

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

Band: 21 (1964)

Heft: 6

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 19.11.2024

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

Helvetisches Mosaik

Viel geleistet, aber...

Im Bericht der thurgauischen Kommission für das Schulturnen wird eingangs auf Bewegungsarmut und Haltungserfall als zwei auffallende Erscheinungen bei der heutigen Jugend hingewiesen. Leider sind unsere durch die Hochkonjunktur geprägten Lebensverhältnisse eine ernste Gefahr für die körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit unserer Jugend. Darum muss darnach getrachtet werden, im Turnunterricht der Schule diesen Gefahren entgegenzuarbeiten. Es wurde schon viel geleistet, aber es bleibt auch noch viel zu tun.

Es wäre wünschenswert, wenn die Inspektionstätigkeit der Schulkommission nicht immer das gewohnte Bild zutage treten liesse, das heisst: «Neben viel erfreulicher, gewissenhafter und sachkundiger Arbeit, die zu beobachten ist, muss leider immer wieder festgestellt werden, dass das Turnen mancherorts der Bequemlichkeit und mangelnder Einsicht zum Opfer fällt». Besonders dort, wo die Voraussetzungen für einen erspriesslichen Unterricht ungünstig sind, wird, an sich verständlich, aber nicht zwingend, das Turnen zurückgestellt. Es gibt jedoch auch Beispiele dafür, dass bei bescheidenen Platzverhältnissen und ohne Halle ein durchaus guter und zweckmässiger Turnunterricht erteilt werden kann. Schlechte Turnplatzverhältnisse zeigen aber in ganz besonderem Masse an, dass der Wert des Schulturnens bei der betreffenden Schulbehörde noch nicht erkannt worden ist. Viele Schulgemeinden sind gerne bereit, ihre Übungsstätten zeitgemäss zu gestalten; andererseits ist freilich grösste Nachlässigkeit in diesen Dingen festzustellen.

Etwas nachdenklich stimmt der Bericht über die Schulendprüfung des vergangenen Herbstes. Man hat sich stets gehütet, aus dieser Prüfung gegen Ende der Schulzeit allzu bedeutsame Folgerungen auf den Schulunterricht zu ziehen. Aber die Feststellung im Bericht, dass nur 57,7 Prozent der Schulendprüflinge den sicher nicht hochgeschraubten Anforderungen entsprachen, muss aber nun doch nachdenklich stimmen. Wenn Schüler derselben Schule jahrelang ungenügende Leistungen erbringen, ist doch wohl der Turnunterricht schuld. Erfreulich ist, dass viele Schulen auch die wahlfreien Übungen mit in die Vorbereitungen der Prüfung einbeziehen. «Thurgauer Zeitung»

Es fehlen Hallen und Sportplätze

Von fast 10 000 Studenten, die die beiden Zürcher Hochschulen im Jahre 1962/63 besuchten, nahmen während des Wintersemesters rund 2250 (25,4 Prozent), im Sommersemester rund 1830 (20,5 Prozent) an den sportlichen Übungen des Akademischen Sportverbandes teil. Dies können wir dem Jahresbericht des ASVZ entnehmen, der im weiteren festhält, dass es ihm gelungen sei, den prozentualen Anteil der Sporttreibenden trotz der starken Zunahme an eingeschriebenen Studenten auf gleicher Höhe zu halten. Dies bedeutet zwar ebenfalls eine Zunahme der aktiven Mitglieder des ASVZ, stellt aber im Grunde genommen doch einen Stillstand dar.

Einem weiteren stärkeren Zuwachs steht aber die akute Platznot als Bollwerk gegenüber, da die Zahl der zur Verfügung stehenden Hallen und Sportplätze seit Jahren gleich geblieben ist.

Die Erstellung der Hochschulsportanlage Fluntern wird von Jahr zu Jahr dringlicher. Der Platzmangel in den beiden abgelaufenen Semestern war bereits derart gross, dass mehrmals die Türen geschlossen und die

sportthungrigen Studenten auf andere Lektionen oder andere Zeiten verwiesen werden mussten.

Aus diesem Grunde werden grundlegende, den freien individuellen Sportbetrieb einschränkende Massnahmen notwendig. Eine Möglichkeit, die Hallen zu entlasten, besteht in der Benützung des «Stadions Natur». Erstmals hatte die Ausschreibung von Waldlauf Erfolg, für den sich 153 Studenten einschrieben. — Neue Übungsstunden (eine allgemeine Körperschule, zwei Circuittrainings) hatten zur Folge, dass die Spielstunden eingeschränkt werden mussten. Bei den Spielen verzeichnen übrigens Fussball und Korbball steigende Teilnehmerzahlen, während Basketball (Hallen ohne Dusche), Handball und Volleyball Rückschritte verbuchen mussten. Die übrigen im ASVZ betriebenen Sportarten haben mit Ausnahme von Schwimmen (als Gründe werden angeführt: ungünstige Übungszeit, weiter Weg ins Hallenbad), hinsichtlich Beteiligung alle Fortschritte zu notieren. Stark vermehrten Besuch gab es erfreulicherweise bei den Studentinnen, für die im Sommer eine Werbeaktion gestartet worden war. Die Verpflichtung einer finnischen Sportlehrerin hatte einen ungeahnten Erfolg.

Der Bericht hält auch fest, dass die körperliche Leistungsfähigkeit, die im Circuittraining gemessen wird, befriedigend sei, und dass sich im Berichtsjahre keine nennenswerten Unfälle ereigneten, was Leitung und Organisation ein gutes Zeugnis ausstellt.

«Sport», 22/1964

Wie reimt sich das ?

Was in diesen Dämpfungs-Tagen für den Sportfreund bitter wirkt, das ist die Schliessung des Sportplatzes Förrlibuck in Zürich. Er hatte in den letzten Jahren den Fussballern unterer Ligen und den Handballern gedient und bekam daher — im Gegensatz zu seinen internationalen Glanzzeiten — den Besuch von massgebenden Parlamentariern nur noch dann, wenn es darum ging, über sein Ende zu beschliessen. Nun baut die SBB darauf, und die Tausende von Sportlern, denen er weggenommen wurde, können warten. Jetzt wird nämlich Konjunktur gedämpft, und jetzt werden vorläufig keine neuen Sportplätze angelegt. Nur weggenommen werden sie. Wie reimt sich das?, so fragt E. Mühlheim in der Zürichsee-Zeitung.

Der Schweizerische Skischulverband sucht auf den kommenden Herbst einen

technischen Leiter und Geschäftsführer.

Verlangt werden: Einwandfreie Beherrschung des Skilaufs. Kantonales Skilehrerpatent oder Skiinstruktorenbrevet.

Sprachen: Deutsch, Französisch und Englisch. Italienisch erwünscht.

Gute Kenntnisse in administrativen und organisatorischen Belangen.

Geboten wird: Interessante, gut bezahlte Dauerstelle.

Handschriftliche Anmeldung unter Angabe der Lohnansprüche, Bildungsgang und der bisherigen Tätigkeit an den Präsidenten des Schweizerischen Skischulverbandes, Herrn Maurice d'Allèves, Préfet, Sion.

Echo von Magglingen

a) schuleigene Kurse

- 29.6.—4.7. Grundschule I für Geistliche (70 Teiln.)
- 4.—12. 7. Bergsteigen (40 Teiln.)
- 6.—11. 7. Grundschule I (75 Teiln.)
- 13.—18. 7. Grundschule I (75 Teiln.)
- 20.—25. 7. Schwimmen und Spiele (30 Teiln.)
- 20.—25. 7. Instruction de base I (25 Teiln.)
- 27.7.—1.8. Natation et jeux (20 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

- 1.— 6. 6. Internat. Jiu-Jitsu-Lehrgang, Polizei-Jiu-Jitsu-Club, Zürich (80 Teiln.)
- 6.— 7. 6. Cours de répétition des instructeurs suisses, Interassociation pour la natation (50 Teiln.)
- 6.— 7. 6. Basketball-Kurs, Schweiz. Verband sporttreibender Eisenbahner (20 Teiln.)
- 6.— 7. 6. Schiedsrichterkurs der Nationalliga, HBA (40 Teiln.)
- 6. 6. Vorbereitungskurs für Trainer, KBFV (35 Teiln.)
- 8.—15. 6. Internationales PTT-Fussballturnier, (135 Teiln.)
- 13. 6. Sport- und Vorunterrichts-Treffen, (450 Teiln.)
- 14. 6. Cours de plongeon, Fédération Suisse de Natation (15 Teiln.)
- 15.—19. 6. Trainingsleiterkurs für Fussball, Schweiz. Firmensportverband (25 Teiln.)
- 15.—20. 6. Schiedsrichterlager, KBFV (40 Teiln.)
- 16.—17. 6. Trainingsleiterkurs für Leichtathletik, Schweiz. Verband sporttreibender Eisenbahner (35 Teiln.)
- 20.—21. 6. Hauptkurs II, SFV (100 Teiln.)
- 21. 6. Kreiskurs für Fussballtrainingsleiter, Satus
- 22.—27. 6. Ausbildungskurs für Junioren, SFV (25 Teiln.)
- 22.—27. 6. Zentralkurs für Trainingsleiter, SFV (45 Teiln.)
- 27.—28. 6. Trainings- und Wettkampfkurs für Junioren, SIMM (40 Teiln.)
- 27.—28. 6. Junioren-Trainingslager für Nationalturnen, SKTSV (30 Teiln.)
- 27.—28. 6. Junioren-Trainingslager für Kunstturnen, SKTSV (30 Teiln.)
- 29.6.—1.7. Grundschulkurs für Kadettenleiter, Eidg. Kadettenverband (80 Teiln.)

Lehrgang für Turn- und Sportlehrer(innen) von Amsterdam vom 10. bis 16. Mai 1964 an der ETS

Ein in seiner Art einmaliges Ereignis für unsere Schule! Auf Wunsch der Abteilung für körperliche Erziehung und Sport, Amsterdam, absolvierten je 50 Turnlehrerinnen und Turnlehrer, angeführt durch den Abteilungsvorsteher, Direktor Kupers, einen Wochenlehrgang an der ETS.

Lehrgangsziel:

- Weiterbildung durch praktische Anregungen in Verbindung mit Fachgesprächen.
- Erlebnis Schweiz.

Lehrgangsplan:

Es wurde weitgehend auf die Wünsche der holländischen Kollegen abgestimmt und umfasste folgende Themen:

- Einführung in das schweizerische Schulturnen (Lektionsaufbau).
- Einführung Orientierungslauf und Geländespiele.
- Gymnastische Schulung.
- Einfache, kraftfördernde Übungen.
- Geräte, Trampolin, zur Förderung der Beweglichkeit.
- Volkstanz und Spiele als sinnvolle Ergänzung der technischen Arbeit.

Was ist zum Lehrgang zu sagen?

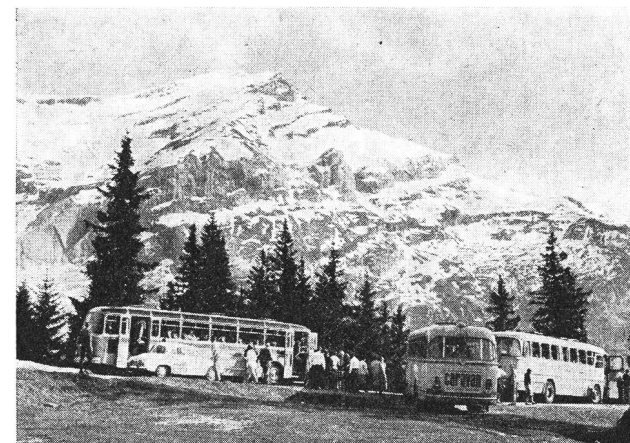
Prachtvolles Wetter zu Beginn der Woche, ausgezeichnete Musterlektionen (Schulturnen) durch zugezogene Fachlehrkräfte (Fütter, Zürich, Fischer, Basel) verhalfen dem Lehrgang zu einem äusserst gelungenen Start. In der Folge steigerte sich die Begeisterung der holländischen Kollegen in einem Ausmass, das am besten mit den fast kindlichen Worten eines Teilnehmers wiedergegeben werden kann. Er sagte: «Unsere Erwartungen wurden tausendmal übertroffen!» Ist es nicht letzten Endes die Erfüllung eines langgehegten Wunsches, der zu dieser spontanen Äusserung führte? Das Suchen nach Neuem, das Streben nach Vervollkommnung, das Bedürfnis, sich auf internationaler Ebene mit Fachkollegen zu treffen, sind alte Postulate, die in dieser Form eine beglückende Synthese finden können.

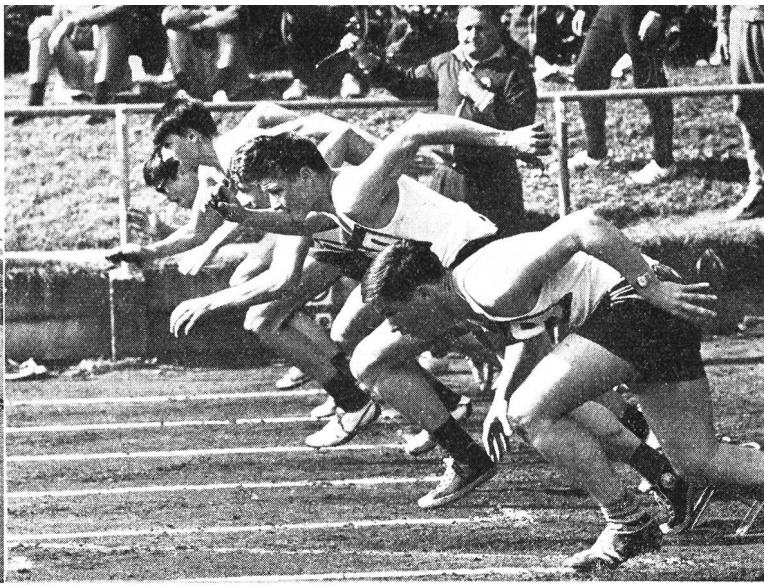
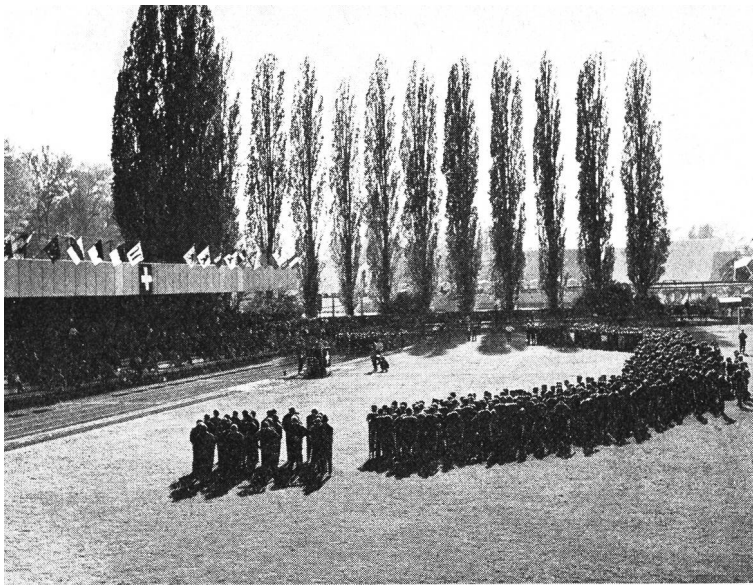
Die praktische Arbeit wurde ergänzt durch eine Fahrt ins «Blaue» (Expo — Pillon — Simmental), an der die ausländischen Gäste Gelegenheit erhielten, sich mit der Vielfalt und Eigenart unseres Landes auseinanderzusetzen.

In der letzten Spielstunde liessen es sich die holländischen Kollegen nicht nehmen, uns in die Geheimnisse des Softball-Spieles einzuführen. Der Erfolg war durchschlagend. Die Gäste, hocheifrig über ihre gelehrigen Schüler, überliessen uns spontan die gesamte Spielausrüstung.

Der Samstag kam und mit ihm die Stunde des Abschieds. Man suchte gegenseitig krampfhaft nach Worten, räusperte sich verlegen und blickte schliesslich etwas weltverloren den knatternden Cars nach, die die dankbaren Lehrgangsteilnehmer in ihre Heimat zurückbrachten.

Urs Weber





Fotos: Hugo Lörtscher, ETS



Wettkampf der Stellungspflichtigen an der Expo

11.-12. Mai 1964

618 junge Schweizer im Alter von 19 Jahren waren aufgefordert worden, im Rahmen der Armeetage an der Expo 1964 ihre Kräfte in sportlichem Wettkampf in den Disziplinen der Turnprüfung bei der Aushebung und in Spielturnieren zu messen. Jeder Kanton wählte unter seinen Stellungspflichtigen die besten aus. Die Kantonsdelegationen zählten je zwei Begleiter, ein festes Kontingent von 20 Teilnehmern und ein variables, das pro 50 000 Einwohner einen weiteren Wettkämpfer gestattete. Am Abend des 10. Mai besammelten sich die Begleiter, Wettkämpfer und Kampfrichter — eine stattliche Zahl von gegen 850 Mann — vor dem Palais de Beaulieu, wo sie vom Chef der Aushebung, Herrn Oberst i. Gst. Zimmermann, willkommen geheissen wurden.

Ein prächtiges Bild boten die Wettkämpfer, die am folgenden Morgen die Stadien Vidy, Olympique, Maronniers und die Sportplätze von Béthusy und La Blécherette bevölkerten. Alle trugen rot-weiss leuchtende Trainingsanzüge, die ihnen geschenkt worden waren.

Ausgezeichnete Leistungen waren zu sehen.

Im 80-m-Lauf setzte sich Josef Mullis (SZ) mit 9,08 vor H. Hugentobler (NW) 9,14 und R. Keller (SZ) 9,24 an die Spitze.

Beim Werfen mit dem 500-g-Wurfkörper erreichte J. Ochsner (TG) 78,51 m vor H. R. Stalder (BS) 74,68 und H. Boeller (AG) 74,02 m.

Im Weitsprung zeichnete sich H. A. Suter (GR) mit 6,83 m aus vor T. Duri (GR) 6,76 und W. Fankhauser (AG) 6,60 m.

Im 5-Stangenklettern belegte Ch. Lauchenauer (AG) mit 2,25 den ersten Platz, den zweiten P. Kuster (LU) mit 2,34 und den dritten M. Schuppisser (ZH) mit 2,39.

Im Gesamtklassement erreichte P. Spring (ZH) mit einer sehr schönen, ausgeglichenen Leistung 214

Punkte und damit den ersten Platz; es folgen: 2. M. Schuppisser (ZH) 208, Ch. Lauchenauer (AR) 208, 4. P. Kuster (LU) 204, 5. M. Hofer (BS) 203, H. P. Hauri (ZH) 203, 7. W. Fankhauser (AG) 202, 8. P. von Arx (SO) 198, Suter (GR) 198, P. Achermann (LU) 198.

Unter ihnen wäre guter Nachwuchs für den Schweizer Spitzensport zu finden.

Mit einer Ausnahme präsentierten sich alle Plätze in tadellosem Zustand; nur der Sportplatz Béthusy liess berechnete Wünsche offen. Es ist bedauerlich, dass die Stadt Lausanne trotz allen Bemühungen keine bessere Anlage zur Verfügung stellen konnte. So mussten die Ostschweizer als kleinste Gruppe die Nachteile einer weichen Laufbahn mit zu kurzem Auslauf und eines knappen Wurffeldes auf sich nehmen. Sie taten es in sportlichem Sinn und Geist, ohne sich ernsthaft zu beschweren. Auch das ein sportlicher Erfolg der Veranstaltung.

Zu gleicher Zeit am Montagmorgen wurde auf den Spielplätzen von La Blécherette mit vollem Einsatz um die Qualifikation für die Handball- und Fussballfinals gekämpft. In schönen Spielen errangen im Handball die Gruppen Ostschweiz und Suisse Romande/Berne und im Fussball Zentral/Südschweiz und Zentral/Nordschweiz je einen Platz in den Endspielen.

Zum Mittagessen fanden sich alle Wettkämpfer- und Spielergruppen in der imposanten Expo-Festhalle ein.

Der Nachmittag begann mit spannenden Ausscheidungsläufen der Kantonsstafette über ungewohnte 6×200 m. Die 200-m-Distanz erweist sich für jugendliche Sportler als sehr geeignet. Hier können sie Spurtschnelligkeit und Durchstehvermögen beweisen, ohne überfordert zu werden.

Schnelle Starts, zügige Kurvenläufe und prächtige Wechsel waren da zu sehen; da rächten sich aber auch manche kleine Unachtsamkeit und Mangel an Training,

besonders beim Wechsel. Je fünf Mannschaften bestritten eine Serie, wovon die zwei besten in die Endläufe um die ersten zehn Plätze gelangten.

Während die Läufer sich ausruhten, kämpften die Handballer in 2×20 Minuten unter der kundigen Leitung von Schiedsrichter Lerch um den Sieg. Das Spiel war etwas unausgeglichen, waren doch aus Zeitgründen die Partner bei den Ausscheidungsspielen durch das Los bestimmt worden. Mit 18:3 Toren siegte die Ostschweiz gegen Suisse Romande/Bern.

Kaum war der Schlusspfiff verklungen, starteten die zweitbesten Mannschaften aus den Ausscheidungsläufen zum Endlauf der Kantonsstaffette, bei dem die beste Zeit den Rang entscheiden sollte. Wieder schöne Starts und Wechsel, aber auch Stürze nach etwas zu hastigen Stabübergaben.

Das Fussballfinal wurde etwas verhalten ausgetragen; die frühe sommerliche Hitze tat hier wohl ihre Wirkung. Bis zur 35. und damit Schlussminute fiel kein einziges Tor; beide Seiten verpassten etliche Gelegenheiten zum Führungstreffer. Dennoch hatte das Spiel ein gutes Niveau. Zu berücksichtigen ist da natürlich auch, dass die Spieler aus verschiedenen Kantonen kamen und nur wenig Gelegenheit zu vorangehenden gemeinsamen Training hatten. So liess denn Schiedsrichter Scheurer durch Schiessen von je fünf Penalties das Spiel entscheiden, ein bei Junioren in solchen Fällen übliches Vorgehen. War es Mangel an Konzentration oder der Respekt vor dem jungen Südschweizer Nationalliga A-Torhüter oder einfach Pech! Die Zentral/Nordschweizer zogen schliesslich mit einem Tor Unterschied geschlagen vom Feld, während die Zentral/Südschweizer ihre besseren Schützen und den Goalie unter dem Applaus des zahlreichen Publikums feierten.

Mit Spannung erwartete man den Schlusslauf der besten Mannschaften der Ausscheidungsläufe der Kantonsstaffette. Nervosität beim Start verursachte zweimalige Wiederholung. Doch dann klappte es. Nochmals zogen die Läufer auf ihre halben Runden davon, diesmal klappten die Wechsel, und als knappe Sieger mit kaum 2 Zehnteln Vorsprung erreichten die Zürcher das Ziel. Hier die Rangliste: 1. Zürich 2.18.67; 2. Basel-Land 2.18.82; 3. Aargau 2.21.05; 4. Graubünden 2.21.62; 5. St. Gallen 2.22.44; 6. BE, 7. VS, 8. LU, 9. TG, 10. TI, 11. BS, 12. SO, 13. SZ, 14. FR, 15. GL, 16. ZG, 17. SH, 18. AR, 19. VD, 20. NE, 21. UR, 22. GE, 23. NW, 24. OW, 25. IR.

In drei Sprachen richtete anschliessend der Ausbildungschef der Armee, Oberstkorpskdt. Frick, seine Rede an die Stellungspflichtigen und forderte sie auf, den sportlichen Geist, den sie an diesem Tag bewiesen und der die heutige Jugend auszeichnet, auch in den Alltag zu tragen und ihn voll und ganz in den Dienst des Vaterlandes zu stellen. Wohlgesetzte Worte an die hinter ihren Kantonsfahnen versammelten Wettkämpfer.

Mit Stolz nahmen an der Rangverkündigung die siegreichen Wettkämpfer und Spieler aus der Hand von Oberst Zimmermann die goldenen, silbernen und bronzenen Medaillen entgegen. Das eidgenössische Statistische Amt hatte in Verbindung mit dem Rechenbüro der Wettkampfleitung rasche Arbeit geleistet; schon konnte eine gedruckte provisorische Rangliste abgegeben werden, die je die ersten sechs Ränge enthielt. Auch die durchschnittlichen Leistungen der kantonalen Wettkampfdelegationen konnten schon angegeben werden. Diese Resultate erfuhren infolge eines Rechenfehlers der Lochkartenmaschine nachträglich noch eine Änderung. Die bereinigte Rangliste der Kantonsdurchschnitte lautet wie folgt:

1. Aargau	173,65 P.	5. Solothurn	171,10 P.
2. Zürich	173,42 P.	6. Graubünden	170,44 P.
3. Basel-Land	171,84 P.	7. St. Gallen	169,27 P.
4. Bern	171,52 P.	8. Thurgau	168,78 P.

9. Luzern	165,55 P.	18. Ticino	155,25 P.
10. Schwyz	163,94 P.	19. Valais	151,85 P.
11. Glarus	163,65 P.	20. Vaud	149,17 P.
12. Zug	163,33 P.	21. Fribourg	147,80 P.
13. Appenzell		22. Obwalden	146,26 P.
A. Rh.	162,44 P.	23. Neuchâtel	145,53 P.
14. Schaffhausen	161,83 P.	24. Appenzell	
15. Basel-Stadt	160,29 P.	I. Rh.	133,69 P.
16. Uri	157,06 P.	25. Genève	133,19 P.
17. Nidwalden	155,39 P.		

Ein kurzer Gang durch das wundervolle Ausstellungsgelände der Expo beendete den erlebnisreichen Tag.

Der Dienstag war dem Besuch der Expo gewidmet, besonders der Teilnahme an der Eröffnung des Pavillons «Wehrhafte Schweiz» und am Défilée der Feldzeichen und Standarten der Armee mit anschliessender Rede von Herrn Bundesrat Chaudet.

Als besondere Auszeichnung durften die Stellungspflichtigen am offiziellen Bankett der Armeetage in der Expo-Festhalle teilnehmen.

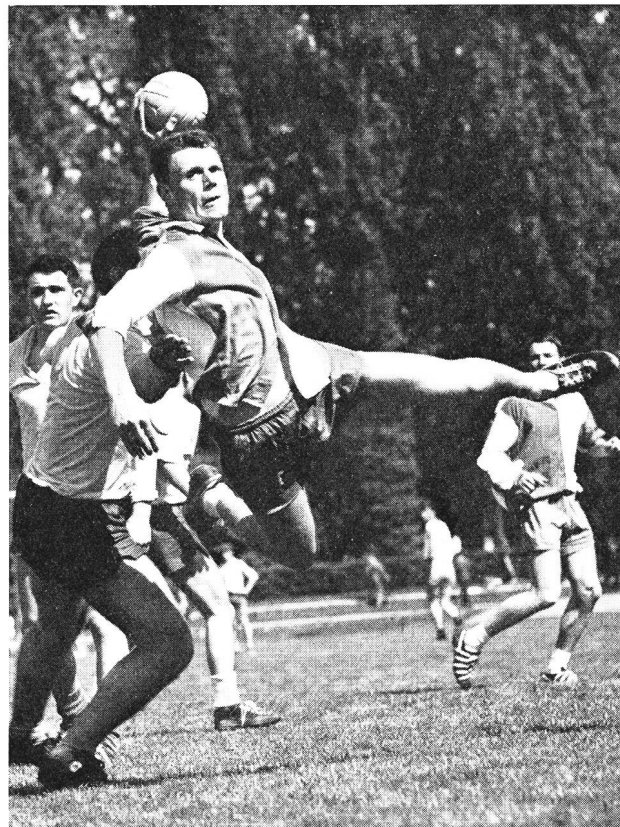
Nur zu wenig Zeit blieb, um die vielfältige Landesausstellung eingehend zu betrachten. Doch wird wohl jeder Teilnehmer, angeregt durch den ersten Kontakt, an das Ufer des Genfersees zurückkehren, um die Expo als freier Besucher zu geniessen.

Die Veranstaltung war ein voller Erfolg. Nicht zuletzt ist das dem prachtvollen Wetter zu verdanken. Dank gebührt aber auch der Organisation, der 1. Division, den Kampfrichtern, den für die Disziplin besorgten Begleitern der Kantonsdelegationen, den Zeitmessern der Firmen Omega und Longines und auch der Firma Nestlé, die auf allen Plätzen Verpflegungsstände aufgestellt hatte und unentgeltlich eine ganze Auswahl von Getränken anbot.

Die Stellungspflichtigen haben an diesem Wettkampf Zeugnis vom Sportgeist der jungen Schweizer abgelegt. Dass sie dies an der Landesausstellung taten, zeigt, dass sie gewillt sind, ihre besten Qualitäten im Dienste der Schweiz einzusetzen.

G. Witschi

Foto: Hugo Lörtscher, ETS





Unsere Monatslektion: Intervall-Kugelstossen

Ernst Meierhofer

Ort: Im Freien.

Zeit: 1 Stunde 40 Minuten.

Material: Malstäbe, Stoppuhren, Fussbälle, Spielbändel

Vorbereitung und Körperschule 20'

In einem quadratisch markierten Raum von ca. 20×20 m bewegen sich die Schüler bei den folgenden Übungen frei durcheinander. Die Übungen der Körperschule werden zwischenhinein ausgeführt.

— Gehen in verschiedenen Geschwindigkeiten mit vielen Richtungswechseln

— leichter, lockerer Laufschrift im Wechsel vw., rw. und sw.

— im Laufen:

1 Pfiff = ganze Drehung

2 Pfiffe = lockerer Laufsprung

1. Liegestützstellung: 2 × Liegestütz, dann mit 4 Schritten der gestreckten Beine gegen die Hände aufschliessen und nun mit 4 Schritten die Hände wieder in Liegestützstellung gehen.

— Hopperhüpfen, Arme dabei gut entspannen.



2. Vorschrift: 2 × Armkreisen rw. zum Rumpf- u. Armschwingen vw abw. mit gestreckten Beinen.

3. Drei Laufschriffe zum Schlusshupf und anschliessendem Sprung ins Hohlkreuz.

— Laufschrift mit Tempowechsel.

4. Im Gehen: Arme in Hochhalte: Rumpfbeugen sw. auch mit Nachwippen. Beachte: bei Vorschrift l. Rumpfbeugen l. sw.

— Alle Front Lehrer: durcheinanderlaufen ohne Front zu wechseln.

5. Ausfallschritt l., Arme in Nackenhalte: Rumpfdrehschwingen l. sw. mit Nachwippen.

— Laufspiel: Hinter jedem der 4 Malstäbe des Übungsraumes sitzt eine Gruppe in Einerkolonne. Pfiff: Welche Gruppe sitzt zuerst

hinter dem gegenüberliegenden Stab?

Leistungsschulung

1. Thema: Laufen 30'

Intervall 6×200 m

Vorbereitungen: 200 - m - Laufstrecke ausmessen und markieren. In der Mitte der Strecke ist ebenfalls ein Malstab zu setzen. Richtzeit ausprobieren, da diese je nach Beschaffenheit der Laufstrecke verschieden ist. Beim Start und Ziel Stoppuhren so plazieren, dass mehrere Läufer gleichzeitig die Pulskontrolle vornehmen können. Es werden nun höchstens 4 Gruppen ungefähr gleich starker Läufer gebildet, der Ablauf des Trainings erklärt, worauf sich alle nochmals kurz einlaufen.

Vom Ziel aus gibt der Leiter der Gruppe das Startzeichen, nach halber Richtzeit folgt der Pfiff zur Kontrolle der Geschwindigkeit (Malstab 100 m) und im Ziel die Einlaufzeiten.

Sofortige Pulskontrolle der Läufer während 10'' am besten an der Halsschlagader, die nach dem Lauf gut spürbar ist. Ist die Pulsfrequenz über 30 pro 10'', war das Tempo für den betreffenden Läufer zu schnell, ist sie deutlich unter 30, dann zu langsam. In leichtem Trab geht es an den Start zurück. Abermals Pulskontrolle. Die Gruppe kann zum nächsten Lauf starten, wenn der Puls der Läufer auf 20 Schläge pro 10'' gesunken ist.

Am Schluss auslaufen, Trainingsanzug anziehen und zur schnelleren Erholung Beine etwas hochlagern.

Zu beachten: Das Laufftempo soll regelmässig sein. Die Zeitdifferenzen zwischen den verschiedenen Läufern möglichst klein.

Dieses Laufpensum ist nicht für Laufspezialisten, sondern für Durchschnittsvorunterrichtler. Die Erfahrungen sollen vom Leiter für weitere Trainings ausgewertet werden.

2. Thema: Kugelstossen 20'

Übungen zur Einführung des Stossens mit Anlauf als Fortsetzung der Monatslektion vom April.

1. Kugel beidhändig vor der Brust gehalten: Mehrere Schritte angehen zum Schlusshupf mit tiefer Kniebeuge — Stoss.

2. Rücken zur Stossrichtung: Repetition Standstoss.

3. Angehen rw. zum Stoss.

4. Mehrfaches Angleiten mit Schrittwechelschritten rw. zum Stoss. Beachte: Nach der Gleitphase soll das in Stossrichtung vorgestellte l. Bein wieder schnell und weit vorgeschoben werden. Gewicht auf dem r. Bein.

5. Mehrfaches Angleiten auf dem Standbein (r.) mit deutlicher Schwungbewegung in Stossrichtung und raschem Aufsetzen des l. Beines zum Stoss.



Spiel 20'

Fussball

1. Stafette



Ausgezogene Strecke mit Ball.

Gestrichelte Strecke ohne Ball.

Jeder zweite Läufer in umgekehrter Richtung.

a) Freies Ballführen l. und r.

b) Ballführen nur mit dem r. Fuss.

c) Ballführen nur mit dem l. Fuss.

2. Spiel

Dabei beachten: Nicht einander zuzufen, sondern Schauen — Spielen — Laufen.

Beruhigung 10'

Trainings- und Spielbesprechung, Material versorgen, Duschen.

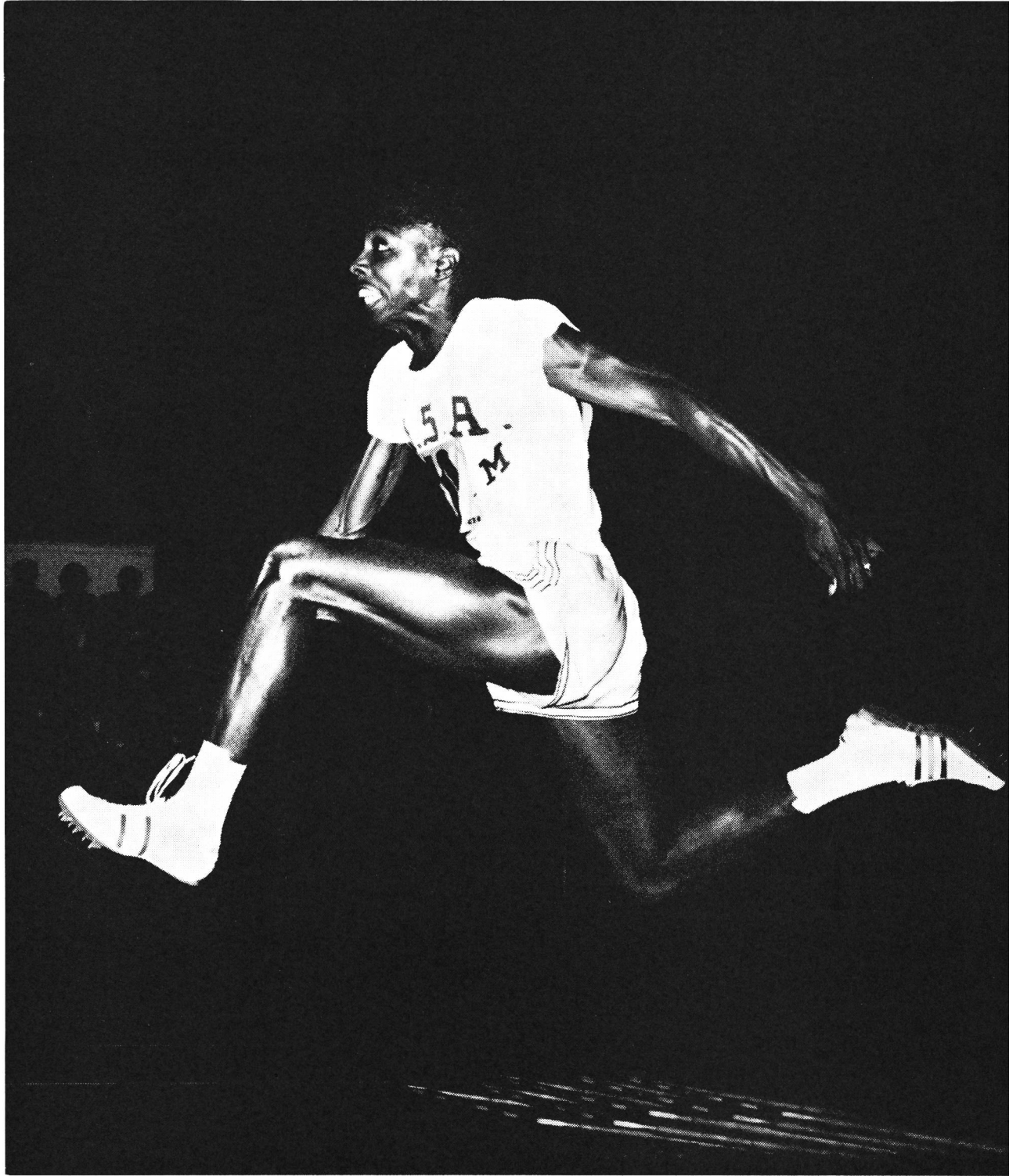


Foto: Hugo Lörtscher, ETS