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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 7

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

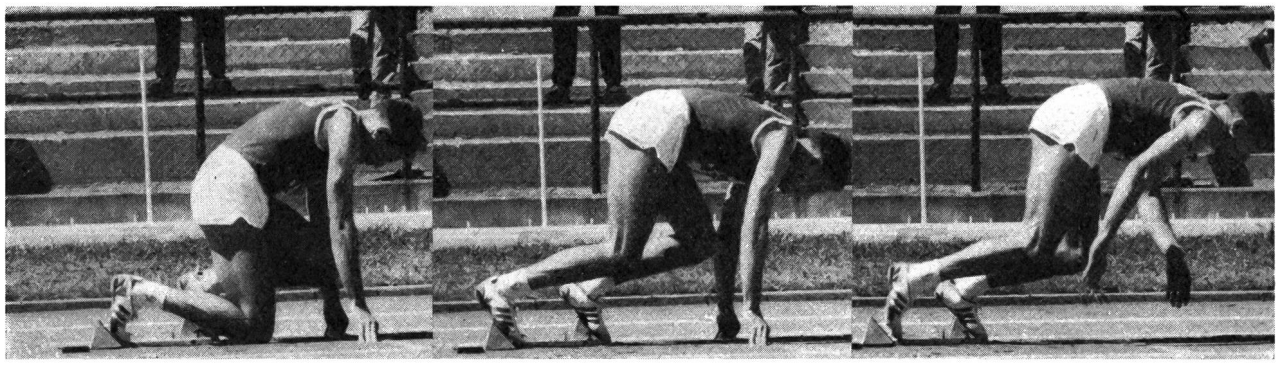
Terms of use

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: 02.07.2025

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

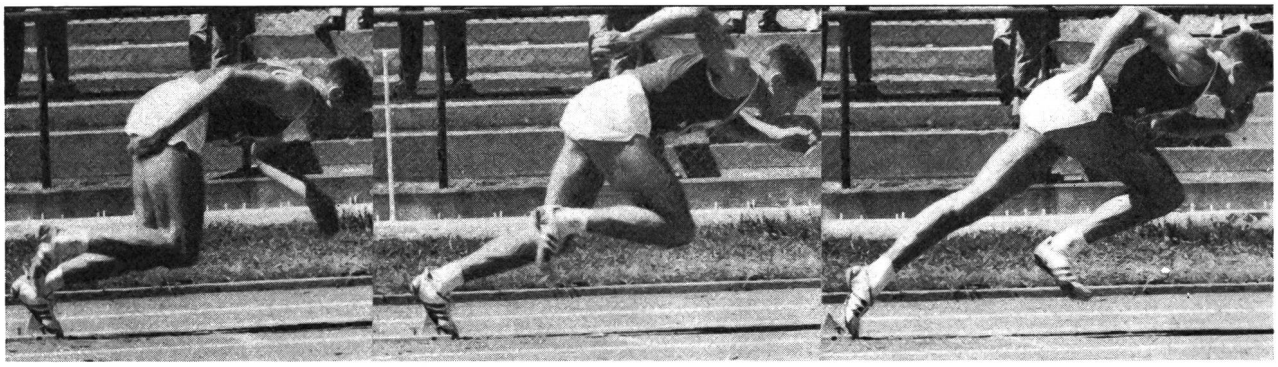
«Start» des Läufers Hebauf



1 2 3

Start: Der deutsche Klassesprinter Hebauf bedient sich hier — wie übrigens die meisten Kurzstreckler — der mittelweiten Startstellung. Sein Kopf liegt achsenmässig locker in der Verlängerung des Rumpfes, der ganze Körper wirkt gelöst (Bild 1). Bei «Fertig» ist der Rumpf auf die Fingerspitzen abgestützt, die Ellenbogen sind durchgedrückt. Das Becken ist leicht über Kopfhöhe gehoben. Die primäre Gewichtsverteilung ist auf den Händen und auf dem vordern Fuss (Bild 2). Die vorbildlich weite Vorlage ist wohl das Augenfälligste bei diesem sicher einwandfrei gelungenen Start. Das vordere

7 8 9



4 5 6

Bein schnellt den Körper vom Block weg, während das hintere den ersten Schritt ausführt. Beachte im Bild 6 den deutlich wahrnehmbaren (ungefähren) rechten Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel. So sollte man sich immer abdrükken können! Hebauf macht das auch bei weitern Schritten (Bilder 9, 11). Beachtung verdienen auch seine Armbewegungen, die aufwärts-einwärts verlaufen (Bilder 8, 9), der Rumpf bleibt ruhig in der Laufrichtung. Warum wohl setzt Hebauf im Bild 10 seinen linken Fuss mit der ganzen Sohle auf den Boden? Arnold Gautschi Bildreihe von Toni Nett

10 11 12

Das Gewichtheben III

(Fortsetzung und Schluss)

Ergänzungsübungen

Es ist klar, dass die drei Übungen des olympischen Dreikampfes das Gesamttraining nicht allein bilden können. Diese drei Übungen sind bei weitem noch nicht der wichtigste Teil davon. Wie schon früher erwähnt, ist beinahe die Gesamtmuskulatur an diesen Bewegungen beteiligt, sei es beim Stützen oder beim Bewegen. Die Muskelgruppen müssen deshalb durch diese geeigneten Übungen verstärkt werden, wenn die Leistungen bei den Wettkämpfen gesteigert werden sollen. Die Ergänzungsübungen können in zwei verschiedene Gruppen eingeteilt werden: Die erste Gruppe umfasst die Übungen, welche die Kraftsteigerung zum Ziele haben; in der zweiten Gruppe wird versucht, die Technik zu verbessern und die Bewegung zu vervollkommnen. Wir befassen uns hier nicht mit der zweiten Gruppe, da wir diese den Spezialisten überlassen wollen.

Beinübungen

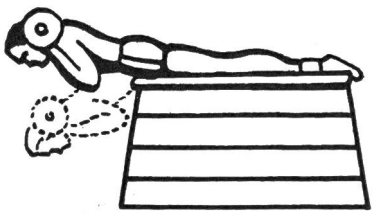
Das Kniebeugen ist zweifellos die wichtigste Muskelübung. Wenn lediglich eine Übung ausgeführt würde, so müsste ganz bestimmt das Kniebeugen gewählt werden. Der Aufbau der Übung ist sehr einfach. Vor allem muss der Rhythmus eingehalten werden; langsames Senken und wenn möglich schnelles Heben des Gewichtes. Ein schnelles Senken würde dem Athleten sehr schaden, da diese Übung immer mit schweren Lasten ausgeführt wird. Es muss ebenfalls darauf geachtet werden, dass das Becken nicht schneller gehoben wird als die Schultern, da sonst der Athlet aus dem Gleichgewicht nach vorne fallen würde und die dadurch hervorgerufene Haltung wäre äusserst gefährlich für die Wirbelsäule.
Die beanspruchten Muskeln sind vor allem die Streckmuskeln der Beine, ganz besonders die vierköpfigen Unterschenkelstrecker (quadriceps femoris). Die Gesässmuskulatur arbeitet ebenfalls, jedoch in vermindertem Masse, währenddem die ganze Rückenmuskulatur stark gespannt ist und als Stütze dient.

Aufrichten bis zu den Zehenspitzen

Stange auf dem Nacken und so schnell wie möglich auf die Zehenspitzen aufrichten. Diese Übung kann auch ausgeführt werden, indem die Fersen am Boden, die Zehenspitzen dagegen auf einem Brettrand liegen (Stärkung der Fuss- und Wadenmuskulatur).

Rückenübungen

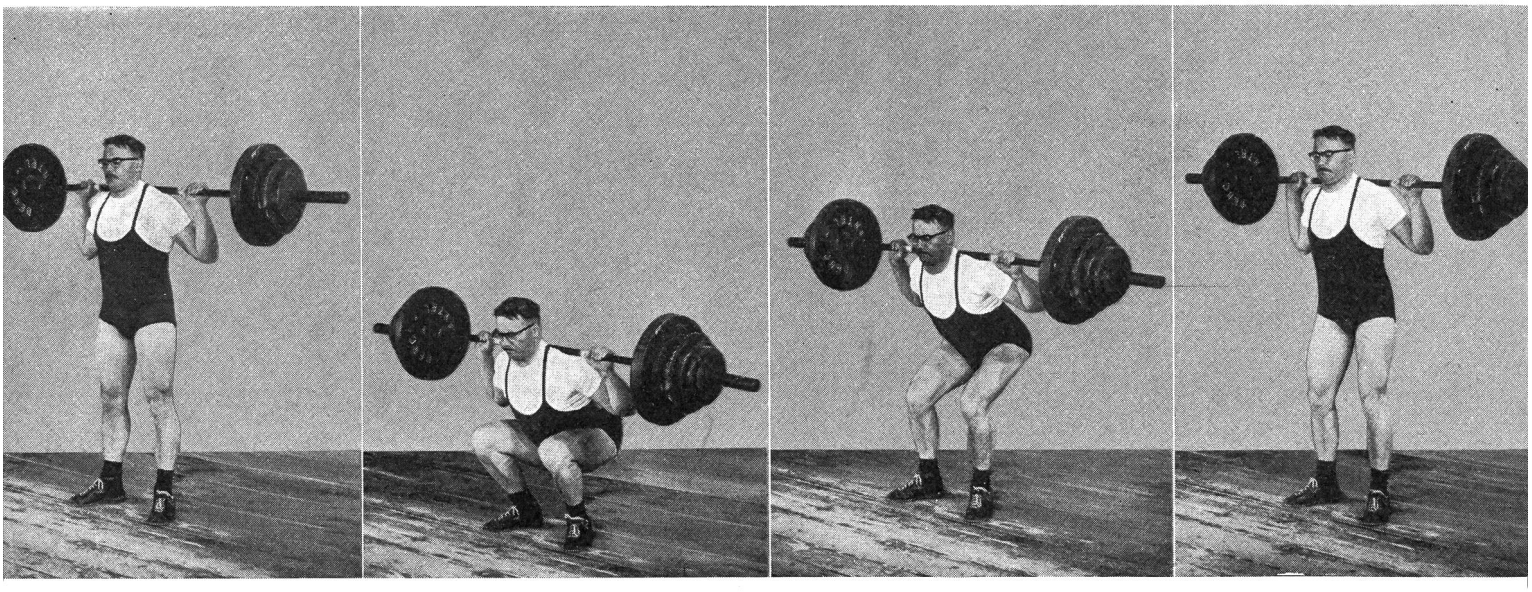
Rumpfstrecken. Bank oder Schwedenkasten, auf dem Bauche liegend, mit festgehaltenen Füssen, äusserstes Ende der Bank auf Beckenhöhe, Stange auf dem Nacken, Rumpfbeugen und Wiederaufrichten bis zur Horizontale.
Diese Übung stärkt die lumbosacrale Muskulatur und die Streckmuskulatur des Rückens.



Übungen für Schultergürtel und Arme (Drücken)

1. Rückenlage: Hände ungefähr auf Schulterhöhe. Stärkt vor allem den grossen Brustmuskel und in vermehrtem Masse auch den dreiköpfigen Armstrecker (triceps bracchii). Es ist dies eine sehr

1 2 3 4



wichtige Übung für Diskuswerfer. Von Gewichthebern wird sie nur wenig oder gar nicht angewendet.

2. Ausführung auf geneigter Bank. Gleiche Übung wie beim normalen Drücken, jedoch sitzend ausgeübt, den Rücken auf die geneigte Bank gestützt (50 bis 75 °). Wesentliche Stärkung der dreiköpfigen Armstrecker und der vordern Fasern des Deltamuskels.

Das Drücken der dreiköpfigen Armstrecker

Diese wichtige Übung ist sehr nützlich für die dreiköpfigen Armstrekker. Das Senken muss langsam, das Strecken der Arme so rasch wie möglich ausgeführt werden. Auf Bild 2 ist die genaue Haltung der Ellenbogen zu beachten; sie verschieben sich so wenig wie möglich während der ganzen Übung.

Übungen an den Barren

Beim Stützen wird das Gewicht an den Hüften oder an den Füssen mit einem Seil befestigt, gründliches Armbiegen und -strecken. Ausgezeichnete Übung für die dreiköpfigen Armstrecker und die Deltamuskeln.

Verschiedene Ausführungsformen der Bewegungen

Die Kraftübungen können auf zwei verschiedene Arten ausgeführt werden: das Training kann «isotonisch» oder isometrisch sein. Die isotonischen Übungen sind Bewegungsübungen, die Muskeln strecken sich und ziehen sich zusammen. In diesem Fall bleibt die muskuläre Spannung unverändert bestehen, daher der Name «isotonisch».
Die isometrischen Übungen sind unbewegliche Übungen. Hier setzt sich die Muskeltätigkeit einem festen Widerstand gegenüber. Die muskuläre Spannung nimmt beträchtlich zu, währenddem die Muskellänge unverändert bleibt; daher der Name isometrisch.

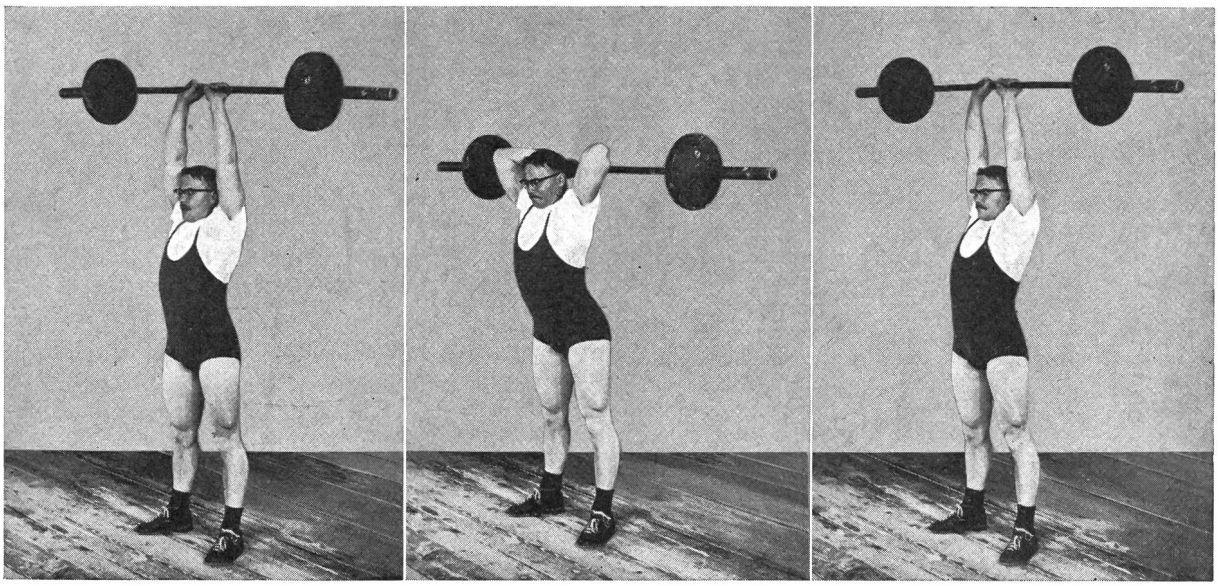
Isotonische oder dynamische Übungen

Es sind dies Bewegungsübungen. Im speziellen Fall des Gewichthebens ist der durch die Hantel dargestellte Widerstand beweglich. Man sollte nun wissen, in welchem Rhythmus dieser Widerstand beweglich werden kann. Muss schnell oder langsam gearbeitet werden, um seine Kraft zu steigern? In allen Fällen ist die Antwort gleich: es muss so schnell wie möglich gearbeitet werden. Die Kraft eines Muskels wird bei langsamem Arbeiten nicht merklich gesteigert. Man riskiert eher, den Rhythmus zu verlieren und dadurch wird die Bewegung ungeschickt, schlecht koordiniert und unwirksam. Eine maximale Kraftsteigerung kann nur durch eine rhythmisch und sehr rapide Bewegung erzielt werden.
Muss in gewissen Übungen ein Teil der Bewegung langsam ausgeführt werden — z. B. das Senken während dem Kniebeugen — so geschieht dies, weil dieser Teil sozusagen nur die Vorbereitungsphase zur Übung darstellt.

Isometrische Übungen

Diese Übungen sind gegenwärtig sehr aktuell, speziell in Amerika. Sie erlauben, selbst zu trainieren und dadurch bedeutend Zeit zu gewinnen. Sie benötigen keine oder wenige Einrichtungen. man hat seinerzeit gedacht, dass sie fast alle andern Muskelübungen beseitigen werden.
Die Meinungen der Fachleute, Ärzte, Physiologen und Trainer gehen hier sehr auseinander. Dagegen sind alle bedeutenden Gewichtheber, mit denen ich mich über dieses

5 6 7



Thema unterhalten konnte, einstimmig dafür, dass die isometrische Arbeit nur als Zusatz zu ihrem Training betrachtet werden kann. Sie widmen dem isometrischen Training fast nie mehr als 5 Prozent ihrer Trainingszeit. Für sie ist das isometrische Training kein Trainingssystem, sondern nur eine Übung neben einer Anzahl von andern.

Gewichtsverteilung

Hier berühren wir den wichtigsten Punkt im Krafttraining. Eine schlechte Lastenverteilung schadet den fortschreitenden Leistungen. Sie kann den Fortschritt zurückhalten und manchmal sogar einen Kraftverlust herbeiführen.. Es ist sehr schwierig, präzise Angaben zu machen, denn die Trainingsmethode ist individuell verschieden. Was für den einen nützlich ist, kann dem andern gar nicht empfohlen werden. Es ist die Aufgabe des Trainers, seine Leute gut zu kennen und zugleich ein angemessenes Verfahren zu finden.
Immerhin kann aufgrund von Studien, welche durch Fachleute für Kraftfragen gemacht wurden, folgendes gesagt werden:
Das Trainingsstudium und die einzelnen Fähigkeiten jedes Athleten müssen als Grundlage zum Erstellen des Trainingsplanes dienen.
Allzuoft sehen wir Phantasieverteilungen, die in gewissen Plänen vorgeschrieben sind. So ist es durchaus falsch, das Körpergewicht des Athleten als Grundlage für die Berechnung des zu hebenden Gewichtes zu nehmen, da es ja stärkere und schwächere Naturen gibt. Wenn in diesem speziellen Fall zwei gleichschwere Personen Gewicht heben und die vorgeschriebene Last z. B. die Hälfte des Körpergewichtes ausmacht, dann geschieht folgendes: Der erste, der stärker ist, wird mit einer lächerlichen Last arbeiten, die durchaus seinen Möglichkeiten entspricht und wird nichts gewinnen. Der zweite wird mit einer Last arbeiten, welche seine Möglichkeiten überschreitet und anstatt stärker zu werden, wird er schnell erschöpft sein und seine Zeit und seine Möglichkeiten wie sein Kamerad verlieren, jedoch aus entgegengesetztem Grunde.
Was ist nun zu tun, um eine genaue Gewichtsverteilung zu erreichen? Es genügt ganz einfach, die Athleten in allen Übungen zu testen. Die Athleten müssen die ihnen zugeteilten Übungen genau kennen, so dass die Ergebnisse brauchbar sind. Die Fähigkeiten der Schüler können nur wirklich erkannt werden, wenn die Grundtechnik der Bewegung erreicht ist.
So sind wir nun in der Lage, das Gewicht richtig vorzuschreiben. Es kann für drei verschiedene Stufen entschieden werden. Leichte, mittlere und schwere Lasten.

Training mit leichten Lasten, 30 bis 50 Prozent des Maximums

Athleten, welche auf diese Art trainieren, brauchen nicht ihre volle Kraft und ganze Muskelmasse. Ihr Nervensystem wird daher nicht auf eine grosse Leistung vorbereitet. Um das fehlende Gewicht zu verbessern, wird oft die Anzahl der Wiederholungen und der Serien erhöht. In diesem Fall gilt die Art Übungen mehr als Ausdauertraining. Um Zeit zu gewinnen, ist zu empfehlen, seine Ausdauer auf andere Art zu trainieren.
Das Training mit leichten Lasten ist nicht ein Krafttraining, es muss lediglich zur Übung der Bewegung und zur Verbesserung der Technik ausgeführt werden.

Training mit mittleren Lasten, 50 bis 75 Prozent des Möglichen

Hier berühren wir schon das Krafttraining. Ein Athlet, der auf diese Weise trainiert, wird sicher am Anfang bemerkenswerte Fortschritte erzielen, dann wird das Fortschreiten anhalten und stationär bleiben. Wenn auf diese Weise trainiert wird, enthalten die Serien im allgemeinen noch eine recht hohe Anzahl von Wiederholungen, was Müdigkeitsursache und Überdruss zur Folge hat und für die Leistung sehr schädlich ist.

Training mit schweren Lasten, 70 bis 100 Prozent des Maximums

Hier nun das wirkliche Krafttraining, aber es empfiehlt sich, dabei sehr vorsichtig zu sein. Eine Arbeit, deren Stärke dauernd zwischen 90 und 100 Prozent variiert, würde sehr schnell Erschöpfung herbeirufen und einen Rückgang der Resultate nach sich ziehen. Beobachtungen haben gezeigt, dass die deutlichsten Fortschritte erzielt werden, wenn der Athlet Lasten von 80 bis 90 Prozent des Möglichen benützt, mit zeitweisen Versuchen bis zu 95 bis 100 Prozent. Die Anzahl der Serien beträgt 5 bis 7 und die Anzahl der Wiederholungen beläuft sich auf 2 bis 4 pro Serie.
Bei Übungen, welche eine erzwungene Beherrschung der Technik verlangen, werden pro Serie nicht mehr als zwei Wiederholungen gemacht, um das Nervensystem zu schonen. Für die Kraftübungen wie Kniebeugen und beidarmiges Drükken liegend oder gebeugt, können ruhig 3 bis 4 Wiederholungen pro Serie durchgeführt werden.

Beispiel

Übung mit Technik Reissen	Kraftübung Kniebeugen
max. 100 kg	max. 100 kg
1×2 à 75 kg	2×4 à 80 kg
1×2 à 85 kg	3×3 à 90 kg
2×2 à 90 kg	1×3 à 85 kg
1×2 à 80 kg	

Gewöhnlich werden 4 bis 5 Übungen pro Lektion trainiert. Die Erholung zwischen jeder Serie muss 2 bis 3 Minuten betragen, was nur eine Trainingszeit von 1½ bis 2 Stunden Dauer ausmacht.
Um eine maximale Leistung zu erzielen, muss 3- bis 4mal pro Woche trainiert werden. Es soll vor allem darauf geachtet werden, dass das Training nicht in der Eintönigkeit zugrunde geht. Darum dürfen zwei Lektionen nicht gleich aufgebaut werden und auch nicht die gleichen Übungen und Gewichte enthalten. ■

Roland Fidel, Nationaltrainer
Übersetzung: S. Hänni

Stens Sport-Palette

Lieber per pedes

Der Olympiasieger im 50-Kilometer-Gehen, Abdom Pamich, Italien, verkaufte den von Freunden als Anerkennung für seine Leistung geschenkten Motorroller mit der Bemerkung: «Ich gehe täglich die 16 Kilometer zu meiner Arbeitsstätte hin und zurück, das ist ideales Training. Der Roller hätte mir nur geschadet»!

Pfund-Verlust

Einen Fussballklub gründeten, laut «Der Fussball-Trainer», im vorigen Jahr 20 Ehefrauen in dem südspanischen Badeort Cantarron. Der neue Verein ist jedoch nicht etwa ein Damenfussballklub. «Wir gründeten den Verein für unsere Männer», erklärten die Damen freimütig, «weil sie zu dicke Bäuche bekommen». An Punktspielen nehmen die beiden Mannschaften des Klubs, die nur aus Gastwirten und Hoteliers zusammengesetzt sind, nicht teil. Die Gründerinnen schliessen jedoch fleissig Privattreffen ab. «Es kommt nicht auf das Ergebnis an», sagen die Damen. «Wir freuen uns, wenn unsere Ehemänner verlieren — nämlich Pfunde»!

Jeder Schüler ein Schwimmer?

Auch die letzten Schülerinnen und Schüler der oberen Klassenstufen, die bisher noch keinen Schwimmunterricht hatten, sollen in diesem Jahr das Schwimmen lernen. Dies ist das Ziel einer Aktion des Stadtschulamtes Frankfurt am Main, das sämtliche Schulen aufgefordert hat, in den siebenten bis neunten Klassen die Nichtschwimmer zu erfassen.
Schulrat Semisch, der für den Schulsport zuständig ist, sagte, dass auch alle neu kommenden fünften Klassen zum Schwimmunterricht anzumelden sind, dazu auch die sechsten Schulklassen, die im fünften Schuljahr noch keinen Schwimmunterricht hatten.
Es soll in diesem Jahr alles getan werden, um den Schwimmunterricht an Frankfurts Schulen weiter auszudehnen und die alte Forderung, möglichst kein Kind aus der Schule zu entlassen, das nicht schwimmen kann, zu verwirklichen.

Sportjugendschutz in Frankreich

Seit mehreren Jahren besteht in Frankreich folgende, von den Behörden auch durchgeführte Gesetzesbestimmung:
«Es ist verboten, in irgendeiner Form für alkoholische Getränke Reklame zu machen auf öffentlichen und privaten Sportplätzen, in Anlagen mit Schwimmbassins und in Sälen, in denen üblicherweise sportliche Veranstaltungen stattfinden sowie in sämtlichen Lokalen, die Organisationen für die Jugend oder für Volksbildung dienen.» SAS

Nur wenn ... eine Vision

Es begann eigentlich harmlos. 1970 wurde man nur in die Universität aufgenommen, wenn man das Sportabzeichen besass. 1975 führten sie die tägliche Sportstunde in Schulen und Betrieben ein. Es wurde immer schwieriger, sich zu drücken. 1980 erhielt man den Führerschein nur verlängert, wenn man nachweislich die 3000 Meter in 12 Minuten laufen konnte. Wenig später wurde der autofreie Tag im Monat eingeführt: Deutschlands Arbeitnehmer und Arbeitgeber marschierten in Kolonnen über die Ausfallstrassen. Kaum war der Zehnkämpfer Schirmling Vorsitzender des Bundestagsausschusses gegen gesundheitswidrige Umtriebe, da setzte er das «Gesetz für gesunde Umwelt» durch. Seitdem sind Aufzüge und Rolltreppen verboten, und die kräftigsten Beine werden für alle Altersstufen mit der «Goldenen Wade» prämiiert. Als dann im Jahr 1985 das Klimmzug-Reck verbindlich für alle Neubauten und Gaststätten wurde, brach meine bequeme Welt zusammen. Fortan erhielt man im Restaurant die Speisen nach Kalorienwerten, die abgestuft nach der Zahl der vorher geleisteten Klimmzüge zugeteilt wurden. J. P.

Nicht schlecht ...

Laut «Sport-Illustrierte» kann sich Deutschlands teuerster Ski-Rennläufer Ludwig Leitner zwei Monate nach der Eröffnung seiner Pension im Kleinen Walsertal schon einen 30 000-DM-Wagen leisten. Bei den deutschen Meisterschaften in Garmisch verriet der Weltmeister, die Wahl sei auf einen Ferrari-Sportwagen gefallen, der ihm preisgünstig angeboten worden sei.

2900 Bäder fehlen

Der Vorstand und das Kuratorium der Deutschen Gesellschaft für das Badewesen haben auf einer Tagung in Kassel die Verdoppelung der Zahl der Bäder im Bundesgebiet gefordert. Nach Angaben des Präsidenten der Gesellschaft, Oberstadtdirektor Weber aus Braunschweig, fehlen in Westdeutschland noch 2500 Freibäder und rund 400 Hallenbäder. Für die kleineren Landgemeinden seien Kleinschwimmhallen als Mittelpunktbäder die beste Lösung. Jedes Hallenbad müsse auch eine medizinische Abteilung erhalten. Trotz der vielfach ungünstigen klimatischen Verhältnisse dürfe die Einrichtung von Freibädern nicht vernachlässigt werden.
Nach den Unterlagen der Gesellschaft kann gegenwärtig noch die Hälfte der Bevölkerung des Bundesgebietes nicht schwimmen.

«Westlich verseucht ...»

Der 24jährige Fussball-Star von Spartek Moskau, Juri Sewidow, muss zehn Jahre ins Arbeitslager, weil er mit seinem Wagen eine Fussgängerin angefahren hat. Die Gewerkschaftszeitung «Trud» erklärte die hohe Strafe mit dem Lebenswandel des Spielers: Statt eines soliden Ehelebens führte er einen losen Lebenswandel mit Leichten Mädchen, statt ehrlichen Wodka trank er mit Vorliebe fremden Cognac, und anstelle mit einem Moskwitsch oder Wolga baute er den Unfall mit einem amerikanischen Ford.

«Eine Selbstverständlichkeit»

Wir befragten unseren gegenwärtig wohl erfolgreichsten Schweizer Ruderer Melchior Bürgin, welches seine Meinung zum Thema «Alkohol und Nikotin beim Sportler» sei. Hier sein Bescheid: «Es ist doch selbstverständlich, dass ein Sportler, wenn er es zu etwas bringen will, auf Alkohol und Rauchen verzichtet. Wenn er auf diese Genüsse nicht verzichten kann, bringt er es sowieso auf keinen grünen Zweig. In der Schweiz gibt es keine feierlichen Versprechen. Aber ich glaube, das ist gar nicht notwendig.» «Sport»

Blick über die Grenzen

DBR

Mehr Sport in der Bundeswehr

Ärzte und Ausbilder der Bundeswehr haben keine besonders hohe Meinung von der körperlichen Leistungsfähigkeit der Rekruten. Die meisten jungen Männer seien keine Sportler, heisst es immer wieder. Ihr sportliches Interesse beschränke sich aufs Zuschauen im Fussballstadion und vor dem Fernsehschirm. Das soll jetzt anders werden.
In der Bundeswehr wird Körpertraining neuerdings gross geschrieben. Gerade im Heer wird die Ausbildung der Soldaten auf sportlichem Gebiet besonders hoch eingeschätzt, und darum wird sie für die Rekruten während der allgemeinen Grundausbildung in den ersten drei Monaten jetzt von 45 auf 60 Stunden erhöht. Das entspricht mehr als einem Zehntel der gesamten Ausbildungszeit.
Das Bundesverteidigungsministerium hat eine Reihe von wissenschaftlichen Institutionen beauftragt, die Auswirkungen und Erfolge der sportlichen Truppenausbildung bei den Wehrpflichtigen zu untersuchen. Aus den Ermittlungen des sportmedizinischen Instituts der Universität Münster in einer Garnison lässt sich bereits ablesen, dass bei den Soldaten schon in den ersten neun Monaten ihrer Dienstzeit das physische Leistungsvermögen beträchtlich gesteigert wurde. Die jungen Soldaten nahmen, laut «Badische Volkszeitung», die Dienstplanänderungen mit besonderer Freude auf. Ihnen ist der Sport nicht nur willkommene Abwechslung in der militärischen Ausbildung, sie entwickeln auch sehr schnell Ehrgeiz dabei. Damit dieser Ehrgeiz nicht in falsche Bahnen gerät, wurde angefordert, dass Rekruten keine Sporteignungsprüfung im 2000-m-Lauf mehr ablegen sollen. Sie dürfen auch noch nicht an Soldaten-Wettkämpfen teilnehmen. In der Marschausbildung ist die geforderte Spitzenleistung für Rekruten von bisher 30 Kilometer mit Gepäck auf einen 20-km-Gepäckmarsch herabgesetzt worden.

Israel

Sportwissenschaftliche Forschung

Die Sportwissenschaft forscht zur Zeit nach typischen Begabungen: So ist die jemenitische Jugend zum Beispiel prädestiniert für die Leichtathletik. Die Neueinwanderer aus Nordafrika bevorzugen Boxen und Gewichtheben, zeigen sich hingegen ungeschickt im Spiel. Diese Forschungen werden auch auf die Schulen ausgedehnt. Durch die vier Proben des israelischen Sportabzeichens — Laufen, Springen, Werfen und Schwimmen —, die für alle Volksschulen verbindlich sind, besitzt man gute Vergleichsmöglichkeiten der individuellen Leistungsfähigkeit. Untersucht werden auch die speziellen klimatischen Einwirkungen auf die sportliche Leistung, da in Israel vier Klimazonen beheimatet sind. Besonders eindrucksvoll sind die Herzforschungen von Gottheiner, der schon im Jahre 1928 die Studenten der Deutschen Hochschule für Leibesübungen in Berlin mit seinen Röntgenuntersuchungen am Herzen überraschte. Gottheiner arbeitete damals zusammen mit Forsman, der später für seine Kathetisierung des Herzens mit dem Nobelpreis ausgezeichnet wurde. Die von Gottheiner ins Leben gerufenen «Sportvereine für Herzgeschädigte» umfassen in Tel Aviv mehr als zweihundert Mitglieder. Zweigstellen sind vor kurzem in Haifa, Jerusalem und Nantaya gegründet worden. Die Mitglieder zahlen 15 Mark im Monat für Turnhallenmiete, Gerätebeschaffung, zwei Unterrichtsstunden wöchentlich und den genau dosierten Übungsplan für ihr Heimtraining. Die meisten Teilnehmer haben ein oder gar zwei Herzinfarkte hinter sich, das Durchschnittsalter schwankt zwischen 50 und 55 Jahren. Viele Teilnehmer haben vorher nie geregelte Leibesübungen kennen gelernt; sie sind im Getto oder in Talmudschulen aufgewachsen. Kaum einer von ihnen weiss, dass in Tiberias der weise Leibarzt Laladins, Maimonides, begraben liegt, der schon vor sechshundert Jahren die rabbinischen Einwände gegen Körperertüchtigung damit abtat: Wer aber zu bequem ist und nicht fleissig Leibesübungen betreibt, der verfällt dauerndem Siechtum, und seine Kräfte schwinden.» Maimonides gab weiterhin den Rat, «eine bestimmte Folge von Übungen systematisch zu trainieren und die Bewegung allmählich zu steigern». Diese alte Regel ist im modernen Herztraining in Israel wieder lebendig geworden. Die Therapie ist nicht nur physiologisch sorgfältig gesteuert, sondern ebenso psychisch bedacht: die Geschädigten sollen ihre Angst verlieren, das Selbstvertrauen wird gestärkt. Gottheiner und seine zwölf Helfer sind zu Beginn der Übungskur mehr Seelsorger als Sportlehrer. Ihre grösste Sorge sind die «Aufgegebenen», die Patienten, die keine Hoffnung mehr hatten. Das Wesentliche in dem Programm ist die tägliche Hausaufgabe, die Gewöhnung. Das Morgenprogramm umfasst, abgestuft nach Übungszustand: Rumpfgymnastik mit kleinen Gewichten, Atemgymnastik, einen Stufentest, individuell abgestimmt auf Körpergrösse, Gewicht und vita maxima. Abschliessend folgt eine Wechseldusche. Abends nach der Arbeit wird ein Ausdauertraining vorgeschrieben, zuerst im Gehen, später im Wechsel von Gehen und Laufen oder im Schwimmen, Rudern oder Radfahren. Einige Patienten sind nach diesen systematischen Übungen sogar wettkampffähig und nehmen am «Lauf um den Tabor» oder am «Viertagemarsch nach Jerusalem» teil. Das hebt ihr Selbstgefühl und steigert das seelische Befinden.
Die sportärztliche Betreuung im Wingate-Institut erstreckt sich auch auf die Gesunden. Der Koch erhält genaue Anweisungen: 3600 Kalorien täglich für die Sportstudenten. Quark, Joghurt, frische Milch, gutes Brot, Tomaten, Orangen, Rindfleisch, Fisch und Eier bilden die Grundlage der Ernährung. Das gleiche gilt auch für jede Jugendherberge. Wingate baut weiter auf: Versehrtensport und Schulsonderturnen werden dem Lehrplan eingefügt.
Alle Jugendlichen im Alter von vierzehn bis achtzehn Jahren erhalten einmal wöchentlich in der Gadnah eine vormilitärische Erziehung, vor allem Konditionstraining, Marschieren, Laufen und Spiele. Eine zweijährige Militärzeit ist für Männer und Frauen vorgeschrieben. Dem Wingate-Institut ist die Sportlehrerausbildung für das Heer angegliedert. Nach der französischen méthode naturelle von Hérbert wird im Militärsport die «Wanderung in der Natur» bevorzugt. Kraft und Gewandtheit durch Hindernisläufe, bergauf und bergab mit Rollen, Tragen, Balancieren, Hangeln und Klettern sind reizvoll und wirksam, machen der Jugend Spass und entwickeln die notwendige Beweglichkeit. Diese israelische Jugend glänzt zwar noch nicht auf Olympischen Spielen, aber sie ist temperamentvoll, zäh, ausdauernd und geschickt. Sie nimmt freiwillige Entbehrungen auf sich und unterzieht sich grossen Ausdauerleistungen. Sie liebt das Spielen und Tanzen; sie kleidet sich nicht nur sportlich, sondern ist auch jederzeit fit. Diese Jugend ist ohne Pathos, sie arbeitet hart, sie sieht den Erfolg und vertraut auf ihre Zukunft.

Österreich

Militärdiensttauglichkeit

Die Bilanz der Musterungskontrolle ist, so schreibt «Die Presse» — setzt man die Beurteilung der Wehrfähigkeit als Mass — durchaus befriedigt. Beispielsweise waren vom Geburtsjahrgang 1944 79 Prozent tauglich zum Dienst mit der Waffe, und nur 10 Prozent zu jenem ohne Waffe, der Rest wurde für vorübergehend oder gänzlich untauglich befunden. Der Tauglichkeitsgrad des gegenwärtig zur Musterung aufgerufenen Jahrganges 1945, der an Zahl schwächste seit dem Beginn der Einberufungen in das Bundesheer, dürfte noch schlechter sein. Und weil der Bedarf der Truppe mit den A-Tauglichen allein nicht gedeckt werden kann, müssen seit April 1963 auch B-Taugliche in die Kasernen. Beim Jahrgang 1945 rechnet man mit 31 000 A-Tauglichen und 3900 B-Tauglichen.
Dass rund 79 Prozent volltauglich sind, könnte zu dem Schluss verleiten, dass es um die Gesundheit der Jugend ja doch nicht schlecht bestellt sei. Aber die Befunde der Militärärzte sprechen eine andere Sprache. So gab es bei 60 000 zur Musterung Angetretenen: 27 000 mit Fussdeformationen, 23 000 mit grösseren Zahnschäden, 17 000 mit Kröpfen, 9000 mit Augenfehlern, 9000 mit Mandel- und Rachenerkrankungen, 9000 mit Hautkrankheiten, 9000 mit Frakturen, 7000 mit Anzeichen von Unterentwicklung, 5000 mit Kreislaufschäden, 4500 mit Wirbelsäulenveränderungen, 2500 mit Nervenleiden und ebensoviel Geisteskranke.
Die Gesundesten kommen aus dem Burgenland, die meisten A-Tauglichen stellte 1963 Kärnten. In dieser Reihung folgen dann Wien, Niederösterreich, die Steiermark, Tirol, Oberösterreich und Salzburg. Die Stadtjugend bedarf in der militärischen Schulung mehr der Kraftübng, jene vom Land mehr des Geschicklichkeitstrainings. Etwa 30 Prozent der Fussdeformationen führen die Ärzte auf die «Generation der Mopedfahrer» zurück. Besorgniserregend sind die Haltungsfehler und die vielen Bandscheibenerkrankungen, vor allem durch die Sportunfälle. Für körperliche Entwicklungsverzögerungen sei der Militärdienst geradezu eine Wunderkur, meinen die Ärzte, die Gewichtszunahme während des Präsenzdienstes beläuft sich im Durchschnitt auf zwei bis drei Kilo, bei der Landjugend sind es nicht selten 8 bis 10 kg.

Echo von Magglingen

Kurse im Monat Juli (August)

a) schuleigene Kurse

15.—20. 8. Grundschule I (45 Teiln.)

22.—27. 8. Grundschule I (res. für Kanton Bern) (50 Teiln.)

29. 8.—3. 9. Instruction de base I (35 Teiln.)

1.—13. 8. Kurs für Kandidaten(-innen) Turnlehrerdiplom I (75 Teiln.)

15. 8.—3. 9. Spezialkurs Turnlehrerkurs Universität Genf (20 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

2.— 3. 7. Junioren-Ruderlager, Schweiz. Vereinigung der Ruderveteranen (50 Teiln.)

2.— 3. 7. Vorbereitungskurs für die Weltmeisterschaften im Kunstturnen, ETV (20 Teiln.)

2.— 3. 7. Hauptkurs für Diplomkandidaten, SFV (100 Teiln.)

4.— 7. 7. Trainingsleiterkurs für Fussball, Schweiz. Firmensportverband (35 Teiln.)

4.— 9. 7. Juniorenkurs, Schweiz. Tennisverband (15 Teiln.)

8.—10. 7. Cours de natation, Association Suisse des Paralysés (40 Teiln.)

9. 7. Trainingskurs der Olympiamannschaft Kunstturnen, ETV (15 Teiln.)

11.—16. 7. Juniorenkurs, Schweiz. Tennisverband (15 Teiln.)

11.—16. 7. Juniorenlager im Kunstturnen, ETV (40 Teiln.)

14.—17. 7. Trainingskurs für Langläufer der Nationalmannschaft, Schweiz. Skiverband (20 Teiln.)

16.—17. 7. Cours de préparation des nageurs et nageuses d'élite, Fédération Suisse de Natation (30 Teiln.)

18.—22. 7. Ausbildungskurs für Junioren in der Leichtathletik, ETV (65 Teiln.)

18.—23. 7. Juniorenkurs, Schweiz. Tennisverband (15 Teiln.)

18. 7.—6. 8. Trainingslager der Olympiamannschaft Kunstturnen, ETV (15 Teiln.)

23.—30. 7. Ausbildungskurs für Instruktoren in der Leichtathletik, ETV (35 Teiln.)

Ferien in Tenero

In den Monaten Juli und August herrscht in Tenero Hochbetrieb. Mancher junge Schweizer hat die Möglichkeit, eine schöne Ferienwoche im Tessin zu verbringen.
In der heutigen Feriengestaltung wird dem Schlafen, Faulenzen und dem Flanieren in den Strandcafés grosse Bedeutung geschenkt. Ferienglück — süsses Nichtstun.
Nicht so im Jugendsportzentrum Tenero. Ganz abgesehen davon, dass das Herumliegen dem normalen, gesunden, jungen Menschen bald verleidet. Die Ferien haben eine andere Aufgabe: Sie haben nur einen Sinn, wenn Reserven für den Alltag erworben werden.
Was fehlt unserem Organismus während dem Arbeitsjahr? Bewegung, viel Bewegung an Luft und Sonne. Bewegung, sei es beim Schwimmen und Spielen, beim Wandern oder bei irgendeiner Sportart.
Sämtliche Kurse in Tenero führen ihre Lager nach diesen Grundsätzen durch. In der Ferienzeit dominieren vor allem die Schwimmkurse. Vorunterrichtsgruppen aus Berggebieten folgen mit viel Freude und Einsatz dem Schwimmunterricht. Am Ende des Kurses kehren sie als stolzer Schwimmer in ihr Dorf zurück. Gute Schwimmer bereiten sich sorgfältig auf die Prüfung als Rettungsschwimmer vor.
In Spielturnieren wird jede Woche mit grossem Einsatz und oft beachtlichem Können um die Würde des Lagermeisters gekämpft. Leichtathletik, Orientierungsläufe und Wanderungen in der schönen Umgebung ergänzen das Programm der Kurse. Ferien in Tenero sind nicht süsses Nichtstun, sondern fröhlicher Spiel- und Sportbetrieb in Gesellschaft gleichgesinnter Kameraden.

† Lotti Wenger

Am 1. März 1954 hat Lotti Wenger die verwaiste Stelle der Telephonistin an der Eidgenössischen Turn- und Sportschule angetreten. Sie hat sich durch ihr leutseliges, unkompliziertes Wesen in kurzer Zeit die Sympathie der ganzen ETS-Gemeinschaft, aber auch aller Behörden und Sportler, die mit Magglingen zusammenarbeiteten, erworben. Ihr Geschick im Umgang mit Menschen und ihr rasches Einfühlungsvermögen, die an dieser Schlüsselstelle eminent wichtig sind, halfen ihr bei der Erfüllung ihrer Aufgabe. Man darf wohl sagen, Lotti Wenger war bei uns in ihrem Element als Pförtnerin am geistigen Eingangstor der ETS. Immer war sie bereit, froh, positiv und freundlich — auch in Fällen, wo andere die Geduld und die Nerven längst verloren hätten. In allen Lagen erkannte sie unfehlbar die Stimme ihrer Mitarbeiter, Vorgesetzten und Vertrauten. Eine einmal vermittelte Verbindung war ihr später immer wieder präsent. Sie hatte auch einen ausgesprochenen Drang nach Vervollkommnung. Um sich im Englisch wie in den drei Landessprachen verständigen zu können, hat sie sich aus eigener Initiative und mit eigenen Mitteln in England sprachlich ausgebildet.
Lotti Wenger liebte die ETS, weil sie selber erfüllt war von der Aufgabe, die unserer Schule zufällt. Sie war eine begeisterte Sportlerin. Solange wir uns erinnern, hat sie Winter für Winter am Schweizerischen Skischulleiterkurs teilgenommen, und zwar in einer der besten Klassen. Sie turnte regelmässig und war auch eine begeisterte Tennisspielerin. Ja, sie liebte das Spielerische, und sie pflegte diese Sparte täglich in der Mittagspause. Auch damit hat sie sich harmonisch in die ETS-Gemeinde eingefügt.
Nun sind wir an ihrem Sarge versammelt, um von ihr Abschied zu nehmen, ihr zu danken für ihre hingebungsvollen guten Dienste, ihren Frohmut, ihre Kameradschaft, die sie der ETS geschenkt hat. Die ETS und alle, die mit Lotti Wenger in Verbindung kamen, Hunderte von Sportlern und Sportfunktionären im ganzen Land werden die sympathische, stets freundliche Telephonistin in guter lebendiger Erinnerung behalten.
Ihnen, liebe, sehr verehrte Mutter Wenger und Ihren Angehörigen spreche ich im Namen der ETS das herzlichste Beileid aus.

In Tenero finden im Juli folgende Kurse statt:

Lehrlingslager Brown Boveri
Wanderlager Primarschule Strättligen
Wahlfachkurs Schwimmen / Spiele VU Aarau
Wahlfachkurs Schwimmen / Spiele VU Bern
Wanderlager VU Glarus
Schwimmkurs VU Kreis Gruyère
Schwimmkurs Société nautique Neuchâtel
Sportlager Kadetten Vevey
Wanderlager Blaukreuzjugend Basel-Land
Wanderlager Primarschule Rorschach
Wahlfachkurs Schwimmen / Spiele Engelberg
Trainingslager FC Ibach
Wanderlager des Metallarbeiterverbandes
Trainingslager FC Hägendorf
Wahlfachkurs Schwimmen / Spiele des Kant. TV Solothurn
Lehrlingslager der Maschinenfabrik Dietikon
Trainingslager für Junioren des FC Einsiedeln
Wahlfachkurs Schwimmen / Spiele VU Bettenhausen
Wahlfachkurs Schwimmen / Spiele VU Burg

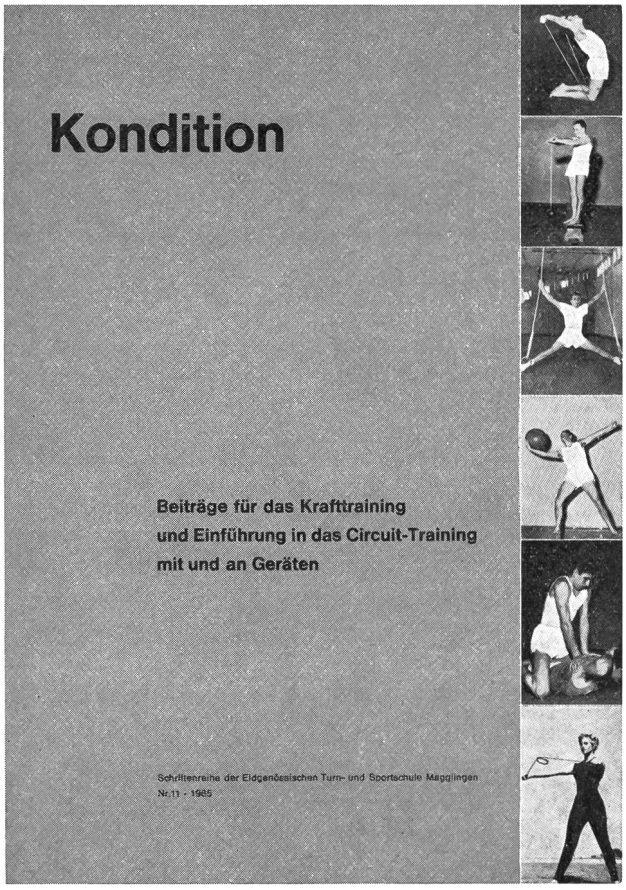
Hans Schweingruber

Bibliographie

Wir haben für Sie gelesen ...

Kondition. DK: 796.091.2

Beiträge für das Krafttraining und Einführung in das Circuit-Training mit und an Geräten. Magglingen, Eidgenössische Turn- und Sportschule, 1965. — 4°. 68 Seiten, illustriert, Abbildungen. — Fr. 8.—.
(Schriftenreihe der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen, 11).



Der neueste Band, der in die Magglinger Schriftenreihe aufgenommen wurde, behandelt ausschliesslich das dankbare und gesuchte Thema Konditionstraining. Die Schrift erhebt nicht Anspruch auf Wissenschaftlichkeit, sondern sie ist verfasst und zusammengestellt für den Praktiker, d. h. den Trainer, Aktiven und Vorunterrichtsleiter. Der Inhalt setzt sich zusammen aus 11 Beiträgen mit insgesamt 450 Illustrationen, die zum Teil bereits vor einiger Zeit in der ETS-Fachzeitschrift «Starke Jugend — freies Volk» erschienen und bei den Lesern so gut angekommen sind, dass man sich entschloss, alle diese interessanten Arbeiten zu einem Werk zu vereinigen und in einem Band herauszugeben. In den einzelnen Kapiteln behandelt Marcel Meier das Konditionstraining im allgemeinen und die Übungen mit dem «Bali»-Gerät, das vor allem den Kreislauf sowie die Herz- und Lungentätigkeit fördert. Armin Scheurer zeigt seine bereits legendäre «Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel», die «Kraftschule an Geräten», Konditionsübungen für das Werfen und das zur Zeit höchst aktuelle isometrische Training in natürlicher Form. Der Magglinger Fussballspezialist Hans Rüegsegger führt in zwei Arbeiten das Konditionstraining für Fussballer vor und Charles Schneider schreibt über die Erfahrungen mit dem Circuit-Training.

«Kondition» bietet jedem VU-Leiter und Aktiven eine umfassende Sammlung konditionsfördernder Übungen, die immer wieder gesucht sind. Jedermann, gleichgültig welchen Sport er betreibt, wird von diesen Beiträgen nur profitieren.

(Achtung: Abonnenten von «Starke Jugend — freies Volk» erhalten die «Kondition» zum Vorzugspreis von Fr. 6.—. Bitte die Bestellungen an die Bibliothek der ETS richten.)

Freizeit in Kinder und Jugendheimen. DK: 362.845

Pro Juventute, Schweizerische Zeitschrift für Jugendliche. März/April/Mai-Heft Nr. 3—5 1966.

Das Sprichwort vom Müssiggang dürfte wohl schon mehrere Generationen alt sein. Seine Bedeutung ist aber mit der Zunahme der Freizeit nicht geringer geworden. Im Gegenteil, junge Menschen bedürfen zu ihrer späteren Bewährung einer bewussten Erziehung zur Freizeit, durch Familie und Schule. Wo die Familie fehlt, haben andere Erzieher einzuspringen. So stellt sich heute insbesondere der Heimerziehung diese wichtige Aufgabe, die ebenso ernst zu nehmen ist wie die Erziehung zu Arbeit und Beruf.
Pro Juventute hat ihr neuestes Sonderheft diesem Thema gewidmet. Es umfasst, neben grundsätzlichen Überlegungen über die Bedeutung der Freizeitpflege im Heim, eine Reihe von praktischen Beispielen. Sie sind nicht als «Freizeitrezepte» anzusehen, sondern als methodische Hinweise für den Erzieher, der aus diesem Erfahrungsmaterial neue Anregungen und Möglichkeiten für seine eigene verantwortungsvolle Arbeit schöpfen kann. G. Mu.

Leuenberger, Hans. DK: 087.5

Mexico. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1966. — 8°. 32 Seiten, ill. — SJW, 929.

Mexiko, der achtgrösste Staat der Erde, ist grösser als ganz Westeuropa. Er zählt vierzig Millionen Einwohner und ist seiner Bevölkerung nach der einzige Indianerstaat der Welt. Die zeugen alter mexikanischer Kultur finden in aller Welt Bewunderung. Das neue Bilderheft gibt den Lesern einen kleinen Begriff von der Vielgestalt dieses herrlichen, unbekannten Landes.

Lavater-Sloman, Mary. DK: 087.5

Nansens Kampf im treibenden Eis des Nordpols. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1966. — 8° 32 Seiten, ill. — SJW, 931.

Vor ungefähr 70 Jahren versuchte der Norweger Fridtjof Nansen, zusammen mit seinem Freunde Johannsen, den Nordpol mit Schiff, Kajak und Schlitten mit Hundevorspann auf dem treibenden Eis zu erreichen. Drei mühevolle Jahre voller Strapazen und Abenteuer dauerte diese gefahrvolle Forschungsreise.

Schenker, Ernst; Aebli, Fritz. DK: 087.5

Unsere Gotthardbahn. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1965. — 8°. 32 Seiten illustriert. — SJW 916.

Geschichte der Entwicklung der Strasse und der Bahn über den Gotthard unter besonderer Berücksichtigung des technischen Ausbaus der Bahn.

Bojen, Johan. DK: 087.5

Lars, der Lofotfischer. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1965. 8°. 32 Seiten, illustriert. — SJW 913.

Die Geschichte gibt einen Einblick in das harte Leben der Fischer in den nördlichen Meeresteilen Europas. Der Leser teilt die Fischersorgen, erlebt einen Schiffsuntergang und Kämpfe mit eigennützigen Dampfschiffbesitzern.

Neuerwerbungen unserer Bibliothek

4 Sprachwissenschaften

Duden. Rechtschreibung der deutschen Sprache und der Fremdwörter. 15. erw. Aufl. Mannheim, Bibliographisches Inst., 1961. — 8°. 797 S. — Fr. 17.30. B 996

Fédération Internationale de Gymnastique. Précis de Terminologie gymnastique. Genève, F. I. G., 1959. — 8°. 32 p. fig. Abr 3190

Pekrun, R. Das deutsche Wort. Ein umfassendes Nachschlagewerk des deutschen und eingedeutschten Sprachschatzes. Zürich, Verlag Stauffacher, 1963. — 8°. 799 S. — Fr. 26.40. B 997

5 Naturwissenschaften

Ducrocq, A. Roman der Materie. Vom Atom zum Weltall. Berlin-Frankfurt a. M.—Wien, Ullstein, 1965. — 8°. 204 S. Abb. B 994

Jacobs, D. Die menschliche Bewegung. Ratingen, Henn, 1962. — 8°. 372 S. 16 Taf. — Fr. 46.15. A 5147

Weywar, A. Organische Bewegung. Einführung in Dr. Max Graf Thun-Hohenstein's geistiges Erbe. Bad Goisern, Verlag «Neues Leben», 1960. — 8°. 488 S. Abb. — Fr. 5.—. Abr 3175

61 Medizin

Andrivet, R.; **Chignon,** J.-C.; **Leclercq,** J. Physiologie du sport. Paris, Presses Universitaires de France, 1965. — 8°. 128 p. fig. A 5131

Bartley, H. Fatigue. Mechanism and Management. Springfield/Illinois/USA, Charles C. Thomas, 1965. — 8°. 96 S. — Fr. 24.—. A 5138

Berquet, K.-H. Zur Diagnose der schlechten Haltung. — SA aus: Z.ärztl. Fortbildung, 53 (1964), 9, Abb. Abr 3180

Berguet, K.-H. Sitzschaden — Haltungsschaden. Anleitung zur richtigen Anpassung und Auswahl der Schulmöbel. 2. Aufl. Düren/Rhld., Arbeitsgemeinschaft zur Föderung haltungsgefährdeter Kinder und Jugendlicher e. V., 1965 — 4°. 48 S. ill. — Fr. 2.80. Abrq 1231

Doust, D. Olympic Hazard: High Altitude Tests in Mexico. Aus: The Illustrated London News, (1966) January 1, p. 14—17. Abrq 1230

Hettinger, Th. Arbeitsphysiologische Messmethoden. Berlin-Köln-Frankfurt a. M., Beuth- Vertrieb, 1964. — 8°. 93 S. Abb. — Fr. 11.65. Abr 3193

Hollmann, W. Körperliches Training als Prävention von Herz-Kreislaufkrankheiten. Stuttgart, Hippokrates-Verlag, 1965. — 8°. 148 S. Abb. — Fr. 24.25. A 5137

Lacombe, M. Précis d'anatomie et de physiologie pour les infirmières. 3e édition. Paris, Lamarre-Poinat, 1964. — 4°. 167 et 124 p. fig. — Fr. 37.30. Aq 451

Lenz, W.; **Kellner,** H. Die körperliche Akzeleration. München, Juventa, 1965. — 8°. 224 S. diagr. — Fr. 19.50. A 5174

Matthiass, H. H. Reifung, Wachstum und Wachstumsstörungen des Haltungs- und Bewegungsapparates im Jugendalter. Basel-Freiburg i. Br.-New York, Karger, 1966. — 8°. 113 S. Abb. — Fr. 29.25. AP 166

Mellerowicz, H. Das körperliche Leistungsvermögen der heutigen Jugend. München, Juventa, 1965. — 8°. 76 S. Abb. — Fr. 9.40. Abr 3194

Revue belge de thérapeutique physique = **Belgisch** Tijdschrift voor Fysische Therapie. 32e année, 1965. no 1 ss. Bruxelles, J. Vergauwen, 15, rue des Platanes. — 8°. ill. — trimestriel. AP 173

Schaarschuch, A. Lösungs- und Atemtherapie bei Schlafstörungen und vier weitere Abschnitte über freies Atmen und Gelöstsein. Bietigheim, Turm-Verlag, 1962. — 8°. 80 S. — DM 5.80. Abr 3174

Wesseling, M. Schwangerschaftsturnen. 3. durchgesehene Aufl. Stuttgart, Verlag G. Fischer, 1965. — 8°. 19 S. Abb. — Fr. 4.10. Abr 3189

62 Ingenieurwesen

Anhang zum Bau- und Ingenieur-Handbuch. Ausg. 1965 ff. Zürich, Schweizer Verlagshaus AG. — 8°. AP 175

Escher-Wyss. Über 60 Jahre Escher-Wyss-Kunsteisbahnen. Ravensburg, Escher Wyss, Werk Lindau, ca. 1965. — 4°. 24 S. ill. Abrq 1246

Gander, A. Masse, Vorschriften und Formen der Wettkampfgeräte für Frauen und Männer. Hrg.: Internationaler Turnerbund, Technisches Komitee. Chiasso, Selbstverl. des Verf., 1965. — 8°. 36 S. Abb. Abr 3181

Gander, A. Mesures, dimensions et formes des engins de concours masculins et féminins. Publ.: Fédération Internationale de Gymnastique. Chiasso, chez l'auteur, 1965. — 8°. 36 p. ill. fig. Abr 3182

Maletzke, G. Psychologie der Massenkommunikationen. Theorie und Systematik. Hamburg, Bredow-Inst., 1963. — 8°. 311 S, — Fr. 32.35. A 5177

Meyer, G. Kybernetik und Unterrichtsprozess. Berlin, Volk und Wissen, 1965. — 8°. 248 S. Abb. — MDN 7.50. A 5149

Schweizerische Bauzeitung = **Revue** Polytechnique Suisse. Organ des Schweizerischen Ingenieur- und Architekten-Vereins SIA und der Gesellschaft ehemaliger Studierender der Eidgenössischen Technischen Hochschule GEP. 84. Jg. 1966, Nr. 1 ff. 8021 Zürich, SBZ. — 4°. ill. — Wochenschrift. APq 194

Otth, C. Der Tellerservice. Systematische Darstellung aller für den Service auf Teller und Tabletts geeigneten Nahrungsmittel mit der gebräuchlichsten Zubereitungen. Garnituren und Beilagen. Zürich, Verlag der GESGA, 1965. — 8°. 96 S. Abr 3184

7 Schöne Künste, Unterhaltung, Spiel

Burgherr, H. Eidgenössische Turn- und Sportschule. Magglingen, Selbstverl. d. Verf., 1965. — 4°. 9 S. ill. Abrq 1252

Feininger, A. Das Buch der Farbfotografie. Düsseldorf-Wien, 5. Aufl. 1965. — 8°. 313 S. Abb. 6 Taf. — Fr. 32.35. A 5144

Feininger, A. Der Schlüssel zur Fotografie von heute. 5. Aufl. Düsseldorf-Wien, 1963. — 8°. 382 S. ill. — Fr. 22.85. A 5145

Feininger, A. Die hohe Schule der Fotografie. 2. Aufl. Düsseldorf-Wien, Econ, 1962. — 8°. 379 S. ill. — Fr. 36.95. A 5146

Film- und **Ton-Magazin.** Amateurfilm + Tonband + Schallplatte + HIFI. 12. Jg., 1966, Nr. 1 ff. München, Heering. — 4°. ill. — monatlich. APq 193

Lander, H.; **Palm,** F. Tänze aus Amerika. Band 2. Mixer, Round Dances, Kontra Dances, Square Dances. Regensburg, Verlag Bosse, 1964. — 8°. 64 S. Abb. — Fr. 6.75. Abr 3188

Opfermann, H. C. Die neue Ton-Schule. Tonjagd, Vertonung und Synchronisation. Ein Lehr- und Nachschlagebuch für Tonjäger, Tonfilmamateure und den Tonmeister-Nachwuchs, mit besonderer Berücksichtigung der Stereofonie. Seebruck am Chiemsee, Heering, 1964. — 8°. 352 S. Abb. ill. — Fr. 32.35. A 5169

Opfermann, H. C.; **Kramer,** G. Die neue Trickfilmschule. Ein Lehr- und Nachschlagebuch für Filmamateure, Film- und Fernsehfachleute und den filmtechnischen Nachwuchs. Seebruck am Cheimsee, Heering, 1963. — 8°. 336 S. Abb. ill. — Fr. 43.30. A 5170

Roskam, F.; **Wöhle,** H. Erholungs-, Spiel- und Sportanlagen in der Stadt Lahr/Schwarzwald. Leitplan als Teilplan des Flächennutzungsplanes. Köln, Inst. für Sportstättenbau an der Deutschen Sporthochschule, 1962. — 4°. 49 S. Abb. Abrq 1245

Unterhaltung und Pflege von Spiel- und Sportstätten. Lehrgang vom 20. bis 22. 10. 1965 in Duisburg-Wedau. Köln, Inst. für Sportstättenbau an der Deutschen Sporthochschule, 1965. — 4°. 28 S. 4 Pläne. Abrq 1244

796 Sport (Allgemeines)

Baumann, E. Triumph des Sports. Seebruck am Chiemsee, Heering, 1966. — 4°. 255 S. ill. — Fr. 43.30. Aq 450

Bulletin du Comité National Olympique de la République Démocratique Allemande = **Bulletin** of the National Olympic Committee of the German Democratic Republic. 1965, Nr. 1 ff. Berlin, CNORDA. — 8°. ill. — trimestriel. AP 172

Dickinson, E. R.; **Piddington,** M. J. Project Olympic. Presented by Major Tom H. Brain, 18 December 1965 (in Magglingen), US Army Research and Development Group (Europe). Frankfurt a. M., European Research Office, 1965. — 4°. 16 p. diagr. — vervielf. Abrq 1237

Essai de doctrine du sport. Partie générale. Publ. par: Haut Comité des Sports. Paris 9e, ca. 1964. — 4°. 67 p. polycop. Abrq 1229

Fürstenberger, M. 75 Jahre Turnverein St. Clara Basel, 1890 bis 1965. Festschrift. Basel, TV St. Clara, 1965. — 8°. 28 S. ill. — Fr. 3.—. Abr 3172

Gross, H. Körpererziehung und Sport in der Sowjetunion. Entscheidende Faktoren ihrer raschen Entwicklung. Graz, Inst. und wiss. Kreis für Leibeserziehung der Karl-Franzens-Universität, 1965. — 4°. 117 S. — vervielf. Abrq 1232

Grupe, O. Wissenschaft und Studium der Leibeserziehung in pädagogischer Sicht. Tübingen, Inst. für Leibesübungen der Univ., ca. 1964. — 4°. 14 S. vervielf. Abrq 1228

Hess, R. Was weisst du vom Sport? 1000 Fragen — 1000 Antworten. Ein Sportquizbuch mit Fotos. Ravensburg, Maier, 1965. — 8°. 126 S. ill. — Fr. 2.90. A 5156

Spielplätze. Planung, Entwurf, Ausbau, Ausstattung. 2. Aufl. Köln, Deutsche Sporthochschule, Institut für Sportstättenbau, 1964. — 8°. 111 S. Abb. A 5125

Horn, O.; **Mevert,** F. Olympia, Nippon und wir. Ein Buch über die Olympiafahrt der deutschen Jugend 1964. Stuttgart, Union-Verlag, 1965. — 8°. 185 S. 32 Taf. — Fr. 15.—. A 5133

Kaech, A. Magglinger Stundenbuch. Gedanken und Aufsätze zum Sport. 2. Aufl. Bern, Haupt, 1965. — 8°. 166 S. ill. — Fr. 17.80. A 5119

Kondition. Beiträge für das Krafttraining und Einführung in das Circuit-Training mit und an Geräten. Magglingen, Eidg. Turn- und Sportschule, 1965. — 4°. 68 S. Abb. — Fr. 8.—. Abrq 1256

Marinos, H. P. Circuit-Training. Aus: Truppenpraxis, (1963), 10: 761—764. Abrq 1227

Pacini, G. Abolire d'educazione fisica. Urbino, Argalia, 1965. — 8°. 191 p. A 5122

Pacini, G. La nostra riforma. Urbino, Tip. Bramante, 1948. — 8°. 61 p. — L 500.—. Abr 3183

Das **Sportabzeichen** der DDR. Eine Anleitung für Prüfungsberechtigte und Bewerber. 2. Aufl. Berlin, Sport-Verlag, 1965. — 8°. 173 S. — MDN 4.50. A 5150

A **summary** Report on the Games of the XVIII Olympiad Tokyo 1964. Tokyo, The Organizing Committee for the Games of the XVIII Olympiad, 1965. — 4°. 48 p. ill. Abrq 1226

Thomas, R. Musculation au service de tous les sports. Paris, Ed. Amphora, 1965. — 8°. 163 p. fig. — Fr. 17.60. A 5142

Ulmann, J. De la gymnastique aux sports modernes. Histoire des doctrines de l'éducation physique. Paris, Presses Universitaires de France, 1965. — 8°. 411 p. A 5123

Working for Leisure. The 29th Annual Report of the CCPR. 1964/65. London, CCPR, 1965. — 4°. 42 p. ill. Abrq 1242

796.41 Turnen und Gymnastik

Beckmann, P.; **Kirchhoff,** H.-W. Moderne Gesundheitspflege. Übungen zur Gesunderhaltung und Leistungssteigerung. München, Barth, 1965. — 8°. 64 S. Abb. — Fr. 8.20. Abr 3178

Hrcka, J. 350 cvikov pre kazdého. Praha, Sport, Vydavatelstvo, 1965. — 8°. 190 p. fig. A 5129

Kulturizmom k zdraviu sile a krase. Bratislava, Sport, Vydavatelstvo, 1965. — 8°. 190 p. fig. A 5127

Meusel, H. Vom Schaukeln und Schwingen zu Schwungstemmen und Umschwüngen. Grundschule des Boden- und Geräteturnens für die Jugend, Teil III. Vielseitige Schwungschulung als Grundlage neuzeitlichen Geräteturnens. Mit einem Anhang zur Unfallverhütung. Schorndorf, Hofmann, 1966. — 8°. 100 S. ill. Abb. — Fr. 9.—. AP 132

Polednik, H.; **Rottensteiner,** A. F. Gymnaestrada. Das vierte Weltfest der Turner in Wien. Wien, Österreichischer Bundesverlag, 1965. — 4°. 133 S. ill. — Fr. 32.—. Aq 447

Prudden, B. Spiel mit mir — turn mit mir. 6-Jahresplan für Dein Kind. Wien-Hamburg, Zsolnay, 1965. — 8°. 308 S. ill. — Fr. 30.60. A 5135

Willems, Y. Atlas d'éducation physique. Tome I: Equilibres, appuis, suspensions, grimpers. Bruxelles, De Boeck, 1966. — 8°. 282 p. ill. — Fr. 30.20. A 5118

796.8 Kampf- und Verteidigungssport, Schwerathletik, Wehrsport

Huhle, H. Die Entwicklung des Fechtens an deutschen Hochschulen. Ein Beitrag zur Geschichte der Schläger- und der Säbelmensur. Stuttgart-Möhringen, CC/AHCC, o. J., ca. 1965. — 8°. 138 S. ill. — DM 10.30. A 5176

Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

Lehrlingsturnen

Der folgende Beitrag von drei Burgdorfer Gewerbelehrern beleuchtet das Problem des Turnunterrichts an Gewerbe- und Berufsschulen aus der Sicht der direkt engagierten Pädagogen. Wir freuen uns, dass aus diesen Kreisen eine so wohlfundierte Arbeit kommt, die dieselben Forderungen stellt, wie die ETS seit Jahren. Wie alle Statistiken kann auch diese nur mit dem Vorbehalt der Beeinflussung der Befragten durch die Fragestellung aufgenommen werden. Das Ergebnis ist aufschlussreich, besonders da, wo es um die Frage der Beziehungen zwischen Lehrlingsturnen und Vereinstätigkeit geht. Es würde uns freuen, wenn dieser Artikel eine rege Diskussion dieses Problemkreises auslöste. -Wi

Turn- und Sportunterricht an der Gewerbeschule?

Über die Notwendigkeit der körperlichen Erziehung von Lehrtöchtern und Lehrlingen sind sich wohl alle verantwortungsbewussten Erzieher einig. Es ist nun aber an der Zeit, dass wir uns mit den entsprechenden Lösungsmöglichkeiten befassen und die Planung vorantreiben, damit wir nicht eines Tages vor einer fast undurchführbaren Forderung stehen werden.
Seit einigen Jahren haben wir an der Gewerbeschule Burgdorf die sportliche Betätigung etwas gefördert durch Orientierungsläufe, Turn- und Sporttage und Skilager. Wir sind uns aber bewusst, dass dies alles nur ein Anfang sein kann zum Ziel:

> Regelmässige Leibesübungen für alle Lehrtöchter und alle Lehrlinge!

Um uns ein Bild über die Meinung der Betroffenen selbst geben zu können, führten wir letzten Herbst eine entsprechende Umfrage durch. Sie sollte uns Aufschluss geben über

1. Was tun die Lehrtöchter und Lehrlinge auf sportlichem Gebiet?
2. Besteht der Wunsch nach der Möglichkeit zum Turnunterricht an der Gewerbeschule?
3. Wie stellen sich die Schüler zur Art der Durchführung desselben?
4. Was für besondere Sportwünsche haben die Schüler?
5. Welche Gründe führen die Gegner eines Turnunterrichtes an der Gewerbeschule ins Feld?
6. Sind die Bedenken der Sportvereine berechtigt, dass sie Mitglieder verlieren würden, wenn die Möglichkeit zum Turnen an der Berufsschule bestünde?

Die Umfrage erfasste 101 Lehrtöchter und 689 Lehrlinge, also total 790 Schüler, bei einem Schulbestand von 831 Schülern. Die Antworten wurden während des Schulunterrichtes ausgefüllt und durften nicht anonym abgegeben werden, damit wir ein möglichst ehrliches Bild erhalten sollten. Andererseits versprachen wir den Schülern, dass ihre Angaben vertraulich behandelt würden.
Nachstehende Tabelle gibt Aufschluss über die Fragen und die eingegangenen Antworten.

	Von 689 Lehrlingen		Von 101 Lehrtöchtern	
	Anzahl	%	Anzahl	%
1. Mitglieder in Sportvereinen mit ganzjährigem Betrieb	256	37	13	13
2. Besuchen nur Grundschulkurs in einem Sportverein	207	30	—	—
3. Einführung des Turnunterrichtes an der Gewerbeschule	Ja: 529 Nein: 136 Keine Meinung: 24	77 20 3	Ja: 101 Nein: 0	100
4. Wenn Turnen an der Gewerbeschule,				
a) Austritt aus dem Sportverein	Ja: 6 Nein: 250	2 98	Ja: 0 Nein: 6	0 40
b) Kein Grundschulkurs mehr in Sportverein	46	23	—	—
5. Interesse für Kurse und andere Sportanlässe				
— Skilager	297	43	59	59
— Orientierungsläufe	256	37	33	33
— Bergsteigen	227	33	26	26
— Turn- und Sporttage	220	32	37	37
— Wanderlager	198	29	65	65

Aus den erhaltenen Antworten ergibt sich

1. Nur 37 Prozent der Lehrlinge und bloss 13 Prozent der Lehrtöchter sind Mitglied eines Sportvereins mit Ganzjahresbetrieb. Wieviel oder wie wenig sie dort für ihre körperliche Ertüchtigung tun, das lässt sich nicht feststellen.

2. Die Einführung des Turnunterrichtes an der Gewerbeschule wird von den Lehrtöchtern einstimmig, von den Lehrlingen mit grosser Mehrheit (77 Prozent) begrüsst.

3. Bestimmt werden sich lange nicht alle, die den Turnunterricht begrüssen, zum Freifach Turnen melden. Denn schon die konkrete Frage nach dem Wann zeigte, dass die von uns als zeitlich möglichen Lösungen einem grossen Teil der Schüler nicht passen, ohne dass aber bessere Vorschläge gemacht werden konnten.

4. Eine grosse Zahl von Lehrlingen und Lehrtöchter hat ein Interesse, wenn von der Schule aus auch Sportveranstaltungen verschiedener Art organisiert werden. Siehe Statistik.

5. Die Gegner eines Turnunterrichtes durch die Gewerbeschule (20 Prozent) führen ins Feld:
   — Die Gewerbeschule hat andere Aufgaben als mit den Schülern zu turnen.
   — Wer Sport treiben will, kann das in einem Verein tun, das ist auch dessen Aufgabe.
   — Schüler mit weiten Schulwegen finden, für sie sei der Schultag bereits der längste und strengste. Durch den Turnunterricht würde er noch länger und deshalb noch anstrengender.

6. Die Bedenken der Sportvereine sind schlechthin übertrieben und falsch, dass sie Mitglieder verlieren würden. Diejenigen Vereinsmitglieder (2 Prozent), die wegen des Turnunterrichtes an der Gewerbeschule austreten wollen, warten bestimmt nur auf irgendeinen Grund, um den Sportvereinen den Rücken kehren zu können. Wir glauben im Gegenteil, dass durch den Turnunterricht an der Gewerbeschule der Vereinssport Auftrieb erhalten würde. Wer sich an eine sportliche Betätigung gewöhnt hat, wird sie auch nach der Lehre nicht missen wollen und wird deshalb den Weg in einen Sportverein eher finden. Dagegen würde die Zahl der Nur-Grundschulkursteilnehmer in den Vereinen um ca. 1/4 (22 Prozent) abnehmen.

Die Umfrage hatte ja nicht den Zweck, statistisches Material zur Archivierung zu sammeln. Sie sollte uns vielmehr die Möglichkeit geben, bereits jetzt Schlüsse für die Zukunft ziehen zu können.

1. Das Turnen an der Gewerbeschule ist vorerst als Freifach zu führen; das Obligatorium ist aber in absehbarer Zeit anzustreben.

2. Es muss Turnraum geschaffen werden. Bei der Planung neuer Berufsschulanlagen gehören Turnhalle und Turnplatz dazu. Wenn die finanziellen Mittel nicht ausreichen, so kann die Turnhalle auch die Aufgabe eines Gemeinschaftsraumes erfüllen.
   Schulanlagen werden für die nächsten 100 Jahre gebaut. Welches Urteil wird wohl dereinst über uns gefällt werden, wenn wir jetzt auf diese dringende Forderung verzichten? Planung auf weite Sicht kostet wenig Geld, braucht aber viel Zeit. Ein späteres Flickwerk kostet neben viel Zeit noch mehr Geld!

3. Die Auslegung des neuen Bundesgesetzes über die berufliche Ausbildung zeigt, dass Bund und Kantone von der Notwendigkeit des Turnunterrichtes an den Berufsschulen überzeugt sind. Turnanlagen sollten deshalb von ihnen als erforderlicher Bauteil einer Berufsschulanlage verlangt und subventioniert werden.

4. Ein späterer obligatorischer Turnunterricht darf nicht eine zusätzliche Belastung der Schüler bringen. Er soll in den Unterricht eingebaut werden. Es ist deshalb schon jetzt zu prüfen, wie dies möglich ist.

5. Die Ausbildung der Lehrkräfte, die den Turnunterricht an den Gewerbe- und Berufsschulen leiten, muss gemeinsam mit der Eidg. Turn- und Sportschule und dem Schweizerischen Turnlehrerverein geplant und so rasch als möglich realisiert werden.

W. Christinat H. Ruef E. Schneider

Unsere Monatslektion: Wasserspringen

André Metzener

I. Vorbereitung.

— Hopserhüpfen.
Betonen: Streckung der Sprunggelenke des Sprungbeines, Schwung des Schwungbeines: Oberschenkel wagrecht, Unterschenkel vertikal.

— Armkreisen: 3mal vw., 3mal rw. mit rhythmischem Schwung des ganzen Körpers.

— Hopserhüpfen mit Zwischenschritten:

Dieselbe Übung mit symmetrischem Armschwung: vwh. mit dem Hopsersprung, und vw. abwärts mit den Zwischenschritten.

— Armkreisen mit «Dislokation» der Schultern: mit einem Frottiertuch oder einem Sprungseil in den Händen. Ellenbogen bleiben durchgestreckt.

— Do, mit dem Oberkörper in der Neigehalte.

— Froschsprung mit Zwischenhupf.

Arme durchgestreckt.

— Fortgesetzte Sprünge am Ort: 1mal gestreckt, 1mal gehockt.

Hürdenläuferübung.

— Armschwung für Sprünge aus dem Stand:
Ausgangstellung: Stand mit beigelegten Armen (genau wie eine Achtungstellung!) Ausholen: Schwung der Arme swh., mit Zehenstand ohne Kniebeugung; ohne Unterbruch starke Beugung und Streckung der Beine mit gleichzeitigem Schwung der Arme sw. abwärts-vwh.
Üben: am Ort,
mit 30 cm. vw.
mit 30 cm rw.

II. Einspringen.

Betriebsorganisation: die ganze Gruppe ist auf einem Glied am Bassinrand. Die Übung wird vom Leiter gezeigt, dann springt das ganze Glied gleichzeitig. Wenn es zu viele Schüler gibt: zu zwei numerieren lassen; die Nummern eins springen auf das Kommando, warten im Wasser und steigen aus im Moment, wo die Nummern 2 springen.
Mit einem solchen Betrieb gewinnt man viel Zeit und man hat in der Klasse eine fleissige Stimmung.
Bemerkungen für die nächsten Übungen: alle werden aus dem Stand v o r l i n g s und aus dem Stand r ü c k l i n g s ausgeführt. Der Blick ist immer waagrecht gerichtet.

— Stand, Arme in Hochhalte: hinauf in den Zehenstand, Beugung und Streckung der Sprunggelenke, Fusssprung ins Wasser.

— Mit Armschwung (siehe Beschreibung oben):
a) nach dem Absprung bleiben die Arme in Hochhalte für das Eintauchen.
b) nach einer «Pause» in der Hochhalte werden die Arme für das Eintauchen beigelegt.

— Mit Armschwung: der «Paketsprung»: anhocken und gehockt bleiben! Wichtig: zuerst hinauf mit den Armen.

— Dasselbe, aber Beine ausstrekken für das Eintauchen. (=Fusssprung gehockt).

— Fusssprung mit ½ Schraube nach links.

— Fusssprung mit ½ Schraube nach rechts.

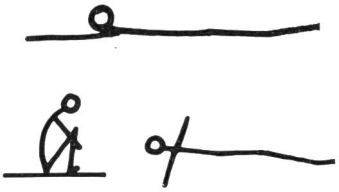
— Eintauchübung «Kopfwärts».
— Aus dem Fersensitz (sich bis in den Handstand auf den Bassinboden langziehen)
— Aus dem Stand gehechtet.
— Aus der Kauerstellung.

III. Gymnastik zum Wiederaufwärmen.

— Handstand üben: Wirbelsäule geradlinig, kein Hohlkreuz, Arme durchgestreckt.

— Der steife Mann:

— Anhocken — strecken.



IV. Lernen wir den Delphinkopfsprung (Kopfsprung vw. aus dem Stand rl.)

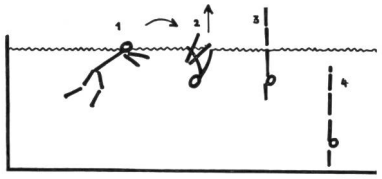
Vorbereitung am Land.

Ausgangsstellung: Stand mit Vorlage, Hüftgelenk leicht abgeknickt, Blick auf den Boden, 1,5 m vor den Füssen gerichtet, Arme in der Hochhalte. Ausholen in den Zehenstand, Beugen und Strecken der Beine, 40 cm nach rw. springen.

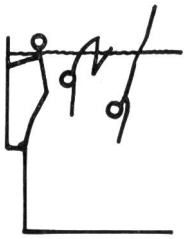
— Dasselbe, aber gleichzeitig mit dem Absprung «Einrollbewegung der Arme» mit Anhocken eines Beines.

Vorbereitung im Wasser.

— Entetauchen



— Entetauchen vw. rl.



— Übungen vom Bassinrand (immer kollektiv)

— Aus dem Stand rl. Arme in der Hochhalte: Fusssprung rw, gestreckt.

— Fusssprung rw. gestreckt.

— Fusssprung gehockt.

— Delphinkopfsprung gehockt.
Gleicher Absprung: Zehenstand, Beine beugen und strecken für den Absprung, rw., «Einrollbewegung» der Arme für die Drehung rw., gehockt bleiben.

— Dasselbe, aber in den Handstand ausstrecken, n a c h dem Eintauchen. Jetzt ist die ganze Bewegung da!

— Gehen wir einmal vom 1-m-Brett. Es ist dort viel leichter!

— Und das nächste Mal machen wir den Sprung mit der vollständigen Armbewegung. (Heute hatten wir nur eine Anfängerform: Arme in der Hochhalte in der Ausgangsstellung).

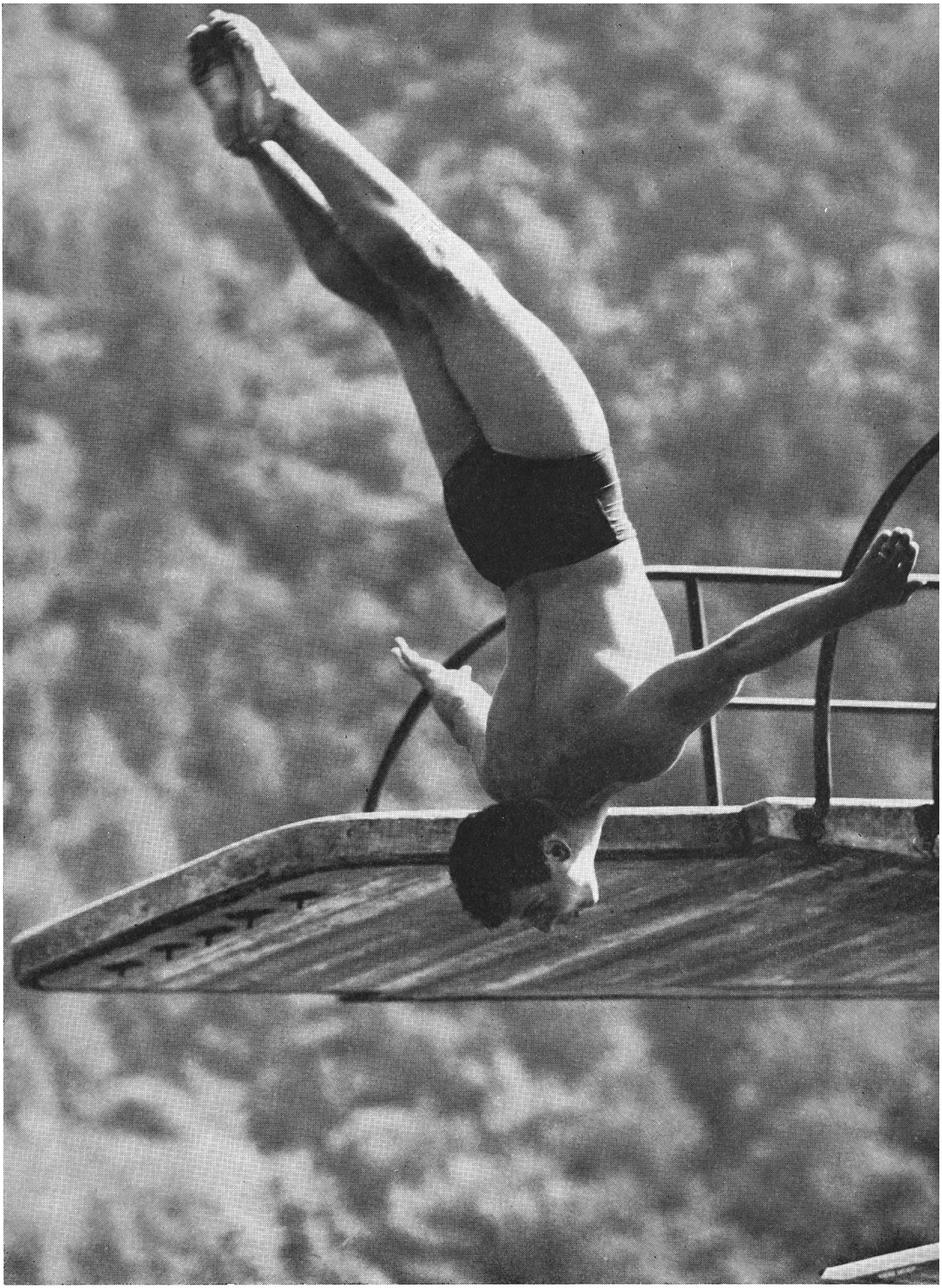


Foto: Hugo Lörtscher, ETS