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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 20 (1963)

Heft: 2

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

Studienlehrgang 1963/65 an der ETS

zur Erlangung des Sportlehrer- und Sportlehrerinnendiploms an der ETS Magglingen

Die Eidgenössische Turn- und Sportschule führt, mit Beginn am 14. Oktober 1963, einen zweijährigen Studienlehrgang zur Erlangung des Sportlehrer- und Sportlehrerinnendiploms durch. Die Ausbildungszeit, Prüfung inbegriffen, dauert 18 Monate. Zwischen den einzelnen Semestern werden angemessene Ferien eingeschaltet.
Die Ausbildung vermittelt allgemeine Lehrbefähigung in der Körperschulung (Grundschulfächer) und besondere Lehrbefähigung in einer oder zwei Sportarten (Spezialfächer).

Zulassung

Zur Aufnahmeprüfung werden gut beleumdete Schweizer und Ausländer zwischen 18 und 40 Jahren zugelassen. Sie müssen über ausreichende Allgemeinbildung verfügen sowie die deutsche und französische Sprache so weit beherrschen, dass sie dem Unterricht in beiden Sprachen folgen können. Wenn möglich sollen die Kandidaten resp. Kandidatinnen von einem Turn- oder Sportverband empfohlen werden. Ausserdem haben sie sich durch ein ärztliches Zeugnis über einen guten Gesundheitszustand auszuweisen.

Aufnahmeprüfung

Die Aufnahmeprüfung besteht aus einer theoretischen Prüfung über Allgemeinbildung und über Kenntnisse der deutschen und französischen Sprache und einer praktischen Prüfung über sportliche Befähigung in Grundschul- und Spezialfächern entsprechend den Weisungen der ETS über die Prüfungsanforderungen.

Fächerwahl

Die allgemeinen theoretischen Fächer, die Grundschulfächer sowie mindestens eines der nachgenannten Spezialfächer nach Wahl sind obligatorisch.

Spezialfächer

Basketball, Boxen, Gymnastik, Fussball, Handball, Kunstturnen, Leichtathletik, Schwimmen und Wasserspringen, Ski, Sonderturnen, Instituts- und Betriebssport, Tennis. (Wegfall einzelner Spezialfächer wegen ungenügender Anmeldezahl bleibt vorbehalten.)
Vorausgesetzt, dass die Fähigkeiten vorhanden sind und der Stundenplan es zulässt, können zwei Spezialfächer belegt werden. Ueber die Belegung der Spezialfächer kann erst nach der Aufnahmeprüfung endgültig entschieden werden.

Studiengeld

Das Studiengeld beträgt Fr. 305.— pro Monat für Schweizerbürger, sFr. 380.— pro Monat für Ausländer. In diesem Betrag sind Unterricht, Unterkunft und Verpflegung inbegriffen. Teilnehmer(-innen) mit Spezialfach Ski haben zusätzlich im 1. und 3. Semester je Fr. 100.— für je eine Spezialausbildungswoche zu bezahlen.
Im Studiengeld sind Aufwendungen für Krankenpflege, obligatorische Lehrbücher und Lehrmaterial, obligatorische Ski-Diebstahlversicherung sowie Prüfungsgebühren (Aufnahme- und Diplomprüfung) nicht enthalten.
Das Studiengeld ist pro Semester im voraus auf Postcheckkonto III 520, Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen, zu bezahlen.

Erlass des Studiengeldes

Begründete Gesuche um teilweise Erlass des Studiengeldes (Art. 22—28 der Verfügung des EMD vom 10. 2. 1959) sind mit der Anmeldung einzureichen. Ausländern kann das Studiengeld nicht erlassen werden.

Anmeldung

Bis 1. Mai 1963 mit Formular «Anmeldung» an die Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen. Der Anmeldung sind die in der Verfügung genannten Unterlagen beizulegen.

Hauptsächlichste Daten:

Studienbeginn: 14. Oktober 1963.
Studienschluss: Ende September 1965.
Aufnahmeprüfungen: für Schweizer und Ausländer, die sich bereits in der Schweiz aufhalten: 10.—14. 6. 1963; für Ausländer: 7.—11. 10. 1963.
Zwischenprüfungen: am Schluss des 2. Semesters.
Diplomprüfungen: am Schluss des 2. und 4. Semesters.
Skilager: zweite Hälfte März 1964 und 1965.
Zelt- und Wanderlager: Ende Juni 1964.
Tourenlager: Ende Juni 1965.
Ferien: 6 Wochen im Dezember 1963 / Januar 1964; 2 Wochen im April 1964; 4 Wochen im Juli 1964; 2 Wochen anfangs Oktober 1964; 6 Wochen im Dezember 1964 / Januar 1965; 2 Wochen im April 1965; 4 Wochen im Juli 1965.

Diplom

Bei erfolgreichem Bestehen des Studienlehrganges und der Diplomprüfung wird das Sportlehrer- oder Sportlehrerinnendiplom der Eidgenössischen Turn- und Sportschule abgegeben.
Der Inhaber des Diplomes weist sich über die Fähigkeit aus, Turn- und Sportunterricht im freien Beruf, in Privatschulen, Instituten, Kurorten (z. B. Tennis-, Ski- oder Schwimmlehrer), in Betrieben, Vereinen, Verbänden usw. zu erteilen.
Der Lehrgang bereitet nicht auf den Turnunterricht an öffentlichen Schulen vor. Das Diplom ist darum kein Fähigkeitsausweis für die Erteilung von Turnunterricht an öffentlichen Schulen.

Auskunft

Interessenten können bei der Eidgenössischen Turn- und Sportschule eine vollständige Unterlagen-Sammlung über den Studienlehrgang verlangen. Sie wird kostenlos abgegeben und enthält:
— Prospekt «Wie werde ich Sportlehrer?»
— «Verfügung über den Studienlehrgang»
— Anmeldeformular.

Wahlfachkurse 1963

Es finden in diesem Jahr folgende Eidg. Leiterkurse statt:
Eidg. Leiterkurs für Geländedienst: 17.—22. Juni 1963
Eidg. Leiterkurs für Geistliche (mit 1 Klasse Geländedienst): 1.— 6 Juli 1963
Eidg. Leiterkurs für Gebirgsausbildung: 5.—14. Juli 1963
alle 3 Kurse voraussichtlich im Gebiet Kandersteg.
Eidg. Leiterkurs für Schwimmen und Spiele, deutsch: 8.—13. Juli 1963
Eidg. Leiterkurs für Schwimmen und Spiele, französisch: 19.—24. Aug. 1963
beide Kurse in Magglingen.

Echo von Magglingen

Kurse im Monat März (April)

a) **schuleigene Kurse**

1.— 6. 4. * Grundschule I (80 Teiln.)
8.—10. 4. * Grundschule I B (50 Teiln.)
15.—20. 4. * Instruction de base I (30 Teiln).
17.—19. 4. * Grundschule I B (res. für Oberturnerkurs des ETV) (45 Teiln.)
22.—27. 4. * Grundschule I (45 Teiln.)
29. 4.—4. 5. * Grundschule I (45 Teiln.)
26.—27. 4. Zentralkurs für Regional-Kursleiter für den Bau von Turn- und Sportanlagen.
* Anmeldungen für diese Kurse sind spätestens 20 Tage vor Kursbeginn an die kantonale Amtsstelle für Vorunterricht zu senden.

b) **verbandseigene Kurse**

28. 2.—3. 3. Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (60 Teiln.)
2.— 3. 3. Instruktionskurs für technische Leiter und Trainer, Schweiz. Bogenschützenverband (25 Teiln.)
2.— 3. 3. Trainingsleiterkurs, Schweiz. Firmensportverband (50 Teiln.)
7.—10. 3. Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (60 Teiln.)
9.—10. 3. Zentralkurs für Instruktoren LA, ETV (50 Teiln.)
11.—16. 3. Kurs für Leiterinnen der Frauenriegen, Satus (30 Teiln.)
16.—17. 3. Zentralkurs für Instruktoren, SALV (65 Teiln.)
18.—21. 3. Instruktionskurs für Jungschützenleiter, EMD (60 Teiln)
23.—24. 3. Konditionstest, Schweiz. Tennisverband (20 Teiln.)
23.—24. 3. Kantonaler VU-Leiter-WK, Kant. Büro für VU Solothurn (130 Teiln.)
25.—30. 3. Sportwoche Polizei-RS, Polizei-Inspektorat Basel (45 Teiln.)
30.—31. 3. Konditionstest, Schweiz. Tennisverband (20 Teiln.)
30.—31. 3. Kantonaler VU-Leiter-WK, Kant. Büro für VU Solothurn (130 Teiln.)

Ausländische Besucher:

Oberst Mobayean, Chef der Sektion Sport der Kaiserlichen Iranischen Armee.

Gastvorträge:

1. 2. 1963 Herr Ch. Bensonssan, Freiburg i. Br., « La formation du Mime ».

Auswärtige Verwendung von Funktionären der ETS:

C. Gilardi: Leiter des Sportkurses der Instruktionsschule der Infanterie vom 11. 2.—2. 3. 1963 in Losone.

«Modernes Konditionstraining»

Ein Lehrfilm des SLL und der ETS

Der Ruf nach besserer Kondition ist berechtigt. Es erstaunt nicht, dass er besonders laut im Hinblick auf den Spitzensport, unser «Schaufenster», ertönt. Er darf aber auch mit Recht an alle unsere Turner und Sportler, an die Jugend, an Mann und Frau unseres Landes im allgemeinen gerichtet werden.
Die Trainingsmethoden verbessern sich ständig dank grösserer Erfahrungen, aber auch dank der Erkenntnisse der Wissenschaften, die sich gerade in den letzten Jahren erfreulich einschalteten und Wesentliches beitrugen.
Um einen bedeutenden Schritt vorwärts zu tun — bessere Kondition, bessere Gesundheit, bessere Leistungsfähigkeit, bessere Leistungen —, gilt es, die neuesten Erkenntnisse nicht nur einer Elite interessierter Trainer zu vermitteln, sondern sie Allgemeingut werden zu lassen. Der übliche Weg über Publikationen und über die lange Stufenleiter von Ausbildungskursen aller Grade. Das braucht enorm Zeit.
Der Lehrfilm ersetzt jenen Weg nicht, ergänzt ihn jedoch. spricht schneller, z. T. anschaulicher und direkter zu all' den Tausenden in unserem Lande, die es angeht.
Er beschleunigt die Verbreitung, regt an zum «Mehrwissen» und zur «Direktübernahme».
Der Film «Modernes Konditionstraining» ist wie folgt gegliedert:
In der Einleitung werden Wettkampf-Ausschnitte mit Höchstleistungen in verschiedenen Sportarten gezeigt. Gute Kondition ist überall Voraussetzung.
Drei relativ kurz gehaltene und fast bilderbuchartige Abschnitte behandeln Themen, die bekannt sind, aber zu jeder Konditionsarbeit gehören: das Einlaufen, die Schulung der Beweglichkeit und die der Schnelligkeit.
Es folgen dann die drei wichtigsten, ausführlich behandelten Kapitel des Ausdauertrainings (besonders Intervalltraining), der Kraftschule (Powertraining) und des Circuittrainings.
Mit dem Mittel von graphischen Darstellungen wird jeweils das Grundsätzliche zum Ausdruck gebracht. Spitzenathleten verschiedener Sportarten illustrieren die praktische Trainingsarbeit.
Die fachliche Bearbeitung lag in den Händen von Dr. K. Wolf, dem der Lehrkörper der ETS zur Seite stand. Produzent des Filmes: Jb. Burlet, Zürich. Der 16-mm-Tonfilm (Lichtstrom) weist eine Spieldauer von 40 Minuten auf. Die Leihgebühr beträgt Fr. 20.—. Ausleihe ETS, Magglingen.
Es ist zu wünschen, dass dieser Film in allen Turn- und Sportvereinen und -Clubs vorgeführt wird, damit die modernen Grundsätze des Konditionstrainings eine möglichst grosse Streuung erfahren.
Wir werden später auf diesen lehrreichen Streifen zurückkommen.

Delegationen:

Dir. E. Hirt:
26. 1. 1963 Delegiertenversammlung des Schweiz. Volleyballverbandes in Bern
27. 1. 1963 Delegiertenversammlung des Schweiz. Fussballverbandes in Montreux
8./9. 2. 1963 In Vertretung des Chefs des Militärdepartementes an den Alpinen Skimeisterschaften in Wildhaus
9./10. 2. 1963 In Vertretung des Chefs des Militärdepartementes an der Tagung des Eidg. Leichtathletikverbandes in Erlenbach/ZH.

Unsere Skitechnik tabu?

In der Dezembernummer brachten wir einen Aufsatz «Aufbau des modernen Skifahrens» von Ski-Instruktor Marcel Kopp. Wir veröffentlichten diese Arbeit als Diskussionsbeitrag zum Thema Skitechnik — Skimethodik.
Nach Erscheinen der Arbeit wurden wir von einigen Stellen angefragt, ob der Inhalt des Aufsatzes mit der Auffassung der ETS identisch sei, was, sofern dies der Fall wäre, nicht verstanden werden könne.
«Starke Jugend — Freies Volk» ist ein Fachblatt für Leibesübungen und als solches hat es sicher auch die Aufgabe, neuen Ideen und Gedanken zu den verschiedenen Problemen der Leibesübungen Raum zu geben. Ein altes griechisches Zitat heisst: Alles fliesst! (Heraklit). Auch die Skitechnik ist in ständigem Fluss, die letzten Jahre haben das mehr als deutlich bewiesen. Warum soll man daher einem Mann, der sich eingehend und gewissenhaft mit der Materie auseinandergesetzt hat, nicht die Möglichkeit geben, seine Gedanken zu äussern?
In allen andern Sportzweigen kann man offen und frei über Fragen der Technik, Taktik und Methodik diskutieren, einzig das Skiwesen scheint von einer eigenartigen Empfindlichkeit betroffen zu sein. Etwas mehr Toleranz wäre hier sicher nicht fehl am Platz. M. M.

Ein Abschied

Am 1. März verlässt Jean-Paul Michod die Eidgenössische Turn- und Sportschule, um eine Aufgabe in der Privatwirtschaft zu übernehmen. Die Sektion Vorunterricht verliert einen wertvollen Mitarbeiter und geschätzten Kameraden, der seine ganze Kraft in den Dienst der Förderung des turnerisch-sportlichen Vorunterrichtes stellte. An der erfreulichen Entwicklung des Vorunterrichtes in den letzten Jahren ist er mitbeteiligt. Durch seine Aufgeschlossenheit und sein umgängliches Wesen hat er sich viele Freunde gewonnen, die seinen Abschied von Magglingen sehr bedauern. Dankbar werden sich alle, die mit Jean-Paul Michod zusammengearbeitet haben, seiner Leistungen erinnern. Auf seinem neuen beruflichen Weg begleiten ihn die besten Wünsche.

Studienreise nach Süd-Deutschland mit Besichtigung diverser Sportanlagen

6.—9. Mai 1963. Leitung: W. Rätz, Sektionschef für Vorunterricht ETS und H. Burgherr, dipl. Arch. ETH
Pauschalpreis pro Person Fr. 222.—.
Reiseprogramm:
1. Tag: 08.30 Uhr Besammlung der Teilnehmer in Zürich-HB (Seite Landesmuseum). Abfahrt Richtung Winterthur. Kurze Besichtigung der neuen Turnanlagen der Kantonsschule. Weiterfahrt nach Schaffhausen. Mittagessen, anschliessend Besuch des Klosters Allerheiligen und der Zwinglikirche. Weiterfahrt Richtung Deutschland. Kurzer Aufenthalt auf dem Hohenwiel, in Radolfszell und Stockach. Gegen Abend Ankunft in Ulm. Nachtessen und Uebernachten.
2. Tag: Nach dem Frühstück, Besichtigung folgender Bauten und Anlagen: Donauhalle, Städtische Freibad, Kinderspielplatz, eine Kinderspielplatzgerätefabrik, das Ulmer-Münster, Radhaus und Metzgerturm. Weiterfahrt nach Göppingen (kurzer Besuch eines Hallenbades und des Schlosses Hohenstaufen. Nach dem Mittagessen in Stuttgart, Besichtigung folgender Bauten: Fernsehturm, Mineralbad Leuze, Liederhalle, Hallenbad und Neckarstadion. Weiterfahrt nach Bietigheim und Pforzheim (Reuchlinhaus). Gegen Abend Ankunft in Karlsruhe. Nachtessen und Uebernachten.

3. Tag: Nach dem Frühstück, Besichtigung folgender Bauten und Anlagen: Schule des Fussballverbandes, Sporthalle der Technischen Hochschule, Tulla-Bad, Lehrschwimmbecken, Rathaus, Stiftskirche, Pyramide und Schwarzwaldhalle. Weiterfahrt über den Rhein nach Strassburg. Nach dem Mittagessen, kurzer Besuch des alten Stadtteils mit dem bekannten Münster. Anschliessend Fahrt über die Vogesen-Hochstrasse nach Colmar. Nach der Besichtigung des Isenheimer-Altars von Grünewald, Nachtessen und Uebernachten.
4. Tag: Nach dem Frühstück, Fahrt von Colmar über Belfort nach Rondchamp zur Pilgerkirche von Corbusier. Nach kurzer Besichtigung Rückfahrt nach Basel. Nach dem Mittagessen, Besuch des Freibades und des Lehrschwimmbeckens in Basel und der Sekundarschule in Aesch. Gegen Abend Ankunft in Zürich.
Im Pauschalpreis sind inbegriffen: Fahrt mit modernem Autocar laut Programm; Unterkunft in Doppelzimmern und volle Verpflegung in bekannt guten Hotels; Besichtigung laut Programm unter kundiger Führung; Reiseleitung.
Anmeldeschluss: 15. April 1963.
Nähere Auskunft und Anmeldung beim Sekretariat der Gesellschaft für kulturelle Reisen, Bahnhofstrasse 23 in Zug, Telefon (042) 4 44 22.

4. Internationale Sommerschule

Die Sporthochschule Köln führt vom 23. Juli bis 2. August 1963 einen Internationalen Lehrgang durch.
Folgende Themen und Arbeitsgruppen sind vorgesehen:
— Moderne Trainingsmethoden (Leichtathletik, Schwimmen u. a.)
— Leibeserziehung in der Volksschule
— Geräte-Kunstturnen
— Europäische Volkstänze und ihre musikalische Begleitung
— Gymnastik und Künstlerischer Tanz
— Moderne Spiel- und Sportstätten, Bau — Verwendung — Pflege
— Dokumentation, Bibliothekwesen, Deutsche Sportorganisation, Ausstellung.
Kosten: 200.— DM (Verpflegung, Unterkunft und Unterricht).
Anmeldungen sind zu richten an die Sporthochschule Köln, Köln-Müngersdorf.

Bibliographie

Die Benutzung der Bibliothek der ETS

Einem in letzter Zeit öfters gehörten Wunsch nachkommend, veröffentlichen wir nachstehend einen Auszug aus dem Benutzungsreglement unserer Bibliothek:
«Die Bibliothek der Eidg. Turn- und Sportschule (ETS), Magglingen, steht allen Interessenten jederzeit und unentgeltlich zur Verfügung.
Für Bücherbestellungen und sportliterarische Auskünfte kann man sich auch telefonisch an die Bibliothek der ETS wenden (032 / 2 78 71). Ihr Such- und Vermittlungsdienst besorgt und vermittelt jede gesuchte in- oder ausländische Veröffentlichung in kürzester Zeit.
Die Leihfrist beträgt 1 Monat. In besonderen Fällen kann die Leihfrist verkürzt, unterbrochen oder abgebrochen werden.»

Wir haben für Sie gelesen . . .

Palm, Jürgen. DK: 308
Mach mit. Hrg. vom «Arbeitskreis Zweiter Weg» im Deutschen Sportbund. Frankfurt a. M., Deutscher Sportbund, o. J. ca. 1961. — quer 8°. 48 S. illustriert.
Mit der gediegen gestalteten Informationsschrift «Mach mit... Zweiter Weg» versucht der Deutsche Sportbund an alle jene zu gelangen, die in der Lage sind zu helfen, das stets grösser werdende Freizeitproblem auf vernünftige und gesundheitsfördernde Art zu lösen. So scheint sich in der Aktion unseres nördlichen Nachbarstaates Deutschland «Zweiter Weg» eine Lösung abzuzeichnen, die sicher ihre Früchte tragen wird.
Der Autor der Schrift, Jürgen Palm, zeigt uns zuerst, wie die freie Zeit seit 1900 gewachsen ist. Heute im Jahre 1963 hat der Mensch in unseren Gestaden in der Industrie und öffentlichen Verwaltung wöchentlich 30 Stunden mehr freie Zeit als um die Jahrhundertwende. Diese freie Zeit ist für Körper und Geist nutzbringend anzuwenden, soll die Gesundheit unseres Menschen nicht gefährdet werden. So stellt denn auch der Verfasser fest, «Die Gesundheit ist in Gefahr, wenn der Mensch sich nicht gegen die Bequemlichkeit zur Wehr setzt.» Spiele, turne, treibe Sport ist eine der wesentlichen Forderungen der bewegungsarmen Zeit von heute.
Mit dem sog. «Zweiten Weg» will man vor allem allen jenen helfen, die sich keinem Sportverein anschliessen wollen, aber gleichwohl Sport treiben möchten; ferner will «Der Zweite Weg» die Hemmungsvollen in geeigneten Riegen zusammenfassen, wo sich der Dickbäuchige, Dünnbeinige, Schmalbrüstige vor den andern nicht zu schämen braucht.
Die Informationsschrift scheint uns vor allem deshalb wertvoll, weil sie sich nicht in Unmöglichkeiten verliert, sondern weil darin mit praktischen Beispielen dargelegt wird, wo, wie, was gemacht werden kann. Vereinsleitungen, Trainer und Aktive, sind durch die Schrift angesprochen, und sie bedeutet für diese eine wahre Fundgrube. Sie könnte auch diesen oder jenen auf den Weg helfen, die schon einmal etwas von den ähnlichen Bestrebungen in unserem Lande gehört haben sollten, nämlich vom «Stadion der offenen Tür».
DK: 371.73; 796.4
Lehrbogen für Leibesübungen. Hrg.: Prof. Dr. Walter Häusler. Wolfenbüttel, Georg-Kallmeyer-Verlag. — 8°. ill. — Ein Bogen monatlich.
Die Lehrbogen für Leibesübungen sind praktische Helfer für den Turnunterricht. Monatlich wird ein eng begrenztes Thema aus dem Schulturnstoff eingehend und methodisch und technisch einwandfrei behandelt. Bis heute sind drei komplette Jahrgänge erhältlich.
Besonders der Lehrer ohne Fachausbildung wird die Bogen schätzen, da sie ihm den Weg zum guten Turnunterricht weisen. Aber auch dem erfahrenen Sportlehrer vermitteln sie neue Wege und Anregungen.
Es ist wünschenswert, dass der Herausgeber die ständig wachsende, wertvolle Stoffsammlung etwas straffer nach den Altersstufen der Schüler ordnet. G. Witschi

Neuerwerbungen unserer Bibliothek

Die nachfolgenden Werke können zu den üblichen Leihbedingungen bestellt werden.

0 Allgemeines

Der **Sportkamerad.** Illustrierte Monatsschrift des Bayerischen Versehrten-Sportverbandes E. V. Jg. 8, 1961, Nr. 1 ff. München, Bayerischer Versehrten-Sportverband E. V. — 4°. ill. — monatlich. APq 117
Teamarbeit und Einzelarbeit. Vorträge zur Tagung vom 6. März 1962, veranstaltet von der Stiftung für angewandte Psychologie, Zürich. SA aus: Industrielle Organisation 1962, 5/6. — 4°. 48 S. ill. Abrg 887
World Sports. The official Magazine of the British Olympic Association. Vol. 28, 1962, No. 1 ff. London, World Sports, Fleetstreet 185. — 4°. ill. — monthly. APq 120
Die **Yacht.** Fachzeitschrift für den Segel- und Motorbootsport. Offizielles Organ des Deutschen Segler-Verbandes. Jg. 59, 1962, Nr. 1 ff. Bielefeld, Berlin, Hamburg, Verlag Delius, Klasing & Co. — 4°. ill. — DM 26.40. APq 119
Zeitschriftenverzeichnis (systematisch) der Bibliothek der Eidg. Turn- und Sportschule — **Repertoire** des périodiques (méthodiques) de la Bibliothèque de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport — **Repertorio** dei Periodici (sistematicamente) della Biblioteca della Scuola federale di ginnastica e di sport. Magglingen, ETS, 1962. — 4°. 24 S. verv. Abrq 893

3 Sozialwissenschaften und Recht

Schenckendorff, E. v.; **Heinrich,** J. Ratgeber zur Pflege der körperlichen Spiele an den deutschen Hochschulen. Leipzig-Berlin, Verlag B. G. Teubner, 1910, 4. verb. Aufl. — 8°. 60 S. Abr 2406
Sommer, R. Die körperliche Erziehung der deutschen Studentenschaft. Leipzig, Verlag Leopold Voss, 1916. — 8°. 19 S. ill. Abr 2403
Stöhr, A. Der Turn- und Sportlehrer — Die Turn- und Sportlehrerin. Berufskundliche Merkblätter Nr. 31, 1951. Zürich, Schweiz. Verband für Berufsberatung und Lehrlingsfürsorge, 1951. — 8°. 7 S. Abr 2690

61 Medizin

Scharnke; Haeseler. Psycho- und neurologische Untersuchungen an trainierenden Wettkämpfern. Sitzungsberichte der Gesellschaft zur Beförderung der gesamten Naturwissenschaften zu Marburg, Nr. 2, 11. Februar 1925. — 8°. S. 48—54. Abr 2407
Schenk, P. Kreislauf und Stoffwechsel bei sportlicher Arbeit. Marburg. — 8°. Abr 2359
Schölling, E. Als Sportarzt beim Wintersport. SA aus: Medizin und Sport, 2, 1962, 1. — 4°. 4 S. ill. Abrq 885
Schönholzer, G. Trainingswirkung auf den Organismus — Uebertraining. SA aus: Sportmedizin. Stuttgart, Ferdinand-Enke-Verlag, 1962. — 4°. S. 215—229. ill. Abrq 906
Schulte, R. W. Leistungssteigerung in Sport und Beruf. Berlin, Minevita-Sprengel GmbH., o. D. — 8°. 8 S. Abr 2404

Stadler, E. Der Einfluss der Muskelarbeit in Beruf und Sport auf den Blutkreislauf. Sammlung Klinischer Vorträge, (Innere Medizin Nr. 224) Nr. 688. — Leipzig, Verlag Ambrosius Barth, 1913. — 8 °. S. 673—698. Abr 2340
Staeubli, C. Ueber das Verhalten des Kreislaufsystems im Hochgebirge. SA aus «Annalen der Schweizerischen Gesellschaft für Balneologie und Klimatologie», Heft XIII. Aarau, Sauerländer & Co., 1916. — 8 °. 21 S. Abr 2402
Thorndike, A. Athletic Injuries. Prevention, Diagnosis and Treatment. Philadelphia, Lea & Febiger, 1962. — 8 °. 259 p. ill. — Fr. 24.—. A 4357
Marburger sportwissenschaftliche **Untersuchungen** und Beobachtungen. Marburg, 1925. — 8 °. 38 S. Abr 2351
Walker, K. Vom Blut und seinen Geheimnissen. Berlin-Grunewald, F. A. Herbig-Verlagsbuchhandlung, 1961. — 8 °. 211 S. ill. — Fr. 17.30. A 4405
Wehrli, G. A. Die ärztliche Verordnung von Leibesübungen bei einigen Schweizer Autoren des 18. Jahrhunderts. SA aus: «Festschrift für Dr. J. Brodbeck-Sandreuter, 1942, 6. Basel, Benno Schwabe, 1942. — 8 °. S. 21—71. Abr 2682
Widmer, C. Die paradoxen Faktoren der Marschhygiene. SA aus: Militärärztliche Beilage Nr. 2 zum Corr.-Blatt für Schweizer Aerzte 1914. — 8 °. 5 S. Abr 2401
Widmer, C. Die Rolle der Psyche bei der Bergkrankheit und der psychische Faktor bei Steigermüdungen. SA aus: Münchener medizinische Wochenschrift, 1912, 17. — 8 °. 17 S. Abr 2400
Worringen. Schülerwandern und Lungenbildung. Aerztliche Beobachtungen bei wandernden Schulkindern. o. O., o. D. — 4 °. 1 S. Abrq 781

7 Schöne Künste. Musik. Spiel

Schorer, G. F. Lorbeer, der nicht welkt. Eine Studie über die Entwicklung des Leib—Seele-Problems und seine Auswirkung auf die Darstellung des Sportes in der Kunst. Schorndorf bei Stuttgart, Verlag Karl Hofmann, 1962. — 8 °. 95 S. ill. — Fr. 17.45. A 4382
Die **Turnhalle** im Klingentale zu Basel. Mit Plänen. Basel, Birkhäuser-Verlag, 1892. — 8 °. 16 S. Abr 2667

796.0 Sport (Allgemeines)

Schuster, H. Arbeiterturner im Kampf um die Jugend. Zur Geschichte des revolutionären Arbeitersports 1893—1914. Berlin, Sportverlag, 1962. — 8 °. 222 S. ill. A 4387
Turnverein, Eidgenössischer. Die Schweizer Turner an der IX. Olympiade in Amsterdam 6.—8. August 1928. Zürich, Buchdruckerei Emil Rüegg, Zürich, 1928. — 8 °. 79 S. ill. Abr 2671
Umminger, W. Helden — Götter — Uebermenschen. Eine Kulturgeschichte menschlicher Höchstleistungen. Düsseldorf-Wien, Econ-Verlag, 1962. — 8 °. 459 S. Abb. — Fr. 22.85. A 4386
Van Dalen, D. B.; **Mitchell,** E. D.; **Bennett,** B. L. A World History of Physical Education. Cultural — Philosophical — Comparative. Englewood Cliffs, Prentice Hall Inc., 4. Aufl. 1961. — 8 °. 640 p. — Fr. 36.70. A 4379
van Hemsbergen, J. Die Bedeutung des Intervalltrainings. Aus: Schwimmsport, 1958. — 4 °. 5 S. Abrq 890
IX. Olympische **Winterspiele** 1964 — IXes **Jeux** olympiques d'hiver 1964. — IX Olympic **Winter** Games 1964. Innsbruck / Tirol Oesterreich. Hrg.: Organisationskomitee der IX. Olymp. Winterspiele 1964, Innsbruck, 1962. — 4 °. 42 S. Abb. Abrq 878

796.41/42 Turnen und Gymnastik

Courant, W. La Musculation. Comment former ses muscles. La culture physique par l'énergisation. Lausanne, Imprimerie Geneux, s. d. — 8 °. 77 p. ill. Abr 2703
Göhler, J. Japanische Turnkunst. Frankfurt am Main/Wien, Limpert-Verlag, 1962. — 8 °. 221 S. ill. — Fr. 19.50. A 4451
Koch, K. Bewegungsschulung an Gerätebahnen. Zur Methodik des Uebens, Festigens und Formens von Bewegungsfertigkeiten. Schorndorf bei Stuttgart, Verlag K. Hofmann, 1962. — 8 °. 64 S. Abb. — Fr. 6.40. AP 132
Platou, E. Gymnastikk-Tabeller for Piker 3.—5. Klasse. Oslo, J. W. Cappelens Forlag, 2. Oplag, 1936. — 8 °. 78 S. ill. Abr 2722
Platou, E. Gymnastikk-Tabeller for Piker. 6.—8. Klasse. Oslo, J. W. Cappelens Forlag, 1926. — 8 °. 125 S. ill. A 4446
Recla, J. Natürliche Leibeserziehung — Educacao Fisica Natural — Educacion Fisica Natural. Beispiele aus der Arbeit der österreichischen Kurslehrer beim Internationalen Lehrgang in Lissabon, August 1962. Graz, Institut für Leibeserziehung der Universität, 1962. — 4 °. 87 S. ill. Abrq 907
Romanic, V. Vijaca Kratka i Duga. Prilog gradivu nastavnog programa za narodne osmogodisnje skole. Zagreb, Sportska strucna Biblioteka, 1955. — 8 °. 109 S. ill. Svezak 2. A 4445
Die **Mädchenriege.** Beilage zum Frauenturnen. 14 Jg., 1962, Nr. 1 ff. Zürich, Müller & Werder. — 8 °. ill. — vierteljährlich.
Stiefvater, E. W.; **Stiefvater,** I. R. Chinesische Atemlehre und Gymnastik. Ulm, Karl-F.-Haug-Verlag, 1962. — 8 °. 121 S. 51 Abb. 1 Falttafel. — Fr. 33.—. A 4361
Striegler, B. Der Pyramidenbauer. Anleitung zum Bauen turnerischer Gruppen. Leipzig, Max-Hesses-Verlag, 1912. — 8 °. 65 S. ill. Abr 2633
Thorin, J. Productions Gymnastiques de « Force et Patrie ». Grand Festival de la Fête Fédérale de Gymnastique Genève 1925. Lausanne, Impr. Geneux, 1925. — 8 °. 47 p. ill. Abr 2700
Deutscher **Turnerbund.** Das Rhythmische Prinzip in den Leibesübungen. Wissenschaftlicher Kongress des Internationalen Turnerbundes. 31. Juli bis 2. August 1961 in Stuttgart im Anschluss an die III. Gymnaestrada. Frankfurt am Main/Wien, Limpert-Verlag, 1962. — 8 °. 152 S. ill. — Fr. 15.—. A 4457
Eidgenössischer **Turnverein.** Uebungssammlung für das Männerturnen. Aarau, ETV, 1927. — 8 °. 71 S. Abr 2634
Vom **Umgang** mit dem Bali-Gymnastik-Gerät. Die Technik der «Bali»-Rotationsgymnastik. München, Rudolf Rother, 1962. 4 °. 4 S. ill. Abrq 899
Wäffler, H.; **Trachsler,** E. Das Turnen mit dem Gummistrang. Eine Anleitung zum Selbstunterricht im Gesundheitsturnen. Aarau, Verlag Wäffler, 3. umgearb. Aufl. 1896. — 8 °. 28 S. Abb. Abr 2672
Wassmannsdorf, K. Des Weltpriesters Joh. Nep. Fischer Auszug aus GutsMuths' Gymnastik für die Jugend v. J. 1793, verfasst i. J. 1799. Hof, Grau & Co., 1872. — 8 °. 52 S. Abr 2670

796.5 Leichtathletik

Bogdan, M. Atletika I. Kratke Staze — Stafete — Prepone. Svjetlost/Sarajevo, Fiskulturna Biblioteka, 1951. — 8 °. 68 S. ill. Abr 2718
Despot, N. Atletika. Zagreb, Sportska Strucna Biblioteka, 1951. — 8 °. 254 S. ill. A 4433
Despot, N. Atletika. Zagreb, Sportska Strucna Biblioteka, 1955. — 8 °. 132 S. ill. A 4448
Djackov, V. Skok o Tyci. Praha, Sokolske Nakladatelstvi, 1952. — 8 °. 90 S. ill. Abr 2713
Kurelica, N. Atletika. Beograd, Institut za Fizicku Kulturu, 1954. — 8 °. 461 S. ill. A 4432

796.6 Wandern, Bergsteigen, Alpinismus, Geländesport

Briquet, G. Ici, 60 ans de Tour de France. Paris, La Table Ronde, 1962. — 8 °. 240 p. — Fr. 12.95. A 4462
IOF. Mitteilungsblatt. Internationale Orientierungslauf-Föderation. 1962, Nr. 1 ff. Uppsala, Offsettryck-Hellgrens. — 4 °. — Heliogr. APq 122
Hiebeler, T. Dunkle Wand am Matterhorn. Die abenteuerliche Geschichte der Nordwand. Frankfurt am Main/Wien, Limpert-Verlag, 1962. — 8 °. 201 S. ill. — Fr. 22.85. A 4450
Kempf, B. Guide pratique de la Montagne. Paris, Ed. Flammarion, 1962. — 8 °. 268 p. ill. — Fr. 17.60. A 4384
Lefèvre, A. Alpe et Jeunesse. Issoudun, Presses d'Iles de France, 1962. — 8 °. 143 p. ill. — Fr. 7.90. A 4430
Touristik. Ausbildung und Training. Berlin, Sportverlag, 1962. — 8 °. 65 S. A 4250
Zgaga, M.; Ivo **Gropuzzo.** Kroz Visoke Planine. Prirucnik Za Planinare i Alpiniste. Zagreb, Sportska Strucna Biblioteka, 1952. — 8 °. 306 S. ill. A 4439

796.7 Radsport, Motorradsport, Automobilismus

Ulrich, K. Unser Täve. Ein Buch über Gustav Adolf Schur. Berlin, Sportverlag, 2. Aufl. 1962. — 8 °. 360 S. ill. — DM 5.90. A 4397

796.8 Kampf- und Verteidigungssport, Schwerathletik, Wehrsport

Hansenne, M. Le Judo. Doullens, Les Editions de la Table Ronde, 1962. — 8 °. 247 p. ill. — Fr. 8.20. A 4431
Kerec, S. Macevanje. Floret — Mac — Sablja — Duzak. Zagreb, Sportska Strucna Biblioteka, 1951. — 8 °. 272 S. ill. A 4442
Schneider, F. Anleitung zum Unterricht im Säbelfechten. Bern, Verlag Nydegger & Baumgart, 1887. — 8 °. 32 S., 6 lithographische Tafeln. Abr 2662
Sviben, B. Rvanje. Prirucnik sa 74 originalna crteza i najnovijim pravilima. Zagreb, Sportska Strucna Biblioteka, 1954. 8 °. 78 S. ill. Abr 2720
Turnvorschriften für die Infanterie-Rekrutenschulen. 1900. N. & Z. X. 1900, 1. Aufl. — 8 °. 8 S. plus Abb. Abr 2678
Wolf, H. Judo-Selbstverteidigung mit einem Beitrag über den juristischen Status der Notwehr. Berlin, Sportverlag, 6. Aufl. 1962. — 8 °. 197 S. ill. — DM 9.90. A 4400

796.9 Wintersport

Clare, M. Le Ski. Préface de Paul Gignoux. Paris, La Table Ronde. 1962. — 8 °. 238 p. — Fr. 8.20. A 4464
Hoek, H. L'Ecole du Ski. Paris, Ed. Bornemann, 1933. — 8 °. 62 p. ill. Abr 2706
Leutert, H. Gymnastique d'entraînement au ski. Ma leçon journalière. Zürich, Impr. Emile Ruegg, 1934. — 8 °. 17 p. ill. Abr 2711
Moravetz, B. Spur frei. Skisport erobert die Welt. Stuttgart, Union-Verlag, 1962. — 8 °. 166 S. Abb. — Fr. 19.50. A 4459
Schild, M. Schutz vor Lawinen — La protection contre les avalanches. o. O. 1962. — 4 °. 4 S. Abrq 914

Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

Gedanken zum Orientierungslauf als Wahlfachprüfung

von J.-P. Michod ETS

Anforderungen gemäss AV

Distanz: 4—10 km. Anzahl Posten: 4—12. Maximale Steigung: 150—250 m. Maximale Steigung zwischen 2 Posten: 50—100 m.

Bei der Bahnlegung ist dem Alter, dem Trainingszustand, den technischen und topographischen Kenntnissen der Teilnehmer sowie ihrer Erfahrung auf dem Gebiete des Orientierungslaufes Rechnung zu tragen. Für die jüngeren Jahrgänge sind die Minima der Anforderungen massgebend.

Die Prüfung ist einzeln oder in Gruppen von höchstens vier im Vorunterrichtsalter stehenden Jünglingen abzulegen. Die Gruppen können von Vorunterrichtsleitern geführt werden. Bei Nachtorientierungsläufen sind Gruppen von mindestens zwei Läufern zu bilden.

Die Prüfung gilt als erfüllt, wenn alle Kontrollposten gefunden worden sind. Start, Püst und Ziel zählen nicht als Posten.

Bei grossen Läufen sollten die Kategorien den Normen der Orientierungslauf-Kommission des Schweizerischen Landesverbandes für Leibesübungen angepasst werden. Die Bekanntgabe der Posten erfolgt bei diesen Läufen mit Vorteil nach finnischem System, ausgenommen in den Kategorien mit Leiter. (Finnisches System: Uebertragen der anzulaufenden Posten von der Anschlagkarte auf die Laufkarte.)

Werden diese Anforderungen richtig verstanden?

Die gegenwärtigen Bestimmungen für den Orientierungslauf zu Fuss geben hie und da zu Diskussionen und verschiedenen Auslegungen Anlass.

Es könnte zum Beispiel die Vermutung aufkommen, dass einzig die übliche Form von Läufen als Wahlfachprüfung anerkannt wird. Dem ist nicht so. Die in den Vorschriften für den Orientierungslauf auf Ski enthaltenen Beispiele haben ebenfalls Gültigkeit für den Orientierungslauf zu Fuss.

Die drei Varianten der klassischen Form sind: Der Einzellauf, der Mannschaftslauf und der Staffellauf. Unter den Läufen mit spezieller Form eignen sich als Wahlfachprüfung besonders der Postennetz-, der Score-, der Linien- und der Stern-Orientierungslauf.

Je nach Kanton wendet sich der Vorunterricht an Jünglinge im 14. bis 20. Altersjahr und umfasst somit Teilnehmer mit unterschiedlicher physischer Entwicklung. Aus diesem Grund sind in den Bestimmungen die Länge der Strecke und die Anzahl der Posten nicht streng festgesetzt.

Zu diesem physiologischen Faktor fügt sich das Problem der technischen Ausbildung, das für die Festsetzung des Schwierigkeitsgrades des Laufes entscheidend ist.

Es ist zu unterscheiden zwischen einem offiziellen Lauf, der Teilnehmer aus verschiedenen Organisationen offensteht, und einem internen Lauf (innerhalb einer einzigen Organisation).

Bei den internen Läufern ist dem Bahnleger nicht nur das Alter der Teilnehmer bekannt, sondern auch ihr Trainingszustand und ihre technische Vorbereitung. Damit wird die Arbeit des Organisators wesentlich erleichtert. Nicht nur Garderobe, Vorstart, Start und Ziel können unmittelbar nahe beieinander liegen; oft genügt es auch, eine einzige Bahn zu legen, deren Distanz und Schwierigkeitsgrad den Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst werden.

Dagegen bleiben bei Läufen, die für Teilnehmer aus verschiedenen Organisationen, ja sogar aus verschiedenen Kantonen offen sind, Trainingszustand und technische Vorbereitung dem Bahnleger unbekannt.

Es ist oft schwierig, zwischen Strecken zu wählen, die dem Alter, oder aber der technischen Vorbereitung der Läufer entsprechen.

Einerseits ist es absolut falsch, 14jährige mit 20jährigen laufen zu lassen. Anderseits ist das technische Können von 17jährigen dank der Einführung des Orientierungslaufens in den Schulen sehr oft demjenigen ihrer älteren Kameraden überlegen.

Der Orientierungslauf ist wohl wie früher ein Spiel und Ergänzungssport geblieben, hat sich aber auch zum Leistungssport entwickelt, für den sich die Jünglinge, wie für eine leichtathletische Disziplin, vorbereiten. Diese Entwicklung mag gewissen Pionieren als unglücklich erscheinen. Liegt es aber nicht im Wesen jeder Sportart, jedes Spiels, den Wetteifer zu entfachen und aus den Laien Spezialisten zu machen, die den Wunsch haben, sich mit ihresgleichen zu messen? Soll man über die Wandlung im Orientierungslauf enttäuscht sein? Gewiss nicht, verbindet doch der Läufer seinen Leistungswillen mit seiner Freude an der Natur.

Der grösste Irrtum des Vorunterrichts wäre wohl, sich dieser Entwicklung zu verschliessen, in eine gewisse Routine zu verfallen und eine Umbildung im Denken der heutigen Jugend nicht anerkennen zu wollen.

Seit zwei Jahren hält es schwer, den OL weiter zu entwickeln, die Teilnahme an einigen kantonalen Läufen geht sogar zurück, und zudem haben von den 200 000 im VU-Alter stehenden Jünglingen nur 35 000 im Jahre 1962 die Wahlfachprüfung OL abgelegt. Der Vorunterricht bemüht sich, Mittel und Wege zu suchen, um die physische Widerstandskraft unserer Jugend zu steigern. Wäre nun nicht der Zeitpunkt gekommen, durch unsere Bewegung für den Orientierungslauf eine Lanze zu brechen?

Gewiss, die Spezialisten, worunter viele Junioren, messen sich vorwiegend in den Einzelläufen. Aber man findet sie auch als Equipenführer bei den Mannschaftsläufen. Und in den kantonalen Läufen wird der Kampf um die ersten Plätze unter den gleichen Spezialisten ausgetragen. Etliche «Amateur»-Mannschaften verzichten deswegen auf die Teilnahme an diesen Läufen. Da sich das technische Können der Läufer in den letzten Jahren bedeutend gehoben hat, sind die technischen Schwierigkeiten und die verlangte körperliche Anstrengung von den Bahnlegern wesentlich erhöht worden. Diese Tendenz führt dazu, die Kluft zwischen Geübten und Ungeübten zu vergrössern.

Es stellt sich nun die Frage, ob es nicht notwendig wäre, die bestehenden Anforderungen für die Kategorien «Vorunterricht» und «Junioren» abzuändern.

Die mittlere Laufzeit sollte zwischen 55 und 60 Minuten betragen.

Aus begreiflichen Gründen ist es nicht ratsam, die Junioren in den Kategorien «Elite» oder «Aktive» laufen zu lassen. Das Mindestalter der Läufer dieser Kategorie soll auf 20 Jahre festgelegt werden. Im übri-

gen sind Jünglinge im VU-Alter, die sich in diesen Kategorien beteiligen, nicht beitragspflichtig und kommen somit auch nicht in den Genuss der Militärversicherung.
Es wäre zu prüfen, ob nicht zwei VU-Kategorien gebildet werden sollten, und zwar hauptsächlich in den Mannschaftsläufen, bei denen sich das Alter überschneiden würde, zum Beispiel 14—18 und 17—20 Jahre. Auf diese Weise könnten die Schwierigkeiten bezüglich der unterschiedlichen körperlichen Vorbereitung ausgeschaltet werden.
Um nun dem «Amateur» eine Chance zu geben und sein Interesse für die grossen Läufe zu wecken, ist es dringend notwendig, jede VU-Kategorie in zwei Unterkategorien einzuteilen, in eine für erfahrene Läufer und in eine für Anfänger. Natürlich hätten wir dadurch bis 4 Kategorien für die Jünglinge im VU-Alter, aber die kleine zusätzliche Arbeit für den Bahnleger würde reichlich aufgewogen durch eine neue Entwicklung der grossen Veranstaltungen.
In gewissen Kantonen stellt sich die sehr umstrittene Frage der technischen Aufgaben (Ausrechnung der Posten anhand des Azimuts, der Koordinaten usw.).
Welches ist das Ziel des Orientierungslaufes? Schulung bestimmter Fähigkeiten wie Orientierungssinn und Gedächtnis, rasche Entschlussfassung, Anpassung an das Gelände usw. Dies sind wirksame Mittel, um die physische Ausdauer unserer Jugend zu fördern. Neben der verstandesmässigen Beanspruchung durch das Kartenlesen wird die körperliche Anstrengung zum Spiel. Haben wir im Orientierungslauf nicht eine anziehende Form des Intervalltrainings?
Der Vorunterricht steht im Dienste unserer Jugend und nicht umgekehrt. Wollen wir das Interesse unserer Kundschaft, im vorliegenden Fall unserer Jugend wecken, so wäre es fehl am Platz, ihr etwas anzubieten, das ihr nicht zusagt. Und gerade dies geschieht, wenn man den Teilnehmer zwingt, den Standort des Postens zu errechnen, wenn man den Start auf der Karte nicht einzeichnet, die Karte erst nach dem Start aushändigt und den Laufbeginn am Fusse eines Hügels vorsieht.
Gestehen wir uns ein, dass die Ausrechnung der Postenstandorte auf der Karte nichts zu tun hat mit dem Orientierungsproblem. Bei den Einzelläufen wurde dies längst fallen gelassen. Hier ist man zum sogenannten finnischen System übergegangen, das darin besteht, die Posten auf die Laufkarte zu übertragen. Die Annahme, die Schwierigkeiten eines Laufes könnten durch Erschwerung der Ausrechnung der Posten erhöht werden, ist falsch. Diese Aufgabe muss der Bahnleger lösen und sein Können unter Beweis stellen. Erinnern wir daran: Je leichter die Arbeiten, desto fesselnder der Lauf und desto näher dem Begriff «OL». Dies ist auch der Grund, warum die sogenannten «Büroarbeiten» bei den kantonalen und offiziellen Läufen auf ein Minimum beschränkt werden sollten.
Seit der Einführung des Orientierungslaufes als Wahlfachprüfung im Vorunterricht ist die Vierer-Mannschaft geläufig geworden. Im Vorunterricht wägen sich die Argumente für oder gegen die Vierermannschaft auf. Gewiss ist aber, dass die Bildung von 4 Kategorien für die im VU-Alter stehenden Jünglinge an die Herabsetzung der Anzahl Teilnehmer einer Mannschaft gebunden ist. Warum nicht vom gebahnten Pfad abweichen? Warum nicht Dreier- oder Zweiermannschaften einführen, da schon diese Zusammenstellung den jungen Leuten gefällt?
Die Wahlfachprüfung «Orientierungslauf» sollte bei jeder VU-Riege Bestandteil des Arbeitsprogrammes sein. Jede Riege oder jeder Kreis sollte einen eigenen OL durchführen. Auf dieser Stufe genügen einige Personen, um einen vollkommenen Verlauf des Anlasses zu sichern. Das Postenmaterial liesse sich auf das Einfachste beschränken. Die Postenstandorte könnten mit farbigen Papierstreifen, auf denen das Erkennungszeichen des Postens eingetragen ist, markiert werden. Um die Arbeit der Organisatoren zu erleichtern, hat die Eidgenössische Turn- und Sportschule 100 Posten-Markierungssortimente angeschafft, bestehend aus einem rot-weissen Stoffstreifen und einem Brettchen mit Stempel. Dieses Material steht allen Organisatoren zur Verfügung und kann durch Vermittlung der kantonalen Amtsstellen VU bestellt werden.
Wir erinnern daran, dass die Schulung des Orientierungslaufens in das Programm des Grundschulkurses eingebaut werden kann, wofür bis zu 10 Stunden beansprucht werden dürfen. Für diese Einführung stehen den Organisatoren Karten aus der betreffenden Gegend 1:25 000 und 1:50 00 sowie Recta-Kompasse für die Dauer von drei Monaten zur Verfügung.
Wie wenig Organisationen nützen diese Möglichkeit aus? Und doch könnte durch den Einbau der Wahlfächer in den Grundschulkurs der Unterricht viel lebendiger und abwechslungsreicher gestaltet werden.

Unverdorbene und gesunde Jugend hat seit je die Bewältigung leiblicher Härten und Mühsal, vor allem die selbstgewählten und ehrenvollen, mit Stolz und Freude als schönes, herausforderndes Spiel empfunden.

Görres

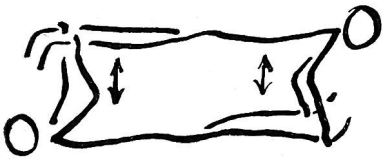
Unsere Monatslektion: Reck/Medizinball

Gerhard Witschi

Ort der Durchführung: Halle
Zeit: 1 Stunde 40 Minuten.
Material: Veloschläuche, Reck, Langbänke, Sprungkasten, Matten, zusätzliche Reckstangen (od. andere Stäbe), Medizinbälle, Handbälle, Spielbänder evtl. Sprungbrett

Vorbereitung
Einlaufen 10'
8 Schritte Gehen im Wechsel mit 8 Hopserhupfen mit kräftiger Fussgelenkarbeit.
Laufen vw. im Wechsel mit Laufen rw. und sw. — Schulung von Aufmerksamkeit und Reaktion (für jeden Richtungswechsel spezielles Kommando, z. B. Pfiff, Klatschen, «Hop»-Ruf, an die Wand klopfen).
Vierfüsslergang.
Krebsgang.

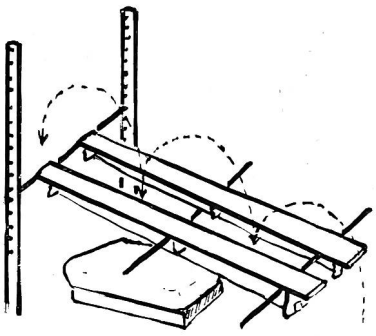
Körperschule 10'
1. Partnerübung:
   Liegestütz 2stöckig



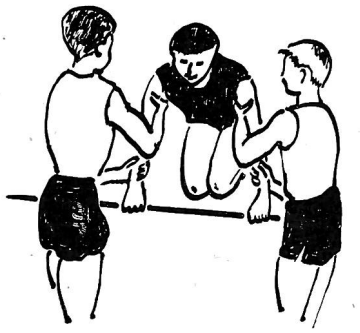
2. Rückenlage, Arme in Seithalte — Beine heben und aufrollen rw., bis die Knie neben den Ohren den Boden berühren.
3. Bauchlage, Arme in Schräghochhalte — einseitiges Rumpfheben rwh., der gestreckte Arm zeigt nach oben (die Hüften bleiben ganz am Boden).
4. Kniestand gegen die Wand (möglichst nahe) — Rumpfbeugen sw. mit Nachwippen.
5. Bauchlage, Hände in Schulternähe aufgestützt — Beine im Halbkreis nach vorne schwingen zum Sitzen (Blick immer in gleicher Richtung), dann auf der anderen Seite wieder zurückschwingen bis zur Ausgangsstellung. Endform: Die gestreckten Beine kreisen um den Körper.
6. Aus Hockstellung: Froschhüpfen (Körper bei jedem Hupf ganz durchstrecken).

Laufen 10'
Sprintübung mit dem Veloschlauch: «Rössli und Fuhrmann».
A sprintet mit um die Hüften gelegtem Veloschlauch, von B so stark gebremst, dass er nur langsam vorwärtskommt.
Beachten: kurze, rasche Schritte — Knie gut hochheben — beim Abstossen Fuss- und Kniegelenke gut durchstrecken — Armführung locker, Hände gegen das Gesicht führen. — Tempo steigern durch raschere Armführung.

Reck 25'
Hocke aus dem Stand
Reck 100—120 cm hoch — 2 Langbänke (evtl. auch mit Haken versehene Bretter) mittels Vorrichtung am einen Bankende am Reck in etwas mehr als schulterbreitem Abstand einhängen (siehe Zeichnung) — an den Füssen der Langbänke 2 weitere Reckstangen oder andere Stäbe einlegen — das andere Ende der Bänke steht am Boden — Kastenoberteil vor Reck legen — Matten für den Niedersprung bereitlegen.



1. Ueberhocken der 3 Reckstangen mit Stützen auf den Langbänken (etwa auf der Höhe der Stangen); bei der letzten Hocke: Griff an den Bankenden, Anspringen von Kastenoberteil aus — rhythmische Ausführung mit Zwischenhupf.
2. Bankenden auf Kastenoberteil stellen (oder andere Unterlage) — Uebung wie oben; auf hohes Einschweben achten.
3. Bänke beim Reck etwas auseinanderschieben, so dass der Griff an den Bankenden zu weit wird, und es leichter ist, an der Reckstange zu fassen.
4. Bankenden wieder auf den Boden stellen; erste Reckstange entfernen, so dass nur noch zwei Hocken gesprungen werden müssen.
5. Sprungkasten beim Reck entfernen; Bänke wieder näher zusammenschieben; zweite Reckstange wegnehmen — Anlauf durch die Bankgasse — Hock über das Reck mit Griff auf den Bankenden (rhythmischer Anlauf mit Schlussprung. Absprung evtl. vom Sprungbrett aus.)
6. Bänke ganz entfernen — Hocke aus dem Anlauf (evtl. Sprungbrett).
7. Anlauf bis auf 1 Schritt verkürzen.
8. Hocke aus dem Stand.



Hilfe stehen am Reck bei allen Uebungen

Medizinball 15'
Partnerübungen:
1. Vorschrittstellung — Ball beidhändig von der Brust weg dem Partner (P.) zustossen.
2. Grätschstellung, Rücken gegen den P. — Schwungwurf beidhändig rw. über den Kopf.
3. Vorschrittstellung rt., Rücken gegen den P., der Ball liegt vor dem rt. Fuss — Ball aufnehmen und mit ½ Drehung nach lk. dem P. zustossen.
4. Rückenlage, Ball zwischen den Füssen halten — Aufrollen rw. und dabei den Ball dem P. zuwerfen.

Stafetten: 3—4 Mannschaften bilden. 1er-Kolonne, sitzend — der Vorderste steht auf, lässt den Ball 5mal um seinen Körper kreisen, gibt ihn weiter und sitzt ab (wer den Ball fallen lässt, beginnt nochmals).
Tunnelstafetten in div. Formen.

Spiel 20'
Handball
Vorbereitung: Laufen im Kreis, dabei den Ball dem Vordermann zuspielen.
Ueben des Sprungwurfs auf das Tor (evtl. vom Sprungbrett aus).
Spiel mit besonderer Beachtung der Dribbling-Regeln.

Beruhigung 10'
Spielbesprechung; Material versorgen; Mitteilungen; Duschen.

Foto: Hugo Lörtscher, ETS