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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 21 (1964)

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: 11.07.2025

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

Aus der Welt des Spitzensportes

Wo soll das hinführen?

Die Londoner Zeitung «The Sunday Times» behauptet, dass an den olympischen Spielen die Japanerinnen das Frauen-Volleyball-Turnier gewinnen werden. Die japanischen Volleyball-Mädchen arbeiten für ein Spottgeld in der Nippon-Weberei zu Kaizuka und trainieren täglich 8 Stunden. Und täglich heisst, auch am Sonntag, wenn es keine Fabrikarbeit gibt, nur ist es an diesem Tage länger und härter. Die englische Zeitschrift führt gemäss «Sport» weiter aus: In der Tat, das Training ist so rücksichtslos, so berechnet unmenschlich, dass es an das Training der früheren japanischen Armee erinnert. Man müsste eigentlich erwarten, dass die Mädchen im Falle einer Niederlage Harakiri begehen sollten.
Ein Reporter von «Sports Illustrated» Eric Whitehead, war entsetzt, als er einem Training beiwohnte. Der Coach Hirofumi (43) treibt die Mädchen bis an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit und noch weiter. Er wirft ihnen Bälle zu, die sie gar nicht erreichen können; sie müssen danach tauchen, krachen auf den Boden und gegen Bänke hin, mitunter weinend, oft auch noch ausgelacht. Die Spielführerin hat ihre Verlobung rückgängig gemacht, um immer mit ihrem Team zu sein. Diese Ergebenheit wirkt noch grotesker, weil es sich hier um Frauen und nicht um Männer handelt.
Kein Zweifel, diese Kaizuka-Amazonen (so heissen sie nämlich) werden den olympischen Titel holen; sie haben schon die Teams der kommunistischen Länder besiegt. Aber der Preis ist hoch. Hier wird allzu deutlich gezeigt, wie ein Athlet nur als Opferlamm betrachtet wird. Es ist ausserdem unsinnig zu behaupten, dass diese Mädchen Amateure im wirklichen Sinne des Wortes seien. Sie sind solche Amateure wie die brillanten jungen Stars der ersten Klasse, die für das italienische olympische Fussballteam spielen, solche Amateure wie die russischen Läufer und Sprinter.

Per saldo lohnt es sich

«Gégène» Parlier, der Standart-Torhüter, äusserte sich in einem Interview im Cluborgan des FC Biel wie folgt:
Ich liebe den Fussball und den Sport im allgemeinen so sehr (es lohnt sich tatsächlich, ihn auch beim Tennis «springen» zu sehen), dass ich mir eine Lebensweise angewohnt habe, die mich jedoch nicht daran hindert, vollkommen zufrieden zu sein. Ich habe noch nie geraucht und noch keinen Tropfen Alkohol genossen. Ausgehen am Abend gibt es bei mir nicht, es sei denn für einen Lauf im Freien.
Die Sportler vergessen leider oft die Wohltat des Schlafes. Glauben Sie mir, der beste Jungbrunnen, den ich kenne, ist eine gesunde und seriöse Lebensweise. Sicher braucht es auch andere Gaben, die jedoch nicht allein genügen.
Ich denke gewiss nicht daran, ein Methusalem des Fussballs zu werden, noch Matthews zu imitieren, aber ich fühle mich so jung und «in Form» wie vor 15 Jahren und ich sehe keinen Grund, warum dies nicht noch ein paar schöne Jahre hindurch anhalten sollte.

Rund 300 Franken pro Monat aus eigener Tasche

In den gegenwärtig laufenden Diskussionen um den Spitzensport hört man immer wieder den Ruf nach vermehrter finanzieller Unterstützung. Obwohl Geld nur ein Faktor unter vielen anderen ist und mit Geld allein keine Lorbeeren erkämpft werden können, soll an einem praktischen Beispiel gezeigt werden, wieviel Idealismus bei vielen Spitzenkönnern vorhanden ist und welche zeitlichen und finanziellen Opfer sie zum Teil auf sich nehmen.
Hier eine Zusammenstellung für das Training im modernen Fünfkampf. Es handelt sich dabei um die monatlichen Ausgaben eines Mitgliedes der Auswahlmannschaft. Die Intensität des Trainings ist so berechnet, dass man bei den heutigen Verhältnissen an einem internationalen Wettkampf einen mittleren Rang erzielen kann.
Es sind dabei nur Ausgabenposten angeführt, die absolut notwendig sind. Nicht eingerechnet sind:

1. Zusätzliche Verpflegung.
2. Besitz eines privaten PW (Voraussetzung für die Durchführung eines Fünfkampftrainings).
3. Kosten für Ausgleichstrainings im Winter (Wintermehrkampf).

Ausgaben nach Disziplinen geordnet:

	Fr.
Reiten:	
Fahrt in die EMPFA Bern, Samstags 4×Fr. 4.—	16.—
Kleidung monatlicher Anteil	10.—
Fechten:	
Monatsbeitrag Fechtclub	27.—
Anteil Ausrüstung (inkl. Waffen)	43.—
Schiessen:	
12 Schiesstrainings Kleinkaliber (75 Schuss)	45.—
5 Trainings Grosskaliber (50 Schuss)	25.—
Anteil Anlagebenützung	10.—
Schwimmen:	
Fahrt ins Hallenbad 2×wöchentlich (Mon.)	32.—
Eintritt Hallenbad 12×Fr. 1.80	20.—
Laufen:	
Monatlicher Anteil Schuhe und Trainer usw.	10.—
Diverses:	
Sauna und Massage 1×wöchentlich	50.—
Total	288.—

Dass ein Athlet, der neben seiner starken beruflichen Inanspruchnahme gewissenhaft trainiert und dazu noch grosse finanzielle Opfer auf sich nimmt, sauer wird, wenn er zu allem dann noch von der Kritik zerrissen wird, ist menschlich mehr als verständlich. Hier bessere Bedingungen zu schaffen, wäre wirklich kein Luxus.

Vom sozialen Problem des Spitzensportes

Der Präsident des Deutschen Sportbundes:
Ein Olympiasieger ist in erfreulicher Weise ein Idealbild für unsere an Idealen so arme Jugend. Es darf nicht professionelle Züge erhalten und damit seines eigentlichen Gehalts beraubt werden. Eine sportliche Beispielhaftigkeit ist in dieser Zeit, wo es um die Erhaltung der biologischen Substanz des ganzen Volkes geht, unentbehrlich geworden. Deshalb darf man der Entwicklung zum Professionalismus nicht aus Bequemlichkeit Vorschub leisten, darf man auch nicht an Amateurbegriffen festhalten, die der Gesellschaftsverfassung des vergangenen Jahrhunderts entsprechen und heute dem einzelnen Sportler eine Aufgabe zuweisen, die er selbst nicht lösen kann. Das Ausmass an Freizeit reicht zwar völlig aus, um das für sportliche Höchstleistungen erforderliche Trainingspensum zu erfüllen. Generelle Arbeitsbefreiung für Training ist ausgesprochener Unsinn. Das eigentliche soziale Problem des Spitzensportlers liegt darin, dass die Gesellschaft ihn in sehr grossem Masse in Anspruch nimmt und ihn darüber hinaus, zum Beispiel als Olympiasieger, auf ein ungewöhnlich hohes Mass von Prestige katapultiert.

Stens Sport-Palette

Der Schrei im Sport

Wir kennen alle die Erscheinung, dass Hammerwerfer, Diskus- und Speerwerfer oder Kugelstösser oft bei der Abgabe des Gerätes einen Schrei ausstossen. Man macht neuerdings wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Phänomen. Amerikanische Untersuchungen haben zum Beispiel gezeigt, dass jemand, wenn er bei einer plötzlichen Kraftanstrengung (Kraftmesser) einen Schrei ausstösst, mehr Kraft entwickelt, als wenn er dazu schweigt. Verblüffend ist, was in einem Buch über Arbeit und Rhythmus schon 1900 geschrieben wurde: «... Wer einmal schwer arbeitende Menschen — etwa Holzhauer beim zerkleinern von Erdstöcken — beobachtet hat, wird die Bemerkung gemacht haben, dass sie jede mit starker Kraftaufbietung verbundene Bewegung mit einem kurzen hervorgestossenen Sprachlaut begleiten. Haben wir doch auch von den indischen Bergbewohnern gehört, dass sie ohne ihr ‚hau, hau!' nicht arbeiten zu können erklären. Diese im Augenblick der höchsten Muskelanspannung herausgepressten Laute sind physiologisch bedingt. Der hart arbeitende Mensch pflegt auf der Spitze der Muskelspannung eine Einatmungspause zu machen, indem er durch Muskelverschluss der Stimmritze die Luft in der Lunge am Entweichen hindert. Mit der Erschlaffung des arbeitenden Muskels wird dann zumeist die Glottis durch einen Ausatmungsstoss gesprengt, und es kommt durch Schwingen der Stimmbänder zu einer sogenannten tönenden Ausatmung. Da solche Laute gerade in den urwüchsigsten unserer Arbeitsgesänge den Grundbestandteil bilden, so liegt die Vermutung nahe, dass diese Gesänge nur als Figuration jener von der Arbeit unzertrennlichen Naturlaute anzusehen sind.[1]» Es wird damit eine Entstehungsmöglichkeit der Arbeitsgesänge, dem Ursprung des Volksliedes, dargelegt.

W. W.

Nur zu wahr

Edgar schreibt im «Sport»: H e l f e r s h e l f e r

Boxweltmeister Cassius Clay, im Hauptberuf jetzt Aushängeschild der Fanatikerbewegung, die unter dem Namen «Schwarze Moslems» in Amerika ihr Unwesen treibt, macht schon wieder von sich reden. Er bereist Afrika und tönt unausgesetzt: «Ich bin der König der Welt.» Oder er stellt Suggestivfragen an die Massen: «Wer ist der König der Welt?» oder «Wer ist der Grösste?»

Diese Demonstrationen des Grössenwahns wären natürlich nicht möglich, gäbe es nicht die Masse der schlichten Gemüter, für jede Art von Getöse empfänglich (ausser für Vernunft), und vor allem die Helfer und Helfershelfer, die dem schwarzen Grossmaul den Weg ebnen. In Ghana, wo er sich besonders wild gebärdete, wurde der Weltmonarch, dessen geistiges Niveau bekanntlich den Anforderungen des US-Militärdienstes nicht genügte, sowohl vom Staatspräsidenten Kwame Nkrumah (genannt «Erlöser») wie vom amerikanischen Botschafter empfangen. Nur bedeutende Persönlichkeiten werden solcher Ehre teilhaftig. Würde etwa der tüchtige Chirurg einer Klinik in Omaha, auf einer Weltreise befindlich, von seinem Botschafter und vom Staatschef empfangen werden?

Nein? — Aber warum eigentlich nicht?

---

[1]) K. Bucher, Arbeit und Rhythmus, Leipzig 1919).

Blick über die Grenzen

USA

Grosszügige sportliche Ertüchtigung in einer kleinen Stadt

Eine hervorragende Aktion für die körperliche Ertüchtigung der Jugend wurde mit grossem Erfolg vom öffentlichen Amt für Freizeitgestaltung in der Stadt Clewston im Staate Florida eingeführt, deren Einwohnerzahl weniger als 5 000 beträgt. Der Initiant war Eugene M. Fuller, städtischer Direktor für die Freizeitgestaltung der Jugendlichen. Die Idee gaben verschiedene Fitness-Prüfungen anlässlich einer Konferenz des Amtes für Freizeitgestaltung des Staates Florida, die im Sommer 1963 in der Stadt Tampa abgehalten wurde. Es entwickelte sich daraus ein achtwöchiger Arbeitsplan, dem täglich zwei Stunden gewidmet wurden. Das Übungsmaterial wurde von verschiedenen Organisationen geschenkt. Der Arbeitsplan wurde nach den Richtlinien des Fitness Rates des amerikanischen Präsidenten für die körperliche Ertüchtigung aufgestellt.

Eine Mannschaft wurde organisiert, wobei die besten Teilnehmer zu einem Demonstrationsteam zusammengeschlossen wurden, die an verschiedenen öffentlichen Veranstaltungen ihre Sportübungen vorführten. Das Tagesprogramm begann mit einer Serie von Vorübungen, die zu spezieller Schallplattenmusik ausgeführt wurde. Beim Wettkampf und Hindernislauf wurden die Zeiten der jugendlichen Teilnehmer gestoppt und wöchentlich verglichen. Täglich wurde die Aufmerksamkeit einer oder mehreren Anforderungen des Junioren AAU Fitness Tests gewidmet, wobei die höchste Punktzahl notiert wurde. Das Steigen der Punktezahlen bewies die Verbesserung der Leistungsfähigkeit jedes Teilnehmers. Das Programm schloss mit einer Preisverteilung ab. Alle Teilnehmer, welche die Prüfung bestanden, erhielten ihr Leistungsbrevet vom Amateur-Athletik-Verband.

Das Korps von sechs Teilnehmern der Stadt Clewston war unter den ersten zwölf bei der Teilnahme des Junioren-Prüfungsprogrammes des Amateur-Athletik-Verbandes des Staates Florida im Jahre 1963. Die Kinder waren im Alter von sechs bis dreizehn Jahren.

Die kleine Stadt Clewston bewies, dass sie auf dem richtigen Wege ist, die körperliche Ertüchtigung der Jugend zu fördern.

(Dem «Amateur Athlete» vom Februar 1964 entnommen, Uebers.: Ruth Mattmüller.)

England

Muskelkraft nicht mehr gefragt

In Grossbritannien kann ein Spitzensportler wenig Hilfe erwarten. Die einzige olympische Goldmedaille, die zwei Engländer aus Innsbruck nach Hause brachten, wurde in einem Wettbewerb erzielt, der im Inselreich aus klimatischen Gründen nicht ausgeübt werden kann. Die Vorbereitungen haben die Sieger fünftausend Mark gekostet, die sie aus eigener Tasche bezahlt haben.

Obwohl die britische Regierung einen finanziellen Zuschuss für die Olympia-Expedition nach Tokio versprochen hat, mangelt es überall an der notwendigen technischen Hilfe. Städtische Sportplätze sind Mangelware. Es gibt, so weiss Alex Natan in der «Frankfurter Allgemeinen Zeitung» zu berichten, immer noch weniger als hundert brauchbare Aschenbahnen in Grossbritannien. An vielen Plätzen muss das abendliche Training bei Öllampenbeleuchtung stattfinden, während andere begeisterte Amateure sich auf dem Strassenpflaster oder auf unbeleuchtetem Parkland vorbereiten. Armeebaracken, kirchliche Gemeindehallen und die wenigen Turnhallen der Schulen müssen aushelfen. Drei Jahre lang musste Brian Phelps, Englands einziger Turmspringer von internationaler Klasse, von Cardiff nach London reisen, um dort einigermassen olympische Trainingsgelegenheiten zu finden. Kein Naturwissenschafter von durchschnittlichem Selbstrespekt würde sich solche Bedingungen lange gefallen lassen. Er wäre längst über den grossen Teich ausgewandert. Die Revolution im englischen Erziehungsdenken die zur Zeit beginnt, führt auch zur Wandlung der englischen Gesellschaftsstruktur. Die grosse Reserve stammte in den meisten Sportarten durchwegs aus Oxford und Cambridge. Wer auf seiner Schule berechtigte sportliche Erwartungen erweckte, war bis vor kurzer Zeit eines Platzes auf den alten Universitäten sicher. Bestimmte Colleges wussten genau, wo ein vielversprechender Rugby- oder Cricket-Nachwuchs zu suchen war und liessen die betreffenden Schulen wissen, dass er mit einem Platz an der Universität rechnen könnte. Wenn er mit einem mässigen Staatsexamen zufrieden war, so machte er schon irgendwie seine Abschlussprüfung, solange er in den voraufgegangenen drei Jahren als Sportstar geglänzt hatte. Diese entscheidende Phase englischer Sportentwicklung gehört heute der Geschichte an. Muskelkraft zählt nicht mehr, wenn es um den mörderischen Wettbewerb um den Eintritt nach Oxford oder Cambridge geht. Intelligenz bedeutet heute alles, die Muskelkraft nichts mehr.

Brief aus Amerika: Gedanken zum amerikanischen Schul-Spitzensport

Northwestern, anfangs Juni 1964

Lieber Leser,

Die Sportwelt fiebert. Olympiajahr 1964! In der Schweiz werden sich wohl Fachleute, solche, die glauben, sie seien es und Laien die Köpfe zerbrechen und darüber diskutieren, wie die Krise im schweizerischen Spitzensport zu beheben sei. Ich will nicht in die Diskussionen eingreifen, sondern möchte lediglich meine Gedanken und Beobachtungen äussern zur Situation im amerikanischen Spitzensport, d. h. im Schul-Spitzensport. Vergleiche mit unseren Verhältnissen in der Schweiz anzustellen, möchte ich Dir, lieber Leser, überlassen. Es sind immer viele Gründe vorhanden, wenn ein Land Spitzenleistungen hervorbringt. Anzahl der Bevölkerung, Rasse, Tradition, Einstellung gegenüber dem Sport, Schule und Staat sind Faktoren, die den Spitzensport beeinflussen. Viele dieser Faktoren hängen zusammen und überschneiden sich. Die Einstellung des Volkes widerspiegelt sich vielfach in den Handlungen des Staates, der Staat wiederum übt einen Einfluss auf die Schulen aus, um nur zwei Beispiele zu erwähnen. Sportliche Talente gibt es überall. Dass ein grosses Land mehr Talente hervorzubringen vermag als ein kleines, ist eine einfache Überlegung, und Amerika ist ein grosses Land! Werden dann die Talente noch gefördert, wie das hier der Fall ist, steht der Weg zur sportlichen Spitzennation offen. Ein Beispiel aus der Leichtathletik: Die Mannschaft unseres kleinen Colleges, in einer Gegend, wo die Leichtathletik noch wenig populär ist, weist vier oder fünf Leute auf, die 800 m in 1:52 bis 1:56 laufen können. Es ist leicht ersichtlich, dass die Möglichkeit gross ist, einmal einen Läufer zu haben, der noch 8 Sekunden schneller läuft, besonders an einer grösseren Schule, wo die Basis noch breiter ist. Verschiedene Länder haben verschiedene Vorlieben für gewisse Sportarten. Dies hängt einerseits mit der Überlieferung, mit der Tradition zusammen, anderseits spielt die Rasse eine gewisse Rolle. Dass Amerika in der Leichtathletik führend ist, verdankt es hauptsächlich den Negern, da diese für gewisse Sportarten einfach eine natürliche Begabung besitzen. Es scheint, dass die Schwarzen besonders für Sportarten, die Geschwindigkeit, Beweglichkeit und Muskelkoordination verlangen, geeignet sind. Nimm das Beispiel der 4×100-Meter-Staffel vom Grambling College, das ganz in der Nähe meiner Schule liegt. Die Staffel lief letzthin Jahresweltbestzeit und Grambling ist ein College für Schwarze. Den «Durchschnittsamerikaner» bezeichnet man gewöhnlich als gross und kräftig. Ob dies etwas mit einem wirklichen Volksmerkmal (Amerika besitzt ja ein ungeheures Völkergemisch) und mit sportlicher Leistungsfähigkeit zu tun hat, kann man nicht beweisen, ist aber durchwegs möglich. Mir kommen die hiesigen Studenten einfach kräftiger vor als diejenigen der Schweiz. Möglich, dass dies mit dem Sportbetrieb in der Schule etwas zu tun hat. Aber dies sind rein persönliche Eindrücke. Fest steht, dass in Amerika gewisse

Hochburgen für gewisse Sportarten

bestehen. Beispiele: Kalifornien bevorzugt Schwimmen, Leichtathletik und Tennis, der mittlere Westen Leichtathletik und Basketball. Dieses Festhalten an einem bestimmten Programm mag ein Grund dafür sein, dass Amerika nur in gewissen Sportarten führend ist. Ein weiterer Grund sind die beiden Hauptsportarten Football und Baseball, die international keine Rolle spielen. Wenn man das amerikanische Sportprogramm betrachtet, so fällt einem sofort das Fehlen von Ausdauersportarten auf. Fussball oder Handball konnten in Amerika nicht Fuss fassen; von einigen Ausnahmen abgesehen fehlen gute Langstreckenläufer; Skilangläufer besitzt Amerika keine von Format (und die Schweiz?). Vielleicht aber ändert sich dieses Bild in den nächsten Jahren. Im allgemeinen liebt der Amerikaner kampf- oder auch sensationsbetonte Sportarten oder eindeutig spielerische Formen. Man kann die Amerikaner nicht einfach als sportliches Volk bezeichnen. Die durchschnittliche Leistungsfähigkeit dürfte in der Schweiz vermutlich höher sein. Aber der Amerikaner steht dem Sport positiver gegenüber, vor allem dem Spitzensport oder dem Wettkampfsport überhaupt. Er treibt zwar, der Schule entlassen, nicht mehr gross anstrengenden Sport, aber er nimmt am Sportgeschehen lebhaften Anteil. So sind sportliche Anlässe vielfach gesellschaftliche Anlässe. Der Präsident der USA scheut sich nicht, ein Baseball- oder Fussballspiel zu besuchen, wenn er Lust und Zeit dazu hat (oder es ihm für die Wahlpropaganda nützt!). Der internationale Sport wird zur Prestigeangelegenheit. Der Amerikaner macht sich Gedanken darüber, wenn die Russen zuviele Medaillen gewinnen und fragt nach dem Warum. Er hat Freude, wenn ein amerikanischer Sportler einen Erfolg zu verzeichnen hat. Aber es zählen nur die Siege und Rekorde.

Siegen ist wichtiger als nur mitmachen.

Das Streben nach Höchstleistungen und die Freude am Wettkampf liegen dem Amerikaner im Blute. Beides wird von der Schule gefördert. Am Wettkampf hat man nicht nur Freude, sondern man ist auch von seiner Notwendigkeit überzeugt. Es ist wichtig, was für Punktzahlen man in einem Test erreicht und wie gut man ein Semester abschliesst. Auf die «Honor Roll», die Liste der besten Studenten zu kommen, ist ein begehrtes Ziel.

Die Schule hat den Hauptanteil am Erfolg der amerikanischen Spitzensportler.

Die meisten sind Studenten. Wohl gibt es auch solche, die nach ihrer Schulzeit noch Leistungssport betreiben, aber die Schule ist verantwortlich für ihre Entwicklung. Man darf zwar nicht glauben, ganz Amerika besitze ein überragendes Schulprogramm. Vielerorts wird in den ersten Schuljahren überhaupt nicht geturnt. Das Hauptgewicht der körperlichen Ausbildung liegt auf der High-School-Stufe, die mit dem siebten Schuljahr beginnt. Gerade diese Schulstufe ist für die körperliche Entwicklung die bedeutendste. Das haben die Amerikaner schon lange erfasst. Zeigt ein Schüler Talent, so wird er gefördert, und zwar in seiner starken Sportart. Viele Colleges kommen den Sportlern entgegen, indem sie ihnen Stipendien offerieren. So gibt es Stipendien für Football, Basketball, Leichtathletik usw. Die Sportmannschaften sind eine Art Aushängeschild der Schule. Es ist nichts Ungewöhnliches, wenn der Präsident der Schule vor einem Spiel die Footballspieler im Garderoberaum aufsucht, um ihnen noch etwas «hell» zu geben, was auf deutsch heisst: die Hölle heiss machen.

Coach und Turnlehrer.

Wird ein Student in ein Team aufgenommen, so gerät er in die Hände eines guten Coach'. Die Coaches sind vielleicht die besten Lehrer des ganzen amerikanischen Schulwesens. Turnlehrer und Coach sind nicht dasselbe, obschon beide von den Schülern einfach Coach genannt werden. Der Turnlehrer ist für das obligatorische Turnprogramm und der Coach für den Sport ausserhalb der Schule verantwortlich. Für seinen Unterricht geniesst der Coach gewisse Vorteile. Er kann von seinem Team viel verlangen, da er nur mit guten Sportlern arbeitet und diese zum Teil durch ihr Stipendium zu vollstem Einsatz verpflichtet sind. Die Coaches verfügen über ausgezeichnetes Unterrichtsmaterial. Es ist allgemein bekannt, dass die Sportanlagen an amerikanischen Colleges grosszügig angelegt sind. Sie stehen den Studenten zur Verfügung und sind auch für den Gebrauch und Verbrauch gebaut. Aber auch das modernste bewegliche Material steht den Coaches zur Verfügung. So wird beispielsweise an unserem College jedes Footballspiel gefilmt, um die Fehler eingehend studieren zu können und um Schwächen des Gegners festzustellen. Ausserdem profitieren die Coaches von der unerhörten Forschungsarbeit, die auf sportlichem Gebiet geleistet wird. So sind tägliches Training, Gewichtstraining und Sportbetrieb über das ganze Jahr selbstverständlich geworden. Ein Leichtathlet spielt im Herbst und Winter Football oder Basketball. Krafttraining wird schon in der High School betrieben.

Woher kommt das Geld?

Man kann sich natürlich fragen, woher all das Geld für diesen Sportbetrieb komme. Obwohl die Schule, und hinter der

öffentlichen Schule steht der Staat, den ausserschulischen Sport unterstützt, würde das Geld ohne weitere Zuschüsse nie ausreichen. Jede Schule stellt in gewisser Beziehung auch ein Geschäft dar. Es steht ihr frei, auf irgendwelche Art Geld zu verdienen. Vor allem bringen Veranstaltungen, Spiele und Wettkämpfe einen gewissen Verdienst. Die Studentenverbindung, der ich angehöre, verkauft beispielsweise Getränke an Veranstaltungen. Der Erlös wird zum grossen Teil für Stipendien auf sportlichem Gebiet verwendet. Das Wettkampfprogramm der verschiedenen Schulmannschaften ist reichhaltig und beginnt zum Teil schon auf der Elementarstufe. Die Wettkampfgelegenheit ist ein nicht zu unterschätzender Faktor für den Erfolg im Spitzensport. Neben Wille zur Leistung, den erforderlichen Anlagen, einem guten Betreuer, Geld und Wettkampfgelegenheit ist vor allem eines wichtig: Zeit. Schon die Belastung durch Unterrichtsstunden ist für den amerikanischen Studenten weniger gross als für den schweizerischen. Die Belastung bleibt ausserdem immer etwa gleich gross, da ein «Büffeln» auf die Schulexamen wegfällt. Die Prüfungen finden hier während des Semesters statt, und ein abgeschlossenes Semester ist wirklich abgeschlossen. Von den Mitgliedern der Sportmannschaften erwartet man auch nicht unbedingt, dass sie A-Studenten sein müssen (A ist die beste Note). Viel wichtiger scheint mir aber der Umstand zu sein, dass der amerikanische College-Student keinen Schulweg hat. Er wohnt auf dem Campus oder zumindest in der Schulstadt. Vom Unterkunftshaus ist er in einigen Minuten auf dem Sportplatz, wo ihn der Coach erwartet. Viele Studenten haben ein Auto. Die Mitglieder des Teams trainieren täglich zu festgesetzten Zeiten, meist von 15.00 bis 17.00 Uhr. Dies wird durch die kurze Mittagszeit ermöglicht. Auf diese Weise hat der Student den Abend für sich, er hat Zeit für seine Aufgaben — und für die Erholung.

Schule und Spitzensport

Ein Wort zur Einflussnahme des Staates auf den Sport. Seit der Kraus-Weber-Untersuchung von 1954, die im Durchschnitt eine erschreckende körperliche Schwäche der jüngeren amerikanischen Schuljugend zeigte, hat sich das Büro «The President's Council on Youth Fitness» für die Hebung der sportlichen Leistungsfähigkeit eingesetzt. Die Gründung dieses Büros geht auf Präsident Eisenhower zurück; ausgebaut und zu einer bedeutenden Institution erhoben wurde es von Präsident Kennedy, der sich, wie noch kein Präsident vor ihm, für die Hebung der körperlichen Leistungsfähigkeit einsetzte. Eine solche Anteilnahme des Staates wirkt sich auch auf den Spitzensport aus, zumal das Büro auch mit dem Olympischen Komitee zusammenarbeitet. An dieser Stelle möchte ich auch erwähnen, dass die Sportler im Militärdienst Gelegenheit haben, zu trainieren und Wettkämpfe zu bestreiten.

Wohl gibt es auch Mißstände. Ehrgeizige Coaches, die ihr Team mit unsauberen Mitteln zu Höchstleistungen zu bringen suchen, Studenten, die zu lange an einem College behalten werden, damit dieses einen guten Spitzenmann nicht verliert. (Die Anzahl der Jahre, die ein Student Hochschulwettkämpfe bestreiten kann, ist zwar beschränkt.) Keinesfalls ist es aber so, dass solche Spitzenathleten nur Sport treiben. Das würden die andern Fakultäten nicht billigen. Verschiedene unserer Footballspieler des letztjährigen Teams mussten die Schule wegen ungenügender Leistung verlassen. Natürlich, es kommen auch immer wieder neue ... Auch das Übertreten zum Berufssport — und etliche Studenten tun das — ist nach unserer Auffassung eine negative Auswirkung eines hochentwickelten Sportprogrammes. Die Spezialisierung wird nach Ansicht vieler zu früh und zu stark betrieben.

Fassen wir kurz zusammen. Die hauptsächlichsten Gründe für die Stärke des amerikanischen Spitzensportes sehe ich darin, dass

1. die Schulen, der Staat und die Bevölkerung dem Wettkampfsport positiv gegenüberstehen;
2. die Studenten (und auch die übrigen Sportler) Zeit, Geld und die Anlagen zur Verfügung haben, und
3. die Coaches über ein grosses Wissen und Können verfügen.

Der amerikanische Spitzensport steht und fällt mit dem Sportprogramm der Schulen. Dies ist nur möglich durch die Besonderheit des amerikanischen Schulsystems.

John F. Kennedy schrieb im September 1961:

> Wir schauen auf unsere Schulen als die entscheidende Kraft, in einer erneuerten nationalen Anstrengung die körperliche Leistungsfähigkeit unserer Jugend zu stärken.

Mit freundlichen Grüssen Hans Altorfer

Echo von Magglingen

Kurse im Monat Juli (August)

a) schuleigene Kurse

30. 7.—1. 8. Grundschule I B (reserviert für Leichtathletik-Instruktorenkurs des ETV (35 Teiln.)

17.—22. 8. Instruction de base I (20 Teiln.)

10.—22. 8. Invalidensportleiterkurs (ca. 25 Teiln.)

10.—22. 8. Sportkurs für Invalide (ca. 25 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

3.— 5. 7. Cours de natation, Association suisse des paralysés (45 Teiln.)

4.— 5. 7. Schüler-Ruderlager, Schweiz. Vereinigung der Ruder-Veteranen (75 Teiln.)

6.—11. 7. Juniorenkurs, Schweiz. Tennisverband (15 Teiln.)

6.—11. 7. Juniorenlager, KBFV (55 Teiln.)

11.—12. 7. Olympia-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (15 Teiln.)

11. 7. Tournoi de volleyball et basketball, Unions Chrétiennes de Jeunes Gens (100 Teiln.)

13.—18. 7. Juniorenkurs, Schweiz. Tennisverband (15 Teiln.)

13.—18. 7. Ausbildungskurs für Nachwuchsturner Leichtathletik, ETV (70 Teiln.)

20.—24. 7. Wettkämpfer-Schwimmkurs, Schweiz. Schwimmverband (25 Teiln.)

20.—25. 7. Juniorenlager im Kunstturnen, ETV (45 Teiln.)

20.—25. 7. Ausbildungskurs für Instruktoren Kunstturnen, ETV (25 Teiln.)

20.—25. 7. Juniorenkurs, Schweiz. Tennisverband (15 Teiln.)

25. 7.—1. 8. Ausbildungskurs für Instruktoren Leichtathletik, ETV (35 Teiln.)

25.—26. 7. Ausbildungskurs für kantonale Instruktoren Kunstturnen, ETV (45 Teiln.)

27. 7.—1. 8. Juniorenlager, Schweiz. Tennisverband (15 Teiln.)

27. 7.—1. 8. Polysportives Jugendlager, Satus (80 Teiln.)

Delegationen:

Direktor E. Hirt: Eidg. Schwingfest an der Expo am 21. Juni 1964, Delegierter des EMD.

Hans Brunner: Delegierter der FIS bei erster Inspektion der nordischen Wettkampfplätze für die Olympischen Winterspiele 1968 in Grenoble.

Marcel Meier: leitete einen Trainingsleiterkurs des Württemberg. Tennisverbandes an der Jugend-Sportleiterschule Ruit bei Stuttgart.

7. Sportlehrer (-innen) - WK an der ETS
Voranzeige

Nach Rücksprache mit dem Präsidenten des VSETS wurde als Datum für den diesjährigen 7. Wiederholungskurs

Samstag und Sonntag, 10. und 11. Oktober 1964,

mit Einrücken am Freitagabend, festgelegt.
Kurskosten Fr. 20.— (ohne Unfallversicherung).
Zirka Mitte September werden wir die Einladungen und das Programm mit Anmeldetalon verschicken.

Bibliographie

Wir haben für Sie gelesen . . .

Die «Magglinger Jugendwertung»

Vor kurzem erschien in der Schriftenreihe der Eidgenössischen Turn- und Sportschule das Bändchen Nr. 7 mit dem lapidaren Titel «Magglinger Jugendwertung» und dem präzisierenden Untertitel «Ein Diskussionsbeitrag zum Problem leichtathletische Wertungstabellen anhand der Grundlagendarstellung der Magglinger Jugendwertungstabelle.» Als Autor zeichnet Wolfgang Weiss, Turn- und Sportlehrer und Leiter des Studienlehrganges an der ETS.
Es ist ein Büchlein von nur einigen Dutzend Seiten, mit zahlreichen graphischen und Zahlentabellen, und macht einen durchaus wissenschaftlichen Eindruck. So wird ihm auch kein Publikumserfolg beschieden sein — doch darum geht es gar nicht. Es ist im übrigen ein wissenschaftliches Werk, das in einer Zeit entstand, da der ETS noch keine Forschungssektion zur Seite stand. So war das Unterfangen nicht leicht, das Risiko eines Fehlschlages ständig vorhanden. Um so höher ist das Verdienst des Autors zu werten, der während Jahren auch ungezählte freiwillige Arbeitsstunden opferte.
Die Studie entstand aus dem Bedürfnis, die alte Vorunterrichts-Tabelle zu verbessern. 1958 machte sich ein Team der ETS an die Arbeit. Weiss, durch Studienrichtung und Neigung turnpädagogisch und mathematisch vorgebildet, übernahm die Leitung. Man sammelte sämtliche Grundschulprüfungen des Jahres 1957, 60 000 an Zahl, also 300 000 Resultate. Da zu jener Zeit just eine Redaktionskommission daran war, für das Schweizerische Schulturnen ein neues Lehrmittel zu bearbeiten, ergab sich gleichzeitig das Bedürfnis, auch Unterlagen für weitere leichtathletische Disziplinen zu schaffen. Man appellierte an Hunderte von Volksschullehrern und Turnlehrern, und mit viel gutem Willen von allen Seiten trafen nach und nach an der ETS weitere 40 000 Messresultate ein.
Mit seinem ad hoch-Mitarbeiterstab — ETS-Lehrer, Sportstudenten usw. — machte sich W. Weiss daran, das gewaltige Material zu sichten und mit den modernen Hilfsmitteln der statistisch-mathematischen Wissenschaft auszuwerten. Das Ergebnis war die «Magglinger Jugendwertungstabelle», die 1959 im Vorunterricht in Kraft trat und sich unseres Wissens seither zur allseitigen Zufriedenheit bewährte. Im neuen Lehrmittel für das Schulturnen fanden schliesslich auch die erweiterten Tabellen Eingang.
Die praktische Aufgabe war somit innert nützlicher Frist gelöst. Von Anfang an bestand jedoch die Absicht, die Arbeitsmethode, die im Verlaufe der Aktion gewonnenen Erkenntnisse usw. wissenschaftlich auszuwerten und darzulegen. Das Problem, messbare sportliche Leistungen durch Umrechnung in Punkte miteinander zu vergleichen, ist alt, immer aktuell und noch längst nicht befriedigend gelöst. Auch die Arbeit von Weiss ist kein Endprodukt. Es ist jedoch, basierend auf einem Vorschlag, der sich in der Praxis bereits bewährte, ein zweifellos wertvoller Beitrag.
Es ist nicht meine Absicht — ich könnte es auch nicht — die Methode, die in Anwendung gebrachten Prinzipien und die dabei gemachten Überlegungen kritisch zu untersuchen. Es ist zu hoffen, dass dies gelegentlich von kompetenter Seite erfolgt. Es sei jedoch vermerkt, dass die Studie von Weiss in einem ersten, grundsätzlichen Kapitel in auch dem Laien verständliche Form das allgemeine Problem stellt, den Qualitätsvergleich zwischen verschiedenen Disziplinen untersucht, die Frage der Zuordnung der Punktzahlen — die eigentliche Wertung — berührt und endlich die speziellen Probleme der Jugendwertung behandelt. Einzelne Partien allerdings eröffnen sich nur dem statistisch-mathematischen Eingeweihten. Der zweite Teil widmet sich schliesslich dem ganzen Gedanken- und Arbeitsprozess, der zur eigentlichen Tabelle führte. Wolfgang Weiss hat mit der Tabelle und der Studie gute Arbeit geleistet. Dass er auch gerade das originelle Deckblatt zeichnete, zeigt die vielseitige Begabung des jungen Lehrers.

Kaspar Wolf

Mielke, Wilhelm. DK: 797.2

Schwimmen lernen — erproben und üben. Ein methodischer Leitfaden zur Lehrweise des Schwimmens bei besonderer Berücksichtigung des Unterrichts im Lehrschwimmbecken. Schorndorf bei Stuttgart, Verlag Karl Hofmann, 1963. — 8 °. 45 Seiten, illustriert. — Fr. 5.80.

Der Schwimmunterricht im Rahmen der Leibeserziehung in der Schule erhält durch die zunehmende Zahl der Lehrschwimmbecken immer bessere Voraussetzungen. Das Lehrschwimmbecken stellt aber auch in vieler Hinsicht neue Anforderungen an den Leibeserzieher. In der vorliegenden Darstellung ist es Wilhelm Mielke gelungen, knapp, übersichtlich und vom Standpunkt einer gediegenen pädagogischen Aufgabenstellung einen Leitfaden für den Schwimmunterricht unter den besonderen Bedingungen des Lehrschwimmbeckens auszuarbeiten. Dabei zeigt sich, dass die neueren von der kindlichen Motorik und den Phasen der jugendlichen Entwicklung gewonnenen Erkenntnisse eine wertvolle Bereicherung der Fachmethodik bringen können — wenn man sich gründlich um sie bemüht.

In einer kurzen Einleitung geht der Verfasser auf die besonderen Bedingungen des Lehrschwimmbeckens ein und zeigt, wie man sie optimal für den Schwimmschüler nutzt. Ein zweiter Abschnitt fasst die Grundsätze des Anfängerschwimmunterrichts zusammen. Da heisst es u. a.: «Wenn wir vorweg anerkennen, dass der Schwimmunterricht nicht nur den simplen Zweck erfüllt, eine Fertigkeit, eine ‚Kulturtechnik' auf rationellste Weise zu vermitteln, wenn wir zugestehen, dass er schon gar nicht von vornherein unter eine Zielsetzung gestellt werden darf, die im Grunde das Sonderinteresse ausserschulischer Institutionen wahrnimmt, dass er vielmehr als wesentlicher Aufgabenbereich der Leibeserziehung auch der erzieherischen Verantwortung unterstellt wird, dann ändert sich naturgemäss auch die Betrachtungsweise und die Sinngebung.» (Seite 11.) «Unsere methodischen Entscheidungen sollen das Ergebnis von Überlegungen darüber sein, wie die individuelle und entwicklungsphasenbedingte Eigenart methodischen Lernens in rechter Weise bei der Bemühung um das Schwimmen in Anspruch genommen werden kann. Die pädagogische Absicht unseres Unterrichts aber ist es, den Kindern die Freude am Schwimmen zu vermitteln; denn nur die freudig empfundene Leistungsfähigkeit kann auf die Dauer den Antrieb verleihen, für das erworbene Können auch über die Verpflichtung hinaus freiwillig immer wieder nach Anwendung zu suchen.» (Seite 12).

Dem Verfasser liegt auch sehr an einer individuellen Gestaltung des Lehr- und Lernprozesses: «Das Erlernen neuer Bewegungen geht individuell sehr unterschiedlich vor sich. Unterschiedlich etwa darin, dass in einem Fall stark intuitiv über die Nachahmung, im andern Fall eher durch bewusstes Nachvollziehen eine Form aufgenommen wird, die in einem Fall vorsichtig erprobt, im anderen ungehemmter gewagt wird. Die Rücksichtnahme auf diese Eigenarten und die Absicht, dies alles aufzufangen und durch vielseitige und vielgestaltige Aufgaben in Bahnen zu lenken, in denen doch jedes Kind auf seine Weise die entscheidenden Bewegungserfahrungen macht, sind die bedeutendsten Faktoren für die Methodik des Schwimmunterrichts.» (Seite 14 und 15).

Mielke geht nur wenig auf die schon wiederholt ausführlich dargestellte Wassergewöhnung ein, ihm liegt vor allem an einer natürlichen Lehrweise bei der Erlernung der ersten Schwimmzüge durch zielgerichtete Bewegungsaufgaben und an der Erlangung einer vielseitigen Bewegungserfahrung. Der Übungsstoff ist so geordnet, dass jeweils mehrere Übungsreihen zu vier Kapiteln zusammengefasst sind: Üben aus dem Gehen, Üben mit dem Partner, Üben mit dem Schwimmkissen, das Gleiten.

Ein besonderes Kapitel behandelt die Atemtechnik als Problem der Feinformung.

Pädagogische Gesichtspunkte bestimmen auch die Unterrichtsorganisation: «Im Grundschulunterricht gehört es aber sicher zu dem pädagogischen Geschick des Lehrers, Unterschiede in der Leistung mehr dadurch zu berücksichtigen, dass eine gemeinsame Aufgabe je nach Leistungsfähigkeit eigene Lösungen zulässt, um nicht etwa durch frühzeitige Leistungsgruppierung unter Umständen das Selbstwertgefühl der Kinder zu verletzen. Später erkennbare negative Einstellung zu den Leibesübungen hat sehr oft ihre Ursache in einer zu früh vorgenommenen Klassifizierung. (Seite 42).

Jeder, der Anfänger im Lehrschwimmbecken und auch unter anderen Bedingungen unterrichtet, wird diese Schrift mit grossem Gewinn zu Rate ziehen.

Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

Erzieherische Möglichkeiten im VU-Lager

Lieber Vorunterrichtsleiter! Gibt es denn überhaupt noch Möglichkeiten, so wirst Du dich fragen, im Vorunterrichtsalter erzieherisch auf die Jünglinge einzuwirken? Ich glaube nicht nur an die Möglichkeit, sondern geradezu an die Notwendigkeit. Warum? Würden wir unsere Tätigkeit und unser Ziel nur auf die Erreichung körperlicher Leistungen ausrichten, müssten wir zwangsläufig und unaufhaltsam einem einseitigen Körperkult verfallen. Dieser Gefahr müssen und können wir begegnen. Der Mensch als leib-geistiges Wesen und vor allem der junge Mensch bedarf der harmonischen Förderung von Körper und Geist. Nur so können wir unsere Aufgabe an Heimat und Volk erfüllen. Die sportliche Tätigkeit, wie wir sie im Vorunterricht vor uns haben, bietet uns mannigfaltige Möglichkeiten.
Die nachstehenden Ausführungen wollen nicht Rezept sein, sondern da und dort eine Anregung geben. Sie basieren auf den Erfahrungen und Beobachtungen im Skilager. Selbstverständlich können dieselben Anforderungen auch an jedes andere Lager gestellt werden. Wie können wir erzieherisch auf junge Leute einwirken?

Die Voraussetzung liegt beim Chef! Als Chef erziehe ich vor allem durch das, was ich bin, also durch das Beispiel der Tat. Voraussetzungen des guten Chefs sind: anständiger Charakter, ein bestimmtes Mass an sportlichem Können, Organisationstalent, Mut und Kraft, sich durchzusetzen, Schwung und Begeisterungsfähigkeit, Vertrauen und Verständnis gegenüber seinen jüngeren Kameraden.

Möglichkeiten im Rahmen eines Lagerprogramms:

— Erziehung zur Selbstzucht: Diese kann gefördert werden durch gute Vorbereitung und Organisation des Lagers, durch das Erteilen klar überlegter, begründeter Befehle, die im allgemeinen dann auch willig ausgeführt werden. Der Chef soll klar befehlen und sich durchsetzen. Erziehung zu Härte und Ausdauer und eine gute Hygiene tragen das ihrige dazu bei. Ein ausgewogener Rhythmus von Arbeit und Erholung und eine pünktlich eingehaltene Tagesordnung wirken beruhigend und im Sinne des erstrebten Zieles.

— Erziehung zur Verantwortung: Wir erziehen zur Verantwortung durch die Übertragung von Verantwortung. In einem Lager bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, den einzelnen Jungen kleinere und grössere Aufgaben zu übertragen. Als Chef versuchst Du, die Aufgaben dem Können des einzelnen anzupassen und klare Aufträge zu erteilen. Schenke Vertrauen, und Du wirst vielfach Vertrauen ernten! Möglichkeiten: Küchenchef, Lebensmittelchef, Materialchef, Kantonnementschef, Samariter, Pöstler, Waschraumreiniger, Detachementschef auf Touren, Hilfslehrer, der sich bei bestimmten Gelegenheiten mit ein bis zwei Schwächeren beschäftigen muss usf.

— Erziehung zur Kameradschaft: Wir leiten die Burschen zu gegenseitiger Hilfeleistung an. Der Stärkere trägt mit an der Last des Schwächern, nimmt ihm den Rucksack ab. Sie helfen einander zum Beispiel beim Aufschnallen der Felle, beim Transport des Materials, beim Reinigen von Material und Unterkunft. Ein gutes Mittel bildet die Ausbildung im Sanitätsdienst, vor allem die Rettung von Verschütteten und Verwundetentransport, aber auch das Anlegen von Fixationen usf.
Ein wichtiger Bestandteil der Kameradschaft ist das «fair play». Wir fordern das Einhalten klarer Wettkampfbestimmungen und Spielregeln. Die jungen Leute müssen lernen, in echtem Sportgeist zu verlieren und sich am Sieg und der Leistung des andern aufrichtig zu freuen. Vergessen wir nicht, dass es stets der Aufmunterung durch den Leiter bedarf.

— Selbstvertrauen: Die Schulung des sportlichen Könnens — hier des Skifahrens, des Sanitätsdienstes, eventuell sogar des Kochens, die Vermittlung von Kenntnissen über das Verhalten im Gebirge, bei Unfällen, richtige Ausrüstung und Bekleidung usw. — schaffen Vertrauen in die eigene Kraft, ins eigene Können und Wissen. Eine Forderung an (die) den Leiter: Erziehe die Jünglinge zu selbständigem Denken und Handeln!

— Ehrgefühl: Das Ehrgefühl können wir fördern durch die Übertragung von Verantwortung (Aufgaben und Ämtchen wie vorerwähnt). Wenn wir unsern Leuten Vertrauen entgegenbringen, indem wir sie für fähig halten, eine Aufgabe korrekt zu erfüllen, fühlen sie sich in ihrer Ehre angesprochen.

— Tatkraft: Lassen wir jeden Erfolg haben in Ausbildung und Spiel, in der Findigkeit, mit einfachen Mitteln ein gutes Lager einzurichten. Wer etwas Rechtes vollbringt, ist mit Recht stolz auf seine Leistung, die ihn durch Lob und Aufmunterung des Chefs zu neuen Taten animieren kann.

— Besprechung der Tagesarbeit: Ein guter Chef nimmt am Abend seine Leute zusammen. Er hält mit ihnen einen kurzen, prägnanten Rückblick auf das vergangene Tagewerk, weist auf das Missratene hin, lobt das Gute und feuert zu neuem Einsatz und Eifer an.

— Motto: Es kann zweckmässig sein, für jeden Tag ein Teilziel oder Motto aufzustellen und am Abend vorher zu motivieren (ohne Moralin).

Beispiele: «Mitenand gaht's besser!» — «Jedes Ding a sim Ort!» — «Sportler si, heisst pünktlich si» — «Frindlich si, erliechteret s Zäme si» —. Es können auch technische Teilziele gesteckt werden. Zum Beispiel «Jede cha dr Stemmchristiania!» usw.
Lieber Vorunterrichtsleiter! Auch wenn sich da und dort Schwierigkeiten ergeben, dürfen wir nicht aufhören, die Quellen erzieherischer Möglichkeiten in allen Disziplinen auszuschöpfen. Wir wollen tatkräftig mithelfen an der Entfaltung der Persönlichkeit unserer Jünglinge. Scheuen wir keine Mühe und kein Opfer, durch gute Vorbereitung und straffe Führung unserem Lager einen tieferen Sinn zu geben — dies zum Wohle einer starken, gesunden Jugend unseres Landes.

Hugo Herzog

Unsere Monatslektion: Schwimmen: Gymnastik, Brustgleichschlag, Crawl, Wettkämpfe

André Metzener

Bemerkungen

Es ist unmöglich, eine Schwimmlektion vorzubereiten ohne die Schüler zu kennen, für die sie bestimmt ist. Ich nehme an, dass die Einführung in Brustgleichschlag und Crawl schon vorgenommen worden ist. Anderseits kann man selten mehr als 30 Minuten im Wasser arbeiten. Deshalb schlage ich den Leitern vor, wie folgt vorzugehen:

1. Teil

Der Stoff soll vollständig gegeben werden:

a) als Ganzes als Vorbereitung für die Lektionen, oder

b) in 2 Malen, wenn das Wasser nicht sehr warm ist: ein erster Teil als Vorbereitung oder Einlaufen und ein zweiter Teil im Verlaufe der Lektion als Abwechslung zur Wasserarbeit und um die Teilnehmer wieder aufzuwärmen.

2. Teil

Er besteht aus zwei Themen: Brustgleichschlag und Crawl. Es gibt zu viel Stoff für eine einzige Lektion. Der Leiter kann entweder ein Thema wählen und gründlich durcharbeiten, oder aber er wählt einige Übungen der beiden Schwimmarten aus.

3. Teil

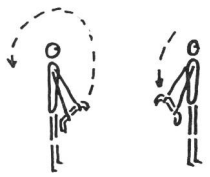
Er soll vollständig gegeben werden. Spiele und Wettkämpfe entsprechen den Bedürfnissen der Jungen, die spielen, kämpfen, sich vergleichen wollen, auch wenn ihre technischen Fähigkeiten noch nicht vollendet sind. Zudem erlauben es die Wettkämpfe den ausgebildeten Schwimmern, ihre Eigenschaften zugunsten ihrer Mannschaft geltend zu machen.

1. Teil

Vorbereitung: einlaufen, Freiübungen zur Lockerung und Kräftigung der Muskulatur

Übungen für Schultern und Arme

1. Mühlradkreise:
   einarmig 3 × vorwärts, 3 × rückwärts; Arme wechseln.
2. Wechselseitige Mühlradkreise:
   beidarmig 6 × vorwärts, 6 × rückwärts.
3. Symmetrisches Armkreisen:
   beidarmig 3 × vorwärts, 3 × rückwärts.
4. Angespanntes Frottiertuch zwischen beiden Händen, Arme gestreckt, Armkreisen vor- und rückwärts mit entsprechender Schulterbewegung.



5. Crawl-Armbewegung: wechselseitiges Armkreisen vorwärts; Ellbogen angewinkelt und immer höher als die Hände.

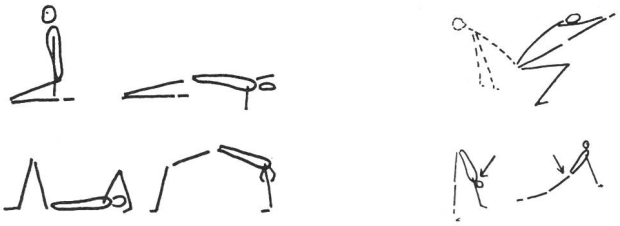
6. Schubkarren. A = Schubkarren, Drehung der Hände leicht nach innen und beugen der Ellbogen leicht nach vorne, um die Arme genau wie im Crawl-Schwimmen arbeiten zu lassen. B hält ein wenig zurück, damit A stärker ziehen muss.

Lockerung des Fussgelenkes

— Schneidersitz: mit beiden Händen wird nun der eine Fuss in allen Richtungen gedreht, wobei die Riststreckung betont wird.

— Fersensitz, mit gefaltetem Frottiertuch unter den Fussspitzen: wippen, um die vollständige Streckung des Fusses zu erlangen.

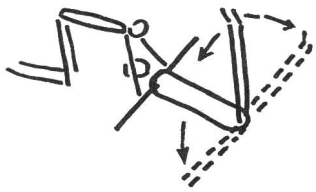
Übungen in Richtung vor- und rückwärts für die Wirbelsäule und das Hüftgelenk



Übungen mit Beugung seitwärts

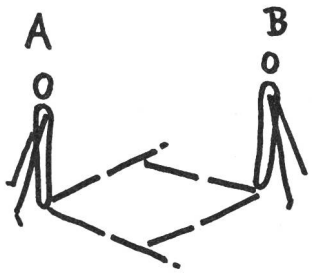
Drehübungen

— Rückenlage: mit gefassten Händen und geschlossenen Füssen, die den Boden nicht berühren sollen, seitwärts rollen.



Übungen für die Beine

— A schliesst die Beine, B hält ein wenig zurück, oder umgekehrt: B grätscht die Beine und A hält zurück.

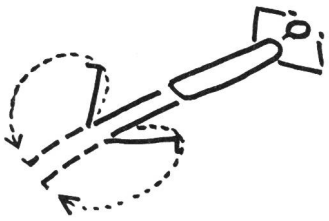


— Auf dem linken Bein stehend: rechtes Bein vor- und rückwärts schwingen.

— Auf dem linken Bein stehend: Kreisbewegung des rechten Beines.

— Auf dem linken Bein stehend: der rechte Oberschenkel wird waagrecht gehalten, während der Unterschenkel Kreisbewegungen ausführt.

— Bauchlage, die Knie bleiben geschlossen: kreisen des Unterschenkels, d. h. Schlenkerschlag des Brustgleichschlagschwimmers.



— Rückenlage oder Bauchlage, Schultern durch den Partner auf den Boden gedrückt: Crawl-Beinschlag.

2. Teil

Schulung, Training

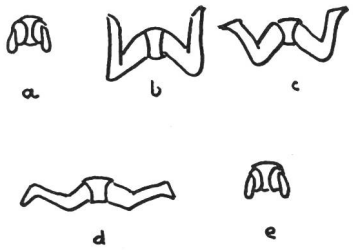
— Duschen.

— 1 Minute «Wasseratmung», im tiefen Wasser, Vertikallage, beim Auf- und Abgehen so wenig Bewegung wie möglich: unter Wasser durch Mund und Nase tief ausatmen, über Wasser durch Mund sehr rasch einatmen.

— Im Schwarm, freies Schwimmen. Beim Pfiff vom Leiter: Rolle vorwärts und weiterschwimmen oder: brüske Richtungsänderung nach links, nach rechts und in entgegengesetzter Richtung.

Thema: Brustgleichschlag

— Einige Male 25 m schwimmen mit doppeltem Beinschlag: der erste kurz und rasch und sofort anschliessend der zweite grösser und vollständig durchgeführt. Den Schlenkerschlag vom Unterschenkel betonen.



Kann wie folgt geübt werden: Arme auf dem Schwimmbrett; Arme nach vorn gestreckt, ohne Brett, oder im Schwimmen mit normalen Armbewegungen koordiniert.

Armzug

— Einige Male 25 m schwimmen mit Betonung des hochgehaltenen und gebeugten Ellbogens und der Tiefe des Einsatzes der Hand beim Zug.

Start und Wende

Anwendung der einzigen vollständigen Bewegung, die unter Wasser erlaubt ist.

a) Start

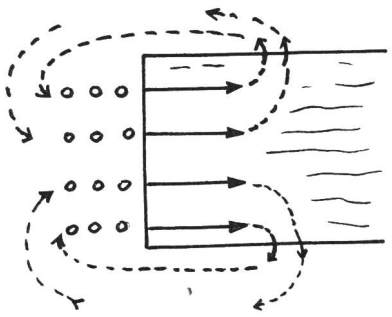
Auf Kommando «Auf eure Plätze!» «Hop!»

1. Startsprung, langes Unterwassergleiten in vollständiger Streckunug, die gestreckten Arme klemmen den Kopf ein, die Daumen sind gefasst, die Beine geschlossen, ohne eine Bewegung. Wer gleitet am weitesten?
2. Start und langes Unterwassergleiten, Armzug bis zu den Oberschenkeln, die Arme bleiben am Körper. Wer gleitet am weitesten?
3. Start und langes Unterwassergleiten, Armzug wie oben. Gleiten. Beinschlag unter gleichzeitigem Vorstrecken der Arme. Am Ende dieser Bewegung auftauchen. Wer ist am weitesten gekommen?

b) Wende

4. Im Schwarm schwimmt die ganze Gruppe in derselben Richtung. Beim Pfiff: eine halbe Drehung mit engem «Anhocken» des Körpers ausführen, dann vollständige Streckung (Hechtschiessen) in der neuen Richtung und in dieser Lage warten.
5. Gleiche Übung, aber nach dem Warten im «Hechtschiessen» einen Armzug ausführen (wie 2 oben).
6. Gleiche Übung, Armzug, warten, Beinschlag mit strecken der Arme nach vorne, warten.
7. An der Wand: anschwimmen, wenden ohne die Wand mit den Händen anzuschlagen, dieselbe aber für ein kräftiges Abstossen der Beine benützen.
8. Fertige Wende: anschwimmen, die Wand mit beiden Händen gleichzeitig und auf gleicher Höhe anschlagen und wenden.

Organisation und Zirkulation



Thema: Crawl

Beinschlag

Mit aufrechtem Oberkörper mittels des Beinschlages sich so hoch wie nur möglich über dem Wasserspiegel halten. Vor der Gruppe diktiert der Leiter die Armhaltung:

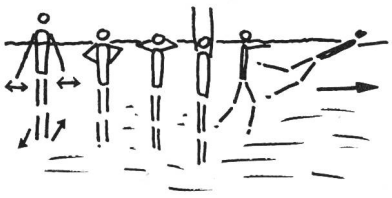
— paddeln im Wasser mit leicht seitwärts gehaltenen Armen.

— Arme hinter dem Rücken gekreuzt.

— Hände im Nacken (zuerst nur eine Hand; dann beide).

— Arme in Hochhalte aus dem Wasser (zuerst nur ein Arm, dann beide).

— Arme horizontal nach vorne im Wasser: nach und nach den Körper nach vorne neigen zum Wegschwimmen, in waagrechte Körperhaltung übergehen. Mehrere Male wiederholen.



Armzug und Atmung

Ziel: sehr rasches und lockeres Nach-vorn-Schnellen der Arme mit gebeugten und sehr hoch genommenen Ellbogen und entspannter Hand. Es wird mit dem Vorschnellen der Arme eingeatmet und nicht während des Armzuges, gleichgültig, ob nach links oder nach rechts und in verschiedenen Rhythmen. Die Arbeit erstreckt sich auf 25 m oder auf die Bassinbreite. Zum Atmen wird der Kopf immer auf die gleiche Seite des Schwimmbeckens gedreht (wo sich der Leiter befindet), z. B.: in der einen Richtung immer nach links und auf dem Rückweg nach rechts atmend.

— Hinweg: nur der rechte Arm arbeitet, während der linke nach vorn gestreckt wird (Beinschlag: normal); Rückweg: umgekehrt.

— 50 m schwimmen: zweimaliger Armzug rechts, linker Arm nach vorn gestreckt, dann folgt zweimaliger Armzug links, während der rechte Arm nach vorn gestreckt bleibt.

— 25 m schwimmen, Atmung auf ein Minimum beschränken (nur 2- bis 3mal).

— 50 m oder 100 m schwimmen mit 4-Takt-Atmung.

— 50 m oder 100 m schwimmen mit abwechslungsweiser 2- oder 4-Takt-Atmung.

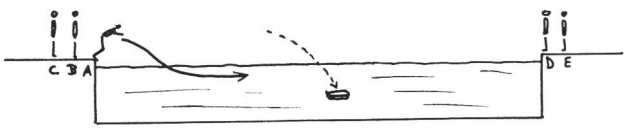
— 50 m oder 100 m schwimmen mit 3-Takt-Atmung, d. h. 1 × links und 1 × rechts atmend. Ausgezeichnete Übung für ausgeglichene Lage und Schwimmbewegungen.

3. Teil

Spiele und Wettkämpfe

Pendelstafette mit Tauchteller

Mindestens 3 Schwimmer pro Mannschaft: zwei auf der Startseite und einer gegenüber.

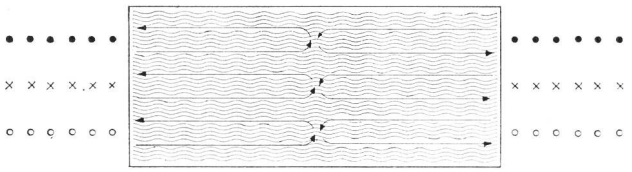


A wirft den Teller und schwimmt (ohne Teller) bis zur andern Seite des Schwimmbeckens;

D startet im Moment wo A die Wand berührt, schwimmt unter Wasser zum Teller und übergibt ihn B;
B wirft den Teller und schwimmt (ohne Teller) . . . usw.
Der Wettkampf ist beendet, wenn der letzte Spieler (in diesem Beispiel C) zu seinem Ausgangspunkt zurückkommt und mit dem Teller die Wand berührt.

Begegnungsstafette

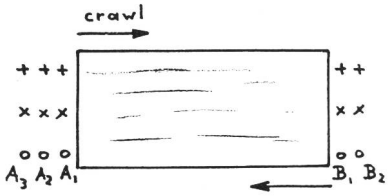
Aufstellung: Die Mannschaften werden in 2 Gruppen aufgeteilt, die sich an den beiden gegenüberliegenden Seiten des Schwimmbeckens aufstellen.
Die ersten jeder Gruppe springen auf Pfiff ins Wasser und schwimmen ihrem Partner entgegen. Im Moment, wo die beiden zusammenstossen (beide Hände voraus), führt jeder eine halbe Drehung aus, kehrt an seinen Startort zurück und berührt die Wand. In diesem Augenblick (und nicht vorher) darf der nächste starten usw. Der Wettkampf ist dann beendet, wenn die beiden letzten jeder Gruppe sich in der Mitte des Schwimmbeckens begegnen.
Variante: Start 5—10 m vom Bassinrand entfernt, so dass der Wettkämpfer vor und nach der Schwimmstrecke zu laufen hat.



Die versehrten Schwimmer

Mit der rechten Hand fasst der Schwimmer seinen linken Fuss unter dem Körper. Start auf einem Glied, für 25 m; unterwegs beim Pfiff: Griff wechseln, d. h. die linke Hand fasst den rechten Fuss.

Pendelstafette: Crawl / Brustgleichschlag



Start in A.
A1 schwimmt Crawl, schlägt die Wand an und steigt hinter der Kolonne B aus.
B1 schwimmt Brustgleichschlag, schlägt die Wand an und steigt hinter der Kolonne A aus, usw.
Also von A zu B wird Crawl geschwommen und von B zu A Brustgleichschlag. Der Wettkampf ist beendet, wenn A3 zu A zurückkommt und die Wand berührt.

Beruhigung

Alle im Schwarm in der Mitte des Schwimmbeckens ein Lied singen. Aussteigen, duschen und sorgfältig abtrocknen.

Foto: Hugo Lörtscher, ETS