

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 4

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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>**

## INHALTSVERZEICHNIS

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Talent allein genügt nicht mehr . . . . .      | 97  |
| Marcel Meier                                   |     |
| Fit werden — fit bleiben . . . . .             | 98  |
| Friedhelm Kreiss                               |     |
| Das Rauchen . . . . .                          | 101 |
| Frances P. Hoffman                             |     |
| Psychische Fehlleistungen beim Sport . . . . . | 102 |
| Dr. med. K. Biener                             |     |
| Nach dem Rekord . . . . .                      | 103 |
| Heinz Rein                                     |     |

---

### Lehrbeilage

### Forschung — Training — Wettkampf

|                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Menstruation und Leistungssport . . . . .                                                  | 105 |
| Dr. K. Biener                                                                              |     |
| Das Problem des Bandscheibenschadens<br>aus der Sicht des Sportlers . . . . .              | 108 |
| Prof. Dr. med. Manfred Steinbach                                                           |     |
| Spezielle Kraftschule mit Veloschlauch und<br>Kugelhantel für VU und Jugendliche . . . . . | 110 |
| Armin Scheurer und Hans Flühler                                                            |     |
| Kraftschulung auch in der Wettkampfzeit<br>nicht vernachlässigen . . . . .                 | 114 |
| Arnold Gautschi                                                                            |     |
| Training und Wettkampf<br>verlangen richtige Ernährung . . . . .                           | 114 |
| Prof. Dr. Hans Grebe                                                                       |     |
| Die Erwärmung — direkte Vorbereitung<br>für Training oder Wettkampf . . . . .              | 115 |
| Hans Timmermann                                                                            |     |
| Alkohol vermindert die Leistung . . . . .                                                  | 116 |
| Prof. Dr. Hans Grebe                                                                       |     |

---

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| <b>Helvetisches Mosaik</b> . . . . . | 117 |
|--------------------------------------|-----|

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| <b>Blick über die Grenzen</b> . . . . . | 119 |
|-----------------------------------------|-----|

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| <b>Echo von Magglingen</b> . . . . . | 120 |
|--------------------------------------|-----|

### Bibliographie

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Wir haben für Sie gelesen . . . . .         | 121 |
| Neuerwerbungen unserer Bibliothek . . . . . | 121 |

### Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Das Europa-Sportabzeichen . . . . .    | 123 |
| Heinrich Bachmann                      |     |
| Nimm dich der Schwächeren an . . . . . | 123 |
| W. Steiner                             |     |

### Unsere Monatslektion

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Einlaufen — Gymnastik — Hindernislauf —<br>Stationentraining — Geländespiel . . . . . | 124 |
| J. Grun und H. Flühler                                                                |     |

Die Zeitschrift «Jugend und Sport» erscheint monatlich

Abonnementspreis für 1 Jahr Fr. 7.—.  
Einzelnummer: 1—9 Ex. Fr. 1.50, 10—19 Ex. Fr. 1.10,  
20 und mehr Ex. Fr. —.90

Zu beziehen durch die Eidg. Turn- und  
Sportschule, 2532 Magglingen

Schriftleitung:  
Marcel Meier, Eidg. Turn- und Sportschule,  
2532 Magglingen, Telefon (032) 2 78 71

Mitglieder der Redaktionskommission:  
Hans Altorfer, Arnold Gautschi,  
Karl Ringli, Gerhard Witschi

Wissenschaftlicher Mitarbeiter:  
Prof. Dr. med. Gottfried Schönholzer

Zuschriften sind zu richten an die  
Eidg. Turn- und Sportschule, 2532 Magglingen

Administration und Inkasso:  
Eidg. Drucksachen- und Materialzentrale,  
3003 Bern

Druck:  
Buchdruckerei W. Gassmann, 2500 Biel

Anzeigenverwaltung:  
Annoncen-Agentur Biel AG,  
Freiestrasse 11, 2501 Biel, Tel. 032 / 3 90 98