

# Ziele setzen

Autor(en): **Meier, Marcel / Kaech, Arnold / Hirt, Ernst**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **7 (1950)**

Heft 12

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-990716>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Starke Jugend Freies Volk

Monatsschrift  
der Eidgenössischen Turn- und  
Sportschule (ETS.) in Magglingen



Magglingen, im Dezember 1950

Abonnementspreis Fr. 2.— pro Jahr

Einzelnummer 20 Rp.

7. Jahrgang

Nr. 12

## Ziele setzen

«Dem Mangel an Tat ging von jeher  
der Mangel an Idee voran.»

Gottfried Keller

Bald öffnet sich das Tor, das den Weg in das unbekannte 1951 frei gibt. Damit naht auch wieder die Zeit, in der man sich einmal mehr das und jenes Schöne und oft sehr Anerkennenswerte vornimmt.

«Tätigkeit ohne Ziel  
ist Tätigkeit ohne Inhalt!»

Um es jedoch nicht nur bei den berühmten Vorträgen zu belassen, ist es notwendig, sich feste Ziele zu geben. Genau wie wir uns im persönlichen Leben Ziele setzen, um ihm Inhalt zu geben, müssen wir dies auch in unserer Arbeit als Leiter von Jugendlichen tun.

Wie haltlos und unsicher tappen viele im grossen, umfangreichen Arbeitsgebiet des VU herum, greifen bald da, bald dort etwas auf, um es dann auf halbem

Weg wieder fallen zu lassen, nur — weil sie ziellos sind. Wieviel mehr Erfolg und wieviel mehr Stosskraft haben auf der andern Seite diejenigen, welche klare, eindeutige Etappenziele ansteuern: sie tragen wie von selbst in alles, was sie unternehmen, Planmässigkeit, Ordnung und damit auch Erfolg hinein.

«Wer weiss was er will,  
erreicht sicherer was er will!»

Ziele kannst Du Dir jedoch nur dann vornehmen, wenn Du Ideen hast; im Betrieb mit Jugendlichen hilft in vielen Fällen die Phantasie.

Da Du nun vor und während den Festtagen kaum Zeit finden wirst, Deiner VU-Riege nachzudenken, gar Pläne zu machen, haben einige der «Magglinger-equipe» für Dich ein paar Ideen für die Arbeit im neuen VU-Jahr zusammengestellt. Vielleicht passt Dir die eine oder andere Anregung. Kannst Du sie gebrauchen, dann wünschen wir Dir zur Verwirklichung viel Erfolg.

Marcel Meier

### Aus dem Inhalt

Ziele setzen  
(Ideen der Magglingerequipe)

\*

Der Überschlager und seine Lehrweise

\*

Zum Saisonbeginn

\*

Ein Wett-Angebot

\*

Dr. med. Fritz Koeplin sagt

\*

Der preussische Offizier  
des 19. Jahrhunderts

\*

All unsern Lesern  
wünschen wir  
schöne Feiertage  
und Glück  
und Segen  
im neuen Jahr



«Eine Idee muss Wirklichkeit werden können, oder sie ist eine eitle Seifenblase.»

Auerbach

#### Arnold Kaech:

Wie häufig hört man klagen über mangelndes Verständnis zwischen Eltern und Kindern. Beide Teile gehen getrennt ihrer Arbeit und auch ihrem Vergnügen nach. Das elterliche Haus wird zur bequemen Gaststätte für Essen und Schlafen. Wurde nicht auch schon dem Vorunterricht gegenüber der (nach unserer Meinung unberechtigte) Vorwurf erhoben, er entfremde die Kinder den Eltern? Kann der VU-Leiter hier etwas tun?

Idee und Ziel: Die VU-Riege organisiert einen «Familien-Türgg»

Der VU-Leiter bespricht das Problem Eltern—Kinder mit der Riege und macht anschliessend seinen Vorschlag: «Solltest Du nicht wieder einmal einen Sonntag mit Vater, Mutter und Geschwistern zusammen sein?» — Langweilig? — «Das kommt nur auf Dich an!»

Der «Familien-Türgg» könnte etwa so durchgeführt werden: Jeder Vorunterrichtler schlägt zu Hause eine Wanderung von 2—4 Stunden abseits der grossen Landstrasse vor (Wanderwege!). An einem schönen Sonntag wird losgezogen. Unterwegs wird abgekocht, so dass der Mutter auch einmal die Sorge um den Sonntagsbraten abgenommen ist. Für die Wanderung mit seinen Eltern und Geschwistern wählt jeder den ihm passenden Weg selbst. Der Vorunterrichtsleiter kann, wenn er will, einen Platz bestimmen, auf dem alle, die Lust dazu haben, sich treffen. Vor den Augen der Väter und Mütter, der jungen Geschwister können dort irgendwelche Spielwettkämpfe durchgeführt werden. Heimmarsch wieder frei nach Wahl.

Das Unternehmen muss ganz ungezwungen durchgeführt werden. Es braucht vielleicht etwas Ueberredungskunst, bis ein Sprössling seine ganze Familie davon überzeugt hat, dass man einen Sonntag auch einmal so zubringen könne. Der Versuch lohnt sich. Wenn er gelingt, ist Vorunterrichtspropaganda im besten Sinne geleistet worden.

#### Ernst Hirt:

Ich lasse es mir nicht nehmen, im Jahr 1951 mit meiner VU-Riege auch einen Wahlfachkurs durchzuführen

Es ist leider Tatsache, dass die meisten Leiter den wahren Sinn des neuen Vorunterrichtes noch nicht erfasst haben. Sie glauben, ihre Pflicht gegenüber ihrer Gruppe und auch gegenüber der Allgemeinheit zu erfüllen, wenn sie einen Grundschulkurs durchführen. Hand aufs Herz, Kamerad, ist es nicht auch Dir so ergangen? Hast Du doch auf die Durchführung eines Wahlfachkurses verzichtet, weil die Organisation und Durchführung des Grundschulkurses schon reichlich viel Arbeit und Zeit gekostet hat? Zudem hält es ja immer schwerer, diesen Kurs diszipliniert und in jeder Beziehung geordnet durchzuführen. Fällt es doch so schwer, einen Übungsabend zu finden, der allen Bedürfnissen gerecht wird.

Ich weiss genau, dass die erfolgreiche Durchführung eines Grundschulkurses mit viel Mühe und Arbeit verbunden ist. Es braucht wirklich viel Können, Geduld und Hingabe, um diesen Kurs zu einem Erlebnis für alle zu gestalten. Deshalb begnügt Du Dich, wie die meisten Leiter, mit der Grundschule.

Dadurch wird Deinen Zöglingen und ganz besonders Dir etwas vorenthalten, was wir das Lebendige und Wertvolle am neuen Vorunterricht nennen möchten.

Das sind die Wahlfachkurse. Sie sind im Vorunterricht das, was im Guggelhof Zucker und Rosinen.

Die Wahlfachkurse sind es, die in vermehrter Masse Gelegenheit bieten, mit dem Vorunterricht auch auf die Entwicklung von Geist und Seele des jungen Menschen einzuwirken. Sie erlauben uns, die Erziehung zur Gemeinschaft weiter zu führen, die von der Familie und an Schulen schon angebahnt wurde. Sie geben die Möglichkeit, dem Drang der Jugend nach Weitung des Horizontes nachzukommen. Wenn Dir etwas daran gelegen ist, Deinen Zöglingen im nächsten Jahr etwas Neues zu bieten, in ihnen Begeisterung auszulösen für den Vorunterricht durch freie Gemeinschaftsarbeit in der Natur, dann entschliesse Dich zur Durchführung mindestens eines Wahlfachkurses.

#### Max Isler:

Es braucht dazu das gute Beispiel, die befreiende Tat

Immer wieder versuchte ich, meinen fussballbegeisterten «Victorianern» das leidenschaftliche Rauchen abzugewöhnen, um dadurch einen bessern Gesundheitszustand und eine Steigerung der Leistungsfähigkeit für die Bestreitung der Fussballwettkämpfe zu erzielen. Trotzdem die Mannschaft von der schädlichen Wirkung dieses (eines der stärksten) Giftes — 1 Gramm Nikotin soll 20 bis 30 Personen zu töten vermögen — überzeugt sind, war meinen diesbezüglichen Bestrebungen bis vor einiger Zeit sozusagen kein Erfolg beschieden.

Warum blieb der Erfolg aus?

Das gute Beispiel fehlte!

Gut gemeinte Worte vermochten keine Taten auszulösen. Der «Wegweiser», der die Begehung des guten Weges den

«ändern» überlässt, vermag die heutige Jugend nicht mehr mitzureissen.

«D'r Träner näblet jo au, worum sötte mir de dermit uf-höre?» — Solche und ähnliche Gedanken konnte ich jeweils von den leicht lächelnden Gesichtern ablesen, wenn wieder von dem zu grossen Rauchgeschwader die Rede war.

Die befreiende Tat!

Der Trainer steckte sein Rauchen von einem Tag auf den andern vollständig auf. Dieser Willensakt fing an, wie Wunder zu wirken. Kettenraucher wurden sogar zu «Non Fumeurs», und harmlosere vermochten seither ihren Zigarettenverschleiss auf ein erträgliches Minimum herabzusetzen, damit jedem einzelnen und der ganzen Mannschaft eine neue Ausgangsbasis für bessere Gesundheit und sportliche Erfolge verschaffend.

Vorunterrichtsleiter!

Erlicke eine grosse, schöne und dankbare Aufgabe auch darin, Deinen Jünglingen, wo es nur geht, mit dem guten Beispiel voranzugehen.

«Nichts wirkt so unmittelbar auf die Erweckung der Persönlichkeit im Menschen, wie das Vorbild der Persönlichkeit.»  
Fr. Meinecke

#### Marcel Meier:

Schon lange ärgert Dich die verwaahlte Sprunganlage. Die Füllung ist immer steinhart, der Sprungbalken weist eine Ueberhöhung auf, die Anlaufbahn ist ausgewaschen. In der Schule und in Deinem VU-Betrieb gab es auf dieser Anlage schon Fussverletzungen. Reklamationen bei der zuständigen Behörde haben bis jetzt nichts genützt. Was tun?

Idee und Ziel: Die VU-Riege baut selbst neue Sprunganlagen

Weg: Von der Turn- und Sportplatzberatungsstelle der ETS lässt Du Dir genaue Angaben über die Sprunganlage geben, die man mit wenig Mitteln selbst herstellen kann. Prüfe dann weiter, wie und auf welchem Wege das Rohmaterial angeschafft werden könnte. Vielleicht ist einer in der Riege Schreiner oder Zimmermann. Möglich, dass er das Holz für den Absprungbalken wie auch für die Einfassung sehr billig erhält.

Sind all die notwendigen Vorarbeiten getan — zu denen auch «Rekrutierung» der Arbeitskräfte (VU-Riege), Materialbeschaffung und Kostenberechnung gehören —, dann trabe zum Gemeindepräsidenten oder zu der zuständigen Kommission. Vielleicht ist es jedoch besser, Du besprichst Dich mit einer einflussreichen Persönlichkeit, von der Du annehmen kannst, sie könne die Sache an massgeblicher Stelle besser vorbringen und vertreten.

Wichtig dabei ist: Die Behörde muss einsehen, dass Ihr nicht einfach etwas fordert, sondern dass Ihr bereit seid, selbst beim Bau mitzuhelfen und gewisse Opfer zu bringen.

#### Willi Rätz:

Hast Du Dir schon Rechenschaft darüber gegeben, ob im zu Ende gehenden Jahr alle Jünglinge, die im Einzugsgebiet Deiner Organisation Wohnsitz hatten, den Vorunterricht besuchten? Ja. Dann wirst Du auch festgestellt haben, dass noch verschiedene Jünglinge nicht mit dabei waren. Warum wohl? Die Gründe dürften verschiedenartiger Natur sein: Beruflich unabhkömmlich / kein Interesse für körperliche Ertüchtigung / keine Turnausrüstung / die Eltern sind dagegen / mangelnde Aufklärung usw.

Idee und Ziel: Ich will im kommenden Jahr im Einzugsgebiet meiner Organisation alle Jünglinge erfassen

Weg: Im Frühjahr, kurz vor Beginn des Trainings, organisierst Du für die Bevölkerung eine Filmvorführung mit dem Zweck, jung und alt über Ziel und Zweck des Vorunterrichtes zu orientieren. Den Film mit Operateur und Apparaturen stellt Dir die ETS unentgeltlich zur Verfügung. Sie besitzt zur Zeit folgende, für einen solchen Werbeabend geeignete Filme:

1. «Wir sind die jungen Schweizer». Kurze Fassung (der neuen Verordnung angepasst). Dauer: 50 Minuten.
2. «Schweizer Jugend marschiert». Vorunterrichtsarbeit im Kanton Zürich; Grundschultraining, Schwimmen, Hochgebirgsausbildung usw. Untertitel: deutsch. Dauer: 55 Minuten.
3. «Finnland». Reiseaufnahmen, Ausschnitte aus dem sportlichen Leben des finnischen Volkes. Spitzenkämpfer der Leichtathletik: Mäki, Pekuri, Askola, Bärlund, Järvinen, Nikkanen usw. (ohne Zwischentexte). Dauer: 40 Minuten.
4. «Osloer Wettkämpfe». Reiseaufnahmen und Ausschnitte aus den Wettkämpfen der Leichtathletik-Europameisterschaft in Oslo. Dauer: 75 Minuten.
5. «Der Lauf». Ausgleich zur Berufsarbeit, Laufschulung für Kurzstreckenlauf, Start, Mittel- und Langstreckenlauf, Wettkampfausschnitte, taktische Hinweise. Dauer: 40 Minuten.

Diese Vorführung kannst Du zudem mit einem Kurzreferat, gehalten von Dir, dem Vereinspräsidenten, Lehrer, Gemeindepräsidenten, einem Vertreter des kantonalen Büros für VU oder der ETS, umrahmen.

Kurze Zeit nach dieser Veranstaltung lädst Du die Jünglinge mit Karte, durch Anschlag oder Publikation im Anzeiger oder der Tageszeitung zu einer orientierenden Zusammenkunft ein. Wichtig ist dabei, dass Du ausdrücklich vermerkst, dass der Vorunterricht insbesondere auch für Jünglinge durchgeführt wird, die keinem Verein angehören. Mit einem gleichzeitig erscheinenden Zeitungsartikel, in dem Du noch einmal auf Ziel und Zweck des Vorunterrichtes hinweist, kannst Du die Werbung noch umfassender gestalten. An der orientierenden Versammlung besprichst Du dann mit den Jünglingen das Programm und legst die Übungsabende fest.

Anlässlich der Zusammenkunft wirst Du feststellen, dass trotz Deiner guten Werbetätigkeit verschiedene Jünglinge ausbleiben. Um Dein Ziel zu erreichen, wird es notwendig sein, dass Du mit den fehlenden Jünglingen nun noch persönlich in Fühlung trittst und Dich jedem einzelnen «Fall» persönlich annimmst. Erst damit kannst Du Deine Werbetätigkeit als abgeschlossen betrachten.

**Hans Rüegegger:**

Lieber Leiter, bereits hast Du vier Grundschulkurse erfolgreich durchgeführt. Du hast die Prüfungsergebnisse vielleicht gesammelt, vielleicht auch nicht. So oder so wirst Du schlussendlich nicht recht klug über das Ausmass Deines Lehrerfolges, weil Dir gewisse Anhaltspunkte fehlen, an Hand derer Du klipp und klar feststellen könntest, wie sich Deine aufopferungsvolle Arbeit von Jahr zu Jahr ausgewirkt hat. Hast Du nicht während dieser vier Jahre verschiedene methodische Wege eingeschlagen, um zu Deinem gesteckten Ziel zu gelangen? Sicher haben auf jedem dieser Wege Deine Jünglinge Fortschritte erzielt.

Welche Methode aber hatte auf die Leistung den besten Einfluss? In welchem Zeitpunkt trat eine auffällige Steigerung ein, und in welchem Rhythmus setzte sie sich fort? Auf all diese Fragen weist Du mir wahrscheinlich keine Antwort. Deshalb rate ich Dir zu folgender

Idee: Lege Dir eine Statistik an.

Sie gibt Deiner Arbeit vermehrten Sinn und Gehalt, gleichzeitig ist sie, ziehst Du die richtigen Schlüsse, für Deine weitere Arbeit richtunggebend.

**GRUNDSCHULKURS 1950**

10. März bis 10. August

Name	Jahrg.	Beruf	Lauf 80 m					Weitsprung					Kugelstossen					Weitwurf					*
			Eintr.	9.5.	10.6.	12.7.	Prüf.	Eintr.	9.5.	10.6.	12.7.	Prüf.	Eintr.	9.5.	10.6.	12.7.	Prüf.	Eintr.	9.5.	10.6.	12.7.	Prüf.	
Kunz P.	31	Koch	12,8	12,1	11,9	11,8	11,6	4.10.	4.30	4.50	4.50	4.65	8.05	9.10	9.30	10.10	10.80	12 m	22 m	29 m	34 m	38 m	

\*Die Disziplinen Überschlag, Salto, Spiel etc. kannst Du mit »ja« oder »gut« in Deine Kontrolle eintragen.

Wie das Beispiel zeigt, muss zuerst eine Eintrittsprüfung stattfinden, welche Dir Aufschluss gibt über den Leistungsstand der Zöglinge. Sie wird auch weitgehend den Weg bestimmen, den Du in der Instruktion einzuschlagen hast. Es folgt sodann das ruhige Stadium der Aufbauarbeit, wie allgemeine Körperschulung, Einschleifen der technischen Bewegungsabläufe, Pflege der Spiele usw.

Nach ca. 20 Unterrichtsstunden nimmst Du die erste Zwischenmessung vor, nach wiederum ca. 15 Stunden Leistungstraining die zweite Zwischenmessung und so fort bis zur Eintragung der Prüfungsergebnisse.

Aus dieser mehrjährigen Statistik kannst Du dann sehr viel herauslesen. Zum Beispiel:

1. Welche Methode hat sich am besten bewährt?
  - a) diejenige mit dem Hauptakzent auf dem Lauf?
  - b) diejenige mit dem Hauptakzent auf der allgemeinen Körpergrundschulung (Bodenturnen, Gerätturnen etc.)?
  - c) diejenige mit dem Hauptakzent auf der Pflege der Spiele?
  - d) diejenige mit dem Hauptakzent auf den Prüfungsdisziplinen?
2. In welcher Periode des Grundschulfurnens trat die grösste Leistungssteigerung ein? usw.

Eine solche Statistik wird Dir aber zugleich in späteren Jahren zur schönen Erinnerung an Deine ehemaligen Schüler, und der Gedanke an Deine erfolgreiche technische und erzieherische Arbeit im Dienste des Vorunterrichts erfüllt Dich mit stiller Genugtuung.

**Kaspar Wolf:**

Probiere: In jeder Lektion einen Höhepunkt für das Gemüt; Regisseur bist Du, der Leiter.

Beispiele: Einer hat Geburtstag. Kleine, humorvolle Ehrung am Anfang der Lektion. «... und deshalb darfst du wünschen, was wir heute spielen.»

Die kühne Tat! Kleiner Geländelauf. Eine Hecke, von einer Strassenlaterne beleuchtet. Hinter der Hecke Finsternis, vermutlich ein Bord. «Wer springt ohne Zaudern in die Nacht?» Der Leiter, als Regisseur, kennt die an und für sich gefährlose Stelle.

Ein VU-Schüler verlässt die Riege. Er geht ins Welschland. Am Schluss der letzten Stunde: kleine Abschiedsansprache. Der Welschlandfahrer schreitet als erster durch das Spalier seiner Kameraden zur Turnhalle hinaus.

«Ich habe auf heute, halb acht, die VU-Riege X eingeladen. Es gibt Mannschaftswettkämpfe im Hindernislauf und im Korbball. Die Stunde bis halb acht wird noch weidlich zum Üben an den verschiedenen Hindernissen ausgenützt. An die Arbeit...»

Einer hat am Vortag ein Examen bestanden. In einer Arbeitspause bringt man ihn, scheinbar absichtslos, zum Erzählen. Interessanter Stoff!

«Heute ist X. Y., Schweizermeister, bei uns zu Gast. Er wird uns seine Kunst demonstrieren. Aber vorher möchte er etwas sehen...»

**... und hier die Idee des Bibliothekars:**

Fundament Deiner VU-Arbeit ist und bleibt das technische Können. Hapert es da, so steht Dein Wirken auf schwachen Füßen. Folglich stellt sich Dir die Frage:

Wie verbessere ich mein technisches Rüstzeug?

Antwort:

1. Besuche einen Vorunterrichtsleiter-Kurs in Magglingen. Schreibe uns eine Postkarte, und Du erhältst ein Kursprogramm mit allen nötigen Angaben, auf Grund derer Du Dich beim zuständigen kantonalen Büro für Vorunterricht anmelden kannst, oder — wende Dich direkt an dieses Büro.
2. Ist Dir jedoch das Opfer einiger Ferientage zu gross, dann verschaffe Dir durch die Buchhandlung die nötige Sport-Literatur. (Finanzierung: Zigaretten-, Kino- und Totostop in Variationen.)
3. Bist Du Dir nicht im Klaren, was Du kaufen sollst, so lasse Dich von uns kostenlos beraten. Wir kennen die gute und käufliche Literatur. Oder:
4. Benütze den Gratisausleih-Dienst unserer Bibliothek. Gib bitte Titel und Verfasser an oder umschreibe das Gewünschte so klar wie möglich. Wir bedienen Dich gerne.
5. Möchtest Du über alle leichtathletischen Disziplinen fortlaufend unterrichtet sein, dann bestelle die halbmonatlich erscheinende «Leichtathletik» im Turn- und Sportverlag Murten.

Vielleicht greift Du Dir im Anblick des in dieser Nummer gepflanzten «Ideen-Waldes» an den Kopf und siehst vor lauter Bäumen... usw. Tröste Dich, «die grösste Arbeit ist die, wenn man sich zurück ergibt...»

Übrigens — warum arbeitest Du nicht nach einem «Fünfjahresplan»?

Jedes Jahr beackerst Du eine VU-Disziplin ganz besonders gründlich. Vielleicht so:

- |                             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| 1. Jahr: Laufen             | + Spiel: Fussball    |
| 2. » Springen               | + » Handball         |
| 3. » Werfen                 | + » Basketball       |
| 4. » Stossen                | + » Volley-Ball      |
| 5. » Klettern - Gerätturnen | + » Spiele ohne Ball |

Auf diese Weise verirrst Du Dich nicht im «Wald» — in der Fülle des Stoffes — und nach fünf Jahren hast Du Dir doch ein ganz beachtliches Wissen und Können angeeignet. Verlass Dich aber bei allem Lernen nicht auf Dein bäumiges Gedächtnis allein, beherzige vielmehr das Wort: Was Du schwarz auf weiss besitzt, kannst Du getrost nach Hause tragen! — Doch auch beim schriftlichen Festhalten des Stoffes oder der «plötzlichen» Ideen etc. ist ein planmässiges Vorgehen wichtig. Lass Dir deshalb noch etwas raten: Weg mit allem Zettelbetrieb! Die Notizen gehören in ein Wachstuchheft. Numeriere die Seiten, teile sie entsprechend den verschiedenen Disziplinen ein und lege auf der ersten oder zweiten Seite ein genaues Inhaltsverzeichnis an. Eine «Griff-Einrichtung» ist natürlich sehr zweckdienlich. Auch das Blatt-System mit Ordner und Griffabelle ist empfehlenswert.