

# Mitteilungen

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **21 (1964)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

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

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

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

## **Haftungsausschluss**

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

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# Helvetisches Mosaik

## «Sportmittwoche» in Lausanne

Der im Frühjahr 1963 durch Eric Bornand, Chef des Turn- und Sportamtes der Stadt Lausanne, und seinen Mitarbeitern eingeführte «Sportmittwoche» hat sowohl bei den Kindern wie auch bei deren Eltern grosse Begeisterung hervorgerufen.

Das erste Semester umfasste drei Sportarten: Leichtathletik, Schwimmen und Fussball; das zweite mit Beginn im Dezember ebenfalls drei, nämlich Ski, Volleyball und Basketball.

Die sich dem Skifahren verschreibenden Schüler profitierten von den neuesten Installationen von Chalet-à-Gobet. Was das Basketballspiel anbelangt, steht es dem Schüler frei, sich in irgendeine der vorgesehenen Hallen zu begeben, währenddem die Knaben und Mädchen im Volleyball von Mitgliedern einer der besten Volleyballmannschaften der Schweiz, nämlich der EOS, betreut und geschult werden.

## Horw geht mit gutem Beispiel voran

Die Gemeinde Horw hat als erste des Kantons Luzern das Haltungsturnen für Schulkinder eingeführt. Die bei den periodischen Schüler-Untersuchungen festgestellten häufigen Haltungsfehler und Fussdeformitäten veranlassten Dr. med. Walter Jung als Schularzt, sich diesem Problem eingehender zu widmen. Er gelangte an die Schulpflege und Gemeindebehörde, um das Haltungsturnen einzuführen. In Lehrer Markus Keller konnte eine Kraft gefunden werden, die nach gründlicher theoretischer und praktischer Ausbildung in Zürich bereit war, dieses Spezialturnen zu übernehmen. Durch die Schulärzte werden Kinder, die für das Haltungsturnen in Frage kommen, ausgewählt. Die Eltern erhalten dann ein entsprechendes Orientierungsschreiben. Das Turnen wird nach dem regulären Schulunterricht in Gruppen erteilt und ist unentgeltlich. Dabei werden nach Möglichkeit Kinder mit ähnlichen Veränderungen zusammengekommen. Heute wird der Unterricht bereits in fünf Gruppen mit je 8 bis 15 Schülern erteilt. Mit der einen Stunde pro Woche soll es nämlich nicht sein Bewenden haben. Schüler und Eltern werden instruiert, bestimmte einfache Übungen täglich für einige Minuten zu Hause durchzuführen. Schwere Haltungsanomalien, namentlich solche mit bereits fixierten Skelettveränderungen, eignen sich nicht für dieses Haltungsturnen. Die Eltern werden in solchen Fällen ersucht, die Kinder ärztlich betreuen zu lassen, worauf sie unter Umständen privat der Heilgymnastik zugeführt werden können.

Die Haltungsturnstunde ist im Aufbau der normalen Turnstunde ähnlich. Je nach der Gruppe werden aber die Übungen auf bestimmte Haltungsfehler und -schwächen ausgerichtet. Nach den einleitenden und haltungsschulenden Übungen bieten die Übungsübungen an den Hanggeräten (Sprossenwand, Ringe, Reck, Leiter, Barren) reiche Abwechslung. Immer wieder muss der Schüler gelockert werden; Spiele und Staffetten eignen sich dazu vortrefflich. Zum Schluss der Lektion wird die Übung, die zu Hause geturnt wird, nochmals vertieft. Anschliessend waschen die Schüler ihre Füsse — es wird barfuss geturnt — oder duschen sich. Über die Ursachen der so auffallend häufigen Haltungsschäden befragt, nannte Dr. Jung nebst erbter Schwäche der Stützgewebe eigentliche «Zivilisationschäden», mit denen der hohe Lebensstandard schliesslich bezahlt werden muss: Modisches, unzweckmässiges Schuhwerk, ungenügende Überwachung der Kinder beim Sitzen und Gehen (Polstermöbelkrankheit), Auto-

fahren und — damit verbunden — ungenügende körperliche Betätigung wie Spaziergänge und Wanderungen. Endlich dürfte auch der Übergang vom harten Laub- und Strohsack zur Matratze, die fast lückenlose Asphaltierung unserer Strassen und das Verschwinden des Barfussgehens eine wesentliche Rolle spielen. Vielfach wird den Schülern durch den allzu kurzen Schulweg eine Möglichkeit mehr zum natürlichen Gehen genommen. Die Summierung all dieser Faktoren führt beim eventuell schon erblich belasteten Jugendlichen zu einem Ungenügen der Bänder und Muskeln.

Das Haltungsturnen will nun die natürliche, unbefangene und gelöste Haltung fördern und zur Kräftigung des Stützapparates beitragen. Nicht zuletzt soll es auch den Eltern ein Fingerzeig und eine Hilfe sein. Wie der Kantonal-Turninspektor F. Fleischlin in einem Gespräch betonte, gilt das Haltungsturnen allgemein als ein Gebot unserer Zeit. Die Gemeinde Horw ist zu beglückwünschen, dass sie die Anregungen von Dr. Walter Jung verwirklicht hat und den Kindern wie auch den Eltern diese wertvollen Hinweise vermitteln will.

«LNN»

## Der ETV lässt Taten sehen

on. Angesichts der dringenden ärztlichen Forderungen nach vermehrten und regelmässigen Leibesübungen von der Schulentlassung an bis ins AHV-Alter hat der ETV den grosszügigen Versuch geplant, im Dienst an der Volksgesundheit eine «Turnstunde für Jedermann» einzuführen. Die Techniker haben Lektionen ausstudiert, wie sie jedermann durchnehmen kann; es wurden Kurse durchgeführt, um neue Leiter mit dem Programm vertraut zu machen, und Tonbänder hergestellt, um die Lektionen mit aufmunternden musikalischen Rhythmen zu begleiten.

Am praktischen Beispiel demonstrierte der Eidg. Oberturner, Hans Möhr, nach einleitender Beleuchtung dieses Zeitproblems, eine solche Lektion mit den eifrig mitwirkenden Kantonalpräsidenten. Obwohl Möhr die Meinung vertritt, dass mit der Programmgestaltung nach dem Prinzip der freudvollen, lustbetonten Turnstunde noch viele Leute für die Vereine zu gewinnen wären, hat doch die Praxis gezeigt, dass oft durchaus achtbare Gründe für Männer, Frauen und Jugendliche nach der Schulentlassung bestehen, keinem Verein beitreten zu wollen. Eine Art public relations zu pflegen bedeute Sympathien zu werben. Mit der Dienstleistung der Vereine für die Bevölkerung durch die zu nichts verpflichtende Turnstunde für Jedermann wird ein wichtiger Schritt unternommen. Das Programm umfasst 40 Minuten lustbetonte Körperschule mit Steigerungsmöglichkeiten durch die Intensität des Mitmachens und anschliessend 10 bis 15 Minuten Circuittraining, das dem Einzelnen leichte Testmöglichkeiten über seine Fortschritte bietet. Es wurde empfohlen, objektiv festzustellen, wie hoch der Prozentsatz der Einwohnerschaft ist, die keinerlei Leibesübung betreibt. Der Leiterfrage ist grosse Aufmerksamkeit zu schenken; von technischer Seite ist sie unschwer zu lösen. Wo Hallenprobleme nicht lösbar erscheinen, mögen Hinweise auf Erfahrungen, wie begehrte Turnstunde über Mittag oder gleich nach Arbeitsschluss (mit nüchternem Magen) neue Wege eröffnen. Empfohlen wurde, solche Trainings, die dem vereinslosen Steuerzahler die einzige Möglichkeit geben, eine Turnhalle überhaupt zu betreten, kursmässig etwa halbjährlich durchzuführen, mit einigen Wochen Unterbruch, einfacher Organisation, mit oder ohne Geschlechtertrennung, und nur mit Musik. Für diese Lektionen ist regelmässig zu werben.

# Stens Sport-Palette

## Vom guten Beispiel

Die kanadische Ärzteschaft liess einen Aufruf an ihre Mitglieder ergehen, sie möchten selbst zu rauchen aufhören, und jene, die es gar nicht lassen könnten, möchten nur hinter geschlossenen Türen rauchen und es weder in Praxis- noch in Krankenräumen tun. «Das Beispiel unserer beruflichen Selbstdisziplin», so schreibt der Präsident der kanadischen Ärztegesellschaft, Dr. M. R. MacCharles, «wird rasch anerkannt werden durch unsere Laienfreunde und Patienten.» — In der Schweiz sterben täglich drei Männer an Lungenkrebs. Das entspricht ungefähr den Opfern der Strasse. 50 000 bis 100 000 aller jetzt lebenden Schweizer werden nach statistischer Wahrscheinlichkeit an Raucherkrebs sterben.

## Das Drama zweier Industriezweige

Ganz plötzlich werden Jugendliche, bisweilen sogar Halbwüchsige, aus einfachsten Verhältnissen nach oben gewirbelt. Nun stehen sie da, völlig unvorbereitet, als Millionäre oder doch als berühmte Leute, in einer neuen Umgebung, in einer ungewohnten Gesellschaftskategorie. Es ist, als hätten sie das grosse Los gewonnen. Das ist, so schreibt Edgar im «Sport», das «Drama» zweier Industriezweige der Amüsierbranche: Schallplattengesang und Sport. Hier werden die Stars gezüchtet, die sich mit einer neuen Lebensform abzufinden haben. Hier wird der Personenkult gezüchtet, der noch schwerer zu ertragen ist als die von Goethe zitierte Reihe von guten Tagen.

Früher Ruhm, schwer zu verdauen, wirkt sich auf den Charakter aus. Mannigfaltig sind die Erscheinungsformen. Da gibt es den Eingebildeten, den Eitlen, den Sich-über-alle-Gesetze-erhaben-Fühlenden, manchmal auch den komplett Grössenwahnsinnigen. Das starbegerige Volk weiss nichts davon und soll auch nichts davon wissen: seine Rolle erschöpft sich darin, Geld in die Kassen zu bringen, nämlich durch den Kauf der Schallplatten (um das eine Beispiel zu zitieren) oder durch den Besuch der Stadien. In der Verehrung und Vergötterung durch die breiten Massen liegt der materielle Gewinn der Stars.

## Auch ein Rekord

(UPI) Seit der Ankunft in Innsbruck hat das gesamte olympische Team der USA nicht mehr geraucht. «Wir haben keine entsprechende Weisung oder ein Verbot erlassen», erklärte J. Lyman Bingham, der Manager der amerikanischen Mannschaft. «Aber auf der ersten Zusammenkunft der Gruppenchefs wurde davon gesprochen, der Jugend ein gutes Vorbild zu sein und unter anderem zu zeigen, dass ein Athlet, der es zu etwas bringen will, eben unter anderem auch nicht raucht. Im Training wie im Wettkampf.»

Wie Bingham betonte, hat die «Aktion» nichts zu tun mit dem kürzlich erschienenen Bericht des amerikanischen Gesundheitsministeriums über den Zusammenhang von Lungenkrebs und Rauchgewohnheiten. Bingham betonte lachend, er selbst habe seit dem zweiten Lebensjahr nicht mehr geraucht.

## Kreuzigt ihn...

Die Eishockeyfans in der Tschechoslowakei sind enttäuscht vom dritten Platz der Nationalmannschaft am

Olympischen Turnier in Innsbruck. Radiomeldungen zufolge haben am Montag in den Strassen Brünns Demonstrationen stattgefunden. Die Leute, so berichtet der «Sport» zogen vor das Haus von Coach Jiri Anton und stiessen Schmährufe aus. Einige bedrohten auch seine Frau.

## Ein «stolzer» Schweizerrekord

Seit 1955 hat sich mengenmässig der Import an Weinbrand verdoppelt, derjenige an Gin fast verdreifacht, derjenige an Whisky verfünffacht. SAS

## 40- und 80-km-Märsche umstritten

Dr. König, München, führte an einer Tagung aus, dass vor allem die heute nicht oder nicht mehr sporttreibende Jugend zu Extremen neige nach dem Motto: «Alles oder nichts». Er beobachtete, dass sich viele amerikanisch inspirierte junge Leute in untrainiertem Zustand an 40-km-Märschen rund um Ammer- und Starnbergersee beteiligten, wobei neben beobachteten Kreislaufschäden sich eine grosse Zahl von «Fusskranken» bei den Münchner und oberbayerischen Ärzten einfanden mit zum Teil stark infizierten grossflächigen Blasenbildungen an den Fußsohlen, wie man sie nur in «Vormärschen» sah.

Solche Märsche, so mahnt «Der Sportkamerad», sind nur dann sinnvoll, wenn daraufhin richtig trainiert wird.

## Konrad Adenauer ist der Älteste

Dr. Georg von Opel, Präsident der Deutschen Olympischen Gesellschaft, der im Mai 1963 die «Stiftung Spazierengehen» ins Leben rief, konnte zum Jahreswechsel mit berechtigtem Stolz auf diese Institution blicken. 22 436 Menschen bewerben sich zurzeit um den Goldenen, Silbernen oder Bronzernen Schuh, für den man je nach Ehrgeiz oder Zeit 300, 200 oder 100 Stunden Spaziergang nachzuweisen hat. Der Jüngste ist sechs, der Älteste war bis vor kurzem 83 Jahre alt; er hat allerdings nun einen prominenten Konkurrenten erhalten. Alt Bundeskanzler Konrad Adenauer, der am 5. Januar 88 Jahre alt wurde, liess sich ebenfalls in die Liste eintragen.

Seit Gründung der «Stiftung Spazierengehen» im Mai vergangenen Jahres konnte der Goldene Schuh bereits 715mal, der Silberne 317mal und der Bronzene 481mal vergeben werden. Über 60 Prozent der Teilnehmer sind älter als 50 Jahre. Ohne Zweifel wird die «älteste Sportart der Welt» in Zukunft durch die von Dr. von Opel initiierte Stiftung in der Bundesrepublik eine noch grössere Anhängerschaft finden. Die von Technik und Zivilisation überrollten Menschen werden gezwungen sein, den Wert des Gehens immer mehr zu erkennen und jenes kleine Abzeichen kann ein beliebter Anreiz dafür sein.

## Sie fühlen sich nicht angesprochen

Chefarzt Dr. Gossner wies in einem Referat «Klinik und Sportmedizin» daraufhin, dass sich im Rahmen eines Aufrufes zu kürzeren Waldläufen eine grosse Anzahl Interessierter einfand, die gar keinem Sportverein angehören, aber in diesen Läufen ohne Uhr eine echte Ausgleichstätigkeit im Alltagsleben sahen. «Es scheint also daran zu liegen, dass sich bislang diese Menschen einfach nicht angesprochen fühlten!»

# Blick über die Grenzen

## DBR

### 300 in Essener Jedermann-Kursen

«Kommt — macht alle mit!» Unter diesem Motto rief das Sportamt der Stadt Essen alle, die durch Spiel, Sport und Gymnastik etwas für ihre Gesundheit tun wollen, auf, an der zweiten Reihe der Jedermann-Kurse teilzunehmen, die im Januar in sieben Essener Turnhallen begann. Für einen Unkostenbeitrag von DM 5.— sind zwölf Stunden vorgesehen. Meldeschluss war der 20. Dezember.

Vor einem Vierteljahr startete das Sportamt der Stadt die ersten Kurse. Sie gehen in diesen Tagen zu Ende. An zehn verschiedenen Stellen fanden sich rund 300 sportbegeisterte Essenerinnen und Essener von 16 bis 71 Jahren ein. Sie sind inzwischen so begeistert, dass sie alle weitermachen wollen. Einige verfassten sogar eine Bittschrift an ihre Übungsleiterin, in der sie schriftlich um die Weiterführung der Kurse baten. Das Sportamt tat nichts lieber, als ihrer Bitte nachzukommen. Da ein Kursus am Donnerstag geschlossen zu einem Verein übertritt, werden also vom 1. Januar an 16 Kurse laufen, neun alte und sieben neue.

Der Vater dieses Gedankens ist Essens Sportdirektor Weitzdörfer. «Ich war der Meinung, dass die Essener für ihre Gesundheit viel zu wenig tun. Daher startete ich dieses Experiment. Natürlich haben sich inzwischen einige Mängel gezeigt — so ist zum Beispiel die Zusammensetzung von jungen Mädchen und älteren Damen keine ideale Lösung — im grossen und ganzen aber bin ich mit dem Ergebnis zufrieden, und ich möchte nur hoffen, dass die Begeisterung weiterhin so anhält. Das, was uns noch nicht gefällt, werden wir so bald wie möglich ändern!»

«Wir wollen mit dieser Arbeit den Vereinen helfen; denn wir wissen genau, dass es sehr schwierig ist, solche Lehrgänge durchzuführen», erklärte Sportdirektor Weitzdörfer auf die Frage, ob die Essener Sportvereine nicht mit einem zweifelnden Blick auf das Sportamt sehen. «Es fehlen nämlich noch eine ganze Reihe Helfer und deswegen führe ich nicht zuletzt im Sportseminar meine Übungsleiterlehrgänge durch.»

Günther Mielke

## England

### Staatliche Hilfe

Erstmals in der britischen Geschichte gab der für den Sport zuständige Minister, Lord Hailsham, öffentlich bekannt, dass die englische Regierung den Sport finanziell unterstützen werde. «Wir sind um unseren Sport in internationalen Konkurrenzen besorgt, und ich darf Ihnen mitteilen, dass unsere Pläne zur Unterstützung der englischen Sportler nahezu fertig sind. Die Regierung wird in Zukunft den Sport in vielen Fällen unterstützen», meinte Lord Hailsham an einer Sportlehrertagung in London. Fast gleichzeitig wurde aus Amerika bekannt, dass auch die amerikanische Regierung daran denkt, die finanzielle Hilfe für den Sport zu verstärken. Andere Länder, andere (bessere?) Sitten.

## Frankreich

### «La Sorbonne des Neiges»

Einem Interview von R. Helbe in «Ski français» mit dem Direktor der «Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme», Jean Franco, konnten wir folgende Angaben über diese einmalige Institution entnehmen:

### Geschichtliches

Im Jahre 1938 wird auf Initiative der FFS (Fédération Française de Ski) eine zentrale Schule zur Ausbildung von Skilehrern gegründet. 1943 gibt man dieser Schule den Namen ENSA (Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme). 1945 wird sie direkt dem Ministerium für Jugend und Sport unterstellt und ab 1949 mit dem Collège National d'Alpinisme verbunden. 1954 bis 1955 wird die Schule von Praz nach Chamonix verlegt.

### Organisation

Der Lehrkörper setzt sich aus nationalen Leitern und Bergführern zusammen, die alsdann zu Funktionären des Ministeriums für nationale Erziehung werden.

Der technische und praktische Unterricht wird erteilt:

im Winter: auf den Pisten von Chamonix (ab Mitte November bis Mitte Mai); im Sommer: im ganzen Montblanc-Massiv für den Alpinismus.

Der ENSA ist eine Sektion für Forschung auf den Gebieten Material, Ausrüstung, Rettungswesen usw. angeschlossen.

Zu bemerken ist, dass Frankreich und Österreich die einzigen Länder sind, die über ein solches offizielles Etablissement verfügen.

### Ausbildung Ski

— Nationaler Leiter (Skilehrer)

das Diplom wird am Ende des Lehrganges zuerkannt und

befähigt den Inhaber zur Erteilung von Skiunterricht; alle 5 Jahre muss er sich einem Wiederholungs-Examen unterziehen.

— Hilfsleiter

das Brevet wird am Ende des Lehrganges abgegeben und der Inhaber muss 2 Jahre tätig sein, bevor er sich zum nationalen Examen stellen kann.

— Skischulleiter

spezielle Lehrgänge, wo jeweils die durch den Staat anerkannten Skischulleiter ausgewählt werden.

— Brevets als — regionale Trainer

— Clubtrainer

— freiwillige Trainer für Anfänger in Clubs.

### Ausbildung Alpinismus

— Diplom als Bergführer — als Hochgebirgs-Bergführer

— Diplom als Bergführer-Anwärter (Träger)

— Leistungsausweis für Alpinismus (CAET).

### Trainings

Lehrgänge der Nationalmannschaft (und Nachwuchsmannschaft) der Fédération Française de Ski;

von Mannschaften der ASSU;

von repräsentativen ausländischen Skifahrern und Alpinisten;

zu technischen Weiterbildung verschiedener Kader (Zoll, Polizei, CRS, Bergrettungsdienst, Patrouilleure, FFS, Körpererziehung usw.).

### Einige Zahlen

1962 bis 1963 verzeichnete die ENSA:

15 045 Übernachtungen in Winterlehrgängen

8 906 Übernachtungen in Sommerlehrgängen.

### Bestandene Examen

249 Capacitaires (Trainer für Clubs usw.); 169 Hilfsleiter; 52 nationale Leiter; 51 Bergführer-Anwärter; 28 Bergführer; 16 CAEA.

«Ski français», 140/1964,

übersetzt und zusammengefasst von H. Marbach

## UdSSR

### Suspendierte Trainer

In Moskau tagte der Rat des obersten sowjetischen Sportbundes und nahm die bisherigen olympischen Vorbereitungen unter die Lupe. Die Debatte stand im Zeichen des Beschlusses des Zentralkomitees der Kommunistischen Partei der UdSSR. Dieses hatte im Juni 1963 die Parole ausgegeben, dass die Leibesübung in der Sowjetunion weitere entscheidende Fortschritte machen müsse. Dementsprechend übte der Ratsvorsitzende, Jurij Masin, scharfe Kritik an jenen sowjetischen Sportverbänden, die heuer und im Jahre 1962 diese Entwicklung gehemmt haben sollen. Am Ende seiner Rede bezeichnete er namentlich die Verantwortlichen, die als Schuldtragende daraus die Konsequenzen ziehen müssen.

Nach dem Beschluss des Sportbundes verloren vor allem der staatliche Haupttrainer der Eisschnellläufer, Kudrjawzew, und zwei weitere hauptberufliche Trainer ihre Posten. Aus der Resolution: «Jahre hindurch begnügte man sich mit den Siegen und liess jene Entwicklung ausser Acht, die die skandinavischen Eisschnellläufer einschlugen.» Anschliessend wurden Ahyldiani und Jakuschew von den Herren- und Damen-Volleyballteams sowie Uschakow von der Wasserballauswahl mit sofortiger Wirkung suspendiert. Noch weitere drei hauptberufliche Trainer mussten folgen. Die Leitung in der Fussballnationalmannschaft wurde schon früher abgelöst.

Die Moskauer Tagung stellte fest, dass diese Trainer mit veralteten Methoden arbeiteten. «Das Leben verzeiht jenen nicht, die sich nicht weiterbilden und für das Neue kein Gehör haben!» Es ist interessant zu hören, was der Ratsvorsitzende über den Stand des sowjetischen Fussballs sagte: «Wir können schon seit langem nicht dem Wunsch unseres Volkes entsprechen, eine gute Placierung bei den Weltmeisterschaften zu erreichen. Wo liegt hier der Fehler? Vor allem darin, dass die Trainer nicht genügend ausgebildet sind. Der Hälfte von ihnen mangelt es an fachmännischem und pädagogischem Bildungssinn.»

Um dieser Tagung die Schärfe der Entscheidungen zu nehmen, veröffentlichte die sowjetische Zeitschrift «Sport Za Rubezsom» eine Rangliste der Nationen in jenen olympischen Sportarten, die heuer auf Grund von Begegnungen und Welt-ranglisten erreicht wurden. In Klammer wurde die Punktzahl der Olympischen Spiele 1960 aufgeführt. Die Liste zeigt also für die UdSSR im Gegensatz zu der Tagung eine Aufwärtstentwicklung: 1. Sowjetunion 716 Punkte (683), 2. USA 492,5 (463), Gesamtdeutschland 365,5 (280,5), 4. Japan 261,5 (145). Süddeutsche Zeitung, München, 30. 12. 1963. Georg Boscai

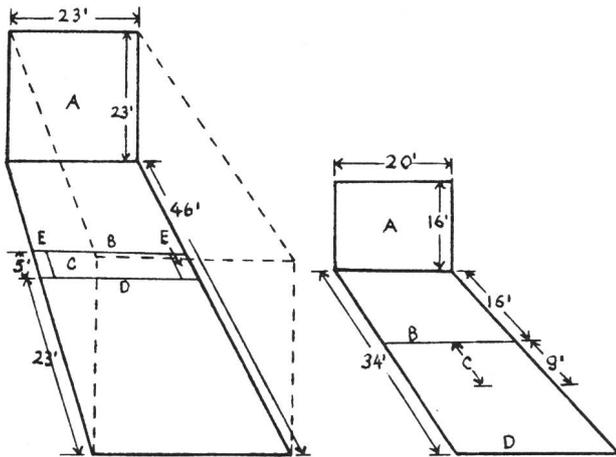


# Brief aus Amerika: Handball auf Amerikanisch

Natchitoches, Anfangs Februar 1964.

Lieber Leser!

Amerika ist reich an Spielarten. Warum, ist leicht zu erraten. Einwanderer aus der ganzen Welt brachten ihre Spiele mit. Diese wurden hier in ihrer ursprünglichen Form übernommen oder abgewandelt. Das Handballspiel, das mit unserem europäischen Handball nichts zu tun hat, wird als das älteste Ballspiel überhaupt angesehen. Das Spiel, das in Amerika gespielt wird, stammt aus Irland, von wo es ein Emigrant hieher brachte. Es wurde ziemlich rasch bekannt, und heute bestehen nationale Handballregeln und Meisterschaften werden durchgeführt. Was ist nun die Idee des Spieles? Ein Ball wird abwechselnd von zwei Gegnern mit der Hand, sei es mit der linken oder mit der rechten, gegen eine Wand gespielt, wobei er beim Zurückprellen von der Wand im Flug oder nach einmaligem Berühren des Bodens gespielt werden darf. Das Reglement sieht Einzel- und Doppelspiele vor. Oft wird aber auch zu dritt gespielt. Die Spieler versuchen, den Ball so zu schlagen, dass er vom Gegner nicht mehr zurückgespielt werden kann. Ursprünglich wurde nur gegen eine Wand gespielt. Interessanter wird das Spiel aber im Vier-Wand-Hof. Die Zeichnungen zeigen die beiden offiziellen Spiel-Höfe.



### 4-Wand-Hof

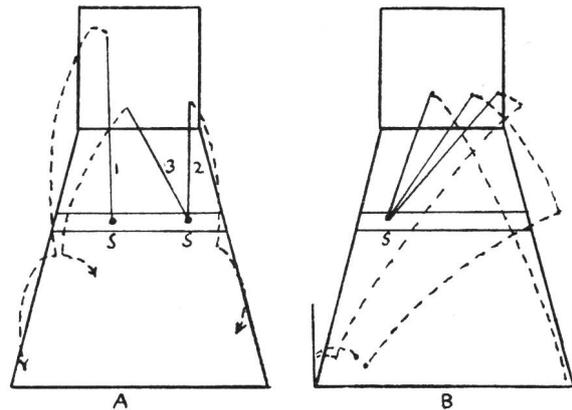
A Front-Wand; B Anschlagslinie; C Anschlagzone; D «Kurze» Linie; E Seitenfelder für Doppel = Fuss (30,5 cm)

### 1-Wand-Hof

A Front-Wand; B «Kurze» Linie; C Anschlagzone; D Endlinie (auch «Lange» Linie)

Die Ausrüstung besteht aus einem kleinen Hartgummiball und Handschuhen. Das Tragen von Handschuhen ist jedoch nicht vorgeschrieben. Für Anfänger und weniger schnelle Spieler wird ein grösserer und weicherer Ball verwendet. Der Ball wird mit der leicht gehöhlten Hand gespielt. Wichtig ist dabei, die Hand locker zu halten, damit beim Schlag der Einsatz des Handgelenkes zur Wirkung kommt. (Vergleiche Smash beim Volleyball). Ein Spiel wird auf 21 Punkte gespielt, wobei 1 Punkt Unterschied zum Sieg genügt (21 zu 20). In Meisterschaften muss ein Spieler zwei Spiele gewinnen, um über einen Gegner zu siegen. Punkte können nur vom Anschläger gesammelt werden. Macht er einen Fehler, so verliert er den Anschlag, aber der Gegner gewinnt noch keinen Punkt. Im Doppel haben immer beide Partner das Anschlagrecht, bevor das andere Team an den Anschlag kommt. Eine Ausnahme wird zu Beginn eines Spieles gemacht, wo der Anschlag schon nach dem ersten Fehler der anschlagenden Partei zur andern Mannschaft wechselt.

Wie wird der Anschlag ausgeführt? Der Anschläger steht in der Anschlagzone und muss den Ball zuerst auf den Boden prellen lassen, bevor er ihn gegen die Front-Wand schlägt. Der Ball muss hinter die «kurze» Linie fallen. Der Rückschläger darf sich irgendwo hinter der «kurzen» Linie aufstellen. Es ist ihm erlaubt, den Anschlag direkt aus der Luft abzunehmen. Im Doppel steht der nicht anschlagende Spieler in einem der kleinen Felder auf der Seite, und zwar mit dem Rücken gegen die Wand. Im 4-Wand-Spiel sind folgende Anschläge ungültig: 1. Der Ball berührt die Front-Wand und die Decke oder die Rückwand, bevor er auf den Boden trifft. 2. Der Ball berührt vor dem Boden zuerst beide Seitenwände. Der Anschläger hat, wie im Tennis, zwei Versuche. Es ist leicht ersichtlich, dass im 4-Wand-Hof das Spiel bedeutend interessanter und schneller wird, da man auch mit den Wänden und der Decke spielen kann. Vorgeschrieben ist nur, dass der Ball jedesmal auch die Front-Wand berühren muss. Eigentlich kann nur ein einziger Fehler vorkommen: Es gelingt einem Spieler nicht, den Ball mit der Hand im Flug oder nach einmaligem Berühren an die Front-Wand zu spielen. Im Doppel sind die Spieler nicht an eine Reihenfolge des Schlagens gebunden.



Kurz noch etwas zur Technik. Dem Anschlag kommt grosse Bedeutung zu. Man schlägt mit dem Arm entweder seitwärts, von oben nach unten oder von unten nach oben. Beim letzteren handelt es sich um den Lob-Schlag (1). Seitwärts vermag man härter zu schlagen, gerade (2), in die vorderen (3) oder hinteren Ecken. (Fig. B). Während des Spiels werden vorwiegend der Seitarm- und der Unterhand-Schlag angewendet. Zwischen diesen Arten gibt es viele Mischungen. Ein Spieler geht natürlich darauf aus, dem Gegner die Möglichkeit zu nehmen, den Ball vorschriftsgemäss zurückzuspielen. Er hetzt ihn umher, bis der Gegner einmal den Ball nicht mehr erreicht. Eine weitere Möglichkeit, den Gegner auszuspielen, ist der Schlag ganz tief an die Front-Wand, so dass der Ball kaum mehr vom Boden aufspringt. Man nennt dies einen «Kill-Shot».

In einem Handballbuch fand ich folgende Spielregeln, die zum Teil sicher auch für andere Spielarten ihre Gültigkeit haben:

1. Zwinge dem Gegner deinen Spielstil auf.
2. Verleihe dem Ball wenn möglich Effet.
3. Spiele auf Angriff.
4. Kehre immer wieder in die Mitte des Spielfeldes zurück.
5. Versuche keine unmöglichen Schläge.
6. Studiere deinen Gegner und versuche, seine Schwächen herauszufinden.
7. Halte deinen Gegner in Bewegung und im unklaren.

Im Doppel müssen die beiden Partner aufeinander eingespielt sein. Auch hier wird resolut auf Angriff gespielt. Seite an Seite versucht man der Front-Wand näher zu rücken, um den Gegner in die Verteidigung zu drängen und zu einem «Kill-Shot» zu kommen. Das Spiel verlangt viele sportliche Fähigkeiten: Schnelligkeit, Reaktion, Beweglichkeit und Schnellkraft vor allem in den Armen. Ohne vollste Aufmerksamkeit steht man zum vornherein auf verlorenem Posten. An unserem College spielen wir nicht Handball mit der Hand, dafür mit einem hölzernen Schläger, einem «Paddle». Darum heisst das Spiel «Paddleball». Als Ball verwenden wir einen Tennisball. Die Regeln sind mit wenigen Ausnahmen die selben wie im Handball. Ich hoffe, Dir damit ein weiteres «amerikanisches» Spiel etwas nähergebracht zu haben. Wir haben viele prächtige Hausmauern in der Schweiz. Warum spielen wir nicht Handball?

Herzlich grüsst

Hans Altorfer

# Echo von Magglingen

## Kurse im Monat April (Mai)

### a) schuleigene Kurse

- 4.—6. 5. Grundschule I B (40 Teiln.)
- 18.—23. 5. Grundschule I (45 Teiln.)
- 25.—30. 5. Instruction de base I (35 Teiln.)
- 19.5.—20.6. Militärschule ETH (20 Teiln.)

### b) verbandseigene Kurse

- 31.3.—5.4. Trainingslager für Zehnkämpfer, ELAV (15 Teiln.)
- 4.—5. 4. Zentralkurs für Kreiskursleiter Leichtathletik, ETV (60 Teiln.)
- 4.—6. 4. Gymnastikkurs für Fortgeschrittene, Satus (45 Teiln.)
- 4. 4. Cours d'entraînement des plongeurs, Fédération Suisse de Natation (20 Teiln.)
- 5. 4. Konditionstest für Elittekader, Schweiz. Tennisverband (20 Teiln.)
- 6.—11. 4. Oberturnerlehrgang, SKTSV (40 Teiln.)
- 6.—10. 4. Ausbildungskurs für Gesundheitsgymnastik, Schweiz. Verein für Volksgesundheit (30 Teiln.)
- 9.—11. 4. Militärischer Schiesskurs, Schweiz. Matchschützenverband (15 Teiln.)
- 11.—18. 4. Eidg. Oberturnerkurs I, ETV (40 Teiln.)
- 11.—12. 4. Zentralkurs für Instruktoren, SALV (60 Teiln.)
- 11.—12. 4. Trainingszusammenzug der Zehnkämpfer, ELAV (15 Teiln.)
- 13.—15. 4. Trainingsleiterkurs Fussball, Schweiz. Vereinigung sporttreibender Eisenbahner (40 Teiln.)
- 16.—18. 4. Technisch-adm. Kurs, Akademischer Sportverband St. Gallen (15 Teiln.)
- 18.—19. 4. Zentralkurs für kant. Spielkursleiter, ETV (45 Teiln.)
- 18.—19. 4. Zentralkurs für Nationalturnen, Satus (20 Teiln.)
- 18.—19. 4. Wiederholungskurs für Trainingsleiter, Schweiz. Tennisverband (20 Teiln.)
- 18.—19. 4. Trainingslager, Bernischer Wassersportverband (50 Teiln.)
- 18.—19. 4. Zentralkurs für Leichtathletik, Satus (25 Teiln.)
- 20.—24. 4. Studienwoche für Verwaltungsführung, ZOB (25 Teiln.)
- 20.—21. 4. Kurs für Orientierungslaufen, Schweiz. Vereinigung sporttreibender Eisenbahner (20 Teiln.)
- 25. 4. Trainingszusammenzug der Zehnkämpfer, ELAV (15 Teiln.)
- 25. 4. Cours d'entraînement des plongeurs, Fédération Suisse de Natation (20 Teiln.)
- 25.—26. 4. Olympiavorbereitungskurs, SOC (100 Teiln.)

### Delegationen

Dir. E. Hirt: 8. März: Delegiertenversammlung des Eidg. Schwingerverbandes in Zäziwil, als Vertreter des EMD  
11.—13. März: Sitzung des Komitees ausserschulische Erziehung des Europarates, als Delegierter des Bundesrates.

## Zentralkurs für Leiter und Instruktoren der kantonalen Wiederholungskurse

Wie oft wir auch nach Magglingen zu Kursen einrücken, nie haben wir das Gefühl, es werde uns abgestandener Stoff vermittelt. Es ist beglückend, sich immer wieder inspirieren zu lassen und aus der prächtigen Sportschule weggehen zu können, im Bewusstsein, Neues und Wesentliches erfahren und in sich aufgenommen zu haben.

Würdig reihte sich der diesjährige Zentralkurs an seine Vorgänger an. Vielen Teilnehmern mag dies und jenes unbekannt gewesen sein, der eine oder andere hat vielleicht sogar die Meinung vertreten, gewisse Stoffgebiete lägen zu weit vom Vorunterricht entfernt und sollten nicht an ihn herangetragen werden. Ich persönlich bin nicht dieser Ansicht, denn auch der Vorunterrichtsleiter muss sich mit den modernen Trainingsproblemen und -arten auseinandersetzen, um seiner Aufgabe gewachsen zu sein. Wie er die in Magglingen erhaltenen Instruktionen für seinen eigenen kantonalen Kurs oder seine Riege verwendet, ist dann seine Sache. Hier ist jeder eigener Herr im Haus und muss wissen, was er tun und lassen will.

In einer ganz klaren Beschreibung legte uns Dr. Kaspar Wolf als Kursleiter dar, welche Bedingungen erfüllt sein müssen, damit ein Test sinnvoll und auswertbar ist. Wie zu erwarten war, kamen die Kursteilnehmer nicht darum herum, den über sechs Stationen führenden Konditionstest, den im Herbst die Kandidaten für Innsbruck bestanden hatten, zu absolvieren. Wenn auch keiner unter den 80 Mann ohne starke oder stärkste Verausgabung über die Distanz kam, so hat er seinen Zweck doch erfüllt. Prüfungen auf Herz und Nieren tun jedem Leiter von Zeit zu Zeit gut. Denn wir sind

hoffentlich nicht nur Theoretiker, sondern vor allem Praktiker. Wer schlecht abgeschnitten hat, weiss, was er sich schuldig ist — und denen, die er trainiert. Es sollte m. E. nämlich das Bestreben jedes zuverlässigen und gerissenen Leiters sein, seinen Jünglingen in gewissen Disziplinen mindestens die Stange zu halten. Der Test hat ihm vielleicht auch gezeigt, wie hoch er die Anforderungen im Training schrauben darf — oder wie tief er sie halten muss, um die Burtschen nicht zu überfordern. Nur wer ab und zu selbst «in die Hosen» steigt, ermisst, was hinter körperlichen Leistungen steckt und urteilt sachgemässer.

Dr. med. Münchinger dürfte in seinem sehr eingehenden und spannenden Referat über das Muskeltraining vielen ganz Neues geboten haben. Aber selbst für diejenigen, die sich in der Materie auskennen, vermittelte er eine Bestätigung des Wissens und der Auffassung. Zwischen ihm und den andern Spezialisten wie Dr. Schönholzer und Dr. Hettinger (Deutschland) bestehen auffassungsmässig keine Differenzen. Dies ist wichtig zu wissen. Als Quintessenz könnte man herauspicken, dass letzten Endes nur tägliches Training einen wahren Profit für die Leistung erbringt, dass kurze und starke Belastungen für den Jugendlichen das Richtige sind und schliesslich eine Leistungsbeurteilung in den meisten Fällen in Berücksichtigung des Körpergewichts des Geprüften gemacht werden sollte.

In seiner träfen Art mit viel Seitenhieben brachte Armin Scheurer das Isometric-Training an den Mann, all die Übungen, die sich allein oder mit dem Partner ausführen lassen. Richtig durchgeführt verfehlt diese «Volks-Isometric» ihren Zweck nicht, wie ich an mir selbst genau feststellen konnte. Durch Lektionen im Weitsprung, dargeboten von Werner Duttweiler, und einer Akrobatikstunde von N. Gilardi wurde das Programm ergänzt und abgerundet. Wohlthuend empfand ich, dass viel Zeit zum Spiel blieb.

Wir wussten es auch zu schätzen, die beiden neuen Filme über den Handball und das Schwimmen in Australien vorgeführt zu erhalten. Der Handballfilm, aus eigenem Boden, fand grosse Beachtung und verdient höchste Anerkennung. Mit Emil Horle war natürlich ein Meister am Werk! Zum Diskutieren neben der offiziellen Arbeit blieb relativ wenig Zeit, weil uns die Olympischen Spiele in ihren Bann zogen. Doch durften wir beim Zuschauen auch unsere Brust ein wenig stellen, einmal weil wir am Freitag im Test alle etwas Rechtes geleistet hatten, und zum andern, weil wir durchwegs unter einem kleinen «subcutanen» Muskelkater litten. Wie die Skifahrer und Eishockeyaner haben auch wir in diesen beiden Tagen einige Schweisstropfen für unser Vaterland vergossen.

F. Stü.

## Daten Internationaler Tagungen und Kongresse 1964

**B r u x e l l e s** 25. bis 28. März 1964

Seminar der Arbeitsgruppe Sport und Arbeit» des Weltrates für Sport und Leibeserziehung. Thema: «Leibeserziehung und Sport in der Freizeit des Arbeiters.» Anmeldung: Institut National de l'Education Physique et des Sports, 21, rue des Minimes, Bruxelles.

**B u d a p e s t** 3. bis 8. Juni 1964

Seminar der Arbeitsgruppe für Dokumentation und Information des Weltrates für Sport und Leibeserziehung.

**K i e l** 20. bis 28. Juni 1964

Internationales Kieler Gymnastik-Treffen und Kieler Akademie für moderne Gymnastik, Rhythmik und Tanz. Anmeldung: Ellen Kleve, Biel, Breiter Weg 8.

**N e w Y o r k** 29. Juni bis 7. August 1964

2. International Workshop for Health Physical Education and Recreation. Thema: Tanz, Sport. Anmeldung: Ch. Bucher, New York University, School of Education, Washington Square, New York 3, N.Y.

**W i e n** 6. bis 18. Juli 1964

Sommerkurs für Tänzer und Tanzpädagogen. Anmeldung: Prof. Schladek, Wien I, Reichsrat 1.

**K ö l n** 10. bis 12. Juli 1964

Internationales Seminar, Arbeitsgruppe Sport und Freizeit des Weltrates für Sport und Leibeserziehung. Anmeldung: L. Diem, Köln-Müngersdorf, Sporthochschule.

**P a r i s** 7. bis 10. August 1964

ICHPER, Jahrestagung der International Association for Health Physical Education and Recreation. Thema: International Understanding through Health Physical Education and Recreation. Anmeldung: Mr. Carl Troester, 1201, 16th Street N.W., Washington 6, D. C.

Olympia 8. bis 21. August 1964

4. Olympische Akademie.

Anmeldung über das SOC an das Sekretariat der Olympischen Akademie.

Magglingen 30. August bis 5. September 1964

Internationaler Kongress für Turn- und Sportstättenbau.

Anmeldung: Direktion der Eidg. Turn- und Sportschule, Magglingen/BE.

Toulouse 3. bis 10. September 1964

Internationaler Lehrgang der Fédération Internationale d'Education Physique (FIEP).

Anmeldung: M. Leal d'Oliveira, Rua das Amoreiras 22, 2e, Lissabon.

Osaaka, Kyoto 2. bis 7. Oktober 1964

Weltkongress für Spiel, Freizeit und Recreation.

Anmeldung: International Recreation Association, Mr. Rivers, 345 East 46th Street, New York 17.

Tokio 3. bis 8. Oktober 1964

Internationaler wissenschaftlicher Kongress.

Anmeldung: The Secretary General, The Organizing Committee for the International Congress of Sport Sciences, Akasaka-Palace 1—1, Akasaka, Minato-ku, Tokyo.

Tokio 26. Oktober 1964

3. Generalversammlung des Weltrates für Sport und Leibeserziehung.

Strassburg Ende des Jahres

4. Europäischer Kongress für Freizeitpflege. Thema: Familie und Freizeit.

Anmeldung: Europäisches Zentrum für Freizeitpflege, Strassburg, 17, Place St. Etienne, Prof. G. Wackermann.



20. — 24. 7. 1965

Wien 20. bis 24. Juli 1965

4. Gymnaestrada

Wien und die österreichischen Turnerinnen und Turner freuen sich jetzt schon, ihre schweizerischen Turnfreunde in Wien begrüßen zu können. Auch an der 4. Gymnaestrada 1965 stehen die festlichen Vorführungen grosser und kleiner Gruppen der verschiedenen Nationen im Vordergrund. Daneben sind die einzelnen Nationen eingeladen, durch Lehrvorführungen geeigneter Institutionen und Gruppen das Programm der 4. Gymnaestrada zu bereichern.

Anmeldung: Österreichischer Fachverband für Turnen, Organisationsbüro, Wien IV, Schwarzenbergplatz 10.

Das Hotel Fürigen am Vierwaldstättersee sucht für den kommenden Sommer (Juni—August)

#### 1 Sportlehrer

Obliegenheiten:

- Erteilung von Tennis- und Schwimmstunden an die Gäste (Privatstunden zugunsten des Sportlehrers)
- Erteilung einer sogenannten Gymnastikstunde jeden Vormittag
- Leitung der allabendlichen Unterhaltungsanlässe im Hotel.

Lohn nach Vereinbarung, freie Station im Hotel. Interessenten wollen sich sofort beim Hotel Fürigen melden.

Infolge Rücktritts des jetzigen Inhabers ist beim Kur- und Verkehrsverein Arosa auf den 1. April 1964, evtl. später, die Stelle eines

**Sportsekretärs** zu besetzen.

Anforderungen: Vertrautheit, wenn möglich aus eigener Ausübung, mit den wichtigsten Winter- und Sommersportarten; Befähigung zur Organisation der sportlichen Veranstaltungen und zur Betriebsleitung der Eisbahnanlage Obersee inkl. Sommer-Kunsteisbahn.

Sprachkenntnisse: Deutsch, Französisch, Englisch.  
Erwünscht: Fähigkeiten für Presseberichterstattung.

Für die geeignete, initiative Persönlichkeit bietet sich hier eine gutbezahlte Dauerstelle mit sehr interessantem, dankbarem Wirkungsfeld.

Interessenten sind gebeten, ihre Offerten mit den notwendigen Unterlagen und Bild sowie ihren Gehaltsansprüchen sofort einzureichen an die Direktion des Kur- und Verkehrsvereins Arosa.

Die Stiftsschule Einsiedeln (8jähriges humanistisches Gymnasium) sucht auf Frühjahr 1964 (evtl. Herbst 1964) einen fachlich und charakterlich bestens ausgewiesenen

#### Sportlehrer

für das Schulturnen (evtl. auch Vorunterricht). Lohn: im Rahmen der an Kantonsschulen üblichen Ansätze, inkl. Pensionsanspruch usw. Der Interessent sollte wenn möglich katholisch sein. Anmeldungen an Rektorat der Stiftsschule Einsiedeln.

Die Bad- und Schwimmanstalt-Genossenschaft Thusis sucht für die kommende Saison einen

#### Badmeister.

Zeitgemässer Lohn; Möglichkeit, einem Berufsmann nach der Saison eine gutbezahlte Anstellung zu vermitteln.

Interessenten wollen sich sofort an den Präsidenten, Herrn M. Rüedi, Thusis, wenden.

#### Eidg. Leiterkurs für Vorunterricht, Geländedienst

vom 15. bis 20. Juni 1964 Standort: Tenero.  
Anmeldungen bis spätestens 29. Mai an die Kantonalen Amtsstellen für Vorunterricht.

#### Sportkurs für Geistliche Eidg. Leiterkurs für Vorunterricht vom 29. Juni bis 4. Juli 1964 in Magglingen

Anmeldungen bis spätestens 12. Juni an die Kantonalen Amtsstellen für Vorunterricht.

#### Eidg. Leiterkurs für Vorunterricht Bergsteigen vom 4. bis 12. Juli 1964

Standquartier: Lötchentäl.  
Anmeldungen bis spätestens 19. Juni 1964 an die Kantonalen Amtsstellen für Vorunterricht.

#### Eidg. Leiterkurs für Vorunterricht Schwimmen und Spiele vom 20. bis 25. Juli 1964 in Magglingen

Anmeldungen bis spätestens 1. Juli an die Kantonalen Amtsstellen für Vorunterricht.



## Bibliographie

### Korrigenda

Wir machen darauf aufmerksam, dass

**Hersberger, W.** Hebe richtig, trage richtig, werde stärker nicht im Vita-Ratgeber, sondern in der Vierteljahrschrift der Basler Lebens-Versicherungs-Gesellschaft «Im Dienste der Gesundheit» erschienen ist.

### Wir haben für Sie gelesen . . .

Rieder, Hermann

DK: 796.929

**Skigymnastik.** Band 6 der Schriftenreihe der Bayerischen Sportakademie. Frankfurt am Main, Limpert-Verlag, 1963. — 8°. 154 Seiten, illustriert. — Fr. 9.50.

Für alle aktiv am Skilauf Interessierten, gleich ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Meister, Trainierte oder Untrainierte, gewinnt die Frage der Vorbereitung jährlich an Bedeutung. Der Lehrweg ist für den Skilauf hochentwickelt und zum Paradestück der sportlichen Methodik überhaupt geworden, und eine immer grösser werdende Gruppe von gut ausgebildeten Skilehrern erwartet jeden Winter den Massenansturm begeisterter Skiläufer. Sehr bald und deutlich aber tritt bei vielen Skischülern ein Gegensatz von Wollen und Vollbringen auf, körperliche Mängel und Anpassungsschwierigkeiten treten in den Vordergrund, und die Erwartungen werden empfindlich gedrückt. Abgesehen von der plötzlichen Umstellung auf Klima und Höhenlage der Gebirgsgegenden verlangt der Skilauf stets eine neue Einstellung und Umstellung von den anderen Sportarten her, immer neu auch für den Einheimischen. Er fordert vom Anfänger ein gewisses Mass robuster Kraft und einigermassen ein Verfügen über die Bewegungsmöglichkeiten des Körpers. Hinzu kommt die ungewohnte Belastung durch Skistiefel und Skier, die Ausführung neuartiger Stellungen und Bewegungen, die Auseinandersetzung mit verschiedenen Wetterlagen und ein hohes Mass an Gleichgewichtssinn und Bewegungsgeschick. Um diese Umstellungsschwierigkeiten aufzufangen und möglichst abzukürzen, um Schädigungen der Gesundheit und besonders Verletzungen zu vermeiden, ist die körperliche Vorbereitung auf alle diese Belastungen eine Forderung der Vernunft.

Die Entwicklung der Skigymnastik hat in der Literatur bisher mit dem stürmischen Aufschwung der Skilauftechnik zur zweckmässigen, harmonischen und ausgefeilten Bewegungskunst nicht Schritt gehalten. Bachmaier konstruierte seine «Schigymnastik» (München 1933) nach sehr modernen Gesichtspunkten ganz auf die Skischule Winkler, Groll seine «Vorbereitung der Skiläufer» (Wien 1938) nach dem System und der Lehrweise des natürlichen Turnens. Inzwischen wurde die Skilauftechnik von Grund auf revolutioniert. Die von Kruckenhauser entwickelte moderne Skilauftechnik mit ihren Schlagworten Knievorlage, Verwindung, Gegenschulter, Fersendrehenschuh, Hüftknick und Beinspiel lässt das Vorüben von Bewegungsläufen durch Gymnastik wieder wesentlich mehr in den Vordergrund treten. Es dürfte deshalb an der Zeit sein, moderne Erkenntnisse der sportlichen Vorbereitungsarbeit, der Bewegungs- und Trainingslehre, nicht zuletzt der Ergebnisse aus Theorie und Praxis des motorischen Lernens in die zweckgymnastische Vorbereitung einzubauen. Sie soll durch umfassende Vielfalt die muskulären, bewegungsmässigen und organischen Voraussetzungen für einen erfolgreichen Skikurs oder die persönliche Stilverbesserung schaffen. Es geht daher darum, Versäumtes nachzuholen und gleichzeitig jene vielen Tausende neuer Sportanhänger im eigenen Heim anzusprechen, die der Volkssport Skilauf erfasst und neu zu körperlicher Bewegung geführt hat.

Ausgehend von einem Mittelmass an möglichem Zeitaufwand der Mehrzahl werden Einzel-, Partner- und Gruppenübungen angeführt. Es wird Rücksicht auf schlechte Raum- oder Hallenverhältnisse genommen, und alle Grade der Geübtheit werden angesprochen. Wenn das besondere Interesse auch den völlig Ungeübten und Ungeschickten, andererseits den Besten gilt, so soll diese Skigymnastik doch der grossen Zahl besserer Anfänger und den Fortgeschrittenen gewidmet sein, die jährlich die Abende der Skigymnastik mit so viel Schwung und Begeisterung durchstehen.

Hoch, Theda.

DK: 796.322

**Volleyball.** Technik und Taktik. 2. erweiterte und völlig neue Auflage. Frankfurt am Main, Limpert-Verlag, 1963. — 8°. 96 Seiten, illustriert. — Fr. 9.50.

Der Volleyballsport hat auch in der Schweiz viele Freunde gewonnen. Das Spielniveau konnte beträchtlich angehoben werden. Deshalb sollen mit dieser erweiterten und überarbeiteten Neuauflage den Übungsleitern und Aktiven neue Anregungen gegeben werden. Das geschieht praxisnahe und aufbauend in den Kapiteln:

Das Zuspiel (mit Übungsaufgaben, verschiedene Annahmestellungen), Die Aufgabe, der Angriffsschlag (Lob, Drive, Schmetterschlag), Der Block (Einer — Zweier — Dreier), Die Taktik des einzelnen Spielers (Angriff und Verteidigung), Beispiele für Übungsaufgaben in Spielform (Volleyballtennis, Einer gegen Einen, Zwei gegen Zwei, Drei gegen Drei, Das Aufgabespiel, Aufgeber gegen Feldspieler, Vier gegen Vier, der Seitenläufer), Die Technik der Mannschaft, Stundenbeispiele mit dem Schwerpunkt «Zuspiel», Stundenbeispiele mit dem Schwerpunkt «Angriff», Stundenbeispiele mit dem Schwerpunkt «Verteidigung». Ein Kapitel mit Hinweisen für die Betreuung einer Mannschaft rundet das Thema ab. Den Übungsleitern aller Vereine und Schulen wird es gute Dienste leisten und Hinweise zur Verbesserung der Spieler wie des Spiels vermitteln.

Hiebeler, Toni.

DK: 756.525

**Eigerwand.** — Der Tod klettert mit. Frankfurt am Main, Limpert-Verlag, 1963. — 8°. 250 Seiten, 56 Bildtafeln. — ca. Fr. 27.—.

Toni Hiebeler, der in Vorarlberg geborene Wahlmünchner, steigt mit 9 Jahren zum ersten Mal in die Berge. Dem Achtzehnjährigen gelingen bereits Erstbegehungen und dennoch fesseln ihn nicht nur steile Wände und tückische Eisfelder. Stets bemüht er sich, auch den «Menschen im Gebirge» zu verstehen, seine Grösse und sein Versagen. So wird auch sein Bericht über die Eignordwand zum Zeugnis menschlichen Wagemutes. — Toni Hiebeler veröffentlicht nach dem vorjährigen Erfolg seines Matterhorn-Buches, diesen Bericht unter dem Titel «Eigerwand — der Tod klettert mit» in diesem Herbst im Wilhelm-Limpert-Verlag.

Der Tod klettert mit — der Untertitel klingt nach Sensation. Sensationell, packend und erschütternd ist aber auch die Geschichte dieser 1800 Meter hohen Eiger-Nordwand.

Es ist die Geschichte der Menschen, die sich an dieser Wand versuchen, um das faszinierende Abenteuer an der Grenze zu erleben, an der Grenze zwischen Höhe und Abgrund, zwischen Leben und Tod.

Dieser Bericht Toni Hieblers über die Eiger-Nordwand ist beeindruckend. Man spürt darin: Das ist harte Wirklichkeit. Denn er selbst hat die Wand durchstiegen, mitten im Winter, sieben Tage lang. Und er sprach mit den anderen Begehern, mit den Augenzeugen und den Hinterbliebenen der 25 Menschen, die in der Wand umkamen. Ungewöhnlich eindrucksvolle Aufnahmen ergänzen das geschriebene Wort.

Andreas, Paul.

DK: 797.21

**Schwimmen.** Lernen — Trainieren — Kämpfen. Frankfurt am Main, Limpert-Verlag, 1963. — 8°. 178 Seiten, illustriert. — ca. Fr. 12.—.

Paul Andreas hat sein Handbuch für Schwimmunterricht und Schwimmtraining überarbeitet, der Wilhelm-Limpert-Verlag legt es in dieser Form jetzt in der 3. Auflage vor. — Nachdem die 2. Auflage nur Veränderungen bedingt durch die neuen Wettkampfbestimmungen enthielt, bringt die 3. Auflage zusätzlich neue Erfahrungen und berücksichtigt den sportwissenschaftlichen Fortschritt auf dem Gebiet der Trainingsgestaltung. — Die grundsätzlichen Arbeiten vor allem der Professoren Reindell und Nöcker ermöglichen es, in der Trainingsmethodik die Übungsauswahl zu erweitern und doch zugleich zu straffen, weil die Rezeptur für Trainer und Aktive geordneter und dadurch zielender geworden ist. Die Gefahr des Übertrainings wurde gleichzeitig gemildert. Die Auswertung neuer Erkenntnisse geschah so, wie sie sich bewährt hat, nämlich möglichst verständlich für den Übungsleiter und so, dass die Durchführbarkeit auch da im rechten Licht erscheint, wo Raum und Zeit nur den Mindestanforderungen entsprechen.

Das Hauptanliegen ist nach wie vor, eine einheitliche Linie für das Üben vom Anfänger bis zum Sportschwimmer zu schaffen. Die Schwimmlehrer der Schulen und der Bäder werden die Erweiterung des Anfängerunterrichts, z. B. durch Stundenbilder, begrüßen.

Das Kapitel II. Trainieren erwies sich in technischer Beziehung als so modern, dass nur wenige Zusätze erforderlich waren, da die Startpraxis eine schöne Bestätigung der vor sieben Jahren als zu revolutionär angesehenen technischen Auffassung ergab. Für das Konditionstraining waren hauptsächlich Ergänzungen durch Hantel- und Gewichtsarbeit, durch (isometrische) Spannungsübungen und durch ausführlichere Darstellung der Intervallmethode notwendig.

Für den Aktiven zeigt dieses Buch den Weg zu persönlicher Höchstleistung — lückenlos und leicht verständlich. Besonders aber auch jedem Übungsleiter ist dieses instruktive Lehrbuch zu empfehlen, da es eine Zusammenfassung und Vorbereitung aller modernen Erfahrungen auf dem Gebiet des Schwimmens bringt.



# Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

## VU-Mitteilungen

In tiefer Trauer teilen wir Ihnen mit, dass am Sonntag, den 23. Februar 1964

**Herr Ludwig A. Coray**

Sekretär des kantonalen Büros für Vorunterricht Graubünden,

nach kurzer, schwerer Krankheit gestorben ist. Wir verlieren mit ihm einen geschätzten, wertvollen Mitarbeiter und guten Kameraden, der sich unermüdlich mit seiner ganzen Persönlichkeit für die Förderung des turnerisch-sportlichen Vorunterrichts eingesetzt hat.

Eidgenössische Turn- und Sportschule  
Der Direktor: E. Hirt

### Änderungen der Ausführungsvorschriften über den turnerisch-sportlichen Vorunterricht vom 18. 9. 1959

Das Eidg. Militärdepartement hat mit Wirkung ab 1. Februar 1964 die an dieser Stelle angekündigten Änderungen der Ausführungsvorschriften bewilligt. Somit sind folgende neue Möglichkeiten für Vorunterrichtskurse und -prüfungen vorhanden:

1. Wahlfachkurs Skitouren  
(Wintergebirgsausbildung für Fortgeschrittene)
2. Wahlfachprüfung Gebirgsmarsch zu Fuss  
(Tagesmarsch zu Fuss im Gebirge für Fortgeschrittene)
3. Wahlfachprüfung Skitouren  
(Tagesmarsch auf Ski im Gebirge für Fortgeschrittene).

Wesentliche Änderungen wurden beim ehemaligen Wahlfachkurs Sommergebirgsdienst vorgenommen. Er heisst nun einfach und klar: **Bergsteigen**.

Für sämtliche Kurse und Prüfungen im Gebirge wurden die Sicherheits- und Leiterauswahlbestimmungen wesentlich verschärft. Gleichzeitig sind aber auch die Beiträge mehr als verdoppelt worden. Für patentierte Bergführer wird jetzt ein Betrag von Fr. 55.— pro Tag ausgerichtet. Die VU-Leiter erhalten eine Entschädigung (Fr. 25.— pro Tag). Sie werden aber nur als solche anerkannt, wenn sie die in der Änderung der AV angeführten Bedingungen erfüllen und für ihr verantwortungsvolles Amt entsprechend qualifiziert sind.

Die Änderungen der AV sind bei den kantonalen Amtsstellen für VU einzusehen. Sie werden im Laufe des Monats April an sämtliche VU-Organisationen verschickt. **Wi**

### Turnprüfung bei der Aushebung 1963

Keine andere statistische Erhebung gewährt einen besseren Überblick über die körperliche Leistungsfähigkeit der männlichen Schweizerjugend als der jährliche Bericht der Eidg. Turn- und Sportschule über die Turnprüfung bei der Aushebung.

### Anzahl der Geprüften

Im Jahre 1963 war der Jahrgang 1944 stellungspflichtig, dem 41 043 junge Schweizer angehören. Davon hatten sich 33 078 oder 92,78 % der Turnprüfung in den vier Disziplinen: 80-m-Lauf, Weitsprung, Weitwurf 500 g und Klettern (5-m-Stange oder Tau) zu unterziehen. 2 965 oder 7,22 % waren ärztlich dispensiert.

### Vorbereitung auf die Prüfung

Gänzlich unvorbereitet traten 9 719 oder 23,7 % aller Stellungspflichtigen zur Turnprüfung an. (1962: 25 5 %). Noch betreibt also fast ein Viertel unserer männlichen Jugend keinen Sport. Immerhin ist die Verbesserung gegenüber dem Vorjahr bemerkenswert.

An Turnen und Sport in Vereinen beteiligten sich 18 087 = 44,1 % (1962: 38,8 %). Turnunterricht an Mittelschulen genossen: 4 656 = 11,3 % (1962: 14,3 %). In freien Riegen oder auf privater Basis waren 20,9 % sportlich tätig.

Sehr erfreulich ist es, dass etwa zwei Drittel aller Stellungspflichtigen im Jahre vor der Prüfung vom Vorunterricht erfasst wurden. 66,29 % absolvierten Kurse, Trainings oder Prüfungen der Grundschule; 47,25 % unterzogen sich einer regelmässigen Ausbildung; 81,5 % waren im Besitze eines Leistungsheftes.

Viele Kantone haben spezielle Trainings für die Vorbereitung auf die Turnprüfung organisiert, die rege besucht wurden.

### Prüfungsergebnisse

Eins (1) ist die beste Note in jeder Disziplin. Das bedeutet, dass der Prüfling, um die beste Notensumme 4 zu erreichen, im 80-m-Lauf unter 11" bleiben, im Weitsprung weiter als 4,50 m springen, im Weitwurf weiter als 38 m werfen und im Klettern schneller als in 5" die 5 m hohe Stange erklettern muss.

Die berechnete durchschnittliche Notensumme aller Geprüften von 6,15 ist um 0,24 Punkte besser als im Vorjahr. Der besseren Vorbereitung entspricht also auch eine bessere Leistung. Der Kanton Solothurn steht mit dem besten Durchschnitt von 5,590 an der Spitze; es folgen Nidwalden mit nur 0,007 Punkten Abstand, Schaffhausen mit einer Notensumme von 5,844, Uri 5,869, Tessin 5,899, Baselland 5,925, Zürich 5,952, Aargau 5,958, Bern 5,958, Schwyz 6,002, Wallis 6,034, Fribourg 6,234, Appenzell AR 6,241, Obwalden 6,254, Glarus 6,278, Zug 6,284, Thurgau 6,310, St. Gallen 6,327, Baselstadt 6,343, Luzern 6,376, Appenzell IR 6,390, Graubünden 6,551, Waadt 6,635, Genf 6,803, Neuenburg 6,836. Seit langer Zeit stehen die gleichen Kantone am Anfang und am Ende dieser Liste. Immerhin haben die Tabellenletzten seit dem letzten Jahr aufgeholt; wiesen doch 1962 noch zwei Kantone Durchschnitte von über 7 auf.

Ein Rekord wurde bei der Abgabe der Ehrenkarte erzielt: 37,34 % aller Geprüften erzielten die beste Notensumme von 4 Punkten und erlangten so die begehrte Auszeichnung, die unter anderem den Vorteil bringt, dass spezielle Einteilungswünsche vom Aushebungsoffizier nach Möglichkeit berücksichtigt werden. Die Leistungen in den einzelnen Disziplinen wurden merklich ausgeglichener. Der Weitwurf erhielt durch den guten neuen Wurfkörper eine deutliche Aufwertung. Klare Fortschritte wurden auch im Klettern erzielt. Beim Lauf fehlt es noch vielerorts an der Start- und Lauftechnik; Aufsprung und Bewegungsablauf beim Weitsprung sind oft ungenügend. Hier sind für Schulen, Vereine und Vorunterricht noch wichtige Aufgaben zu erfüllen.

Im ganzen zeigen die Resultate eine erfreuliche Aufwärtsentwicklung, von der wir hoffen, sie möge anhalten. Die Einstellung der Stellungspflichtigen zur Turnprüfung ist im allgemeinen sehr gut. Das zeigt, dass die

Jungen ihre körperliche Leistungsfähigkeit gerne unter Beweis stellen.

Besonders bei der Vorbereitung bleibt noch vieles zu tun. Der grosse Anteil der Jungen, die sich keinem regelmässigen Training unterziehen, muss besser erfasst werden. Vorunterricht, Vereine und Schulen müssen vermehrte Anstrengungen unternehmen. Allerdings sollten dazu die nötigen Mittel zur Verfügung stehen. An Material und Anlagen, die der Volksgesundheit dienen, darf nicht gespart werden; sie ist ein zu kostbares Gut.

G. Witschi

### Erfahrungen mit dem 1000-Meter-Lauf

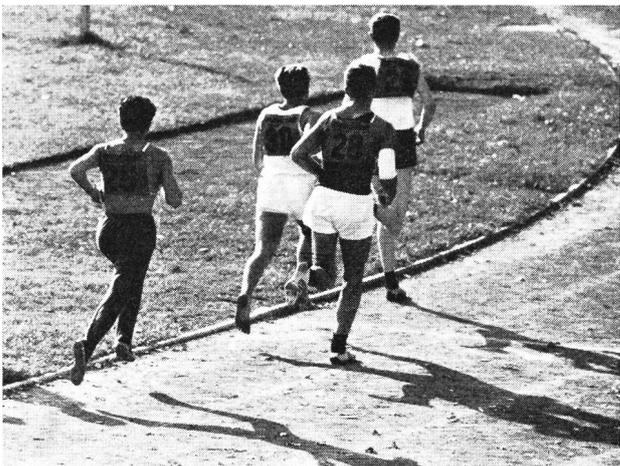
Zu Beginn des letzten Vorunterrichtsjahres wurde den kantonalen Amtsstellen empfohlen, den 1000-Meter-Lauf als neue Ausdauerprüfung in das Vorunterrichtsprogramm aufzunehmen. Wie man sich erinnern kann, stiess dieser Vorschlag nicht überall auf Gegenliebe. Mannigfache Gründe wurden gegen diese Neuerung ins Feld geführt, und an verschiedenen Orten wollte man sich gar nicht auf Versuche mit einer neuen Disziplin einlassen. Wenn man weiss, wie bequem die heutige Jugend ist und wie schwer sie vielerorts für den VU zu erfassen ist, kann man gewisse Bedenken sicher gut verstehen.

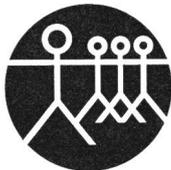
Aber auch hier kommt es wie immer und überall darauf an, wie man die Sache den Burschen serviert und schmackhaft macht. Wie man es machen kann, mag ein Beispiel aus einem Bergkanton zeigen.

Im Kanton Uri hatte man grundsätzlich die gleichen Bedenken gegen diese Neuerung wie an den meisten anderen Orten, wollte aber doch den Versuch wagen, in der Meinung, dass man nur so ein Bild über die Vor- und Nachteile dieser Disziplin erhalten könne. Bisher hatte man als kantonale Prüfungsdisziplin den Hochsprung im Prüfungsprogramm. Sicher war dieser nicht unbedingt geeignet für die starken aber langsamen Berglerburschen, die in vielen Fällen in den andern Übungen auf den Abzeichen- oder Ehrenmeldungsdurchschnitt kamen, aber im Hochsprung dermassen schlecht abschnitten, dass es zu keiner Auszeichnung mehr reichte. Es gab immer wieder ganze Organisationen, in denen kein einziger ein Abzeichen oder eine Ehrenmeldung erhielt. Mit der neuen Ausdauerprüfung hat man nun einen Ausweg gefunden, der für die Bergkantone interessant ist. Man hat dieses Jahr den Burschen freigestellt, entweder den Hochsprung oder den 1000-Meter-Lauf zu absolvieren. Dabei hat sich gezeigt, dass gerade die Organisationen, die mit dem Hochsprung schlecht abschlossen, eben die Bergsektionen, sich hundertprozentig für den 1000-Meter-Lauf entschieden, und die Resultate sind dementsprechend positiv ausgefallen. Gerade in den erwähnten Organisationen konnten 50 und mehr Prozent Ehrenmeldungen und Abzeichen abgegeben werden, was sich dann auch propagandistisch auswirken wird, denn die Tatsache, dass nun auch Burschen eine Auszeichnung erhalten können, die vorher mit ihrem 1,00- oder 1,10-Meter-Hochsprung einfach nicht auf die notwendigen Punkte kamen, wird viele wieder begeistern, die vorher ob der Aussichtslosigkeit, in die Auszeichnungsränge zu kommen, resignierten. Da der Austragungsmodus und die Bewertung äusserst einfach sind, fand diese neue Disziplin auch Unterstützung bei den Leitern. Andererseits ist es auch für die Leiter bestimmt dankbarer, wenn in ihrer Organisation einige Auszeichnungen abgegeben werden können und damit die unter manchmal sehr erschwerten Bedingungen turnenden, fleissigen Vorunterrichtler eine wohlverdiente Anerkennung erhalten. So hat sich der 1000-Meter-Lauf im Kanton Uri bei den Vorunterrichtlern und den Leitern

unerwartet schnell und gut eingeführt. Wenn man auch andernorts diese Suppe so schmackhaft serviert, wird sie sicher auch dort gerne gegessen werden.

Heinrich Bachmann, Altdorf





# Unsere Monatslektion: Krafttraining mit Kugelhanteln und Veloschlauch

W. Duttweiler

Ort: Halle. Zeit: 1 Std. 40 Min. Material: Medizinbälle, Langbänke, Kugelhantel (12 kg), Veloschläuche, Sprungkasten, Volleyball, Netz, Matten.

## Vorbereitung

- Einlaufen (10') mit Medizinball*
- 5 Medizinbälle in einer Kolonne mit 2 m Abstand.
  - Im Gehen: Slalom um die Bälle.
  - Im Laufen: Dasselbe (ohne Ballberührung).
  - Laufsprung über die Bälle.
  - Sprung über die Bälle aus Schlusshupf.
  - Sprung über die Bälle im 3er Rhythmus.
  - Laufen: Jeder Ball wird im Wechsel umkreist.

## Körperschule

- (10') mit Medizinball*
1. Kleine Grätschstellung: Der Medizinball wird mit beiden Händen hochgestossen und weich aufgefangen.
  2. Grätschstellung: Arme mit dem Medizinball in Hochhalte; Rumpfschwingen vw. abw.
  3. Bauchlage: Blick gegen die Wand. Rumpfheben vw.hoch (mit Medizinball) unter gleichzeitigem Stossen desselben an die Wand.
  4. Medizinball in Hochhalte. Hopsershüpfen vw. unter gleichzeitigem fortgesetztem Rumpfschwingen sw. über das vorgestellte Bein.
  5. Partnerübung: Rücken an Rücken in Grätschstellung. Unter fortgesetztem Rumpfdreh-schwingen wechselt der Medizinball von Partner zu Partner (Füsse bleiben am Boden).
  6. Medizinball am Boden: Springen an Ort über den Ball auf einem Bein (beiden Beinen), Grätschen, Spreizen usw.

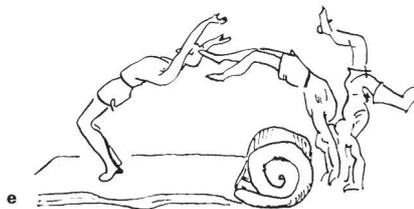
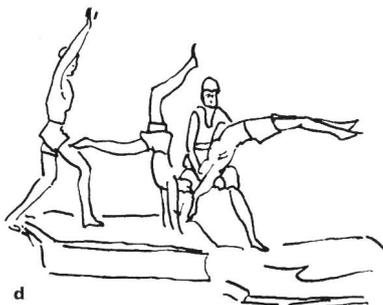
## Hindernislauf: 10'

Folgender Hindernislauf wird in zweifacher Wiederholung von mehreren Mannschaften ausgeführt. (Für 5 Mannschaften kommt folgende Punktedotation in Frage: 6 Pt. 4 Pt. 3 Pt. 2 Pt. 1 Pt.).



## 1. Thema

- (20') Bodenturnen (Aufbau des Handstandüberschlags)*
- a) Handstand gegen die Wand
  - b) Aus dem Hopsershüpfen, Handstand gegen die Wand
  - c) Handstand auf dem Kastenkopf (mit Partnerhilfe)
  - d) Handstandüberschlag vom Sprungkastenkopf (zwei Helfer sichern)
  - e) Handstandüberschlag über eine Mattenrolle.



## Spiel

- (20') Volleyball, taktische Übungen*
- Zuspiel zu zweit
  - Zuspiel im Kreis (6 Spieler)
  - Zwei Spieler diesseits, zwei Spieler jenseits des Netzes. Auf hohes Zuspiel ans Netz erfolgt der Smash. Die Spieler jenseits des Netzes versuchen, den Ball durch Hochspringen abzufangen
  - Spiel mit Regeln gespielt.

## Beruhigung: 10'

Spielbesprechung, administrative Weisungen, Material versorgen, duschen.

## 2. Thema Leistungsschulung

Start mit dem Medizinball hinter der weissen Linie. Gehen über die Langbank (Medizinball in Hochhalte) Rolle vw. auf der Matte. Mit dem Ball die Wand berühren. Im Laufschrift den Ball dem Partner zutragen. Der Sieger hält den Ball hoch.

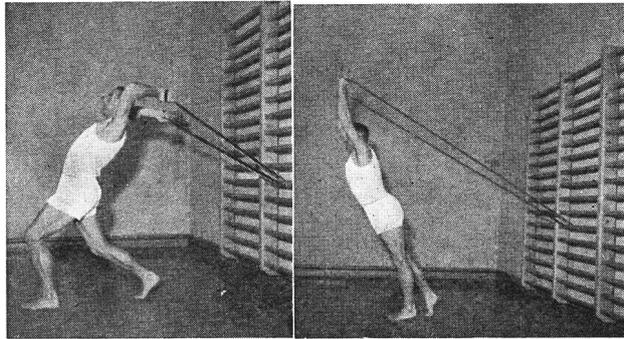
(20') *Werfen/Stossen mit Kugelhantel und Veloschlauch*

Jede der folgenden Übungen soll 10 mal nacheinander ausgeführt werden. Nachher ist die beanspruchte Muskulatur gut zu lockern.

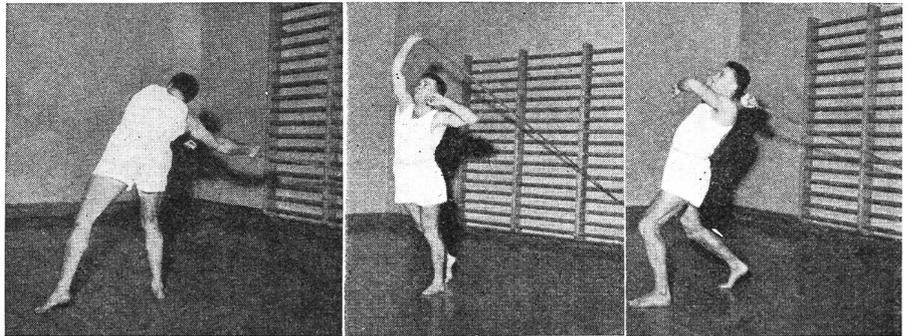
Die gesamte Übungsgruppe ist den Verhältnissen entsprechend (Leistungsvermögen der Teilnehmer) 2 bis 3 mal zu wiederholen.

**Werfen**

a) der Schlauch wird an der Sprossenwand in Hüfthöhe befestigt. Wurfbewegung bis zur vollständigen Streckung des Körpers.



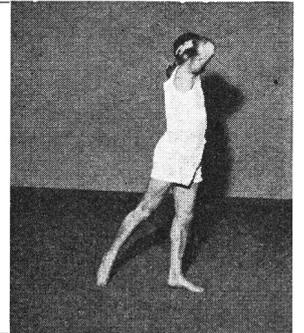
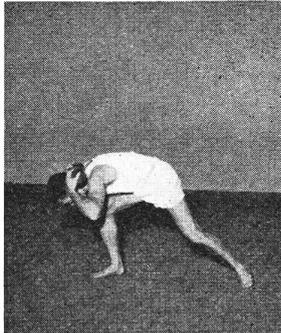
b) auch im Kniestand auszuführen.



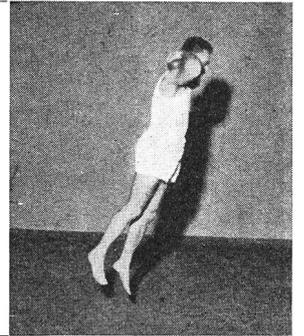
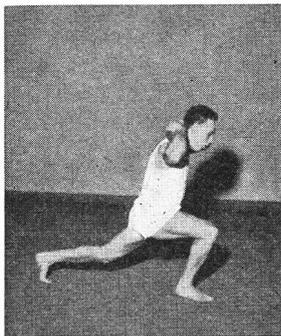
c) Wie a), aber mit einem Arm. (Sperwurfbewegung).

**Stossen**

a) Fassen der Hantel mit beiden Händen. Anschwingen aus Grätschstellung. Ausfallschritt rw., Streckung nach vorn oben, Ausschwingen zwischen den Beinen.



b) Ausfallschritt: Hoher Sprung mit Beinwechsel zum Ausfallschritt (an Ort).



c) Ausgangsstellung Kugelstossen: Strecken des Körpers in die Abstossstellung.

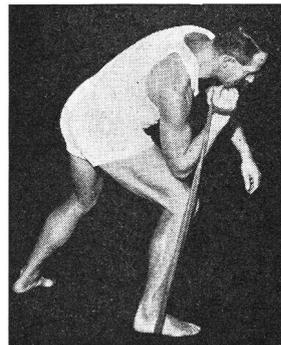




Photo: Hugo Lötscher, ETS