eine grosse Anzahl von Jugendlichen, wenigstens der männlichen, finden nach Schulaustritt den Weg in die verschiedenen Sportorganisationen. Trotz dieser Möglichkeiten stehen aber immer noch viel zu viele passiv beiseite.

Gründe dafür: Zu grosses Arbeitspensum in der Berufsausbildung, daher keine Freizeit; oder: Freizeit wäre genug da, aber nicht jeder (besonders Mädchen!) findet den Mut, in einen Sportverein einzutreten und dort aktiv mitzuwirken. Wenn dann solche Jugendliche dazu noch nicht gerade grosse «Hechte» auf sportlichem und sittlichem Gebiete sind, braucht es sehr wenig, um eben den «andern Weg» einzuschlagen.

Die dritte Sorte sind jene, die zwar trotz der harten, monotonen Tagesarbeit noch etwas Freizeit haben oder sich machen. Diese Leute aber beherrscht die Müdigkeit. Sie werden kaum grossen Drang zur sportlichen Betätigung haben, sondern das Vergnügen auf dem Wege des geringsten Widerstandes suchen.

Dabei bedürften Jugendliche in diesem wichtigen Entwicklungsalter (14—18) dringender als alle andern geregelte, planvolle Leibesübungen. Wenn aber gerade an den Bildungsstätten diese Vitamine für die Jugendlichen entzogen werden, warum soll es dann keine Rowdies, keine Existenzialisten, keine Weichlinge und Nervenbündel geben?

Dieses Loch auszufüllen, sollte nach meiner Ansicht das dringendste Anliegen für die Berufsschule sein. An uns Erziehern liegt es, die Jugend so aufzuforsten, dass wir sie ohne Sorgen und Kummer in den Wald, in das Alltagsleben versetzen können. Denn, wie wir geigen, so tanzen sie!

Unsere nächstliegende Aufgabe zum Wohl unserer Sprösslinge und zum Gemeinwohl sei es nun, alles daran zu setzen, um in den Berufsschulen das Obligatorium für den Turnunterricht innerhalb des Schulbetriebes durchzusetzen, denn schon Plato hat der Gymnastik ihre wohlbegründete Aufgabe zugewiesen: «Wer geistige Bildung und körperliche Leistungsfähigkeit aufs schönste miteinander verbindet und sie im rechten Mass der Seele dienstbar macht, der ist nach unserer Ansicht der vollendet gebildete und harmonisch gefügte Mensch.»

Guido Bachmann, Seminar Rickenbach

Durch Stolpern kommt man
bisweilen weiter;
man muss nur nicht fallen
und liegenbleiben.

Goethe

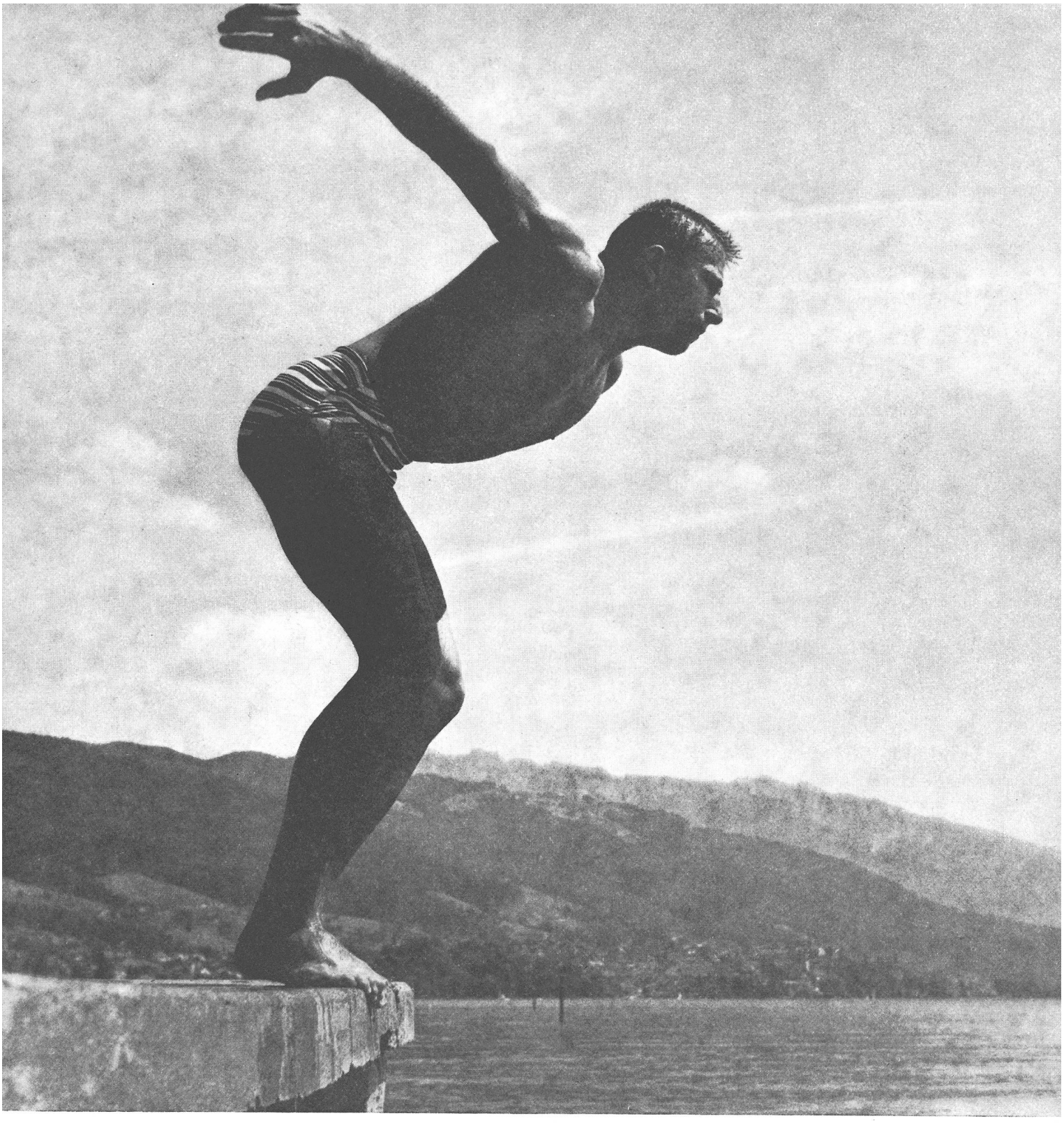


Foto: H. Lörtscher