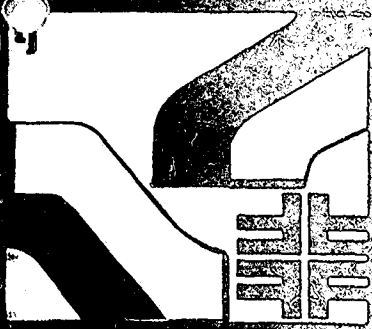
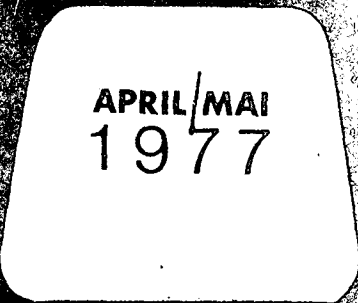
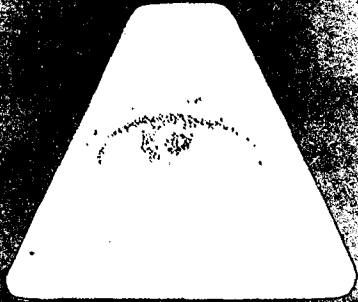
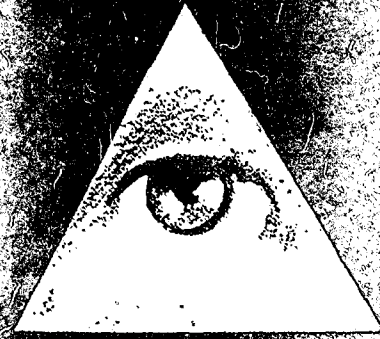


Zeitschrift der Turnjugend im

TURNVEREIN „EINIGKEIT“
ESSEN - BURGALTENDORF



Mit neuer
BEITRAGSORDNUNG!

!! Wichtige Änderungen ZUR MITGLIEDSCHAFT!!!!!!!

Zur Mitkenntnis an die Eltern

Jugendturntag 1977 (neugefaßte Jugendordnung) und Jahreshauptversammlung 1977 (neugefaßte Vereinssatzung) brachten wesentliche Änderungen zur Mitgliedschaft:

1. BEITRÄGE und AUFNAHMEGEBÜHR

Die Höhe der Beiträge und der Aufnahmegebühr sowie die Fälligkeit können der unten folgenden BEITRAGSORDNUNG entnommen werden. (Seite 4)

2. VERFAHREN

Das Bankeinzugsverfahren, spätestens durch die GEZ bekannt geworden, bringt für die Mitarbeiter in der Vereinsverwaltung enorme Arbeitserleichterungen. Wir haben bereits für ca. 40 % der Kinder eine Ermächtigung zum Einzug des Beitrages (in zwei Teilbeträgen, April und Oktober) vorliegen und möchten dieses Verfahren nun auch bei den jugendlichen Mitgliedern intensivieren. Wir bitten deshalb um baldige Rückgabe (Briefkasten im Vorraum der Turnhalle oder an die Anschrift des Vereins: Postfach 170127, 4300 Essen 17) der ausgefüllten Einzugsermächtigung (Vordruck liegt bei).

Evt. schon überwiesene Beträge werden natürlich berücksichtigt. Wir haben übrigens in den vergangenen 6 Monaten rd. 400 mal Beiträge abgebucht: fehlerlos!

3. AUSTRITT

Der Austritt aus dem Verein ist nur noch zum Ende eines Kalenderhalbjahres (30. Juni oder 31. Dezember) - und natürlich nur schriftlich - möglich.

turnerjugend mit neuem Konzept

Die neugefaßte Jugendordnung bringt der turnerjugend ein neues Konzept. Das oberste Organ der tj, die Versammlung der stimmberechtigten Mitglieder der tj, heißt nun

JUGENDVOLLVERSAMMLUNG (bisher: Jugendturntag).

Die Jugendvollversammlung legt allgem. Richtlinien für die Arbeit der drei FÜHRUNGSTEAMS fest.

Diese Führungsteams haben unterschiedliche Aufgaben und sind:

I JUGENDSPRECHERTEAM

Es ist ein Beratungs- u. Mitbestimmungsorgan, wird vom JUGENDLEITER geführt und setzt sich aus JUGENDSPRECHERN zusammen, die ihr in den Übungsstunden gewählt habt. Es sind:

| | |
|----------------------------------|---|
| LEICHTATHLETIKABTEILUNG: | Bärbel Guder u. Jochen Kunz |
| VOLLEYBALLABTEILUNG: | Katrin Hartke u. Günter Plum |
| ABTEILUNG "JUGENDTURNEN/weibl.": | Maria Kroll |
| ABTEILUNG "JUGENDTURNEN/männl.": | noch ohne Jugendsprecher |
| JUGENDLEITER ist Jürgen Niekamp, | Talstraße 3, 4300 Essen 17, Tel. 578188 |

II TEAM "SPORTPRAXIS"

Dieses Team ist für alle Angelegenheiten des Übungs- u. Wettkampfbetriebes zuständig, wird vom SPORTLEITER geführt und besteht aus den ABTEILUNGSLEITERN, die in diesen Tagen ernannt werden.

SPORTLEITER ist Eckhard Spengler, Laurastr. 72, 4300 Essen 17, Tel. 578428

III TEAM "VERWALTUNG & ORGANISATION"

Dieses Team ist für alle Verwaltungs- u. Organisationsarbeiten der tj zuständig, wird vom ORGANISATIONSLEITER geführt und untergliedert sich in REFERATE mit unterschiedlicher Aufgabenstellung.

ORGANISATIONSLEITER ist Gerhard Spengler, Kohlenstr. 22, 4300 Essen 17

Die Referatsmitglieder werden vom Organisationsleiter berufen.
Zwei Referate stehen bereits. Zweckmäßigerweise sind die Mitarbeiter in diesen beiden Referaten teilweise identisch.

Referat "allgem. Verwaltung"

Frank Bösselmann
Ursula u. Barbara Drüke
Gerhard Spengler
Dorothee Tölke

Referat "Finanzen"

Frank Bösselmann
Friedhelm Neugebauer
Gerhard Spengler

Vorrangig müssen folgende Referate aufgebaut werden:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| Referat "außersportl. Jugendarbeit" | (Planung u. Durchführung von Veranstaltungen im Jugendheim und ähnliches) |
| Referat "Öffentlichkeitsarbeit" | (Herstellung - nicht Artikelschreiben - des Wurfspiess, also Tippen, Layout/ Herstellung von Plakaten zu Veranstaltungen, Gestaltung von Einladungen u.ä.) |
| Referat "Fahrten, Freizeiten" | (Planung u. Durchführung von Kurzfahrten wie "Luxemburg'76", "Diepholz'75", Himmelfahrtswanderung usw., Kinder- u. Jugendfreizeit) |
| Referat "außersportl. Kinderarbeit" | (Kinderfeste, Weihnachtsnachmittag, Ausflüge usw.) |

Später müßte mindestens noch ein Referat "Bildungsarbeit" hinzukommen.

ES WERDEN ALSO MITARBEITER
GESUCHT ! !

**Jeder kann
überall
mitmachen!**

Wir stellen uns das so vor, daß sich die einzelnen Referate, nach Absprache, im Schulzentrum treffen und dort gemeinsam arbeiten (montags, 18.00 bis 20.00 Uhr oder mittwochs, 19.00 - 21.00 Uhr). Dabei soll auf die Mitarbeit genau das zutreffen, was auch auf den Sport zutrifft: Sie soll Spaß machen und sich ohne Verkniffenheit vollziehen. Wenn ein Mitarbeiter keine Lust mehr hat, kann er von heute auf morgen aufhören oder in ein anderes Referat wechseln. Den o.g. Uhrzeiten ist hinzuzufügen, daß sie lediglich die Möglichkeit für die Treffen beinhalten. Es trifft sich natürlich nicht jedes Referat jede Woche (Ausnahme: "allgem. Verwaltung" u. "Finanzen").

Um Euch Gelegenheit zu geben, weitere Angaben zu erhalten, erfolgt hiermit für alle Mitglieder, die eventuell an der Mitarbeit interessiert sind, eine

EINLADUNG

zu einer Gesprächsrunde, am 1. Juni (Mittwoch), 19.00 Uhr, Schulzentrum bzw. für diejenigen Interessenten, die zu diesem Termin verhindert sind: am 6. Juni (Montag), 18.00 Uhr, Schulzentrum.

Bei solchen Gelegenheiten muß stets darauf hingewiesen werden, daß Kenntnisse nicht erforderlich sind, lediglich Interesse und vielleicht ein paar Ideen.

Wer übrigens zu beiden, vorgenannten Terminen keine Zeit (oder Lust) hat, kann sein Interesse auch mit dem folgenden Abschnitt (ausfüllen und in den Briefkasten im Vorraum der Turnhalle werfen) bekunden.

MITARBEIT..... Ich habe Interesse, auf dem angekreuzten Gebiet mitzuarbeiten:

- außersportl. Jugendarbeit Öffentlichkeitsarbeit Fahrten, Freizeiten
 außersportl. Kinderarbeit

BEITRAGSORDNUNG

Konten des Vereins:

Konten der Turnerjugend des Vereins:

Spar- u. Darlehnskasse E.-Burgaltendorf, Oberruhrstr. 565
 Kto.-Nr. 141315700 | Kto.-Nr. 141 264800
 Stadtparkasse Essen, Zwgst. Burgaltendorf-West Hauptstr. 111
 Kto.-Nr. 6598270 | Kto.-Nr. 6589857

1. SATZUNGSBESTIMMUNG (§ 3.4):

Jahresbeitrag sowie Aufnahmegebühr und außerordentliche Beiträge, zu deren Zahlung die Mitglieder verpflichtet sind, werden von der Mitgliederversammlung festgelegt.

Der Jahresbeitrag ist, soweit keine Einzugsermächtigung erteilt wurde, jährlich bis zum 15. Juli auf eines der Vereinskonten zu leisten.

Die durch das Mahnverfahren entstehenden Kosten gehen zu Lasten des säumigen Mitgliedes.

Änderungen der Anschrift sind dem geschäftsführenden Vorstand unverzüglich mitzuteilen.

Ehrenmitglieder sind von der Beitragspflicht befreit und haben freien Eintritt zu allen Veranstaltungen des Vereins.

2. BEITRÄGE UND AUFNAHMEGEBÜHR

| BEITRAGS-GRUPPE | FÜR: | ZEITRAUM | JAHRESBEITRAG | | | AUFNAHME- GEBÜHR |
|-----------------|--|---|---------------|------|------|---------------------|
| | | | 1977 | 19__ | 19__ | |
| A | Kinder | BIS zum Ablauf des Jahres, in dem das 14. Lebensjahr vollendet wird | 18,00 | | | 2,50 |
| B.1 | Jugendliche | VON Beginn des Jahres an, das dem Jahr folgt, in dem das 14. Lebensjahr vollendet wurde BIS zum Ablauf des Jahres, in dem das 18. Lebensjahr vollendet wird | 30,00 | | | 4,00 |
| B.2 | volljährige Schüler, Studenten, Auszubildende, Wehr- o. Zivildienstleistende | BIS zur Beendigung der Ausbildung bzw. des Wehr- o. Zivildienstes | 30,00 | | | 4,00 |
| C | Volljährige, soweit nicht zur Gruppe B.2 gehörend, Zeitsoldaten | VON Beginn des Jahres an, das dem Jahr folgt, in dem das 18. Lebensjahr vollendet wurde bzw. von dem Zeitpunkt an, zu dem die Ausbildung oder der Wehr-/Zivildienst beendet wurde | 42,00 | | | 5,00 |
| D | Familien | Voraussetzung für die Inanspruchnahme der Familienbeitragsregelung ist die Mitgliedschaft mindestens eines Elternteils. Mit dem Familienbeitrag werden folgende MITGLIEDER erfaßt: a) die Eltern oder der Elternteil b) Kinder (unabhängig vom Alter), soweit sie ohne eigenes Einkommen, Studenten oder Wehr- bzw. Zivildienstleistende sind. NICHT erfaßt werden können Kinder, die Berufstätige, Auszubildende, Ausgebildete o. Zeitsoldaten sind. | 45,00 | | | w.o. |

SONDERREGELUNG "3. Kind frei": Sind drei oder mehr Kinder einer Familie (unabhängig vom Alter) Mitglieder des Vereins, ist von diesen das jüngste Mitglied beitragsfrei, wenn mindestens drei dieser Kinder ohne Einkommen, Studenten oder Wehr-/Zivildienstleistende sind. NICHT ANGERECHNET werden können auf die Zahl "3" Kinder, die Berufstätige, Auszubildende oder Zeitsoldaten sind.
Diese Regelung findet auch bei der Berechnung der Verbands- u. Versicherungsbeiträge (siehe Familienbeitrag) Anwendung.

Von allen Befragten wurden hier einige herausgesucht, die vielleicht stellvertretend für viele sein könnten.

Warum wir das Thema Rauchen genommen haben?

Wir haben uns für das Thema Rauchen entschieden, weil es sehr aktuell ist und die Leute sich gut dazu äußern können, da sie meist gut über das Rauchen informiert sind.

Auch wollten wir feststellen, wie weit man Personen durch verschiedene Fragestellungen beeinflussen kann.

Ein weiterer Grund das Thema zu nehmen war, daß uns die anderen, uns zu Verfügung gestellten Themen, nicht zusagten, weil wir (und wahrscheinlich auch viele andere Personen) nicht genug über das Thema Atomkraftwerk informiert sind. Auch die Aufgabe, über die Kirchensteuer Fragen zu stellen, entsprach nicht unserer Vorstellung, da wir nicht genug über dieses Thema wußten.

Wir haben 15 Personen angesprochen, aber 4 Personen antworteten uns leider nicht.

Entweder sagten sie, das sie keine Zeit hätten oder sie sagten: "Was soll denn der Quatsch."

Einmal beschimpfte man uns auch, indem eine ungefähr 45 jährige Dame sagte: "Jetzt habt ihr Blagen euch schon wieder was ausgedacht, einer Frau die Zeit zu stehlen!" Wir sagten, daß das bestimmt nicht unsere Absicht gewesen wäre, aber die Dame schaute uns nur verächtlich an und ging weiter.

Nach diesem kleinen Ereignis waren wir eigentlich ganz schön enttäuscht, aber nach 1 1/2 Stunde hatten wir unsere Aufgabe erledigt.

Von den 6 Nichtrauchern waren 3 Personen über 35 Jahren, und 3 Personen unter 21 Jahren. Von den 5 Rauchern waren 4 Personen unter 20 Jahren und 1 Person über 35 Jahren.

So habe ich die verschiedenen Fragen und Antworten ausgewertet:

1. Person:

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1. Frage: Rauchen Sie? | (echte Frage) |
| Ja. | (echte Antwort) |
| 2. Frage: Wie lange rauchen Sie schon? | (echte Frage) |
| Seit 1 1/2 Jahren. | (echte Antwort) |
| 3. Frage: Wie kam es, daß Sie zur Zigarette gegriffen haben? | (echte Frage) |
| Erstmal durch Angeberei und nachher nur so, wenn ich mal wollte. | (echte Antwort) |
| 4. Frage: Können Sie sich das Rauchen denn nicht mehr abgewöhnen? | (provozierende Frage) |
| Hätten Sie denn etwas dagegen? | (provozierende Gegenfrage) |
| 5. Frage: Drehen Sie sich Ihre Zigaretten auch mals selber | (beeinflussende echte Frage) |
| Ja, natürlich | (provozierende, echte Antwort) |
| 6. Frage: Sind Sie die einzig rauchende Person in Ihrer Familie? | (echte Frage) |
| Nein, meine Schwester raucht ebenfalls. | (echte Antwort) |

- 7.Frage: Schmeckt Ihnen die Zigarette?
Entspannt sie Sie? (echte Frage)
Ja, manchmal (echte Antwort)
- 8.Frage: Kennen Sie den Nikotingehalt
Ihrer Zigarette? (echte Frage)
Nee, kenn' ich nicht. (Absage)
- 9.Frage: Kommen Sie trotz des Rauchens
finanziell klar? (echte Frage)
Nee, nicht so ganz. (Absage)
- 10.Frage: Haben Sie durch das Rauchen schon
irgendwelche Beschwerden? (echte Frage)
Ja, kratzen im Hals un so. (echte Antwort)
- 11.Frage: Wissen Sie, daß Ihre Mitmenschen
passive Raucher sind? (echte Frage)
Ja, das weiß ich, aber das ist mir
egal. (provozierende
Antwort)
- 12.Frage: Sind Sie sich eigentlich der Folgen
des Rauchens bewußt? (provozierende Frage)
Joo, aber auch das ist mir egal. (provozierende
Antwort)
- 13.Frage: Glauben Sie denn nicht, daß das
Rauchen im späteren Alter schädlich
ist? (beeinflußende Frage)
Das glaub' ich und weiß ich nicht,
ich bin ja noch nicht alt, oder? (Gegenfrage)
- 14.Frage: Wann begannen Sie mit dem Rauchen?
Meistens nach der Schule. (echte Frage)
(echte Antwort)
- 15.Frage: Wissen Sie eigentlich, daß passives
Rauchen schädlich ist? (provozierende Frage)
Ja, wieso ist mir egal, die Leute
können doch was sagen, wenn sie nicht
wollen, daß welche rauchen, das tun
die meisten nicht. (provozierende
Antwort)
- 16.Frage: Wenn Sie schon gesundheitliche Schäd-
den davongetragen hätten, würden Sie
dann weiter rauchen? (echte Frage)
Nee, ich mache mich doch nicht selber
kaputt. (echte Antwort)

STRASSENBAHNFETE

Am 15. 1. 77 um 19⁰⁰ Uhr trafen wir - 14 Jugendliche aus dem TVE - uns am Porscheplatz, um an einer Straßenbahnfete der tuju essen teilzunehmen. Zwei Straßenbahnen warteten dort auf uns mit Getränken und Musik. Zuerst wollte so recht keine Stimmung aufkommen. Jedoch, als dann die ersten anfangen, feucht-fröhlich zu werden, stieg die Stimmung rapide an. Und trotz der sehr schmalen und wackeligen Tanzfläche wurde mit Begeisterung getanzt. Drei Stunden lang wurden wir durch Essen gefahren, und viel zu schnell kamen wir wieder am Porscheplatz an. Jedoch waren wir uns alle einig, daß die Straßenbahnfete ein voller Erfolg war.

-- Astrid Lelgemann --

Wie in jedem Jahr kam auch diemal wieder der Nikolaus in die Turnstunde der kleinen Mädchen und der Mutter- und Kind- Abteilung, die dem Kommen des Nikolaus mit freudiger Erwartung entgegensahen. Die Kinder empfingen den Nikolaus mit Gesang und machten anschließend einen Tanz. Eine Gruppe turnte am Boden etwas vor. Als der Nikolaus zu den Kindern gesprochen hatte, sagten einige ein Gedicht auf. Da alle Kinder artig waren, bekamen sie einen Stutenkerl und für die Helferinnen hatte der Nikolaus ein

```

DDDD      EEEEEEE  RRRR
D   D     E         R   R
D   D     E         R  RR
D   D     EEEEE    RRR
D   D     E         R  RR
D   D     E         R   R
DDDD      EEEEEEE  R   R

```

```

N   N   II  K   K   OOOO  L   AAAAAA  U   U  SSSSSS
NN  N   II  K   K   O   O  L   A   A  U   U  S
N N  N   II  K   K   O   O  L   A   A  U   U  S
N  N N  II  KKK   O   O  L   AAAAAA  U   U  SSSSSS
N   NN  II  K   K   O   O  L   A   A  U   U   S
N   NN  II  K   K   O   O  L   L   A   A  U   U   S
N   N   II  K   K   OOOO  LLLLLL  A   A  UUUUUU  SSSSSS

```

Geschenk mitgebracht. Er dankte den Übungsleitern für die im letzten Jahr verantwortungsvoll geführten Übungsstunden und erwähnte auch die Arbeit des Hausmeisters Herrn Kessing, dem er einen guten Tropfen mitgebracht hatte.



```

K   K   AAAAAA  M   M
K   K   A   A  MM  MM
K   K   A   A  M  M M M
KKK   AAAAAA  M   M
K   K   A   A  M   M
K   K   A   A  M   M
K   K   A   A  M   M

```

Barbara & Uschi

KETZERISCHE GEDANKEN

VON THOMAS MAYERLE

Die gerade Haltung ist oft die Spätfolge eines verbogenen Rückrates. Und Charakters.

Als die Erfolge ausblieben, blieb er unter sich.

"Ich bin Sportmediziner",
sagte der Arzt,
"mit Leib und Seele."

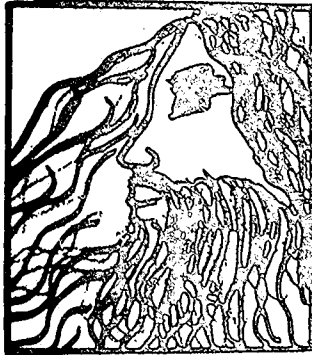
Eine Streitfrage: Ist die Medizin für den Sport da oder der Sport für die Medizin?

"Gut, daß Sie nach den Nebenwirkungen und Spätfolgen fragen", sagte der Professor zum Athleten, der ein neues Präparat probierte, "die kennen wir auch noch nicht".

(Aus: Das andere Olympiabuch)

Schönheits - Horoskop

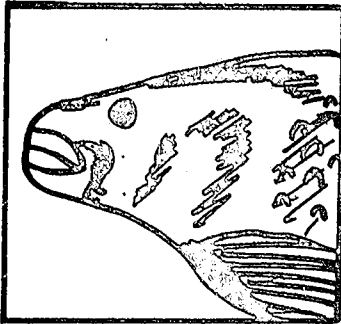
Teil 1



W a s s e r m a n n : 21. 1. - 19. 2.

Den Wassermann - Geborenen ist eine gute Mitgift mit auf den Weg gegeben worden. Sie sind von kräftiger Konstitution und können sich bei entsprechender Lebensweise lange frisch und gesund erhalten. Der Genuß von Fisch verzögert den Haarausfall. Stündliche Ruhepausen sollten zur Gewohnheit werden. Sollten die Beine tagsüber schwer werden, ist für einige Minuten die Hochlage zu empfehlen. Ansonsten verlaufen die

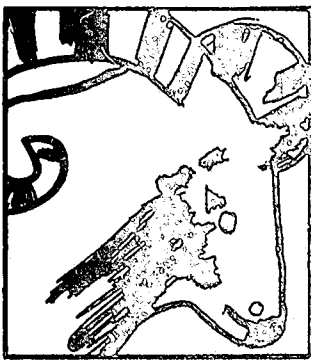
Tage ohne besonderen Geschehnisse.



F i s c h e : 20. 2. - 20. 3.

Fische - Geborene haben unter einem sehr schwachen Nervensystem zu leiden. Der beste Weg, sich den Erfordernissen des Alltags anzupassen, ist die Selbstentspannung. Vor allem sollten diese Menschen keine leidenschaftlichen Anhänger des Alkohol- und Tabakgenusses sein. Ein Übermaß dessen bringt unbeherrschtes Verhalten und Auseinandersetzungen.

Nur an Wochenenden braucht nicht auf Vergnügungen verzichtet zu werden. Dann aber nach Möglichkeit nur Diät - Bier zu sich nehmen.



W i d d e r : 21. 3. - 20. 4.

Diese Menschen sind stark, leistungsfähig und leidenschaftlich. Wer aber bis ins hohe Alter gesund bleiben will, sollte auf Alkohol - und Kaffeegenuß verzichten. Die typischen Widder - Krankheiten, die vor allem Zähne und Haare befallen, sind Folgen einer falschen Ernährung. Zu den Mahlzeiten, vor allem zum Frühstück, sollte sich viel Zeit genommen werden. Die Tage verlaufen ansonsten meist nie

nach Wunsch.



S t i e r : 21. 4. - 20. 5.

Da Stier - Menschen das üppige Mahl lieben, befinden sie sich meist in einem Erschöpfungszustand. Deshalb sollten vom Speiseplan Kartoffeln, Brot, Mehlspeisen gestrichen und dafür Eier, Leber, Nieren, Lindenblütentee eingenommen werden. Dann werden sie bestimmt auch gleich viel liebenswerter.

Ulrike
Spenaler

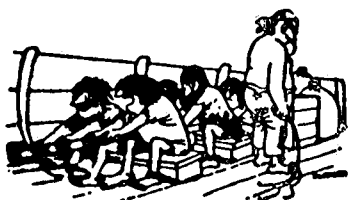
Begriffserklärungen, soweit sie im Wurfspiess 5 oder 6 nicht erklärt wurden

Schlagvolumen: Das ist die Menge Blut, die das Herz pro Schlag in den Kreislauf pumpt.

Minutenvolumen: Die Menge Blut, die in einer Minute aus dem Herz in die große Körperschlagader gepumpt wird.

Kapillarisierung: Beziehung der Größe der Oberfläche der Haargefäße (siehe Wurfspiess 5) zu dem versorgten Gewebe; optimal ist eine große Berührungsfläche zwischen Blut und Gewebe.

regulativ dilatiert: Nach Reindell vergrößert sich bei Ausdauertraining das Herz, es dilatiert regulativ (im Gegensatz zu pathologisch (krankhaft) vergrößerten Herzen wird es leistungsfähiger) Obwohl das Herz pro Schlag das Blut in die Aorta pumpt, bleibt eine Restblutmenge im Herzen.



Erzähl den Witz von der Mitbestimmung nochmal, Nachwort

Auf einer Hörsaalbank war zu lesen:

"Einstein ist tot,
Newton ist tot und ich
fühle mich auch schon
ganz elend."

Restblutmenge:



SKI-AUSFLUG

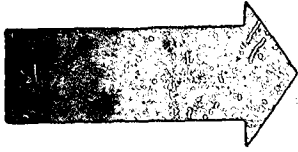
Am 16. 1. verbrachten 48 Teilnehmer des TVE bei sehr guten Schneelage einen Tag in Willingen (Sauerland). Die alten "Kunststückchen" wurden herausgekrant, neue erlernt (oder auch nicht). Wieder einmal zeigt sich, daß der TVE auf allen Gebieten Konkurrenz zur jetzigen Weltspitze darstellen kann. Das einzige Minus (oder war es ein Plus?): es schneite teilweise so stark, daß die Sicht zum Teil oder auch ganz eingeschränkt war, wobei ein Zusammenstoß statt mit mangelndem Können mit mangelnder Sicht entschuldigt werden konnte. Beide Gaststätten am Hang waren überfüllt, sodaß man lange Zeit auf einen Platz warten mußte (und dann noch auf die Bedienung). Als man nachmittags nach Hause fuhr, planten schon viele die nächste Fahrt, doch Tauwetter machte alle Hoffnungen zunichte.



ECKHARD SPENGLER.

Ein Backfisch errötet, wenn er sich schämt,
ein Teenager schämt sich, wenn er errötet.

(R. Lembke)



1978

Neue Turnhalle !

Nach dem derzeitigen Stand der Dinge kann mit dem Bau der langersehnten Turnhalle im kommenden Jahr gerechnet werden. So sieht es jedenfalls das Bauprogramm des Schulamtes vor. Wie schon immer gewünscht und gefordert, wird es eine Doppelturnhalle 18 x 36 m mit Standort im Schulzentrum.

Der Wunsch der tj, bei der Planung der Halle auch einen Gruppenraum für die Jugend vorzusehen, wurde an das Schulamt herangetragen. Es wurde auch um Prüfung der Frage gebeten, ob - wegen fehlender Säle - diese Halle auch für Veranstaltungen nutzbar gemacht werden kann.

Es wird z. Zt. überlegt, ob diese Möglichkeit im Rahmen der Finanzierungsbestimmungen gegeben ist.

Hoffen wir das Beste!

Eduard Spengler
(1. Vorsitzender)

Kommunikation

Ein Beispiel

Wie klar drücken wir uns aus? Was geschieht, wenn wir einen Gesprächspartner bitten eine Information weiterzugeben? Verlieren die Informationen an Substanz? Treten durch einmalige oder mehrfache Übermittlung evtl. sogar Mißverständnisse auf?

Ein Oberst gab folgenden Befehl an seinen diensttuenden Offizier:

" Morgen abend gegen 20⁰⁰ Uhr ist von hier aus der Halleysche Komet sichtbar. Dieses Ereignis tritt nur alle 75 Jahre ein. Veranlassen Sie, daß sich die Leute auf dem Kasernenplatz in Drillichanzügen einfinden. Ich werde Ihnen dann diese seltene Erscheinung erklären. Falls es regnet, können wir nichts sehen und die Leute müssen sich dann im Kasernenkino einfinden. Dort werde ich ihnen Filme dieser Erscheinung zeigen. "

Der diensttuende Offizier gibt den Befehl wie folgt an seinen Kompanieführer weiter:

" Auf Befehl des Herrn Oberst wird morgen um 20⁰⁰ Uhr der Halleysche Komet über unserem Gebiet erscheinen. Lassen Sie die Leute, wenn es regnet, in Drillichanzügen heraustreten. Anschließend marschieren Sie zum Kino wo diese Erscheinung stattfinden wird. Es handelt sich um eine Erscheinung die nur alle 75 Jahre eintritt. "

Der Kompanieführer gibt den erhaltenen Befehl wie folgt an seinen Leutnant weiter:

" Auf Befehl des Herrn Oberst ist morgen abend um 20⁰⁰ Uhr Dienst im Drillichanzug. Der berühmte Halleysche Komet wird im Kino erscheinen. Falls es regnet wird der Herr Oberst einen anderen Befehl geben, etwas, daß nur alle 75 Jahre eintritt. "

Des Leutnants Befehlsübermittlung an seinen Feldwebel:

" Morgen um 20⁰⁰ Uhr wird der Herr Oberst im Kino zusammen mit dem Halleyschen Komet auftreten. Ein Ereignis, das nur alle 75 Jahre eintritt. Falls es regnet wird der Herr Oberst dem Kometen die Anweisung geben hier bei uns zu erscheinen. "

Daraufhin nur der Befehl des Feldwebels an einen Unteroffizier:

" Wenn es morgen um 20⁰⁰ Uhr regnet, wird der berühmte 75 Jahre alte General Halley im Drilllichanzug und in Begleitung des Herrn Oberst seinen Kometen durch unser Kino fahren lassen. "

- Gereon Zens -

WEIHNACHTSNACHMITTAG

Ulrike Spengler hatte eine Tolle Idee. Sie lud am 23.12.76 alle Kinder von 6 - 7 Jahren zu einer Weihnachtsfeier ins Pfarrheim ein. Viele kleine Jungen und Mädchen kamen auch. Zuerst wurden Weihnachtslieder gesungen, wozu zwei Mädchen Flöte spielten. Dann durften einige Kinder Gedichte aufsagen, die sie für Heiligabend gelernt hatten. Alle hörten begeistert zu, wobei sie einige Süßigkeiten aßen. Hiernach erzählte Ulrike eine schöne Weihnachtsgeschichte und alle lauschten gespannt. Nun wurden Blätter und Stifte ausgeteilt. Die Kinder malten eifrig Weihnachtsmotive. Als sie fertig waren, sammelte die Jury, wozu mein Freund und ich bestellt waren, die Bilder ein. Es war nicht leicht, aus den kleinen "Kunstwerken" die drei besten herauszufinden. Ulrike hatte in der Zwischenzeit einige Spiele mit den Kleinen gemacht. Die Jungen und Mädchen waren mächtig gespannt, wer wohl einen Preis bekommen würde.

1. Preis: Ein sehr schönes, von Ulrike gebautes Hexenhaus
2. Preis: Ein Beutel mit Süßigkeiten
3. Preis: Ein Plastikwecker mit süßem Inhalt.

Inzwischen kamen die Mütter, um ihre Kinder abzuholen. Ich glaube es war eine feine Sache.

Georg Spengler (12 J.)

Aufbaulehrgang

für Gruppenhelfer des Landes-Sportbundes NW in Haachen/Sauerland

Es nahmen teil:

Astrid Lelgemann, Beate Streicher, Birgit Hemsing und Gereon Zens

Themen:

1. Theorie: Erste Hilfe, Sport und Gesellschaft, Mitbestimmung, Mitverantwortung Jugendlicher im Verein, Vorbereitung einer Übungsstunde, Gruppendynamik
2. Praxis: Durchführung einer Übungsstunde, Aufbau eines großen Spiels, Circuittraining, der Breitensport, Leichtathletik, Fahrtspiel

Gereon Zens

Die Penne nach Noten

Aus: A.A.A. 2

| | |
|--------------|-----------------------------------|
| Ferien | Over in The Maryland |
| Vorsagen | With a little help from my friend |
| Lernen | Don't forget to remember |
| Werken | Ich bau dir ein Schloß |
| Schuläusflug | Hole in my shoe |
| Deutsch | The ballad of John and Joko |
| Erdkunde | World |
| Französisch | Je t'aime |
| Lehrer | If I had a hammer |
| Abitur | I'm free |
| Note 1 | Was damals war |
| Religion | Son of a preadier man |
| Sport | Er steht im Tor |
| Kochen | Keine Küsse und keine Tomaten |
| Chemie | Alles rutscht mir aus den Händen |

Zitat:

"Das Denken hängt völlig vom Magen ab, aber trotzdem sind die Besitzer der besten Mägen nicht die besten Denker!"

Anzeige:

+++++
 + Student
 + erteilt Nachhilfe in
 + Physik und Mathematik
 + für Schüler aller
 + Schulformen
 + Alfred Franzen
 + Kohlenstr. 86

| | |
|-----------------|----------------------------------|
| Blauer Brief | Telegramm aus Tennessee |
| Tobender Pauker | Jumping Jack Flasch |
| Abi-Arbeit | Du bist nicht allein |
| Sitzenbleiben | Do it again |
| Musik | The singer sang a song |
| Klassenraum | In the ghetto |
| Mathe | I close my eyes and count to ten |
| Zeichnen | Painter man |
| Physik | F i r e |
| Klassenfahrt | Magical mystery tour |
| Spickzettel | I've gotta get a message to you |
| Eintrag | Es geht eine Träne auf Reisen |
| Prüfung | Mit 17 hat man noch Träume |
| Referendar | Sugar, sugar |
| Feiertag | Oh happy day |
| Note 6 | Save me |
| Klingelzeichen | Saved by the bell |
| Hausaufgabe | Fun, fun, fun |
| Geschichte | In the year 2525 |

aus
A 76

Die Fleißigen sind
immer die Dummen

Unsereins ruht
Sei es in sich -
sei es im All.

(Alte Weisheit
aus Zeiten, die
es nie gegeben
hat.)

eingesetzt durch:

Hans - Gerd
Linnemann

SPORTMEDIZIN

2. Teil

Die Beeinflussung des Herz-Kreislauf-
systems durch Training

Möglichkeiten und Grenzen in den tech-
nomotorischen Disziplinen

Eckhard Spengler

Schlag- und Minutenvolumen des trainierten Herzens

Das Schlagvolumen des trainierten Herzens ist in Ruhe geringer als das des untrainierten. Es beträgt nur ca. 40 - 50 ccm bei Langläufern, während das normale Schlagvolumen 70 ccm umfaßt. Da auch die Schlagzahl des trainierten Herzens niedriger ist, ergibt sich so ein Minutenvolumen in Ruhe von nur 2 - 3 Litern gegenüber etwa 5 l beim Untrainierten. Wichtig ist, daß eine schnelle Herzvolumenveränderung bei Hochleistungssportlern während der Belastung auftritt und so für ein optimales Herzminutenvolumen für große Leistung sorgt.

In Ruhe wirft das Herz jedoch nur etwa halb so viel Blut in den Kreislauf. Die Verringerung des Minutenvolumens wird durch eine bessere Kapillarisation in der Muskulatur verkraftet, die damit die Ursache für eine optimale Sauerstoffausnutzung darstellt. Hier liegt der Unterschied zwischen dem regulativ dilatierten (Sportlerherz) (Reindell) und dem pathologisch vergrößerten Herzen. Beim geschädigten Herzen würde diese Erscheinung des verringerten Minutenvolumens zur Atemnot führen. Man nimmt an, daß der notwendige Ausgleich beim Sportler im peripheren Teil des Kreislaufs stattfindet und für ein Höchstmaß an Leistung sorgt. Außerdem wird dem regulativ vergrößerten Herzen die Möglichkeit gegeben, in Ruhe im Schongang zu arbeiten, als Ausgleich zu den Anforderungen bei sportlichen Belastungen. Hier liegen die Verhältnisse umgekehrt. Zu Beginn der Arbeit wird durch den ergotropen, d. h. auf Leistung hinzielenden Reiz eine Teilmenge des Restblutes des regulativ dilatierten Herzens in den Kreislauf befördert. Dadurch erhält die nachströmende Blutmenge mehr Raum.

Die vergrößerte Restblutmenge stellt so eine Schlagvolumenreserve (Reindell) dar. Das Schlagvolumen steigt auf über 200 ccm; es kann auf den dreifachen Wert des Ruhewertes steigen und wird bei etwa 70 % der körperlichen Leistungsmöglichkeit erreicht.

Zusammenfassend kann gesagt werden, daß die Anpassung des trainierten Herzens an Belastung vornehmlich durch Steigung des Schlagvolumens geschieht.

Größe und Form des Herzens unter Trainingseinfluß

Die Größenzunahme des Herzens (regulative Dilation) ist zu sehen als Folge einer Tonusabnahme (Spannungsabnahme) mit gleichzeitigem Wachstum der Herzmuskelzellen (Hypertrophie des Myokarda) (W. Gebhardt).

Es findet sich eine Verdickung und Verlängerung der Einzelfaser. Außerdem weiten sich die vier Herzhöhlen und die Herzachse verlängert sich.

Die Herzmuskulatur hält sich stoffwechselfähig immer im "steady state". Eine Ermüdung findet nicht statt, da die Skelettmuskeln durch ihre Ermüdungsanzeichen eine Schutzfunktion gegen die Überlastung des Herzmuskels ausüben. Diese Schutzfunktion kann jedoch durch Doping ausgeschaltet werden und der Herzmuskel wird überlastet.

Zur Vergrößerung:

Im Moment der Trainingsbelastung, die den biologischen Reiz zur Größenzunahme des Herzens darstellt, verkleinert sich das Herz. Im Anschluß an die Belastung erfolgt eine Größenzunahme des Herzens.

Das sportliche Training führt also zu einer Überschreitung des täglichen außersportlichen Leistungsbereichs. Unter der besonderen

Heinz Böse zu Ulrich
Kowalewski in einer
Leichtathletik-Übungs-
stunde:

"Mensch, Kow, nimm
doch die Panik aus
deinem Gesicht. "
(26.11.1976)

Trainingsbelastung verkleinert sich das Herz systolisch und bei starker Beanspruchung diastolisch. Trotzdem führte diese Form der Herzbelastung, wenn sie täglich mit steigender Beanspruchung wiederholt wird, zu einer Größenzunahme des Herzens und Erweiterung der Lungenvenen und -arterien mit gleichzeitiger Steigung der Leistungsfähigkeit. Das krankhaft (pathologisch) vergrößerte Herz erweitert sich dagegen schon während der Belastung.

Kurzdauernde Leistungen (Turnen, Sprints) ermöglichen Höchstleistungen ohne Größenzunahme des Herzens. Sie werden anaerob durchgeführt. Beim 100 m-Läufer werden etwa 95 % Energieanaerob freigesetzt, beim 1500 m-Läufer 30 % und beim Langstreckenläufer werden 100 % aerob gewonnen. Das zeigt, daß mit zunehmender Dauer der Übung die Herzgröße erst als entscheidende Grundlage für die allgemeine Ausdauer eine Rolle spielt.

Der Blutdruck beim Trainierten

Die Höhe des Blutdrucks ist abhängig vom Minutenvolumen, vom peripheren Widerstand und vom elastischen Widerstand der Gefäße. Diese drei Komponenten können sich gegenseitig verschieben, ohne daß es zu einer Änderung des Blutdrucks kommt. Es wird unterschieden zwischen systolischem und diastolischem Blutdruck (120 - 140 bzw. 60 - 80 mmHg). Beim Trainierten wird das niedrige Minutenvolumen durch eine Erhöhung des peripheren Widerstand ausgeglichen. Dine Kompensation ist jedoch nur zum Teil möglich; der systolische Blutdruck ist in Ruhe erniedrigt, während der diastolische sich um etwa 30 - 40 mmHg erhöht. Die Blutdruckamplitude (Differenzen zwischen syst. und diast. Blutdruck) verringert sich dadurch. Der niedrige Blutdruck bedeutet eine Entlastung des Herzens.

Der Blutdruck beim Trainierten unter Belastung

Hier steigt das Minutenvolumen und der periphere Widerstand verringert sich. Der systolische Blutdruck vergrößert sich daher; der diastolische bleibt gleich oder wird kleiner. Es erfolgt eine Zunahme der Blutdruckamplitude als Ausdruck der Vergrößerung des Schlagvolumens. Die Blutdruckamplitudengröße unterscheidet den Trainierten vom Untrainierten. Beim Leistungssportler ist sie infolge des größeren Schlagvolumens wesentlich höher und gibt Auskunft über seine Kreislaufleistungskraft.

Nach Abschluß der Belastung erfolgt beim Trainierten ein schnelles Absinken der Schlagzahl und ein Rückgang des Blutdrucks unter den Ausgangswert. Das Verhalten des Blutdrucks hängt sehr stark von der Art der verrichteten Arbeit ab. Bei Haltearbeit steigt der Blutdruck mehr als bei Bewegungsarbeit. Man kann den Blutdruckanstieg bei Haltearbeit als den Versuch ansehen, die Sperre der Durchblutung zu durchbrechen.

Literatur: Herbert Reindell und Mitarbeiter:
Herz, Kreislaferkrankungen und Sport
Johann Ambrosius Barth Verlag, München 1960
Josef Nöcker: Physiologie der Leibesübung,
Ferdinand Enke Verlag, Stuttgart 1964
W. Gebhardt: Zur Dynamik des gesunden und
kranken menschlichen Herzens
Forum cardiologicum 10.3.1967
"Studienreihe Boehringer-Mannheim"

"Die Kraft der Demokratie ist nicht stärker als das umfassende Wohlbefinden des Volkes, deshalb muß das allgemeine Fitsein eines jeden Bürgers unser Streben sein". (John F. Kennedy)

Der Sport und die Intellektuellen

Von Professor Alfred G r o s s e r
(dsb - Information 1/77)

Es ist (leider) nicht die Regel, daß sich Intellektuelle mit dem Sport beschäftigen. Umso bemerkenswerter ist der nachfolgende Beitrag, den Alfred Grosser, Träger des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels 1975, Professor für Politologie, Historiker und Publizist in Paris, in der Hamburger Wochenzeitschrift "Die Zeit" veröffentlicht hat. Alfred Grosser wurde 1925 in Frankfurt/Main geboren und wanderte 1933 nach Frankreich aus.

Bitte ruhig bleiben. Ich kenne die Argumente dagegen und weiß wohl, wieviel Wahres daran ist. Die furchtbaren Schlachtenbummler. Der Mißbrauch durch die Politik. Der Chauvinismus. Das Geld und die Reklame. Viele Leistungen als Resultat eines Trainings, das jahrelang alles andere aus dem Leben des jungen Meisters verdrängt hat. Und der schlimme Ruhm der Faust, während doch der Philosoph unbekannt bleibt!

Letzteres habe ich übrigens selber erfahren. Stellen Sie sich einmal vor: der Friedenspreisträger besucht die Buchmesse - und für wen der Tumult, für wen der Haufen der Journalisten? Für Cassius Clay. Und dann die Auflagenhöhe seines Buches, das er noch nicht einmal selber geschrieben hat.

Und wenn schon? All das bringt mich nicht davon ab, eine Lobeshymne auf den Sport anzustimmen. In Frankreich übrigens noch stärker als in der Bundesrepublik, denn bei uns ist die Ablehnung, die Verkennung viel größer. Seit langem gilt die Gleichstellung von stark und dumm, von mickrig und schlau. Der Erfolg von Asterix in der Bundesrepublik hat mich überrascht. Das Paar Asterix/Obelix ist völlig dem französischen Stereotyp getreu. Aber die Ablehnung hat auch transnationale Grundlagen. Wer ist gegen den Sport? An der Spitze die intellektuelle Linke. Nicht die Kommunisten; dazu spielt der Sport eine zu große Rolle in der DDR und in den osteuropäischen Staaten schlechthin. Aber die meisten anderen. Zunächst einmal eben darum, weil der Sport überall dort gediehen ist, wo es in unserem Jahrhundert autoritäre Regime gegeben hat. Verständlich ist diese Reaktion natürlich: Wer möchte zurück zu dem ganzen Vokabular der Ertüchtigung, des stahlharten Körpers?

Und doch: stimmt es wirklich, daß der Muskel rechts ist? Mit einer Ausnahme: Der Sex ist links - so sehr, daß es eine ganze Literatur gibt (in Form des Romans, des Films, der wissenschaftlichen Abhandlung, des pädagogischen Traktats), in der die Ertüchtigung eines gewissen Glieds empfohlen, beschreiben, als befreiend bewertet wird. Wenn man dagegen darauf bedacht ist, den ganzen Körper zu meistern, in der Betätigung des ganzen Körpers Freude zu finden, so ist man eher ein Reaktionär, der die für die Rebellion gegen die Gesellschaftszwänge notwendige Zeit vergeudet.

Gerade das möchte ich bestreiten. Freiheit wird besser durch freie Menschen erkämpft. Die sich selber gegenüber frei sind.

Ein Philosoph hat es gesagt: "Je schwächer der Körper, desto mehr befiehlt er; je stärker er ist, desto mehr gehorcht er." Die Formel von Jean-Jaques Rousseau bleibt wahr. Wie viele sind unfähig, sich nach außen zu öffnen, weil sie sich in ihrer Haut nicht wohl fühlen, weil ihnen ihr vernachlässigter Körper den Weg zu den anderen, den Weg zur schöpferischen Freude verstellt?

Heißt das nicht, die Schwachen verachten, die Gebrechlichen? Ganz im Gegenteil: Es geht darum, sie zu ermutigen, ihre Schwäche, ihr Gebrechen zu überwinden. Man frage Ärzte und Erzieher: Wie viele psychologische Wunder hat doch der hartnäckig erworbene körperliche Fortschritt gezeigt - gerade bei den Verkrüppelten. Das gilt auch für der "Normalverbraucher". Der alternde Herr, der fünfhundert Meter länger auf seinem Fahrrad hügelempor sitzen bleibt als beim vorigen Versuch, betreibt dieselbe fruchtbare Askese wie der Goldmedaillen-Träger von Montreal.

Eine Askese ist es. Es geht um die Freude, die aus dem Sieg über sich selbst entsteht, aus der Selbstbeherrschung. Ich hätte beinahe geschrieben: aus der Selbstschöpfung. Warum sollte ich es eigentlich nicht schreiben? Denn es geht ja nicht um Muskeln, es geht um Harmonie, es geht um Entfaltung.

Deswegen kenne ich kein dümmeres Argument gegen den Sport oder gegen alle Formen der körperlichen Selbstbeherrschung als das des Gegensatzes zu den vornehmen schöpferischen Tätigkeiten - zu der Musik, zu den Bildenden Künsten. Gerade in unseren Schulen (in Frankreich und in der Bundesrepublik) geht es ja um einen globalen Kampf gegen das Einrichten und für die Entwicklung der schöpferischen Kräfte des Kindes. Die Musik und der Sport: Sie werden gemeinsam geopfert. Man frage einmal die Erzieher der Waldorf-Schulen, ob sie Malerei und Eurythmie, ob sie die zeichnende Hand von dem als Gesamtes beherrschten Körper trennen?

Es gäbe noch viel zu sagen. Über die Entwicklung des Sinnes der Verantwortung, wenn man in einer Mannschaft oder in einer Staffel ist. Über den irrsinnigen Widerspruch zwischen der neuen Naturbegeisterung und der Ablehnung des Sports als Anpassungsmethode an das "System".

Noch einmal: ich kenne die Gegenargumente - finde aber, daß es keine sind. Die "Sportfans", die vor ihrem Fernsehschirm biertrinkend den Schiedsrichter beschimpfen, der die geliebte Mannschaft nicht bevorzugt hat, was haben sie mit dem Sport zu tun, von dem ich rede? Und der Haufen Dollar oder Mark der Profis (Darunter viele Olympia-Teilnehmer, ich weiß) - was haben sie mit den fröhlichen, bescheidenen, intelligenten Gesichtern so vieler Schwimmerinnen oder Leichtathleten zu tun, die alle vier Jahre aus dem Rummel der Olympiaden doch etwas Schönes und Ermutigendes machen?

Zitat: "Mama! Bald komme ich in die Puper-... Puber....
Mama, wie heißt das denn noch?!"

(Georg Sp. 22.6.76)

Stefan 4.9.76
"Hach, was ist
denn mit mir
heute wieder los?
Mir tut alles
so weh"

Sport und Gesundheitsverhalten

Im Wintersemester 1976/77 führten wir, die Teilnehmer eines Seminars Sportpsychologie an dem Institut für Sportwissenschaft in Bochum eine Befragung durch, um einen möglichen Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheitsverhalten zu untersuchen.

Die Fragebögen wurden an 89 Studenten und Mitglieder in Sportvereinen ausgeteilt. Ein Fragebogen beinhaltete 72 Fragen. Nach Abschluß der Befragung wurden die Antworten auf Lochkarten übertragen und zur Auswertung ins Hochschulrechenzentrum der Universität Gießen gegeben.

Ich führe nachfolgende einen Teil der Antworten auf:

Das Durchschnittsalter betrug 22,5843 Jahre bei einer Durchschnittsgröße von 1,762022 m und einem Durchschnittsgewicht von 68 kg.

Der häufigste Schulabschluß war bei 81 von 89 Antworten Abitur.

Einzelne Fragen: "Üben Sie eine Sportart in einem Sportverein aus?"

43 ja, 45 nein. Welche Sportart: 44 übten keine aus; 8,99 % Fußball, 7,874 % Schwimmen. (Der Rest verteilt sich auf die übrigen Sportarten)

Von den Sporttreibenden meinten 28 %, daß ihre sportliche Tätigkeit sie zum Schwitzen bringe, 20,45 %: erfordert meinen ganzen Einsatz; nur 3,41 % bringt mich zur totalen Erschöpfung.

Eine für mich interessante Frage - "Bei welchen der nachfolgenden Begriffe würde für Sie Sport beginnen?" - wurde so beantwortet:

34,8 % Dauerlauf; 28,09 % Morgengymnastik (!); 21,35 % Bewegung in jeder Form (!!); 5,62 % Gartenarbeit; 2,25 % Spaziergehen.

Eine Frage zum Sport selbst: 70,79 % hielten es für völlig richtig, daß Sport notwendig sei, 2,25 % hielten es für völlig falsch. (Der Rest liegt dazwischen)

"Sport ist Mord": 1,12 %: trifft völlig zu; 73,03 % trifft überhaupt nicht zu. "Zum Hochleistungssport gehören Anabolika": 5,62 % trifft zu, 48,31 % trifft überhaupt nicht zu.

"Regelmäßiger Alkoholgenuß ist gesundheitsfördernd": eine Ja-Stimme, 65 Nein-Stimmen. "Stimmt es, daß Rauchen doch nicht die Gesundheit schädigt": Wie oben 1 x ja, aber 72 x nein.

"Regelmäßiges Zähneputzen wirkt sich nicht auf die Gesundheit aus": 56,18 % trifft nicht zu; die Aussage stimme, meinten 10,11 %.

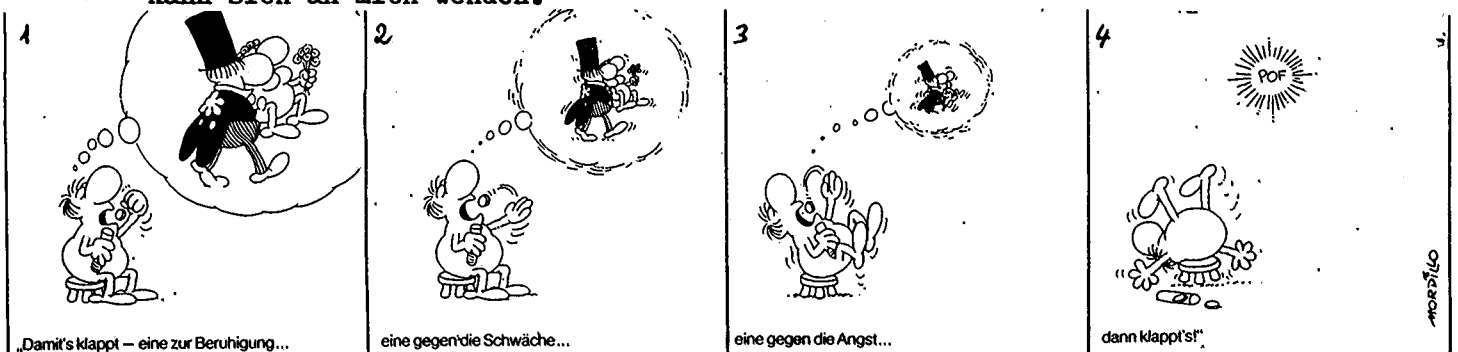
44,94 % halten ihren Tagesablauf in bezug auf ihre Gesundheit für weniger gesund, nur 2,25 % glauben mit "sehr gesund" antworten zu können. 67,42 % putzen sich 2 x täglich die Zähne; ab und zu in der Woche: 2,25 %.

53,93 % rauchen, 46,07 % der Befragten rauchen nicht.

"Machen die öfter eine Abmagerungskur?" 11,24 % ja; 49,44 % nein; 37,08 % nicht nötig. "Wenn ja, warum machen Sie die?" Weil Übergewicht ungesund ist: 5,62 %; weil schlank besser aussieht: 8,99 %; weil der Arzt es verordnet hat: 2,25 %. 39,33 % würden aufhören zu rauchen, wenn der Arzt es ihnen verbieten würde, 10,11 % würden weiter rauchen; 31,46 % würden nur bei gesundheitlicher Gefahr aufhören. 52,81 % treibt Sport, weil er die Gesundheit fördert; 23,6 % weil Sport Spaß macht; 7,87 % weil Sport schlank macht. Die meisten halten übrigens Schwimmen für die gesündeste Sportart (64,04 %).

Die tägliche Körperpflege halten 56,18 % für einen sehr wichtigen Aspekt; weniger wichtig: 6,74 %; gar kein Aspekt: 1,12 %.

Dies waren einzelne herausgesuchte Antworten. Wer näheres erfahren möchte, kann sich an mich wenden.



Damen- Volleyball

BIRGIT KROKOWSKI
meldet folgende Ergebnisse:

15. 1.77 in Burgaltendorf gegen
den TV Kettwig: 3 : 2, gegen
den VfL Kray : 0 : 3
5. 2.77 in Burgaltendorf gegen
SGN Essen : 3 : 1, gegen
SVUF Wanne-Eickel: 3 : 0
5. 3.77 in Mülheim gegen
1.VC Mülheim : 3 : 1, gegen
TB Werden II : 3 : 0
26. 3.77 in Duisburg gegen
TK Duissern : 3 : 1, gegen
TV Wanheim : 3 : 0.

(alle Spiele = Punktespiele)

von der Herren-mannschaft (zu-
ständig: Rolf Krokowski) liegt
- wie üblich - nichts vor. Eine
Fahrkostenerstattung kann des-
halb ebenfalls nicht erfolgen.

TURNEN

Bei den offenen Vereinsmeisterschaften
des TV STOPPENBERG, an denen 132 Mäd-
chen teilnahmen, errang die Mittelstu-
fenmannschaft der tj im TV Einigkeit
den 1. Platz.

Berlinfahrt

Katrin Hartke, Vilma u. Günter Plum
und Berthold Spengler nahmen an einer
Berlinfahrt (1 Woche | Fahrt, Unter-
kunft bei Vollpension = 90 DM) der
Sportjugend Essen teil. Ein Bericht
daráber im Wurfspiess 8!

Impressum

Die Ausgabe 7 des Wurfspiess, der in einer
Auflage von 250 St. erscheint und kostenlos
abgegeben wird, entstand durch Beiträge und
Mitarbeit von folgenden Vereinsmitgliedern:
B.+U. DRÜKE, M. GRIMBERG, D. GUDER, B. HEM-
SING, A. LELGEMANN, G.H. LINNEMANN, Eckh.+
Ed.+Georg+Ul.+Gerh. SPENGLER, G. ZENS.

Aktion »Salzburg über Silvester 77«
ca. 20 autofahrende Mitglieder wurden vor
einigen Wochen angeschrieben, ob sie bei
folgendem Projekt mitmachen:

Vorweihnachtsabend der tj

Am 18. Dezember 1976 um 20.00 Uhr fand im
Saal des kath. Jugendheimes die jährliche
Weihnachtsfeier der Vereinsjugend statt.
Die Jugendlichen waren zahlreich (73) er-
schienen, saßen gemütlich beisammen und
unterhielten sich.

Der Höhepunkt dieses Abends waren die
Feuerzangenbowlen. Bei gelöschtem Licht
und Hintergrundmusik war es wunderbar ro-
mantisch, überall auf den Tischen blaue
Flammen zu sehen. Die Bowlen waren aber
nicht nur wunderbar anzusehen, sondern
auch zu kosten (wobei der Leser nun nicht
denken soll, daß unsere Jugendlichen "Säu-
fer" sind).

Zu essen gab es natürlich auch etwas, z.B.
Popcorn und Plätzchen.

Mir persönlich hat die Feier gut gefallen
und ich hoffe, allen anderen auch.

BIRGIT HESMING

EFFEKTVOLLER JUGENDAUSSCHUSS

Der Jugendausschuß bringt - nach Ulrike u.
Gerhard Spengler - mit Barbara Streicher u.
Dietmar Plum als Exjugendturnwart und Ex-
jugendturnwartin ein zweites Ehepaar heraus!
Trauung am Do., 26. Mai, 16.00 Uhr, Pfarr-
kirche Burgaltendorf.

Naja... und Exjugendausschußmitglied Ursula
Streicher und Exjugendausschußmitglied
Thomas Lelgemann.....

Jürgen Niekamp (Jugendleiter) besucht in
der Zeit vom 23. Mai bis zum 1. Juli die
Bundeswehr zu einer Wehrübung. Ob da je-
mand Oberleutnant werden will?

Diese WURFSPIESS - Ausgabe ist etwas
Besonderes: Sie kommt aus der TVE -
Druckerei!

29.12.77 PKW-Fahrt nach Salzburg,
29.12.77 bis 3.1.78 Aufenthalt im Jugend-
gästehaus in Salzburg (Vollpension)

3. 1.78 Rückreise.

Finanzierung: Bezinkosten auf Mitfahrer auf-
geteilt = ca. 160 DM : 4 Pers. = 40 DM pro
Person + 4 Tage Vollpension = 64 DM abzügl.
ca. 6 DM tj - Zuschuß = insgesamt ca. 98 DM
pro Person für Fahrt und Unterkunft incl.
Verpflegung.

AUTOFÄHRER bitte bald entscheiden und mel-
den, damit das Projekt entweder organisiert
oder beiseite gelegt werden kann!
Gerhard Spengler

Bei der Serie "ZUR SACHE" handelt es sich um die Wiedergabe eines Verzeichnisses der tj über vorhandene Arbeitsmaterialien (= "A" - Serie). Diese Arbeitsmaterialien können natürlich entliehen werden. Siehe hierzu auch WURFSPIESS 5 u.6!

ZUR SACHE

- 014: Politische Bildungsarbeit
- 015: Freizeitpolitische Konzeption des Deutschen Sportbundes(1976)
- 016: "Ist ehrenamtliche Mitarbeit noch zeitgemäß?" (Vortrag von Prof.Dr.K. Heinemann/8.5.76)
- 017: "Fußball: Versöhnung mitten im Streit?"(Rede von Dr.phil.Dr.h.c. Walter Jens zum 75jährigen Jubiläum des DFB / 1975)
- 018: "Charta des Deutschen Sports"
- 019: "Sammlung aus Fachbüchern zum Thema HAFTUNG"
- 020: "Freizeitpolitische Konzeption des Landessportbundes NW/1976"
- 021: Filmausleihverzeichnis des DTB"
- 022: Schrift des Bundesministeriums für Jugend, Familie und Gesundheit sowie des BM der Justiz "DAS NEUE ADOPTIONS-RECHT UND ADOPTIONSVERMITTLUNGSRECHT VOM 1.1.1977"
- 023: "GRUNDSATZPROGRAMM DES DTB/26.6.1976"
- 024: "Über des Lebens sportlich - fachlichen Sinn" (Vortrag von José Ortega y Gasset am 6.2.1954)
- 025: "Memorandum zur Aktion TRIMM DICH DURCH SPORT" (dsb/23.10.1971)

JAHRGANGSTREFFEN

Der Einladung an den Jahrgang 1962 zu einer Gesprächsrunde (25.2.77) waren leider nur 7 Mädchen und ein Junge gefolgt. Eine Wiederholung ist beabsichtigt. (Anwesend: S. Tacken, M. Schönhof, M. Bielefeld, K. May, U. Moros, S.O-Brandenburg, I.Scherlenberg, U. Stoßberg).

ÜBUNGSLEITERLEHRGANG "Fußball-Kinderturnen" der tuju essen 1976

Ursula Drüke nimmt an diesem Kurs zum Erwerb der Übungsleiterlizenz teil.

JUGENDGRUPPEN LEITERLEHRGANG der Sportjugend Essen

An diesem Lehrgang nahm Inga Makrutzki, Leiterin der Jugendfreizeit "KILKENNY '77", teil.

JUGENDFREIZEIT " K I L K E N N Y '77"

Endgültige Gruppenzusammensetzung:

- 16 Mädchen u. Jungen des TVE
- 1 Leiter (Jürgen Niekamp)
- 1 Leiterin (Inga Makrutzki)
- 3 Mädchen des ETB SW Essen als Verstärkung
- 21 Teilnehmer insgesamt.

Anmeldebestätigung, evt. ein Dia - Vortrag über Irland, Fahrtroute.... das alles ist noch in der Bearbeitung.

tj-LEXIKON

ZWEITER WEG DES SPORTS

Aktionsprogramm des Deutschen Sportbundes, das 1959 in Duisburg zur Ausbreitung des Sports für Jedermann verabschiedet wurde. Danach gilt es, neue Vereine zu gründen, Inaktive wieder zur Bewegung zu führen, das Sportbedürfnis weiter Schichten der Bevölkerung zu wecken und aufzufangen (aus RTZ)

JEDERMANNSPORT

Er wurde als Jedermannturnen vom Deutschen Turnerbund auf dem Deutschen Turntag in Coburg 1960 als Parallele zum "ZWEITEN WEG" des Deutschen Sportbundes verkündet. Er wendet sich mit einem weitgefächerten Angebot an Menschen beiderlei Geschlechts und aller Altersgruppen und schließt auch die Neugründung von Vereinen ein (aus RTZ)

ANABOLIKA

Abkömmlinge männlichen Heimdrüsenhormons (Testosteron) ... von vielen Leistungs-/Kraft-Sportlern benutzt zur Erzielung zusätzlichen Muskelwachstums; kann gesundheits-schädliche Nebenwirkungen entfalten, gegebenenfalls Organschäden und verstärkte Verletzungsanfälligkeit... (aus Sportwissenschaftl. Lexikon/ gekürzt)

KONZEPTION

1. Abfassung eines Schriftstückes
 2. Auffassung, Begreifen
 3. Schöpferischer Einfall
 4. Empfängnis
- (aus dtv - Lexikon)



5. Jugendturntag

der tj im TV EINIGKEIT ESSEN - BURGALTENDORF

26. Februar 1977

N I E D E R S C H R I F T

| | | | |
|-------------|------------|-----------|------------------------------------|
| Samstag | 26. 2.1977 | 19.30 Uhr | kath. Jugendheim/ Pfarrheim |
| Eröffnung: | 19.40 Uhr | | Anwesend lt. Anwesenheitsliste: 50 |
| Schließung: | 20.30 Uhr | | Stimmberechtigt: 45 |
| | | | Versammlungsleiter: J. NIEKAMP |

TAGESORDNUNG:

1. Eröffnung des Jugendturntages 1977
2. Niederschrift vom Jugendturntag 1976/Genehmigung
3. Berichte
4. Entlastung des Jugendausschusses
5. Neufassung der Jugendordnung
6. Wahl eines Wahlleiters
7. Wahlen
8. Programm 1977
9. Anträge
10. Jugendsportler u. Jugendsportlerin des Jahres 1976
11. Schließung des Jugendturntages 1977

zu TO-P 1

Jürgen Niekamp (Jugendwart) eröffnet um 19.40 Uhr den Jugendturntag 1977, stellt die ordnungsgemäße Einberufung fest und begrüßt die Anwesenden.

Herr Ed. Spengler (1. Vors.) ruft die tj, insbesondere die Leichtathleten, zu ~~um-~~fangreicherer Wettkampfbeteiligung auf. Er bittet die tj um Mithilfe bei der Planung eines Vereinsprogramms für die Zeit nach Fertigstellung des Hallenneubaus im Jahre 1978.

zu TO-P 2

Die Niederschrift vom Jugendturntag 1976 wird einstimmig genehmigt.

zu TO-P 3

Zu den vorliegenden Berichten werden keine Fragen gestellt; Ursula Driike bemängelt das Fehlen eines Volleyballs in der Turnhalle a.d. Holteyer Straße.

zu TO-P 4

Herr H. Oberste-Brandenburg (B.KRw.) teilt mit; daß der Kassenwart des Gesamtvereins die Rechnungsführung des Jugendausschusses rechnerisch für korrekt befunden hat. Der Jugendausschuß wird einstimmig entlastet.

zu TO-P 5

Gerhard Spengler (B.Va) erläutert die besonderen Merkmale des vorliegenden Entwurfes einer neugefaßten Jugendordnung und gibt Beispiele, wie er sich die Arbeit der Führungsgremien nach Maßgabe der Neufassung zukünftig vorstellt. Die Neufassung der Jugendordnung wird einstimmig, unter Berücksichtigung der den Anwesenden vorher ausgehändigten Änderungen, angenommen.

zu TO-P 6

Herr Ed. Spengler wird zum Wahlleiter gewählt.

zu TO-P 7

Die geheimen Wahlen nach den Bestimmungen der neugefaßten Jugendordnung bringen folgendes Ergebnis:

1. JUGENDLEITER

vorgeschlagen und gewählt: JÜRGEN NIEKAMP
mit 43 Ja - Stimmen, 0 Nein - Stimmen bei 2 Enthaltungen

2. SPORTLEITER

vorgeschlagen und gewählt: ECKHARD SPENGLER
mit 43 Ja - Stimmen, 0 Nein - Stimmen bei 2 Enthaltungen

3. ORGANISATIONSLEITER

vorgeschlagen und gewählt: GERHARD SPENGLER
mit 45 Ja - Stimmen, 0 Nein - Stimmen bei 0 Enthaltungen

zu TO-P 8

Gerhard Spengler berichtet auf Anfrage hin über den derzeitigen Stand der Planungen für die Jugendfreizeit 1977 nach Irland.

Friedhelm Neugebauer regt die Durchführung von Wochenend- bzw. Kurzfahrten sowie von Tanzabenden im Jugendheim an.

Gerhard Spengler gibt dazu an, daß ein Projekt "Salzburg zum Jahreswechsel" derzeit in Erwägung gezogen wird. Gedacht ist an einen 4 - Tageaufenthalt im Jugendgästehaus (Vollpension) sowie Hin- u. Rückreise auf PKW - Basis. Der Preis würde bei 95,-- DM liegen.

zu TO-P 9

Es liegen weder Anträge vor noch werden Anträge gestellt.

zu TO-P 10

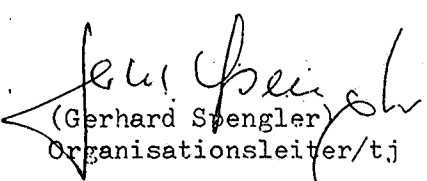
Jürgen Niekamp gibt zur Kenntnis, daß der Jugendausschuß sich gegen die Wahl eines Jugendsportlers 1976 ausgesprochen hat, da sich hierfür kein Junge anbietet.

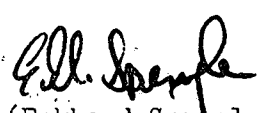
Er teilt mit, daß Vilma Plum zur Jugendsportlerin des Jahres 1976 gewählt wurde.


zu TO-P 11

Jürgen Niekamp schließt um 20.30 Uhr den Jugendturntag 1977 mit dem Hinweis auf den folgenden Dia- u. Filmvortrag.

4300 Essen - Burgaltendorf/04-03-1977


(Gerhard Spengler)
Organisationsleiter/tj


(Eckhard Spengler)
Sportleiter/tj


(Jürgen Niekamp)
Jugendleiter/tj