

BERATUNG und BETREUUNG
in allen Versicherungssparten

Kfz-Finanzierungs-
vermittlung

durch den Fachmann:

Erich Lump



Grötzingen, Rosellenberg 2

Telefon 421973 oder 28221

MODESCHNEIDEREI für Damen und Herren

Anfertigung von
Kleidern, Kostümen,
Anzügen und Mänteln

Stofflager und Kollektion

Olman Schübel



Schneidemeister

GRÖTZINGEN • NIDDAPLATZ 3 • TEL. 481939

JULI 1969

BASKETBALL
SKILAUF
ZWEITER WEG
KINDERTURNEN
BERGSTEIGEN
KANU

EK RUNDBLICK

Herausgeber:

EICHENKREUZ KARLSRUHE

NEUES VON BASKETBALL

Die Rundenspiele aller Basketballmannschaften sind abgeschlossen und somit ist klar, wo unsere einzelnen Mannschaften in der Tabelle stehen.

Die 2. Mannschaft hat in der Bezirksklasse Karlsruhe einen guten 3. Tabellenplatz belegt.

Die 1. Mannschaft belegte in der Landesliga unter zehn teilnehmenden Mannschaften den achten Rang. Auf den ersten

Blick sieht das nicht gerade erfreulich aus. Es muß jedoch gesagt werden, daß gerade in diesem Jahr die Spielstärke bzw. das Niveau in der Landesliga stark angestiegen ist. Das zeigt sich am besten dadurch, daß die beiden Ersten, nämlich EK Eppelheim und Leimon den Aufstieg in die Oberliga geschafft haben.

Nun müssen auch wir bestrebt sein, unsere Spielstärke zu steigern. Eine Verstärkung durch einen guten Center wäre natürlich das Beste. Es sieht jedoch nicht danach aus, als ob in Raum Karlsruhe ein guter Spieler für uns zu finden wäre. Es wird uns nichts anderes übrig bleiben, als durch gezieltes Training des Spielniveaus der vorhandenen Mannschaft zu verbessern.

Am 17./18. Mai fanden in Erlangen die Deutschen Einzelmeisterschaften statt. Unsere Mannschaft konnte leider nicht in allerstärkster Besetzung an diesem Turnier teilnehmen. Die (Männer-)Spieler K.H. Pflaum, W. Ebel, G. Arbruster, H. Locher, H. Brodmann, W. Eber und die Jugendlichen J. Mayer, T. Schulz und W. Patzmann stellten unsere Mannschaft.

Die Spieler J. Francius, E. Krüger, H. Klub und G. Bander wären bestimmt eine Verstärkung gewesen, konnten jedoch wegen anderzeitiger Verpflichtungen die Reise nicht mitmachen.



Sondermeldung vom Basketball

Im Turnier um den Kreispokal des Badischen Basketballverbandes der Junioren am 13.7.1969 wurde unsere Junioren-Mannschaft Kreispokalmeister.

Unsere B-Jugend wurde in ihrem Kreispokal Dritte.

Für diese schönen Leistungen gratulieren wir vorläufig recht herzlich.

Im nächsten Heft werden wir auf diese Spiele näher eingehen.

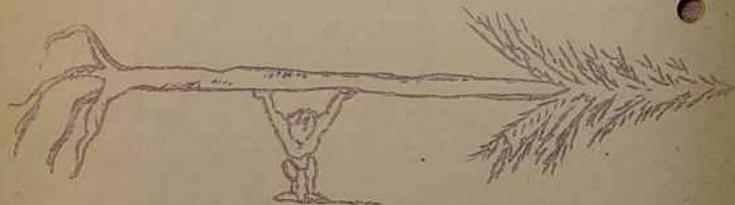
WER HAT SEINEN BEITRAG NOCH NICHT BEZAHLT ?

Der Kassier bittet dringend alle, die noch einen Beiträgerückstand haben, diesen umgehend auf das Konto des EK Karlsruhe

Nr. 89849 beim Postscheckamt KA

zu Oberweiser. Der reduzierte Familienbeitrag kann nur eingeräumt werden, wenn der Beitrag bis spätestens 31.7.1969 überwiesen ist.

WARUM KOMMST DU NOCH NICHT IN UNSER TRAINING ?



**UNSER MOTTO: DIE MUSKELN HABEN KEINE WAHL,
SIE ERHALTEN WOCHE FÜR WOCHE
ZWEI PFUND KRAFTZUNACHS**

6. Oktober 1959: Beginn der Skigymnastik
23.3.-31.3.1970: Osteoretikure in FLIES

Unterkunft in Flies möglichst jetzt schon im Sommer oder
Frühherbst besorgen.

-Peter Reuß-

fit sein-Sport abzeichnen



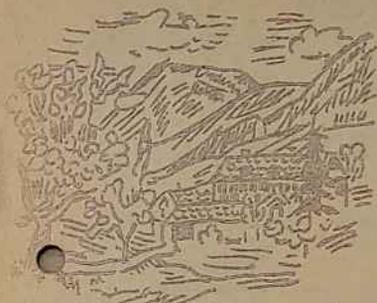
JEDEN DONNERSTAG ab 18.30 UHR

-auch über die Sommerferien-

**FINDET UNSER VORBEREITUNGSTRAINING
AUF DAS SPORTABZEICHEN STATT**

**ORT: PLATZANLAGE DES TUS RÜPPURR
AM EICHELGARTEN
(ANFAHRT ÜBER DIAKONISSENSTRASSE)**

**ÜBUNGSLEITER: SPORTLEHRER PETER REUSS
DIETER BORCHERDING**



Eine Woche vor dem kalender-
mäßigen Sommerbeginn fuhr
ZK Karlsruhe zum

SOMMERFEST

nach Mainfeld in der Pfalz.

Die Anfahrt erfolgte gemeins-
sam mit dem Omnibus, um auch
die Autofahrer nicht ver-
dutzen zu lassen.

Ziel der Excursion war die
BUSCHMÜHLE in Mainfeld ein-
in den Vorbergen des Pfälzer-

waldes sehr schön gelegendes Ausflugsrestaurant.

Bei schönstem Sommerwetter bestieg eine kleine Wandergruppe den
hinter der Buschmühle recht steil aufragenden Aussichtsberg,
während sich die meisten um Pit scharten der ein Indiaca-Turnier
durchführte. Es wurde mit viel Einsatz gekämpft. Die drei Ersten
des Turniers erhielten je ein Indiaca-Spiel, um zuhause weiter-
trainieren zu können.

Durch solchermaßen sportliche Betätigung hungrig (und vor allem
durstig) wurde gemeinsam zu Abend gegessen (Pfälzer Spezial-
itäten!) und danach war es höchste Zeit, das Tanzbein zu schwingen.

Die mit dem Omnibus enttransportierte Discothek hatte des Übel ge-
nommen und ihren Geiſt aufgegeben. Nach kurzer Reparatur machte
sie des jedoch dann durch unsere größere Lautstärke wett. G.Stuber
und D.Borcharding führten gemeinsam durch ein kleines Programm
mit Tanzspielen und Wettbewerben, die alle ein erfreulich großes
Interesse fanden.

Als Höhepunkt des Abends konnte D.Borcharding als Vereinstouren-
wart einer stattlichen Zahl von Mitgliedern und Gästen des Vereins
die in der vergangenen Saison errungenen DSV-Teurenabzeichen
und -Urkunden überreichen.

Der Tanzabend endete um Mitternacht mit einem stimmungsvollen
Lampiontanz der uns viel zu früh auf die nächtliche Heimfahrt
entließ.



BADISCHE VOLKSLAUFMEISTERSCHAFT

In diesem Jahre wird erstmals eine Badische Volkslaufmeisterschaft ausgetragen. Auch wir beteiligen uns mit einer Fünfer-Mannschaft -vier Läufer werden jeweils gewertet- an dieser Konkurrenz. Nach drei von vier Durchgängen liegen wir mit der Mannschaft H.Kleb, U.Mettelsen, W.Haake, H.Richter und W.Bender auf einem guten dritten Platz.

Bei den einzelnen Durchgängen erreichten die vier gewerteten Läufer folgende Plätze:

Großsachsen:	54. U.Mettelsen
	55. W.Haake
	59. W.Bender
	62. H.Kleb
Wiesental:	24. H.Kleb
	25. W.Bender
	30. U.Mettelsen
	77. H.Richter
Körnbach:	18. W.Haake
	32. H.Kleb
	35. W.Bender
	87. H.Richter

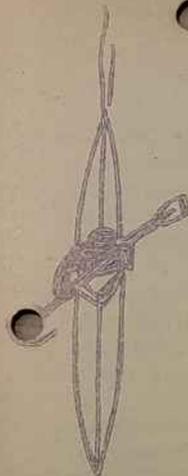
Bei allen drei Läufen waren jeweils zwischen 250 und 300 Teilnehmer gestartet.

Es ist zu erwarten, daß wir unserem 3.Platz auch beim letzten Durchgang am 5.Oktober 1969 in Büchenbronn behaupten können.

-Walter Bender-



K A N U



Die Kanusaison begannen wir mit einer erneuten Befahrung der Eder in Frankreich. Diese Fahrt wird allen, die daran teilgenommen haben wiederum unvergeßlich bleiben. Zunächst einmal hatte Knäggos seinen vergeßlichen Tag und mußte zweimal vom Elzäß aus nach Hause zurück, um Ausrüstungsgegenstände zu holen. Dann fiel Wolfgang beim Einbooten an steiler Böschung in voller Sentur ins Wasser. Kurz vor dem Dunkelwerden glückte es gerade noch, die schwer beladenen Boote alle zu Wasser zu bringen. Schwierig war auch, im feuchten Überschwemmungsgebiet der Uferzone einen halbwegs passablen Zeltplatz zu finden, sodaß wir beim Scheitern der Patromax-Lampe unsere Zelte aufstellen mußten. Dann jedoch wurde endlich der Grill angeworfen und entschädigte uns für alle Unbill.

Schwere Regenzwolken am anderen Morgen ließen uns gerade noch Zeit, die Zelte abzubauen und einzubooten. Dann öffnete der Himmel seine Schlossen und weichte uns während der Fahrt rheinabwärts nach Karlsruher gründlich ein. Der Goldgrund, so wir ausbooteten, empfing uns mit trügerischer Sonne. Kaum hatten wir die Boote zerlegt, kam eine neue Regenfront und besorgte uns den Rest.

Bedeutend bessere Wetter hatten wir an Pfingsten am Bodensee, so wir in Markelfingen drei Tage lang zelteten und von dort aus die Oberer rings um die Halbinsel Reichenau befuhren. Erst am Abreisetag kam wieder der große Regen über uns.

Ende dieses Monats wollen wir unsere zweite Flußfahrt in diesem Jahre unternehmen: Samstag wollen wir auf der Jagst einbooten, im Mündungsgebiet zelten und dann bis zum Ausbooten am Sonntag Nachmittag ein Stück den Neckar hinunterfahren.

- Hubbs -

BERGSTEIGER

Unsere kleine Bergsteigergruppe hat sich dieses Jahr Großes vorgenommen. In den beiden letzten Augustwochen wollen Pit, Knüggs und Hubba versuchen, in einem rund 8 Tage dauernden Unternehmen den Mont Blanc zu ersteigen. Im nächsten Heft werden wir von Erfolg oder Mißerfolg berichten.

Daß das nicht unvorbereitet geschehen kann, liegt auf der Hand. Es wird daher schon seit Jahresbeginn heftig trainiert. Waldläufe sollen Kondition bringen und auch vom Vorberbeitungstraining auf das Sportabzeichen erhoffen wir uns etlichen Kraftzuwachs.

Der klettertechnische Teil des Trainings wird wie schon seit Jahren im Klettergarten des Pfälzer Klettervereins bei Erweiler in der Pfalz absolviert, wo wir bereits zum zweitenmal in diesem Jahre übten.

Vom 16./17. Juni hatten wir uns etwas Besonderes ausgedacht: verstärkt durch Horst Engolhardt blawkierten wir zu viert in einer kleinen Felshöhle, während die ganze Nacht Regen und Gewitter über uns hinwegzogen. Am folgenden Morgen durch herrlichen Sonnenschein geweckt, artigen wir bereits in aller Frühe die markante Felsformation der Schieferfelsen. Von dort abgeseilt wurde unsere Sportlehrerin, Fri. Czastka, die am Morgen zu uns gestoßen war, mit ins Seil eingebunden und dann wurde erneut aufgestiegen. Erst am späten Nachmittag beendeten wir müde einen schönen Klettertag.

-Hubba-

S P O R T - L E I B E S E R Z I E H U N G

Eine notwendige Begriffsklärung

Immer wieder sind wir von sportlichen Leistungen und den enormen Leistungssteigerungen der vergangenen Jahre fasziniert. Wozu mag das liegen?

Der Sport wurde und wird immer mehr ein Betätigungsfeld der verschiedensten Wissenschaftler wie Mediziner, Psychologen, Pädagogen, Physiker usw. Eine Wertung -für oder wider- soll hier nicht ausgesprochen werden. Fest steht jedoch, daß die Leistungsfertigkeit hauptsächlich wissenschaftlichen Erkenntnissen zuzuschreiben sind. Jedoch ergab die Notwendigkeit, Begriffe zu klären und neu festzulegen. So muß das Alltagswort "Sport" heute oft für Dinge vorbehalten, die mit Sport nichts zu tun haben.

Was Sport eigentlich ist, kann laut Definition nicht so einfach erklärt werden. Ich will es an einem praktischen Beispiel versuchen. Wir betreiben bekanntlich in unserem Verein Sport in zwei Hauptgruppen:

1. II. Weg-Abteilungen = Skilaut, Gymnastik, Sportabzeichen usw.
2. Leistungsabteilung = Basketball.

In den II. Weg-Abteilungen betreiben wir Sport als Ausgleich zur täglichen Arbeit, um uns körperlich fit zu machen, aus Freude am Spiel und der Bewegung. In der Fachliteratur wird diese körperliche Betätigung Leibesübungen genannt. Leibesübungen wurden schon in frühen Entwicklungsstufen des Menschen betrieben und dienten der Erleuterung des täglichen Lebens. In diesem Sinne also wurden sie auch von uns betrieben.

In unseren Basketballabteilungen haben wir eine andere Zielsetzung. Durch systematische Leibesübungen streben wir den Leistungsverbesserung an. Der Leistungsvergleich findet seinen Ausdruck im Rekord. Jetzt spricht man vom Sport. Die Überbesserung des Rekordes birgt jedoch viele Gefahren in sich. Abschließend sei auch noch festgestellt, daß auch bei den Übungsleitern eine Unterscheidung getroffen wird. Der Leibeserzieher ist hauptsächlich für den Bereich der Leibesübungen, der Trainer für den Bereich des Sportes zuständig. Scharfe Abgrenzungen sind jedoch nicht möglich. Der Beruf des Sportlehrers umfaßt daher in Ausbildung und Tätigkeit beide Berufe.

- Peter Reuß -

als zwanzigjährige Untrainierte.

2. Zivilisationschäden verhüten.

Der menschliche Körper erhält seine Funktionen nur teilweise von selbst. Muskeln, die nicht benutzt werden, verkümmern. Verkümmerte Muskeln jedoch können den Körper nicht in der richtigen Stellung halten; es kommt zu Haltungsschäden.

3. Allgemeine Leistungsfähigkeit verbessern.

Wer Sport treibt, ermüdet auch im Beruf nicht so schnell. Die Amerikaner haben in ihrem 5 BX-Plan festgestellt, daß ein körperlich Untrainierter, wenn er von der Arbeit nach Hause kommt, nur noch rund ein Viertel seiner Leistungsfähigkeit besitzt. Dagegen verfügt der Trainierte nach über Dreiviertel seiner Energiereerven. Er kann daher auch seine Freizeit besser und intensiver ausnutzen.

4. Alterungsprozeß verlangsamen.

Daß der Mensch altert, ist gottgegeben. Aber: die meisten Menschen altern schneller, als sie eigentlich brauchen. Ein Teil ihrer Organe nutzt sich durch Überbeanspruchung, ein anderer durch zu geringe Beanspruchung vorzeitig ab. Mit dem letzteren haben wir es zu tun. Eine Untersuchung an Altersturnern hat z.B. ergeben, daß sie in ihrer Kreislaufleistung 10 - 20 % jünger sind als ihre Altersgenossen.

5. Vegetative Belastung ausgleichen.

Die Steuerung des nicht dem Willen unterworfenen Nervensystems ist durch die moderne Lebensweise besonders gefährdet. Vegetative Dystonie ist ein Krankheitsbild, das in einer Agrar- oder Nomadengesellschaft überhaupt nicht bekannt ist.

6. Übergewicht abbauen oder verhindern.

Es hat noch nie soviel Dicks gegeben als heute. Das liegt nicht nur an den gut gefüllten Tellern und Töpfen, sondern vor allem am Bewegungsmangel. Wenn wir uns nicht entsöhnen, täglich genügend Kalorien durch Bewegung zu verbrauchen, drehen uns bald halbe Essensportionen. Bewegung ist der beste Partner für vernünftige Essensgewohnheiten, denn: wer sich bewegt, darf besser leben.

- 14 -
T R I N G S K A L E N D E R

- Montag:** 18.00-20.00 Uhr: Turnhalle Nebeniuschule
BASKETBALL-JUGEND (16-18 Jahre)
Übungsleiter: Heinz Klob
- 20.00-22.00 Uhr: Turnhalle Nebeniuschule
DAMEN ZWEITER WEG (Gymnastik + Spiele)
Übungsleiterin: Sportlehrerin Christel Czastka
- 20.00-22.00 Uhr: Turnhalle Schillerschule
FITNESS-GYMNASTIK (II. Weg Damen + Herren)
Übungsleiter: Sportlehrer Peter Reuß
- Dienstag:** 14.30-15.05 Uhr: Gymnastikraum Nebeniuschule
KINDERTURNEN (3-6 Jährige)
Übungsleiterin: Sportlehrerin a.D. Hella Stapp
- 15.10-15.50 Uhr: Gymnastikraum der Nebeniuschule
KINDERTURNEN (6-10 Jährige)
Übungsleiterin: Sportlehrerin a.D. Waltraut Reuß
- 17.00-18.45 Uhr: Turnhalle Schillerschule
BASKETBALL-JUGEND (14-15 Jahre)
Übungsleiter: Walter Bender
- 18.45-20.00 Uhr: Turnhalle Schillerschule
MÄNNER ZWEITER WEG (Konditionstraining + Spiele)
Übungsleiter: Dieter Borcharding
- Mittwoch:** 20.00-22.00 Uhr: Turnhalle Dreieschule
BASKETBALL MÄNNER
Übungsleiter: Karl Heinz Pfeum
- Donnerstag:** 18.30-20.30 Uhr: Platzanlage TuS Röppurr
VORBEREITUNGSTRAINING SPORTABZEICHEN
Übungsleiter: Peter Reuß und Dieter Borcharding
- Freitag:** 18.00-20.00 Uhr: Turnhalle Kentschule
BASKETBALL JUGEND
Übungsleiter: Hilmar Locher
- 20.00-22.00 Uhr: Turnhalle Kentschule
BASKETBALL MÄNNER
Übungsleiter: Karl Heinz Pfeum
- Sonntag:** WALDLAUFTRAINING: Startpunkt am Waldparkplatz CVOB
am Parkring. Zeitpunkt nach Vereinbarung
(sonstags unter Tel. 29412 zu erfahren)