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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 1

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.07.2025

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

Echo von Magglingen

Kurse im Monat Januar (Februar)

a) schuleigene Kurse

Eidg. Leiterkurs für den turnerisch-sportlichen Vorunterricht

3.— 6. 2. Grundschule, Typ A (45 Teiln.)
9.—14. 2. Grundschule, Typ B (45 Teiln.)
17.—20. 2. Grundschule, Typ A (45 Teiln.)
23.—26. 2. Grundschule, Typ A (45 Teiln.)

Eidg. Leiterkurse für den Jugendsport (Versuchskurse)

2.— 4. 2. Expertenkurs, Fitness M, Volley, Schwimmen
Cours d'experts, Cond. physique JF, Volley, natation (15 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

5.— 9. 1. Zentralkurs, Schweiz. Badmintonverband (30 Teiln.)
9.—10. 1. WM-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (20 Teiln.)
10.—11. 1. Trainingskurs des EM-Kaders Wasserspringen, Schweiz. Schwimmverband (10 Teiln.)
10.—11. 1. Zentralkurs für Leiter von Oberturnerkursen, ETV (80 Teiln.)
10.—11. 1. Trainingskurs der Damen-Nationalmannschaft, Schweiz. Tischtennisverband (15 Teiln.)
16.—17. 1. WM-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (20 Teiln.)
17.—18. 1. Trainingskurs für Junioren, Schweiz. Basketballverband (50 Teiln.)
17.—18. 1. Trainingskurs Wasserball, Schweiz. Schwimmverband (25 Teiln.)
17.—18. 1. Trainingskurs der Herren-Nationalmannschaft, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)
17.—18. 1. Junioren-Ringerkurs, Satus (30 Teiln.)
23.—24. 1. WM-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (20 Teiln.)
24.—25. 1. EM-Vorbereitungskurs für die Nationalmannschaft Wasserspringen, Schweiz. Schwimmverband (10 Teiln.)
24.—25. 1. Spitzenkönnerkurs, IKL (50 Teiln.)
24.—25. 1. Ausbildungskurs für kantonale Kursleiter Kunstturnen, ETV (60 Teiln.)
30.—31. 1. WM-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (20 Teiln.)
31. 1.—1. 2. Ausbildungskurs für Junioren Kunstturnen, ETV (25 Teiln.)
31. 1.—1. 2. Trainingskurs für die Nationalmannschaft Schwimmen, Schweiz. Schwimmverband (40 Teiln.)
31. 1.—1. 2. Trainerkurs, Schweiz. Boxverband (40 Teiln.)
31. 1.—1. 2. Trainingskurs der Damen-Nationalmannschaft, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)

Internationaler Kongress für Dokumentation und Information der Sportwissenschaft 1970

Das Institut für Leibeserziehung der Universität Graz gestaltet in der Zeit vom 3. bis 10. Mai 1970 in Schielleiten-Graz einen Internationalen Kongress für Dokumentation und Information der Sportwissenschaft. Im Kongress wird eine umfassende Standortorientierung der Dokumentation des Sports gegeben und neue Wege moderner Information gezeigt werden. Im Mittelpunkt des Kongresses wird die automatische Sport-Dokumentation — die Demonstration der automatisierten Instituts-Bibliothek stehen.
Einladungen zu beziehen vom Institut für Leibeserziehung der Universität Graz, Postfach 559, A 8011 Graz-Oesterreich.

Internationaler Lehrgang für moderne Methodik der Leibesübungen

Einen Internationalen Lehrgang für moderne Methodik der Leibesübungen gestaltet das Institut für Leibeserziehung der Universität Graz in der Zeit vom 19. bis 30. Juli 1970 in Graz-Liebenau. Das Lehrgangsprogramm umfasst: Allgemeine und spezielle Methodik, Methodik der Übungsgebiete Spiele, Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen, Boden- und Geräteturnen; Methodik in Forschung und Lehre; Methodische Demonstrationen, Gespräche in Sektionen, Vorführung neuer Filme; Ausstellung moderner Literatur und audio-visueller Apparate; Einführung in die automatische Sportdokumentation; Gemeinschafts-Veranstaltungen; Internationalen Folklore-Abend; Exkursionen zu Rehabilitationszentren; Ausflug in das Burgenland. Einladungen zu beziehen vom Institut für Leibeserziehung der Universität Graz, Postfach 599, A 8011 Graz-Oesterreich.

2. Internationale Ausstellung Sportstättenbau und Bäderanlagen

Die 2. Internationale Ausstellung Sportstättenbau und Bäderanlagen findet in Köln von **Montag, 10. bis Donnerstag, 13. Mai 1971** statt.

Der Erfolg der ersten Ausstellung im Mai des letzten Jahres in Köln führte zu diesem Beschluss der Messe- und Ausstellungs-Gesellschaft Köln und des Internationalen Arbeitskreises Sportstättenbau (IAKS).

Aus 27 Ländern waren damals 6000 Fachleute von staatlichen und kommunalen Stellen bis zu Architekten und Bauingenieuren und den einzelnen nationalen Olympischen Komitees zur Ausstellung nach Köln gekommen, auf der 233 Unternehmen aus 11 Ländern einen Gesamtüberblick über den Stand von Bau und Ausstattung der Sportstätten und Bäderanlagen boten. Im Hinblick auf die künftige Entwicklung des Sportstättenbaus und der Bäderanlagen im Zusammenhang mit den gesellschaftspolitischen Wandlungen gewinnt die nächste Ausstellung in Köln 1971 eine besonders grosse Bedeutung.

Im Zusammenhang mit dem Ausbau des Vorunterrichts suchen wir einen

Sekretär oder fachtechnischen Mitarbeiter

Aufgaben

— Betreuung der organisatorischen und administrativen Belange der Leiterausbildung
— Führung des Sekretariates der Fachkommissionen
— Dokumentationsplanung
— gelegentliche Referententätigkeit

Wir verlangen

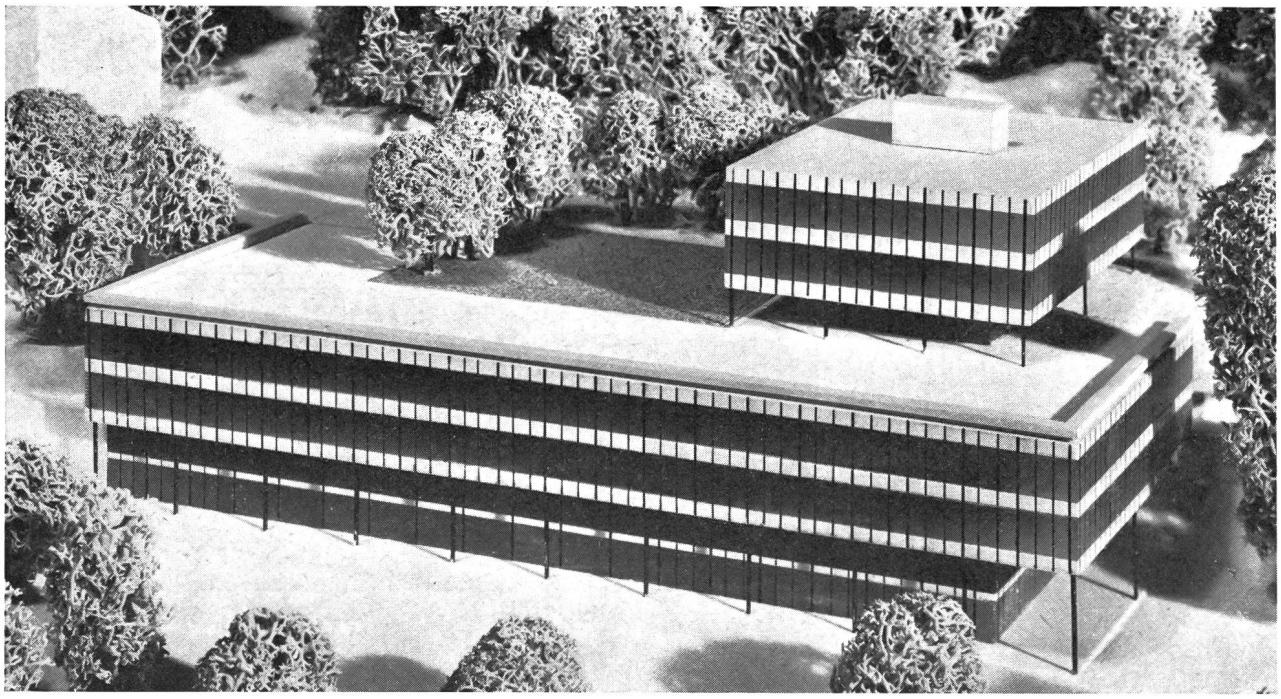
— abgeschlossene kaufmännische oder Verwaltungsausbildung mit mehrjähriger Berufserfahrung
— Deutsch und Französisch, Italienischkenntnisse erwünscht
— Persönliches Interesse für die Belange der körperlichen Ertüchtigung der Jugend

Wir bieten

— interessante und vielseitige Aufgaben
— angemessenes Gehalt im Rahmen des Besoldungsregulativs des Bundes
— Fünftagewoche
— 3 Wochen Ferien
— Dauerstelle mit Pensionskasse

Stellenantritt: so bald wie möglich.

Bewerbungen mit Lebenslauf, Zeugnissen und Lohnanspruch sind erbeten an den Personaldienst der Eidgenössischen Turn- und Sportschule, 2532 Magglingen.



Voranzeige

Einweihung des neuen Schulgebäudes der Eidgenössischen Turn- und Sportschule und Jubiläumsfeier 4. September 1970

25 Jahre ETS

Im Rahmen der Festlichkeiten findet vom
31. August bis 3. September 1970 das
11. Magglinger Symposium statt.

Thema:

Fitness als Begriff und Ziel

Eine interdisziplinäre Analyse

Der Begriff «Fitness» soll einer Analyse aus der Sicht der Biologie, Medizin, Psychologie und Soziologie sowie der Messbarkeit und der Standardisierung unterzogen werden. Angesprochen werden zudem philosophische, theologische und historische Aspekte.

Jugendsportzentrum Tenero

Tenero-Nachrichten:

Gesucht: Lagerleiter!

Ja, Du hast richtig gelesen, wir suchen gute Lagerleiter für das Jahr 1970. Noch liegt über dem Gelände des Jugendsportzentrums eine dünne Schneeschicht; aber jeden Tag treffen bei uns schon Anmeldungen ein für Sommerlager. Auf diesen Anmeldungen steht auch eine Rubrik: Verantwortlicher Leiter. An diese Leiter möchte ich die nachfolgenden Zeilen richten. Ich hatte letztes Jahr Gelegenheit, mit einigen Lagerleitern über das Problem der Lagerleitung zu diskutieren und mit einigen sehr guten und auch schlecht geleiteten Lagern Bekanntschaft zu machen. Deshalb drängt es mich, Dir als zukünftiger Lagerleiter schon heute ein paar Gedanken mit auf den Weg zu geben.

In Abwandlung des bekannten Spruches: Lagerleiter werden ist nicht schwer, Lagerleiter sein, dagegen sehr! Sicher ein abgedroschener Satz. Doch hat er auch bei unserem Problem seine volle Gültigkeit. Man macht sich oft viel zu wenig Gedanken, wie schwer es ist, ein Lager mit jungen Leuten zu leiten. Oft hat man das Gefühl, dass viele Lagerleiter glauben, sie kämen zu billigen (oder sogar bezahlten) Ferien. Dass dem nicht so ist, können alle verantwortungsbewussten Lagerleiter bestätigen. Für einen guten Leiter dauert das Lager 24 Stunden pro Tag. Das Lager beginnt auf dem Bahnhof zu Hause und endet auch wieder dort. Alles, was dazwischen geschieht, ist die Angelegenheit des Lagerleiters. Es genügt nicht, dass er mit seinen Teilnehmern während des Tages schwimmt, wandert und spielt. Für den Erfolg oder Misserfolg ist nur entscheidend, wie er den «Rahmen des Lagers» gestaltet. All diese Nebensächlichkeiten wie: Schlafen, Aufstehen, Essen, Körperpflege, Freizeitgestaltung, Lagerfeuer usw. entscheiden darüber, ob das Lager ein Erlebnis war oder nicht. Das Lagerleben muss vom Teilnehmer erlebt werden. «Toll» (in der Sprache der Jugendlichen) ist das Lager nur, wenn der Leiter es versteht, alle diese «Kleinigkeiten» wichtig zu nehmen und versucht, dem Lagerleben eine persönliche Note zu geben. Ich bin mir im klaren darüber, dass es unmöglich ist für das «Innenleben» eines Lagers ein Rezept zu geben. Persönlichkeit und Temperament des Lagerleiters prägen den Charakter des Lagers. Trotzdem kann man beobachten, dass gut vorbereitete Lager beste Gewähr bieten, dass sie gelingen. Weil man all diese Vorbereitungen über Jahre hinaus gar nicht entschädigen kann, finden wir die guten Lagerleiter fast nur unter den Idealisten. Es erstaunt uns nicht, dass die guten Lagerleiter deshalb unter der älteren Generation zu finden sind. Jahrelange Erfahrung auf diesem Gebiet wiegt mehr, als der perfekte Techniker auf sportlichem Gebiet. Daher richte ich die Bitte an die «Ehemaligen»: «Wenn Ihr für technischen Unterricht nicht mehr in Frage kommt, meldet Euch als Lagerleiter, wir brauchen Euch!» — In diesem Sinne heissen wir Euch alle auch in diesem Jahr recht herzlich willkommen. Wenn Du nach Tenero kommen willst, entscheide Dich schnell, die Nachfrage ist sehr gross.

Grun

3. bis 8. November 1969
Sport- und Wanderlager in Tenero

Die «Aktion 69» arbeitete auch nach dem Grundsatz: «Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es» (E. Kästner). Es genügte den Organisatoren nicht, dass sie einfach verbieten mussten; sondern sie wollten auch ein gutes Beispiel statuieren. Was lag da näher, als den Sport in die ganze Aktion einzubauen. Deshalb organisierten sie, in Verbindung mit der Sportschule Magglingen, einen Sport- und Wanderkurs in Tenero. Die Teilnehmer wurden von den kantonalen Jugend- und Sportämtern gemeldet. Obwohl die Ferienzeit schon lange vorbei war, fanden sich doch 80 junge Mädchen und Burschen am 3. November in Tenero ein. Man konnte es den Gesichtern ablesen, jedermann war gespannt, was die Kursleitung (Sepp Grun und seine Helfer), zu bieten hatte.

Kaum war man mit den Örtlichkeiten des Jugendsportzentrums Tenero einigermassen bekannt, mussten wir schon zum «Konditionstest» antreten. Viele waren etwas gespannt, wieviele Punkte da herausschauten. Zur Freude unserer Sportlehrer strengten sich alle an und der grösste Teil wurde von der strengen Jury als «fit» bewertet. Die Gestaltung der Freizeit war für unsere Leiter ein grosses Problem. Die Interessengruppen waren so ganz grundverschieden. Dennoch fanden wir uns nach dem Nachtessen zusammen und versuchten allen gerecht zu werden. Es wurde draussen gespielt und drinnen diskutiert. Filme sollten unsere Anschauung über Alkohol und Nikotin ein wenig revidieren. Nur zu schnell rief uns die Hausglocke in die Zimmer und dankbar genossen fast alle die wohlverdiente Ruhe. Ich träumte noch, als im Gang draussen Musik zu hören war. «Ach so, das war ja das Zeichen zum Aufstehen.» Nach dem Morgenessen wurde uns der Chef des Vorunterrichtes, Willi Rätz aus Magglingen, vorgestellt. Dann ging's wieder an die Arbeit. Diesmal mit Karten und Kompass. Mit dem Velo mussten wir anschliessend einen Parcours absolvieren. Hei, was man da alles zu sehen bekam. Von Veloflicken verstehen die Jungen nicht mehr viel. Auch der «Gentlemen» kam zu Punkten. Das ging sogar so weit, dass zwei Burschen das Mädchen mitsamt dem Velo über die Verzasca trugen. Bravo!

Höhepunkt des Lagers war die Tagestour auf den Tamaro. Wirklich eine ansprechende Leistung für alle «Stadthäschen». Obwohl das Wetter nicht gerade ansprechend war, als wir in Tenero wegfuhren, erlebten wir oben doch einen herrlichen Tag. Beim anschliessenden Abstieg zeigte es sich dann, wer die Warnung des Kursleiters ernst genommen hatte und mit gutem Schuhwerk ausrückte. Als Belohnung für unsere mustergültige Haltung während des Tages durften wir am Abend länger den Ausgang geniessen. Am Freitag wurden wir zu Presse- und Fernsehstaren erkoren. Wenn man so im Rampenlicht stand, spürt man nicht einmal den Regen. Am Freitag konnten wir noch einmal zeigen, was in uns steckt. Bei einem sportlichen Wettkampf wurde der Tages- und Gruppensieger erkoren. Am Abend konnten sich die Talente auf dem Parkett hervortun. Bei einem sinnvollen Unterhaltungsabend bei Spiel und Tanz lernten wir uns noch näher kennen. Mit etlichem Erstaunen musste ich feststellen, dass wir sogar Appenzeller bei uns hatten. Nur zu schnell war auch dieser Tag zu Ende. Am Samstag mussten wir wieder Abschied nehmen. Abschied von Tenero, Abschied von neuen Freunden (und Freundinnen). Doch hoffe ich, dass wir einander wiedersehen — vielleicht in Tenero.

Im Namen meiner Kameradinnen und Kameraden möchte ich der «Aktion 69» (Dir. Wieser), der Sportschule Magglingen, dem Jugendsportzentrum Tenero (Familie Feitknecht) und der Kursleitung meinen besten Dank aussprechen. Es werden für uns unvergessliche Tage bleiben.

Ein Kursteilnehmer: Gartmann, Chur

Unsere Monatslektion

Fitnesstraining

Einleitung mit Schwungseil · Klettergerüst · Gruppenformen ohne Geräte · Ringhockey

Text: Erich Hanselmann

Zeichnungen: Wolfgang Weiss

Ort: Halle
Dauer: 1 Stunde 30 Minuten
Klasse: 12 Schüler

Material: 2 Schwungseile (Ziehtau), Klettergerüst, 12 Stäbe, 4 Gummiringe, 2 Barren, Spielbänder

Symbolerklärung

♡ Kreislaufanregung
♥ Ausdauer
⊕ Geschicklichkeit
▶▶ Schnelligkeit
△ Beweglichkeit
WS Wirbelsäule

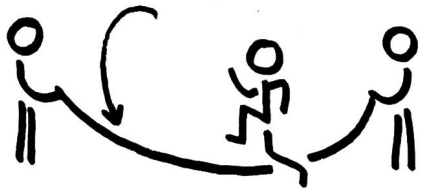
Kraft: Arme, Beine, Rücken, Bauch

1. Einleitung

20 Minuten

Schwungseil (Ziehtau)

— Die Schüler versuchen ü b e r die kreisenden Seile zu springen. △ ⊕



— Auf dem Rückweg laufen die Schüler u n t e r den Seilen durch (schwieriger). ⊕ ♡

— 2 Schüler kreisen das Seil, 4 Schüler versuchen unter das Seil zu laufen und im Seil zu hüpfen. Welche Gruppe hat zuerst alle Teilnehmer im Seil? Welche Gruppe kann das Seil länger kreisen, wo geschieht zuerst ein Fehler?

— Die Klasse sitzt paarweise am Seil gegenüber, Beine gegrätscht, Fussohlen der Partner berühren sich, Hände fassen das Seil; Rumpfbeugen vw.-rw. WS vw

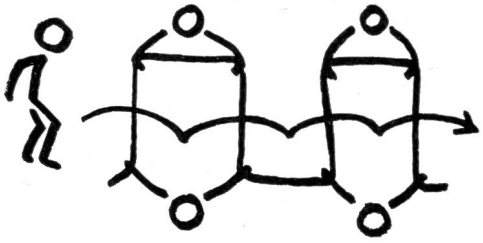
— Klasse auf 1 Glied, alle fassen das Seil vor dem Körper (ca. doppelte Schulterbreite Zwischenraum zwischen den Händen); auf Kommando des Leiters führen alle das Seil mit gestreckten Armen über den Kopf hinter den Körper und wieder zurüch (allmählich enger fassen). Arme

— Die Klasse liegt gleichmässig verteilt zu beiden Seiten des Seiles auf dem Bauch, Arme gestreckt, Hände fassen das Seil. Auf ein Zeichen des Leiters beginnen alle das Seil langsam zu heben und wieder zu senken. WS rw

— Klasse in 1er-Kolonne, Arme in Hochhalte, Hände fassen das Seil über dem Kopf; Rumpfbeugen links und rechts sw. WS sw

— Klasse in 1er-Kolonne, Kniestand, Seil über dem Kopf mit beiden Händen gefasst; senken der Hüften links sw. bis zum Absitzen auf dem Boden mit gleichzeitigem Senken des Seiles rechts sw., Heben der Hüften und des Seiles zum Senken auf der Gegenseite. WS dr

— Doppelhüpfen über das gespannte Seil, jeder Schüler 5 Durchgänge. Beine



— Lassoschwingen: Der Leiter steht in der Mitte und schwingt das lange Seil knapp über dem Boden im Kreis. Die Schüler treten in die vom Seil bestrichene Kreisfläche und nähern sich dem Leiter; wenn das Seil bei ihnen vorbeikommt, springen sie in die Höhe. Das Seil kreist immer schneller und höher. ⊕ ♡

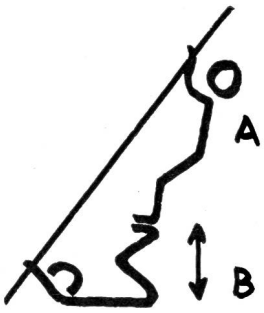
2. Leistungsphase

Kraft:

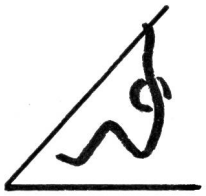
Kletterstangen (1 Stangenreihe schräggestellt, 1 Stangenreihe senkrecht) 20 Minuten

— Hangeln aufw. an 2 schräggestellten Stangen mit Pendeln des Körpers sw., an den senkrechten Stangen langsam herunterrutschen.

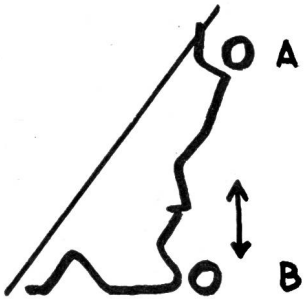
— A unterstützt mit seinen Armen die Arbeit von B — dosieren!



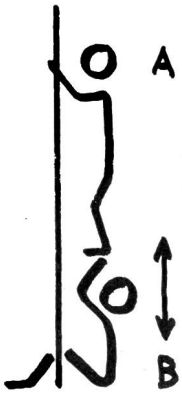
— Hangen mit gestreckten Armen, Gesäss und Füsse dürfen den Boden nicht berühren. Wer kann dazu die Beine noch strecken?



— A hilft mit, soweit es nötig ist, — dosieren!



— Darauf achten, dass B Oberkörper senkrecht hält, Wirbelsäule gestreckt.



— B muss Wirbelsäule senkrecht halten, Füsse leicht geöffnet.

Ausdauer / Schnelligkeit:

Seilstaffel 10 Minuten

2 6er-Mannschaften mit je 1 Seil, in der Halle ist eine Rundbahn vorbereitet.

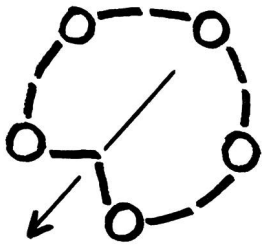
Aufgabe: Jede Mannschaft hat das Seil 12mal (15 usw.) um die Rundbahn zu tragen, wobei immer 3 Läufer das Seil berühren müssen. Wie, wo und wieviele Male eine Mannschaft ihre Läufer auswechselt, ist freigestellt. Welche Mannschaft ist schneller?

Aufholjagd: Die beiden Mannschaften starten je auf einer Längsseite der Halle in der gleichen Umlaufrichtung. Welcher Mannschaft gelingt es, die andere aufzuholen (Berühren des Seiles der anderen Equipe)?

Geschicklichkeit:

Gruppenformen ohne Geräte 15 Minuten

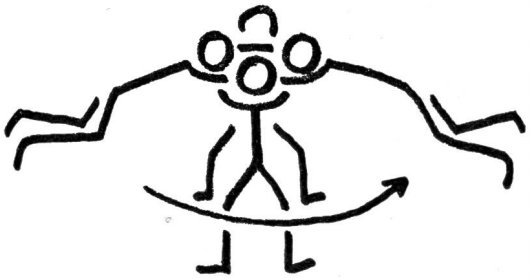
— Kreis durchziehen: Frontkreis (4—6 Schüler) Hände gefasst; an einer Stelle im Kreis wird ein Tor geöffnet (2 Arme hochhalten). Durch dieses Tor läuft der im Kreis gegenüberstehende Schüler und zieht seine Kameraden nach bis alle durchs Tor sind und läuft dann rw. durchs gleiche Tor zurück und zieht wiederum alle mit sich. Jetzt haben alle die Ausgangsstellung erreicht. Ein anderes Tor wird geöffnet, ein anderer Teilnehmer beginnt den Durchzug.



— Raupe: Fortbewegung im Passgang oder gegengleich, je länger die Raupe, desto schwieriger die Koordination.

— Zweiflügelige Windmühle: Die Träger legen sich die Hände gegenseitig auf die Schultern und beugen ihre Knie. Die Windflügel fassen sich gegenseitig über die Trägerarme um den Nacken (gut fassen!), Köpfe weit zurückbeugen. Die Träger strecken ihre Beine und beginnen sich gleichzeitig zu drehen. Die Flügel werden vom Boden abgehoben und können durch schnelles Drehen bis fast in die Waagrechte gehoben werden.

Achtung: Nicht zu lange drehen, sonst werden die Flügel weggeschleudert!

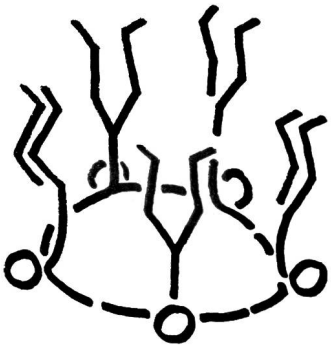


Turnender Kreis: 5—6 Schüler bilden einen Frontkreis, Hände gefasst, Kniestand;

— Aufspringen in den Stand

— Kauerstellung, Rollen rw. bis zum flüchtigen Nackenstand, Rollen vw. bis in den Stand

Alle Schüler führen die Übungen gleichzeitig aus, der Leiter gibt das Kommando oder die Schüler selbst.



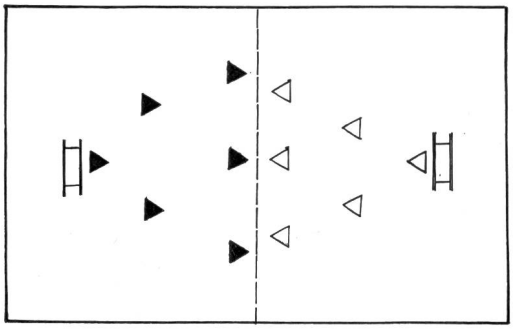
Ringhockey 25 Minuten

Spielgedanke

In einem Spielfeld spielen 2 Mannschaften einen Gummiring mit einem Stab in der Absicht, durch gezielte Schüsse beim Gegner Tore zu erzielen.

Spielfeld

Turnhalle, die Seitenbegrenzungen sollten ein Abprallen des Ringes ermöglichen (Turnhallenwand, Bande aus Langbänken). Als Tore können 2 Barren dienen, die etwa 4—6 m vor der Grundlinie aufgestellt werden.



Spielgeräte

Stäbe (Gymnastikstäbe, Schlaghölzer für Schlagball, selbst angefertigte Stecken, Länge ca. 80 cm), Gummiringe (ca. 15—20 cm Durchmesser).

Mannschaft

Eine Mannschaft wird aus 5—7 Spielern gebildet, je nach der Spielfeldgrösse, davon 1 Torwart.

Spielregeln

— Der Ring wird so geführt, dass sich der Stab im Ring befindet.
— Spieleröffnung in der Feldmitte durch Bully: Der Ring liegt am Boden, die beiden Mittelstürmer stehen sich zu beiden Seiten des Ringes gegenüber; die Stäbe werden auf den Boden getippt und anschliessend über dem Ring leicht zusammengeschlagen. Nach dem 3. Berühren der Stäbe ist der Ring frei zum Spiel.
— Beim Kampf um den Ring dürfen immer nur 2 Spieler beteiligt sein.
— Beim «Ziehen» des Ringes durch 2 Spieler entscheidet der Schiedsrichter auf Bully.
— Schlagen und Stossen mit dem Stab sind nicht erlaubt. Der Stab soll möglichst tief geführt werden.
— Es ist gestattet, mit dem Stab den gegnerischen Stab zu heben, um so in den Besitz des Ringes zu gelangen.
— Tore können normalerweise nur von vorn erzielt werden. Es darf jedoch hinter dem Tor gespielt werden.
— Stoppen des Ringes mit Körper oder Fuss ist erlaubt.
— Der Torwart darf den Ring mit der Hand fassen, muss ihn aber nach 3 Sekunden ins Feld zurückgeben.
— Der Torwart darf den Stock nicht wegwerfen; er darf knien, nicht aber sich auf die Torlinie legen!
— Bei Regelverstössen erfolgt Freistoss vom Tatort aus; direkt oder indirekt.
— Regelverstösse in Tornähe können mit indirektem Freistoss oder Penalty geahndet werden.

Einführung ins Spiel

— Zuspielübung im Dreieck.
— Schussübungen gegen die Wand oder auf Tore.

Spiel: 2 Mannschaften zu 6 Spielern.

3. Ausklang

— Spielbesprechung
— Körperpflege.

Literatur:

Fetz, F. Geselliges Turnen ohne Geräte, Wien, Oesterreichischer Bundesverlag, 1965.

Koch, K. Kleine Sportspiele, Schorndorf bei Stuttgart, Verlag Karl Hofmann, 1969.

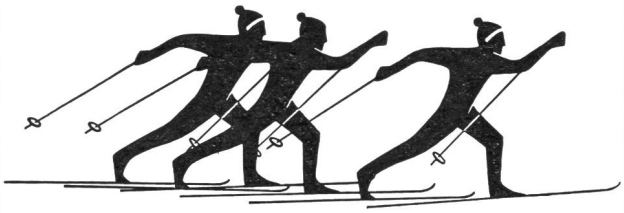
(Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports 26).

TOKO

Langlaufwachse ein durchschlagender Erfolg!

TOKO - Langlaufwachse haben sich auch in Skandinavien bei zahlreichen internationalen Veranstaltungen bestens bewährt. Die Elite schätzt besonders, dass dank dem breiten Temperaturbereich der einzelnen Wachse ein Verwachsen beinahe ausgeschlossen ist. Ausserdem zeichnen sich die TOKO-Langlaufwachse durch bequeme, einfache Anwendung, hervorragendes Haftvermögen und erstaunliche Steig- und Gleiteigenschaften aus.

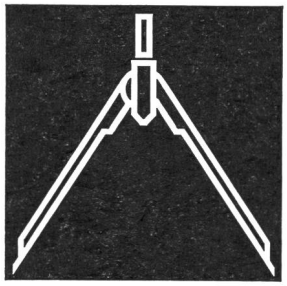
Neu: TOKO Set Nordic, eine vollständige Langlaufwachs-Serie in praktischem Plastikbeutel inklusive Gratis-Wachsspachtel. Die übersichtliche, von internationalen Testlangläufern ausgearbeitete Wachsanleitung erleichtert das richtige Wachsen und liegt kostenlos jeder Packung bei. Probieren Sie — ein Versuch überzeugt!

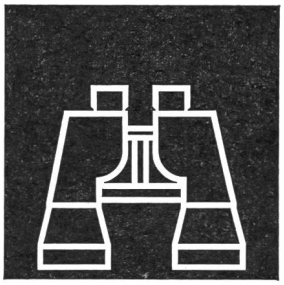


Bezugsquellennachweis: Tobler + Co. AG, 9450 Altstätten

Kern Reißzeuge: mehr Freude bei der Arbeit

Kern Feldstecher: mehr Vergnügen in der Freizeit





150 JAHRE YEARS ANS AÑOS

Kern SWISS

Kern & Co. AG
5001 Aarau

SUTTER EMANUEL

4052 Basel

Lehenmattstrasse 122, Tel. (061) 41 42 32

Sportplatzbau — Turnanlagen — Tennisbau

baut

Sportanlagen

Turnanlagen

Tennisplätze

mit modernen und neuzeitlichen Belägen sowie zeitgemässen Einrichtungen.

Verlangen Sie unverbindliche Offerten.

Ferienheim Moos, Unterägeri

Ideale Unterkunft
für VU-Lager
und Schulen
Mit oder ohne
Pensionsverpflegung
Beste Referenzen

Anmeldung und Auskunft: **Albert Iten, Molkerei**
6314 Unterägeri ZG

CLICHES
PHOTOLITHOS
PHOTO-GRAVURE BIENNA
2500 BIEL-BIENNE TEL. 032·24027

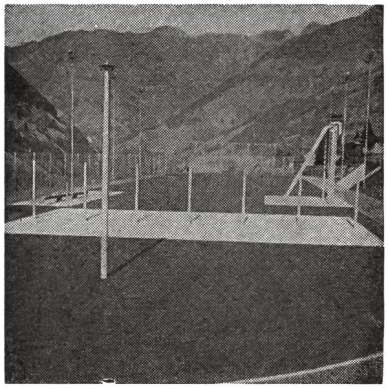
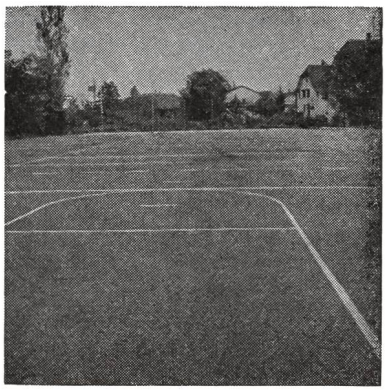
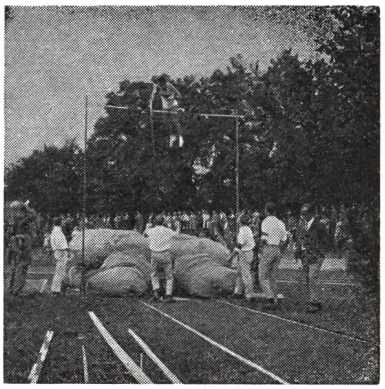
W M WALTER MAAG AG

4800 ZOFINGEN

Telephon 062 / 51 87 77–78

Schul-, Turn-, Sportplatz – Tennisbauten

40 Jahre Erfahrung sichert Ihnen Qualitätsarbeiten mit wirklich erprobten und bewährten Materialien zu tragbaren Preisen

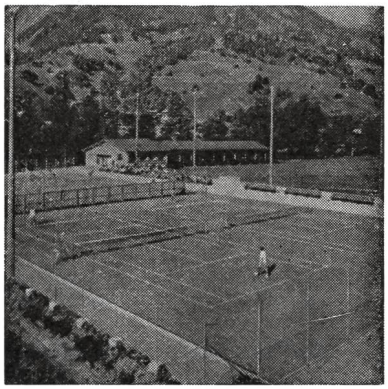
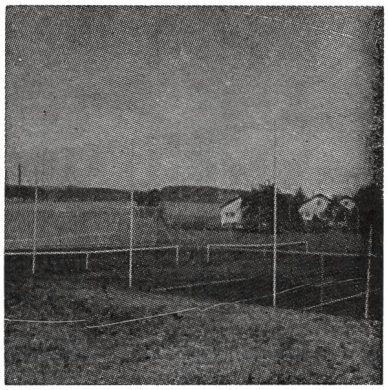
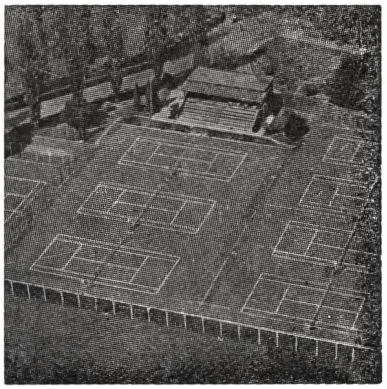




Erstklassige **Rasenspielfelder** mit **LAWAG-** Unterlagen die einen raschen Wasserabzug sicherstellen.

Wassergebundene Beläge mit eigenen Mischungen mit **LAWAG-Zwischenbau.**

Por-Plastic-Beläge: Der wasserdurchlässige, hochelastische, europäische Zukunftsbelag.
Mit Spikes auf Trockenplätzen und Bahnen begehbar.
Spezielle und individuelle Mischungen für **Sporthallen-Freiflächen – Handballfelder – Hoch-und Stabhochsprunganlagen – Laufbahnen – Rund- und Hindernisbahnen.**

Elastischer Porenschluss auf **Schulhöfen** mit PW befahrbar.

Mehrere **100 Tennisplätze** in der Schweiz erstellt.

Unsere Spezialbeläge:

Maags-Allwetter-Wunderdecken mit LAWAG-Zwischenbau

Maags-Por-Plastic-Spezial-Decke

Elastische Federdecke, wasserdurchlässig, 10 Monate spielbar.