

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 4

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: 16.07.2025

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

Helvetisches Mosaik

Neues Sportzentrum in Winterthur

on. Der Winterthurer Stadtrat beantragt dem Grossen Gemeinderat die Erteilung eines Kredites von 1 193 000 Franken für die Errichtung eines neuen Sportzentrums an der Flüelistrasse mit drei Fussballplätzen mit den notwendigen Garderoben, einem Kinderspielplatz und Parkplätze für ca. 100 Wagen.

Wettinger Sport- und Erholungszentrum aus der Sicht des Arztes

Es hat wohl nie eine Zeit gegeben, in der derart viele Menschen in ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit so unter dem Durchschnittsmass lagen, wie das heute offensichtlich der Fall ist. Die Ursache dafür liegt in dem grossartig wirtschaftlich-technischen Fortschritt unserer Zeit, der uns allmählich jede körperliche Tätigkeit abnimmt. Aber damit braucht sich niemand abzufinden. Wenn es in einem Schlagler heisst:

«Man müsste nochmals zwanzig sein...»

so ist das gar nicht so utopisch. Die Kreislaufmedizin hat nämlich in langen Untersuchungen festgestellt, dass es für einen 40jährigen Menschen von Herz und Kreislauf her durchaus möglich ist, die Leistungsfähigkeit eines Zwanzigjährigen zu haben, wenn er ein entsprechendes regelmässiges körperliches Training durchführt.

Indem diesem Moment Rechnung getragen wird, dürfte auch die vielfach (noch) negative Einstellung weiter Bevölkerungskreise zum Sport, beziehungsweise zu Krediten für den Sportstättenbau allmählich abgebaut werden können.

Dass Sport die körperliche Leistungsfähigkeit und die Gesundheit fördert, wird wohl von keiner Seite bestritten;

dass die Sportbewegung einer sehr aktiven Pflege, Förderung und Unterstützung bedarf, wenn sie sich nicht nur wunschgemäss ausbreiten, sondern überhaupt bestehen soll, diese Erkenntnis ist weniger allgemein. Alle Anstrengungen jener, die den Sport in den Dienst der Gemeinschaft stellen möchten, verdienen deshalb besondere Unterstützung. So hat man auch mit Genugtuung von der Durchführung von «Turnstunden für jedermann» des Turnvereins ETV Wettingen vernommen. Kürzlich lud der Organisator Behörden, Schulpflege, Vertreter der Lehrerschaft, der Turn- und Sportvereinigung und der Presse zu einem Besuch einer solchen freiwilligen Turnstunde ein, wobei sich die Gäste in der Zehntenhof-Turnhalle davon überzeugen konnten, dass das Bedürfnis an vermehrten Betätigungsmöglichkeiten unbestritten ist, was sich aus dem starken Zudrang — über 80 Teilnehmer und Teilnehmerinnen — unschwer ablesen liess. (Pro Stunde — vier pro Woche — finden sich gegenwärtig stets 50 bis 80 Damen und Herren, Mädchen und Burschen aller Altersklassen und Bevölkerungsklassen ein!)

Vor dieser Demonstration zugunsten einer freiwilligen körperlichen Freizeitbetätigung hielt Dr. Bernhard Meier den Gästen ein Kurzreferat über die Wichtigkeit eines systematischen körperlichen Trainings, das nicht

nur Herz und Kreislauf, Muskulatur und Gelenke, sondern auch die psychische Verfassung positiv beeinflusst. (Wer fit ist, bleibt länger jung und gesünder!) Er unterstrich die ausserordentliche Wichtigkeit des Sports für die Volksgesundheit und setzte sich mit Wärme für das geplante

Sport- und Erholungszentrum im Tägerhard

ein, das eine weitere Möglichkeit zur körperlichen Betätigung und zur Erhaltung der Fitness und der geistigen Gesundheit bietet. Der Bewegungsmangel ist einer der grössten Feinde der menschlichen Gesundheit, er beschleunigt den Altersprozess wahrscheinlich mehr als alles andere in der modernen Zivilisation, deshalb richtete Dr. Meier auch den Appell an die Behörde und die Sportvereine auch Turnstunden für Ältere und für Mütter einzurichten. (hg)

«Badener Tagblatt»

Nur 1,5 Prozent sind dagegen

Im Kanton Luzern sind 77 Berufsschüler gegen jegliche sportliche Betätigung und lehnen jedes Obligatorium in dieser Hinsicht ab. Dies ergab die Umfrage einer Luzerner Studiengruppe, die vom Erziehungsdepartement den Auftrag erhalten hatte, die körperliche Schulung der berufstätigen Jugend zu studieren und entsprechende Anträge auszuarbeiten.

Von den 6749 berufstätigen Jugendlichen (Lehrtöchter und Lehrlinge) im Kanton Luzern füllten 4867 einen Fragebogen aus, der Auskunft über die sportlichen Gewohnheiten verlangte. Die überraschendste Tatsache bei der Auswertung waren nicht etwa die 77 Burschen und Mädchen, die überhaupt nichts von körperlicher Fitness wissen wollten — sie stellen bloss 1,5 Prozent der Berufsschüler dar —, sondern, dass nur 559 oder 16,4 Prozent keinem regelmässigen Training obliegen. Die weitaus grösste Zahl der regelmässig Trainierenden gehört einem Turnverein an. An zweiter Stelle folgen Fussballvereine, dann Skivereine, Tennisklubs, Schwimm- und Alpenklubs, die Hockeyspieler und schliesslich die Rudervereine, die nur von 60 Jugendlichen aufgesucht werden. Rund die Hälfte aller Befragten wünscht eine obligatorische sportliche Betätigung im Kanton Luzern. Der Bericht der Kommission schliesst mit der Forderung, dass die körperliche Ertüchtigung der Jugend nur mächtigen Auftrieb erhalten kann, wenn sich die Lehrfirmen-Verbände dazu entschliessen können, die obligatorische Teilnahme am Vorunterricht und an der Grundschulprüfung in die Lehrverträge einzubauen. (ag)

Eröffnung einer Sportanlage in Scuol

si. In Scuol erfolgte kürzlich die Eröffnung der Sportanlage True, die für 2,915 Millionen Franken erstellt wurde. Sie umfasst ein Freibad mit einem Schwimmbecken von 25×16 m, ein Hallenbad mit einem Bassin von 12,5×10,6 m, eine Kunsteisbahn im Ausmass von 30×45 m und ein grosses Natureisfeld sowie weitere Bauten für Sportler und Publikum.

Blick über die Grenzen

Sport auf dem amerikanischen Campus

Liselott Diem

Aus: Die Leibbeserziehung, Nr. 1, Januar 1970

Das junge Paar setzt sich ungeniert auf den nicht ganz sauberen Teppich des besten Hotels in Eugene und berichtet seinen Freunden über die neuesten Baseballergebnisse. Beide mit langen Haaren, langen ausgefransten Hosen, schlaksig, lässig, aber irgendwie reizvoll in ihrer «informal art of living», der höchst unkonventionellen und unproblematischen Kunst, ihr Leben zu leben. Diese Hippies sind Aussenseiter auch auf dem Campus, denn sie übernehmen ungenügende Verpflichtungen. In einer Zeit der Computer predigen sie die Individualität; in einer Zeit der Hast vollziehen sie persönlich vor aller Augen ihre Musse. Man begegnet ihnen überall. Ihr Einfluss auf das Leben auf dem Campus ist zu spüren. Barfusslaufen ist die grosse Mode. Mit nacktem Oberkörper empfängt ein bärtiger Student in der Mensa sein Essen. Auf den Treppen des Institutes für Leibesübungen findet der Wärter sie schlafend, wenn sie auf ziellosen Wanderfahrten sonst kein Quartier fanden. Auf dem Sportplatz verweigern sie jeden Angriffssport wie Fussball und Boxen.

Auch der politisch engagierte SDS, die «students for democratic society», bilden auf dem Campus eine Minderheit. Sie rufen gegen Gewalt und Krieg auf, zum Widerstand gegen Privilegien, gegen die Arroganz gewisser Professoren. Sie kritisieren Vorlesungen und Prüfungen. Ihre positive Mitarbeit in einzelnen Arbeitsgruppen wird bejaht. Dagegen in Kommissionen für Berufs- oder Finanzierungsfragen ist in den USA bisher noch kein Student zugelassen. Erschreckend ist der Vandalismus, sind die anonymen sinnlosen Zerstörungen, wie etwa im Sommer die Vernichtung der kostbaren Farbfenster der Bibliothek der Universität von Washington in Seattle. Für den Sport setzt sich der SDS nicht ein; im Gegenteil, sie verweigerten beispielsweise auch in Eugene die Haushaltsmittel für das Athletikdepartement.

Bei meinen zahlreichen Besuchen seit 1952 in den USA, in Ost und West, an Schulen, Colleges und Universitäten, war gerade die Mitsprache und Mitbestimmung der Kinder und Jugendlichen in allen Schul- und Hochschulangelegenheiten für uns und unsere noch sehr autokratisch geführte Erziehung in der Bundesrepublik vorbildlich. Schon im Kindergarten bestimmen die Kleinen selbst zum Beispiel über Gestaltung ihrer Feste, das Beschaffen des dafür notwendigen Geldes. Die Kinder der ersten Schuljahre lernten ihre Sprecher sachkundig nach den Regeln der Parlamente zu wählen und berieten in ihren Kommissionen über Schulleben und Schulfeste oder auch über verbesserte Ordnung, Pünktlichkeit und Sauberkeit in ihrer Klasse. Niemals bestimmten aber Schüler oder Studenten in den USA über Lehrer und Prüfungsergebnisse! Die heutige Auseinandersetzung der Studenten richtet sich in den USA, wie überall in der Welt, gegen inhumane Massnahmen, gegen Computer-Normierung und unqualifizierte Lehrer. Das Missbehagen gegen das Schema und die Norm, gegen Unterdrückung und Diktatur wird von der Mehrheit der Studenten geteilt.

Vielleicht ist aus dieser Haltung heraus auch mancher Wandel im Sportleben zu erklären. Zur Überraschung der amerikanischen Sportlehrer zeigten die letzten Untersuchungen, dass die Individual- und Dual-Sportarten sehr gegenüber den Teamsports an Beliebtheit gewannen. Der alte Glaube, dass Team sport zugleich Teamgeist im Leben erzieht, ist geschwunden. Die individuelle, die persönlich errungene Leistung sichert dem Einzelnen in dieser Massengesellschaft eine der wenigen Inseln der Selbstgestaltung, Selbstverwirklichung und der Handlungs-, der Entscheidungsfreiheit. Am populärsten sind die Wassersportarten: Schwimmen, Kanusport (Boating), Fischen, Wasserski laufen. Mehr und mehr gewinnt die Leichtathletik Freunde, auch unter den Frauen, die bis vor wenigen Jahren noch an den Universitäten keinen Leichtathletikunterricht erhielten. Das Gerät- und Bodenturnen wird endlich, nach langer Pause, wieder systematisch leistungsgerichtet gepflegt. Moderne Methoden für das Schulturnen werden erarbeitet und neue Lehrbücher über Methodik wie «Teaching Physical Education from Command to Discovery» von Muska Mosston¹⁾ zeigen das neu erwachte Interesse für vergleichende Didaktik. Die meisten Turnhallen sind schlecht ausgestattet. Es fehlen darin die leicht zu bewegenden Geräte für grosse Gruppen. Es fehlen auch Reck und Schaukelringe und die praktischen deutschen Sprungkästen in entsprechender Anzahl. Der fest installierte Turngeräteaufbau in der nur für Geräteturnen bestimmten Halle ist zwar für das Einzelüben der Studenten vorteilhaft, aber für grössere Schulgruppen fehlen die Voraussetzungen im Turngeräteeinbau, die für das Spielgerät so vorbildlich in den USA gestaltet wurden.

Der amerikanische Campus

ist eine in sich geschlossene Gemeinde mit kleinen oder grösseren Wohn- und Arbeitseinheiten, mit Theater, Restaurants, zahlreichen Sportfeldern, Sporthallen, Schwimmbädern, Spielanlagen. Im allgemeinen besteht Wohnpflicht auf dem Campus für die ersten beiden Studienjahre. Hierdurch entwickelt sich auch von selbst das umfangreiche intramural Sportpro-

gramm, die Wettkämpfe der Studentenheime, der Gruppen, untereinander. Das Sportangebot ist je nach dem Standard der Universität umfangreicher als wir es je kennenlernten: vom Grossstadion für American Football oder Baseball bis zur Indoor-Zuschaueranlage für Basketball, vom Tennisplatz bis zur Golfanlage oder Dutzende von Kleinhallen für Wandhandball oder Squash, von der Ruderanlage bis zur verrückten Polotrainingseinrichtung mit einem Holzpferd auf dem Campus in Yale. Der Campus bietet die zahlreichen Sportkurse und die Sporteinrichtungen nicht nur den Studenten an, sondern auch allen Mitgliedern der Verwaltung, ihren Familien und vor allem auch den Kindern. Die Sommercamps für spezielle Sportarten und Spiele, die Schwimmschulen für Kinder sind vorbildlich. Bill Bowerman in Eugene zeigte mir stolz seinen Sport-Kindergarten. Fünf- und Sechsjährige sprinteten und sprangen in ihren sechs Wochen Sommerferien unter bester Anleitung auf dem Stadiongelände der Universität. Sein Beispiel ist typisch für viele andere Trainer und das amerikanische Hochschulleben.

William J. Bowerman leitet die Leichtathletik im Athletikdepartement der Universität. Dort wird, wie an den meisten Hochschulen, die Abteilung für den Wettkampfsport völlig getrennt geführt vom Institut für Leibesübungen. In Eugene gehörten zum Beispiel rund 500 Studenten den Wettkampfmansschaften an: Football, Baseball, Tennis, Ringen, Golf, Schwimmen, Leichtathletik und neuerdings auch Kunstturnen. Erfolgreiche Athleten erhalten zum Teil Stipendien in Form freier Unterkunft und Verpflegung in den Wohnheimen oder bezahlte Arbeitsplätze im Studentenwerk. Die Mittel für diese Stipendien kommen aus Spenden der früheren Absolventen und den Einnahmen der Zuschauersportarten, vor allem Football und Basketball. Die übrigen Disziplinen bringen kein Geld ein.

Das Athletik-Institut betreut indes nur Männer. Bis vor kurzem gab es an vielen Hochschulen für Frauen und Männer getrennte Institute für Leibesübungen, getrennte Turnhallen und Spielplätze für Studenten oder Studentinnen, ja sogar oft noch verschiedene Spielregeln, wie beispielsweise im Basketball! In New England setzte mit diesem Winter der Wandel ein. Aber was an der Ostküste geschieht, dringt nicht unbedingt in den fernen Westen. Darum sind bisher erst wenige der hochbefähigten amerikanischen Frauen im olympischen Sport erfasst. Diese Emanzipation lässt noch auf sich warten.

Jogging

Bowerman ist nicht nur ein bekannter Leichtathletiktrainer, er hat auch das «Jogging»²⁾ in den USA bekannt gemacht. Jogging — übersetzt: Traben, bedeutet Wechsel zwischen Gehen und Laufen. Das Besondere liegt in einem selbst kontrollierbaren Test zu Beginn des Übens und einem systematischen Programm über zwölf Wochen in Form eines Intervalltrainings. Im Herbst 1968 wurde in Washington D. C. ein Nationaler Verband für Jogging gegründet, um weitere Erfahrungen zu sammeln und auszuwerten. Dieses heute von mehreren Hunderttausend Läufern durchgeführte Intervall-Lauf-Programm ist speziell auf Untrainierte, Ältere, Managertypen und auf diejenigen zugeschnitten, die ihr Gewicht verringern und die Kondition erhöhen wollen.

«Train but don't strain»

so lautet die Devise Bowermans. Mit anderen Worten: Übe, aber beginne langsam, finde dein eigenes Mass und trainiere regelmässig. Bowermans ganzes Interesse gilt dem Aufbau von Leistungsgruppen in den Schulen. An der Universität von Oregon laufen in diesem Sommer vorwiegend Kurse für leistungsschwache, für besonders trainingsbedürftige Kinder. «Aber in drei Jahren haben wir ein voll ausgebautes Sommerprogramm an der Universität für alle leistungsfähigen Kinder, vom sechsten Lebensjahr an!» versicherte Bowerman. Nach seiner Meinung beruhen die amerikanischen Erfolge bei den Olympischen Spielen nicht auf dem Hochschulsport, sondern auf dem Schulsport! Die Höheren Schulen besäßen heute meist noch bessere Sportanlagen als die Universitäten. Die Zwölf- und Dreizehnjährigen seien die zukünftigen Olympiasieger. Bowerman glaubt, dass bereits mit sechs Jahren der leichtathletische Wettkampf beginnen sollte wie seine Sommerzöglinge vorbildlich bewiesen.

Schlechter Sportunterricht

Dieses Age-Programm, wie es heute meist abgekürzt heisst, wurde zuerst mit Hilfe der YMCA-Kurse mit Unterstützung der Eltern aufgebaut. Die Erfolge der amerikanischen Schwimmer beruhen darauf, und in der Leichtathletik und im Turnen werden sich die gleichen Erfolge zeigen. Die Eltern sind oft mit auf dem Sportplatz: sie feuern ihre Kinder an. Zahlreiche Wettkämpfe schon der Kleinsten erbringen regelmässige Überprüfung der Leistungen. Der schlechte Sportunterricht in der amerikanischen Grundschule erhält hier sein Gegengewicht. «Der wunde Punkt ist unsere Volksschule», das sprechen amerikanische Eltern und Sportlehrer offen aus. Der Klassenlehrer lässt zwar fröhlich spielen und tanzen. Aber kein Kind ist dabei sportlich angezogen; in dicken Socken und Schuhen wird in den meisten Volksschulen mehr oder weniger unsystematisch herumgespielt.

Der Campus wandelt sich

Der bisher übliche Pflichtsport für den Studienanfänger weicht mehr und mehr dem freiwillig betriebenen Sport. Der Pflichtsport bereitet oft grosse organisatorische Schwierigkeiten. Für 2000 Erststudierende (freshmen) lief in Wisconsin ein einheitliches Fernseh-Gymnastikprogramm täglich von früh bis abends die ganze Woche gleichartig durch, um diese Masse, aufgeteilt in kleine Gruppen zu 25, überhaupt erfassen zu können. Nach Meinung von DeLaney Kiphuth in Yale gibt die neue Regelung auch dem Sportlehrer mehr Chancen, seine spezielle Sportart mit den dafür befähigten Studenten zu vertiefen, und der Student selbst gewinnt durch bessere Technik mehr Spass an Leistung und Wettkampf. Auch der freiwillig betriebene Sport gehört zum Campusleben, nur wenige Studenten schliessen sich davon aus. Über 190 Hochschulen eröffnen ausserdem in den USA ein akademisches Sportstudium, 47 davon einschliesslich einer Promotionsmöglichkeit.

Studienaufbau und Prüfungszulassung richten sich nach den erworbenen Credits. Für wissenschaftliche Übungen gilt dabei ungefähr der Masstab: bei 15 Semesterwochenstunden wird 1 Credit gewährt, die abschliessende Seminar-Klausurarbeit oder eine grössere Hausarbeit eingerechnet. Die sportpraktischen Stunden werden dagegen weniger hoch bewertet, zum Beispiel müssen im Schwimmunterricht 45 Semesterwochenstunden belegt werden, um 1 Credit zu erhalten. Das Studienjahr wird angerechnet, wenn die geforderte Creditzahl erreicht wurde. Differenzen in diesem Anrechnungssystem sind von Staat zu Staat, von Universität zu Universität vorhanden. Die Wissenschaften (sciences) spielen auch im Sportstudium die entscheidende Rolle. Ihre Qualität ist unterschiedlich, die Überproduktion von sogenannten Forschungsarbeiten forderte viel Kritik heraus. Die akademische Aufstiegsleiter bis zum Full Professor ist schwierig, und es gilt dabei der ironische Kampfruf: «Publish or perish!»

Vor 44 Jahren, im Oktober 1926, gründeten bekannte Sportwissenschaftler in den Vereinigten Staaten die Amerikanische Akademie für Leibeserziehung. Diese Akademie bildet bis heute die «High Society» innerhalb all jener, die wissenschaftlich auf dem Gebiet der Leibesübungen lehren und forschen. Höchstens 100 Sportwissenschaftler können der Akademie angehören; neue Mitglieder, die beim Ausscheiden eines Kollegen gewählt werden, benötigen zu ihrer Aufnahme viele Befürworter. Kriterien für die Berufung sind: die berufliche Arbeit innerhalb der Leibeserziehung, die Zahl und Qualität der wissenschaftlichen Veröffentlichungen, die Betätigung innerhalb von Forschungsinstituten oder bei Verbänden, die Bereitschaft zur Förderung der allgemeinen und speziellen Forschung durch aktive Teilnahme an den regelmässigen Sitzungen der Akademie. Die Akademie veröffentlicht jährlich ihre Bulletins mit Forschungsergebnissen.

Forschungsmöglichkeiten

Vorbildlich sind die akademischen Fortbildungsmöglichkeiten; denn das Ergänzungs- und das Aufbaustudium vollziehen sich vorwiegend in den zahlreichen Sommerkursen, die jede Universität zwischen dem 15. Juni und 15. August anbietet. Hier erarbeiten sich Ältere und Jüngere gemeinsam die noch fehlenden «Credits». Ungefähr 15 Wochenstunden sind die Voraussetzung für einen Credit-Schein. Unser Kurzlehrgang zum Beispiel von fünf Tagen umfasste täglich sechs Stunden, um den Teilnehmern zwei Credits einzubringen. Daneben mussten noch eine Hausarbeit und eine Klausurarbeit mit Fragen aus dem jeweiligen Themenkreis geschrieben werden. Das System der Zensuren von A bis D entspricht unserer Benotung von «Sehr gut» bis «Ausreichend». Die Teilnehmer am Sommerkurs sind auf die Minute pünktlich, selbst wenn der Unterricht schon früh um acht Uhr beginnt oder mittags um 13 Uhr bei drückender Hitze fortgesetzt wird. Es geht eben um Credits, um die Voraussetzung für Beförderungen, sowohl bei der älteren Schulinspektorin wie beim wissenschaftlichen Assistenten.

Auch die Kursgebühr richtet sich nach den Credits. Für jeden Credit-Schein muss man etwa 15 Dollar (rund 60 Franken) bezahlen. Das ist leicht zu übersehen. Jeder kann selbst entscheiden, wie und wo er seine Ferienzeit zur Weiterbildung nutzen kann. Die umfangreichen Sommer-Hochschul-Programme werden überall bekanntgemacht. Viele Kurse sind überfüllt. Die Studentenwohnheime und Restaurants sind auf diese Weise auch in den langen Ferien ausgelastet. Fast die Hälfte der normalen Studentenzahlen wird in den Sommerkursen erreicht, so zum Beispiel in Cortland 9000 Sommerstudenten gegenüber sonst 18 000; in der Universität Washington 15 000 von 34 000 im normalen Studiengang und selbst im kleineren Springfield College studierten letzten Sommer 1500 von sonst 2400 Studenten.

Das Kollegium für die Sommerkurse wird extra verpflichtet und honoriert, eine eigene Verwaltung dafür ernannt. Dem amerikanischen Lehrer wird das Jahreseinkommen auf zehn Monate berechnet. So kann er die restlichen zwei Monate nach eigenem Ermessen verbringen, sei es als Student, um seinen Master zu erwerben oder zu promovieren, oder sei es als Lehrer an seiner oder einer fremden Hochschule mit zusätzlichem Honorar. Dafür bedarf es keiner Sondergenehmigung seiner Dienststelle. Gleichzeitig öffnet sich ihm die grosse Chance neuer Erfahrungen; es gibt kein Zuspät in dieser Bildungspolitik. Jeder kann nach einem leicht zu berechnenden System in Freizeit und Ferien sein Wissen auffrischen,

oder versäumte Vorlesungen nachholen oder seine akademische Laufbahn vervollständigen. Jede wissenschaftliche Disziplin wird auch im Aufbaustudium angeboten ebenso wie die vielen Sportarten.

Durchbruch zur Koedukation

heisst der weitere Wandel und Fortschritt im Hochschulwesen. Mit dem neuen Studienjahr wurden nicht nur an der Yale-Universität in New Haven zum ersten Mal Frauen zum Studium an dieser Elite-Hochschule zugelassen. 1701 gegründet, blieb die traditionsreiche Universität 268 Jahre lang nur Männern zugänglich. Von 5000 Bewerberinnen konnten freilich nur 600 aufgenommen werden; die Auswahl erfolgte nach den Highschool-Leistungen. Yale gehört nicht nur zu den fünf Prestige-Universitäten, sondern ist auch eine der Hochburgen des amerikanischen Studentensports. Durch Robert J. Kiphuth, den bekannten früheren USA-Schwimmcoach, wurde 1932 das modernste Sporthochhaus errichtet mit der ersten 50-m-Schwimmbahn im 3. Stock, modernen Ruderanlagen, bei denen sogar der Wasserwiderstand zu verändern ist und zahlreichen Sondereinrichtungen. Unter den Olympiasiegern, die Yale entstammen, ist Don Schollander wohl der berühmteste. Wenn ich nach vier Besuchen in Yale behaupte, dass dort mindestens zehnmal soviel an Raum und Möglichkeit für Sporttreibende vorhanden ist wie an der besteingerichteten Universität in der Bundesrepublik, so ist dies keine Übertreibung! Aber Yale bietet kein Sportlehrer-Studium. Wie in den anderen grossen Hochschulen Princeton, Cornell und Harvard stehen Sporteinrichtungen für den individuellen Neigungs- und Ausgleichsport der gesamten Studentenschaft zur Verfügung. Es gilt dabei, möglichst alle Studenten zum Wettkampfsport zu bringen.

Die Reform begann auch hier im vorigen Jahr mit der Abschaffung des Pflichtsports. Dennoch nehmen heute rund 90 Prozent der ersten vier Studienjahre regelmässig am Sport teil. Jetzt müssen sich nach ihren Aussagen die Lehrer nicht mehr mit Pflichtprogrammen abmühen und unwillige Studenten auf den notwendigen Test vorbereiten. Nun werben sie für ihre speziellen Sportarten. Und vom Polospiel bis zum Schwimmen ist das Angebot unvorstellbar differenziert. Die Hallen stehen den Übungen ständig offen. Die Anlagen sind so praktisch ausgestattet, dass man ohne Zeitverlust mit dem Üben beginnen kann. Jeder findet hier seine Geräte vor: die Fechter, die Ringer, die Gewichtheber, die gleich mit 50 bis 60 Mann in einer Halle trainieren können. Den Bergsteigern stehen ihre Steigbügel-Zuggeräte ebenso zur Verfügung wie für die Schwimmer Liegebretter und Armzuggewichte bereitliegen.

Die neue Zeit verlangt eine Änderung der Regeln auch im Sporthochhaus, dem Payne Whitney Gymnasium: Schon sind Schilder angeschlagen «Ladies will be admitted». Darum wird die Badehose obligatorisch, denn bisher wurde nackt geschwommen. Die erste weibliche Lehrkraft wird in das Kollegium der 35 Sportlehrer aufgenommen. Nun wird auch Yale Olympia-Siegerinnen stellen. Der Frauensport findet dort die besten Lehrer. Und auch darin bricht Yale die Traditionen: es gibt kein eigenes Women Department, sondern man vertraut auf eine echte Kooperation von Lehrern und Lehrerinnen, von Studenten und Studentinnen mit vielen «gemischten» Sportklassen.

Die Hochschulen sorgen rechtzeitig für ihre Zukunft. Campus 1980, a Shape of the Future in American Higher Education, betitelt sich ein herausforderndes Buch von einem Mitarbeiterstab um Alvin C. Eurich³⁾, Präsident der Akademie für Educational Development, früher Präsident der Stanford Universität und heute Mitglied der UNESCO. Sechs Millionen Amerikaner studieren heute an den Hochschulen, aber 1980 werden es 12 Millionen sein. Die Zahl der Prüflinge wird sich mehr als verdoppeln, 195 Prozent mehr Studenten werden ihren Master in den naturwissenschaftlichen Fakultäten ablegen. Die Zahl der Doktoranden wird innerhalb der Naturwissenschaften um 184 Prozent ansteigen, in den Sozialwissenschaften um 129 Prozent! Die Fakultäten benötigen bis dahin mindestens einen Zuwachs um 86 Prozent. 2,2 Prozent des Sozialproduktes gaben die USA bisher für ihr Hochschulwesen aus, 1980 müssen es 2,5 Prozent sein. Der englische Historiker Arnold Toynbee zeichnet in diesem Buch das Zukunftsbild der neuen Hochschule.

Der Campus 1980 muss mehr als bisher auf ein permanentes Studium ausgerichtet werden. Die Erziehung muss so früh wie möglich eine Selbsterziehung werden. Der Campus muss auch dem Leben der umliegenden Gemeinden, dem jüngsten wie dem ältesten Einwohner, dienen. Das Postgraduate Studium muss sehr spezialisiert werden. Wer aber als guter Spezialist in der Zukunft erfolgreich sein will, braucht eine Long-Life-Erziehung. In diesem Sinn spricht auch der amerikanische Sportpädagoge von dem Wert der Long-Life-Sports, Spezialisierung nach kurzer Allgemein-Ausbildung und Selbsterziehung zu einer sportlichen Alltagshaltung.

Anmerkungen

¹⁾ Charles E. Merrill Publ. Co., Columbus, Ohio, A. Bell & Howell Comp.

²⁾ Bowerman, W. J. and Harris, W. E.: Jogging, Publ. Grosset & Dunlap, New York.

³⁾ Dell Publ. Co. Inc., 750 Third Ave., New York N. Y. 10017. Prof. Liselott Diem, 5022 Junkersdorf bei Köln, Blumenallee 24

Echo von Magglingen

Kurse im Monat April (Mai)

a) schuleigene Kurse

Eidg. Leiterkurs für den turnerisch-sportlichen Vorunterricht

- 15.—15. 5. Grundschule, Typ A (30 Teiln.)
20.—23. 5. Grundschule, Typ A (30 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

31. 3.—4. 4. Trainingslager, IKL (50 Teiln.)
31. 3.—2. 4. Trainingskurs, Schweiz. Wasserskiverband (10 Teiln.)
1.—2. 4. Schweizerische Studientagung, PTT (40 Teiln.)
1.—10. 4. WM-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (5 Teiln.)
2.—5. 4. Instruktionkurs für Jungschützenleiter, EMD (50 Teiln.)
4.—5. 4. Kaderkurs des Nationalkaders, AGOL (30 Teiln.)
4.—5. 4. Kurs für das Nationalkader, Schweiz. Boxverband (20 Teiln.)
4.—5. 4. Trainingskurs der Nationalmannschaft Herren, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)
4.—5. 4. Wettkampfkurs für die Auswahlmannschaften, SIMM (20 Teiln.)
10.—11. 4. WM-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (20 Teiln.)
11.—12. 4. Kurs für Spitzenkader und Zehnkampf, IKL (25 Teiln.)
11.—12. 4. Trainingskurs der Nationalmannschaft Damen, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)
11.—12. 4. Trainingsleiterkurs, SIOL (25 Teiln.)

- 11.—12. 4. Zentralkurs für Trainingsleiter, CVJM (30 Teiln.)
13.—15. 4. Kaderkurs, Akademischer Sportverband St. Gallen (15 Teiln.)
13.—18. 4. EM-Vorbereitungskurs Wasserspringen, Schweiz. Schwimmverband (10 Teiln.)
13.—18. 4. Instruktionkurs, HBA (20 Teiln.)
17.—18. 4. WM-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (20 Teiln.)
18.—19. 4. Trainingskurs der Nationalmannschaft Damen, Schweiz. Volleyballverband (15 Teiln.)
18.—19. 4. Trainingskurs Nationalmannschaft, Trampolin, ETV (10 Teiln.)
18.—19. 4. Zentralkurs Leichtathletik, Satus (35 Teiln.)
18.—19. 4. Trainingsleiterkurs Tischtennis, Schweiz. Firmensportverband (30 Teiln.)
20.—23. 4. Instruktionkurs für Jungschützenleiter, EMD (50 Teiln.)
20.—21. 4. Trainingsleiterkurs LA und OL, Schweiz. Vereinigung sporttreibender Eisenbahner (50 Teiln.)
24.—25. 4. WM-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (20 Teiln.)
25.—26. 4. Trainingskurs der Nationalmannschaft Schwimmen, Schweiz. Schwimmverband (40 Teiln.)
25.—26. 4. Trainerkurs, Schweiz. Boxverband (10 Teiln.)
25.—26. 4. Zentralkurs für kantonale Spielkursleiter, ETV (50 Teiln.)
25.—26. 4. Kurs für das Spitzenkader Stabsprung und Zehnkampf, IKL (25 Teiln.)
27.—30. 4. Instruktionkurs für Jungschützenleiter, EMD (50 Teiln.)
27. 5.—2. 5. Sport- und Instruktionswoche, Kantonspolizei Bern (30 Teiln.)
27. 4.—16. 5. WM-Vorbereitungskurs Kunstturnen, ETV (15 Teiln.)

Veranstaltungskalender Sportstättenbau 1970

| | Veranstaltung | Veranstalter | Ort, Datum |
|------|--|--|---|
| int. | Int. Kongress Erholungs- und Meerwasserbäder | Deutscher Schwimmverband und Int. Akademie für Bäderekunde und Bädertechnik, Waller Heerstrasse 154a, D - 28 Bremen | Insel Sylt 29. und 30. Mai 1970 |
| int. | IRA-Biennale für Freizeit Anschlussveranstaltung Int. «Neue Entwicklungen im Sportstättenbau» | Int. Recreation Association Genf/Zürich * Internationaler Arbeitskreis Sportstättenbau e. V. | Genf 28. Mai bis 7. Juni 1970 Genf 1. bis 2. Juni 1970 |
| CH | Fachtagung Turn- und Sportanlagen (Bau und Unterhalt) | Verein Schweizerischer Stadtgärtner | Bern 2. Hälfte September |
| CH | Regionalkurs Zentralschweiz für kant. Berater des Sportstättenbaus | ETS, Magglingen SLL, Postfach, 3000 Bern | Lausanne (Magglingen) September 1970 |
| int. | ER-Seminar Sporthallen | Europarat | Amsterdam 15. bis 16. Oktober 1970 |
| int. | INTERBAD 1970 | Deutsche Gesellschaft für das Badewesen und Internationaler Arbeitskreis Sportstättenbau e. V. D - 5 Köln-Müngersdorf | München 15. bis 18. Oktober 1970 |
| int. | Internationales Seminar «Wassersportanlagen» | Internationaler Arbeitskreis Sportstättenbau e. V. D - 5 Köln-Müngersdorf | München oder Duisburg 16. bis 18. Oktober 1970 |
| int. | Sportstättenbau und Bäderanlagen | Int. Arbeitskreis Sportstättenbau, D - 5 Köln-Müngersdorf | Köln 10. bis 13. Mai 1971 |
| CH | Schweizer Bädertagung | Schweiz. Vereinigung für Gesundheitstechnik, Postfach, 8000 Zürich | 18. bis 20. November 1971 |

* Herrn Dir. Ledermann, Zentralsekretariat Pro Juventute, Seefeldstrasse 8, 8000 Zürich.



Jugendsportzentrum Tenero

Notizzia di Tenero:

Wenn auf der Nordseite der Alpen der Schnee noch zentimeterdick die Felder bedeckt, erfreuen wir uns hier im Tessin herrlicher Frühlingssonne. Seit anfangs März haben wir mit einem kleinen Unterbruch fast immer schönes Wetter gehabt. Während der Nacht sinkt das Thermometer zwar noch unter null Grad; aber tagsüber spürt man schon die kräftigen Sonnenstrahlen. Bereits sind die ersten Frühlingsboten vorhanden und heute steht schon die ganze Natur in vollster Blütenpracht.

Auch im Jugendsportzentrum ist schon Leben eingezogen.

Wie schon immer machten die Radfahrer den Anfang. Über Ostern versuchten dann die Leichtathleten ihre Frühjahrsform etwas aufzupolieren (LC Schaffhausen, LC Basel und Brühl St. Gallen). Auch während der Osterferien war das Haus voll belegt (Fussballklubs, Leichtathletenriege, Handballer und Pfadfinder). Ende April und anfangs Mai wird es dann wieder etwas ruhiger. Bis heute beherbergen wir in dieser Zeit einzig die Lehrlinge der PTT während 14 Tagen. Es wäre also noch Platz für Schul-, Lehrlings- oder Klublager. — Bitte sofort anmelden!

Wie Sie ja schon wissen, wurde letzten Herbst der Platz am Strand ausgebaut. Neben einem Handball-Trockenplatz wurden auch Leichtathletikanlagen und Duschen errichtet. Obwohl der Rasen ringsum erst vor einigen Tagen gesät werden konnte, können die Anlagen bereits benützt werden. Der Seestrand wurde ausgebagert und von den lästigen Algen befreit. Wir hoffen, dass wir dadurch den Schwimm- und Badebetrieb aufrechterhalten können.

Ende März besuchten uns die Sportreporter der Westschweiz und des Tessins (SRI). Eine Woche später liess sich der Direktor der Sportschule Magglingen, Herr Dr. Wolf, die neuen Anlagen zeigen.

Hoffen wir, dass auch in diesem Jahr viele junge Schweizerinnen und Schweizer von den schönen Anlagen am Lago Maggiore profitieren können! Der Saisonstart war verheissungsvoll!

S. Grun



Bibliographie

Wir haben für Sie gelesen...

Dassel, Hans; Haag, Herbert. DK: 796.091.22
Circuit-Training in der Schule. Konditionstraining für die Jugend. Teil II. Schorndorf bei Stuttgart, Verlag K. Hofmann, 1969. — 8°. 112 Seiten, Abbildungen, 10 Tafeln. — Ca. Fr. 16.80. Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports. 30.

Dieser Band stellt den Versuch dar, einen ersten systematischen Überblick über die Möglichkeiten des Circuit-Trainings in der Schule zu geben. Die 1952 von den Engländern Morgan und Adamson entwickelte Grundform dieses Trainingssystems hat sich in den folgenden zwei Jahrzehnten zum Modell für eine nahezu unbegrenzt modifizierbare und differenzierbare Organisationsform des Trainings und Unterrichts entwickelt, deren formale Struktur stets die gleiche ist, deren Inhalt aber je nach Zielsetzung höchst unterschiedlich sein kann.

Aus der Fülle der Anwendungsmöglichkeiten dieser Trainings- und Unterrichtsform wurden diejenigen zusammengefasst, systematisiert und durch Beispiele erläutert, die sich vor allem im Bereich der Schule — im regulären Unterricht und in Arbeitsgemeinschaften — mit den dort vorhandenen Möglichkeiten und den von der Leibeserziehung vertretbaren Zielsetzungen durchführen lassen.

Der I. Teil enthält «Allgemeine Bemerkungen zum Circuit-Training in der Schule». Es werden die verwendeten Hauptbegriffe geklärt, die wichtigsten Probleme des Circuit-Trainings aus der Sicht des Pädagogen beleuchtet und methodische Hinweise sowie allgemeine Grundsätze zur Durchführung des Circuit-Trainings gegeben.

Teil II bietet Beispiele für «Rundgänge zur Entwicklung der physischen Leistungsgrundlagen», mit der Unterscheidung allgemeiner und sportartspezifischer Körperbildung. Das einleitende Kapitel klärt die grundlegenden physiologischen Voraussetzungen dieser Trainingsart. Die Hinweise zur Durchführung der Rundgänge für «Allgemeine Körperbildung» sind ziemlich ausführlich gehalten, da sich gerade bei dieser spezifischen Form des Circuit-Trainings zahlreiche Varianten ergeben.

Im III. Teil werden Rundgänge zur «Schulung der motorischen Eigenschaften» vorgestellt. Hierbei handelt es sich vorwiegend um solche mit sportartspezifischer Zielsetzung bezogen auf die grossen Mannschaftsspiele.

Teil IV enthält «Kombinierte Rundgänge». An diesen Beispielen versuchen die Autoren zu zeigen, dass Übungen zum Training der physischen Leistungsgrundlagen und der motorischen Eigenschaften auch in einem Rundgang kombiniert werden können. Hinweise zur Durchführung erläutern diese Variante des Circuit-Trainings genauer.

Der V. Teil des Bandes besteht aus einem «Bildkatalog» mit 96 Circuitübungen zur Entwicklung der physischen Leistungsgrundlagen; dabei werden Übungen zur Schulung der Arm-, Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur sowie solche mit komplexer Trainingswirkung unterschieden.

Kruber, Dieter. DK: 796.42/43
Leichtathletik in der Halle. Methodische Hilfen zur leichtathletischen Bewegungsschulung unter den Bedingungen der Halle. Schorndorf bei Stuttgart, Verlag K. Hofmann, 1969. 8°. 97 Seiten, Abbildungen, 4 Tafeln. — Ca. Fr. 14.50. Schriftenreihe zu Praxis der Leibeserziehung und des Sports. 33.

Mit der «Leichtathletik in der Halle» gibt Dr. Dieter Kruber einen Überblick über die Möglichkeiten des Erlernens und Verbesserns leichtathletischer Bewegungsformen unter den Bedingungen einer normal ausgestatteten Halle. Sportlehrer und Übungsleiter erhalten für ihren Unterricht mit Leichtathleten wertvolle Hinweise wie sie die technomotorischen Fertigkeiten der verschiedenen Disziplinen auch dann zielstrebig schulen können, wenn widrige Verhältnisse einen Aufenthalt im Freien unmöglich machen. Die überaus reiche Bebilderung lässt das vielfältige Übungsgut rasch zum Eigentum jedes Lesers werden.

Ein unentbehrliches Buch für den an der optimalen Leistungsentwicklung seiner Leichtathleten interessierten Sportlehrer und Übungsleiter.

Coaz, Walter; Treichler, Robert. DK: 617.3:796.41
796.41.01

Wie man seinen Rücken schont. Zürich, Fachverlag AG. 1970. 8°. 25 Seiten, Abbildungen. — Fr. 7.80.

Wer nicht selber Sorgen mit seinem Rücken hat, kennt sicher jemanden, der mit Kreuz-, Arm- und Schulterschmerzen oder Ischias zu kämpfen hat. Rückenbeschwerden sind heute die häufigste Ursache von Arbeitsunfähigkeit. Man weiss es, konnte aber wenig dagegen tun, weil eine klare und eindeutige Anleitung, wie man Rückenschmerzen vorbeugt und sie bekämpft, fehlte.

Jetzt ist eine leichtfassliche und unterhaltende Broschüre herausgekommen: «Wie man seinen Rücken schont». Sie instruiert das richtige Gehen und Stehen, zeigt die richtige Arbeitshaltung in Beruf, Schule und Haushalt und worauf man, seinem Rücken zuliebe, beim Autofahren achten muss. Einprägsame Merksätze und über 100 Zeichnungen machen es jedermann leicht, die Regeln guter Haltung zu befolgen. Wie fit die Rücken-, Bauch- und Seitenmuskeln sind, kann man mit einem Test selber feststellen. Auch Beweglichkeit und Kreislauf werden behandelt. Sind die schwachen Punkte gefunden, erlauben gezielte Übungen und kurzweilige Turnspiele eine Korrektur, ohne sich heftig anzustrengen. Nicht zuletzt hilft die Schrift, die gefürchteten Rückfälle zu verhüten.

«Wie man seinen Rücken schont» ist das erste Büchlein seiner Art in der Schweiz. Auch Eltern und Erziehern kann es wärmstens empfohlen werden, denn Bandscheiben degenerieren vom 4. Altersjahr an. Wer die einfachen Regeln dieser Schrift befolgt, kann hoffen, von diesem schmerzhaften Volksleiden, genannt Bandscheibenschaden, verschont zu werden oder Besserung zu finden.

Wie man seinen Rücken schont. W. Coaz/R. Treichler. Fachverlag AG, Sonneggstrasse 29, 8006 Zürich. Fr. 7.80. In allen Buchhandlungen.

Haller, Adolf. DK: 920
Mahatma Gandhi. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1969. — 8°. 32 Seiten, illustriert. — SJW 1060.

Gandhi, dem sein Volk den Namen Mahatma (die grosse Seele) gab, zählt zu den bedeutendsten Gestalten unseres Jahrhunderts. Vorkämpfer für die Befreiung der Inder von britischer Herrschaft, für die vollen Menschenrechte der Parias, der «Unberührbaren» (die nicht einmal aus einem öffentlichen Brunnen trinken durften), versuchte er auch die Versöhnung der feindlichen Hindus mit den Moslems zu erreichen und bezahlte sie mit seinem Leben. Seine Waffe war die Gewaltlosigkeit. Durch sein erschütterndes Leben und seine Opferbereitschaft lehrt uns Gandhi, dass Gewaltlosigkeit zu allen Zeiten — auch heute — zum Siege führen und dass das Unmögliche von gestern das Mögliche von heute werden kann.

Amsutz, Peter. DK: 910.2
Im Helikopter zu Hause. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1969. — 8°. 32 Seiten, illustriert. — SJW 1065.

Der Untertitel sagt alles: Wie Hanspeter (ein Schulentlassener) Hubschrauberpilot wird. Drei Jahre Sekundarschule sind Voraussetzung. Jeder Helikopterpilot muss gelernter Flugzeugmechaniker sein oder zumindest einen technischen Beruf beherrschen. Drei Jahre dient der «Helischüler» als Hilfspilot. Das Ziel ist also nur mit grössten Bemühungen und Anstrengungen zu erreichen.

Hugentobler, Hansuli. DK: 656.7
Auf Besuch bei der Swissair. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1969. — 8°. 32 Seiten, illustriert. — SJW 1067.

Dieses Heft soll den jungen Lesern einen kurzen Einblick in die Vielgestalt der Berufe bei einer Luftverkehrsgesellschaft auf einem interkontinentalen Flughafen vermitteln. Der Verfasser schildert die enge Zusammenarbeit von Menschen mit ganz verschiedenen Aufgaben — Flugzeugbesatzungen, Mechaniker, Verkaufspersonal, Flugsicherungsbeamte, Angestellte im Bordverpflegungsdienst, Spezialisten der Flugvorbereitung, Instruktooren. Sie alle arbeiten gemeinsam für einen sicheren, zuverlässigen Luftverkehr und dienen einer internationalen Kundschaft.

Abt, Paul. DK: 910.2
Der unheimliche Schatten. Zürich, Schweizerisches Jugendschriftenwerk, 1969. 8°. 32 Seiten, illustriert. — SJW 1043.

Nach einer lebensbedrohenden Autofahrt durch die Sahara während eines Sandsturms gelangen zwei Männer nach langem Suchen wieder auf die Piste. Ein Schatzgräber zeigt den beiden den richtigen Weg. Alle drei begeben sich auf Schatzsuche, doch einer wird von einer Schlange gebissen und stirbt. Der Schatzgräber Gordon geht weiter auf Suche und stirbt an einer unbekannt, grauenvollen Krankheit durch einen unheimlichen Schatten.

Neuerwerbungen unserer Bibliothek

0 Allgemeines

Informacni a Dokumentacni Stredisko CSTV. Amatérismus. Bibliografie. Praha. IDSC, 1969. — 8°. 17 p. 00.140³⁴

Informacni a Dokumentacni Stredisko CSTV. Aklimatizace Horolezectvi = Akklimatisation Bergsteigen. Bibliografie. Praha, IDCS, 1969. — 8°. 37 p. 00.140³⁵

1 Philosophie. Psychologie

Dietrich, G. Bildungswirkungen des Gruppenunterrichts. Persönlichkeitsformende Bedeutung des gruppenunterrichtlichen Verfahrens. München, Ehrenwirth, 1969. — 8°. 207 S. Tab. — Fr. 24.40. 03.626

Volpert, W. Untersuchungen über den Einsatz des mentalen Trainings beim Erwerb einer sensumotorischen Fertigkeit. Ein Beitrag zur Optimierung von Trainingsprogrammen. Köln, Deutsche Sporthochschule, 1969. — 8°. 251 S. Tab. 01.247

3 Sozialwissenschaften und Recht

Kröber, W. Kunst und Technik der geistigen Arbeit. 6., neu bearb. Auflage. Heidelberg, Quelle & Meyer, 1969. — 8°. 202 S. Fr. 20.90. 03.628

Ortensi, D. Il «Sole di Macolin». Roma, CONI, 1969. — 4°. ill. 03.380³¹q

Paschen, K. Die Schulsport-Misere. Gedanken und Pläne zur «Täglichen Turnstunde». Braunschweig, Westermann, 1969. — 8°. 151 S. — Fr. 9.90. 03.633

Schelsky, H. Abschied von der Hochschulpolitik oder die Universität im Fadenkreuz des Versagens. Bielefeld, Bertelsmann, 1969. — 8°. 251 S. — Fr. 8.60. 03.627

Schiefele, H.; Huber, G. L. Programmierte Unterweisung — programmiert. Prinzipien, Techniken, Arbeitsschritte mit statistischer Erfolgsüberprüfung. München, Ehrenwirth-Verlag, 1969. — 8°. 116 S. Abb. — Fr. 15.—. 03.632

Schweizerische Armee. Gebirgsreglement. Ausrüstung, Marsch, Truppenversorgung. Bern, EMDZ, 1963. — 8°. 93 S. Tab. 74.40⁸⁰

Ulrich, S. P. Die Bekämpfung des Bewegungsmangels durch Organisation des freiwilligen Schulsports. — 8°. 42 S. 03.400¹²
SA: Schweizerische Lehrerzeitung (1965), 23.

4 Sprachwissenschaften

Société fédérale de gymnastique. Terminologie pour la gymnastique aux engins. 8e édition. Aarau, SFG, 1969. — 8°. 83 p. fig. 72.160⁸⁵

5 Mathematik und Naturwissenschaften

Art et science du chronométrage Omega. Bienne, Omega, s. a. 4°. 59 p. ill. 05.40³¹q

Creatty, B. J.; Hutton, R. S. Experiments in Movement Behavior and Motor Learning. Philadelphia, Lea & Febiger, 1969. — 4°. 217 p. — Fr. 23.75. 05.163 q

The Scientific art of Omega timekeeping. Bienne, Omega, w. Y. — 4°. 59 p. ill. 05.40³⁰ q

Thomae, H. Vita Humana. Beiträge zu einer genetischen Anthropologie. Frankfurt am Main/Bonn, Verlag Athenäum, 1969. — 8°. 281 S. Abb. — Fr. 20.90. 05.167

61 Medizin

Bobath, B. Abnorme Haltungsreflexe bei Gehirnschäden. Stuttgart, George Thieme, 1968. — 8°. 74 S. — Fr. 8.10. 06.320⁴

Kahn, F. Knaurs Buch vom menschlichen Körper. Exakte Geheimnisse. München/Zürich, Droemersch Verlagsanstalt Th. Knaur, 1969. — 8°. 320 S. Abb. — Fr. 24.40. 06.294

Leuppi, R. Unterschiedliche Atemvolumensteigerung bei Atmung O₂-armer Luft beim Menschen. Diss. med. Univ. Bern. Luzern, Kleinoffset GmbH., 1969. — 8°. 19 S. Abb. 06.320¹

Volin, M.; Phelan, N. Yoga-Atmen. Stuttgart, Hans E. Günther, 1969. — 8°. 113 S. Abb. — Fr. 14.80. 06.296

Yanef, I. Das Verhalten der Serumproteine, der Serumlipide und des Blutzuckers vor und nach einer Mahlzeit von 200 g Hackfleisch oder von 500 ccm Milch. Diss. med. Univ. Bern. Bern, Burri-Druck, 1969. — 8°. 23 S. Tab. 06.320²

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



Turnerisch-sportlicher Vorunterricht

Sport in der Bundesverfassung

Am 4. März hat der Nationalrat mit 120:0 Stimmen ohne Enthaltungen nach 3¹/₂stündiger Debatte den neuen Artikel 27^{quinquies} der Bundesverfassung gutgeheissen.

Am 18. März bot die Vereinigte Bundesversammlung ein — wie man hörte — seit Jahrzehnten kaum mehr gesehenes Bild, als sich ausnahmslos alle anwesenden National- und Ständeräte von ihren Sitzen erhoben, um der Verfassungsänderung zugunsten der Förderung von Turnen und Sport zuzustimmen.

Damit ist der Weg zur Volksabstimmung frei. Der Bundesrat wird demnächst das Abstimmungsdatum festlegen. Es ist zu erwarten, dass es auf Ende September 1970 fallen wird.

Eine heikle Frage ist die Kombination mit einer anderen Vorlage. Der Abstimmungskalender ist für 1970 bereits ordentlich belastet mit fälligen Volksentscheiden, so dass eine Einzelabstimmung wohl kaum möglich sein wird. Für eine Kopulierung kommen in Frage das eidg. Frauenstimmrecht, die neue Finanzordnung und die Initiative Recht auf Wohnung. Es ist zu hoffen, dass die Urnen-Strategen im Bundeshaus eine weise Paarung vornehmen, damit die von Parlament und Bundesverwaltung begrüßte Verbesserung der Förderung von Turnen und Sport nicht etwa durch notorische Neinsager gefährdet werde, die vielleicht nur ihr Stimmrecht ausüben, weil sie es der Schweizerfrau verweigern wollen.

Wie es auch immer kommen mag, Aufgabe aller am Sport Interessierten ist es, zuerst einmal mit der eigenen Stimme für Annahme zu sorgen; dann aber auch alles zu tun, um die breite Öffentlichkeit zu informieren, worum es beim neuen Verfassungsartikel geht:

- Förderung des Breitensports im Dienste der Volksgesundheit und der Erziehung
- Schaffung gleicher Rechte in der Sportförderung für Frauen und Mädchen
- Einziges Obligatorium: Schulturnunterricht, neu auch für Schülerinnen
- Umbau des Vorunterrichts in Jugend + Sport
- Schaffung einer gesetzlichen Grundlage für die Förderung des Erwachsenensports (Verbandssport, Elitesport, Invalidensport, Sport für alle, Altersturnen, usw.)
- Subventionierung von Turn- und Sportanlagen in besonderen Fällen
- Förderung der sportwissenschaftlichen Forschung
- Unterstellung der Sportförderung unter das Eidg. Departement des Innern.

Wer auf objektive Weise informiert ist, wird den Sportartikel der Bundesverfassung von der Problematik anderer eventuell gleichzeitig zur Abstimmung gelangender Vorlagen wohl zu trennen wissen.

Aber eben, Information will vermittelt sein.

Wohl wird in unmittelbarer Zukunft ein Schweizerisches Aktionskomitee gebildet, das unter der Führung der politischen Parteien und des Schweizerischen Lan-

desverbandes für Leibesübungen die Wahlkampagne offiziell führen wird. Der eigentliche Abstimmungskampf aber wird um die Stimmdisziplin von uns Sportlern selbst und unserer stimmungsfähigen Angehörigen und Bekannten zu führen sein. Uns mag das sportliche Verhalten unserer Parlamentarier in der Schlussabstimmung als Beispiel dienen: am Abstimmungstag erheben auch wir uns ausnahmslos, um unser «Ja» einzulegen — in eigener Sache.

Gerhard Witschi

Jugend + Sport Versuche Leiterkurse 1970

Seit 1967 werden im Hinblick auf die Umstellung vom Vorunterricht zum Jugend + Sport Versuchskurse durchgeführt. Diese werden ausschliesslich den Leiterinnen und Leitern übertragen, die vorher einen eidgenössischen oder kantonalen J + S-Leiter(innen)kurs bestanden haben.

1. Eidgenössische J + S-Leiter(innen)kurse

Kursdaten und Voraussetzungen für die Teilnahme sind im Sommerkursplan 1970 der Eidgenössischen Turn- und Sportschule zu finden.

2. Kantonale J + S-Leiter(innen)kurse

Infolge des kleinen Umfangs des J + S-Versuchsprogramms wurden Regionen gebildet, in welchen pro Sportfach jeweils ein Kanton für die gesamte Region einen kantonalen J + S-Leiter(innen)kurs durchführt. Im Jahre 1970 finden folgende Kurse statt:

| Sportfach | Durchführender Kanton | Kursort | Kursdaten |
|---|-----------------------|------------|---------------------------|
| Region Ostschweiz (AR, AI, GR, SG, SH, TG) | | | |
| Fitnessstraining M | TG | Arbon | 10.—12. 4. 70 |
| Schwimmen | SG | St. Gallen | 2./3. und 9./10. 5. 70 |
| Volleyball | SG | St. Gallen | 18./19. 4. u. 2./3. 5. 70 |
| Skifahren | GR | Arosa | 11.—13. 12. 70 |
| Region Zentralschweiz (GL, LU, NW, OW, SZ, UR, ZG) | | | |
| Fitnessstraining M | LU | Emmen | 1.—4. 4. 70 |
| Schwimmen | ZH* | Zürich | 14.—16. 5. 70 |
| Volleyball | LU | Luzern | 5./6. und 12./13. 9. 70 |
| Skifahren | UR | Andermatt | 26.—29. 11. 70 |
| * zusammen mit Region Nordschweiz | | | |
| Region Nordschweiz (AG, BL, BS, BE, SO, ZH) | | | |
| Fitnessstraining M | AG | Aarau | 23.—26. 4. 70 |
| Schwimmen | ZH | Zürich | 14.—16. 5. 70 |
| Volleyball | BS | Basel | 2.—4. 10. 70 |
| Skifahren | BE | Adelboden | 17.—20. 12. 70 |
| Westschweiz und Tessin (FR, GE, NE, TI, VS, VD) | | | |
| Fitnessstraining M | FR | Fribourg | 29. 4.—2. 5. 70 |
| Schwimmen | GE | Genève | 10.—13. 6. 70 |
| Volleyball | NE | Neuchâtel | 20.—23. 5. 70 |
| Skifahren | VS | Ovronnaz | 16.—19. 12. 70 |

M = Mädchen

Das Bestehen dieser kantonalen J + S-Leiter(innen)kurse führt zur provisorischen Einstufung in die J + S-Leiterkategorie I und berechtigt im betreffenden Sportfach zur Durchführung eines J + S-Versuchskurses pro Jahr (Saison). Bei entsprechender Vorbildung ist auch die Einstufung in eine höhere Leiterkategorie möglich. Für die Aufnahme in die J + S-Leiter(innen)kurse

müssen die Teilnehmer(innen) folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Mindestalter 18 Jahre
- gute technische Vorbildung im betr. Sportfach
- Verpflichtung zur Leitertätigkeit in J + S-Versuchskursen.

3. Kantonale J + S-Leiter(innen)wiederholungskurse

Im Jahre 1970 werden ausschliesslich in den Sportfächern Fitnessstraining (Mädchen), Schwimmen, Volleyball und Skifahren kantonale Leiter(innen)wiederholungskurse durchgeführt. Eidgenössische Wiederholungskurse gibt es keine.

Es sind folgende kantonale Leiter(innen)wiederholungskurse vorgesehen:

| Sportfach | Durchführender Kanton | Kursort | Kursdaten |
|-----------|-----------------------|---------|-----------|
|-----------|-----------------------|---------|-----------|

Region Ostschweiz (AR, AI, GR, SG, SH, TG)

| | | | |
|--------------------|-----|-----------------------|----------------|
| Fitnessstraining M | TG | Arbon | 11./12. 4. 70 |
| Schwimmen | SG* | St. Gallen | 9./10. 5. 70 |
| Volleyball | | s. Region Nordschweiz | |
| Skifahren | GR | Arosa | 12./13. 12. 70 |

* auch für bisher ausgebildete J + S-Leiter(innen) Schwimmen der Region Nordschweiz.

Region Zentralschweiz (GL, LU, NW, OW, SZ, UR, ZG)

| | | | |
|--------------------|-----|-----------------------|---------------------------|
| Fitnessstraining M | LU | Emmen | 14.15. 2. und 3./4. 4. 70 |
| Schwimmen | ZG* | Zug | 11./12. 4. 70 |
| Volleyball | | s. Region Nordschweiz | |
| Skifahren | UR | Andermatt | 28./29. 11. 70 |

* auch für bisher ausgebildete J + S-Leiter(innen) Schwimmen der Region Westschweiz und Tessin.

Region Nordschweiz (AG, BL, BS, BE, SO, ZH)

| | | | |
|--------------------|-----|----------------------|---------------|
| Fitnessstraining M | AG | Aarau | 25./26. 4. 70 |
| Schwimmen | | s. Region Ostschweiz | |
| Volleyball | BS* | Basel | 3./ 4. 10. 70 |
| Skifahren | BE | Adelboden | 16./17. 1. 71 |

* auch für ausgebildete J + S-Leiter(innen) Volleyball der Regionen Ost- und Zentralschweiz.

Region Westschweiz und Tessin (FR, GE, NE, TI, VS, VD)

| | | | |
|--------------------|----|--------------------------|----------------|
| Fitnessstraining M | VD | Lausanne | 18./19. 4. 70 |
| Schwimmen | | s. Region Zentralschweiz | |
| Volleyball | NE | Neuchâtel | 23./24. 5. 70 |
| Skifahren | VS | Ovronnaz | 12./13. 12. 70 |

M = Mädchen

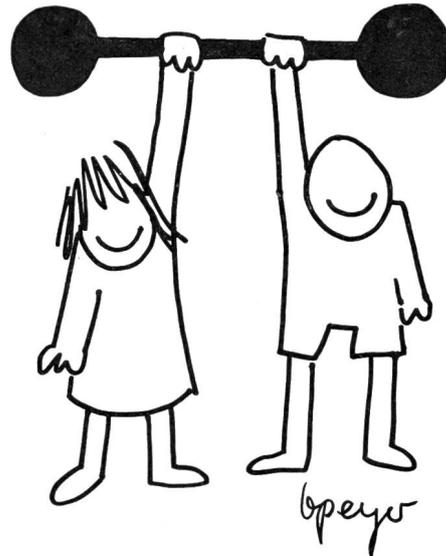
Teilnahmeberechtigt sind alle in den betreffenden Sportfächern bisher ausgebildeten J + S-Leiter(innen). Die Teilnahme ist fakultativ, jedoch sehr empfehlenswert, da in den kantonalen J + S-Leiter(innen)wiederholungskursen der neueste Stand der J + S-Versuchsprogramme instruiert wird. Die Bewilligung eines J + S-Versuchskurses im Jahre 1970 wird jedoch nicht vom Besuch der Wiederholungskurse abhängig gemacht.

Für alle Kurse — eidgenössische und kantonale J + S-Leiter(innen)kurse und Wiederholungskurse — gilt:

Interessenten(innen) melden sich bei der Amtsstelle für Vorunterricht ihres Wohnkantons (Hauptort des Kantons). —wi

Jugend + Sport-Leiterkurs in Flims, 12. bis 14. Dezember 1969

Das Büro für Schulturnen und Vorunterricht des Kantons Graubünden organisierte im Auftrage der 5 Ostschweizer Kantone — beide Appenzell, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau und Graubünden — den für unsere



Gemeinsam geht's besser!

Jugend + Sport für Mädchen und Burschen

Region ersten Leiterinnen- und Leiterkurs für das zukünftige Sportfach «Skifahren für Mädchen». 40 Leiterinnen und Leiter leisteten dieser Einladung Folge und erlebten vom 12. bis 14. Dezember in Flims einen zwar strengen aber in jeder Beziehung erfolgreichen Kursverlauf. Dank der ausgezeichneten Kursleitung und der hervorragenden Vorbereitung des Kurses erhielten die zukünftigen Sportfachleiter alles mit auf den Weg, was es braucht, um bei unseren Mädchen die Begeisterung für das Skifahren zu wecken oder zu fördern. Konditionstraining, Konditionstest, praktische Arbeit, Skifilme und schliesslich die Sportfachprüfung. «Jugend + Sport» heisst die Neuorganisation, die den bisherigen Vorunterricht ablösen wird. Der Vorunterricht hat sicher seine Ziele erreicht, ist heutzutage aber einfach nicht mehr zeitgemäss. Unsere Jugend will Sport treiben und dazu soll man ihr auch die Möglichkeit geben. «Jugend + Sport» in seiner Endform wird alle Voraussetzungen dazu bieten, und zwar in grosszügiger Art und Weise: Aus über 30 verschiedenen Sportarten werden unsere Mädchen und Knaben zwischen dem 14. und dem 20. Altersjahr ihr Lieblingssportfach auswählen können. Anfänger wie Fortgeschrittene, jeder, der Freude am Sport hat, wird einen Teil seiner Freizeit auf gesunde Art verbringen können. Davon profitieren wir alle: Die Jugend wird sich in vermehrtem Mass sportlich betätigen, die heute immer häufiger auftretenden Haltungsschäden werden sicher zurückgehen, unser Spitzensport schliesslich wird neue Impulse erhalten.

Zum Schluss noch einen herzlichen Dank an alle, die mitgeholfen haben, den ersten Regionalkurs in Flims so erfolgreich zu gestalten. Dieser Dank gilt vor allem den Klassenlehrern Vreni und Hans Danuser, Arosa, Jakob Gantenbein, Grabs, Luzi Seeli, Churwalden, Toni Russi, Chur, und Silvio Pool, Chur, sowie dem Leiter des Kurses, Stefan Bühler, Chur. Sie haben in unserer Region einen stabilen Grundstein gelegt für «Jugend + Sport».

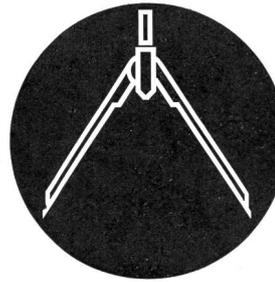
Christian Haffter, Frauenfeld



Turn- und Sportgerätefabrik

Alder & Eisenhut AG

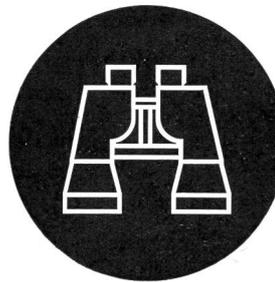
8700 Küsnacht-ZH Tel. 051 / 90 09 05
9642 Ebnat-Kappel-SG Tel. 074 / 3 24 24



Kern-
Reißzeuge:
mehr Freude
bei der
Arbeit

Kern & Co. AG
5001 Aarau

Kern
SWISS



Kern-
Feldstecher:
mehr Vergnügen
in der
Freizeit

3M

Tartan

*sportlich
fair*

Minnesota Mining Products AG
Räffelstrasse 25 8021 Zürich Telefon 051 35 50 50

SUTTER
E I M A I N T U E I L

4052 Basel

Lehenmatstrasse 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.



Unsere Monatslektion

Fitnessstraining

Einleitung mit Partner- und Gruppenübungen — Langbank und Sprossenwand — Stützspringen — Volleyball: Einführung

Text: J.-P. Boucherin

Übersetzung: H. Suter

Zeichnung: Wolfgang Weiss

Ort: Turnhalle

Dauer: 1 Stunde 30 Minuten

Klasse: 16 Schüler

Material: Sprossenwand, 4 bis 6 Langbänke, Matten, verschiedene Geräte (Gerätebahn), Netz, Leinen für das Einrichten von Volleyballfeldern

Symbolerklärung

♡ Kreislaufenregung

⊕ Geschicklichkeit

△ Beweglichkeit

Kraft:

Arme

Beine

♥ Ausdauer

▶▶ Schnelligkeit

WS Wirbelsäule

Rücken

Bauch

1. Einleitung

20 Minuten

Partner- und Gruppenübungen

— Freies Laufen in der Halle, auf Pfiff Gruppen bilden zu 2, 3, 4, 5, 6, nach freier Wahl. Die verbleibenden Schüler, die keine Gruppe bilden konnten, scheiden aus.

♡

— Grätschstellung A und B einander gegenüber, Oberkörper nach vorn geneigt, Arme in Vorhalte gestreckt, Hände gefasst, Hände wegstossen, Rumpfkreisen zum Fassen der Hände in der Ausgangsstellung. Richtung wechseln.

WS dr

— A steigt auf den Rücken von B, hüpfen an Ort, hüpfen zur Grund- und Grätschstellung, Wechselhüpfen vw. und rw., 6 tiefe Kniebeugen, Galopphüpfen sw., Hopserrhüpfen vw., an Ort: Rumpfbeugen vw. bis der Partner mit den Händen den Boden berührt und zurück in die Grundstellung. Wie oben, aber der Partner vollführt beim Berühren des Bodens eine Rolle vw. Nach dieser Übungsfolge ohne Halt, jedes Paar 3 Runden Laufschrift, die dritte Runde so schnell wie möglich. Partnerwechsel.

♡
Beine

Spiel- und Geschicklichkeitsformen

— Hahnenkampf: A gegen B, Hände auf dem Rücken, Stand auf einem Bein, versuchen, mit dem Oberkörper den Partner aus dem Gleichgewicht zu stossen.

Beine

— A und B, Langsitz auf dem Boden, Rücken gegen Rücken, Arme in der Hochhalte, Hände gefasst: abwechselungsweise Rumpfbeugen vw. mit «Aufladen» des Partners zum Berühren der Knie mit der Stirne.

WS vw

— A und B, Rücken gegen Rücken, Hände in der Hochhalte gefasst, A neigt den Oberkörper nach vorn, wobei B die Knie anzieht zur Rolle rw. auf dem Rücken des Partners zum Stand auf dem Boden (Übung mit Hilfestehen aufbauen).

⊕

— Paarweise: Kosakentanz.

Beine

— A und B Liegestütz, rechte Schulter gegen rechte Schulter: versuchen einander wegzustossen.

⊕

— Römischer Wagen mit 5 Schülern.

⊕

— Die Partner stehen sich einander gegenüber und fassen sich die Hände. Mit dem l. resp. r. Fuss in die gefassten Hände einsteigen, sich ganz herumdrehen und das andere Bein nachziehen. Die Übenden müssen wieder zur Ausgangsstellung zurückkommen.

Arme

— A im Vierfussgang, fasst die Fussgelenke von B, der ihm auf dem Rücken sitzt, B die Hände in die Hüfte gestützt, Rumpfbeugen rw. zum Berühren der Füsse von A mit dem Kopf.

WS rw



— Grätschstellung, Rücken gegen Rücken, Arme in Schräghochhalte, Hände gefasst; Rumpfbeugen r. sw. mit nachfolgendem Rumpfdrehen nach r. linke Hand zum r. Knie führen, nachwippen bis Nase r. Knie berührt; gegengleich (Beschreibung für A, für B seitenverkehrt).

WS sw
dr

2. Leistungsschulung

Kraft

Sprossenwand / Langbank schräggestellt

Im allgemeinen die Übungen schnell und in Serien von 6 Wiederholungen ausführen. Darauf achten, dass die Atmung bei der Hauptbelastung nicht angehalten (gepresst) wird, dafür versuchen, während der Erholung möglichst tief auszuatmen. Die Belastung (der Partner) soll der Konstitution und dem Kraftverhältnis des Schülers angepasst werden.

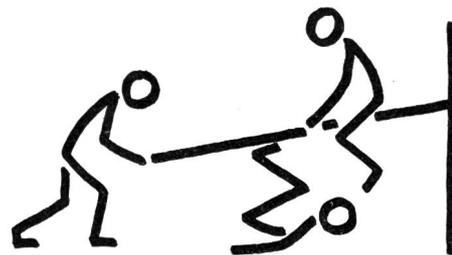


- Mit dem Partner auf den Schultern die Sprossen hinaufsteigen, das Strecken der Fussgelenke betonen.
- Kauerstellung vor der Sprossenwand, Rücken gegen die Sprossenwand, Hände auf dem Boden aufgestützt. Mit den Füßen die Sprossenwand hinaufklettern bis in den Handstand und wieder zurück.
- Hang rls. an der Sprossenwand, Arme gebeugt, langsam Arme strecken und den Körper senken. Während der Bewegung kurze Halte einschalten.
- Hang rls. an der Sprossenwand, schnelles Beinheben zum Berühren der Wand über dem Kopf.
- Aus Stand vor der Sprossenwand Kopf- und Rumpfbeugen vw., mit dem Rücken an die Sprossenwand lehnen, Hände vw.-hochführen zum Fassen an einer Sprosse. Beine vom Boden abheben und gestreckt nach oben führen und gegen die Sprossen drücken, Beine wieder senken bis auf den Boden.



Ein Bankende ist an der Sprossenwand auf 1 m Höhe eingehakt:

- Auf einem Bein hinaufhüpfen (Arbeit mit dem Fussgelenk).
- Stand neben der schräggestellten Langbank Front Sprossenwand, Arme auf der Bank aufgestützt, hüpfen sw. über die Langbank. Gleiche Übung auch mit umgekehrter Front!
- Rückenlage auf der schräggestellten Langbank, Kopf nach unten, Füße an der Sprossenwand fixiert: Rumpfheben vw., mit den Händen die Sprossenwand berühren.
- A in Rückenlage auf einer Matte unter der Langbank, Kopf gegen Sprossenwand, B sitzt auf der Bank, näher oder weiter von der Sprossenwand entfernt, je nach der gewünschten Belastung; A hebt die Bank hoch, wobei 1 Kamerad die Bank seitlich im Gleichgewicht hält, Stossbewegung mit den Beinen.



— Gleiche Übung stehend, als Kraftübung für Arme.

Geschicklichkeit / Ausdauer

Gerätebahn

Thema: Stützspringen

Übungen: Grätsche, Hocke, Flanke, Wende usw.

Bemerkung: In jeder Hallenhälfte zwei Rundgänge, die verschiedene Sprungmöglichkeiten bieten. Matten um das Gerät verteilen.

1. Zu Beginn zeigt der Leiter die Sprungart an jedem Gerät vor.
2. Die Schüler üben nach Belieben an dem Gerät, das ihnen Schwierigkeiten bereitet.
3. Gruppen bilden für das Überspringen von mehreren Geräten nacheinander.
4. Einzelstart für die ganze Rundbahn.
5. 2 oder 4 Schüler starten an verschiedenen Orten auf der Rundbahn und versuchen einander einzuholen, Zeit messen.
6. Als Ausdauerübung: während 5 Minuten so viele Hindernisse wie möglich überspringen.

Geschicklichkeit

Volleyball für Anfänger

Einfaches Spiel und Einführungsformen.

Ziel: Das Spiel erleben lassen.

Vereinfachte Regeln: Kein Anschlag, der Wechsel (Rotation) ist freiwillig, das fehlerhafte Berühren des Balles ist erlaubt, mehrere Zuspiele in der Mannschaft sind möglich, keine Netzfehler und kein Übertreten der Mittellinie, man pfeift nur Bälle, die den Boden berühren. Nach jedem Fehler wirft der dem Ball nächststehende Schüler den Ball mit beiden Händen in das gegnerische Feld. Erst wenn die Schüler das Spiel erleben, soll man mit der speziellen Schulung der Technik beginnen.

4 Mannschaften zu 3 oder 4 Spieler bilden, die zu gleicher Zeit auf 2 Feldern spielen.

