

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 45 (1988)

Heft: 7

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

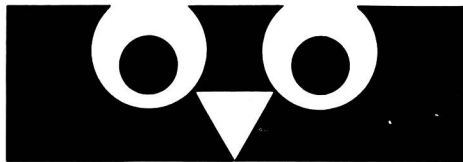
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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>



Wir haben für Sie gelesen...

Pia Pfister-Tschantré

Klaeren, Klaus

Der Triathlon-Ratgeber. Oberhaching, sportinform Verlag, 1988. – 176 Seiten, Abbildungen, DM 14.80, sportinform Band 33.

Klaus Klaeren ist ein erfolgreicher Triathlet, 1984 war er der erste Deutsche Triathlon-Meister und 1985 Vize-Europameister. Seine Erfahrungen hat er zu einem praxisnahen Ratgeber verarbeitet. Alle wichtigen Bereiche werden angesprochen: Ausrüstung, Technik, Trainingsaufbau und Trainingssteuerung. Einsteiger und Könnler finden wertvolle Tipps, die sie in der Praxis auch umsetzen können. Die Tempotabellen, Muster für Trainingspläne, Vorlagen für die Saisonplanung und zahlreiche Abbildungen machen dieses Buch zu einem echten Nachschlagewerk.

Bestell-Nr. 70.2305

Blum, Bruno; Reichel, Hilde-Sabine; Seibert, Wolfgang.

Spezial-Programm für Tennisspieler. Gymnastik, Stretching, Krafttraining, Kondition. Oberhaching, sportinform Verlag, 1988. – Drei Streifenplakate in der Plastikhülle, DM 9.80.

Beim Tennisspieler beanspruchen die hohen Anforderungen an Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination den ganzen Körper. Das Gymnastikprogramm widmet sich dem gesamten Bewegungsapparat. Auch Koordinationsübungen fehlen dabei nicht. Wenn die Gelenke und Muskeln des Tennisspielers elastischer und geschmeidiger sind, verringert sich auch die Verletzungsanfälligkeit. Ein gezieltes Stretchingprogramm bietet entsprechende Übungen. Tennis ist athletischer geworden. Diesem Umstand trägt ein darauf abgestimmtes Krafttraining Rechnung.

Das Konditionsprogramm bringt Vorschläge für ein Ausdauerprogramm, das von jedermann leicht durchzuführen ist. Durch das Spezialprogramm werden einseitige Belastungen ausgeglichen und das Wohlbefinden gesteigert.

Bestell-Nr. 71.1623-5

Wülbeck, Willi.

Lauftraining mit Willi Wülbeck. Oberhaching, sportinform Verlag, 1988. – 176 Seiten, Abbildungen, DM 14.80, sportinform Band 34.

Der 10fache Deutsche Meister und Weltmeister über 800 Meter gibt in diesem Buch Einblick in seine grosse Erfahrung als Läufer. Der Leser erfährt auch wie Willi Wülbeck selbst trainiert hat. Er gibt viele Hinweise für die Trainingsgestaltung. Weitere Punkte sind der persönliche Trainingsplan, die Trainingsmethoden und Trainingsprinzipien, die Wettkampfvorbereitung und schliesslich der Wettkampf selbst.

Bestell-Nr. 73.540

Blum, Bruno; Reichel, Hilde-Sabine; Seibert, Wolfgang.

Spezial-Programm für Radsportler. Gymnastik, Stretching, Krafttraining. Oberhaching, sportinform Verlag, 1988. – Drei Streifenplakate, DM 9.80.

Jeder Radsportler weiss, dass er in erster Linie die Bein- und Rumpfmuskulatur beansprucht. Oberkörper und Arme verrichten in hohem Masse statische Arbeit. Besonders beanspruchte Muskeln sollen durch das Gymnastikprogramm gelockert werden. Beim Stretchingprogramm wird nicht nur die Bein- und Beckenmuskulatur gedehnt, sondern auch der Nacken- und Rückenmuskulatur Beachtung geschenkt, um Verspannungen zu vermeiden.

Das Krafttraining hat zunächst das Ziel, die leistungsbestimmende Beinmuskulatur zu verbessern. Grosse Beachtung wird auch der Rücken- und Schultergürtelmuskulatur geschenkt, um den sogenannten «Radfahrerbuckel» zu vermeiden.

Bestell-Nr. 75.228-13

Reichel, Hilde-Sabine.

Hilfe bei Rückenschmerzen. Ein gezieltes Programm. Oberhaching, sportinform Verlag, 1988. – 112 Seiten, Abbildungen, DM 19.80, sportinform Band 210.

Rückenschmerzen sind ein Zivilisationsproblem, das viele Menschen plagt. Sie können unterschiedliche Ursachen haben. Dieses Buch zeigt dem Leser die Zusammenhänge auf und macht vieles bewusst. In zahlreichen Abbildungen wird gezeigt, wie es zu den Beschwerden

kommt und wie sie sich äussern. Doch die Autorin beschränkt sich keineswegs auf Theorie. Sie bietet abgestimmt auf den Grad der Beschwerden gezielte Übungsprogramme. Hilde-Sabine Reichel ist als ausgebildete Krankengymnastin seit vielen Jahren mit der Fortbildungsarbeit auf dem Gebiet der Bewegungstherapie tätig. Erfahrungen, die sie täglich in ihrer Praxis sammeln kann, wurden in dieses Buch eingearbeitet.

Bestell-Nr. 72.1084

Blum, Bruno; Reichel, Hilde-Sabine; Seibert, Wolfgang.

Spezial-Programm für Bergsteiger. Gymnastik, Stretching, Krafttraining. Oberhaching, sportinform Verlag, 1988. – Drei Streifenplakate in der Plastikhülle, DM 9.30.

Der Bergsteiger beansprucht seinen Bewegungsapparat sehr vielseitig. Trotzdem sollte der Bergsportler für gezielten Ausgleich durch ein Gymnastikprogramm sorgen, damit die Beweglichkeit der Gelenke verbessert wird. Das Stretchingprogramm macht Bewegungen runder und ökonomischer. Der Bergsteiger sollte Teile dieses Programms nicht nur zu Beginn oder Ende der Tour absolvieren, sondern bei langen Anstiegen auch während der Pausen.

Das Krafttraining widmet sich der Bein- und Rumpfmuskulatur (Kletterer). Auf eine zu starke Muskelquerschnittsvergrößerung und damit Gewichtssteigerung wird bei diesem Programm verzichtet.

Bestell-Nr. 74.657-5

Ferienlagerhaus in Saas Almagell/VS

Im tollen Wandergebiet und direkt an der Skipiste und LL-Loipe steht unser Haus für Gruppen zur Verfügung. 40 bis 95 Plätze in 3er- und 4er-Zimmern mit fl. Wasser. Selbstkocherküche, Aufenthaltsräume, Zufahrt mit Auto und Postauto. Fussballplatz gleich nebenan, ideales Lagergelände für OL, W+G usw.

Information:

**Fotoschule Kunz, Postfach 169
8062 Zürich, Tel. 01-312 74 00**



150 Jahre Landestopographie

Karten sind heute für jeden – sei es im Beruf oder in der Freizeit – ein unentbehrliches Hilfsmittel geworden. Unsere amtlichen topographischen Kartenwerke, die Landeskarten der Schweiz, geniessen im In- und Ausland ein hohes Ansehen. Sie werden erstellt in den Massstäben 1:25 000, 1:50 000, 1:100 000, 1:200 000, 1:500 000 und 1:1 Mio. vom Bundesamt für Landestopographie in Wabern. Dieses Amt kann in diesem Jahr seinen 150. Geburtstag feiern, wurde es doch 1838 als «Eidg. topographisches Bureau» vom späteren General G.H. Dufour in Genf gegründet.

Landeskarten bedürfen einer ständigen Nachführung, da die Landschaft immer wieder Veränderungen unterworfen ist, verursacht durch den Menschen oder die Natur selbst. Um den Benützern möglichst aktuelle und damit der Wirklichkeit entsprechende Grundlagen zur Verfügung stellen zu können, bringt das Bundesamt für Landestopographie die Landeskarten in einem Zyklus von 6 Jahren mit Hilfe von neuen Flugaufnahmen à jour. Ungefähr 2 Jahre nach den Flugaufnahmen kommen die Blätter 1:25 000 in den Verkauf. Auf der Basis der Landeskarten gibt die Landestopographie eine ganze Reihe von Spezialkarten heraus, wie beispielsweise Karten mit Skirouten, Wanderrwegen, Burgen, Museen usw. sowie als grösstes thematisches Kartenwerk über unser Land den «Atlas der Schweiz».

2. Alpine Marathon Symposium
Davos

Ausdauersport – Sportphysiologie und Ernährung

Referate u.a. Prof. F. Conconi und
Dr. med. Hp. Probst. Demonstrationen
und Podiumsgespräch.

Auskunft:
Kur- und Verkehrsverein Davos
Kongressabteilung, Promenade 67
CH-7270 Davos Platz.



Eine spektakuläre Karte der Eidg. Landestopographie: Für die Jubiläumsausstellung im Verkehrshaus Luzern (Mai, Juni) wurde die grösste Landeskarte im Massstab 1:25 000, welche die ganze Schweiz zeigt, auf einer Folie aufgezogen, präsentiert. Die Karte umfasste die Masse 9,5 m auf 15,5 m. Noch nie hat vorher jemand die Schweiz so erblickt.

Kurse im Monat Juli

Schuleigene Kurse

J+S-Leiterkurse gemäss Kursplan
Nr. 10/87

Wichtige Anlässe

10.7. Schweizerischer
Behindertensporttag

Turnlehrerausbildung

- 4.7.–15.7. Ergänzungslehrgang, 1. Teil,
Universität Lausanne
- 4.7.– 9.7. Ergänzungslehrgang, 2. Teil,
Universität Lausanne
- 4.7.–15.7. Ergänzungslehrgang, 2. Teil,
Universität Genf

Berufsschulsport

- 2.7.– 6.7. Grundkurs (Fittesstraining
mit Spielausbildung)

Verbandseigene Kurse

- 1.7.– 2.7. Training: NK Kunstturnen M
- 4.7.– 9.7. Juniorenlager Fussball,
Training: Fechten
- 4.7.–16.7. Zentralkurs II Fussball
- 8.7.– 9.7. Training: NK Kunstturnen M
- 9.7.–10.7. Training: NK Trampolin,
Behindertensporttag
- 9.7.–23.7. Training:
Behindertensportleiter
- 10.7.–15.7. Training: NK Kunstturnen F
- 11.7.–16.7. Training: Kunstturnen M,
Juniorenlager Fussball
- 16.7.–17.7. Training: Leichtathletik
- 17.7.–22.7. Training: NK Kunstturnen F
- 18.7.–23.7. Jugendlager Kunstturnen M,
Training: Volleyball,
Junioren Leichtathletik
- 20.7.–23.7. Training: Junioren Tennis
- 23.7.–30.7. Training: NM Damen
Volleyball, NK Trampolin
- 24.7.–31.7. Training: Jun.-NM Handball
- 25.7.–30.7. Jugendlager: Leichtathletik,
Kunstturnen M,
Training: Fussball
- 30.7.–31.7. Training: NM Bob

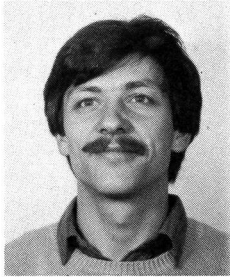
Touché!

Dass Sport auch Politik bedeutet, ist eigentlich eine Binsenwahrheit. Trotzdem hält sich das Ammenmärchen von der Unabhängigkeit hartnäckig. Oder wenigstens der Wunsch, dass die Götter es ums Himmels willen wieder so einrichten mögen, wie es war. Aber es war nie so. Wie die Mär trotz hundert Jahre Olympischer Spiele und dauernder Bei-spiele von Abhängigkeiten, Verknüpfungen und Machtdemonstrationen sich trotzdem fröhlich fortpflanzte, ist schleierhaft. Schon die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit, wie es so schön heisst, forderten ein prominentes Opfer. Nicht auf der Sportseite, wie eher üblich, aber auf seiten der Politik. Der griechische Ministerpräsident Tricourpis wollte die Spiele nicht in Athen haben. Der König wollte. Nun mochte und konnte der Ministerpräsident nicht mehr mitspielen und trat zurück. Solche Bei-spiele wiederholten sich mit schöner Regelmässigkeit hüben und drüben der beiden Felder, die manchmal gerne nichts miteinander zu tun hätten, aber auf Gedeih und Verderben miteinander verwachsen sind. Vor allem fanden sie statt im Vorfeld solcher Weltspiele. Vieles wurde bekannt, musste bekannt werden, damit die Wirkung sich auch einstellte, einiges blieb vermutlich unter dem Deckmantel der Verschwiegenheit verborgen, weil es sich nicht zeigen durfte.

Neues prominentes Opfer ist Zola Budd, die zierliche, unkonventionelle und wohl auch zerbrechliche Langstreckenläuferin, aus dem Land, auf das die ganze Welt mit Fingern, auch mit schmutzigen, zeigt. Bedauert man ihren Entscheid, die zwar nie gebrauchten Nagelschuhe an den Nagel zu hängen, so gerät man leicht in den Verdacht, für die südafrikanische Politik zu sein oder zumindest nicht dagegen. Aber: Das Land ist das eine – Zola Budd das andere, oder die Politik ist das eine, das Individuum das andere. Ihr Pech, dass sie Südafrikanerin ist. Das gilt natürlich auch für jedermann, der in diesem Land leidet. Politik hat sich halt noch nie um einzelne Menschen gekümmert, das taten immer Menschen, Mitmenschen. Politik heisst vor allem Prinzipien und Macht. Und international bekannter Sportler in brisanter politischer Situation sein, heisst Spielball sein, heisst getreten werden. Zola Budd ist die Luft ausgegangen. Das ist verständlich, aber zu bedauern. Und es stimmt vor allem traurig, weil dieses Spiel weitergehen wird. Die nächsten Opfer sind auf der Warteliste.

Mit Fechtergruss Ihr

Musketier



Neuer Fachleiter Rudern

Von René Libal zu Peter Stocker

René Libal, gebürtig aus der Tschechoslowakei, Olympiateilnehmer und Silbermedaillengewinner an der WM 1963, ist auf den 1. Februar 1988 als J+S-Fachleiter Rudern zurückgetreten.

Seit 1985 hat er das Sportfach nach seinem eigenen, mit welschem Charme geprägten Vorstellungen, geleitet und geführt. Der Sportlehrer und ehemalige Spitzenruderer hat seine Kenntnisse vor allem der Animation und dem Jugendrudern zur Verfügung gestellt. Daneben war ihm die Trainerausbildung ein echtes Anliegen.

Berufliche Gründe zwingen ihn, das Steuer in jüngere Hände zu legen. Die ETS und die «Ruderfamilie» danken ihm herzlich für seine wertvollen Dienste.

Peter Stocker, 32jährig, dipl. Bauingenieur, hat neben seiner anspruchsvollen Berufsausbildung auch eine erfolgreiche Karriere als Ruderer hinter sich. Höhenpunkte waren Weltmeisterschaftsteilnahmen und der 6. Rang an den Olympischen Spielen in Moskau. Nach Beendigung seiner sportlichen Laufbahn stellte er sich als Trainer zur Verfügung und durchlief alle Stufen der J+S-Leiteraus-bildung. Zurzeit ist er auch Teilnehmer des Trainerlehrganges NKES. Die ETS schätzt sich glücklich, einen erfolgreichen Ruderer und Trainer, der sich in Didaktik- und Methodikkursen zum Berufsschullehrer weitergebildet hat, als Fachleiter im Sportfach Rudern engagieren zu können.

Der Fachleiterchef:
Heinz Suter

Ferienlager für Kinder mit Asthma und Atemwegserkrankungen

Gesucht: Lagerleiter/innen
(Lehrer/innen, Sportlehrer/innen, Medizinstudenten usw.)

Was?

- Sport, Spiel, Spass...
- Mit der Krankheit leben lernen

Wann / Wo?

- Herbstlager:
Samstag, 24. September bis
Samstag, 15. Oktober 1988
in Montana/VS (drei Wochen)
- Wintersportlager:
Samstag, 4. Februar bis
Samstag, 18. Februar 1989
in Davos/GR (zwei Wochen)

Entschädigung für Leiter/innen

- Reise, Logis und Verpflegung
- Fr. 420.— pro Woche

Auskünfte

Vereinigung «Das Band»
Prophylaxe-Programm für Asthma-
kinder
Gryphenhübeliweg 40
3000 Bern 6
Stephanie Hitz Comazzi
Susann Herzig
Tel. 031 44 11 30
Regine Jordi
Tel. 061 42 98 85

Änderung Kursdatum

J+S-LK 2 Eislaufen (in Bülach)
ZH 880
1. Kursteil: 8.–10.9.1988
(wie bisher)
2. Kursteil: 22.–24.9.1988 (neu)



Sporttaschen Stirnbänder
H.R. Pfäffli AG, Trimbach
Tel. 062 23 26 23