

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 27 (1970)

**Heft:** 3

**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 März (April)

### a) schuleigene Kurse

Eidg. Leiterkurse für den turnerisch-sportlichen Vorunterricht

- 31.3.—3.4. Grundschule, Typ A (45 Teiln.)
- 7.—10. 4. Grundschule, Typ A (45 Teiln.)
- 14.—17. 4. Formation de base, Type A (30 Teiln.)
- 28.4.—1.5. Grundschule, Typ A (45 Teiln.)

Eidg. Leiterkurse für den Jugendsport (Versuchskurse)

- 11.—19. 4. Leiterkurs / Cours de moniteurs, Skitouren / excursions à ski (30 Teiln.)
- 20.—25. 4. Leiterkurs / Cours de moniteurs, Fitnesstraining (45 Teiln.)

### b) verbandseigene Kurse

- 28.2.—1.3. Trainingskurs der Nationalmannschaft Schwimmen, Schweiz. Schwimmverband (40 Teiln.)
- 28.2.—1.3. Trainingskurs der Damen-Nationalmannschaft, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)
- 28.2.—1.3. Spitzenkaderkurs für Stabspringer und Zehnkämpfer, IKL (20 Teiln.)
- 6.—7. 3. WM-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (20 Teiln.)
- 7.—8. 3. Trainingskurs der Damennationalmannschaft, Schweiz. Tischtennisverband (15 Teiln.)
- 7.—8. 3. Gilwellkurs, Schweiz. Pfadfinderbund (35 Teiln.)
- 7.—8. 3. EM-Vorbereitungskurs Wasserspringen, Schweiz. Schwimmverband (10 Teiln.)
- 12.—15. 3. Instruktionkurs für Jungschützenleiter, EMD (50 Teiln.)
- 13.—14. 3. WM-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (20 Teiln.)
- 14.—15. 3. Trainingskurs der Herren-Nationalmannschaft, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)
- 14.—15. 3. Trainingskurs für das Nationalkader, Schweiz. Boxverband (10 Teiln.)
- 14.—15. 3. Nachwuchsschiesskurs für Pistolenschützen, Schweiz. Matchschützenverband (25 Teiln.)
- 15.—20. 3. Konditionstrainingskurs des Olympiakaders, Schweiz. Judo- und Budoverband (25 Teiln.)
- 20.—21. 3. WM-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (20 Teiln.)
- 21.—22. 3. EM-Vorbereitungskurs Wasserspringen, Schweiz. Schwimmverband (10 Teiln.)
- 21.—22. 3. Schüler- und Jugendleiterkurs, IKL (50 Teiln.)
- 21.—22. 3. Spitzenkaderkurs für Stabspringer und Zehnkämpfer, IKL (20 Teiln.)
- 21.—22. 3. Trainingskurs der Junioren-Nationalkaders, Schweiz. Tischtennisverband (15 Teiln.)
- 21.—22. 3. Zentralkurs für Nationalturnen, Satus (25 Teiln.)
- 21.—22. 3. Trainingskurs für die Juniorennationalmannschaft, Schweiz. Basketballverband (15 Teiln.)
- 23.—26. 3. Instruktionkurs für Jungschützenleiter, EMD (60 Teiln.)
- 31.3.—4.4. Trainingslager, IKL (50 Teiln.)

## Zentralkurs für Leiter und Lehrer der kantonalen Leiteraus- bildung

Am Montag, dem 26. Januar 1970, rückten gegen 80 Kursteilnehmer aus allen Landesteilen, um 21.15 Uhr, in Magglingen ein, um neue Anregungen für den turnerischen Vorunterricht entgegen zu nehmen. Einem schönen vom jetzigen Direktor der ETS, Dr. Kaspar Wolf, seinerzeit eingeführten Brauch folgend, begrüßte der neue Ausbildungschef Hans Rügsegger mit sympathischen Worten die Kursteilnehmer bei einer Tasse Kaffee und Kuchen, was nach der langen Anreise der meisten Teilnehmer mehr als geschätzt wurde. Für diese Aufmerksamkeit sei herzlich gedankt. Zwei Kurzfilme leiteten dann über zu einem kurzen Hock im «Bellevue», wo man Gelegenheit hatte, mit den Kollegen aus den andern Landesteilen kameradschaftlich Kontakt zu nehmen.

Am andern Morgen referierte Wolfgang Weiss über die Umgestaltung der Sportfachprüfung Fitnesstraining, wobei es ihm gelang, auf instruktive, leicht verständliche Art seine Darlegungen an den Mann zu bringen. Anschliessend wurde die Winterprüfung Fitnesstraining praktisch demonstriert. Dadurch verflüchtigte sich jedes negative Argument und überzeugte auch den grössten Skeptiker vom Inhalt und Wert dieser ansprechenden und abwechslungsreich gestalteten Prüfung. Es folgten die Themenlektionen Medizinball, Seilspringen und Hindernislauf. Sie waren interessant gestaltet, eine Menge Stoff dargeboten und von den jungen Magglinger Sportlehrern mit Eifer und Elan geleitet, so dass ein erster, leichter Muskelkater der Turnenden nicht zu vermeiden war. Aus diesem wirklich bunten Strauss von gerissenen Übungen lässt sich das meiste auch in einfachsten Verhältnissen an-

wenden. Direktor Dr. Kaspar Wolf verfolgte mit Interesse die Arbeit und konnte sich vom ausgezeichneten Einsatz der Kursteilnehmer überzeugen. Der Vizedirektor der ETS, Willi Rätz, referierte in gewohnt sachlicher und klarer Weise über Stand und Planung im zukünftigen Jugend und Sport. Wolfgang Weiss orientierte über die Jugend und Sport-Leiteraus-  
bildung, was sehr wichtig war, denn bei etlichen Kursteilnehmern herrschte noch da und dort Unklarheit. Aufgelockert wurden diese Theoriestunden durch das Spieltraining nach freier Wahl, wobei versucht wurde, in einem kurzen Training die persönliche Spielfertigkeit der Teilnehmer zu fördern, um das Gelernte dann im Basketball-, Fussball- oder Volleyballspiel sofort anzuwenden. Eine glänzende Idee, die sichtbar ihre Früchte zeitigte. Die Gruppendiskussionen am Abend über Probleme im Jugend und Sport, aus technischer und administrativer Sicht, wirkten in mancher Hinsicht klärend. Sie zeigten aber auch das Interesse der Kursteilnehmer an der neuen Jugend und Sport-Bewegung.

Der letzte Kurstag galt der Kursplanung und der Gestaltung von zugkräftigen Lektionen, was anschliessend in der Praxis mit rassistigen Beispiellektionen demonstriert wurde. Zusammenfassend darf gesagt werden, dass den Teilnehmern ein lehrreiches, abgerundetes Programm geboten wurde. Ein jeder konnte sehr viele Anregungen mit nach Hause nehmen. Es wurde ausgezeichnete Vorarbeit geleistet; dies trug zum guten Gelingen dieses Kurses sehr viel bei. Hans Rügsegger und seinem Sportlehrerstab gebührt deshalb ein herzlicher Dank.

Wenn der Schwung und Einsatz dieser drei Tage hinausgetragen wird in die Kantone und in die Gemeinden, so braucht es einem um die neue Jugend und Sport-Bewegung nicht bange zu sein, bedeutet sie doch eine sinnvolle, zeitgemässe Weiterentwicklung des freiwilligen, turnersportlichen Vorunterrichts.

Dr. Jak. Hohl

## Mutationen im Lehrkörper der ETS

### Austritt:

Nach zweijähriger Tätigkeit hat Hans Flühler Ende Januar 1970 die ETS verlassen. Er gehörte zum Kontingent der jungen Turnlehrer, die sich während eines befristeten Anstellungsverhältnisses persönlich weiterbilden und dabei praktische Lehrerfahrung sammeln wollen.

Von Natur aus äusserst kontaktfreudig, fiel es Hans Flühler nicht schwer, seinen Unterricht, vorab in den Fächern Fitnesstraining, Leichtathletik, Spiele und Skifahren, lebendig und individuell zu gestalten, und vor allem auch viele wertvolle Beziehungen anzuknüpfen. Im Bestreben, noch tiefer in das Wesen der menschlichen Psyche einzudringen, hat er sich entschlossen, im Frühjahr an der Universität Fribourg ein Psychologie-Studium zu beginnen und dieses — in Verbindung mit einer Sport-Lehrertätigkeit — ab Sommer 1970 in Kanada fortzusetzen.

Unsere besten Wünsche begleiten Hans Flühler zu diesem mutigen Unternehmen!

### Eintritte: (per 1. Februar 1970)

Heinz Suter, 1937, bisher Lehrer und Turnlehrer in Thun,

### Werdegang:

1958	Bernisches Primarlehrerpatent
1960	Eidg. Turn- und Sportlehrerdiplom I, Uni Basel
1965	Eidg. Turn- und Sportlehrerdiplom II, Uni Basel

### Lehrertätigkeit:

1960/61	Turnlehrer Kant. Handelsschule Basel
1962/63	Primar- und Turnlehrer in Thun
1964/65	Hilfslehrer am staatlichen Lehrer- und Lehrerinnen-seminar in Langenthal

Seit 1965 Primar- und Turnlehrer in Thun.

Daniel Seydoux, 1937, bisher Turnlehrer an der Ecole de commerce in Lausanne.

### Werdegang:

Ecole supérieure de commerce, Lausanne, Handelsmatura. Studienaufenthalte in London, Berlin und in Italien. 1965, Eidg. Turnlehrerdiplom I, Uni Lausanne.

### Lehrertätigkeit:

Verschiedene Lehrstellen an Lausanner Schulen, zuletzt Turnlehrer an der Ecole de commerce.

Den beiden vielseitig veranlagten und bewährten Kollegen wünschen wir guten Start und volle Befriedigung in ihrer neuen Aufgabe!

H. R.



## Bibliographie

Wir haben für Sie gelesen ...

Göhler, Joseph DK: 796.092.1 (091)  
**Ölbaumzweig und Goldmedaille.** Geschichte und Geschichten der antiken und der modernen Olympischen Spiele. Würzburg, Arena-Verlag, 1969. — 8°. 152 Seiten, illustr. — Fr. 14.—.

Von den fünf olympischen Festtagen des Altertums und dem Wesen der Olympischen Spiele ausgehend, gibt der Autor einen chronologischen Überblick über die antiken und modernen Olympischen Spiele.

Der erste Teil orientiert über die antiken Olympischen Spiele der Jahre 776 v. Chr. bis 394 n. Chr. Der Autor erläutert Wettkampfprogramm und Training und schildert in einem eigenen Kapitel die berühmten Sieger des Altertums. Er stellt die wichtigsten Disziplinen heraus und berichtet unter anderem von den Läufern und Ringern, den Pankratiasten und Fünfkämpfern und den Siegen von Königen, Kaisern und Tyrannen.

Der zweite Teil — beinhalten die Spiele der Neuzeit — ist übersichtlich in Sommer- und Winterspiele aufgeteilt und gibt einen chronologischen Überblick bis Tokio 1964 auf der einen und bis Grenoble 1968 auf der anderen Seite, wobei jeweils das Neue und der Unterschied zu früheren Wettkämpfen herausgearbeitet wird. Die Chronologie schliesst mit einem Ausblick auf die XIX. Olympischen Sommerspiele und die XX. Olympiade 1972 in München.

Seybold-Brunhuber, Annemarie DK: 796.41  
**Üben und Spielen mit dem Reifen.** Frankfurt am Main, Limpert-Verlag, 1969. — 8°. 67 Seiten, Abbildungen.

Nach Band 1 «Üben und Spielen mit dem Ball» und Band 2 «Üben und Spielen mit dem Seil» liegt nun Band 3 der Unterrichtshilfen zur Leibeserziehung von der Verfasserin vor. Das Übungsgut ist übersichtlich gegliedert in A. Bewegungsformende Aufgaben, B. Körper- und haltungsformende Aufgaben und schliesslich C. Kleine Spiele. Der Reifen wird wohltuend gerätgemäss verwendet: er rollt, fliegt, schwingt, rotiert; fordert somit Anpassung und Geschicklichkeit heraus, verbessert die Koordinationsfähigkeit und dient ausserdem als Mittel zur Bewegungs-«Kontrolle» und zum Haltungsaufbau.

Leibeserzieher in Schule und Vereinen werden anregende Übungsspiele in diesem Bändchen finden. Margot Reppel

Friedrich, F.; Gattermann, E. DK: 796.92—053.7  
**Jugendgemässe Ski-Grundausbildung.** Ein Skilehrplan in Lehr-einheiten. Schorndorf bei Stuttgart, Hofmann-Verlag, 1969. — 8°. 190 Seiten, Abbildungen. — Fr. 24.—.

Jeden Winter fahren viele Lehrer und Sportlehrer mit ihren Schulklassen und Gruppen ins Gebirge, um Skilager und Skikurse durchzuführen. Besonders jenen, die Kindern oder Anfängern Unterricht erteilen, sei dieser Band in die Hand gegeben, damit sie Anregungen für ihren Unterricht entnehmen können.

Der Inhalt des Buches gliedert sich in drei Teile. Im Teil A werden neben didaktisch-methodischen Grundlagen auch grundsätzliche Probleme zur Technikschiulung behandelt. Zum Beispiel: Die bewegungsgesetzliche Grundlage für das Erlernen des Skilaufes und Skifahrens.

- Die bewegungsmässige Schulung.
- Die individuelle Bewegungsausführung.

Im Teil B findet der Lehrer gut dargestellte Ausführungen zur Unterrichtspraxis. Der gesamte Skilehrplan ist in sieben Lehreinheiten gegliedert. Jede Lehreinheit beinhaltet neben den technischen Elementen methodische Hinweise, Spielformen und eine Zusammenfassung (Lehrweg) des Erlernenen. So gegliedert ist eigentlich jede Lehreinheit eine vollständige Unterrichtslektion.

Der dritte Teil unterrichtet über Lawinengefahr, Witterung und Schneeverhältnisse, Kameradenhilfe, Skitouren und Freizeitbeschäftigung an Lagerabenden.

Viele Reihenbilder und Skizzen illustrieren das gut gelungene Werk. Do

Quinche, Roger DK: 796.332—053.7  
**Schuss — Goal!** Kleine Fussballschule. Solothurn, Schweizer Jugend-Verlag, 1969. — 8°. 80 Seiten, illustriert, Abbildungen.

Roger Quinche, langjähriger Spieler der obersten Liga, mehrfacher Internationaler, Turnlehrer und heute Konditionstrainer der Schweizer Fussballnationalmannschaft kennt die Mittel, um sportbegeisterten Burschen das solide Fussballerhandwerk beizubringen.

Deutlich deckt er auf, dass Talent allein nicht mehr genügt. Eine subtile Technik, eine gute Kondition und viel Kameradschaftsgeist zeichnen einen modernen Fussballer aus.

Klar und kurz bespricht Roger Quinche die Themen Konditionsschulung, Technik, Taktik. Mit Erlebnisberichten aus seiner Aktivlaufbahn als Spieler und Trainer lockert er den Text auf eine sympathische Weise auf. Fl

Braecklein, Heinz. DK: 797.2  
**Methodische Übungsreihen im Schwimmen.** Schorndorf bei Stuttgart, Hofmann-Verlag, 1969. — 8°. 68 Seiten, Abbildungen. — ca. Fr. 9.80.

Auf dem Gebiete des Schwimmunterrichtes sind ohne Frage eine Reihe gut brauchbarer Lehrhilfen vorhanden. Auch in der «Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports» wurde mit dem Band 3 ein Lehrmodell zum Schwimmunterricht für den Anfänger in der Grundschule entwickelt. Der vorliegende Band 31 — verfasst von dem bekannten Fachmann in der Lehre des Schwimmens, Dr. H. Braecklein, — knüpft an diesen Band 3 an und wendet sich vor allem an die vielen Lehrer in den Schulen, die ohne spezifische Schwimmlehrausbildung ihre Schüler über den Status des Anfängers hinaus ausbilden wollen. Zum ersten Male wird dazu das Modell der «methodischen Übungsreihe» — wie es sich in der Leichtathletik und im Turnen ausgezeichnet bewährt hat — auch für die einzelnen Techniken des Schwimmens angewandt. Auf diese Weise wird in knapper und auch dem Nichtfachmann verständlichen Sprache der methodische Weg über Grundübungen zur angestrebten Zielübung aufgezeichnet. Erkenntnisse aus dem modernen Schwimmtraining wurden in diese weiterführende Grundausbildung in gebotener Kürze und Prägnanz übertragen. Damit erhält diese Lehrhilfe einen hohen Brauchbarkeitswert. Die wichtigsten Grundübungen sind zeichnerisch durch K. H. Grindler dargestellt.

Lavater-Sloman, Mary. DK: 920  
**George Washington auf dem Kampfpfad.** Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1969. — 8°. 32. Seiten, illustriert. — SJW 1078.

Die hinreissend geschriebene Geschichte eines Mannes, dessen Lauterkeit so gross war wie sein Mut. George Washington ist eine der grössten Gestalten der Weltgeschichte — und auch eine der schönsten. Sohn eines armen adeligen Pflanzers in der englischen Kolonie Virginien, begann er sein abenteuerliches Leben schon mit 15 Jahren. Im Unabhängigkeitskrieg, in dem die Kolonien sich vom Mutterland befreiten, war er ein genialer Anführer, der mit den von ihm ausgebildeten Truppen aus jungen Farmern — immer in der Minderzahl — die Engländer und ihre deutschen Söldner besiegte und sein Land befreite. Dann gab er den dreizehn freien Staaten die heute noch geltende Bundesverfassung (1787) und wurde der vom Volk geliebte und verehrte erste Präsident der Vereinigten Staaten. Ihm zu Ehren erhielt die Bundeshauptstadt seinen Namen.

**Held der Jugend.** Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1969. — 8°. 32 Seiten, illustriert. — SJW 1079.

Eine Biographie von John F. Kennedy — zumal so lebendig geschrieben wie die vorliegende — muss unsere Jugend begeistern. Der Seeheld, der Mann, der seiner Gesundheit ein ungewöhnliches Leben der Tat abtrotzte, der Freund der Neger, der Kämpfer gegen Armut und Elend, der Präsident, der glühend das Gute wollte, aber nur knapp 1000 Tage die Fackel tragen durfte, die er angezündet hatte — sollte der nicht Leitbild sein? «Alle Völker, seien sie uns wohlgesinnt oder nicht, sollen wissen, dass wir jeden Preis zahlen, jede Last tragen, jede Mühsal in Kauf nehmen, jedem Freund beistehen und jedem Feind entgegenzutreten werden, um die Fortdauer und den Sieg der Freiheit zu sichern.» Das war John F. Kennedys Bekenntnis bei seinem Amtsantritt.

Probst, Eduard. DK: 908  
**Leukerbad — Loèche-les-Bains.** Bern, Buchverlag, Verbands-druckerei, 1969. — 8°. 46 Seiten, 26 Taf. — Fr. 9.80.

Wiederum wartet der Buchverlag der VDB mit einem schmucken und instruktiven Band auf. Leukerbad, durch seine heissen Quellen und modernen Rheuma- und Lähmungskliniken weit über die Grenzen unseres Landes hinaus berühmt, hat ungezählten Tausenden von Kranken und Gebrechlichen die Gesundheit zurückgegeben, verheisst zumindest aber Linderung der Schmerzen und lässt neue Hoffnung aufknospen. Kein Wunder, wenn die Thermalquellen in diesem gigantischen Bergkessel von vielen Menschen als die wahren «Heiligen Wasser» bezeichnet werden! Eduard Probst erachtet es

als gegeben, diesem uralten, vor knapp 25 Jahren zu neuem Leben erwachten Kurort ein Werk zu widmen. Die Quellen im «Tal der Wälder», wie Leukerbad im 13. Jahrhundert genannt wurde, dienten zweifelsohne schon vorgeschichtlichen Ureinwohnern. Heute sind die Quellen, die aus einer Tiefe von 2500 m an die Erdoberfläche sprudeln, alle gefasst und liefern gesamthaft innert 24 Stunden über 2 Millionen Liter. Das weiche Wasser ist geschmack- und geruchlos und hat das kleine Gemeinwesen zu einem Gesundbrunnen ersten Ranges für jung und alt werden lassen.

Das mit 11 Farbbildern und 54 klaren Schwarzaufnahmen illustrierte Buch bildet ein wahres Vademecum für Kranke und Gesunde, spricht von den Naturschönheiten des Gebietes, den sportlichen Möglichkeiten, von der Wirkungsweise der Thermalquellen, vom Klimaeinfluss, von den zusätzlichen Behandlungsmitteln usw. Jedenfalls greift man dankbar und mit Freude zu diesem prächtigen, zweisprachigen Band, der die Rolle als zuverlässiger Wegweiser und Ratgeber zugleich verkörpert.

Willimczik, Klaus.

DK: 1:796

**Leibesübungen bei Homer.** Quellen zur Geschichte der Leibesübungen in der Antike. Schorndorf bei Stuttgart, Hofmann-Verlag, 1969. — 8°. 76 Seiten. — ca. Fr. 8.80.

Die Bedeutung der Leibesübungen der homerischen Zeit für die spätere Entwicklung der Agonistik und Athletik und die damit eng verbundene Sonderstellung der homerischen Epen als Quelle für die Geschichte der Leibesübungen wird nicht bestritten. Ilias und Odyssee werden allgemein als die älteste ausführliche Quelle für die Leibesübungen des frühen Griechentums angesehen. Besonders aufschlussreich sind der 23. Gesang der Ilias mit den Leichenspielen, die Achill für seinen gefallenen Freund Patroklos veranstaltet, und der 8. Gesang der Odyssee, der von den Gastspielen der Phäaken zu Ehren Odysseus berichtet. Beide Gesänge sind in dieser Quellenzusammenstellung vollständig abgedruckt. Damit soll bewusst jene Tendenz in der gegenwärtigen Geschichtsbetrachtung der Leibesübungen berücksichtigt werden, nach der die Leibesübungen im kulturhistorischen Gesamtzusammenhang zu sehen sind und nicht isoliert und damit einseitig dargestellt werden dürfen.

Als Hilfe für eine richtige Beurteilung und Einordnung der in Ilias und Odyssee gemachten Aussagen zu den einzelnen Leibesübungen und ihren Wettkampfformen ist die Einleitung gedacht, in der sowohl die fachwissenschaftliche, also altphilologische Homerproblematik als auch die speziell für die Geschichte der Leibesübungen wichtigen Probleme ausführlich behandelt worden sind: Wann lebte Homer? Welcher Epoche und welchem Raum sind die beschriebenen Leibesübungen und Wettkampfformen zuzuschreiben? Welche Bedeutung hatten die Wettkämpfe für das gesellschaftliche Leben der damaligen Zeit? Welche Rolle spielten die Götter beim Zustandekommen der einzelnen Leistungen? usw. Der Quellenzusammenstellung sind für die weitere Arbeit eine Auswahl der wichtigsten Homerliteratur und als Orientierungshilfe eine Zeittafel der Geschichte der griechischen Leibesübungen beigelegt.

## Neuerwerbungen unserer Bibliothek

### 0 Allgemeines

**Enciclopedia dello sport.** Monografie 1—6 + A—Z. Roma, Edizioni Sportive Italiane, 1964. — 4°. ill. 00.99 q

**Meyer-Eppler, W.** Grundlagen und Anwendungen der Informationstheorie. 2., neubear. und erw. Auflage. Berlin/Heidelberg/New York, Springer, 1969. — 8°. 549 S. Abb. 1 Taf. — Fr. 117.60. 00.168

Kommunikation und Kybernetik in Einzeldarstellungen Bd. 1.

**Pohybové Vlastnosti = Les qualités de mouvement = Bewegungseigenschaften.** Bibliographie. Praha, FTSV, 1969. — 4°. 55 S. — Maschr. 70.440<sup>55</sup> q

### 1 Philosophie. Psychologie

**Allport, G. W.** Gestalt und Wachstum in der Persönlichkeit. Meisenheim am Glan, Anton Hain, 1970. — 8°. 589 S. — Fr. 84.20. 01.246 F

**Göhler J.** Von der Geltung des Leibes. Ein kurzer geschichtlicher Überblick. Marktheidenfeld/M., Buchdr. Schleunung, 1968. — 8°. 8 S. 01.100<sup>7</sup>

**Willimczik, K.** Leibesübungen bei Homer. Quellen zur Geschichte der Leibesübungen in der Antike. Schorndorf bei Stuttgart, Hofmann, 1969. — 8°. 73 S. 9.170

**Theorie der Leibeserziehung.** 6.

### 3 Sozialwissenschaft und Recht

**Börner, L.** Berufssportler als Arbeitnehmer. Darmstadt, Verlag Dr. N. Stoytschegg, ca. 1969. — 8°. 167 S. — Fr. 32.95. 03.635

**Dietrich, G.** Bildungswirkungen des Gruppenunterrichts. Persönlichkeitsformende Bedeutung des gruppenunterrichtlichen

Verfahrens. München, Ehrenwirth, 1969. — 8°. 207 S. Tab. — Fr. 24.40. 03.626

**Mester, L.** Grundfragen der Leibeserziehung. 3., erg. und überarb. Auflage. Braunschweig, Georg Westermann, 1969. — 8°. 233 S. Abb. — Fr. 24.40. 03.634

**Schweizerische Armee.** Grundschule für den Sanitätsdienst. Bern, Eidg. Drucksachen- und Materialzentrale, 1968. — 8°. 267 S. Abb. Taf. 8. 06.248

**Sport et éducation.** Conférence internationale organisée par le Conseil International de l'Education Physique et le Sport à Mexico, 7—9 octobre 1968. Liège, CIEPS, 1969. — 8°. 181 p. 03.619

## 61 Medizin

**Brunner, D.; Jokl, E.** Physical Activity and Aging. With special reference to the effect of exercise and training on the natural history of arteriosclerotic heart disease. Basel/New York, S. Karger, 1970. — 8°. 315 p. fig. — Fr. 82.—. 06.295

**Chevalier, R. J.; Lechartier, J. P.; Mignot, S.** Le livre des premiers secours. Conseils de survie, contrôle programmé des connaissances, vocabulaire de secourisme. Ouvrage conforme au programme du brevet national de secourisme. Paris, Ed. Gamma, 1969. — 8°. 304 p. fig. — Fr. 18.—. 06.298

**Eklblom, B.** Effect of Physical Training on Oxygen Transport System in Man. Stockholm, Balder, 1969. — 8°. 45 p. fig. — Fr. 31.75. 06.320<sup>8</sup>

**Harff, J.; Grossmann, A.** Übungsbehandlung für Säuglinge und Kleinkinder. Haltungs- und Bewegungsschulung. Stuttgart, Enke, 1969. — 8°. 87 S. Abb. — Fr. 18.10. 06.100<sup>10</sup>

**Schönholzer, G.** Das Doping im Sport. — 4°. 5 S. 06.260<sup>9</sup> q  
SA: Hippokrates, 40 (1969) 22:873—877.

**Teirich-Leube, H.** Bewegungsfibel für Krankengymnastik. Stuttgart, Gustav Fischer, 1969. — 8°. 49 S. Abb. — Fr. 8.20. 06.320<sup>5</sup>

## 62 Ingenieurwesen

**Anlage und Pflege der Sportrasenflächen.** Vorträge, gehalten auf dem 1. Tschechoslowakischen Rasensymposium vom 20. bis 22. Mai 1969. Brno, Hochschule für Landwirtschaft, 1969. — 8°. 288 S. Abb. 06.292

**Klasings Bootsmarkt International.** 2000 Yachten und Boote. Zubehör, Ausrüstung, Motoren. Bielefeld, Delius, Klasing, 1969. — 4°. 311 S. ill. Abb. — Fr. 20.90. 78.50 q

**Wunderlich, L.** Netzplantechnik für den Leiter. Grundlagen — Beispiele — Übungsaufgaben. Berlin, Dietz-Verlag, 1969. — 8°. 147 S. Abb. — Fr. 3.80. 06.249

## 7 Kunst. Musik. Spiel. Sport

**Dattner, R.** Designe for play. London, Reinhold, 1969. — 8°. 144 p. ill. — Fr. 62.05. 07.113

**Fabian, D.** Bäderbauten = Aquatic buildings. Handbuch für Bäderbau und Badewesen, Anlage, Ausstattung, Betrieb, Wirtschaftlichkeit = Reference Book on Aquatic Buildings, Establishments and Facilities, Construction, Plant, Equipment, Operation, Economy. München, Georg D. W. Callwey, 1970. — 4°. 497 S. ill. — Fr. 105.60 07.294 q+F

**Sorell, W.** Knaurs Buch vom Tanz. Der Tanz durch die Jahrhunderte. München/Zürich, Droemersch Verlaganstalt Th. Knaur, 1969. — 4°. 304 S. Abb. — Fr. 63.50. 07.297 q

## 796.0 Leibesübungen und Sport (Allgemeines)

**Courbeyre, J.** Les handicapés et leurs problèmes. Paris, Lafont, 1969. — 8°. 191 p. — Fr. 12.—. 70.449

**Dassel, H.; Haag, H.** Circuit-Training in der Schule. Konditionsschulung für die Jugend. Teil II. Schorndorf bei Stuttgart, Hofmann, 1969. — 8°. 118 S. Abb. 9.161

**Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports.** 30.

**Exposé de la 8e session estivale de l'Académie Olympique internationale.** Athènes, Comité Olympique Hellénique, 1969. — 8°. 236 p. ill. 70.452

**Neal, P.** Coaching methods for women. London, Addison-Wesley, 1969. — 8°. 281 p. ill. fig. — Fr. 36.10. 70.450

**Niggli, G.** Gestern — heute — morgen. 50 Jahre Schweizerischer Katholischer Turn- und Sportverband. Luzern, SKTSV, 1969. — 8°. 81 S. ill. 70.480<sup>86</sup>

**Shephard, R. J.** Endurance fitness. Toronto, University Press, 1969. — 8°. 246 p. fig. — Fr. 30.60. 70.451

**Thomas, R.** Musculation au service de tous les sports. Paris, Amphora, 1969. — 8°. 168 p. fig. — Fr. 17.50. 70.454

## 796.1/3 Spiele

**Cramer, D.** Fussball-Training. 4., überarb. Aufl. Frankfurt am Main, Westdeutscher Fussball-Verband, 1966. — 8°. 187 S. Abb. — Fr. 8.—. 71.107

Cramer, D. Fussball-Taktik. 5. Auflage. Frankfurt am Main, Westdeutscher Fussball-Verband, 1969. — 8°. 178 S. Abb. — Fr. 8.—. 71.106

Cramer, D. Fussball-Technik, 5. Aufl. Frankfurt am Main, Westdeutscher Fussball-Verband, 1969. — 8°. 155 S. Abb. — Fr. 8.—. 71.105

Jendral, H.-J. Fussball. Das erste Lexikon über den Fussball-sport. München/Wien, Verlag Franz Schneider, 1969. — 8°. 317 S. Abb. — Fr. 16.—. 71.109

Internationale Handball Federation. Reglemente. Ausgabe August 1969. Basel, IHF, 1969. — 8°. 27 S. 71.101

Mahlo, F. L'acte tactique en jeu. Son éducation dans l'enseignement sportif du 1er degré. Paris, Vigot, 1969. — 8°. 245 p. fig. — Fr. 26.50. 71.96

#### 796.41 Turnen und Gymnastik

Coaz, W. Wie man seinen Rücken schont. Zürich, Fachverlag AG, 1970. — 8°. 25 S. ill. 72.120<sup>98</sup>

Dörrer, H.-J. Von der Spielform zur Leistung. Wege zur Leistungserziehung im Geräteturnen der 9- bis 12jährigen. Celle, Pohl, 1969. — 8°. 96 S. Abb. — Fr. 7.50. 72.120<sup>97</sup>

Foerster, D. Hausfrauen turnen. Gymnastik für Hausfrauen. Aus der Praxis — für die Praxis. 2. Aufl. Celle, Pohl, 1969. — 8°. 120 S. Abb. — Fr. 8.—. 72.120<sup>96</sup>

Kohlrausch, W. Gymnastik für Manager. Lockerungsübungen, Atemgymnastik und andere Trainingsformen für verspannte und ältere Menschen. 2., erw. Auflage. Stuttgart, Gustav Fischer, 1969. — 8°. 37 S. Abb. — Fr. 7.55. 72.160<sup>98</sup>

Söll, W.; Koch, K. Übungsmodelle für alle Altersstufen. Die Gestaltung des Unterrichts in der Leibeserziehung. Teil II. Schorndorf bei Stuttgart, Hofmann, 1969. — 8°. 217 S. Abb. — Fr. 14.80. 9.161

Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports. 29.

#### 796.42/451 Leichtathletik

Fédération Française d'Athlétisme. Les courses, les lancers, les sauts. Paris, Amicale des Entraîneurs Français, 1969. — 4°. 159 p. fig. 73.80<sup>9</sup>

Kruber, D. Leichtathletik in der Halle. Methodische Hilfe zur leichtathletischen Bewegungsschulung unter den Bedingungen in der Halle. Schorndorf bei Stuttgart, Hofmann, 1969. — 8°. 97 S. Abb. — Fr. 12.80. 9.161

Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports. 33.

#### 796.6 Radsport

Jeuniau, M. Qui êtes-vous Eddy Merckx? Paris, Editions Arts et Voyages, 1969. — 8°. 112 p. 10 tabl. — Fr. 9.50. 75.15

Wer möchte sich in unserem Heim für männliche Jugendliche als

### Heimerzieher

einarbeiten?

Für aufgeschlossenen jungen Mann besteht die Möglichkeit, bei günstigen Anstellungsbedingungen in alle Gebiete der Heimerziehung eingeführt zu werden.

Jede weitere Auskunft erhalten Sie bei der Leitung des **Basler Jugendheims**, Nonnenweg 72, 4000 Basel.

#### 796.8 Kampf- und Verteidigungssport. Schwerathletik. Wehrsport

Hofmann, W. Judo. Grundlagen des Stand- und Bodenkampfes. Wiesbaden, Sicker, 1969. — 4°. 228 S. Abb. — Fr. 24.40. 76.41 q

Moyset, R. Initiation à l'escrime. Paris, Bornemann, 1966. — 8°. 79 p. fig. — Fr. 5.70. 76.60<sup>11</sup>

Moyset, R. Initiation au Karaté. Paris, Bornemann, 1966. — 8°. 76 p. fig. — Fr. 5.—. 76.60<sup>12</sup>

Moyset, R. Initiation à la Boxe. Paris, Bornemann, 1966. — 8°. 62 p. fig. — Fr. 5.—. 76.60<sup>13</sup>

Moyset, R. Initiation à l'haltérophilie. Paris, Bornemann, 1963. 8°. 48 p. — Fr. 5.—. 76.60<sup>14</sup>

#### 796.9 Wintersport

Friedrich, F.; Gattermann, E. Jugendgemässe Ski-Grundausbildung. Ein Skilehrplan in Lehrheiten. Schorndorf bei Stuttgart, Hofmann, 1969. — 8°. 190 S. Abb. 77.54

Gertsch, E.; Erb, K. 40 Jahre Internationales Lauberhorn-Skirennen Wengen. Interlaken, Buchdr. Schläfli, 1970. — 4°. 119 S. ill. 4 Taf. 77.58 q

40. Internationales Lauberhorn-Skirennen Wengen 10./11. Januar 1970. Startlisten, Ranglisten, Mitteilungen. Wengen, Ski-Club, 1970. — 4°. Abb. 77.59 q

Orif, J. Ski. Cours 6/5 des écoles du ski français. Tome I. Paris, Laffont, 1969. — 8°. 30 p. fig. — Fr. 12.—. 77.40<sup>35</sup>

Orif, J. Ski. Cours 4/3 des écoles du ski français. Tome II. Paris, Laffont, 1969. — 8°. 32 p. fig. — Fr. 12.—. 77.40<sup>36</sup>

Orif, J. Ski. Cours 2/1 des écoles du ski français. Tome III. Paris, Laffont, 1969. — 8°. 32 p. fig. — Fr. 12.—. 77.40<sup>37</sup>

Péribat, G. Ski vérité. Paris, Raoul Solar, 1969. — 8°. 244 p. ill. — Fr. 12.80. 77.63

Vorderwülbecke, M. Ski-Gymnastik. München, Nymphenburger Verlagshandlung, 1970. — 8°. 16 Karten, Abb. — Fr. 9.90. 77.100<sup>3</sup>

Wettig, E. Das eiskalte Geschäft. Hinter den Kulissen des Eislaufs. Frankfurt am Main, Limpert, 1969. — 8°. 172 S. ill. — Fr. 16.—. 77.55

Zanger, D. Skischule. Ski-Ausrüstung, Ski-Gymnastik, Lauf-Technik. Wiesbaden, Falken-Verlag Erich Sicker, 1969. — 8°. 124 S. Abb. — Fr. 17.—. 77.66

Zeller, E. Meine kleine Eiskunstlaufschule. München, Moderne Verlags GmbH, 1969. — 8°. 168 S. Abb. — Fr. 20.90. 77.56

#### 797 Wassersport. Schwimmen. Flugsport

Frank, R. Die Atemtechnik des Schwimmens. München, Verlag UNI-Druck, 1968. — 8°. 49 S. Abb. — Fr. 12.60. 78.40<sup>26</sup>

Holm, W.; Nolte, J. ABC des Segelns. 4., überarb. Auflage. Berlin, Sportverlag, 1969. — 8°. 219 S. Abb. — Fr. 13.60. 78.48

Kennel-Kobi, L. Schwimmen für jung und alt. Schönenwerd, Widmer, 1969. — 8°. 98 S. Abb. — Fr. 9.80. 78.40<sup>25</sup>

#### 8 Literatur und Literaturgeschichte

Homer, Ilias. (Griechisch-Deutsch). Berlin und Darmstadt, Der Tempel-Verlag, 1966. — 8°. 445 S. — Fr. 39.40. 08.476

Homer, Odyssee. (Griechisch-Deutsch). Berlin und Darmstadt, Der Tempel-Verlag, 1966. — 8°. 351 S. — Fr. 39.40. 08.477

Kulas, H. Kämpfer im Dress. Deutsche Sporterzählungen. Wuppertal-Barmen, Verlag Peter Hammer, 1969. — 8°. 265 S. — Fr. 19.80. 08.470

#### 920 Bibliographien

Cerdan, M.; Cerdan, R. Cerdan. L'homme. Le champion. Paris, Solar, 1969. — 8°. 320 p. 24 tab. — Fr. 19.80. 76.42

Mossdorf, C. F. Josef Neckermann. Weltmeister und Olympiasieger. München, Copress-Verlag, 1969. — 8°. 224 S. ill. — Fr. 20.90. 09.212



# Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

## Die Turnprüfung bei der Aushebung im Jahre 1969

Im Jahre 1969 mussten sich 40 835 junge Männer des Jahrgangs 1950 der Rekrutenaushebung stellen. Von diesen hatten sich 26 945 im turnerisch-sportlichen Vorunterricht, 5282 an Mittelschulen und 18 186 in Vereinen auf die Turnprüfung vorbereitet. 9197 sagten aus, überhaupt nicht trainiert zu haben, sei es aus Mangel an Gelegenheit oder aus Bequemlichkeit. 32 631 konnten das VU-Leistungsheft vorweisen.

36 473 traten zur Turnprüfung an; die verbleibenden 4362 (10,7 Prozent) wurden aus ärztlichen Gründen davon dispensiert. Noch nie ist ein derart grosser Prozentsatz aufgrund ärztlicher Befunde von der Turnprüfung befreit worden. Ob diese Tatsache durch die grössere Krankheitsanfälligkeit oder durch eine large Befreiungspraxis verursacht wurde, muss noch abgeklärt werden.

Die Prüfungsergebnisse präsentieren sich wie folgt: 14 750 (40,4 Prozent) erreichten in den vier Disziplinen (Schnellauf 80 m, Weitsprung, Weitwurf 500 g, Klettern 5 m Stange oder Tau) die beste Note 4 und erhielten als Auszeichnung die Ehrenkarte. Im Jahre 1968 waren es 39,9 Prozent.

Auch der gesamtschweizerische Notendurchschnitt war mit 5,933 etwas besser als im Vorjahr (5,971).

Folgende Durchschnittsnoten wurden in den einzelnen Kantonen erreicht:

Zürich	5,828	Schaffhausen	5,875
Bern	5,973	Appenzell A. Rh.	5,935
Luzern	5,837	Appenzell I. Rh.	5,892
Uri	5,713	St. Gallen	6,064
Schwyz	5,768	Graubünden	6,217
Obwalden	5,993	Aargau	5,830
Nidwalden	5,557	Thurgau	5,550
Glarus	5,704	Tessin	5,880
Zug	5,956	Waadt	6,236
Fribourg	6,178	Wallis	5,622
Solothurn	5,544	Neuenburg	6,402
Basel-Stadt	6,026	Genf	6,464
Basel-Land	5,846		

Solothurn, Thurgau und Nidwalden führen die Kantonsrangliste an, Neuenburg und Genf belegen die letzten Plätze.

Es liegt nahe, die Frage zu stellen, ob sich die heute in gewissen Kreisen in Mode gekommene Ablehnung jeglicher militärischer Tätigkeit auch an der Turnprüfung bei der Aushebung auswirkt. Die Resultate wurden dadurch jedenfalls nicht ungünstig beeinflusst. Wohl musste festgestellt werden, dass die Zahl der Stellungspflichtigen mit negativer Einstellung leicht zugenommen hat, doch sind Haltung, Disziplin und vor allem der sportliche Einsatz der weitaus grössten Zahl der angehenden Rekruten als vorbildlich zu bezeichnen.

Die Turnprüfung bildet einen attraktiven Bestandteil der Rekrutenaushebung. Es ist zu wünschen, dass sie künftig in vermehrtem Masse eine sinnvolle Weiterführung finde in intensiverer sportlicher Ausbildung unserer Wehrmänner in den Rekruten- und Kaderschulen sowie in den Wiederholungskursen. -Wi

## Bald Skitouren

Nach einem harten Winter und vielen vergnüglichen Skiabfahrten wird es Zeit, an die Freuden der Skitouren im Hochgebirge zu denken. Das Skifahren im Hochgebirge setzt jedoch beim Fahrer umfassende Kenntnisse voraus, die die reine Skitechnik bei weitem übersteigen.

Damit VU-Leiter sich die Grundbegriffe aneignen oder ihre Kenntnisse erweitern können, organisiert die ETS

### vom 11. bis 19. April 1970 in Arolla

einen Skitourenleiterkurs. Bei der Anmeldung sind folgende Bedingungen zu berücksichtigen:

- Mindestalter 20 Jahre
- Fähig sein, auf allen Schneearten zu fahren
- Bereits einige Skitouren im Gebirge gemacht haben
- Bereit sein, bei einer Gruppe von Jugendlichen als VU- oder J+S-Leiter tätig zu sein
- sich verpflichten, sich konditionell auf den Leiterkurs vorzubereiten.

Eine Anmeldung hat an das kantonale Vorunterrichtsbüro, das seinen Sitz in der Hauptstadt des betreffenden Wohnkantons hat, zu erfolgen. Im Zweifelsfall wollen Sie bitte den nachstehenden Beitrag lesen.  
C. W.

## Kurs für Skitourenleiter in Arolla/Cabane des Dix 1969

Nach dem launischen und unfreundlichen April dachte wohl mancher von uns mit einem leisen Unbehagen an die bevorstehende Skitourenwoche. Umso grösser war die Überraschung, als der Einrückungstag uns mit Sonnenschein begrüßte. Die letzten Vorbereitungen wurden mit Schwung besorgt, und verheissungsvoll trat ein jeder die Reise an.

In Lausanne tauchten die ersten Skikameraden auf. «Arolla?» «Du auch?» Und schon war der erste Kontakt hergestellt. Als in Sion die Gruppe vollzählig wurde, fühlten wir uns bereits in einer Gemeinschaft. Die wuchtige Bergwelt um Arolla löste die letzte Zurückhaltung und liess uns gleich Vertrauen fassen zu unseren Führern Charles Wenger und Candide Pralong.

Bald konnten wir uns auch in der Cabane des Dix heimisch fühlen. Auf dem kleinen Felskopf thronte paradiesisch «unsere» Hütte, umgeben von riesigen Wächtern. In dieser Welt sollten wir unsere ersten «Gehversuche» unternehmen. Systematisch weihten Charles und Candide uns in die Geheimnisse der Bergsteiger ein. Dabei bewiesen unsere Lehrer grosses Verständnis. Mit welcher Geduld und Hingabe versuchten sie, uns mit der Kunst der Knoten, des Abseilens usw. vertraut zu machen! Neben diesen notwendigen ele-

mentaren Anweisungen warteten sie auch gleich mit einer Überraschung auf. Schon am ersten Tage führte Candide uns auf einen Vorgipfel von La Luette. Das sollte uns eine Vorahnung der noch bevorstehenden Bergfreuden geben. Denn am folgenden Tage wurde unser Arbeitsprogramm eingeleitet durch die Besteigung von La Luette. Mit einer Vertrautheit, die nur einem Walliser eigen sein kann, verstand es Candide, uns mit dieser gewaltigen Bergwelt bekannt zu machen. Beim Anblick des Panoramas spürten wir etwas von der eleganten Leichtigkeit, mit der die Bergdohlen über den Gipfelhöhen segeln. Mit eben dieser Beschwingtheit gelang es den Leitern auch, unsere Arbeit zu «versüssen». So liess der Iglubau in jedem längst ersehnte Jugendträume verwirklichen. Das für Anfänger anspruchsvolle Skifahren am Seil bereitete sogar Freude. Unsere Erfahrungen wurden jeweilen ergänzt durch theoretische Anleitungen. Dazu gehörte die Unterweisung in Meteorologie, in der Kompass- und Lawinenkunde usw. Kurz, es war die Vermittlung von Kenntnissen, die für Hochgebirgstouren unerlässlich sind.

Den Höhepunkt der Leiterwoche bildete die Besteigung des Pigne d'Arolla. Bei sternenklarer Morgendämmerung folgten wir samstags früh der sicheren Führung von Candide. Zu unseren Füßen breiteten sich in verschwenderischer Pracht Gipfel und Hörner aus. Die Ruhe und die Zauberkraft der Berge entrissen jeden dem kleinlichen Alltag.

Das Zusammenleben in einer Gruppe kann immer wieder Probleme bereiten. Auch in unserem Tourenlager hätten wir das eine oder andere besser anpacken können. Gesamthaft gesehen war es aber eine gelungene Woche. Das verdanken wir der gezielten Führung von Charles, der es z. B. meisterhaft verstanden hat, die Romands und Deutschschweizer anzusprechen. Diese Tage sind für uns nicht nur technisch wertvoll, sondern hinterlassen auch unvergessliche Erlebnisse.

Jos. Küng, Chur

---

## Japan — Schweiz Jugendaustausch

Auf Anregung des Schweizerischen Studentenreisedienstes (SSR) wird im Sommer des EXPO-Jahres 1970 (26. Juli bis 18. August) unter dem Patronat von Pro Helvetia, Schweiz. Verkehrszentrale und SAJV ein Jugendaustausch Japan — Schweiz durchgeführt.

Die Teilnehmer (30) im Alter von 20 bis 30 Jahren tragen die Reisekosten ins Gastland und zurück (max. Fr. 2500.—) und erhalten durch ein äusserst attraktives Programm (Rundreise, Empfänge, Vorträge, Besichtigungen und Familienaufenthalt), dessen Kosten das Gastland trägt, Einblick in fremde Lebensweisen. Die Delegationen sollten möglichst repräsentativ aus allen Landesteilen und Berufen kommen, und wir bitten alle Interessenten, beim Schweizerischen Studentenreisedienst, Limmatquai 138, 8001 Zürich, Telefon (051) 32 23 33 / 39, einen Anmeldefragebogen zu verlangen.





## Dem VU-Leiter ins Büchlein geschrieben

Ein VU-Inspektor berichtet:

Skilager sind herrlich, wenn es Schnee hat. Das musste ich mir beim Besuch des ETV Dagmersellen sagen, der im luzernischen Flühli einquartiert war. Es waren an die 100 Burschen und Mädchen, die darauf warteten, ihre Schwünge, Bögen und Sprünge auf dem begehrten Weiss zu produzieren. Dazu kam es leider nur selten, denn was da während dieses Lagers an nassen Stoffen vom Himmel fiel, das kann man wahrlich nur mit harten, in Dialekt gehaltenen Worten richtig benennen. Mir taten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer leid, denn einmal nass werden, mag während eines Wochenlagers noch einen gewissen Reiz ausstrahlen, aber wenn es dann zur Tagesordnung gehört, wird es lästig.

Die Leiter des ETV Dagmersellen waren indes nicht müssig. Man setzte sich mit den Gemeindebehörden

von Flühli in Verbindung, erbat sich die schicke Turnhalle — und erhielt sie, trotzdem keine Ferien auf dem Programm waren. In Etappen und Leistungsgruppen zogen die vom allzu vielen Regen enttäuschten Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Turnstunden und holten unter diesen Umständen das Beste für die Sache heraus. Da komme mir noch einer und schreie etwas von «Hinterwäldler» im Entlebuch. Unrecht hat er, die Gemeinde- und Schulbehörde von Flühli gaben ein Musterbeispiel der Aufgeschlossenheit gegenüber dem Anliegen eines initiativen VU-Leiters. Ihm selbst sei ein spezielles Kränzchen gewunden. Das Lager gelang unter diesen Umständen prächtig, man tat wohl etwas weniger in Sachen Skifahren, doch liessen die gut gelungenen Turnstunden in der Turnhalle von Flühli manches vergessen. Wohl dem, der als Leiter bei derartig misslichen Verhältnissen seine Hände nicht in den Schoss legt, sondern sich etwas einfallen lässt!

Arnold Gautschi, Luzern



## Turn- und Sportgerätefabrik

**Alder & Eisenhut AG**  
8700 Küsnacht-ZH Tel. 051 / 90 09 05  
9642 Ebnet-Kappel-SG Tel. 074 / 3 24 24

**SUTTER**  
E M A N U E L

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.

### DIE GEMEINDE SCHWYZ

sucht auf Beginn des Schuljahres 1970/71 (10. April 1970) zur Besetzung der neugeschaffenen Turnlehrerstelle

### einen Turnlehrer I

Besoldung nach der kantonalen Verordnung, zuzüglich Ortszulagen.

Auskünfte erteilt Hr. Schulrat Ernst Meyer, Gardi, Seewen/SZ, Telefon Nr. (043) 3 25 82.

Anmeldungen mit den üblichen Unterlagen, inkl. Foto, sind erbeten an den Schulratspräsidenten der Gemeinde Schwyz, Herrn Josef Lenzlinger, Oberfeld, 6430 Schwyz.

Der Schulrat Schwyz

### 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

### GEMEINDE EBikon / LU

(7500 Einwohner, 3 km von Luzern entfernt)

Wir suchen auf Beginn des Schuljahres 1970/71 (24. August 1970) eine

### Turnlehrerin

für das Mädchenturnen an der Sekundarschule, an den Primarabschlussklassen und eventuell an der 6. Primarklasse.

**Auskunft** über die Anstellungsbedingungen erteilt die Schulverwaltung, Tel. 041 / 36 32 75.

**Anmeldungen** mit den üblichen Unterlagen sind bis Ende März 1970 an den Schulpflegepräsidenten, Herrn Josef Zurkirchen, Koppstrasse, 6030 Ebikon, zu senden.



# Unsere Monatslektion

## Fitnessstraining

Einleitung mit Springseil · Circuit-Training · Gruppenwettkämpfe mit Ziehtau · Blitzball: Einführungsübungen

Text und Zeichnungen: Jan Gursky

Ort: Halle

Dauer: 1 Stunde 30 Minuten

Klasse: 16 Schüler

Material: 16 Springseile, 2 Langbänke, 1 Reck, 3 Kasten, 2 Veloschläuche, Sprossenwand, 1 Pferd, 1 Sandsack oder 1 Kugelhantel, 1 Ziehtau, 6 Matten, 8 Malstäbe, 4 Blitzbälle, Stoppuhr, Pfeife

### Symbolerklärung

♡ Kreislaufenregung



Geschicklichkeit



Beweglichkeit

Kraft:

Arme



Beine



♥ Ausdauer



Schnelligkeit

WS

Wirbelsäule

Rücken



Bauch



## 1. Einleitung

20 Minuten

### Springseil

- Je 2 Schüler zusammen erhalten 1 Seil. Die Schüler laufen paarweise nebeneinander im Kreis (Seil locker halten). Auf Pfiff des Leiters bleibt das vorderste Paar stehen und hält das Seil in Hüfthöhe gespannt. Jedes nachfolgende Paar kriecht unten durch und spannt nachher das eigene Seil ebenfalls (Tunnel).
- Gleiche Übungsorganisation, die Schüler überspringen das erste Seil, beim nächsten kriechen sie unten durch usw.
- Gleiche Übungsorganisation, die Schüler laufen im Slalom um die nun in Laufrichtung hintereinander stehenden Kameraden (unter dem Seil durch).

Klasse im Schwarm, jeder Schüler 1 Seil

- Rumpfneigehalte, Seil 4fach zusammengelegt in Vorhalte gefasst, leichtes Wippen vw.-abw. mit Armschwingen l. und r. sw.-hoch.
- Hürdensitz, Seil 4fach zusammengelegt, in Vorhalte gefasst Rumpfbeugen vw. bis zum Ablegen des Seiles vor dem gestreckten Bein, wechselseitig.
- Bauchlage, zweifach zusammengelegtes Seil in Vorhalte, Rumpfbeugen vw. - hoch mit Doppelarmkreisen rw. bis hinter den Körper und zurück.
- Kniestand, 4 fach zusammengelegtes Seil in Hochhalte gefasst, Rumpfbeugen l. und r. sw. mit Nachwippen.
- Kniestand, 4fach zusammengelegtes Seil in Hochhalte gefasst Senken der Hüften l.-sw. bis zum Absitzen auf dem Boden mit gleichzeitigem Senken des Seiles r.-sw., gegengleich.
- Es werden Kolonnen gebildet, die sich auf einer Seite der Halle nebeneinander bereitstellen. Auf Zeichen beginnen die vordersten jeder Kolonne mit der Übung

- Laufen vw. mit Seilkreisen vw.
- Doppelhüpfen vw. mit Seilkreisen vw.
- Galopp hüpfen vw mit Seilkreisen vw.
- Hüpfen vw. auf einem Bein
- Galopp hüpfen sw. mit Seilkreisen vw.

### Geschicklichkeitsübungen

- Seil 2fach zusammengelegt in Hochhalte gefasst, Beugen rw., das Seil fallen lassen und nach schneller Drehung des Körpers das Seil auffangen, bevor es den Boden berührt.
- Rumpfneigehalte, 2fach zusammengelegtes Seil in Hochhalte gefasst: Seil hochwerfen über dem Kopf und unter einem Knie in die Hände klatschen und das fallende Seil in der Hocke auffangen.
- Schwebesitz, Seil 2fach zusammengelegt in 1 Hand; Körper hochschnellen mit Seilkreisen unter dem Körper
- Grundstellung, 4fach zusammengelegtes Seil vor dem Körper gefasst, rw.-abw.-schwingen des Seiles mit gleichzeitigem Überspringen desselben und wieder zurück in die Ausgangsstellung. Zuerst mit Zwischenhüpfen, dann direkt vw.-rw.-vw. usw.

## 2. Leistungsphase

### Kraft/Schnellkraft:

### Circuit: 8 Stationen

#### Organisation

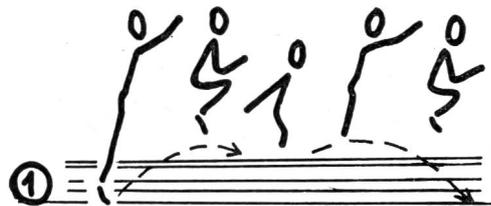
Die 16 Schüler werden gleichmässig auf 8 Stationen verteilt. Auf Pfiff beginnen 8 Schüler mit der Leistungsphase und 8 Schüler mit der «Ruhepause». Nach 30'' wird gewechselt; die 8 Schüler die mit der Leistungsphase begannen, erholen sich und wechseln gleichzeitig zur nächsten Station. Während der Leistungsphase soll eine Übung möglichst viele Male wiederholt werden. Die Reihenfolge der Stationen ist genau bestimmt.

Wir beginnen mit 2 Durchgängen (2mal 8 Stationen). Mit zunehmender Leistungsfähigkeit erhöhen wir auf 3 Durchgänge.

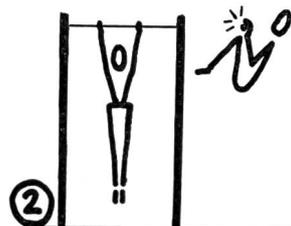
Die Belastung hängt vor allem ab vom Verhältnis zwischen der Leistungs- und der Erholungszeit. Eine Steigerung der Belastung kann erreicht werden durch die Verlängerung der Leistungsphase oder durch eine Verkürzung der Ruhepause.

#### Stationen:

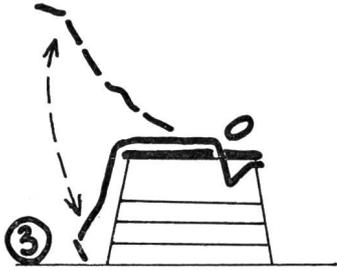
- 5mal doppelhüpfen sw.-vw. über Langbank, um die Langbank herum zurück zum Ausgangspunkt laufen und wieder mit Hüpfen beginnen.



- Klimmziehen am Reck: Aus dem Hang am Reck Arme beugen und Knie hochreissen bis zum Berühren der Stange.



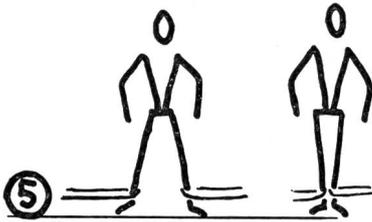
3. Beine hochschwingen, beim Senken weich auffangen.



4. Liegestütz: a) Hochschnellen und in die Hände klatschen b) Stützend einen Halbkreis beschreiben.



5. Aus Grätschstellung in Grundstellung hüpfen gegen Widerstand (Veloschlauch).



6. Schnelles Beinheben vom Boden bis zur Sprossenwand und zurück.



7. Stützspringen — Durchkriechen. Abwechslungsweise Flanke l. und r., Pferdshöhe ca. 1 m.



8. Sandsack oder Kugelhantel (8–12 kg) mit beiden Händen neben der Bank auf dem Boden fassen, hochreißen und auf der anderen Seite wieder ablegen.

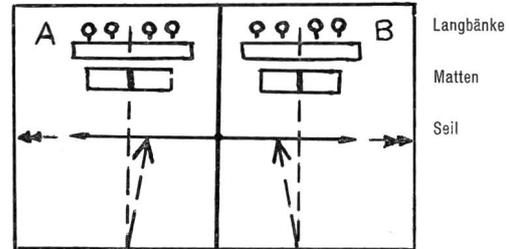


### Geschicklichkeit/Kraft:

#### Seilziehen: Gruppenwettkämpfe

Es werden 4 Mannschaften gebildet, jede kämpft gegen jede oder Cupsystem.

- Start hinter der Langbank in Rückenlage; auf Kommando Sprungrolle über die Bank, zur anderen Seite der Turnhalle laufen, nach dem Berühren der Wand zurück zum Seil und ziehen.
- Start bei der Wand auf der anderen Seite: Auf Kommando zurück zu den Langbänken laufen, unter diesen durchkriechen, zum Seil laufen und ziehen.



- Seilziehen auf der Langbank. Die Bänke sind etwa 2 – 3 m voneinander entfernt aufgestellt (Schmalseite gegeneinander). Bei welcher Gruppe fällt zuerst ein Schüler auf den Boden?

### Geschicklichkeit/Ausdauer:

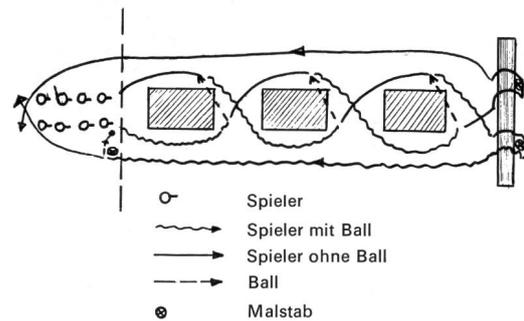
#### Spiel: Einführung Blitzball

Angewöhnungsübungen mit dem Blitzball  
4 Spieler zusammen bilden 1 Gruppe mit 1 Ball

- Die 4 Spieler stehen in 1er-Kolonne hintereinander. Der vorderste gibt den Ball mit beiden Händen auf der rechten (linken) Seite rw. seinem Kameraden hinter ihm. Ist der Ball beim hintersten, machen alle rechtsumkehrt und die Übung geht weiter.
  - Die Gruppe steht in 1er-Kolonne. Beim vordersten und hintersten Spieler steht ein Malstab. Der Ball wird auf der Seite nach hinten gespielt. Der hinterste Spieler läuft mit dem Ball um den hinteren Malstab nach vorn und spielt den Ball vom vorderen Malstab aus wieder in die Gruppe. Die Spieler verschieben sich bei jedem Wechsel um einen Platz nach rw.
  - Gleiche Übung, aber der Ball wird abwechslungsweise auf der linken, dann auf der rechten Seite nach hinten gegeben (1. Spieler links, 2. rechts usw.).
  - Gleiche Aufstellung, der vorderste spielt der Ball dem hintersten zu. Dieser läuft mit dem Ball im Slalom durch die Kolonne nach vorn und spielt den Ball wieder zurück.
- Diese Übungen können auch als Stafetten ausgetragen werden.

#### Zweierstafette:

Es werden 2 Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft bildet hinter der Startlinie eine 2er-Kolonne. Zwei Läufer jeder Mannschaft laufen gleichzeitig im Slalom um die Matten und spielen sich vor jedem Überkreuzen den Ball zu, Sprung über die Langbank, um die Malstäbe herum und zurück zur Startlinie wo ein Spieler den Ball dem nächsten Paar übergibt.



Erklären der wichtigsten Regeln des Spieles

- Kurzes Spiel mit Intsruktionen.

### 3. Ausklang

- Spielbesprechung
- Material versorgen
- Körperpflege