

Objektyp: **Advertising**

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

Band (Jahr): **28 (1971)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

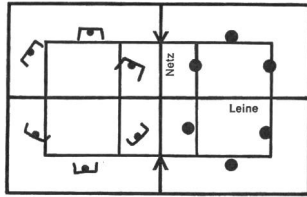
dass der Ball senkrecht über den Kopf steigt, wieder beidhändiger Pass gegen die Wand.

### Station 11:

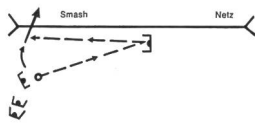
Folge von Manchetten und beidhändigen Pässen ins Netz.

**Angewandtes und geleitetes Spiel** 35 Minuten

**Spiel:** Die Halle wird mit Hilfe einer Leine in zwei Hälften geteilt.



- Spiel auf 2 Sätze zu 15 Punkten: Nur mit beidhändigen Pässen, keine Smashes, keine Manchetten, keine Anschläge.
- 1 Satz zu 15 Punkten nur mit beidhändigen Pässen und Manchetten.
- Smash am Netz während 5 Minuten (nach Schema).
- Freies Spiel (2 Gewinnsätze zu 10 Punkten).



**Kräftigende Übungen** 10 Minuten

Alle Übungen sollen explosiv ausgeführt werden.

1. Die Breite des Volleyballfeldes mit 5 Känguruh-Sprüngen überqueren (mit geschlossenen Füßen, tiefes Ausholen)  
3 Serien zu 4 Breiten



2. Rückenlage, Beine leicht gebeugt, Füße an der Sprossenwand oder durch einen Kameraden fixiert: Rumpfbeugen v.w., r. Ellbogen auf l. Knie usw.  
3 Serien zu 12



3. Bauchlage, Füße an der Sprossenwand oder durch einen Kameraden fixiert, Hände im Nacken: Rumpfbeugen.  
3 Serien zu 6



4. Liegestütz auf den Fingerspitzen  
4 Serien zu 6



**3. Ausklang** 5 Minuten

Atmen, Entspannen, leichter, lockerer Lauf.  
Die Konditionsübungen fürs Heimtraining in Erinnerung rufen.  
Kontrolle der persönlichen Trainingsblätter.  
Duschen.



## Turn- und Sportgerätefabrik

**Alder & Eisenhut AG**

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

### Schulgemeinde Urdorf

Unsere bisherige Schwimmlehrerin verlässt uns infolge Abreise ins Ausland.

Wir suchen deshalb auf anfangs Mai 1971

## 1 Schwimmlehrer (in)

mit Schwimm-Instruktoren-Brevet.

Arbeitszeit: Montag bis Freitag 0800—1200 Uhr (20 Wochenstunden).

Es besteht die Möglichkeit, zusätzlich Schwimmen als Schulsport zu erteilen (Oberstufe).

Die Besoldung entspricht den Ansätzen der Stadt Zürich.

Angenehmes Arbeitsklima.

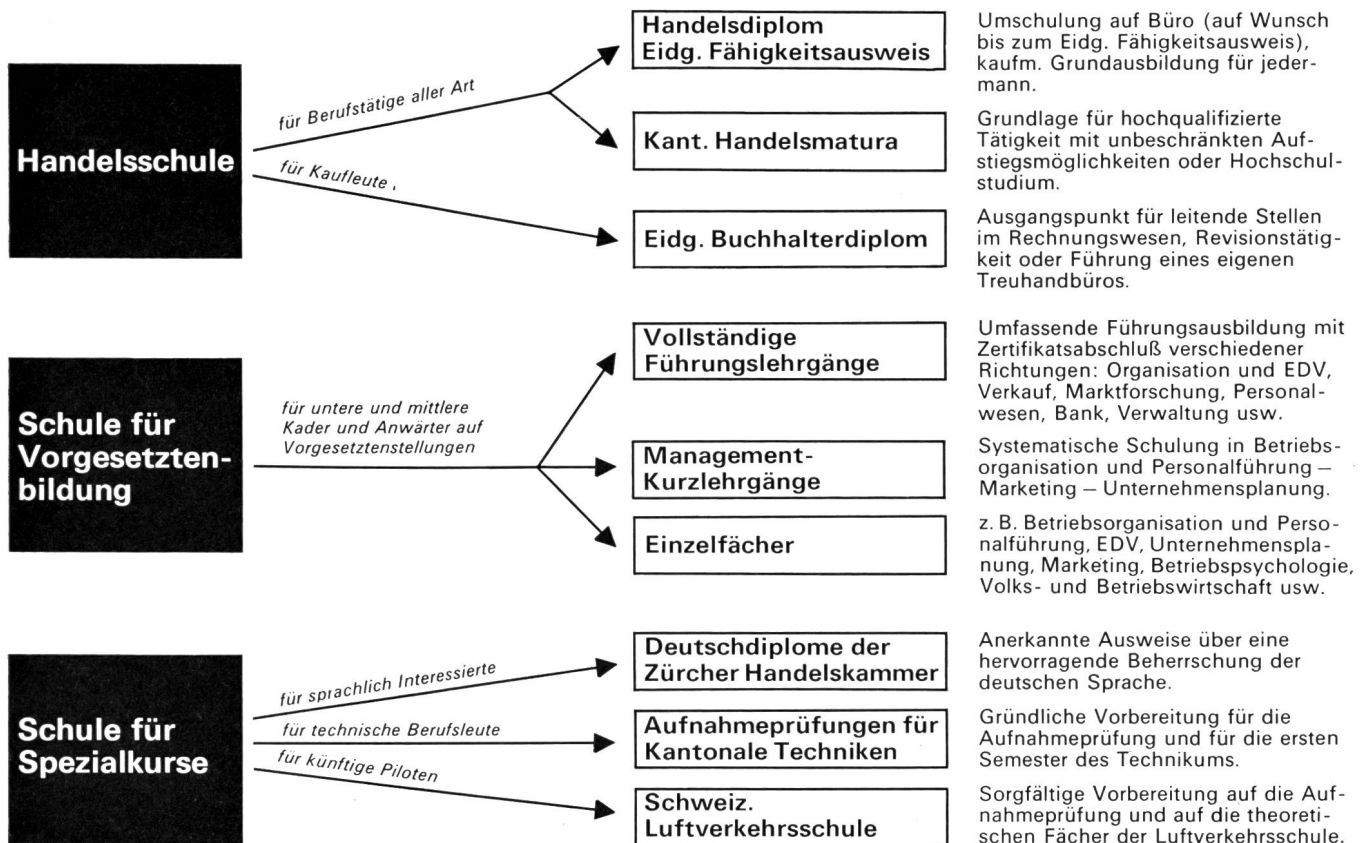
Anmeldungen unter Beilage der üblichen Ausweise sind der **Schulpflege Urdorf, Sekretariat Bahnhofstrasse 52, 8902 Urdorf** einzureichen.  
Nähere Auskunft erteilt Tel. 051 / 98 28 78.

Die Schulpflege Urdorf.

# Hürdenlauf oder Sprint

Beiden ist das Ziel gesteckt. Der Unterschied liegt in der Bahn: voll von Hindernissen oder glatt und eben fort. Welche Disziplin würden Sie wählen, wenn die Rennstrecke Ihre Berufslaufbahn symbolisiert? Bestimmt den Sprint. So rationell führt Sie unsere Schule zum Ziel. Gewiß nicht ohne Anstrengung. Aber ohne Hindernisse, die den Lauf hemmen. Das beweisen unsere vielen Kandidaten an den verschiedensten staatlichen Prüfungen und der Umstand, daß die Akademikergemeinschaft zur größten und erfolgreichsten Schule des Zweiten Bildungsweges geworden ist. – Die stürmische Entwicklung von Wirt-

schaft und Technik schafft immer neue Aufstiegsmöglichkeiten. Wer sie nützen will, muss sich Wissen verschaffen und dafür die richtige Schule wählen. Die Unterrichtsmethode der Akademikergemeinschaft ist den Bedürfnissen Berufstätiger vollkommen angepaßt; sie erlaubt ein planvolles Studium neben der normalen Arbeit und unabhängig von Wohnort und Alter. Der Beginn ist jederzeit möglich, das Schulgeld bescheiden. Nachstehend sind einige Ausbildungsmöglichkeiten angedeutet; ausführlich orientiert Sie das Schulprogramm, das wir Ihnen gerne kostenlos zusenden.



Das Ansehen der Akademikergemeinschaft beruht vor allem auf den Leistungen bei der Vorbereitung Berufstätiger auf staatliche Prüfungen. So studieren zum Beispiel gegenwärtig an den Universitäten und Hochschulen unseres Landes gegen tausend Absolventen unserer Schule, und jedes Jahr kommen fast zweihundert weitere hinzu. Die Maturitätsschule der Akademikergemeinschaft ist das größte und erfolgreichste Institut der Schweiz zur Vorbereitung auf die staatlichen Externen-Maturitätsprüfungen. Alle unsere Ausbildungsmöglichkeiten sind unabhängig von Berufsarbeit, Alter und Wohnort zugänglich.

#### Maturitätsschule:

Eidg. Matura, Kant. Handelsmatura, Hochschulauftnahmeprüfungen (ETH, HSG, Universitäten), Hochschul-Ergänzungsprüfungen.

#### Technisches Institut:

Elektronik, Elektrotechnik, Maschinenbau, Bautechnik, Techn. Zeichnen, Automation

#### Schule für Weiterbildungskurse:

Deutsche Sprache, Deutsche Literatur, Französisch, Italienisch, Englisch, Latein, Geschichte, Geographie, Algebra, Geometrie, Darstellende Geometrie, Physik, Chemie, Biologie, Buchhaltung, Volks- und Betriebswirtschaftslehre, Kaufmännische Rechtskunde, Kaufmännisches Rechnen, Maschinenschreiben, Handelskorrespondenz.

## Verlangen Sie bitte unverbindlich das ausführliche Schulprogramm!

An die Akademikergemeinschaft, 8050 Zürich, Schaffhauserstr. 430  
 Senden Sie mir bitte sofort unverbindlich Ihr Schulprogramm.  
 Ich wünsche speziell Auskunft über:

- Handelsdiplom, Eidg. Fähigkeitsausweis, Eidg. Buchhalterprüfung
- Vorgesetztenbildung
- Spezialkurse (Aufnahmeprüfung Technikum, SLS, Deutschdiplome)
- Matura (auch Handelsmatura, Hochschulauftnahmeprüfungen) 62
- Technisches Institut
- Weiterbildungskurse
- Gewünschtes bitte unterstreichen

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_  
 PLZ/Wohnort: \_\_\_\_\_  
 Straße: \_\_\_\_\_

Bitte Blockschrift!

Mündliche Beratung:  
 Zürich, Sekretariat der Akademikergemeinschaft;  
 Bern: Sekretariat der Volkshochschule,  
 Bollwerk 15, 3000 Bern, Telefon (031) 22 41 92



**AKAD**  
 AKADEMIKERGEMEINSCHAFT

8050 Zürich, Schaffhauserstrasse 430, Telefon (051) 48 76 66

Wir beschäftigen seit jeher keine Vertreter (auch «Studienberater», «Schulberater» usw. genannt).

*Sommer  
Ferien  
Ruhe  
Sport  
Wandern  
Winter*

Wählen Sie  
den guten Weg...  
gönnen Sie sich wenn immer  
möglich eine Abwechslung!  
Dazu gehört auch ein Besuch  
in unseren gut geführten  
Coop-  
Selbstbedienungs-Restaurants.  
Unsere Einkaufscenter  
in der ganzen Schweiz bieten  
Ihnen alles für den  
täglichen Bedarf!

Zur Sommer- wie zur Winterzeit

hält **coop** alles für Sie bereit!