

Akademischer Sportverband  
Zürich

Zürich, den 17. Dezember 1957

### Arbeitsprogramm

des ASVZ, umfassend den Zeitraum von 1.10.1957-30.9.1958

Das allgemeine Stoffprogramm vom 21. Januar 1941 gilt weiterhin als Grundlage der Arbeit des Akadem. Sportverbandes Zürich. Von medizinischer Seite wird eine Zunahme der Haltungfehler bei Jugendlichen gemeldet. Die Studierenden, die sich in Turntenne in der Allgemeinen Körperschule präsentieren, weisen keine sichtbaren körperlichen Mängel auf, doch fehlt bei vielen die kräftige Muskulatur. Die Lektionsgestaltung muss deshalb vermehrt auf die Kräftigung ausgerichtet werden. Die Fuss- und Beinmuskulatur muss durch Barfusslaufen und Sprungübungen gefördert werden. Lockerungs- und Dehnungsübungen sollen die Beweglichkeit der Wirbelsäule, insbesondere der Brustwirbelsäule, erhöhen, während durch Kraftübungen die Muskulatur des Rumpfes zu entwickeln ist, damit diese die normalen Krümmungen der Wirbelsäule gewährleistet. Da die "Freiübungen" im Allgemeinen unbeliebt sind und deshalb nachlässig geturnt werden, soll die Gymnastik stets Übungen enthalten in denen ein Ausweichen in der Bewegung erschwert ist, wie z.B. in Turnen mit Medizinball oder leichten Hanteln, Partnerübungen usw.

Die Lektionsgestaltung muss im Weiteren auf die grosse Zahl der Turnenden Rücksicht nehmen, es sollen bei allen Übungsteilen sämtliche Turnenden in Bewegung sein. Die erhöhten Anforderungen an die Lektionsgestaltung machen eine Weiterbildung der Trainingsleiter notwendig. Das Problem der Kräftigung in Stunden mit vielen Teilnehmern (Massenbetrieb) soll durch Filme, Literatur und praktische Kursarbeit behandelt werden.

Der starke Übungsbesuch verumöglicht es dem Leiter, auf die Schwächen und Stärken des Einzelnen einzugehen. Durch ein fröhliches Wettkampfprogramm soll versucht werden, die Studierenden zu selbständigen Ueben anzuspornen.

Die heute zur Verfügung stehenden Hallen und Plätze erlauben keine wesentliche Ausdehnung des Übungsbetriebes. Der Bau der Hochschulsportanlage ist dringend und die Vorbereitungsarbeiten sollten beschleunigt werden.