Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 8

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 05.05.2025

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

Helvetisches Mosaik

Wünsche und Ziele eines Turninspektors

Aus einem Kurzreferat des neuen kantonalen Turninspektors Albert Bründler über das Schulturnen im Kanton Luzern

Anlässlich der Generalversammlung des Lehrerturnvereins des Kantons Luzern gab der neue Turninspektor Albert Bründler seine Zukunftsgedanken über das Schulturnen zum Ausdruck. Die Aufgabe eines Turninspektors ist es, den Turnunterricht und den Schulsport an den öffentlichen und privaten Schulen des Kantons zu beaufsichtigen und zu fördern. Dabei hat er die Einhaltung der eidgenössischen und kantonalen Vorschriften über das Schulturnen sowie den Zustand der Plätze, Hallen, Einrichtungen und Geräte zu überwachen. Die Koordination des Turnunterrichtes zwischen den einzelnen Stufen und Lehranstalten bildet ein weiterer wichtiger Aufgabenteil. Schliesslich zählt auch die turnerische Weiterbildung der Lehrer aller Stufen zu seinen Pflichten.

Mit Rat und Tat zur Seite stehen

Wörtlich meinte Albert Bründler: «Natürlich werde ich bei meinen Schulbesuchen Überlegungen über den Stand des Turnens der betreffenden Klassen machen, bestimmt werde ich Dinge, die mir nicht gefallen, beanstanden, aber in erster Linie werde ich versuchen, Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.» Von den Lehrern erwartet er die genaue Einhaltung der Turnstunden und die Durchführung nach einem vorbereiteten Programm. «Es darf nicht sein, dass Schüler für ihr ungebührliches Betragen mit dem Entzug der Turnstunde bestraft werden.» Gerade durch geeignete Organisation des Turnbetriebes sind solche Schüler und auch Klassen wieder zur richtigen Disziplin zurückzuführen. Zum Thema Hygiene und Bekleidung fordert er mit Nachdruck: «Eine wichtige Voraussetzung für einen guten Turnunterricht ist das Turnkleid des Lehrers und des Schülers.
Es muss von den Lehrern mit Nachdruck verlangt werden, dass die Schüler nicht im Strassenkleid turnen.
Der Hygiene muss vermehrte Beachtung geschenkt werden. Die Schüler sollten nach jeder Turnstunde Hände und Füsse waschen und mindestens einmal in der Woche duschen.»
Die Turnstunden sollen den Schülern in froher, lebhafter Art die Gelegenheit zur Entwicklung für das Alltagsleben notwendigen seelischen und körperlichen Kräfte geben. Auf breitester Basis seien die Schüler auszubilden, um ihnen die Perspektiven der körperlichen Erziehungsnotwendigkeit zu öffnen. Albert Bründler verlangt wiederum Lehrziele, die dem Lehrer in keiner Weise die Lehrfreiheit nehmen sollen, sondern ihm helfen, die Richtung zu erkennen. Er fordert einen Jahresplan, ausgerichtet nach den verschiedenen Jahreszeiten. Wörtlich wünscht er: «Der Sportnachmittag muss zu einer beständigen Einrichtung unserer Schulen werden, bei dem sich die Schüler in frohem Wettstreit messen können. Er sollte seine Krone in einem Schulsporttag finden, den jeder Schulort gewissermassen als Examen der turnerischen Tätigkeit durchführt.»

Keine ängstlichen Vorstellungen

Bei der Gestaltung der einzelnen Lektionen erwartet Albert Bründler, dass in Zukunft der systematischen Entwicklung der Fähigkeiten, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft, angepasst an das Alter und die Voraussetzungen der Schüler, vermehrt Beachtung geschenkt wird. Den Erfahrungen der Sportwissenschaft dürfte man sich auf dem Schulturnsektor nicht verschliessen. «Wir können uns ruhig von der ängstlichen Vorstellung lösen, dass wir im Turnunterricht unsere Schüler überfordern. Das Gegenteil ist eher richtig!»
Ein Problem soll uns alle beschäftigen: Der feststellbare Mangel an Muskelkraft. Da die muskuläre Kraft die Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates stütze, sei es wichtig, durch ein angepasstes Krafttraining an Geräten, mit Partner und mit Hilfsgeräten unter Verwendung moderner Trainingsmethoden, zur Verbesserung der Kraft zu kommen. Der Wille zur Leistung müsse dem Schüler beigebracht werden.

Intensiveres Mädchenturnen

Zum Thema Mädchenturnen fügte er entschieden bei: «Mit der Einführung der neuen Mädchenturnschule wurde die Möglichkeit geschaffen, einem intensiveren Mädchenturnen den Weg zu weisen. Es wird mein Anliegen sein, auf dem Sektor Mädchenturnen die Massnahmen zu ergreifen, die notwendig sind, um eine gewisse Neuorientierung herbeizuführen. Ich spreche keineswegs dem Spitzensport der Frauen das Wort, aber ich vertrete die Ansicht, dass der Grundsatz der Mädchenturnschule: «Schulen — Üben — Leisten» zum Durchbruch kommen muss.»
Abschliessend meinte er: «Ich weiss ganz genau, dass nur mit einem freudvollen Mitgehen in einem frohen Turnbetrieb die Resultate erzielt werden können, die wir uns alle zum Wohle unserer Jugend wünschen.»

«LNN»

Jugendsport in Bern behördlich gefördert

pd. Seit Jahren führt die städtische Schuldirektion Gratisschülerkurse während der Winterferien (Skifahren, Eislauf) und während der Sommerferien (Schwimmen, Tennis) durch. Im vergangenen Herbst wurden erstmals auch Ferienkurse für Fussball und Orientierungslauf organisiert. Alle diese Kurse fanden bei der Schuljugend grossen Anklang, so dass die Schuldirektion ihr Jugendsportprogramm in diesem Jahr auch auf die Frühjahrsferien ausdehnte. Kleinfeldhandball, Fechten und Geräteturnen für Knaben und Basketball für Mädchen.
Diese neue Form der Freizeitgestaltung für unsere Schuljugend ist ein erstes sichtbares Ergebnis des seit der Anstellung eines Fachbeamten für Turnen und Sport im Aufbau begriffenen Sportamtes. Die neue Amtsstelle konnte die Turn- und Sportverbände für die Idee der Ferienkurse gewinnen. Aktive und zum Teil international bekannte Sportler stellten sich spontan als Kursleiter zur Verfügung, was natürlich auf die Buben und Mädchen anspornend wirkt.
Der Wert solcher Feriensportkurse ist sicher unbestritten. Die vielen Schüler, die keine Gelegenheit haben, in die Ferien zu reisen und in unseren städtischen Verhältnissen oft nicht wissen, was sie mit den vielen freien Tagen anfangen sollen, erhalten eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung, die zudem ihrer Gesundheit sehr förderlich ist. Daneben bieten die Ferien die beste Gelegenheit, intensiv Schulsport zu treiben, ohne Beeinträchtigung des Stundenplans und ohne Überforderung des Schülers, was während der Schulzeit kaum möglich wäre.

«Der Bund»

Blick über die Grenzen

DBR

Massnahmen zur Leistungsförderung

Nach ausgiebiger Diskussion über alle Probleme des Leistungssports hat der Hauptausschuss des Deutschen Sportbundes folgende Resolution angenommen:

«Sport und Leistung gehören unabdingbar zusammen. In der «Charta des deutschen Sports» haben sich die im Deutschen Sportbund zusammengeschlossenen Turn- und Sportverbände zu dieser Auffassung bekannt und sich zur nachdrücklichen gemeinsamen Förderung des Leistungssports verpflichtet. Leistungsstreben und Wettkampf liefern einen wesentlichen Beitrag zur Bildung und Erziehung junger Menschen und erweitern die Möglichkeiten der schulischen Leibeserziehung. Die sportliche Höchstleistung ist heute ein bedeutender Faktor internationaler Repräsentanz.

Zur Leistungsförderung werden folgende Massnahmen empfohlen:

1. Der Schulsport ist in der Praxis in Stoff und Methode noch nicht differenziert genug, um den Anforderungen eines individuellen Leistungstrainings gerecht zu werden. Die moderne Erkenntnis, dass hohe Lernbereitschaft schon in frühen Lebensjahren besteht und die Grundformen der Bewegungsabläufe deshalb bereits im Alter von acht bis zehn Jahren erlernt werden sollten, muss in der Praxis Anwendung finden. Die Schaffung von Sportgymnasien — zunächst als Modellfall — und Einrichtungen von sogenannten «Sportzügen» würde diese methodischen Erfahrungen und damit die frühe Entfaltung der sportlichen Begabungen nachdrücklich fördern. Auch die Jugendordnungen sind der Entwicklung anzupassen. In Zusammenarbeit von Schule und Verein ist der Sport in Neigungsgruppen wirkungsvoller zu fördern als bisher; gegebenenfalls sind eigene Schulsportvereine dort zu gründen, wo von der Jugend gewünschte Sportarten nicht in Vereinen ausgeübt werden können.

2. An den Universitäten ist dem Studentensport durch rechtzeitige Ergänzung der Reformvorschläge des Wissenschaftsrates eine angemessene Stellung zu sichern. Der Sport der Studenten sollte im Zusammenwirken mit den Instituten für Leibesübungen durch Anlehnung an die örtlichen Vereine oder durch die Gründung von Universitäts-Sportklubs verbessert werden. Dabei sind Schwerpunktbildungen für bestimmte Sportarten wünschenswert.

3. In den Turn- und Sportverbänden ist der Organisation des Leistungssports noch grössere Aufmerksamkeit zu schenken als bisher, die systematische Schulung zu intensivieren und die menschliche Führung der Athleten zu verbessern. Dabei wird der Leistungsstand in einer Sportart weitgehend davon bestimmt, ob es den Verbandsführungen gelingt, alle Kräfte unter einem gemeinsamen Leitgedanken zu konzentrieren. Das vertrauensvolle Zusammenwirken von Verband und Verein, Bundes- und Heimtrainer ist jedenfalls für die Leistungsentwicklung von ausschlaggebender Bedeutung, ebenso wie die Koordination der Turn- und Sportverbände miteinander.

4. Darüber hinaus verlangt der hohe Standard des Weltsports unausweichlich nach einer Zentralisation der fördernden Massnahmen, um daraus höchstmögliche Wirkung für die gemeinsame Arbeit an der Entwicklung der Leistung zu erzielen. Das gilt für den einzelnen Verband ebenso wie für dessen Zusammenarbeit mit dem Bundesausschuss zur Förderung des Leistungssports im DSB.

5. Für die zukünftige Entwicklung ist die Anstellung weiterer hauptamtlicher Trainer von entscheidender Bedeutung. Diese Lehrkräfte sind in Zusammenarbeit mit dem Bundesausschuss fachtechnisch, pädagogisch, wissenschaftlich und in der psychologischen Führung der Athleten weiter zu fördern und zu schulen. Die Stellung des Trainers in den Turn- und Sportverbänden ist mit eindeutigen Rechten und Pflichten auszustatten.

6. Zur Lösung der sozialen Frage des Leistungssports gründen der Deutsche Sportbund und die Deutsche Olympische Gesellschaft die Stiftung «Deutsche Sporthilfe». Die Gründung war für den 26. Mai 1967 in Berlin vorgesehen.

7. Die hier aufgeworfenen Probleme und aktuellen Fragen werden durch Experten-Kommissionen — zusammengesetzt aus Vertretern der Verbände — sorgfältig weiter untersucht. Ihre Gutachten sollen dann dem Bundestag 1968 des DSB zur Beratung und Beschlussfassung vorgelegt werden.

UdSSR

«Sport für Millionen»

Der sowjetische Sport lässt sich nicht mit dem Sport der freien westlichen Welt vergleichen! «Körperkultur ist die systematische und umfassende Vervollkommnung des menschlichen Körpers im Interesse der Verteidigung der Errungenschaften der Arbeiterklasse» (Kleine Sowjetische Enzyklopädie, Band 9, Spalte 314), so lautet der oberste Grundsatz des sowjetischen Sports. Sport kann man in der Sowjetunion nur in den Sportgemeinschaften der Betriebe, Kolchosen, Sowchosen, Behörden, Polizei, Armee, Lehranstalten und so fort treiben; sie sind eng an die «Produktionsstätten» gebunden und stellen etwas ganz anderes dar als unsere Vereine. Die Organisation der Körperkultur und des Sports in der UdSSR hat viele Wandlungen durchgemacht seit die KPdSU 1925 zum ersten Male die «sportliche Massenarbeit vor allem unter der Jugend» forderte und «zum Kampf gegen die Reste des bürgerlichen Sports und gegen Rekorde» aufrief. Die Ablehnung des Rekords dauerte bis 1931, als die Sowjetregierung das Sportabzeichen (GTO) einführte und darauf gegründet 1949 mit der — inzwischen auch bei den Satelliten eingeführten — «Sportklassifizierung» ein einheitliches Aufstiegssystem mit sportlichen Auszeichnungen, mehr Geld, mehr Freizeit und grösserem persönlichen Ansehen für den Sportstar schuf. Damit war der «Aktivist» des Sports geboren; er stellte sich 1952 in Helsinki zum ersten Male im Olympischen Stadion vor.
Die Organisationswandlungen des sowjetischen Sports hängen eng zusammen mit Resolutionen, die das Zentralkomitee der KPdSU 1925, 1929, 1948 und 1959 herausgab. Nach diesen Resolutionen wurden die bestehenden Sport-Strukturen stets grundlegend verändert. So war es auch nach dem XXI. Parteitag der KP im Januar 1959; die dort gefasste Resolution band den sowjetischen Sport noch fester an die Partei und sorgte dafür, dass am 19. April 1959 der «Verband der Sportgesellschaften und -Organisationen der UdSSR» gegründet wurde, der im wahrsten Sinne des Wortes allumfassend ist, dessen «Beschlüsse für alle verbindlich» (Absatz 1 seines Statuts) sind und der nach dem Prinzip des «demokratischen Zentralismus» — jede höhere Organisationsstufe muss vor der nächst niedrigen vorhanden und die niedrige die Anordnung der höheren befolgen — geführt wird. Unter «sportliche Aufgaben» heisst es im Absatz 6 des Statuts: «Breite Massen der Bevölkerung zur systematischen Ausübung heranzuziehen, damit Körperkultur und Sport zu einer Lebensform des Sowjetmenschen werden» ... «Leistungssteigerung der sowjetischen Sportler im Geiste des sowjetischen Patriotismus, des Internationalismus, der Völkerfreundschaft, der Ergebenheit gegenüber der kommunistischen Partei, der ständigen Bereitschaft zur Arbeit und zur Verteidigung des sozialistischen Staates.»

Planzahlen und was dahintersteckt

Diese Zusammenhänge muss man kennen, um den politischen Akzent der Planzahlen des sowjetischen Sports klarer zu erkennen. Bis zum 31. Dezember 1961 blieb er mit 28,7 Millionen Sportlern erheblich hinter seinem Planziel 33,4 Millionen zurück. Es ist nicht ausgeschlossen, dass dieses Plandefizit ursächlich mit der im April 1962 erfolgten Ablösung des bisherigen obersten Sportchefs Nicolai Romanow durch den 30jährigen Juri Mashin zusammenhängt. Der «Sport der Millionen» (Prawda) stellt aber dennoch eine gewaltige Armee sowjetischer Vitalkraft dar. Diese Armee wird aufgenommen in über 102 000 Kollektiven für Körperkultur mit über 128 000 hauptamtlichen und 942 000 ehrenamtlichen Mitarbeitern, Übungsleitern und Helfern, deren Ausbildung an 16 Instituten für Körperkultur, 29 Universitäts-Fakultäten «Körpererziehung», 11 Techniken, 20 Fachschulen für Körperkultur u. a. erfolgt. An den insgesamt 156 Lehranstalten für Körperkultur wurden um die Jahreswende rund 42 000 Sportstudenten ausgebildet. Einen weiteren gigantischen Komplex stellen die Sportanlagen dar: 1923 Stadien, 17 872 Sporthallen und Gymnastiksäle, 35 972 Fussballplätze, 325 682 Kleinsportfelder für Basketball, Volleyball u. a. «Man kann mit Zuversicht sagen», so lautet die jüngst daran geknüpfte Folgerung der «Prawda», «dass die Hegemonie der amerikanischen Sportler bald auf der ganzen Linie gebrochen wird.»

Gesundheit erflehen die Menschen von den Göttern — dass es aber in ihrer Hand liegt, diese zu bewahren, daran denken sie nicht.

Demokrit, 470—360 v. Chr.

Echo von Magglingen

Kurse im Monat August (September)

a) schuleigene Kurse

28. 8.— 2. 9.	Grundschule (res. für die Kt. SH bis ZH 30 Teilnehmer)
4. 9.— 9. 9.	Instruction de base (25 Teilnehmer)
25. 9.—30. 9.	Grundschule (60 Teilnehmer)
14. 8.—23. 9.	Ergänzungslehrgang für Kandidaten der Turnlehrerkurse Universität Basel und ETH Zürich (50 Teilnehmer)
30. 8.— 1. 9.	Kurs für Turn- und Sportplatzberatung (40 Teilnehmer)

b) verbandseigene Kurse

31. 7.— 5. 8.	Polysportives Jugendlager, SATUS (50 Teiln.)
31. 7.— 5. 8.	Nachwuchslager für Turnerinnen, SATUS (30 Teilnehmerinnen)
31. 7.— 5. 8.	Regionaler Juniorenkurs, Schweiz. Tennisverband (15 Teilnehmer)
7. 8.—12. 8.	Regionales Juniorenlager, Schweiz. Tennisverband (15 Teilnehmer)
7. 8.—12. 8.	Jugendlager Kunstturnen, ETV (40 Teilnehmer)
7. 8.—19. 8.	Invalidensportleiterkurs, Schweiz. Verband für Invalidensport (55 Teilnehmer)
12. 8.	Olympia-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (20 Teilnehmer)
13. 8.	Schweizerischer Invalidensporttag, Schweiz. Verband für Invalidensport (300 Teiln.)
14. 8.—26. 8.	Olympia-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (15 Teilnehmer)
15. 8.—19. 8.	Symposium «Ergometrie», Sektion Forschung ETS (35 Teilnehmer)
19. 8.	Kurs für Trainer der 1. Liga, SFV (40 Teiln.)
19. 8.—26. 8.	Stage pré-olympique de l'équipe nationale, Fédération suisse de basketball (15 Teilnehmer)
21. 8.—26. 8.	Cours central pour entraîneurs, Fédération suisse de basketball (15 Teilnehmer)
21. 8.—26. 8.	Stage national junior, Fédération suisse de basketball (20 Teilnehmer)
26. 8.	Kurs für Trainer der Junioren, SFV (40 Teilnehmer)
26. 8.—27. 8.	Olympia-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (20 Teilnehmer)
26. 8.—27. 8.	Zentralkurs für Korbball, Schweiz. Firmensportverband (35 Teilnehmer)

Film- und Photodienst ETS

Soeben ist der Filmkatalog der Eidg. Turn- und Sportschule erschienen. Der Katalog enthält über 150 Titel von Dokumentar- und Lehrfilmen aus dem Gebiet der Leibesübungen und des Sports. Neben den kinographischen Angaben wie Herstellungsjahr, Länge des Filmes, Dauer des Filmes, Sprache, Produktion, fachlicher Leitung und Leihgebühr werden die einzelnen Filmtitel kurz referiert, d. h. der Inhalt der Filme wird in ein paar wenigen Sätzen besprochen, was für den Benutzer des Kataloges von grosser Bedeutung ist. Durch diese Analyse wird dem Interessenten eine Hilfe zuteil, auf die er ungern verzichtet, wenn es sich darum handelt, etwas über den Inhalt des vorhandenen Filmes zu erfahren, bevor er den Film gesehen hat. Damit beschreitet der Filmdienst der ETS erstmals und vorläufig als einzige Sportfilmverleihstelle einen Weg, den die Bibliographen bei der Herstellung von Bibliographien als den einzig richtigen betrachten. Der referierende Filmkatalog der ETS wird allen, die Filme von der ETS zu leihen beabsichtigen, gute Dienste leisten.

Orientierungshalber möchten wir in der Folge auf die Leihbedingungen aufmerksam machen:

1. Benützung

Unsere Filme stehen jedermann zur Benützung frei. Sie dürfen weder verändert, noch ohne unser Einverständnis weitergegeben werden. Die Vorführungen sind auf das Gebiet der Schweiz und des Fürstentums Liechtenstein beschränkt. Oeffentliche Ankündigungen sowie die Erhebung von Eintrittsgebühren sind unzulässig. Die Einhaltung der feuerpolizeilichen Vorschriften ist zu beachten.

2. Bestellung

Die Filme sind mit Vorteil schriftlich spätestens 10 Tage im voraus zu bestellen. Für Missverständnisse bei telefonischer Bestellung übernehmen wir keine Haftung. Verbindlich ist nur unser Bestellformular, das bei uns angefordert werden kann.

3. Leihgebühren

Der Mietpreis ist im Verzeichnis unter der Katalognummer angegeben. Er gilt nur für einen Tag. Für jeden weiteren anschliessenden Vorführtag werden 75 Prozent des Tarifs berechnet. Bei längerer Leihdauer wird die Gebühr angemessen reduziert. Für ordnungsgemäss gelieferte, aber aus nachweisbar zwingenden Gründen nicht gespielte Filme ist die halbe Leihgebühr zu entrichten.

4. Gratisbezüger

Vorunterrichtsorganisationen (Jugend und Sport) sind von der Entrichtung einer Leihgebühr befreit unter der Bedingung, dass die Filmbestellung das Visum der kantonalen Amtsstelle trägt. Der Gratisfilmbezug ist indessen auf eine maximale Vorführdauer von 90 Minuten beschränkt. Oeffentliche Schulen sowie Veranstaltungen der Armee sind dem Vorunterricht gleichgestellt.

5. Lieferung und Zahlung

Der Versand unserer Leihfilme erfolgt in der Regel am Vortag der Vorführung mit gewöhnlicher Post. Bei Expressbeförderung auf spezielles Verlangen wird die zusätzliche Taxe berechnet. Rechnungen sind innert acht Tagen zahlbar, ohne Skonto.

6. Rücklieferung

Bei Vormittags- und Nachmittagsvorführungen müssen die Filme noch gleichentags, bei Abendvorführungen anderntags mit der ersten Post per Express an uns zurückgesandt werden. Der Vorunterricht geniesst keine Portofreiheit. Für selbstverschuldete Verspätungen wird pro Tag Rückstand auf den vereinbarten Rücksendetermin die volle Leihgebühr berechnet. Diese Bestimmung gilt auch für den Vorunterricht (Jugend und Sport) sowie für alle übrigen Gratisbezüger.

7. Gefahrenübertragung

Für die Zeit der Benützung unserer Filme übernimmt der Bezüger die volle Verantwortung über das Leihgut. Er ist verpflichtet, die Sendung persönlich zu kontrollieren und hat dafür zu sorgen, dass die Filme unter besten Voraussetzungen vorgeführt werden. Erleiden Dosen, Spulen oder Filme Transportschäden, ist uns unverzüglich Meldung zu erstatten. Besteht als Folge davon die Gefahr einer Filmbeschädigung während der Vorführung, ist davon abzusehen. Schäden, die aus Missachtung dieser Vorsichtsmassnahme entstehen, trägt der Kunde.

8. Filmbeschädigungen

Sorgfaltspflicht ist selbstverständliches Gebot. Vor Filmbeschädigungen ist indessen auch der beste Operateur nicht gefeit. In gravierenden Fällen und wo grobes Verschulden des Vorführenden nachgewiesen werden kann, wird der Bezüger unserer Filme angemessen an den Wiederherstellungskosten beteiligt.

9. Ersatz

Nicht zurückgesandte oder verloren gegangene Filme, Spulen, Dosen und Manuskripte werden zum Neupreis in Rechnung gestellt.

Bibliographie

Wir haben für Sie gelesen ...

M e d a u , Heinrich; H o l l e r - von der Trenck, Jutta.
DK: 796.41-055.2

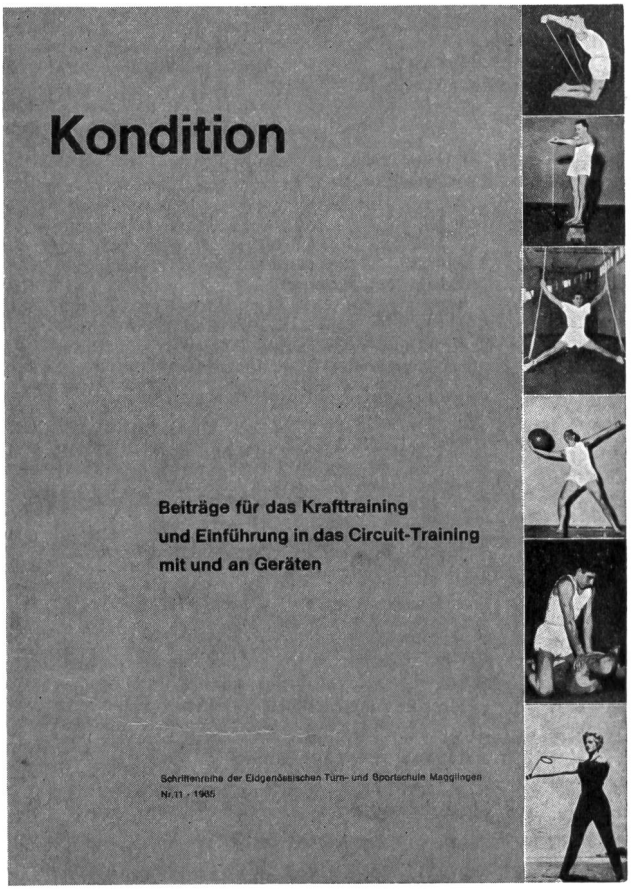
Moderne Gymnastik — Lehrweise Medau
Ein Lehr- und Lesebuch der modernen Gymnastik. Celle, Pohl-Druckerei und Verlagsanstalt, 1967. — 4°. 222 Seiten, 28 Tafeln. — DM 24.50.

Endlich ist ein umfassendes Werk über die Lebensarbeit des wohl bedeutendsten deutschen Gymnasten der Gegenwart erschienen. In der vorliegenden repräsentativen Form kennzeichnet es die ganze Spannweite der Modernen Gymnastik, wie sie sich in der Lehrweise Medau systematisch entwickelt hat.
Hinrich und Senta Medau behandeln zusammen mit der langjährigen Leiterin der Medau-Schule, Jutta Holler-von der Trenck, in ihren Beiträgen Entwicklung, Aufgabenstellung, Theorie und Praxis dieser in vierzigjähriger Arbeit entstandenen Weise musischer Bewegungserziehung für das Mädchen und die Frau.
In seiner übersichtlichen Einteilung, dem schönen Druck, den knapp gefassten Kapiteln und dem reichen, künstlerisch gestalteten Bildmaterial (Layout und Bildtexte sind von Gerd Abelbeck) entspricht es wirklich ganz dem Untertitel: Ein Lehr- und Lesebuch für Schule, Verein und Freizeit.
Medau selbst erläutert im ersten Teil Ursprung und Herkunft seiner Arbeit, die pädagogischen und wissenschaftlichen Grundlagen und die organische Entwicklung und Erweiterung, die sich im Laufe der Jahrzehnte durch sorgfältige Prüfung und Erprobung aller theoretischen Erkenntnisse und praktischen Bewegungsmöglichkeiten ergab. Ausführlich werden die drei grundlegenden Prinzipien der Gesundheit, der guten Form und Haltung sowie der sinnvollen und kultivierten Bewegung beschrieben, aus denen sich die typische Prägung, die Didaktik und Methodik dieser Lehrweise ergeben haben.
Mit zahlreichen Notenbeispielen werden die Zusammenhänge von Bewegung und Musik dargestellt und ermöglichen es dem Leser, das Wesentliche selbst in die Praxis umzusetzen. Senta Medau beschreibt und begründet die Organgymnastik, jene Übungsweise, die sich nach dem letzten Kriege entwickelte und heute die Basis der Lehrweise Medau darstellt, weil sie einerseits den Menschen lehrt, sich pfleglich mit seinem Körper zu beschäftigen, und ihm andererseits durch ihre spezifische Atmosphäre ermöglicht, sich selbst kennenzulernen und sich durch sorgfältigen, gezielten Wechsel von Lösung, Dehnung, Spannung und Anstrengung sinnvoll zu erholen.
Im zweiten Teil des Buches behandelt Jutta Holler-von der Trenck dann die Arbeitsweise und das Arbeitsgebiet der Modernen Gymnastik — Lehrweise Medau. Erstmals werden hier die psycho-physischen Zusammenhänge dieser ganzheitlichen Bewegungserziehung in ihrer Verbindung von rhythmischer Formung, Beachtung der Atmung, Betonung der Dehnung und Beziehung zur Umwelt aufgedeckt, und es wird deutlich, in welchem Bezug dies alles zur Ausgestaltung des Stundenbildes steht.
Die besonderen Kennzeichen der Medau-Gymnastik: Schwung und Federung, Weite der Bewegung, kraftvolle Akzentuierung und musikalische Bewegungsführung werden hier ebenso als typische Bestandteile der Methodik erläutert wie die Betonung der Arbeit mit den beweglichen Handgeräten, die vielseitige Übungsweise mit dem Partner und der Gruppe sowie die räumliche Gestaltung der Bewegung. Die Grundformen der Bewegung, Haltungserziehung, Bewegungsentwicklung, Bewegung und Gerät, Bewegungsbegleitung, Bewegungsgestaltung und Tanz sowie die Organgymnastik erhalten innerhalb dieser Zusammenhänge ihre Deutung und ihren Platz. Vielseitige Übungsbeispiele geben Anregung zu eigenem Erproben.
Ergänzt wird das inhaltsreiche und wirklich moderne Werk durch Stundenbilder für die verschiedensten Altersstufen, in denen uns Frau Holler-von der Trenck Einblicke in die Fülle gymnastischen Übungsstoffes und seine alters- und situationsbezogene didaktisch-methodisch begründete Ausformung und Anwendung gibt.
Die Fachwelt hat auf eine derartig grundlegende und ausführliche Beschreibung der Modernen Gymnastik gewartet — hier ist ein wertvoller Beitrag zur Theorie und Praxis der neuzeitlichen Leibeserziehung entstanden. Ganz sicher wird er eine Quelle der Anregung für viele Leibeserzieher und Übungsleiter werden und hoffentlich auch Anlass interessanter fachlicher Diskussion. Verlagsbesprechung

Kondition DK: 796.091.2

Beiträge für das Krafttraining und Einführung in das Circuittraining 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).



Ein neuer 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 in 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 Schneiter 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 «Jugend und Sport» erhalten die «Kondition» zum Vorzugspreis von Fr. 6.—. Bitte die Bestellungen an die Bibliothek der ETS richten.)

796.42/451 Leichtathletik

Devan. Gedanken. Aus: Devan-Leichtathletik-Dienst, (1965) 47. Abrq 1243

Knenicky, K. Technika Lehko-Atletickych Disciplin. Praha, Statni Pedagogicke Nakaldatelstvi, 1965. — quer 8°. 232 p. Abb. + 16 Beilagen im Anhang. A 5126

Lheureux, G. Athlétisme. Le départ et la course de vitesse. Paris, ENSEPS, 1964. — 4°. 6 p. Bull. liaison, (1964) 5:35-40. Abrq 1288

Sachez, C.; **Kingbo,** E. Athlétisme. Le saut en longueur. Paris, ENSEPS, 1964. — 4°. 10 p. fig. Bull. liaison, (1964) 5:41-50. Abrq 1287

Schirmer, F. Zehnkämpfer. Training und Wettkampf. Frankfurt a. M., Limpert, 1965. — 8°. 152 S. ill. — Fr. 22.85. A 5124

Seeger, K. Willi Holdorf. König der Athleten. Offenbach, Bintz-Dohany, 1965. — 8°. 255 S. 32 Taf. — Fr. 17.30. A 5154

Sparbier, J.; **Schumacher,** H. Leichtathletische Übungen. Ein Wegweiser zu gründlichem Verständnis und vorteilhafter Ausübung. Stuttgart/Berlin/Leipzig, Union Deutsche Verlagsgesellschaft, 1923. — 8°. 136 S. Abb. A 5443

Wischmann, B. Methodik der Leichtathletik. Ein Weg für alle Altersstufen unter Zugrundelegung bisher gewonnener wissenschaftlicher Erkenntnisse. 2., überarb. und erw. Aufl. Frankfurt a. M., Limpert, 1965. — 8°. 316 S. Abb. — Fr. 28.65. A 5140

5:0 für Jaci, denn er mäht mit

JACOBSEN

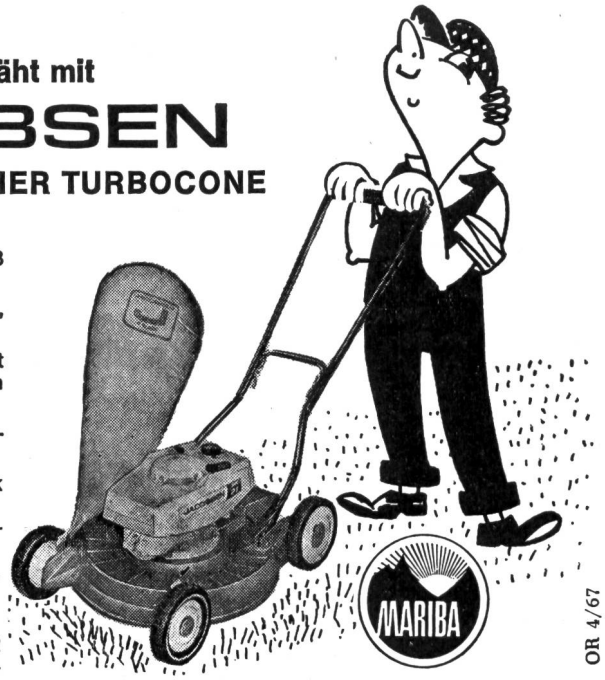
4-Messer-MOTOR-RASENMÄHER TURBOCONE

mit den 5 Vorteilen:

- 3-PS-2-Takt-Motor, Leichtstarter mit nur 3 beweglichen Teilen
- 4 doppelseitig verwendbare Messerklingen, bei harten Schlägen ausweichend
- Zusammenklappbares Griffgestänge, leicht im Autokoffer zu verstauen und kleinstem Ort zu versorgen
- Gras- oder Laubfangsack versteift, leicht anzubringen, leicht zu leeren
- Schnitthöhenverstellung durch Daumendruck in Sekunden.

Und vor allem: Qualität, Service und preisgünstig.

Vertreternachweis durch die Generalvertretung
Otto Richei AG 5400 Baden
Rasenpflegemaschinen Tel. 056 - 2 23 22
Filiale Westschweiz: 1181 Saubraz s. Aubonne Tel. 021 - 74 30 15



OR 4/67

Sofortige Wirkung mit DUL-X, dem biologischen Massagemittel

Starke Durchblutungssteigerung entschlackt Haut und Muskeln

Daher: Beseitigung von Muskelkater, Steigerung von Leistung und Durchhaltevermögen

Flasche Fr. 3.80, Grosspackungen zu Fr. 6.50 und 11.50.

In Apotheken und Drogerien

IKS 12548

Wissenschaftlich erprobt. Von internationalen Sportgrössen anerkannt.

BIOKOSMA AG
Ebnat-Kappel/Suisse

DUL-X®

Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

VU-Mitteilungen

Jahreskonferenz der Vorsteher der kantonalen Amtsstellen für den turnerisch-sportlichen Vorunterricht

Am 7./8. Juni 1967 tagten im schönen Kur- und Ferienort Flims (GR) die Vorsteher der kantonalen Amtsstellen für den turnerisch-sportlichen Vorunterricht. Unter dem gewandten Vorsitz von Sektionschef Willi Rätz, ETS, wurde ein reich befrachtetes Programm bewältigt. Kernpunkt war die Bearbeitung eines ersten Entwurfs der Ausführungsvorschriften über den Jugendsport. Die Vorschläge des dafür verantwortlichen Arbeitsausschusses fanden die volle Zustimmung der kantonalen VU-Chefs. Es darf nun erwartet werden, dass in wenigen Wochen eine bis in alle Einzelheiten ausgearbeitete Vorlage für eine wesentlich verbesserte Förderung von Turnen und Sport für Knaben und Mädchen dem Eidg. Militärdepartement vorgelegt werden kann. Ob dieses allerdings weiterhin für diese Fragen zuständig sein wird, bleibt noch dahingestellt. In einem Vernehmlassungsverfahren sollen gegen Ende 1967 die Kantone und interessierten Verbände zum geplanten Jugendsport Stellung nehmen. Darauf gelangen der neue Verfassungsartikel und das neu geschaffene Ausführungsgesetz vor die Eidg. Räte und noch vor 1970 soll das Schweizervolk darüber abstimmen, ob es dem Bund die Kompetenzen geben will, Turnen und Sport unserer Jugend mit geeigneten Mitteln zu fördern.

Über die bereits angelaufenen Jugendsport-Versuchskurse für Mädchen orientierte spritzig und mit viel welschem Charme Frl. Marcelle Stoessel, die neue, kurzfristige Mitarbeiterin der Sektion VU der ETS. Sie hat die Betreuung und Auswertung der Versuche 1967 übernommen.

Abschluss und Krönung der Konferenz war der Vortrag von Herrn Direktor E. Hirt, ETS, über «25 Jahre freiwilliger turnerisch-sportlicher Vorunterricht». In träfen Worten skizzierte der Hauptinitiant unserer heute nicht zuletzt dank seinem Weitblick so erfolgreichen Institution den Werdegang des «neuen» Vorunterrichts seit seinen «heroischen» Anfängen im Jahre 1942. Der erste VU-Werbefilm aus diesen frühen Zeiten demonstrierte den echt vaterländischen Geist und die tief empfundene Begeisterung, die den Vorunterricht damals getragen und recht eigentlich in unserem Volke verwurzelt hat. Dies war besonders eindrücklich, da sich gerade während der Konferenztage der Kleinstaat Israel so erfolgreich der Übermacht seiner Angreifer erwehrte.

Noch heute sind fünf kantonale Vorsteher im Amt, die schon 1942 in ihren Kantonen die Zügel des VU in der Hand hatten. Es sind dies die Herren Siegfried Stehlin, Schaffhausen, Gottlieb Stäuble, Aargau, Marcel Roulet, Neuchâtel, Otto Amiet, Solothurn und Aldo Sartori, Tessin. Sie wurden an dieser Konferenz besonders geehrt. Ihnen, aber auch allen anderen Vorstehern der kantonalen Amtsstellen für Vorunterricht gebühren Dank und Anerkennung für ihre langjährige, mit grossem Einsatz geleistete Tätigkeit im Dienste der Schweizerjugend. -Wi

Jahreskonferenz der Eidgenössischen Inspektoren für den turnerisch-sportlichen Vorunterricht vom 28./29. Juni 1967

Die Jahreskonferenz der Eidg. Inspektoren für Vorunterricht 1967 fand — wie immer in ungeraden Jahren — an der ETS in Magglingen statt. Im modernen Hörsaal des neuen Forschungsinstitutes wurde der erste Entwurf der Ausführungsvorschriften über den geplanten Jugendsport eingehend besprochen. Die mit den Sorgen und Bedürfnissen der VU-Leiter und ihrer Riegen bestens vertrauten Inspektoren halfen durch wertvolle Anregungen mit, das Gerüst für die neue Organisation auszubauen und zu festigen. Dem Thema «Jugendsport» wurde der grösste Teil der zur Verfügung stehenden Zeit gewidmet. Ergänzend berichtete die neue Mitarbeiterin, Frl. Marcelle Stoessel, über die Versuchskurse im Jugendsport für Mädchen 1967. Nebst diesen Themen wurden unter der bewährten Leitung von Sektionschef Willi Rätz auch andere aktuelle Fragen des Vorunterrichts behandelt: Die Tätigkeit der VU-Inspektoren im laufenden Jahr, der neue Helikopter-Rettungsdienst der Armee, der dem VU kostenlos zur Verfügung steht, die Amtsdauer der Eidg. Inspektoren für VU, das Europa-Sportabzeichen u. a. m.

Die Konferenz wurde durch den Vortrag von Herrn Direktor E. Hirt, ETS, über «25 Jahre freiwilliger turnerisch-sportlicher Vorunterricht» bereichert. Der erste VU-Werbefilm aus dem Jahre 1942 rief die alten Zeiten in Erinnerung. Zum Rahmenprogramm der Tagung gehörte eine interessante Führung von Herrn Prof. Dr. med. G. Schönholzer durch das von ihm geleitete Forschungsinstitut der ETS. Besten Abschluss bildete bei prächtigem Sommerwetter die immer wieder schöne Wanderung von Magglingen nach Ligerz mit anschliessendem Mittagessen auf der St. Petersinsel.

Kontakt suchen und finden ist eine der wichtigsten und schönsten Aufgaben der Eidg. Inspektoren für VU. Sie erfüllen sie jahraus jahrein, indem sie den Weg zu Turnhallen, Sportplätzen und Lagerorten nicht scheuen, die VU-Leiter und ihre jungen Burschen besuchen, mit ihnen Gespräche führen, oft sogar ihre Arbeit selbst mitmachen und ihnen mit Rat und Tat beistehen. Ihr kameradschaftlicher Geist prägte auch die erfolgreiche Jahreskonferenz 1967. -Wi

Der freiwillige turnerisch-sportliche Vorunterricht an der Appenzell-Ausserrhodischen Kantonsschule in Trogen

Im Verzeichnis der appenzellischen Vorunterrichtsriegen figuriert unsere Schule unter dem Namen: «Kadetten Trogen». Dies ist das einzige Zeichen, das noch an den einstigen militärischen Vorunterricht erinnert. Wenn man mit ältern Ehemaligen unserer Schule zusammensitzt, vernimmt man von den jugendlichen, militärischen Taten und Unternehmungen, die sich jeweils am Mittwochnachmittag abspielten und zum Schulalltag gehörten. Manche lustige Episode, sei es bei Gefechtsübungen in der Umgebung des Gäbris oder auf einem mehrtägigen Ausmarsch über die Kantonsgrenzen, wird wieder lebendig und mit Schmunzeln zum Besten gegeben. Die Erinnerungen an diese «kriegerischen Taten» scheinen unauslöschlich zu sein. Seit vielen Jahren zeigt sich bei uns der Vorunterricht im sportlichen Gewand. Der Mittwochnachmittag ist vom Frühjahr bis zu den Herbstferien an unserer Schule im weitesten Sinne für Unternehmungen aller Art reserviert. Ein Teil unserer Lehrerschaft besuchte vor Jahren die Vorunterrichtsleiterkurse in Magglingen. Unsere Raum- und Platzverhältnisse gestatten es nicht, dass alle Klassen am Mittwochnachmittag zu ihren Turn- und Sportstunden kommen. Während die einen Klassen die Disziplinen der Grundschule üben, begeben sich andere auf den Leistungsmarsch in der

näheren oder weiteren Umgebung von Trogen. Ein Teil erhält theoretischen und praktischen Unterricht im Kartenlesen und in der Kompasskunde. Geographische, geologische und botanische Exkusionen als Wanderung gehören zur Mittwochnachmittagsbetätigung. Zwei Lehrer erteilen Schiessunterricht. Die unteren Klassen erhalten Unterricht im Umgang mit dem Kleinkalibergewehr und die oberen Klassen mit dem Sturmgewehr. Von grosser Bedeutung scheinen uns die Märsche zu sein. Die Marschuntüchtigkeit nimmt immer mehr zu. Nach einem 25-km-Leistungsmarsch sind die Füsse vieler voller Blasen. Ungeeignetes Schuhwerk trägt neben der Marschuntüchtigkeit daran die Hauptschuld.
Zwei bis drei Orientierungsläufe in unserem reich coupierten Gelände bringen weitere Abwechslung in den Vorunterrichtsbetrieb.
Regelmässig führen wir die Wahlfachprüfungen Marsch, Orientierungslauf zu Fuss und wenn es die Witterung erlaubt, die Wahlfachprüfung Schwimmen durch. Nach den Sommerferien findet jeweils das Schulturnfest statt, das für Knaben und Mädchen obligatorisch ist. Nur den Maturanden steht die Teilnahme frei. Die ärztlich Dispensierten werden als Gehilfen eingesetzt. Die Lehrer amten als Kampfrichter. Die Grundschulprüfung der Knaben ist mit einem erweiterten Wettkampfprogramm, je nach Jahrgang, ergänzt. An einem weiteren Nachmittag treten die Besten zu den Einzelmeisterschaften im 100-m-Lauf, 600-m-Lauf, 80 m Hürden (aus Platzgründen nur 80 m), Weit- und Stabsprung, Kugelstossen, Diskus-, Speer- und Schleuderballwurf an. Den Abschluss dieser Schulveranstaltung bildet die Rangverkündigung und die Ehrung der Besten mit Diplomen und Auszeichnungen. Anschliessend vergnügt sich die Schülerschaft beim Tanz. Durch die Vorunterrichtstätigkeit im Sommerhalbjahr kommt ein Grossteil unserer Schüler in den Genuss der dritten Turnstunde. Eng sind unsere Platzverhältnisse. Unsere Laufbahn ist die Asphaltstrasse. Unser Turnplatz, wohl einzigartig schön gelegen, ist zu klein. Um mit zwei bis drei Klassen reibungslos turnen zu können, brauchen wir noch einen zweiten. Schon vor Jahren wurde das in Frage kommende Land in weiser Voraussicht vom Kanton gekauft, so dass wir dieser Sorge enthoben sind. Da aber der Kanton noch andere dringende Aufgaben, die die Finanzen strapazieren, zu lösen hat, werden wir uns noch gedulden müssen. Ein Lichtblick sei aber nicht verschwiegen. Eine Gemeindeturnhalle ist bald betriebsbereit. Vertraglich hat sich der Kanton für 12 Stunden eingemietet. So können bei schlechter Witterung in naher Zukunft zwei Klassen miteinander Turnunterricht erhalten.
Der freiwillige turnerisch-sportliche Vorunterricht erfüllt auch bei uns eine erzieherische Aufgabe in einer Zeit, die durch das hektische Alltagsleben und die Bewegungsarmut gekennzeichnet ist. Wir erachten es deshalb als Pflicht, unsere Kraft auch am Mittwochnachmittag einzusetzen, um einen Dienst an der Jugend zu erfüllen. Dr. Jak. Hohl

Organisationstips für die Grundschulprüfung

(Franz Wüest, Zell)

Die Grundschulprüfung ist zugleich ein Höhepunkt und ein Schlusspunkt für das VU-Jahr. Hinterlässt sie einen guten Eindruck auf die Teilnehmer und Besucher, ist schon wieder viel für das kommende VU-Jahr gewonnen. Die folgenden Gedanken mögen zum guten Gelingen der VU-Grundschulprüfung beitragen.

1. Rechtzeitig Planen:

Wir müssen die Prüfung mindestens einen Monat voraus öffentlich bekannt geben, damit die Jungen sich einrichten können. Ein Sonntagnachmittag oder Samstag sind wohl am geeignetsten. Schauen wir zugleich auf die Anlässe in einer Gemeinde.

2. Fördern wir die Begeisterung durch Preise!

Ich weiss, unsere Entschädigung ist bescheiden! Wir stehen aber nicht aus finanziellen Gründen an dieser Stelle. Wir wollen der kommenden Generation helfen! Es lohnt sich, dem Gesamtsieger und den Jahrgangbesten einen kleinen, sinnvollen Preis abzugeben. Ein Zustupf aus der Gemeindekasse hilft nach.— Vielleicht ehren wir damit auch jedes Jahr irgend eine Persönlichkeit im Dorf, die sich für den Sport im Dorfleben verdient gemacht hat! Wir können dann wieder auf sie zählen.

3. Die Presse dürfen wir nicht vergessen!

Vor und nach der Prüfung orientieren wir die Öffentlichkeit über die Grundschulprüfung und deren Verlauf. Die Rangliste animiert die Burschen, ein andermal mehr zu leisten! Vergessen wir dabei den Dank nicht! Wir bedienen vorab die Lokalpresse!

4. Ein klares, einfaches Prüfungsprogramm gibt uns Sicherheit!

Wir kennen Tagesbefehle aus dem Militär. Ganz ähnlich sieht ein Prüfungsprogramm aus. Ein solches gehört zum Prüfungstag, damit die Organisation klappt, auch dann, wenn der Verantwortliche aus irgend einem Grunde ausfällt. Diese Art der Vorbereitung zwingt uns zu gründlicher Überlegung!

5. Wen laden wir ein?

Unsere Behörde, die Lehrerschaft, die Geistlichkeit, die Verantwortlichen unserer Sportorganisationen und Jugendvereine, Gönner und Freunde des Jugendsportes und die Eltern der VU-Teilnehmer! Die Behörden erhalten ein persönliches Briefchen und alle andern eine vervielfältigte Einladung.

6. Administrative Notwendigkeiten!

Kampfplätze vorbereiten, Beflaggung, Material bereitlegen, Leistungshefte und Leistungsblätter nach Jahrgängen ordnen und vorbereiten im Auswertungsbüro, Sanitätsmaterial griffbereit legen.

7. Nach dem Wettkampf

Verpflegung — Absenden — Dank abstatten — Pressebericht — Rangliste an alle Teilnehmer zustellen — Gründliche Materialkontrolle und -reinigung!

Einfaches Beispiel eines Prüfungsprogramms:

Grundschulprüfung VU-Riege Zell

Samstag, den 8. Juli 1967, Sekundarschulhaus

Programm:

12.30 Uhr: Instruktion der Kampfrichter
12.45 Uhr: Antreten der VU-Wettkämpfer **im Turntenue** (kurze Turnhosen und Leibchen)
12.50 Uhr: Einteilen der Riegen
13.00 Uhr: **Begrüssung der Sektion** Kurzes Einlaufen
13.10 Uhr: **Beginn der Wettkämpfe in drei Riegen**

1. Riege:	**2. Riege:**	**3. Riege:**
Klettern	Weitsprung	Werfen
Kugelstossen	Klettern	Weitsprung
Werfen	Kugelstossen	Klettern
Weitsprung	Werfen	Kugelstossen

Schnell-Lauf 80 m / 1000-m-Lauf (gemeinsam)

16.00 Uhr: Umziehen — Duschen — Zobig im Lindengarten
17.00 Uhr: **Rangverkündigung und Entlassung** (Duschen im Primarschulhaus, Badehosen und Tüchlein mitnehmen.)

Unsere Monatslektion

Einlaufen und Gymnastik mit Springseil - Intervalltraining - Hochsprung - Volleyball

P. Holenstein

Ort: im Freien

Zeit: 1 Std. 45 Min.

Material: Springseile, zwei Uhren, zwei Fähnli, Pfeife, Hochsprunganlage, Pferd lang, Volleybälle.

I. Vorbereitung: 20 Min.

Einlaufen mit Springseil: 10 Min.

- Gruppe im Schwarm, laufen im Wechsel mit Galopphüpfen.
- laufen mit Rhythmuswechsel.
- Laufsprünge im Dreier-Rhythmus.
- Die Schüler versuchen, dem Lehrer auf einem Hindernislauf mit Springseil im Gelände zu folgen.

Körperschule mit Springseil: 10 Min.

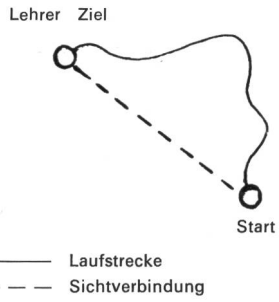
- Partnerübung, A hält das Seil, einmal zusammengelegt, in Vorhalte, B packt das Seil in der Mitte, jeder versucht, den andern wegzuziehen.
- «Klappmesser», Rückenlage, Seil vierfach zusammengelegt in Hochhalte, auf Zeichen des Lehrers blitzartiges Hochschnellen der Beine und des Oberkörpers. (7–10mal)
- Partnerübung, A in Bauchlage Seil vierfach zusammengelegt in Hochhalte, B fixiert Füsse von A, langsames Heben und Senken des Oberkörpers, Beim Heben einatmen – beim Senken ausatmen, entspannen (7–10 mal).
- Grätschstellung, Seil vierfach zusammengelegt in Hochhalte, Rumpfbeugen sw., l. und r. mit Nachwippen.
- Grätschstellung. Arme in Seithalte, Seil zweimal zusammengelegt gestreckt hinter dem Nacken, Rumpfdrehen l. und r. mit Nachwippen.
- Doppelhüpfen im Wechsel mit Takthüpfen und Hüpfen in der Hocke.

II. Leistungsschulung: 55 Min.

Thema 1: Intervalltraining. 30 Min.

Ziel: Ausdauertraining

Organisation: Wir starten in Leistungsgruppen à 5–6 Mann. Die Strecke von 200 m ist 5 × zu durchlaufen, und zwar immer in der gleichen Zeit. Diese ist, je nach Gruppe, zwischen 35–40 Sek. zu wählen. Jedes Mitglied einer Gruppe «führt» einmal, um sein Tempogefühl zu schulen. Vor jedem neuen Start wird der Puls gemessen. Gestartet wird erst, wenn dieser 120 oder weniger Schläge aufweist.
Hinweise: Die Strecke soll in einem Gelände mit einer leichten Steigung gewählt werden. Zwischen Start und Ziel soll Sichtverbindung bestehen.



Thema 2: Hochsprung-Schulungsformen. 25 Min.

- im Dreierrhythmus, marschieren – abspreizen des gestreckten Schwungbeines nach vw. hoch.
- aus leichtem Laufschritt hochschwingen des gestreckten Schwungbeines zum Sprung gegen die Wand und zum berühren eines aufgehängten Gegenstandes.

  do., aber über Pferd quergestellt, siehe Zeichnung.

  do., aber über zwei Kameraden, mit anschliessendem Abrollen.

- Das Schwungbein soll die Latte werfen. Wer kommt am höchsten?

Wir versuchen, das Gelernte auf der Hochsprunganlage auf mittlerer Höhe anzuwenden.

III. Spiel: Volleyball 20 Min.

- Üben des Zuspiels gegen die Wand.
- dieselbe Übung im Paar, Schulung des Verhaltens auf tiefe, mittlere und hohe Bälle.
- Training des Aufschlags über dem Kopf.
- Spiel mit taktischen Hinweisen.

Ausklang: 10 Min.

Besprechen des Spiels, Versorgen der Geräte, Duschen.