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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 3

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: 12.07.2025

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

Stens Sport-Palette

Er machte kurzen Prozess

Im Stuttgarter Kunsteisstadion dürften es sich einige Rowdies unter den Zuschauern künftig reichlich überlegen, ob sie während eines Spiels Koseworte für den Schiedsrichter aufs Eis werfen. Beim letzten Gruppenligaspiel des ERC Stuttgart gegen 1880 Frankfurt wurden, so weiss der «Fussball-Trainer» zu berichten, dem Augsburger Länderspielschiedsrichter Neumeier ständig Worte wie «Eierkopf» und «blöder Hund», um nur einige herauszugreifen, an den Kopf geworfen. Neumeier hörte sich das einige Zeit an. Dann fuhr er an die Bande, beordnete zwei Ordner herbei und liess einen der Schreier abführen. Damit aber nicht genug. Er wurde anschliessend der Polizei übergeben, die seine Personalien feststellte. Wegen grober Beleidigung wird sich nun der Eishockey-Rowdy verantworten müssen.

30 Prozent Nichtschwimmer

30 Prozent aller Anwärter für den Polizeidienst in Niedersachsen können nicht schwimmen. Während ihrer Grundausbildung erwerben alle Polizeischüler den Rettungsschwimmerschein. Zur Verbesserung des Schwimmunterrichts beteiligt sich die Polizeischule mit 700 000 Mark am Bau eines städtischen Hallenbades in Hannover-Münden.

Solidarität

Seit 1956 widmen sich jeden Sommer 60 Hochschulsportler aus Delaware einem intensiven Training, um am All-Star-High-School-Football-Game teilnehmen zu können, das zugunsten der behinderten Kinder des Staates stattfindet. — In den ersten 9 Jahren seit Einführung des Anlasses wurden über 250 000 Dollar zusammengebracht. Diese Mittel ermöglichen es, Kinder vermehrt in Spezialklassen unterzubringen, sie beruflich zu bilden, Sommerlager durchzuführen, die Lehrerausbildung zu vertiefen und die medizinische Forschung zu fördern. — Der Zweck des Spiels beeindruckt die jugendlichen Sportler, die während des Trainings von den Kindern besucht werden, tief, und der Match hat auch die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit auf das Problem der Behinderung gelenkt.

Rette sich wer kann ...

Bei einem wichtigen Punktespiel um die französische Basketballmeisterschaft der Frauen hallte plötzlich ein Schreckensschrei durch die Halle. Über das Spielfeld huschten zwei Dutzend weisse Mäuse. Beide Mannschaften flüchteten entsetzt auf die Ränge und der Schiedsrichter stand allein auf dem Feld, derweil die Mäuse ein Loch suchten, um verschwinden zu können. Schliesslich wagten sich einige «mutige» junge Männer von den Tribünen aufs Spielfeld, um Jagd auf die Mäuse zu machen. Aber die kleinen Tierchen waren viel zu flink, um sich einfangen zu lassen. Man feuerte die Mäusejäger von den Rängen aus an, aber alles nützte nichts.
Da hatte der Schiedsrichter den rettenden Gedanken: Er öffnete die Hallentür und husch — husch, im Nu war das Mäusevolk verschwunden. Die Spielerinnen wagten sich wieder aufs Feld und das so jäh unterbrochene Spiel konnte fortgesetzt werden.

Für ihn eine Selbstverständlichkeit

Guido Vögele, einer unserer besten Langstreckler — ein Vollamateur, wie es in Tokio nicht manchen gab — benützt seinen Arbeitsweg zum Training. Frühzeitig springt er am Morgen aus den Federn und zieht bei jedem Wetter im Trainer los. Das braucht Selbstüberwindung. Guido Vögele erklärte: «Für mich ist vollkommene Alkohol- und Nikotinabstinenz unerlässlich und selbstverständlich. Wir sind es unserem Körper schuldig, dass wir Sorge tragen zu ihm. Für mich bedeutete der Verzicht auf Alkohol und Zigaretten noch nie ein Opfer, im Gegenteil, ich ziehe nur Nutzen daraus. An Banketten nach Sportanlässen halte ich mich an Alkoholfreies. Schlimm ist nur, dass man alkoholfreie Getränke nicht angeboten bekommt, sondern selber verlangen muss.»

Glasfiberstab gegen Altpapier

Leiter der aufstrebenden Leichtathletikabteilung des Turnverein «Jahn Schwerterheide» in Schwerte an der Ruhr ist Klaus Hess, und wie seine Amtsbrüder in sehr vielen anderen Vereinen hatte er eine grosse Sorge; es fehlte seinen Stabhochspringern der Glasfiberstab. Glasfiberstäbe sind immer noch teuer.
Not jedoch macht erfinderisch, und so entstand der Gedanke, auf dem Wege über eine Altpapiersammlung zu dem gewünschten Glasfiberstab zu gelangen. Klaus Hess wusste, dass dies leichter gedacht als getan ist, obwohl er der Unterstützung einiger seiner Mitarbeiter und Aktiven, ja sogar auch des Vereinsvorsitzenden sicher war. Er sagte sich, die Zeitung muss helfen, und sie half. Er besuchte die Redaktion der «Schwerter Zeitung», und diese sagte ihm zu, in ihren Spalten für die Sammlung zu werben. Sie veröffentlichte eine entsprechende Meldung, und diese schlug ein.
Ein Altwarenhändler erklärte sich bereit, das gesamte Altpapier zu übernehmen, einige Schwerter Firmen und Geschäftsleute stellten den Leichtathleten des TV «Jahn Schwerterheide» grössere Altpapiermengen zur Verfügung, viele Privatleute riefen an und liessen abholen, was sich bei ihnen an Zeitungen und Zeitschriften angesammelt hatte, der Vater eines Vereinsmitgliedes lieh dem Sohn ein Fahrzeug aus, und so konnten die Sammler an die Arbeit gehen.
Noch ist die Aktion Glasfiberstab durch Altpapier nicht beendet, aber schon sind 200 DM eingenommen, und Klaus Hess rechnet damit, dass der noch fehlende Betrag sich auch noch einstellen wird, wenn vielleicht nicht voll auf dem Wege über das Altpapier, dann durch andere Spenden.
Das Beispiel, das die Leichtathleten des TV «Jahn Schwerterheide» geboten haben, ist lehrreich. Es zeigt, was Initiative wert ist und wie durch nicht alltägliche Gedanken ein wichtiges Ziel erreicht werden kann. Damit ist eine Anregung gegeben.

(Leichtathlet, 4/66 vom 25. 1. 1966)

Medizinballübungen

Armin Scheurer

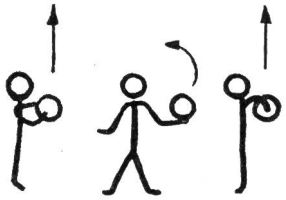
Aus der Arbeit des Zentralkurses für Leiter und Instruktoren der kantonalen Wiederholungskurse, vom 4.—8. Februar 1966

Im diesjährigen Zentralkurs wurden folgende Themen behandelt:
— Blitzball
— Medizinball
— Partnerübungen
— Methodischer Aufbau des Salto vw.
— Methodischer Aufbau des Hindernisturnens.

Im Verlaufe der nächsten Monate möchten wir diesen Arbeitsstoff allen unseren Leitern zugänglich machen. Nachdem in der Februarnummer der Beitrag Blitzball bereits erschienen ist, fahren wir in der vorliegenden Nummer fort mit der Publikation einer Auswahl von Übungsmöglichkeiten mit dem Medizinball. (H. Rüegsegger)

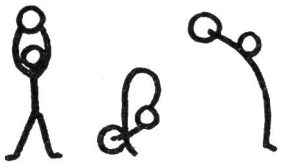
1. Einzelübungen

1. 1. Arm-Schulterübung
— Aus dem Stand: Wurf oder Stoss aufwärts
— Aufwerfen l. od. r. sw. über den Kopf
— Ball hinter dem Rücken: Hochwerfen.



1. 2. Wirbelsäule vw. u. rw.

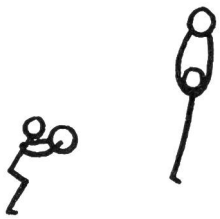
1. 3. Grätschstellung: Med.-Ball in Hochhalte. Rumpfbeugen vw. und rw., auch mit Nachwippen.



1. 4. Wirbelsäule sw.
Grätschstellung, Med.-Ball in Hochhalte. Rumpfbeugen l. u. r. sw.

1. 5. Wirbelsäule in der Drehbewegung
Medizinball in Vorhalte, Rumpfkreisen l. u. r. gegengleich.

1. 6. Beinübung
Medizinball vor der Brust: Stossen aus dem Hockstand zur vollständigen Streckung.



2. Geschicklichkeitsübungen

2. 1. Grundstellung: Kreisen des Medizinballes um den Körper. Gegengleich.

2. 2. Grundstellung: (Kauerstellung) Kreisen des Medizinballes um die Unterschenkel. Gegengleich.

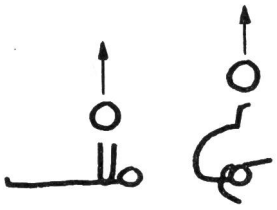
2. 3. Grätschstellung: Achterkreis um die Beine.
a) Ball auf dem Boden;
b) Ball in der Luft.
Gegengleich.

2. 4. Kleine Grätschstellung: Kreisen des Balles um die Längsachse des Körpers.

2. 5. Grätschstellung: Ball zwischen den Füssen: Aufwerfen mit den Füssen und Fangen mit den Händen.

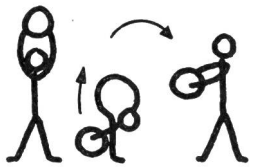
2. 6. Wie 2. 5, aber Werfen des Balles rw. hoch, umdrehen u. fangen mit den Händen.

2. 7. Rückenlage: Hochstossen mit den Armen, schnelles Beinheben und Hochstossen des Balles mit den Füssen zum Fangen.

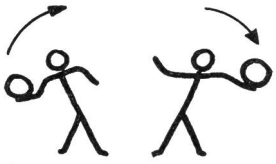


2. 8. Grätschstellung: Ball in Hochhalte: Rumpfbeugen rw., Ball fallen lassen und zwischen den Beinen wieder auffangen. Füsse bleiben an Ort.

2. 9. Grätschstellung: Aus der Hochhalte: Rumpfbeugen vw. und Werfen des Balles zwischen den Beinen durch, umdrehen und fangen.



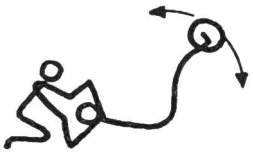
2. 10. Grätschstellung, Arme in Seithalte: Werfen des Balles sw. über den Kopf mit Nachstellschritt sw.



3. Partnerübungen

3. 1. Grätschsitz (diagonal): Zustossen des Balles l. u. r. Gegengleich.

3. 2. **Rückenlage:** Ball zwischen den Füssen, Hände in Nakkenhalte, Partner leistet an den Ellbogen Widerstand: Schnelles Heben und Senken der Beine, ohne zwischenhinein den Boden zu berühren.



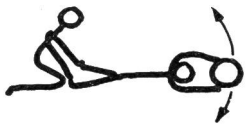
3. 3. **Rückenlage:** Ball hinter dem Kopf, Partner leistet an den Füssen Widerstand: Rumpfbeugen vw. u. rw. Auch mit 4 Sek. Halt auf ½ Weg (isometrisch).

3. 4. **Bauchlage,** 1 m hinter der quergestellten Langbank: Zustossen des Balles über die Langbank.

3. 5. **Bauchlage quer über der Langbank:** Ball zwischen den Füssen. Beine des vor der Langbank sitzenden Partners festhalten: Beinheben rw., Beinsenken ohne den Boden zu berühren.

3. 6. **Rückenlage:** Arme in Nakkenhalte, Ball zwischen den Füssen. Partner leistet an den Ellbogen Widerstand. Pendeln der Beine l. u. r. sw.

3. 7. **Wie 3. 6.,** aber Ball in den Händen u. Partner leistet an den Ellbogen Wider- Körper nicht vom Boden abheben.



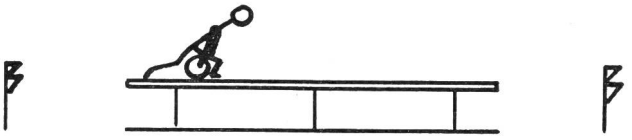
3. 8. **Rückenlage,** Beine in Vorhalte, Ball zwischen den Füssen: Pendeln der Beine l. u. r. sw., ohne den Boden zu berühren.

3. 9. **Grätschstellung,** Ball hinter dem Kopf, Partner leistet an den Beinen Widerstand: Senken zur Schwebehalte (ca. 45°) u. Rumpfdrehschwingungen in der Längsachse.

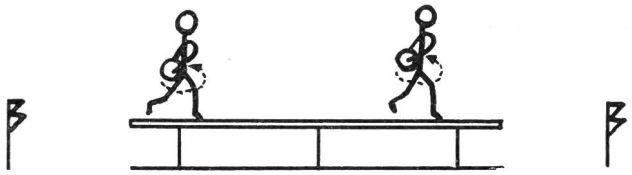
3. 10. **Kauerstellung,** Wurfkampf: Wer kann den Partner umstossen. Nur Stossen in der Kauerstellung gestattet.

4. **Stafetten** (Geschicklichkeitsformen mit der Langbank)

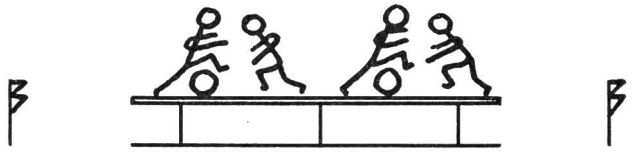
4. 1. In 4 Schritten über die Langbank. Bei jedem Schritt muss der Ball zwischen den Beinen durch. Wer herunterfällt beginnt von vorne.



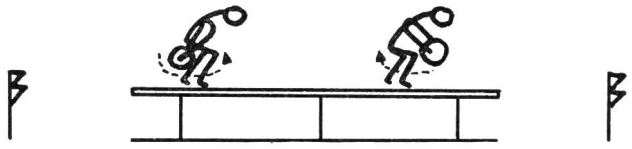
4. 2. Seitliches Übergehen der Langbank. In jeder Hälfte der Bank muss der Ball einmal um den Körper kreisen. Wer herunterfällt beginnt von vorne.



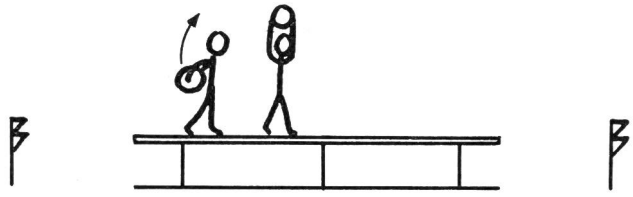
4. 3. Zweimaliges Übersteigen des auf der Bank liegenden Medizinballes. Ball muss nach dem Übersteigen weiter nach vorn gelegt werden. Dann dem Partner übergeben. Wer herunterfällt beginnt von vorne.



4. 4. Kreisen des Balles um die Unterschenkel einmal pro Hälfte der Bank. Wer herunterfällt beginnt von vorne.

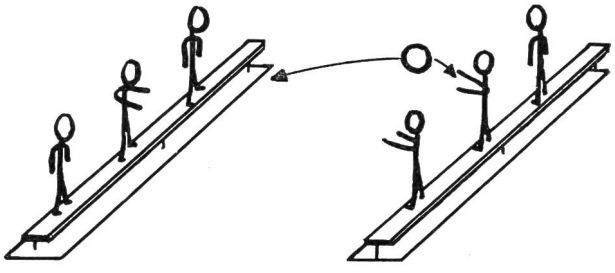


4. 5. Ball hinter dem Rücken: Aufwerfen und Fangen über dem Kopf, einmal pro Bankhälfte.



4. 6. Ball im Nacken. Froschhüpfen bis zur Bank, viermal über die Bank hüpfen und zurück zum Start, Übergabe an den Partner.

4. 7. Hinunterstossen oder Werfen: Zwei Mannschaften stehen sich in Stirnlinie auf den Langbänken gegenüber und versuchen, sich durch Werfen oder Stossen des Medizinballes gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer herunterfällt, scheidet aus.
a) Welche Mannschaft gewinnt?
b) Wer ist Einzelsieger?



Blick über die Grenzen

Österreich

Anlauf zur Sportförderung

Unter dem Motto «So kann es nicht weitergehen» hat das in Österreich für den Sport verantwortliche Unterrichtsministerium zu einer «Gipfelkonferenz» des österreichischen Sportes eingeladen. Neben dem Minister für Unterricht nahmen Vertreter des Sozial- und des Finanzministeriums, des Bundessportrates, der einzelnen Fachverbände und des Österreichischen Olympischen Komitees teil. Zweck der Tagung war, neue Mittel und Wege zu suchen, um die — ausser im Skisport — in allen Disziplinen herrschende Baisse des österreichischen Sports zu bekämpfen.

Eines der Hauptthemen galt der Schaffung zentraler gesetzlicher Grundlagen zur Pflege und Förderung des Sports. Nach der geltenden österreichischen Verfassung ist der Sport Sache der einzelnen Bundesländer. Es bestehen in einigen dieser Bundesländer Landessportgesetze; gesamtösterreichisch schwebt der Sport im luftleeren Raum. Praktisch ist niemand verantwortlich für die sportliche Ausbildung der Jugend, für die Organisation und die Förderung des Sports. Es stellte sich nun heraus, dass die Bundesländer entschlossen sind, dem Bund — wie ihr Sprecher betonte — «kein Jota ihrer Sportrechte abzutreten». Bei dieser Einstellung sind nämlich die Chancen zur Schaffung eines einheitlichen Bundessportgesetzes in weite Ferne gerückt. Um der Zersplitterung des österreichischen Sportbetriebes Einhalt zu gebieten, beschlossen die Dach- und Fachverbände und das nationale Olympische Komitee immerhin, ein gemeinsames Exekutivorgan zu bilden, welches die Pflege und Förderung des Sportes an die Hand nehmen soll.

Trainingszentrum für Zöglinge ab 14 Jahren

Als «sensationelle Neuerung für den österreichischen, ja für den europäischen Raum» bezeichnete der Vertreter des Unterrichtsministeriums die Schaffung eines Trainings- und Ausbildungszentrums, das Schülern ab 14 Jahren eine sportliche Ausbildung und gleichzeitig den Weg zur Reifeprüfung eröffnen soll. Die Absolventen dieses sportlich-pädagogischen Realgymnasiums, in dessen Rahmen auch ein Trainings- und Ausbildungszentrum geplant ist, können Sport- und Turnlehrer werden, aber auch ihr Studium an einer anderen Hochschule fortsetzen. Bereits im nächsten Jahr sollen für diese «glückliche Symbiose zwischen Schule und Sport» die finanziellen Mittel zur Verfügung stehen.

An der Pressekonferenz kam man denn auch zur nüchternen Feststellung, dass man zwar den gesuchten Ausweg aus dem Engpass des österreichischen Sports nicht gefunden habe, dass aber immerhin wenigstens die «Fronten eindeutig abgesteckt worden seien. Dr. K. R. in NZZ

DBR

Der Schulsport und die Lehren von Tokio

Vor wenigen Tagen bekamen wir eine Erklärung des Kultusministeriums von Rheinland-Pfalz aus dem Jahre 1946 zu Gesicht: Sie verbot jedem Besucher staatlich höherer Schulen die Mitgliedschaft in Sportvereinen! Zeugen aus jenen Tagen nach dem Zusammenbruch bestätigten, dass auch in anderen Ländern der damaligen Westzonen — die Bundesrepublik wurde erst 1949 gegründet — ähnliche Bestimmungen existierten. Verfolgen wir den Weg der sportfeindlichen Schule von damals bis heute, dann lässt sich ein grossartiger Fortschritt nicht abstreiten. Dennoch ist der Schulsport in der Bundesrepublik lückenhaft und unzureichend geblieben. Und die deutschen Erfolge bei den Olympischen Spielen in Tokio? Dieses Argument kann der Schulsport nicht für sich beanspruchen. Denn tatsächlich sind alle Höchstleistungen in Deutschland ausschliesslich oder weitgehend das Verdienst der freien Arbeit in den Turn- und Sportvereinen.

Tägliche Sportstunde in weiter Ferne

Seit Jahren wird immer wieder die tägliche Sportstunde an allen unseren Schulen gefordert. Die Befürworter sind sich darüber im klaren, dass sie mehr verlangen müssen, um ein Minimum zu erhalten. Dabei ist es eine wissenschaftlich seit langem gesicherte Erkenntnis, dass eine Stunde Sport am Tag für alle Jugendlichen nicht etwa eine Utopie darstellt, sondern schon in wenigen Jahren aus Gründen der biologischen Selbsterhaltung gegeben sein muss.

Wie sieht es in der Praxis gegenwärtig aus? Die einzelnen Bundesländer unterscheiden sich nur in Nuancen. Drei Wochenstunden Sport für alle Volks- und höheren Schulen sind seit Jahren beschlossen, aber nur in den wenigsten Fällen verwirklicht. Wo die Regierung sie zu realisieren versucht wie in Bayern, sind erst erhebliche Widerstände zu überwinden. Vielfach scheitert der gute Vorsatz am Fachlehrermangel. Zwei Wochenstunden sind zumeist daher die Regel. So müssen die Turn- und Sportvereine einspringen, um eine vorzeitige Vergreisung der Kinder zu verhüten. Die Lücken im Schulsport werden freilich nur von wenigen Eltern durch eigene Initiative und gemeinsames Spiel mit den Kindern ausgeglichen. Darum ist der Staat weiterhin verpflichtet, im Schulsport seine bisherigen Anstrengungen zu verdoppeln. Werner Höllein (DSB)

Frankreich

Das Pflichtenheft des französischen Sportministers

Im «Journal Officiel» wurde das Pflichtenheft des neuen französischen Sportministers François Misoffe veröffentlicht, wobei als erstes auffällt, dass Misoffe nicht wie sein Vorgänger nur Staatssekretär im Kabinett des Ministerpräsidenten ist, sondern sein eigenes Portefeuille als «Minister für Jugend und Sport» erhalten hat.

Das Dekret lautet:

Art. 1. Der Minister für Jugend und Sport hat die Aufgabe:
1. Alle mit der Jugend zusammenhängenden Probleme und nötigen Aktionen in Zusammenarbeit mit den betroffenen anderen Ministerien zu studieren;
2. Sich um Leibeserziehung und sportliche Ausbildung zu kümmern;
3. ebenfalls um Freizeitfragen auf sozial-erzieherischer Basis;
4. alle Fragen zu studieren, die sich im Zusammenhang mit der Ausbildung des Sports stellen, d.h. Sportplätze und Sportmaterial.

Art. 2. Der Minister erhält vom Ministerpräsidenten die nötigen Kompetenzen zur Erfüllung dieser Aufgaben.

Art. 3. Der Minister für Jugend und Sport verfügt zur Erfüllung seiner Aufgabe über alle Organisationen und Mittel, die bisher vom Erziehungsministerium dem Hochkommissar zur Verfügung gestellt wurden.

UdSSR

Kinder- und Jugendsportschulen

Nach einem Besuch verschiedener Städte in der UdSSR schreibt Werner Kuprian in der Zeitschrift «Leibesübungen, Heft 12, Dezember 1965) über die Kinder- und Jugendsportschulen folgendes:

«Immer wieder fragten wir uns, wo die Wurzeln der grossartigen Erfolge der sowjetischen Sportler auf den Olympiaden und internationalen Wettkämpfen zu suchen sind. Nur einmal konnten wir an der Lomonossow-Universität Spitzenturner beim Training beobachten. Die Sportstudenten der Hochschule für Körperkultur boten beim Training keine Spitzenleistungen. Die Annahme, dass die Mehrzahl der sowjetischen Spitzensportler Angehörige dieser Institute und somit Staatsamateure sind, ist ebenfalls falsch. Viele trainieren in ihren Betriebssportvereinen und gehen ihrem Beruf nach. — Der Einblick in die Kinder-Jugendsportschulen jedoch liess ahnen, wo, langfristig gesehen, die Wurzeln der Erfolge stecken. Viele Kinder besuchen neben ihrer normalen Schule, bereits im Alter von fünf bis sechs Jahren, eine Kindersportschule. Die Auswahl erfolgt im Kindergarten. Nach Neigung dürfen sie sich eine Sportart wählen und werden dann täglich von hauptamtlichen Trainern und Sportlehrern über mehrere Jahre planmässig gefördert.

Wir sahen in der Eislaufhalle acht- bis zehnjährige Jungen und Mädchen beim Training. Hier wurden beachtliche Leistungen gezeigt. Einige dieser Kinder waren bereits Angehörige der Meisterklasse. — In einer der ersten Unterrichtsstunden fanden wir die fünfjährigen Mädchen einer Ballettklasse. Eine ältere Ballettlehrerin übte mit viel Gefühl für die Kinder die ersten Positionen ein. — Eine gemischte Kindergruppe, etwa zehn- bis zwölfjährige, sahen wir am Schwebebalken, am Barren und beim Bodenturnen. Die Leistungen waren gut, der Unterricht machte einen geschlossenen und konzentrierten Eindruck. Jedoch wurden viele Übungen mit starker Hohlkreuztendenz demonstriert. Auch die sehr flüssig unterrichtende Lehrerin hatte selbst eine deutlich verstärkte Lendenlordose. Zwischen den einzelnen Übungen wurde aber auch selbst bei diesen Kindern marschiert.

Trotzdem steht ausser Frage, dass in diesen konsequent und systematisch arbeitenden Kinder- und Jugendsportschulen die Kader der zukünftigen Spitzensportler herangezogen werden. Auf die Frage, wann diese Kinder ihre Schulaufgaben machen und ob die schulischen Leistungen bei diesem anstrengenden Training leiden, wurde geantwortet: die Aufgaben werden bereits in der Schule gemacht, die schulischen Leistungen leiden nicht unter dem Training, sondern verbessern sich sogar, denn die disziplinierende Wirkung des Trainings wirkt sich auch auf die schulischen Leistungen aus. Die Kindersportschule in Moskau hat 2000 Schüler, 30 hauptamtliche Trainer, 2 hauptamtliche Ärzte und 3 Schwestern, denen die ständige Kontrolle der Gesundheit und die Versorgung der Sportunfälle obliegt. Nach den Angaben, die der Subdirektor der Kinder-Jugendsportschule von Moskau machte, betätigen sich über 60 Prozent aller Moskauer Kinder in irgendeiner sportlichen Disziplin.

Die gesamte Ausbildung ist kostenlos. Die Einrichtung wird von den Gewerkschaften unterhalten.

Echo von Magglingen

Kurse im Monat März (April)

a) schuleigene Kurse

28.3— 2.4. Grundschule I (60 Teiln.)

11.—16. 4. Grundschule I (50 Teiln.)

18.—23. 4. Skitouren / Excursions à ski (30 Teiln.)

18.—23. 4. Grundschule I (res. für Oberturner ETV) (60 Teiln.)

25.—30. 4. Grundschule I (res. für Schweiz. Eishockeyverband) (30 Teiln.)

25.—30. 4. Instruction de base I (30 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

5.— 6. 3. Vorbereitungskurs für die Europameisterschaften in der Leichtathletik, Interverbandskommission Leichtathletik (50 Teiln.)

5.— 6. 3. Cours national pour arbitres, Fédération suisse de basketball (25 Teiln.)

5.— 6. 3. Kurs für Junioren und Schüler, Schweiz. Boxverband (55 Teiln.)

12.—13. 3. Hallenhandball-Cup, Satus (150 Teiln.)

18.—20. 3. Cours de l'équipe nationale masculine, Fédération suisse de basketball (15 Teiln.)

19.—20. 3. Zentralkurs für kantonale Leiter in der Leichtathletik, ETV (70 Teiln.)

19.—20. 3. Trainingskurs für Zehnkämpfer, ELAV (15 Teiln.)

21.—24. 3. Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (50 Teiln.)

26.—27. 3. Kantonal-VU-Leiterkurs, KTV Zürich (70 Teiln.)

26.—27. 3. Vorbereitungskurs für die Weltmeisterschaften im Kunstturnen, ETV (20 Teiln.)

26.—27. 3. Stage pour plongeurs de compétition, Fédération suisse de natation (20 Teiln.)

28.—31. 3. Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (50 Teiln.)

Zentralkurs für Leiter und Instruktoren der kantonalen WK vom 4. bis 6. Februar 1966 in Magglingen

Wer schon, wie der Berichterstatter, seit 1943 von Zeit zu Zeit immer wieder sich nach Magglingen zur Weiterbildung begibt, machte sich gelassen gefasst auf das routinemässige Begrüssungszeremoniell, auf die Ausfüllung des üblichen Formulars, auf die Abgabe des Dienstbüchleins usw. und die Entgegennahme der Kursmitteilungen des Kurschefs. — Weit gefehlt! Der Leiter dieses Kurses, Dr. Kaspar Wolf und der Administrator Herr Schweingruber, hatten für die 100 Kursteilnehmer eine allseits hochgeschätzte Überraschung ausgeheckt. Vom Vortragssaal wurden wir in den Speisesaal beordert, wo uns Freund Kaspar Wolf — bei Kaffee und Kuchen — wie immer kameradschaftlich begrüsste und wo auch die notwendigen Formalitäten erledigt wurden. Schon hier spürten wir, dass unsere Magglinger Freunde immer wieder neue Wege suchen und sie auch finden, um der Alltagsroutine zu entfliehen. Diese feine Geste beim Beginn hat sich dann in der Folge auf den Wochenendkurs ausgewirkt. Es sei vorweggenommen, dass zwischen Kursstab und den Teilnehmern die ganze Zeit eine gelöste, kameradschaftliche Atmosphäre herrschte, die auch für die Zukunft richtungsgebend sein möge. Es ist sicher auch der Wunsch unseres souveränen Kursleiters und seinem Helferstab, diesen Magglinger Geist hinauszutragen in die Kurse in den Kantonen. Die verschiedenen Arbeitsthematas galten diesmal der Grundschularbeit. In mehreren Klassen wurde der Kursstoff von den Magglinger Sportlehrern vorzüglich dargeboten. Durchgeackert wurden: der methodische Aufbau des Hindernisturnens, der Aufbau des Saltos rw., Medizinballübungen, Partnerübungen zur Schulung der Kraft. Besonderes Interesse erheischte der Blitzball, ein neues konditionsförderndes Spiel. Dieses hat den Vorzug, dass es sehr leistungsintensiv ist und mit einfachsten Mitteln — also überall — gespielt werden kann. Es will aber keineswegs ein Hauptspiel sein, also Fussball, Handball, Basketball usw. nicht verdrängen, sondern ein weiteres Spiel, das vor allem die Kondition fördert. Sobald einmal der Spielgedanke erfasst wird, so bin ich überzeugt, dass es bei den Jungen Anklang finden wird. Wir «ältere Semester» haben uns auf alle Fälle von der eminenten Beanspruchung am eigenen Leibe überzeugen lassen. Trotz allem wurde aber die Stunde — Sport nach freier Wahl — nach der Kursarbeit des Tages von einem grossen Teil ausgiebig benutzt.

Aufgelockert wurde die praktische Kursarbeit durch ein instruktives Referat von Willi Rätz, Sektionschef für VU. Seine prägnanten Ausführungen dem aus dem bisherigen Vorunterricht herauswachsenden Jugendsport, der den Bedürfnissen der heutigen Jugend entspricht. Es war eine ausgezeichnete Idee, die Techniker über das Neuzuschaffende ins Bild zu setzen, damit auftretende Missverständnisse in den Kantonen geklärt werden können, dort, wo sie gerade auftreten.

Der Skiakrobatikfilm und der in verschiedenen Landesgegenden schon einem kleineren Publikumskreise gezeigte Werbefilm «Chum mach mit» wurden als interessante, wohltuende Abwechslung empfunden. Mit diesem Magglinger Produkt wurde der Nagel auf den Kopf getroffen, ja, man wünscht sich am liebsten ins Vorunterrichtsalter zurück. Kurzum, dieser Film entspricht einer zeitgemässen Werbung. Hoffentlich wird von diesem hochwertigen Werbemittel auch entsprechend Gebrauch gemacht.

Der Gastvortrag «Olympia und das griechische Wunder», gehalten vom Kunsthistoriker Herrn Dr. Robert Stoll aus Basel, war gleichsam ein Paradestück des Kurses. Mit prächtigen, vom Vortragenden selbst aufgenommenen, herrlichen Dias begleitet, führte uns Herr Dr. Stoll in fesselnder Art und Weise durch die olympischen Stätten Griechenlands und vermittelte uns mit zündender Rhetorik den Geist der damaligen Zeit, so dass man wahrlich das Gefühl hatte, die toten Steine würden zum Leben erweckt. Die Querverbindungen, die der Vortragende innerhalb Griechenlands zu Ägypten, zum Westen und bis zu den heutigen, anfechtbaren olympischen Spielen schuf, faszinierten bis zum Schluss. Schade, dass die anderthalb Stunden so rasch verstrichen. Der Muskelkater geriet geradezu in Vergessenheit. Diesen ausgezeichneten Referenten verdankten wir einer persönlichen Freundesbeziehung von Kaspar Wolf, dem an dieser Stelle für alle seine Mühe herzlich gedankt sei. Man spürte in diesem Kurse, dass die Harmonie von Geist, Körper und Seele angestrebt wurde. Ein Kursteilnehmer dankte denn auch spontan am Schluss des Kurses dem umsichtigen, gewiegten Kaspar Wolf, Hans Rüegsegger, der das technische Programm zusammenstellte, den Sportlehrern, den Küchenchefs und dem übrigen Personal, welches für das leibliche Wohl sorgte.

Das prächtige Wetter am Sonntag und die unvergleichliche Rundsicht in die Alpen waren dann gleich noch das Tüpfchen auf das i. Besonders gefreut hat es uns, dass man schon bei Kursbeginn alle bearbeiteten Themen in einem Mäppchen entgegennehmen durfte. Befriedigt fuhren wir am Kursende mit dem Magglinger Bähnchen zu Tale, in der Gewissheit, frohe, lehrreiche Kurstage mit unseren Magglinger Freunden verbracht und neue Impulse für unsere Arbeit empfangen zu haben.

Dr. Jak. Hohl

Wanderleiterkurs im Tessin

In Crocifisso bei Lugano führt der Schweiz. Bund für Jugendherbergen vom 2. bis 7. April seinen nächsten Kurs für angehende Wanderleiter (-innen) durch.

Zur Teilnahme sind alle eingeladen, die in der Jugend- und Gruppenarbeit tätig sind. Darüberhinaus wird aber — soweit die verfügbaren Plätze es erlauben — gerne jedermann aufgenommen, der sich für die Organisation von Wanderungen und Lagern interessiert. Erfahrene Referenten vermitteln vielfältiges Wissen; eine ganz- und zwei halbtägige Exkursionen ermöglichen aber auch eine Einführung in die Praxis. Auskünfte und Programme durch den Schweiz. Bund für Jugendherbergen, Postfach 747, 8022 Zürich, Tel. (051) 32 84 67.

Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

Der Leiter ist nach wir vor im VU der entscheidende Faktor!

H. Bachmann, Altdorf

Es kommt immer wieder vor, dass ein Kreisleiter oder die kantonale Amtsstelle konstatiert, dass irgendwo eine Organisation plötzlich versagt. Es ist ein rapider Beteiligungsrückgang zu verzeichnen, die Meldungen gehen nicht termingemäss oder gar nicht mehr ein usw. usw. Da die betreffende Organisation bis dahin gut gearbeitet hat, geht man den Ursachen nach und stellt fesst, dass ein Leiterwechsel stattgefunden hat, und dass der neue Leiter entweder nicht im Bild ist, was er alles zu tun hat oder in anderen Belangen den Anforderungen in keiner Weise genügt. Er hat wohl einen Leiterkurs in Magglingen besucht und bestanden, ist vielleicht auch technisch auf der Höhe, aber kennt sich in den administrativen Vorschriften nicht aus. Er hat das Amt des VU-Leiters seiner Organisation wohl angenommen, geht mehr oder weniger pünktlich und vorbereitet in die VU-Turnstunden und wartet dort auf die Vorunterrichtler. Es macht ihm nichts aus, dass immer weniger Burschen in die Turnstunden kommen, er hat ja dadurch nur weniger Arbeit. Die Organisation kümmert sich nicht stark um den VU; sie ist froh, einen VU-Leiter gefunden zu haben, und da er von der kantonalen Amtsstelle anerkannt wurde, ist er doch sicher in Ordnung. Wenn man dann beim Erscheinen der Statistik den Rückgang bemerkt, schiebt man dies den Zuständen und der heutigen Jugend zu.

Auch wer einen eidgenössischen Leiterkurs besucht und bestanden hat, ist noch lange kein fertiger Leiter. Man lernt in diesen Kursen wohl viel Technisches und Administratives aus dem VU-Betrieb, aber das genügt nicht. Der VU-Leiter sollte alle Tugenden eines Pädagogen und Sportlers und noch viele dazu besitzen; aber diese Idealtypen sind recht selten. Was jedoch ein guter Leiter mitbringen sollte, ist unbedingt eine grosse Portion Idealismus, Sportlichkeit, Pünktlichkeit und den guten Willen, den Burschen etwas zu zeigen und zu bieten, aus ihnen flotte und zuverlässige Menschen zu machen. Dies kann er aber nur, wenn er alle diese Tugenden selber besitzt und vorlebt. Nur stetes an sich Arbeiten und Lernen führt zum Erfolg; das muss sich jeder VU-Leiter bei der Übernahme seines Amtes bewusst sein. Es zeigt sich immer wieder in der Praxis, dass in einer Gemeinde die VU-Arbeit am Boden liegt, d. h. 20 bis 30 Prozent der Jünglinge besuchen die Turnstunden und Prüfungen; in der Nebengemeinde jedoch, die wenn möglich noch schlechtere Anlagen und Verhältnisse aufweist, machen 60 bis 90 Prozent der Jünglinge mit. Wo liegt der Grund solcher Unterschiede? In 90 Prozent der Fälle beim Leiter. Geht er den Burschen nach, sucht sie zu Hause auf, spricht mit den Eltern, geht er pünktlich und gut vorbereitet in die Turnstunden und führt demzufolge einen rassigen, abwechslungsreichen Turn- und Trainingsbetrieb, ist er um gute Hilfsleiter besorgt und hat immer wieder neue Ideen in der Gestaltung des VU-Programmes, so wird in seinem Wirkungskreis der VU auch heute noch trotz den vielen Ablenkungsmöglichkeiten zahlreiche Anhänger und Teilnehmer haben, denn die Jugend sucht Vorbilder und der VU-Leiter kann ein solches sein. Vielleicht erinnern sich die Organisationen wieder einmal daran, welche Rolle der Leiter in ihrer VU-Riege spielt, wie wichtig diese Funktion in ihrem Verein ist und dass nur der Beste der Besten für diese Charge gut genug ist.

In Erwartung der Einführung des Jugendsportes für Mädchen

Auf Antrag der Vorunterrichtskommission wurde im Kanton Zürich 1959 erstmals ein offizielles Wanderlager für Mädchen ausgeschrieben. Mit 40 Teilnehmerinnen wurden die Erwartungen erfüllt. In den folgenden Jahren stieg das Interesse rapid an, so dass das fünfte Lager im Jahre 1963 bereits über 100 Interessentinnen aufwies und deshalb doppelt durchgeführt werden musste. In all den durchgeführten Lagern wurde man immer wieder durch die Wanderfreudigkeit und die Leistungsfähigkeit der Mädchen überrascht.

Die allgemeine, vorgefasste Meinung über das «schwache Geschlecht» musste grundlegend geändert werden. Der Unterschied zwischen den Buben und den Mädchen besteht nur in der Kraft, nicht aber in der Ausdauer und im Leistungsvermögen.

Nach sieben erfolgreichen Sommer-Wanderlagern entschloss man sich, zwischen Weihnachten und Neujahr 1965 das erste Mädchen-Skilager durchzuführen. Nach den Erfahrungszahlen der Wanderlager wurde eine Unterkunft für 40 Teilnehmerinnen reserviert. Bereits 3 Tage nach der Ausschreibung waren alle 40 Plätze besetzt. Bis zum festgesetzten Anmeldeschluss waren 135 Anmeldungen eingegangen. Im letzten Moment wurde noch eine weitere Unterkunft gefunden, so dass wenigstens 78 Interessentinnen berücksichtigt werden konnten. Beide Skilager sind ausgezeichnet gelungen und bereiteten den Leitern viel Freude. Über das Bedürfnis solcher Lager ist kein Zweifel mehr vorhanden. Gerade die Mädchen, die nicht wie die Buben ohne weiteres einem Verein beitreten, sind auf solche neutrale Kurse angewiesen. Ein wichtiger Faktor ist auch hier die Leiterfrage. Grundsätzlich wurde für die Leitung ein Ehepaar eingesetzt, und als Klassenlehrer wurden möglichst Leiterinnen zugezogen. Im kantonalen Skileiterkurs 1965 wurde erstmals eine Damenklasse gebildet, die sich erfreulicherweise vorwiegend aus Lehrerinnen und Seminaristinnen zusammensetzte. Der Kanton Zürich wird im Jahre 1966 diese Leiterinnen-Ausbildung noch erweitern, damit bei der hoffentlich baldigen Einführung des Jugendsportes für Mädchen ein reibungsloser Start erfolgen kann.

Ernst Vogel, Zürich

Propaganda für den turnerisch-sportlichen Vorunterricht

Heinrich Bachmann, Altdorf

Wie alle anderen Institutionen kommt auch der Vorunterricht in der heutigen Zeit nicht ohne Reklame oder Propaganda aus. Zwar ist Propaganda ein etwas anrüchiges Wort, wird doch in dem Riesenaufwand vom kleinen Inserat bis zum Telespot zwar viel Gutes, aber auch Minderwertiges angepriesen, so dass es manchmal recht schwer ist, zwischen gut und schlecht zu unterscheiden. Die Grösse des Reklameaufwandes ist kein Massstab für die Qualität einer Ware; dies um so mehr als diese Reklame letzten Endes doch vom Käufer bezahlt werden muss.

Nun, beim Vorunterricht ist es so, dass man nichts verkaufen will; bei unserer Propaganda geht es vielmehr darum, junge Menschen zu gewinnen, denen man das Beste und Schönste vermitteln will, das sie erwerben und besitzen können, nämlich Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit. Diese Dinge sind geldmässig gesehen absolut kostenlos, ihr Preis ist lediglich persönlicher Einsatz und entsprechende körperliche Anstrengung.

Was für Propagandamaterial steht dem VU und seinen Organisationen zur Verfügung? Da gerade wieder ein neues, wirkungsvolles P l a k a t herausgekommen ist, nehmen wir dieses an erster Stelle. Alle zwei Jahre wird von der ETS ein neues Plakat herausgegeben, das für den VU werben soll. Es wird jeweils vom Eidgenössischen Departement des Innern aus einem Wettbewerb unter 10 Künstlern und Graphikern ausgewählt und der ETS zum Druck übergeben. Diese stellt dann das Plakat in zwei Grössen her und gibt es auf Bedarfsmeldung hin den kantonalen Amtsstellen ab. Eine Anzahl Weltformat-Plakate wird direkt den Plakatgesellschaften zum Aushang an ihren Anschlagstellen in der ganzen Schweiz übergeben. Die Amtsstellen ihrerseits sind für den Aushang in ihrem Kanton besorgt und geben auch eine entsprechende Anzahl an die Organisationen ab. Es sind immer sehr wirkungsvolle Plakate; die meisten wurden

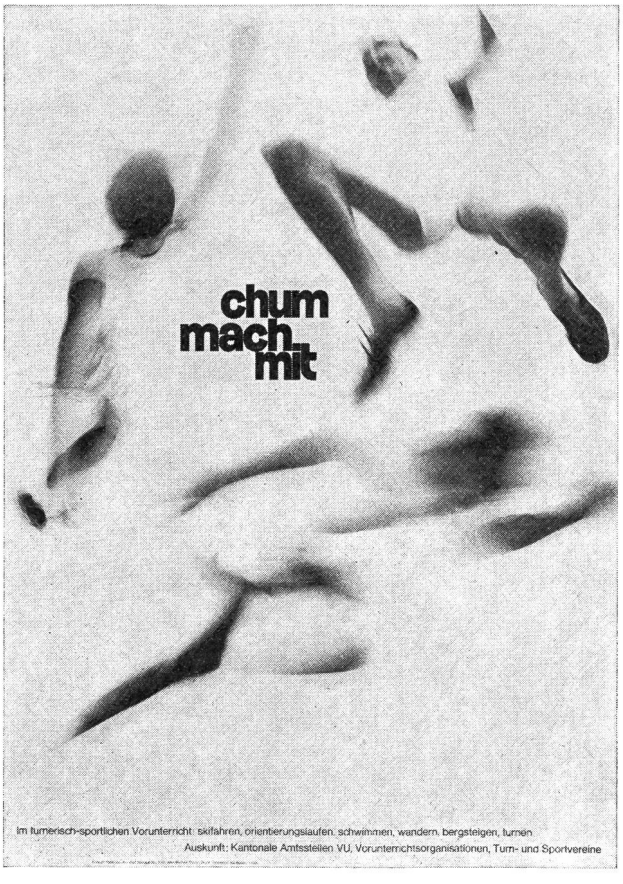
im Wettbewerb der besten Schweizer Plakate ausgezeichnet. Wenn sie auch nicht immer allen Leuten gefallen, so stellen sie doch einen guten Blickfang dar, sie werden beachtet und diskutiert und das ist ja genau das, was man damit erreichen will. Wer sich damit auseinandersetzt, merkt, dass man mit diesem Bild die Jugendlichen für den VU gewinnen will. Verschiedene Amtsstellen für Vorunterricht geben in den Zwischenjahren eigene Plakate heraus, die mehr auf die örtlichen Verhältnisse abgestimmt sind und sicher auch eine gute Werbewirkung erzielen.

Ein weiteres gutes Propagandamittel, dessen sich die Organisationen bedienen können, sind die vorzüglichen Werbe- und Lehrfilme der ETS, die ebenfalls gratis abgegeben werden. Soeben ist mit dem prächtigen Farbenfilm «Chum mach mit» ein ausserordentlich schöner Streifen herausgekommen, von dem eine Kurzfassung in den Schweizer Kinos als Vorspannfilm zur Aufführung gelangt und die Zuschauer über die Tätigkeit und die Ziele des VU orientiert. Dieser 35 Minuten dauernde Film steht auch den VU-Organisationen zur Verfügung. Die ETS führt auch einen reich dotierten Klischeedienst, der den kantonalen Amtsstellen für die Illustration ihrer Pressewerbung, Werbebroschüren usw. zur Verfügung steht. Dieser Dienst wird alle zwei Jahre durch neue Klischees von den besten Aufnahmen erweitert und ist ebenfalls ein ausgezeichnetes Hilfsmittel für eine wirkungsvolle Werbung, von dem noch viel mehr Gebrauch gemacht werden könnte.

Im weiteren unterhält die ETS einen eigenen VU-Pressedienst, der von Marcel Meier redigiert wird. Zusätzlich bedient der bekannte Zürcher Sportjournalist, Henri Schihin, die Schweizer Presse in regelmässigen Abständen mit grundsätzlichen Artikeln und Neuigkeiten über den Vorunterricht, die somit weiteste Verbreitung finden.

Erwähnt sei auch die Zeitschrift der ETS, die im In- und Ausland einen vorzüglichen Ruf geniesst und in jeder Ausgabe Beiträge über den Vorunterricht enthält. Durch diese Zeitschrift «Starke Jugend — Freies Volk» werden Schulen, Institutionen, Behörden, Pädagogen und weitere Kreise immer wieder auf den VU aufmerksam gemacht; auch ihre Werbewirkung ist nicht zu unterschätzen.

Sicher haben viele Leiter schon bemerkt, dass hie und da auch im Radio und Fernsehen Sendungen über den VU ausgestrahlt werden. Hier erfasst man wahrscheinlich die grösste Zahl von Jugendlichen und auch Eltern, die auf diese Weise mit dem VU, seiner Tätigkeit und seinen Zielen vertraut gemacht werden.



In allen Kantonen sind Mitarbeiter der VU-Werbekommission am Werk. Sie berichten in der Lokalpresse über die Tätigkeit der kantonalen VU-Amtsstellen und der Organisationen und machen damit die Jugendlichen und die Öffentlichkeit auf den VU aufmerksam. Diese Ausführungen wären unvollständig, wenn man nicht auch noch die vielen anderen Vorteile wie Material, Auszeichnungen usw. erwähnen würde, welche die ETS den Organisationen für ihre VU-Arbeit zur Verfügung stellt; auch sie werben auf ihre Art für die Teilnahme am Vorunterricht. Erinnern wir uns nur daran, dass zum Beispiel mit den Vorunterrichtsskis in den Berggebieten viele Jugendliche für den VU gewonnen werden können, die sonst abseits stehen würden, und auf diesem Wege über das Wahlfach Skifahren auch zur Grundschularbeit kommen.

Es ist nun an den kantonalen Amtsstellen, VU-Organisationen und Leitern, von all diesen Propagandamitteln und Vorteilen, welche die ETS unentgeltlich zur Verfügung stellt, recht regen Gebrauch zu machen, denn die hier aufgezählten Hilfsmittel für die VU-Werbung erfüllen den Zweck nur dann, wenn sie so oft als möglich eingesetzt werden.

Sport und Sportler

So werben die Herisauer Pfader für den Vorunterricht
(Eine hoffentlich eindeutige Gegenüberstellung)

Er sitzt am Fernsehschirm. Irgendein internationales Skirennen. Ein Ausländer siegt. Der Kommentar:
«D'Schwizer chönd efach nöd fahre. Kä Kondition ond e falschi Technik. Die söllend emol zo de Öschtricher i d'Lehr».
Morgen wird er ein Funkbild im «Blick» fachmännisch analysieren. Dabei fährt er selber System Hornschlitten und Textilbremse.
57 Hundertstelsekunden haben über Sieg und Niederlage entschieden.
57 Hundertstelssekunden, das heisst: ein einziger Stockstoss, eine winzige Abweichung von der Ideallinie.
Sonntag nachmittag. Tweedkittel und Marocaine (die Zigarette des Sportlers) im Gesicht, Fussballmatch Awil gegen Bekon.
«Hopp Awil, Hopp Awil, säägeds dene suure Möscht! Los, Kari, Lauf! Hüüüh, en lausige Start ond obehopt kä Schusstechnik. A d'Latte cha jo jede Chindergärtner schüsse!
Joo, so isch besser, jawoll schopf die Pföhl of d'Sitte!
Waa foul? nenei! Schidsrichter a s'Telephon! Gang go d'Regle osswendig lerne».
Dabei ist er nach einem Schnellauf von der Brücke bis zum Bahnhof total ausser Atem und einen Fussball hat er höchstens im Sportgeschäft aus der Nähe gesehen. Aber am Abend hört er die Sendung: «Sport und Musik» und kontrolliert den ausgefüllten Totozettel. Am Montag liest er im Zug den «Sport», denn er ist ein «Sportler».
Samstagabend. Barfuss und in roter Turnhose, die 4 kg schwere Eisenkugel am Hals. — Anhupf, Drehung, zwei Schritte, Stoss —. 6 Meter 40. Sicher kein grossartiges Resultat — aber er hat seine Leistung seit dem Frühjahr um 80 cm verbessert. Die Technik könnte auch noch besser sein, dafür ist er aber mit Freude und Einsatz dabei und wird bis zum Herbst bestimmt noch weitere Fortschritte erzielen, denn er macht aktiv im Vorunterricht mit. Dazu gehört nicht nur Kugelstossen, sondern auch Lauf, Weitsprung, Klettern, Weitwurf, Hochsprung und nicht zuletzt verschiedene Spiele. Alle diese Disziplinen werden im Laufe des Sommers gepflegt und ausgefeilt. Überall Fortschritte, grössere und kleinere. Das ist aber noch nicht alles. Eine Skitour ins Glarnerland, eine Säntisabfahrt im Frühjahr und Schwimmen gehören ebenso dazu wie der Marsch an die Landsgemeinde mit anschliessender Kegelmeisterschaft.
Nach Abschluss des Jahres hat bestimmt jeder die Gewissheit, in vernünftiger Weise die Kondition erhöht und den Körper trainiert zu haben, um etwas leisten zu können.
Denn wie kommt es, dass von zwei jungen Männern, die beide von ihren Müttern mit genau der gleichen Anzahl Muskeln und Sehnensträngen, kurz, mit dem gleichen brauchbaren Körperinventar ausgestattet worden sind, der eine jedes Jahr das Abzeichen für gute Leistung erhält und der andere nur knapp oder überhaupt nicht die Mindestpunktzahl erreicht? Daher, dass überhaupt einer zuerst sein muss? Eine eher faule Logik, oder nöd! Sicher viel eher daher, dass der erste seine Kräfte besser entwickelt hat und sie auch besser einsetzen kann.
Das ist das Ziel unseres Vorunterrichtes. Er beginnt am 29. Januar. Wir treffen uns alle um 1730 (!) in der Turnhalle Ebnet.

Büsi

Unsere Monatslektion: Konditionstraining für Sprinter

J. Studer Ort: Halle. Dauer: 1 Std. 30 Minuten.

Material: Hürden oder Schwedische Bänke, kleine Gewichte (Sandsäcke usw.), Pfeife.

Vorbereitung: 10 Minuten

— Gehen und Hopserhüpfen mit Betonung der Armbewegungen.
— Kreuzschritte seitwärts (einmal von vorn, einmal von hinten).
— Gehen an Ort und Armkreisen mit gebeugten Armen vw. u. rw.

— Bei jedem 3. Schritt, Beinkreisen ausw.

— Aus leichtem Lauf, anfersen und Knieheben.

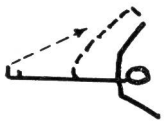
— Leichter Laufschritt mit Rhythmuswechsel.

Körperschule 10 Minuten

— Gegenseitiges Armschwingen, rechter Arm vw.hoch, linker Arm rückw.

— Aus Rückenlage, gleichzeitiges Rumpf- u. Beinheben, Hände berühren die Füsse.

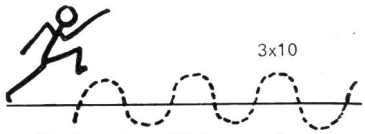
— Aus Rückenlage, Beine gegrätscht, Arme in Seithalte, mit dem linken Fuss die rechte Hand berühren.



— In der Kerze: a) Beinspreizen; b) Beinkreuzen; c) Radfahren.

Technische Schulung: 20 Minuten

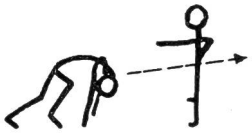
— Kreuzschritte auf einer geraden Linie mit hoher Schrittfrequenz.



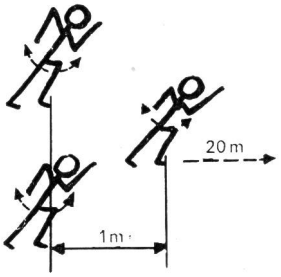
— Partner gestützt an der Brust, laufen an Ort mit Knieheben und lockerem Armschwingen, durch Verringerung des Widerstandes Vorwärtsbewegung.

— In Vorschrittstellung, lockeres Armschwingen, dann weglaufen mit Berücksichtigung einer guten Koordination der Arm- und Beinbewegung.

— Aus Tiefstartstellung, unter den Armen eines Partners durchlaufen (betonte Körpervorlage).



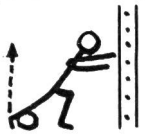
— Verfolgungslauf in Vorschrittstellung, lockeres Armschwingen, auf Pfiff weglaufen, um den Partner zu erwischen.



Schulung der Schnellkraft 25 Min.

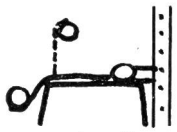
— Fassen beider Hände an der Sprossenwand: Knie schwingen ohne und mit Belastung (2 bis 3 kg).

— Fassen beider Hände an der Sprossenwand, aus Vorschrittstellung: Anfersen ohne und mit Belastung (2 bis 3 kg).

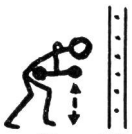


— Mit Gewicht auf den Nacken (20 bis 30 kg) leichtes Kniebeugen, beim dritten Mal Sprung mit vollständiger Streckung der Sprunggelenke.

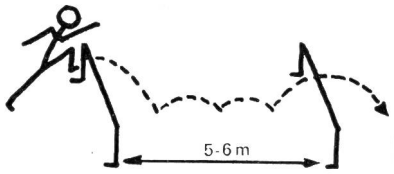
— Rückenlage auf den Kasten mit Handfassen an der Sprossenwand, Medizinball zwischen den Beinen: Beinheben.



— Stützen an der Sprossenwand: rasches Anziehen der Hantel unter der Achselhöhle.



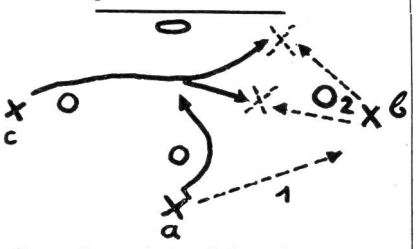
— Laufsprung über Hürden mit 2 Schritten zwischen den Hürden.



Spiel: Basketball 20 Minuten

Korbwürfe aus dem Lauf verbunden mit zuspielen. A wirft ein aus dem Lauf. B fängt den Ball aus der Luft und spielt ihn zu C, der Richtung Korb läuft und einwirft. Die Läufer stellen sich hinter der gegenüberliegenden Kolonne auf.

Taktische Vorübung: 3 gegen 3 unter einen Korb.
A zieht das Spiel auf der rechten Seite durch einen Pass an B, während Flügel C auf die rechte Seite läuft, um den Pass von B zu bekommen. C kann entweder einwerfen oder den Ball zu A spielen, der Richtung Korb läuft.



Dasselbe auf der linken Seite.
Spiel 5 gegen 5 mit 2 Körben.

Beruhigung: 5 Minuten
Spielkommentar.

Foto: Hugo Lörtscher, ETS