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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 3

Werbung

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: 12.07.2025

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

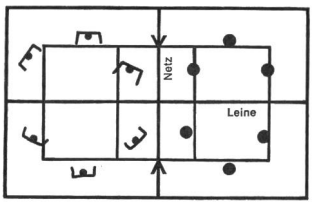
dass der Ball senkrecht über den Kopf steigt, wieder beidhändiger Pass gegen die Wand.

Station 11:

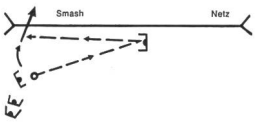
Folge von Manchetten und beidhändigen Pässen ins Netz.

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 vw., r. Ellbogen auf l. Knie usw.
   3 Serien zu 12

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

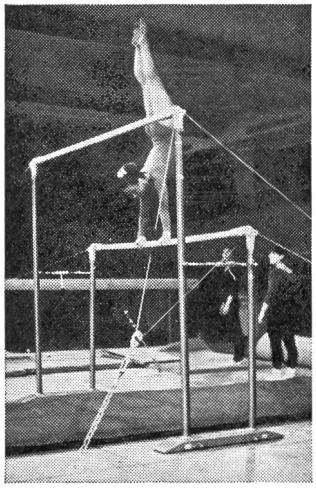
4. Liegestütz auf den Fingerspitzen
   4 Serien zu 6

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 Wirtschaft 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.

Handelsschule

für Berufstätige aller Art

für Kaufleute

- **Handelsdiplom Eidg. Fähigkeitsausweis** – Umschulung auf Büro (auf Wunsch bis zum Eidg. Fähigkeitsausweis), kaufm. Grundausbildung für jedermann.
- **Kant. Handelsmatura** – Grundlage für hochqualifizierte Tätigkeit mit unbeschränkten Aufstiegsmöglichkeiten oder Hochschulstudium.
- **Eidg. Buchhalterdiplom** – Ausgangspunkt für leitende Stellen im Rechnungswesen, Revisionstätigkeit oder Führung eines eigenen Treuhandbüros.

Schule für Vorgesetztenbildung

für untere und mittlere Kader und Anwärter auf Vorgesetztenstellungen

- **Vollständige Führungslehrgänge** – Umfassende Führungsausbildung mit Zertifikatsabschluß verschiedener Richtungen: Organisation und EDV, Verkauf, Marktforschung, Personalwesen, Bank, Verwaltung usw.
- **Management-Kurzlehrgänge** – Systematische Schulung in Betriebsorganisation und Personalführung – Marketing – Unternehmensplanung.
- **Einzelfächer** – z. B. Betriebsorganisation und Personalführung, EDV, Unternehmensplanung, Marketing, Betriebspsychologie, Volks- und Betriebswirtschaft usw.

Schule für Spezialkurse

für sprachlich Interessierte

für technische Berufsleute

für künftige Piloten

- **Deutschdiplome der Zürcher Handelskammer** – Anerkannte Ausweise über eine hervorragende Beherrschung der deutschen Sprache.
- **Aufnahmeprüfungen für Kantonale Techniken** – Gründliche Vorbereitung für die Aufnahmeprüfung und für die ersten Semester des Technikums.
- **Schweiz. Luftverkehrsschule** – Sorgfältige Vorbereitung auf die Aufnahmeprüfung und auf die theoretischen Fächer der Luftverkehrsschule.

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, Hochschulaufnahmeprüfungen (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, Hochschulaufnahmeprüfungen)
- Technisches Institut
- Weiterbildungskurse

62

• Gewünschtes bitte unterstreichen

Name: _____ Vorname: _____

PLZ/Wohnort: _____

Straße: _____

Bitte Blockschrift!

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

AKAD
AKADEMIKERGEMEINSCHAFT

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

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

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
coop
hält
alles für Sie bereit!