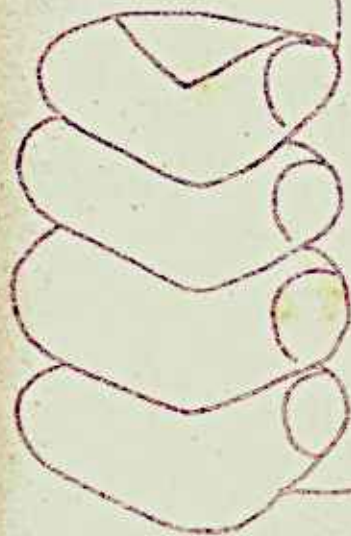


Trim
Dich

durch Sport



EK RUNDBLICK

OSTERN 1970

Herausgeber:

SPORTGEMEINSCHAFT EICHENKREUZ KARLSRUHE

Geschäftsstelle: 7500 Karlsruhe 1
Lauterbergstr.10
Telefon 29412

Basketball
Skilauf
Zweiter Weg
Kinderturnen
Bergsteigen
Kanu

- 1 -

TRIMM DICH DURCH SPORT

Ein neues Spiel für
Millionen Menschen

Eine Faust mit einem nach oben gestreckten Daumen signalisiert Optimismus und Lebensfreude, Leistung und Erfolg.

Zum ersten Male startet der Deutsche Sportbund eine Aktion mit den Methoden moderner Werbung.

Was nützen uns 50 Medaillen von Spitzensportlern, wenn sich Millionen Menschen

kaum noch bewegen? Die meisten kommen nie außer Atem und deshalb umso leichter außer Form. Die Hälfte der Kinder tritt schon mit chronischen Störungen in die Schule ein, zwei Drittel aller Arbeitnehmer müssen zehn Jahre, bevor sie das Pensionsalter erreicht haben, in den Ruhestand treten. Schuld daran ist zu einem erheblichen Teil der Mangel an körperlicher Bewegung.

Die Aktion "Sport für alle" will beweisen: Sport treiben ist zu jeder Zeit und an jedem Ort möglich. Als Anreiz zum Mitmachen hat der DSB die Trimmspirale geschaffen. Sie sieht aus, wie das Abzeichen eines exklusiven Klubs: eine silberne Spirale dreht sich auf farbigem Grund. Wer sie besitzt, hat sich ausgezeichnet. Er oder sie hat den Weg der einhundert Felder zurückgelegt. Er oder sie ist Träger der Trimmspirale.

Die Trimmspirale ist sozusagen der kleine Orden einer großen Aktion, die im Zeichen der Olympischen Spiele in München steht. Vor den Olympischen Spielen sollten wir alle zeigen, daß wir nicht zum alten Eisen gehören.

WIE BEKOMMT MAN DIE TRIMM

1. Auf Seite 13 finden Sie die Trimmspirale. Auf Sie Ihre Punkte.
2. Schneiden Sie den Teil, welchen Sie den Schecktasche.
3. Jedesmal, wenn Sie sich Körper üben, kreuzen Sie die Spirale auf dem Scheck nach 10 Minuten Schwitzen Gymnastik.
4. Füllen Sie auf diese 100 Felder der Trimmspirale versteht sich von selbst.
5. Schicken Sie den ausgefüllten Briefumschlag an die DR-Geschäftsstelle. Zahlen Sie gleichzeitig 1.- DM Teilnehmergebühr auf das Postscheckkonto "Aktion Trimm" Frankfurt (Main) Nr. 6111 des Deutschen Sportbundes ein und fügen Sie den Zahlkartenabschnitt Ihrem Brief bei.
6. Der DSB schickt Ihnen dann Ihre Trimmspirale und die Trimmurkunde zu. Sie können beweisen: Ich habe mitgewirkt am vorolympischen Programm.

Nehmen Sie sich vor, jeden Tag wenigstens ein Feld auszufüllen. Wenn Sie einige Tage nicht dazu gekommen sind, holen Sie es am Wochenende nach.

Für Sportler ist das Mitmachen natürlich leichter. Ein einziger Waldlauf, eine Trainingsstunde ein Wettspiel bringen Ihnen jedesmal Punkte. Die Zeit, in der Sie die Trimmspirale schaffen, liegt ganz bei Ihnen.

Wichtig ist: fangen Sie heute an. Jetzt.

SPORTABZEICHEN -VORBEREITUNGSKURS

In diesem Jahr wollen wir erstmalig einen Sportabzeichen-Vorbereitungskurs durchführen.

Der Kurs beginnt am 30. April 1970 um 18.00 Uhr auf dem TuS-Platz in Karlsruhe-Rüppurr (im Wald links hinter dem Diakonissenkrankenhaus) und dauert 10 Abende.

Eine Übungsgruppe wird nicht mehr als 10 Teilnehmer umfassen.

Übungsleiter: Peter Reuß
Willi Dauth

Kursgebühr: 15.- DM für Gäste

|| Anmeldung bitte an Peter Reuß, Karlsruhe, Salierstraße 8 (Telefon 36374) ||

Für Vereinsmitglieder, die nicht das Sportabzeichen erwerben wollen, läuft daneben der normale leichtathletische Übungsabend unter der Leitung von Walter Bender.

SKIABTEILUNG

Schon jetzt können wir sagen, daß der

Sie zuverlässig?

Auf diese letzte Forderung legten wir besonderen Wert. Persönliches Können und pädagogisch-methodisches Geschick entscheiden über den Erfolg eines Skikurses. Unsere neuen Übungsleiter W. Bender, W. Nusche und H. Richter haben die Qualifikation als Skiläufer erbracht. Wie sie ihr Können und Wissen im Skikurs anbringen, können die Kursteilnehmer selbst beurteilen. Jedenfalls gaben sie sich viel Mühe und ich bin überzeugt, daß sie bzw. alle Übungsleiter auf dem richtigen Wege sind. Dies wird auch durch das Interesse der Kursteilnehmer an unserer Skiabteilung bestätigt. Die Tourengruppe wurde dieses Jahr mit viel Hingabe von G. Stuber betreut. Noch genießt der Tourenlauf ein Schattendasein. Es wird aber nicht mehr lange dauern, bis sich das ändert. Ich bin davon überzeugt, daß so mancher Pistenläufer gelegentlich zum Tourenlauf wechseln wird - hauptsächlich an Sonn- und Feiertagen. Unser Verein ist auf jeden Fall auf größere Teilnehmerzahlen für den Tourenlauf und auch den sportlichen Langlauf vorbereitet.

-Re

EICHENKREUZ ZOG BILANZ FÜR 1969

Am 24.2.1970 fand -wiederum im SAIMEN- die diesjährige Hauptversammlung statt. Der Einladung des Vereins waren dieses Jahr lediglich 17 Mitglieder gefolgt. Umso verwunderlicher, als so gewichtige Dinge, wie Neuwahlen des Vorstands und eine Änderung der Satzung in verschiedenen Punkten zur Debatte standen.

Im einzelnen wurden folgende Punkte behandelt:

1. Jahresberichte für das abgelaufene Jahr gaben der 1. und der 2. Vorsitzende sowie die Leiter oder Trainer der einzelnen Abteilungen. W. Dauth berichtete dabei, das von der letzten Hauptversammlung gesteckte Ziel sei erreicht worden. Der Verein werde augenblicklich in Verwaltung und Kasse umorganisiert, um seinen Aufgaben besser gerecht werden zu können. Nach außen werde dies auch dadurch dokumentiert daß nunmehr der Eintrag ins Vereinsregister erfolgen solle.
2. Den Kassenbericht für 1969 erstattete O. Schübel. Der Kassenabschluß ergebe in Einnahmen und Ausgaben 7 903.- DM. Den größten Posten stellten hierbei Ski- und Basketballabteilung. Der Bericht der Kassenprüfer ergab keine Beanstandungen, sodaß der Vorstand entlastet werden konnte.
3. Satzungsänderungen wurden im wesentlichen wie folgt beschlossen:
Der Name des Vereins lautet künftig "Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe". Der Eintrag ins Vereinsregister beim AG Karlsruhe soll umgehend erfolgen.
Präzisiert wurde der Vorstand in Zusammensetzung und Aufgabenstellung. Der geschäftsführende Vorstand besteht nunmehr aus 1. Vors., 2. Vors., Geschäfts- und Schriftführer, Kassenswart und Jugendwart. Zum erweiterten Vorstand

kommen die Abteilungsleiter hinzu. Die Geschäftsführung sowie die Verwaltung des Vereinsvermögens obliegen dem geschäftsführenden Vorstand.

Bei Auflösung des Vereins soll das nach Deckung der Verbindlichkeiten verbleibende Vermögen in die Verwaltung des Bad.Sportbundes übergehen.

Die Satzung ist in der geänderten Fassung neu ausgedruckt worden und kann bei der Geschäftsstelle angefordert werden.

4. Die für die nächsten 2 Jahre anstehenden Neuwahlen des Vorstands erbrachten als Ergebnis:

- | | |
|-------------------------------|----------------|
| 1. Vorsitzender: | Willi Dauth |
| 2. Vorsitzender: | Peter Reuß |
| Geschäfts- und Schriftführer: | Gerhard Stuber |
| Kassenwart: | Otmar Schübel |
| Jugendwart: | Walter Bender |

5. Den Etat für 1970 legte die Hauptvers. in Ausgaben und Einnahmen auf 10 752 DM fest.

6. Anträge lagen zwei vor: einmal eine sich aus der bisherigen Praxis ergebene Beitragsordnung, die in der auf S.9 abgedruckten Form beschlossen wurde. Zum anderen ein Antrag auf Festlegung der Rechte und Pflichten passiver Mitglieder. Diese erhalten auch künftig kostenlos alle Rundschreiben und den RUNDELICK. Sie können außerdem zu den gleichen Bedingungen wie aktive Mitglieder an den gesellschaftlichen Veranstaltungen des Vereins teilnehmen. Sobald sie sich jedoch mehr als nur gelegentlich an sportlichen Veranstaltungen im Verein beteiligen, sind sie aktiv.

7. Der Punkt Verschiedenes erbrachte abschl. noch eine kurze Aussprache über die Art der Mitgliederwerbung. Mit dem Dank an die Erschienenen schloß W. Dauth die Hauptversammlung.

WORAUF KOMMT ES AN ?

Die Frage nach der mangelnden Zeit braucht an dieser Stelle nicht diskutiert zu werden, denn sie ist ein Problem, mit dem jeder persönlich fertig werden muß. Trotzdem möchte ich hier einmal aufzeigen, was man in der allgemein knapp bemessenen Trainings- bzw. Übungszeit unbedingt üben sollte, um einen effektvollen Übungserfolg zu erzielen.

Zunächst ein zeitliches Maß für den Freizeitsport. Wöchentlich 2-3 Stunden Leibesübungen aufgeteilt auf 2 Tage haben sich als ausreichend erwiesen. Leistungssportler sollten dagegen mindestens dreimal wöchentlich je 2 Stunden trainieren. Mehr Übungs- bzw. Trainingszeit steigert selbstverständlich die Leistungsfähigkeit. Gehen wir jedoch von der Tatsache aus, daß wir nur wenig Zeit aufbringen können. Was soll dann unbedingt geübt werden? An erster Stelle sind hier die motorischen Eigenschaften zu nennen. Sie bilden die Grundlage zu den Bewegungsfertigkeiten.

Welches sind nun die motorischen Eigenschaften?

1. Kraft

Die Kraft sollte so entwickelt sein, daß das eigene Körpergewicht bewältigt wird (z.B. 3-5 Klimzüge aus ruhigem Streckhang). Ein Leistungssportler muß je nach Sportart weit darüber hinaus bewältigen können. Ohne ausreichende Kraft können wir unseren Körper nur unzureichend bewegen.

2. Schnelligkeit

Die Schnelligkeit wird hauptsächlich von Leistungssportlern trainiert. Sehr viele Bewegungen werden mit größter Schnelligkeit durchgeführt (Aktionsschnelligkeit). Insbesondere muß jedoch die Reaktionschnelligkeit geübt werden.

3. Ausdauer

Von Ausdauer spricht man dann, wenn Muskelgruppen länger als 1 Minute unter hoher Beanspruchung tätig sind. Das Herz-Kreislauf-System ist für die Ausdauer verantwortlich. Von großer Bedeutung ist die Schnelligkeitsausdauer oder das Stehvermögen, eine Eigenschaft, über die so mancher Sportler nicht verfügt.

4. Gelenkigkeit (Beweglichkeit)

Wenn wir von Gelenkigkeit sprechen, denken wir sofort an Kinder. Und genau deren Gelenkigkeit sollten wir versuchen durch Übung zu erhalten oder wieder annähernd zu erreichen. Unter Gelenkigkeit versteht man die Schwingungsbreite der Gelenke. Diese ist abhängig von der Elastizität der Sehnen, Bänder, Muskeln und Bandscheiben.

5. Gewandtheit

Motorisch gewandte Menschen erfassen neue Bewegungsabläufe sehr rasch. Gute Gewandtheit äußert sich in koordinierter, rationeller Bewegung. Leider umfaßt das motorische Lernalter zur Herausbildung der Gewandtheit nur etwa den Zeitraum von 9-13 Jahren. In späteren Jahren läßt die Erglebigkeit des Lernens nach. Geräteturnen und Skilaufen tragen viel zur Gewandtheitsschulung bei.

Erst auf dieser Grundlage der motorischen Eigenschaften lassen sich Bewegungsfertigkeiten spezieller Sportarten schneller entwickeln. Wie nun die motorischen Eigenschaften zu üben sind, kann ich in diesem Rahmen nicht darlegen. Im nächsten RUNDBLICK möchte ich jedoch auf die Physiologie und Trainierbarkeit der Ausdauer näher eingehen.

-Re

NEUE BEITRAGSORDNUNG

Die Hauptversammlung hat am 24.2.1970 folgende Beitragsordnung beschlossen:

Kinder, Jugendliche bis 16	12 DM/Jahr
Jugendl.16-18, Lehrlinge, Schüler (ohne eigenes Einkommen)	24 DM/Jahr
Studenten	30 DM/Jahr
Einzelmitglieder über 18	36 DM/Jahr
Familien aktiv (mit Kindern bis 14)	60 DM/Jahr
Familien passiv "	18 DM/Jahr
Einzelmitglieder passiv	12 DM/Jahr

Wer zur Bundeswehr eingezogen ist, zahlt für die Dauer seines Wehrdienstes keinen Beitrag mehr.

Der geschäftsführende Vorstand kann satzungsgemäß auf Antrag Beiträge ermäßigen, stunden oder erlassen.

Um die Kassenführung zu entlasten, bitten wir möglichst um Überweisung des Jahresbeitrags auf unser Postscheckkonto Nr. 898 49 beim Postscheckamt Karlsruhe.

Nach Eingang der Beitragsüberweisungen werden die entsprechenden Beitragsmarken mit der Post zugesandt.

Alle Beitragsmarken bitten wir in den Mitgliedsausweis einzukleben. Wer noch keinen Ausweis besitzt, kann diesen formlos bei der Geschäftsstelle anfordern.

UNSERE TRAININGSZEITEN

Montag: 18.00-20.00 Uhr: Turnhalle der Schillerschule
Basketball-Jugend (16-18 Jahre)
Übungsleiter: Heinz Kleb

20.00-22.00 Uhr: Turnhalle der Nebenusschule
Damensport (Gymnastik und Spiele)
Übungsleiterin: Sportlehrerin Chr. Ozastka

20.00-22.00 Uhr: Turnhalle der Schillerschule
Konditionsgymnastik (Skigymn.II) bis 27.4. 10
Übungsleiter: Sportlehrer Peter Reuß

Dienstag: 14.30-15.05 Uhr: Gymnastikhalle der Nebenusschule
Kinderturnen 3-6 Jährige
15.10-15.50 Uhr: Kinderturnen 6-10 Jährige
Übungsleiterin: Waltraut Reuß

17.00-18.45 Uhr: Turnhalle der Schillerschule
Basketball-Jugend (14-15 Jahre)
Übungsleiter: Walter Bender

18.45-20.00 Uhr: Turnhalle der Schillerschule
Männer Konditionstraining + Spiel
Übungsleiter: Dieter Borcherding

Mittwoch: 20.00-22.00 Uhr: Turnhalle Draisschule
Basketball-Männer
Übungsleiter: Karl Heinz Pflaum

Donnerstag: 18.00-20.00 Uhr: ab 30.4.
Platzanlage TuS Rüppurr (a.d.Diakonissenstr.
Sportabzeichenvorbereitungskurs
Leichtathletik II.Weg
Übungsleiter: Peter Reuß
Willi Dauth
Walter Bender

Freitag: 18.00-20.00 Uhr: Turnhalle der Kantschule
Basketball-Jugend
20.00-22.00 Uhr: Basketball-Männer
Übungsleiter: Karl Heinz Pflaum

Samstag: 17.30-18.30 Uhr: Walddparkplatz CVJM am Parkring
Walddlauftraining
Übungsleiter: Dieter Borcherding

Wir wollen uns diese Saison in verstärktem Maße an Volksläufen im Raum Nordbaden beteiligen. Näheres hierzu beim Walddlauftraining, im Sportabzeichenvorbereitungskurs oder bei der Geschäftsstelle.

NEUE MITGLIEDER

Als neue Mitglieder dürfen wir begrüßen:

Jürgen Fischer	Karlsruhe	(Ski)
Katarina Gecinger	Grötzingen	(II.Weg)
Herbert Kleb	Karlsruhe	(P)
Brigitte Kleb	Karlsruhe	(P)
Wolfgang Kleb	Karlsruhe	(P)
Dieter Klumpp	Karlsruhe	(BB)
Traudel Meier	Karlsruhe	(II.Weg)
Hannelore Mitzkat	Karlsruhe	(Ski)
Maria del Carmen Sanchez-Ernst	Karlsruhe	(K)
Santiago Sanchez-Ernst	Karlsruhe	(K)
Christel Weinhold	Karlsruhe	(K)
Anke Weinhold	Karlsruhe	(K)
Günter Winkler	Bruchsal	(P)

BASKETBALL IN KÜRZE

EK I kämpft kurz vor Ende der Spielrunde um den Klassenerhalt.

EK II behauptet in der Bezirksklasse einen der vorderen Tabellenplätze.

Einen ausführlichen Bericht über die dann abgelaufene Saison finden Sie im nächsten RUNDBLICK.



Ein Feld der Spirale entspricht:

5 Min.:	L	Dauerlauf
	KG	Konditionsgymnastik
10 Min.:	S	Schwimmen
	R	Radfahren
15 Min.:	G	Gymnastik
	T	Turnen
	SW	Skiwandern
	F	Fußball
	VB	Volleyball
	FB	Federball
	HB	Handball + Laufspiele
30 Min.:	TT	Tischtennis
	SK	Skilaufen

Begonnen: _____ Ende: _____

Alter: _____

Name: _____

Ort: _____

Straße: _____

Bitte hier ausschneiden

Trimmspirale

