

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 12

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

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

Helvetisches Mosaik

Eine nationalrätliche Stimme

«Einen Gesundbrunnen muss man den Wanderkurs von Hans Ammann nennen.» Weiter schreibt Nationalrat W. Schmid, Lenzburg, im Gästebuch der Lauf- und Wanderschule von Hans Ammann:

«Wie viele kommen aus dem anstrengenden Alltag in den Wintersport. Sie meinen, mit bequemer Liftfahrt und anschliessendem verkramptem Abfahren hätten sie viel für ihre Gesundheit getan. Jeder Büromensch weiss doch heute, dass er mehr Bewegung haben sollte, um das Blut durch die Adern zu jagen und ein freies Herz und Kopf zu erhalten.

Wie schön ist es doch, mit den langen Brettern durch die verschneite, stille Landschaft zu wandern und die Lungen mit reiner, frischer Luft voll zu pumpen. Dazu gehört vorerst das Üben eines guten Laufstils und einige Kenntnisse über das Wachsen. Wie erstaunt ist man dann, wie herrlich das Wandern in gelockertem Stil ist. Ich gehe aus dem Kurs mit dem Bewusstsein, wirklich etwas Gutes für meine Gesundheit getan zu haben. Erst jetzt sind Winterferien doppelte Ferien. Ich kann den Kurs allen Leuten nur bestens empfehlen. Mit Hans Ammann, dem Pionier auf diesem Gebiet des Skisports, hoffe ich, dass das Skiwandern in der Schweiz viele Anhänger finden werde.»

Kritik am Nidwaldner Turnunterricht

Wie der Turninspektor des Kantons Nidwalden, Max Ackermann, in seinem soeben erschienenen «Jahresbericht über das Schulturnen» feststellt, sind viele Lehrpersonen erfreulich gewissenhaft und sachkundig bei der Arbeit. Andererseits komme es leider immer wieder vor, dass ohne Plan gearbeitet werde, ohne jegliche Linie und Phantasie. Allzu häufig werde im Turnunterricht einfach improvisiert. Das Geräte-turnen werde vielerorts vernachlässigt. Dabei habe gerade dieses Gebiet eine grosse Bedeutung für eine körperliche Durchbildung. «Wir brauchen kräftigende Übungen als Ausgleich zur Verweichlichung in unserer technisierten Welt.»

Ackermann betont, es sei notwendig, «dass die Lehrer eine gesunde innere Einstellung zum Schulturnen haben und dieses Fach nicht als nebensächlich betrachten».

Leider kann man noch oft ganze Klassen beobachten, die selbst bei schönstem Wetter mit langen Zivilhosen, dicken Pullovern und mit Strassenschuhen turnen. Es ist klar, dass so nicht richtig geturnt werden kann und dieser Turnanzug als absolut ungeeignet bezeichnet werden muss. Mit beschmutzten und verschwitzten Kleidern kommen diese Kinder dann in die nächste Unterrichtsstunde!

«Erfreulich ist es», so stellte der kantonale Turninspektor fest, «dass immer mehr Lehrpersonen mit ihren Kindern baden, wandern, schlittschuhlaufen und skifahren gehen. Die Ergebnisse der Schulentprüfungen sind erfreulich. Leider verfügen noch nicht alle Gemeinden über die gesetzlich vorgeschriebenen Turnanlagen. Sind solche aber vorhanden, so werden sie oft mangelhaft unterhalten.»

«Sport»

Viel zu wenig Tennisplätze

Rund 30 Tennisklubs der Stadt Zürich stehen, laut Turn- und Sportamt der Stadt Zürich, auf der Warteliste, um sich Spielgelegenheit zu verschaffen. Das Turn- und Sportamt schreibt weiter:

«Wir müssten für diese schon gegründeten Vereine

mehr als 70 Plätze neu erstellen, wollten wir jedem Gesuch entsprechen. Die vier Plätze in Seebach sowie die Anlage Heuried sind spielbereit, werden aber erst auf die nächste Saison freigegeben.

Zum ersten Mal im Schulsport wurde in aller Stille der Versuch gewagt, ältere Volksschüler in den weissen Sport einzuführen. Auf der Anlage Mythenquai erhielten 105 Schüler in 523 Lektionen die Grundlage dazu. Für das nächste Jahr sind weitere Versuche auf anderen Tennisanlagen geplant.»

Wanderturnlehrer im Kanton Schwyz?

Anlässlich der Kantonsratssession vom 6. und 7. April 1965 reichte Kantonsrat Walter Kürzi, Siebnen, folgende Kleine Anfrage ein:

«Es ist dem Fragesteller bekannt, dass das kantonale Turn- und Sportamt im Herbst 1964 bei den Gemeinden über die Zahl der wöchentlichen Schulturnstunden Erhebungen angestellt hat. Nachdem feststeht, dass selbst Gemeinden mit Turnhallen und Turnanlagen die vorgeschriebene Zahl der Turnstunden nicht einhalten, interessiert sich der Fragesteller nach dem Resultat dieser Erhebungen. Der Kontakt zur körperlichen Ausbildung muss in unseren Schulen besser gepflegt werden. Es liegt im Interesse der Volksgesundheit, wenn unsere Lehrerschaft dazu angehalten wird, einen abwechslungsreichen und nach den neuesten Erkenntnissen aufgebauten Turnunterricht zu bieten.»

Der Regierungsrat zieht in Erwägung:

1. Gemäss «Instruktion für das Turn- und Sportamt» vom 18. Mai 1961 hat der Regierungsrat dieses mit der Aufsicht über das gesamte Schulturnen im Kanton beauftragt. Die Schulbehörden haben die Turnstundenpläne jährlich im Doppel dem Turn- und Sportamt zur Kontrolle einzusenden. Die Inspektion des Turnens an den Primar-, Sekundar- und Wiederholungsschulen sowie am kantonalen Lehrerseminar und am Lehrerinnenseminar Ingenbohl erfolgt durch die beiden Turninspektoren.

2. Die Erhebung in den Gemeinden über die wöchentliche Anzahl der Schulturnstunden 1964 hat bestätigt, dass es mit deren Einhaltung an einigen Schulorten nicht zum besten bestellt ist. Sind für die Knaben an Ganztagschulen 3 Turnstunden vorgeschrieben, so steht das durchschnittliche Ergebnis auf 2; bei den Mädchen mit 2 obligatorischen Stunden beträgt der Durchschnitt 1,2 Stunden. Als erschwerend für die Einhaltung der vorgeschriebenen Turnstundenzahl wirken sich die nur 7jährige obligatorische Schulpflicht, die Halbtagsschule sowie das Fehlen der einfachsten Turneinrichtungen an 15 Schulorten aus. Die vielfache Belegung von Turnhallen durch Militär ist ein weiteres Hindernis. Dazu kommt, dass es Lehrpersonen, zum Teil ältere, gibt, denen es nicht möglich ist, Turnunterricht zu erteilen. Nur in ganz vereinzelten Fällen konnte mangelndes Interesse am Schulturnen nachgewiesen werden.

3. Das Erziehungsdepartement erachtet es als zweckmässig, wenn der Turnunterricht in grösseren Gemeinden einem ausgewiesenen Turnlehrer übertragen würde. Es würde es begrüssen, wenn sich kleine Gemeinden zur gemeinsamen Anstellung eines Wanderturnlehrers zusammenschliessen würden. Durch vermehrte Turninspektionen soll die Lehrerschaft zur strikten Einhaltung der vorgeschriebenen Turnstunden angehalten werden. Die Mithilfe der Gemeinde- und Schulbehörden ist aber in jedem Fall unerlässlich.

«Schwyzer Demokrat»

Aus der Welt des Spitzensports

Deutschland stellt 21 Fachtrainer an

Vom Deutschen Sportbund sind im Zuge der Leistungsorganisation laut «Sport» 21 Fachtrainer für 12 Verbände angestellt worden.

Die finanziellen Mittel stellt das Bundesinnenministerium zur Verfügung; als Arbeitgeber fungieren jedoch die einzelnen Fachverbände.

Vertragspartner der Trainer ist der DSB. Mit der Einstellung der Lehrkräfte hat der Sport der Bundesrepublik zugleich die Periode neuer Entwicklungen und Formen beginnen lassen. In den kommenden Jahren werden zahlreiche Bauprojekte, die bestimmte Sportarten zentralisieren, durchgeführt. An erster Stelle ist hier das Eisschnellaufzentrum Inzell zu nennen.

Folgende Trainer haben vom DSB einen Anstellungsvertrag erhalten: Rudern: Karl Adam und Manfred Rulffs; Ski: Josef Behr, Ewald Roscher und Albert Hitz; Basketball: Yakovos Bilek; Schützen: Siegfried Arnold; Kanu: Meinrad Miltenberger; Turnen: Eduard Friedrich; Judo: Han Ho-san; Volleyball: Edgar Blossfeldt; Rad: Gustav Kilian, Otto Ziege; Schwimmen: Miklos Sarkany, Günther Thelen, Horst Planert; Leichtathletik: Toni Nett, Walter Simon, Paul Schmidt und Heinz Klinkmüller; Eishockey: Gerhard Kiszling. An Sporteinrichtungen und -bauten sind geplant: Eisschnellaufzentrum (Inzell); Schwimmhalle Köln (Deutscher Schwimmverband, Deutsche Sporthochschule); Sporthalle IV in Dortmund (Zehnkämpfer); Ruderakademie Ratzeburg; Segelzentrum Travemünde (Schulschiff «Passat»); Tennisrasenplätze in Berlin und Hannover; Leichtathletikhalle in Mainz (mit der Universität); Leichtathletikhalle in Leverkusen (mit den Bayer-Werken); Skiheim Herzogenhorn (nordische Wettbewerbe); Kunstturnhalle Frankfurt (im Bereich der Deutschen Turnschule); Kanuzentrum Duisburg (nur Vorschlag).

«Alles ist individuell»

Auf seiner Studienreise nach Australien stellte Toni Nett laut «Leichtathletik» dem Weltrekordläufer Ron Clarke die Frage, welche Trainingsmethode er für die beste halte. Hier seine Antwort: «Ich glaube, alles ist individuell. Der eine Läufer fühlt sich wohler bei dieser, der andere bei jener Methode. Der eine trainiert lieber in einer Trainingsgruppe, der andere allein, der eine hat diese Lebensverhältnisse und andere Möglichkeiten neben seiner beruflichen Arbeit, der andere hat andere. Daher muss jeder für sich die zu ihm und seinen Verhältnissen passende Methode finden. Es spielt auch eine Rolle, welche Trainingsverhältnisse er an einem Ort vorfindet. Daher wird der eine oder andere auch Intervalltraining durchführen. Entscheidend ist, dass man von seinem Körper etwas abverlangt.»

Höchstleistung um jeden Preis!

Joe Biewer schreibt in der Zeitschrift «Sport 65» zur Situation im Amateurboxsport:

«Die Russen sind heute so stark, dass der Satz, man könnte von ihnen lernen, völlig ad absurdum geführt ist. Wer deklassiert ist, kann nichts lernen.

Niemand verkennt die Schwierigkeiten, vor die sich der Deutsche Amateur-Box-Verband gestellt sieht. In bezug auf Ausbildungsfragen gingen bei uns die Meinungen stets völlig auseinander. Die Anhänger des unverfälschten olympischen Gedankens glaubten den Verlautbarungen der Komitees trauen zu dürfen, die stets vor und nach den Wettspielen davon sprachen,

dass man ausschliesslich die «edle Kunst der Selbstverteidigung» bewerten wolle. Sieger blieb, mit geringen Ausnahmen, aber immer die härteste Faust. Aus der Defensive heraus werden keine Medaillen gewonnen. Um überhaupt eine Sammlung der vorhandenen Kräfte durchzuführen, bedarf es zunächst einer Umschulung der Lehrfähigen und der Lernbereiten. Das kann nicht durch Halb- oder Vollamateure geschehen. Dazu sind Vollprofis notwendig. Es gilt, will man dem deutschen Amateurboxsport auch nur annähernd zur früheren Geltung zurückverhelfen, keinen anderen Ratsschlag. Unser bisheriges System ist erstarrt.

Wenn Resignation kein deutsches Wort ist, dann müssen wir auch Konsequenzen ziehen. Wenn wir nicht verzichten wollen, müssen wir uns für die Höchstleistung um jeden Preis entschliessen.

Mehr Ärzte als Aktive

Das war ein merkwürdiges Trainingslager an den Ufern des Mühlendorfer Stausees in Oberkärnten im Österreicherland. Der See liegt 2300 Meter hoch, und wer hier in dieser bezaubernden Alpenlandschaft wandert, der vergisst alle Sorgen. Die Kanufahrer aus sechs Ländern und die Ärzte — beinahe mehr Doktoren als Aktive — vergassen sie nicht. Die einen trainierten, die anderen untersuchten. Blutdruck, Puls und Herz wurden geprüft. Die Gesellschaft hier oben, so schrieb Martin Maier im «Sportmagazin», glich einer Gruppe, die Erfahrungen für das Erforschen des Welt-raumes sammelt, und ob unsereiner, nicht fürs All gebaut, dort überhaupt bestehen kann.

Allein, die Instrumente, die man nur aus unbehaglichen Situationen kennt, vertieften diesen Eindruck: Das Stethoskop, mit dem der Arzt abhört, ob sich in unser Pumpensystem nicht etwa ein verdächtiges Geräusch eingeschlichen habe (in des Arztes Mienen bereitet sich die wohlthätige Lüge vor: Nichts Ernstes, mein Lieber, Sie müssen sich eben schonen!). Und der Messapparat mit der kleinen Handpumpe aus Gummi, die aussieht wie ein Parfümzerstäuber, und der misst, ob in unserem weitverzweigten Mechanismus der richtige Druck herrscht.

Der Aufwand galt den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko-City, das rund 2000 Meter hoch liegt. Der gesamten Sportmedizin, so wird argumentiert, fehlen noch Erfahrungen über die körperliche Reaktionen bei der Ausübung von Leistungssport in derartigen Höhen. Ich sprach mit einem der Ärzte vom Mühlendorfer Stausee. Er belehrte mich, dass in dieser Höhe die Leistungen um rund sieben bis zehn Prozent sinken, der Athlet bedeutend früher ermüde und dass Mexiko-City unbedingt ein längeres Akklimatisationstraining erfordere. Nicht nur, um die volle Leistung zu erhalten, sondern vor allem, um Schäden zu vermeiden, die unter Umständen nicht mehr behoben werden können. Der Arzt, mit seiner feinen Witterung für Nuancen, erkannte, dass mir unbehaglich war. Welch ein Aufwand! Und warum, zum Kuckuck, müssen die Athleten der ganzen Welt sich dieser Gefahr aussetzen, in Mexiko einen Herzkollaps zu bekommen, nur weil es einigen Offiziellen gefällt, die Spiele dorthin zu vergeben!

Um mich zu trösten, sagte der Arzt: «Die Untersuchungen sind ausserdem sehr wichtig für das Bundesheer. Im Ernstfall muss man wissen, wie der Körper in grossen Höhen reagiert.»

Welch ein Trost! Sportarzt und Militärarzt tauschen Erfahrungen aus.

Echo von Magglingen

Kurse im Monat Dezember (Januar)

a) schuleigene Kurse

- 3.— 8. 1. Ski I (25 Teiln.) franz.
3.— 8. 1. Ski I für Geistliche (40 Teiln.) gemischt
10.—15. 1. Ski I (60 Teiln.)
24.—29. 1. Grundschule I (45 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

- 29.11.—2. 12. Instruktionkurs für Jungschützenleiter (100 Teiln.)
4.— 5. 12. Kurs für Trainer und Junioren,
Schweiz. Boxverband (35 Teiln.)
6.— 9. 12. Instruktionkurs für Jungschützenleiter (70 Teiln.)
11.—12. 12. Ausbildungskurs für Spitzenkötter der Leichtathletik, ETV (85 Teiln.)
17.—19. 12. Cours de l'équipe nationale junior masculin,
Féd. suisse de basketball (15 Teiln.)

Skiakrobatik — ein neuer ETS-Filmstreifen

Es gehört zum Aufgabenkreis der ETS, neue Entwicklungstendenzen in den verschiedenen Sportarten aufmerksam zu verfolgen, zu analysieren und gegebenenfalls die Schlussfolgerungen daraus zu ziehen.

Im Skisport nun scheint sich in letzter Zeit ein neuer Zweig, vielleicht eine neue Disziplin zu entwickeln — akrobatische Kunststücke. Junge, talentierte, unternehmungslustige Skifahrer experimentieren, was sich alles mit Ski noch bewerkstelligen lässt. Schon ist eine neue Spielform des Skisportes geboren.

Arthur Furrer ist ein solcher Mann. Seine Kunst ist schon weit entwickelt. In den USA — immer noch dem Land des Staunens —, findet er begeisterte Anhänger. Und bei uns? Im Sinne einer Dokumentierung hat die ETS in Eigenproduktion eine erste Auflage skiakrobatischer Formen filmisch festgehalten. Arthur Furrer ist der verblüffende, wendige und kühne Demonstrator. Als Kameramänner zeichnen die Herren G. Nikles und H. Lörtscher ETS. Jean Daetwyler komponierte die lustige Musik. Es ist ein 16-mm-Farbstreifen von 7 Minuten Dauer, der sich ausgezeichnet dazu eignet, eine Skifilm-Vorführung mit einer fast übermütigen und sicher mitreissenden Note zu ergänzen. Kaspar Wolf



**FELIX
STÜCKELBERGER**

Wir konnten es zuerst nicht glauben, als uns die telefonische Nachricht zuzug, Felix Stückelberger sei ganz plötzlich mitten aus seiner Schultätigkeit gestorben. In solchen Momenten hat man das Gefühl, die Natur halte den Atem an, als sei um einem plötzlich eine grenzenlose Stille, eine unauslotbare Leere. Der gänzlich unerwartete Hinschied schmerzt uns Magglinger deshalb ganz besonders, weil Felix mit unserer Schule eng verbunden war und viele gute Freunde an der ETS hatte.

Noch sehen wir seine schlanke Gestalt leichtfüssig durch die Wälder eilen, über die Sägemehlbahn huschen, hören wir seine Stimme in Vorträgen und in

Diskussionen, in denen er immer etwas auszusagen hatte... Der ehemalige Mittelstreckler hat bei uns in vielen Vorunterrichts-Leiterkursen mitgewirkt, als Leichtathletik-Instruktor des SALV und Mitglied der TK und als Kursleiter hat er viele Wochenkurse und Weekends auf der Jurahöhe verbracht, die er ganz besonders in sein Herz geschlossen hatte.

Felix Stückelberger war ständig auf der Suche nach neuen Ideen und Möglichkeiten. Was er in nationalen und internationalen Kursen und auf seinen ausgedehnten Nordlandreisen hörte und in sich aufnahm, übertrug er angepasst auf unsere Verhältnisse.

Nach langem Suchen fand er als Mittelschul- und als Turnlehrer im Leimental eine Wirkungsstätte, die ihn voll und ganz befriedigte. Dort konnte er frei arbeiten, viele seiner Pläne und Ideen verwirklichen. Felix war vor allem ein glühender Anhänger des naturnahen Turnunterrichtes. Wenn es irgendwie ging, löste er sich von der Halle und verlegte seine Lektionen ins Gelände. Am liebsten streifte er mit Karte und Kompass durch Flur und Wald. Der Wald, so sagte er immer wieder, ist das schönste und beste Stadion, das es gibt. Seine Vorliebe für den Geländesport und zum natürlichen sportlichen Leben zog ihn dann auch bald einmal zu Gösta Ollander nach Valadalen, wo er bald ein gerngesehener Gast war. Leuchtenden Auges erzählte er uns von den Streifzügen mit Gösta, vom Sandlaufen am Seeufer, von den Geländeläufen durch das moorige Hochland und durch die Wälder, in denen man immer wieder Wild auf freier Fährte kreuzen konnte.

Schon in jungen Jahren griff der Basler Turnlehrer auch zur Feder. Während Jahren war er mitzeichnen-der Redaktor der Fachzeitschrift «Leichtathletik», daneben schrieb er regelmässig in einigen bekannten Tageszeitungen. Auch in unserem Fachblatt konnten wir immer wieder sehr interessante Beiträge aus seiner Feder veröffentlichen, denken wir nur an seine letzte Serie «Nordlichter».

Felix hatte noch vielerlei Pläne, noch manches wollte er vollbringen. Jäh wurde er mitten aus einem ausgefüllten äusserst aktiven Leben herausgerissen.

Unser tiefempfundenes Beileid gilt vor allem seiner schwergeprüften Frau und den vier Kindern, an denen er so grosse Freude hatte. Mit uns trauern hunderte von Turn- und Sportkameraden, Kollegen und Schüler. Die grosse Sportfamilie wird Felix Stückelberger nicht vergessen und ihn stets ehrend in Erinnerung behalten.

Felix, zu kurz war Dein Leben! Trotzdem darfst Du von Dir sagen, was Ernst Wiechert in seinem trefflichen Buch «Jahre und Zeiten» von sich schrieb: «Und es ist doch das, was wir den einzigen Gewinn dieses Lebens nennen: dass wir Menschenherzen bewegt und ergriffen haben, nicht für eine flüchtige Stunde des Rausches von einem Podium aus, sondern für lange Jahre des Lebens, und dass wir sie zum Guten bewegt und ergriffen haben, zur Wahrheit, zur Tapferkeit und zur Liebe.»

Ja, auch Du, lieber Felix, hast viele junge Menschenherzen bewegt und ergriffen, darum wirst Du immer in diesen Herzen weiterleben.

Marcel Meier



Bibliographie

Wir haben für Sie gelesen . . .

Fit mit Fernsehen

DK: 796.091.2

Haltungsschäden, Kreislaufstörungen, Krankheit des Bewegungsapparates usw. sind heute fast alltägliche Ausdrücke, die Tausenden von Menschen — vom Kind bis zum Greis — entgegengehalten werden, wenn sie den Arzt aufsuchen. Wird nach einer heilenden Medizin gefragt, dann wird der Arzt in den weitaus meisten Fällen nicht mit Pillen und Pulverchen und auch nicht mit Wässerchen zu heilen versuchen, sondern er wird den Rat geben, sich systematisch zu bewegen, wieder zu turnen, zu wandern oder einfach dem Leiden angepasster Sport zu betreiben. Was aber ist nun angepasster Sport, was sind zweckdienliche Körperübungen? Darüber geben ungezählte Bücher Auskunft. Es hat sich aber gerade in der letzten Zeit gezeigt, dass heute das geschriebene Wort leider keine allzugrosse Anziehungskraft besitzt, wenigstens nicht bei der grossen Masse. Das klassische Beispiel dafür war die ausgezeichnete Fernseh-Sendereihe «Fit mit Fernsehen». Bis über unsere Landesgrenze hinaus haben die Sendungen ein überaus starkes Echo gefunden, und es war ein sehr glücklicher Gedanke, diese Sendungen mit ihren leichtfasslichen Übungen in Buchform herauszugeben. Der Initiant der Magglinger Sendereihe «Fit mit Fernsehen» und des gleichnamigen Buches war einmal mehr unser Marcel Meier, der schon seit vielen Jahren die Bedeutung von Radio und Fernsehen für die Leibeserziehung erkannt und durch sie echten Sport ins Volk hinausgetragen hat. Die Resonanz auf die Sendungen war so nachhaltig, dass gleichzeitig auch die Drucklegung der Broschüre an die Hand genommen werden konnte. Seit einem Monat liegt nun die Anleitung vor, die nichts anderes bezweckt als zu gesunden und die Fitness erhaltenden Körperübungen anzuregen, die, täglich angewandt, zu körperlichem Wohlbefinden führen wie die nachstehende Zuschrift zeigt: «Ich bin von Geburt an linksseitig leicht gelähmt und kann deshalb nur bedingt Sport betreiben.

Durch ‚Fit mit Fernsehen‘ wurde ich angespornt, doch etwas mehr für die körperliche Betätigung zu unternehmen, mit dem durchschlagenden Erfolg, dass ich mich seither gesundheitlich bedeutend besser fühle.» W. G. in J.

Viele solcher und ähnlicher Zuschriften beweisen, dass die Nachfrage nach Fitness-Übungen recht gross ist und dass es sehr oft an der Initialzündung oder an der eigenen Initiative und Phantasie fehlt.

Das in der Schriftenreihe der Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen eben herausgekommene Büchlein trägt, wie die TV-Sendung, den Titel «Fit mit Fernsehen» und stellt eine Gemeinschaftsarbeit dar, an der unter der Leitung von Urs Weber Sportstudentinnen und Sportstudenten der ETS für den Bildteil gearbeitet haben. Zu den einzelnen Kapiteln sprechen, wie in den Fernsehsendungen, prominente Wissenschaftler aus der Medizin, Wirtschaft und Verwaltung und auch der Sportpraktiker kommt zum Wort. Die einzelnen Kapitel sind nach den Sendungen benannt.

In seiner Einleitung befasst sich Marcel Meier mit den Leibesübungen im allgemeinen, die er richtigerweise als sozialhygienische Forderung in der heutigen Zeit betrachtet, wollen wir nicht die Volksgesundheit ernstlichen Gefahren aussetzen.

Die Haltungsschäden behandelt Dr. Norbert Gschwend und die praktischen Übungen dazu ermuntern zur *Stuhlgymnastik*.

Prof. Dr. med. Schönholzer, Chef der Sektion Forschung an der ETS, geht auf die krankhaften Schäden im Bereich des Blutkreislaufs ein und erklärt u. a., dass zum Beispiel das Herz beim trainierten Menschen — die Trainingsarbeit eingeschlossen — durchschnittlich die Hälfte der Arbeit gegenüber dem Untrainierten erspart. — Dem Artikel folgt eine einfache Übungsfolge mit dem Titel: *Gymnastik für die Frau*.

Den Stehschäden nimmt sich Dr. med. Debrunner, Aarau, an, die sich zur Hauptsache in Schädigungen an Fuss und Bein zeigen und durch Gehen auf natürlichem, weichem, unebenem Boden oder mit ausgleichender Gymnastik behoben oder doch gemildert werden können. — Die dazu gezeigten Übungen im Bild befassen sich mit der *Gymnastik mit dem Sprungseil*.

Über die Haltungsschäden bei Schülern spricht Dr. med. Oskar Geel. Mit seinen Ausführungen wendet er sich an Eltern, Lehrer und Schüler, denen er die Aufgabe stellt, zur Verhütung von Haltungseffern und Behebung von Haltungsschäden beizutragen. — Im Bildteil dieses Kapitels finden wir sechs Übungen der so sehr gesuchten *Gymnastik mit dem Veloschlauch*.

Hochschulsportlehrer Dr. Rolf Albonico widmet seine Betrachtungen den wirtschaftlichen Folgen der Frühinvalidität. Interessant sind seine Ausführungen über die Situation in den USA. Dort wurde zum Beispiel ausgerechnet, dass für jeden Dollar Aufwand im Zusammenhang mit Gesundheit sich 47 Dollar Gewinn ergeben durch Vergrösserung der Arbeitsleistung, Verminderung der Fürsorgeleistungen. — Partnerübungen in sechs Lektionen zeigen dem Leser, wie zu zweit einfache und doch wirksame Gymnastik betrieben werden kann.

Schliesslich kommt auch der ehemalige Direktor der ETS, Arnold Kaech, zum Wort. Sein Kapitel ist der Rechtfertigung des Sports gewidmet. — Wieder zeigen sechs Übungen, instruktiv bebildert, was wir unter *Familiengymnastik* zu verstehen haben.

Im deutschen Sprachgebiet ist in der letzten Zeit keine Schrift über Zweckgymnastik erschienen, die von der breiten Masse so gut aufgenommen wurde. In ansprechender Weise verleitet die Broschüre zum Nachmachen der darin gezeigten, leichtverständlichen Gymnastikübungen. Die verschiedenen Übungen sind dem ETS-Fotografen, Hugo Lörtcher, in ausgezeichnete Art gelungen und zeigen einmal mehr dessen Beherrschung der Materie.

Der Textteil, obwohl von Wissenschaftlern geschrieben, ist für den Laien leicht verständlich.

Unsere Empfehlung: *Fit mit Fernsehen*, gehört in jede Haushaltung; jedermann sollte sich dieses 80 Seiten umfassende Büchlein anschaffen, das durch jede Buchhandlung zum Preis von Fr. 8.70 bezogen werden kann. Erschienen ist es im Verlag Paul Haupt, Bern.

Ehm, O. F.; Seemann, Klaus E. A. DK: 61:797; 797.215

Sicher tauchen! Leitfaden der Tauch-Medizin für Sporttaucher, Berufstaucher und Ärzte. Rüsçhlikon/ZH - Stuttgart - Wien, Verlag Albert Müller, 1965. — 8°. 288 Seiten mit 56 Textillustrationen, Austausch Tabellen, Untersuchungsschema, Behandlungstabelle und Druckkammer-Verzeichnis — Leinen Fr. 19.80. — Müllers Tauchsportbücher. 3.

Tauchen ist fröhlich-abenteuerreicher Sport von Zehntausenden; es ist ernster Beruf von «Froschmännern» und immer wichtigere Aufgaben von Forschern. Sicherheit beim Tauchen wird damit zum dringenden Gebot, die Kenntnis der ausrüstungstechnischen und körperlichen Voraussetzungen und Zusammenhänge unerlässlich.

Hier ist nun die Lücke, die bisher in der Tauch-Literatur bestand, dank der Arbeit zweier qualifizierter Autoren geschlossen worden: Dr. med. O. F. Ehm, Leiter der Sachabteilung für ärztliche Betreuung im Verband deutscher Sporttaucher, und Dr. med. Klaus E. A. Seemann, als Marineoberstabsarzt hauptsächlich in der Ausbildung von Ärzten, Sanitätspersonal, Helm- und Schwimmtauchern tätig. Ihr Buch «Sicher tauchen» gibt einen umfassenden Überblick über den heutigen Stand der tauchmedizinischen Erkenntnisse und über die Möglichkeiten, Methoden und Mittel zur Verhütung und Behandlung von Tauchunfällen und Taucherkrankheiten. In sorgfältig durchdachtem Aufbau sind zunächst die physikalischen Grundlagen des Tauchens erläutert und durch eine kurze ausrüstungstechnische Übersicht ergänzt, dann die physiologischen Grundlagen besprochen, die mechanischen, biochemischen und physikalischen Druckwirkungen, die Kälteeinwirkungen, das Ertrinken, Unterwasser-Unfälle, Schädigungen durch Tier- und Pflanzenwelt unter Wasser, die Auswirkungen von Alkohol, Medikamenten, Konditions- und Trainingszustand. Weitere Kapitel behandeln Sicherheitsmassnahmen und Erste Hilfe, die Tauchtauglichkeits-Untersuchung und ihre Auswertung. Der Anhang enthält u. a. exakt ausgearbeitete Austausch Tabellen, eine Behandlungstabelle mit Hinweisen, ein Verzeichnis der Druckkammer-Standorte.

Gründlich und wissenschaftlich korrekt, zugleich aber allgemein verständlich abgefasst, liegt hier ein Buch vor, das seinen Zweck in idealer Weise erfüllt: den waghalsigen Taucher davon abzuhalten, sich über die von Natur und Technik gezogenen Grenzen hinwegzusetzen; dem medizinischen Laien die Hinweise zu geben, die er zur Vermeidung von Taucherkrankheiten benötigt; dem Arzt, dem Samariter, dem Lebensretter Ratschläge für die Behandlung verunfallter Taucher zu erteilen — kurz, der Sicherheit beim Tauchen zu dienen.

«Die Spiele der XVIII. Olympiade
Tokio 1964».

DK: 796.092.1 (1964)

angekündigt als offizielles Standardwerk des Schweizerischen Olympischen Komitees, ist ein deutsches Buch, obschon dessen erster Teil ausschliesslich der schweizerischen Delegation gewidmet ist und neben Vorwort, Teilnehmerliste und Resultaten einen umfassenden, sachlich gehaltenen Bericht aus helvetischer Sicht sowie eine Reihe gelungener Aufnahmen schweizerischer Teilnehmer im Einsatz enthält.

Das vom Olympischen Sport-Verlag, Stuttgart, verlegte Buch hält sich an die Tradition des Hauses und verdient eine Qualifikation, der das eine Wort «grossartig» am besten gerecht wird. Es ist mit Abstand das bedeutendste der zahlreichen Erinnerungswerke über die Tokio-Spiele 1964.

Guido von Mengden als Spiritus rector und ein Stab bekannter und teils gar berühmter Mitarbeiter präsentieren mehr als Berichte. Ihre Beobachtungen und Deutungen der Ereignisse haben Tiefgang, fassen die Dinge an den Wurzeln. Es versteht sich, dass sie in einem «Sonntags-Stil» geschrieben sind, den zu lesen ein Vergnügen für sich ist. Dennoch schimmert überall die Kompetenz in sportlichen Dingen durch. Zum literarisch guten Niveau gesellt sich Fritz Fenzls Bildmaterial. Ein Teil davon besitzt nicht nur dokumentarischen, sondern künstlerischen Wert und hebt die profanen Dinge der Wirklichkeit in die Sphären der Improvisationen oder gar Visionen.

Das Werk sei jedem Schweizer Sportfreund empfohlen. Es macht klar, dass sich bei diesen höchsten Auseinandersetzungen, die im Bereiche des Sportes ausgetragen werden, nur begnadete Könnner ins Licht rücken können. Was enthalten die Berichte und Bildreportagen von den ehemals berühmten Schweizer Turnern und Schützen? Nur Worte am Rande, die auf das anspielen, was einmal war. Also ist die Lektüre dieses Standardwerkes für viele unserer Landsleute auch heilsam und hilft mit, sie vom Wahne zu kurieren, die kleine Schweiz hätte das Recht auf Geltung und olympische Ehren gepachtet. Wer die richtigen Seiten aufschlägt, wird auch verstehen, dass die Olympischen Spiele der Neuzeit zur Bühne des Individuums, der Majestät Mensch geworden sind, aber nur des ausserordentlich begabten, willensstarken, mit hohen physischen und noch mehr mit seelischen Kräften begabten.

Hans Brunner

Reinhard, Margrit

DK: 057.3

Wenn sich doch alle Kinder der Welt die Hand reichten ...
Zürich, Schweizer. Jugendschriftenwerk, 1965. — 8°. — 32 S. ill. — SJW Nr. 917.

In Genf fand die grosse Rotkreuzausstellung statt. Conradin wurde von seinem Onkel, einem Rotkreuzarzt, zum Besuch der Ausstellung eingeladen. Unter der vortrefflichen Führung des Onkels lernt der Junge alle Bestrebungen des Roten Kreuzes seit Dunants Zeiten bis heute kennen. Ganz besonders beeindruckt ihn das Zusammenwirken von 58 Millionen Kindern im Jugendrotkreuz. Er überlegt sich: Wenn sich doch alle Kinder der Welt vereinigen könnten — vielleicht hätten wir dann den Frieden auf der Welt.

Pestalozzi-Kalender 1966 mit Schatzkästchen

DK: 059

Ausgabe für Buben und Mädchen. Zürich, Pro Juventute, 1965. — 8°. 485 Seiten, illustriert. — Fr. 5.80.

Die diesjährige Ausgabe des Pestalozzi-Kalenders überrascht durch eine neue, modernere Aufmachung. Geblieben ist aber der alte Pestalozzi-Kalender-Geist: der Jugend Wissen vermitteln und mancherlei Anregung schenken zu wollen. Interessante Artikel orientieren über Geschehnisse und Menschen in unserer Heimat, über Sport, Musik und Technik. Neu ist auch der Abschnitt «Buch-Fink», er enthält Hinweise auf Schriftsteller und Bücher. Unter dem Titel «Werken und Gestalten» sind viele Vorschläge für Bastler zu finden. Das Schatzkästlein steht unter dem Thema «Vor uns die Welt» und berichtet mit Texten und Bildern von allen fünf Erdteilen. Das vielbegehrte Jugendbuch braucht kaum mehr empfohlen zu werden, es gehört traditionsgemäss auf den Weihnachtstisch.

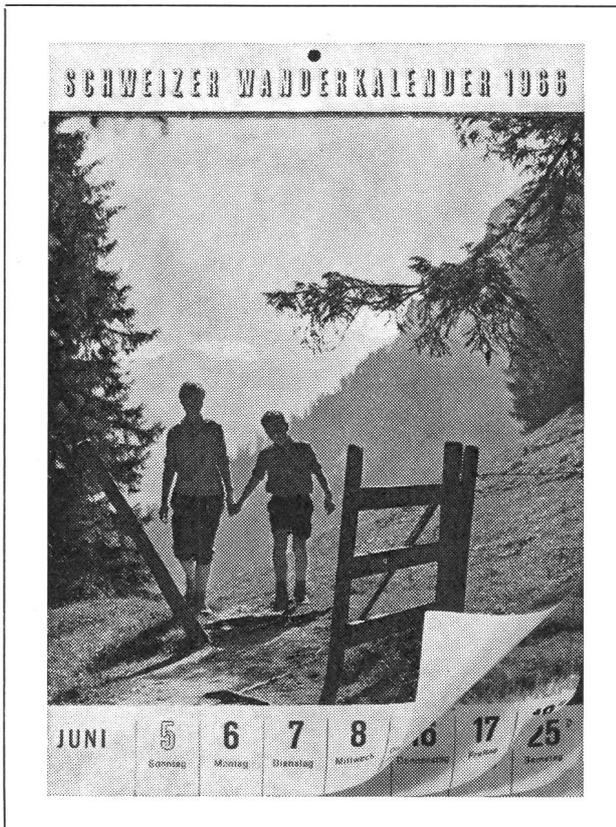
we

Schweizerischer Bund für Jugendherbergen. DK: 059; 796.53
Schweizer Wanderkalender 1966. Zürich, Schweizer. Bund für Jugendherbergen, 1965. 8°. 54 Landschaftsbilder, Abreisskalender.

Der Schweizer Wanderkalender 1966 enthält 16 (bisher 12) farbige und 38 schwarz-weiße Landschaftsbilder. Die Kalenderrückseiten sind bedruckt. Die mit grossem Erfolg begonnene Serie mit Wandervorschlägen unter dem Motto «Wir

wandern durch die Heimat» wird fortgesetzt und mit Anregungen für Skiwanderungen erweitert. Kurzaufsätze über Wettererscheinungen und verschiedene Tips für die Wanderungen werden jeden Naturfreund interessieren. Skizzen aus der Zeichenmappe eines Wanderers lockern diese Rückseitentexte.

Der Reinerlös aus dem Verkauf dient dem Ausbau des schweizerischen Jugendherbergswerks.



Bruns, Ursula

DK: 798

Reiter-Träume. Mit geliebten Pferden leben. Rüslikon/ZH - Stuttgart - Wien, Verlag Albert Müller, 1965. — 8°. 160 Seiten, 80 Kunstdrucktafeln nach Originalaufnahmen. — Leinen Fr. 19.80.

Das ist hinreissend, das ist begeisternd, das ist ein allerhöchster Pferde-Buch!

Frauen, junge Mädchen, Männer jeglichen Alters, Kinder — sie alle glücklich, das Glück strahlt aus ihren Augen, das Glück mit ihren Island-Pferden: das unbestechliche Auge der Kamera hat sie gesehen — es ist nicht Traum, es ist Wahrheit! Ursula Bruns' neues Buch beweist es: der Traum vom Reiten kann Wirklichkeit werden. Dazu gehört: ein Pferd, das genüsslich, unempfindlich, leicht zu halten und zu pflegen ist, ausdauernd, kräftig, temperamentvoll und doch gutmütig — das heisst ein Island-Pferd. Ursula Bruns berichtet von ihm: von seiner Geschichte und Aufzucht, Haltung, Pflege, von seinen speziellen Gangarten und Charaktereigenschaften.

Dazu gehören Menschen, die sich sehnen, neben den Anforderungen von Beruf und Alltag, ihrem Leben einen Sinn zu geben. Ursula Bruns berichtet von ihnen: von vielbeschäftigten, verantwortungsbeladenen Männern, von berufstätigen Frauen, von angestrengt arbeitenden Studenten und Schülern, von geplagten Müttern und Hausfrauen, von Menschen aller Stände. Ursula Bruns hat sie besucht, von der Nordsee bis zu den Alpen, ist mit ihnen geritten, hat sich erzählen lassen... davon berichtet sie: was sie erträumt und gefunden haben, durchs Reiten gefunden haben — Kräftigung des Körpers, freies Schweifen des Geistes, Zufriedenheit des Herzens, die Luft der Freiheit, der Befreiung aus dem Tagestrott. Die Abbildungen zeigen die Menschen mit ihren Pferden: man riecht den sonnendurchfunkelten Wald, der Meereswind schlägt einem entgegen, hinter Nebel scheinen die Berge, man hört Hufgetrappel in einsamer Stille, fröhliche Rufe der Lebenslust über weitem Tal — unendliches Glück, wahrgewordener Traum. — Ein Buch, das jeden Reiter und Pferdefreund glücklich macht.



Unsere Monatslektion: Konditionstraining für Werfen und Stossen

Werner Duffweiler

Unsere Monatslektion: Konditionstraining für Werfen und Stossen
Ort: Halle oder Trockenplatz (glatte Hauswand in der Nähe).

Zeit: 1 Std. 40 min.

Material: 6 Kugelhanteln, 12 Medizinbälle (oder Schleuderbälle), Matten, 2 Langbänke, Volleybälle, Signalpfeife.

Vorbereitung: 10 min.

- Gehen und Laufen (im Wechsel) mit Armkreisen vw. — rw.
- Hopserhüpfen im Wechsel mit Kauergang.
- Leichter Laufschrift; Doppelarmkreisen vw. — rw.
- Fortgesetzte Ausfallschritte vw. mit Nachwippen (kräftige Bewegung).
- Laufen vw.: Auf Pfiff 1/2 Drehung zum Laufen rw. (und umgekehrt).
- Laufen vw.: Auf Pfiff ganze Drehung (abwechslungsweise nach links und nach rechts drehen).

Körperschule: 10 min.

1. Liegestütz: Gehen vw. auf den Händen; Füße werden nahegezogen (auch im Knickliegestütz) 2×10 m.
2. Rückenlage: Hände hinter dem Kopf — Aufsitzen ohne die Fersen vom Boden abzuheben 15- bis 30mal (auch mit angezogenen Beinen — Fusssole am Boden).
3. Bauchlage: Heben des Oberkörpers — Senken — Füße bleiben am Boden, Blick nach oben.
4. Grätschstand: Rumpfwippen seitwärts mit Nachwippen.
5. Rückenlage: Partner fixiert die Schultern. Die Füße des Liegenden beschreiben einen möglichst grossen Kreis, 5× links, 5× rechts (Beine strecken).
6. Kosakentanz zu zweien: 4× seitwärts im Wechsel mit 4× vorrückwärts.

Leistungsschulung: 40 min.

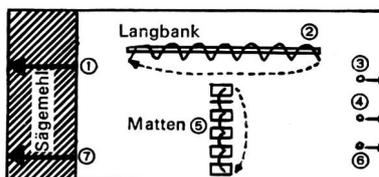
Förderung der Kondition in circuit-ähnlicher Form.

Der Werfer und Stösser muss nicht nur über eine ausgebildete Rumpf- und Schultermuskulatur verfügen, sondern der Beineinsatz spielt beim

Wurf (Stoss) eine ebensogrosse Rolle. Wir müssen deshalb der Kräftigung unserer Beinmuskulatur grössere Beachtung schenken.

Die folgenden Übungen sollen zuerst in angeführter Reihenfolge (unter Aufsicht des VU-Leiters und nach dessen Anweisungen) geübt werden. Anschliessend wird die ganze Übungsfolge zwei- bis dreimal (Anzahl Wiederholungen siehe Beschreibung) durchgeführt. Nach jedem Durchgang ca. 5 min. Pause.

Halle



1. Hantelwerfen ins Sagemehl (8 bis 12 kg): 10 Wiederholungen. Grätschstellungen; Hantel in der Wurfhand. Ausholbewegung wie beim Diskus — Standwurf; beim Abwurf bleiben beide Füsse am Boden.



2. Hüpfen über Langbank: Fortgesetztes Doppelhüpfen ohne Zwischenhupf (evtl. mit Sandsack auf dem Rücken). 3—4 Durchgänge.

3. Medizinball-Stossen: Rücken gegen die Wand; Med.-Ball mit beiden Händen vom Boden aufheben und stossen. Beide Beine strecken, Blick nach oben. 10 Wiederholungen.



4. Medizinball-Schleudern: Diskusbewegung, Rücken gegen die Wand; Med.-Ball mit beiden Händen vom Boden aufheben und gegen die Wand schleudern. Beide Füße bleiben am Boden. 10 Wiederholungen.

5. Froschhüpfen: Von Matte zu Matte — evtl. mit Sandsack auf dem Rücken. (Zwischenraum zwischen 2 Matten ca. 1 m).

6. Medizinball-Werfen: Aus dem Vorschrift links. Mit beiden Händen über dem Kopf. (Outeinwurf). 10 Wiederholungen



7. Hantel-Stossen: Stossen aus der Kauerstellung; Hantel mit beiden Händen vor dem Gesicht halten. 10 Wiederholungen.



Spiel: 20 min. Volleyball

- Manchette: Der Spieler schlägt den hüft hohen Ball mit beiden Handgelenken gleichzeitig nach oben. (Der Ball soll senkrecht hoch geschlagen werden). Üben zu zweit.
- Schmetterball. Der VU-Leiter passt den Ball hoch ans Netz. Ein Spieler nach dem andern läuft an, springt am Netz hoch und versucht, den Ball ins gegnerische Feld zu schmettern.
- Block: Der Block dient der Abwehr gegen Schmetterbälle. Wird ein Schmetterball erwartet, so springen die beiden dem Ball am nächsten stehenden Spieler mit gestreckten Armen hoch und versuchen, den Ball ins gegnerische Feld abzuwehren.

Spiel

(Endform) mit taktischen Anweisungen durch den VU-Leiter.

Beruhigung 10 min.

Spielbesprechung, Duschen.



Zum Jahreswechsel entbietet die Redaktion
allen Lesern die besten Glückwünsche.