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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 17 (1960)

Heft: [11]

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

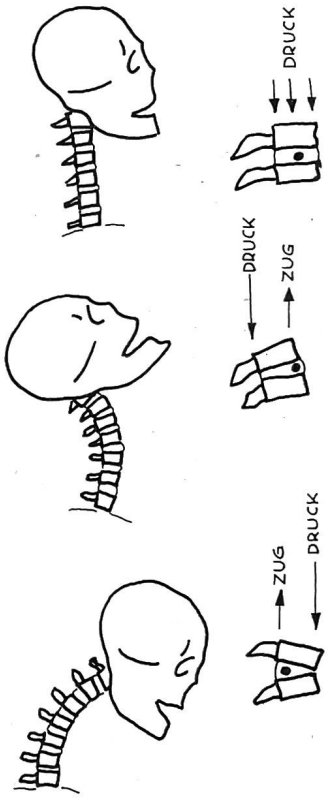
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Aus der Sektion Forschung

Sind der Kopfstand und das Ueberrollen für die Halswirbelsäule gefährlich ?

Anfangs 1959 ereignete sich an einer schweizerischen Mittelschule ein Unfall, der einige diesbezügliche Ueberlegungen nahelegt.
Im Laufe des Turnunterrichts hatte ein Jüngling mehrfach einen Kopfstand mit Ueberrollen vorwärts auszuführen. Beim vierten Mal bemühte er sich, die Uebung mit besonders ausgesprochenem «Hohlkreuz» und mit ins Genick gerücktem Kopf durchzuführen. Dabei erfolgte ein Knacken im Genick mit sofortigem Auftreten von Nackenschmerzen und Ausstrahlungen in den rechten Arm. Der Kopf sei etwas schief gestanden und hätte nicht mehr zurückgedreht werden können.
Der Jüngling musste sich in ärztliche Behandlung begeben, und es kam zu einer Begutachtung der Angelegenheit durch eine fachärztliche Klinik.
Die Klinik stellte sich auf den Standpunkt, dass es sich um ein erhebliches Trauma des Nackens im Sinne einer Distorsion (Verstauchung) der Halswirbelsäule gehandelt hat. Dabei ist eine Schädigung des Bandapparates der Halswirbelsäule aufgetreten und damit auch eine Disposition zum Auftreten von Reizzuständen in den Gelenken. Bei den Schmerzausstrahlungen handelt es sich um sogenannte pseudo-radikuläre Reizzustände. Anhaltspunkte für eine Bandscheibenschädigung, sei sie nun vorbestehend oder frisch, bestanden nicht.
Die Klinik äussert sich sodann über die Zweckmässigkeit derartiger Uebungen. Sie betont, dass der Bandapparat der Halswirbelsäule sehr viel schwächer ist als z. B. derjenige der Lendenwirbelsäule. An der Leiche zerreisst der erstere bei einer Belastung von 80 kg, währenddem dies bei der letzteren erst bei 380 kg der Fall ist. Der Kopfstand wird als sehr unphysiologische Uebung bezeichnet, da die Halswirbelsäule für eine Belastung durch den einige kg schweren Kopf gebaut ist, nicht aber für eine solche durch den ca. 70 kg wiegenden Körper. Es wird dem Erstaunen Ausdruck gegeben, dass bei solchen Uebungen nicht mehr schwere Unfälle passieren.
Die Sektion für Forschung der ETS wurde gebeten, zu dieser Beurteilung Stellung zu nehmen und es seien im folgenden auch nach Rücksprache mit Herrn Dr. R. Münchinger, Zürich, einige Ueberlegungen von allgemeinem Interesse dargestellt. Sie betreffen nicht die medizinische Beurteilung des Einzelfalles. Diese ist ohne Probleme, da das Unfallsereignis sichersteht, der kausale Zusammenhang mit der Körperübung ebenfalls und die Diagnose zweifellos richtig ist. Es besteht somit auch versicherungstechnisch keine unklare Fragestellung.
Von Interesse für den Turn- und Sportlehrer ist jedoch die Frage, inwiefern und warum solche Uebungen gefährlich sein können und ob bei ihrer Durchführung besondere Einschränkungen am Platz scheinen.
Die Wirbelsäule des Menschen besteht funktionell aus drei Abschnitten, indem die Brustwirbelsäule durch den Brustkorb weitgehend abgesteift ist, während sich die Beweglichkeit praktisch auf die Halswirbelsäule und die Lendenwirbelsäule beschränkt. Es ist selbstverständlich, dass die vermehrte Beweglichkeit der Halswirbelsäule auf Kosten deren Stabilität geht. Trotzdem vermag die Wirbelsäule in ihren beweglichen Teilen grosse Lasten zu tragen, sofern dies in einer «mittleren» Stellung geschieht (leichte doppelte S-Krümmung).
Die Wirbelsäule wird durch eine kräftige Muskulatur gehalten. In der Mittelstellung, entsprechend der aufrechten Haltung, ist die Angriffsrichtung der Haltemuskulatur relativ günstig, ihre stabilisierende Wirkung gross. Die Wirbelsäule entspricht in dieser Stellung gleichsam einem allseitig durch Seile abgesteiften, nur leicht gekrümmten Mast. Die Belastung der Wirbelkörper, der Bandscheiben, Gelenke und Bänder erfolgt gleichmässig. Wird die Lordose der Halswirbelsäule gemeinsam mit der Lenden-Lordose verstärkt, so wird die Tragfähigkeit vermindert, weil die Angriffsrichtung der Haltemuskulatur und die Stellung der Wirbel zueinander ungünstiger werden. Die Wirbelsäule zeigt die Tendenz, an den Stellen stärkster Krümmung auszuknicken, wobei die Bänder der konvexen Seite maximal auf Zug, die Wirbelkanten, bzw. die Zwischenwirbelscheiben der konkaven Seite maximal auf Druck beansprucht werden. Es können lokal ausserordentlich grosse Kräfte auftreten, besonders sog. Randbelastungen. In diesen Extremstellungen sind die Reserven der elastischen Elemente der Wirbelsäule erschöpft und die Gefahr der Schädigung bei plötzlicher, auch nur zusätzlicher Beanspruchung, z. B. durch eine unkoordinierte unvorsichtige Bewegung oder eine ungeschickte Hilfe durch Drittpersonen sehr gross. Wir kennen diesbezüglich z. B. die Gefahr ungeschickter Hilfsmanöver beim Wasserspringen. Wir kennen auch die Gefahren bei technisch unrichtigem Heben schwerer Lasten, sei es im Sport oder im täglichen Leben. Auch die Halswirbelsäule im speziellen ist allseitig gut mit Muskeln abgesteift. Diese dürfte im Durchschnitt beim heutigen Normalindividuum nicht besonders kräftig entwickelt und trainiert sein, zumal bei uns das Tragen von Lasten auf dem Kopf nicht üblich ist. Dazu kommt, wie das Gutachten der oben genannten Klinik richtigerweise erwähnt, die Tatsache, dass die natürliche Belastung der Halswirbelsäule durch den Kopf erfolgt, der einige Kilo schwer ist, und nicht durch den ganzen Körper, der das Vielfache davon wiegt. Es entsteht deshalb zweifellos ein Gefahrenmoment, sobald der Kopfstand in einer ungünstigen Stellung der Halswirbelsäule ausgeführt wird, und diese stark oder durch unkoordinierte Bewegungen belastet wird. Ungünstig sind dabei die Extremstellungen, sei es nun hochgradige Lordose oder hochgradige Kyphose. Grundsätzlich ist auch der Uebergang von der einen zu der anderen Extremstellung, also z. B. vom Kopfstand mit «hohlem» Genick mit Uebergang zur Ueberrollstellung nicht ungefährlich, da Extremstellungen entstehen, in denen die muskuläre Haltung der Halswirbelsäule nicht mehr gut ist, so dass eine starke Belastung des Bandscheiben- und Bandapparates zustande kommt. Für den Geübten ist die Gefahr klein, da er infolge guter Koordination und vor allem guter Muskelkraft der Hals- und Rückenmuskulatur, aber auch des Schultergürtels in der Lage ist, die Lordose langsam und ruckfrei in eine Kyphose überzuführen, ohne dass plötzliche lokale Ueberbelastungen entstehen. Sobald ruckhafte und unkoordinierte, ungeschickte Bewegungen auftreten, ist die Gefahr einer Schädigung vorhanden. Dort liegt auch das Gefahrenmoment unerwarteter, ungeschickter Hilfen von Drittpersonen.
Es ist sicher, dass bei den fraglichen Uebungen Grenzbelastungen auftreten können, besonders wenn sie ungeschickt durchgeführt werden, wenn es sich um allgemein untrainierte Individuen handelt oder wenn die Durchführung forciert wird.
In der Praxis darf man durchaus zugeben, dass der Kopfstand in einem gewissen Sinne eine unphysiologische Uebung ist. Wir stehen und bewegen uns normalerweise schliesslich nicht auf dem Kopf. Anderseits darf man sich nicht nur wundern, dass bei solchen Uebungen nicht mehr Unfälle passieren, sondern man muss auch positiv feststellen, dass dies eben nicht der

Fall ist und dass dies seine Gründe hat. Dies dürfte darauf zurückzuführen sein, dass praktisch fast immer der muskuläre Halt genügend stark ist und dass die Uebungen koordinativ so durchgeführt werden, dass der Bandapparat der Wirbelsäule nicht überbeansprucht wird. Es scheint mir trotzdem von Wichtigkeit zu sein, dass im Turnunterricht, speziell in den Schulen, wo das Menschenmaterial in bezug auf biologisches Alter, auf Trainingszustand, auf Geschicklichkeit so verschieden ist, realisiert wird, dass gewisse Gefahrenmomente bestehen können und dass derartige Uebungen erst am Platz sind, wenn eine gewisse Grundlage an Trainingszustand und allgemeiner Geschicklichkeit



Normalstellung

Wirbelkörper gleichmässig belastet, ebenso Zwischenwirbelscheiben und Bandapparat

Hyperlordose

(Kopf «im Genick») Maximale Rand-Druckbelastung von Wirbelkörper und Bandscheiben im hintern Teil. Bandapparat vorne maximal auf Zug belastet.

Kyphose

Maximale Rand-Druckbelastung von Wirbelkörper und Bandscheibe im vordern Teil. Bandapparat hinten maximal auf Zug belastet.

vorhanden ist. Bei ungeschickten, schwächlichen und unkoordinierten Schülern ist eine gewisse Vorsicht und vor allem eine sorgfältige Betreuung der Uebungen notwendig. Die Ueberbetonung des Gesichtspunktes der Mutprobe und der Härte ist in diesen Fällen falsch.
Für die Durchführung derartiger Uebungen ist es wichtig, dass der Bewegungsablauf richtig instruiert wird, und dass Belastungen in der Extremstellung der Wirbelsäule vermieden werden. Eine allgemein gut trainierte Muskulatur, speziell auch des Schultergürtels, ist infolge der sehr kräftigen Haltemechanismen der beste Schutz vor Schädigung des Bandapparates der Bandscheiben und der Gelenke. Sofern diese Einschränkungen beachtet werden und die Instruktion sorgfältig und richtig erfolgt, ist es keineswegs notwendig, derartige Uebungen einfach aus dem Programm zu streichen. Da sie andererseits zweifellos nicht im Zentrum der Körperkultur und der Ausbildung eines jungen Menschen stehen, wird letzteren durch die Beachtung der genannten Hinweise sicher kein Abbruch getan. Die Uebungen gehören eher in den Bereich des schon körperlich ordentlich durchgebildeten Jünglings, als in den des Anfängers.

Prof. G. Schönholzer.

Literatur: Münchinger R., «Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin 1960», Heft 3.

Bibliographie

Aus der Theorie für die Praxis

Prokop, L. DK: 613.2:796

Zur Frage der zuzuführenden Traubenzuckermenge. In: Sportärztliche Praxis, 1960, S. 72.

Die Menge des zu verabfolgenden Traubenzuckers hängt von dem zu erreichenden Ziele ab. Bei schweren Erschöpfungszuständen, bei denen als Folge des Glykogenmangels ein Absinken des Blutzuckerspiegels zustandekommt, sind Mindestgaben von 50—100 g Traubenzucker nötig, zumal bei starker Anstrengung bis zu 250 g pro Stunde im Organismus verbraucht werden. Es werden in diesem Fall 100—150 g Glukose ohne wesentliche Erhöhung des Zuckerspiegels im Blut aufgenommen. Eine Erholung tritt meistens nach wenigen Minuten ein, und oft kann nach ca. 1 Stunde eine Anstrengung mit der früheren Intensität wiederholt werden. Zur Vorbeugung von Erschöpfungszuständen genügen, wenn unter Umständen normale Mahlzeiten nicht möglich sind, wiederholte Gaben von Traubenzuckermengen zwischen 20 und 50 g. Gaben unter 10 g haben auf den Blutzuckerspiegel kaum einen Einfluss und wirken höchstens psychisch. Der Trainierte hat in seinen Depots (Leber, Muskel) bis zu 400 g Glykogen gespeichert, was gewöhnlich für mehrere Stunden intensiver Arbeit ausreicht. Der Untrainierte speichert weniger, verbraucht den Zucker auch unökonomischer, weshalb sich bei ihm das Problem der zusätzlichen Traubenzuckerzufuhr stellt. Durch Zugabe von Vitamin B 1 und C wird die Wirkung des Traubenzuckers wesentlich verbessert. Entscheidend hinsichtlich der Leistungsverbesserung ist der Zeitpunkt der Einnahme vor dem körperlichen Einsatz. Versuche zeigten, dass eine Erhöhung der Leistungsfähigkeit besonders bei Zuckerverabreichung ungefähr 15 Minuten, oder aber 1—1½ Stunden vor dem Start zu erwarten ist. Die Ursache für ein Ausbleiben der Leistungssteigerung bei Einnahme in der Zwischenzeit liegt in normalen Gegenregulationsmechanismen des Zuckerstoffwechsels des Körpers. Abzulehnen ist ein dauerndes Essen kleiner Mengen von Traubenzucker, da dies eine ungünstige Wirkung auf die Magenschleimhaut hat und den Appetit auf normale Mahlzeiten stört.

Dr. med. H. Hug.

Starke, Kurt. DK: 79.05

Der Wettkampf als Gemeinschaftsaufgabe. In: «Leibesübungen», Frankfurt a. M., 1960, 9, S. 17—19.

Starke stellt eingangs die Frage: «Wie steht unsere heutige Jugend zum Sport?». Soziologen, Psychologen sowie verschiedene Gremien hätten diesbezügliche Untersuchungen gemacht und seien bemüht gewesen, aus den Ergebnissen gewisse Schlüsse zu ziehen. Mit der statistischen Auswertung solcher Rundfragen sei es jedoch nicht getan. Bestimmte Hintergründe können, so meint Starke, nur in sorgfältiger Analyse ermittelt werden. Man sollte es sich nicht so leicht machen und immer nur den Mangel an Uebungsstätten und Uebungsleitern beklagen, denn damit werde meist nur die finanzielle Seite des Problems angesprochen. Auch die Kritik an der Schule sei zuweilen reichlich billig. In Wirklichkeit lägen die Probleme viel tiefer. Starke geht dann auf die grundlegende Wandlung unseres Weltbildes ein. Die private Sphäre erscheine weitgehend aufgehoben. Beruf und Alltag zerren unablässig an den Nerven. Diese Entwicklung habe naturgemäss auch das Verhältnis der Jugend zum Sport aufs nachhaltigste beeinflusst. Die Jugend sei sportlich dadurch nicht etwa uninteressierter, dagegen sei sie zum Teil vereinsmüde geworden. Und warum? Der Sport ist den Vereinen nicht mehr ein Mittel der Erziehung und Erholung, sondern sie sind selbst zu einem Organisationszentrum des Sportbetriebes geworden. Das Uebermass an sportlicher Repräsentation, das sich zum Wettkampfrummel entwickelt habe, überfordere die Jugend seelisch und körperlich. An Stelle der selbstgewählten Betätigungsmöglichkeit sei die passionierte Trainingsarbeit getreten, die um der Sache, um des Renommees willen abgeleistet werden müsse. Die Arbeit des Trainers müsse sich für den Verein bezahlt machen und wirtschaftlich auf die Existenz des Vereins auswirken. Daher sei der Trainer vielfach zum Makler neuer Talente und Methoden, der permanente Wettkampf zum sportlichen Prinzip schlechthin geworden. Es entstehe so das unerfreuliche Bild, dass zwar die Spitzenleistungen einiger weniger angesichts dieser wissenschaftlichen Trainingsmethoden ungewöhnlich in die Höhe schnellen und das öffentliche Gewissen beruhigen, dass aber auf der andern Seite der gesunde Wetteifer des sportlichen Normalverbrauchers zu erlahmen beginne. Daher komme die zunehmende Wettkampfmüdigkeit unserer Jugend, die ja nichts anderes

sei, als eine natürliche Reaktion auf die zunehmende Entpersönlichung unseres sportlichen Lebens. Einer solchen Entwicklung sinnvoll zu entgegnen sei u. a. auch Aufgabe der Schule. Sie stehe mit ihrer Leibeserziehung immer in der doppelten Gefahr, entweder dem Sog des allgemeinen Wettkampfrummels zu verfallen, oder ihre sportlichen Interessen durch eine missverstandene Spielerei zu verharmlosen, während ihre wahre Aufgabe doch darin bestände, im Rahmen der Gesamterziehung die persönlichkeitsbildenden Werte der Leibeserziehung, und dazu gehöre auch die Bewährung im Wettkampf, zur vollen Auswirkung zu bringen. Ein ausgezeichnetes Mittel sei das System der Bundesjugendspiele, als deren Träger heute fast ausschliesslich die Schulen zu gelten haben. Im gemeinsamen Streben nach dem Sieg kann sich in der Jugend durch diese Spiele das Gefühl der Zusammengehörigkeit vertiefen. Nicht der Rekord des Einzelnen, sondern die gute sportliche Ausbildung aller (der ganzen Klasse), ihre Ertüchtigung für den Kampf des Lebens, sei das Ziel der Bundesjugendspiele. Zum Abschluss geht Starke noch auf die verschiedenen Vorteile dieser Spiele ein, bezüglich Vorbereitung, Durchführung und Auswertung. Er schliesst mit der Bemerkung: «Auf dem Wege des Klassenwettbewerbes ist allen Schülern eine echte und reelle Siegeschance gegeben, die jedes Resignieren verhindert und das eigene Leistungsbewusstsein erhöht.» M. Meier

Kretschmann, Klaus. DK 796.512.3

Zur speziellen Wettkampfvorbereitung des Langstrecklers. In: Der Leichtathletik-Trainer, 2, 1960, 32 S. 503.

Kretschmann geht in seiner Arbeit hauptsächlich auf die beiden zu unterscheidenden Arten des «formaufbauenden» und des «formerhaltenden» Trainings ein. Nach ihm unterscheiden sich die beiden Formen in erster Linie durch ihren Umfang. Kretschmann stellt die Frage: Gibt es für einen Langstreckler während der Wettkampfperiode überhaupt noch eine spezielle Wettkampfvorbereitung oder trainiert er die ganze Saison über gleichmässig mit einer herabgesetzten Belastung? Seine Antwort lautet:

1. muss die Leistungsgrundlage im Winter und Frühjahr geschaffen;
2. der Trainingsumfang in der Saison bedeutend vermindert und
3. durch ein ganz spezielles Training während der Wettkampfzeit ein «Index» gesetzt werden.

Der Verfasser behandelt im weiteren die Art des Vorgehens, wobei er vor allem eine klare Wettkampfplanung verlangt. Die wichtigen Wettkämpfe (Landesmeisterschaften, Länderkämpfe usw.) müssten durch ein Spezialtraining vorbereitet werden, wofür er den Begriff des «Stosstrainings» verwendet. Mit diesem «Stosstraining» soll das i-Tüpfchen auf die Form des Läufers gesetzt werden. Das «Stosstraining» — das rund fünf Wochen dauern soll — müsse unmittelbar vor einen Wettkampfhöhepunkt gelegt werden. Dabei werde im grossen und ganzen das Jahrestraining wiederholt, d. h. alle Belastungsstufen, die der Läufer im Verlaufe des Jahrestrainings durchgemacht hat, sollen innerhalb des fünfwöchigen Zeitraumes sozusagen komprimiert wiederholt werden. Durch die ansteigende Belastung sei der Organismus bei dieser Trainingsform gezwungen, seine Leistungsfähigkeit stetig zu erhöhen, dadurch würden Reservekräfte geschaffen, die über das Ausgangsniveau hinausgingen. Die grösste Belastung müsse in der vierten Woche erfolgen, in der fünften sei sie dann stark zu senken. Die durch das «Stosstraining» verlorenen Kräfte würden dadurch in der letzten Woche wieder aufgebaut, so dass der Läufer in Höchstform zu dem wichtigen Wettkampf antreten könne. Auf Grund von Erfahrungen mit dem Läufer Gerhard Hönicke setzt sich Kretschmann dafür ein, dass am Tage vor dem Wettkampf nicht ausgeruht werden soll. Hönicke habe sich stets am Vortage tüchtig warmgelaufen und anschliessend zwei bis drei schnelle 400-m-Läufe absolviert. Kretschmann begründet es damit, dass dadurch in der Erholungszeit nicht nur das Ausgangsniveau der Leistungsfähigkeit wieder hergestellt wird, sondern eine sogenannte «Superkompensation» eintritt, die den Läufer am nächsten Tag besonders leistungsfähig macht. Für einen Langstreckler seien zwei bis drei 400-m-Läufe ja kein Training; es soll dadurch lediglich ein intensiver Reiz gesetzt werden. M. Meier

Wir haben für Sie gelesen:

«Sport und Charakter». DK: 371.030:17:796

Oesterreichische Turn- und Sport-Union, Wien, 1960. — 8 o. 61 S.

Die Oesterreichische Turn- und Sport-Union sieht ihr vornehmstes Ziel in der Gesamterziehung des Menschen. In dieser Gesamterziehung hat die richtige Pflege der Leibesübungen eine besondere Aufgabe zu erfüllen. Da der moderne Mensch über mehr freie Zeit verfügt als seine Vorfahren, hat der Sport an Bedeutung derart gewonnen, dass man ihn als Grossmacht bezeichnet. Sport soll aber nicht Selbstzweck sein, sondern der Bildung des ganzen Menschen zur Persönlichkeit dienen. Neben dem Schaffen von körperlichen Betätigungsmöglichkeiten gibt die Turn- und Sport-Union auch für die geistige Erziehung ihren Mitgliedern geeignete Behelfe heraus. Das Büchlein «Sport und Charakter» ist ein solcher Behelf. Auf den rund 60 Seiten steht schlicht und einfach, wie die charakterliche Haltung des Sportlers sein soll und welcher Geist ihn erfüllen muss. Dass Sport und Charakter in engstem Zusammenhang stehen, wird niemand leugnen, dem Sport mehr als eine sichtbare oder messbare Leistung ist. In den rund 55 Abschnitten findet der Leser klare Gedanken zu den verschiedensten Themen, mit denen sich jeder einmal auseinanderzusetzen hat, z. B. Beruf, Ehre, Freundschaft, Genussgifte, Idealismus, Keuschheit, Kultur, Liebe, Religion, Schmutz und Schund, Sonntag, Technik, Wahrhaftigkeit, um nur einige davon zu nennen. Die sehr straff gehaltene Schrift regt zum Nachdenken an; das allein macht sie schon lesenswert. M. Meier

Pestalozzi-Kalener 1961. DK: 059

Schweizer Schülerkalender. Zürich, Pestalozzi-Verlag, 1960. — 8 o. 328 S. ill. 8 Tafeln. — Fr. 4.80 — Beilage «Schatzkästlein 1961».

Wie sieht die Welt von morgen aus? So fragen sich unsere Kinder. Der Pestalozzi-Kalender 1961 versucht, seinen jungen Lesern und Leserinnen auf diese Frage einige wertvolle Hinweise zu vermitteln. Unter dem Jahresmotto «Forschung von heute ist Arbeit für morgen» gibt er in zahlreichen wohldokumentierten und hervorragend bebilderten Artikeln Einblick in die Forschungsarbeit der Industrie. Hochinteressant, weil in die Zukunft weisend, sind die Berichte über das Aluminium, das Fernsehen, den Turbomaschinenbau, die Nachrichtentechnik, die Vitamine, über Atomenergie und die Bodenuntersuchungen. Neben diesen technisch betonten Beiträgen finden sich aber auch viele Artikel über Kunst, Naturkunde und Geographie, sowie Bastelhinweise und unterhaltsame Stoffe. Ebenso fehlen die beliebten Wettbewerbe nicht. Der im Pestalozzi-Verlag Zentralsekretariat Pro Juventute, Zürich, in einer Knaben- und einer Mädchen-Ausgabe erschienene Pestalozzi-Kalender ist billig wie immer (Fr. 4.80). Er stellt eine Gabe von Wert und Dauer an die Schweizer Jugend dar. Legen wir ihn in die Hände unserer Kinder!

Aebli, F. DK: 087.5=3

Kleine Werber ziehen durch die Welt. Zürich, SJW, 1960. — 8 o. 48 S. ill. — Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 716.

Mit den kleinen Werbern auf der grossen Welt sind die Briefmarken gemeint. Es ist erstaunlich, was die Briefmarken dem Betrachter erzählen können, wenn er in ihre Geheimnisse eingeweiht ist. Das Heft biete dazu die nötige Anleitung.

Echo von Magglingen

Kurse im Monat Dezember

a) Schuleigene Kurse:

5.—10. 12.	ELK, Grundschule I (Hallen- und Wintertraining) (60 Teiln.)
19.—24. 12.	ELK, Skifahren I (50 Teiln.)
21.—24. 12.	ELK, Skifahren II (30 Teiln.)
26.—31. 12.	ELK, Skifahren I CFM, instruction de ski I (100 Teiln.)
12.—17. 12.	Kaderkurs Ski für Lehrkörper der ETS

b) Verbandseigene Kurse:

1.— 4. 12.	Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD Gruppe für Ausbildung (60 Teiln.)
3.— 4. 12.	Referentenkurs, EMD (65 Teiln.)

Besondere Veranstaltungen der ETS:

18./19. 11. 1960 Séance d'automne du S. R. I. à Macolin.

Ausländische Besucher:

Besuch einer japanischen Jugenddelegation von 20 Personen unter der Führung von Herrn Gizo Hamana, Bürgermeister der Stadt Kisapuzu und Herrn Masutto Toyooka, Bürgermeister der Stadt Ueno.

I. Ikada, Direktor eines Sportverlages in Tokio und Dr. T. Ishiko, Professor an der Universität Tokio.

Prof. Singer, Turnlehrer und Inspektor von Turn- und Sportanlagen in Israel, Tel Aviv.

Professor Harrison Clarke, Faculty of Education University of Western Australia, Nedlands.

Auswärtige Vorträge von Funktionären der ETS:

Dr. Kaspar Wolf: Filmvortrag über Ski im Seminar Hofwil am 27. 11. 1960.

Francis Pellaud: Cours de sport «Université populaire jurassienne» Courtelary.

Delegationen:

Hans Brunner: Delegiertenversammlung des SAC in Winterthur am 15./16. 10. 1960.