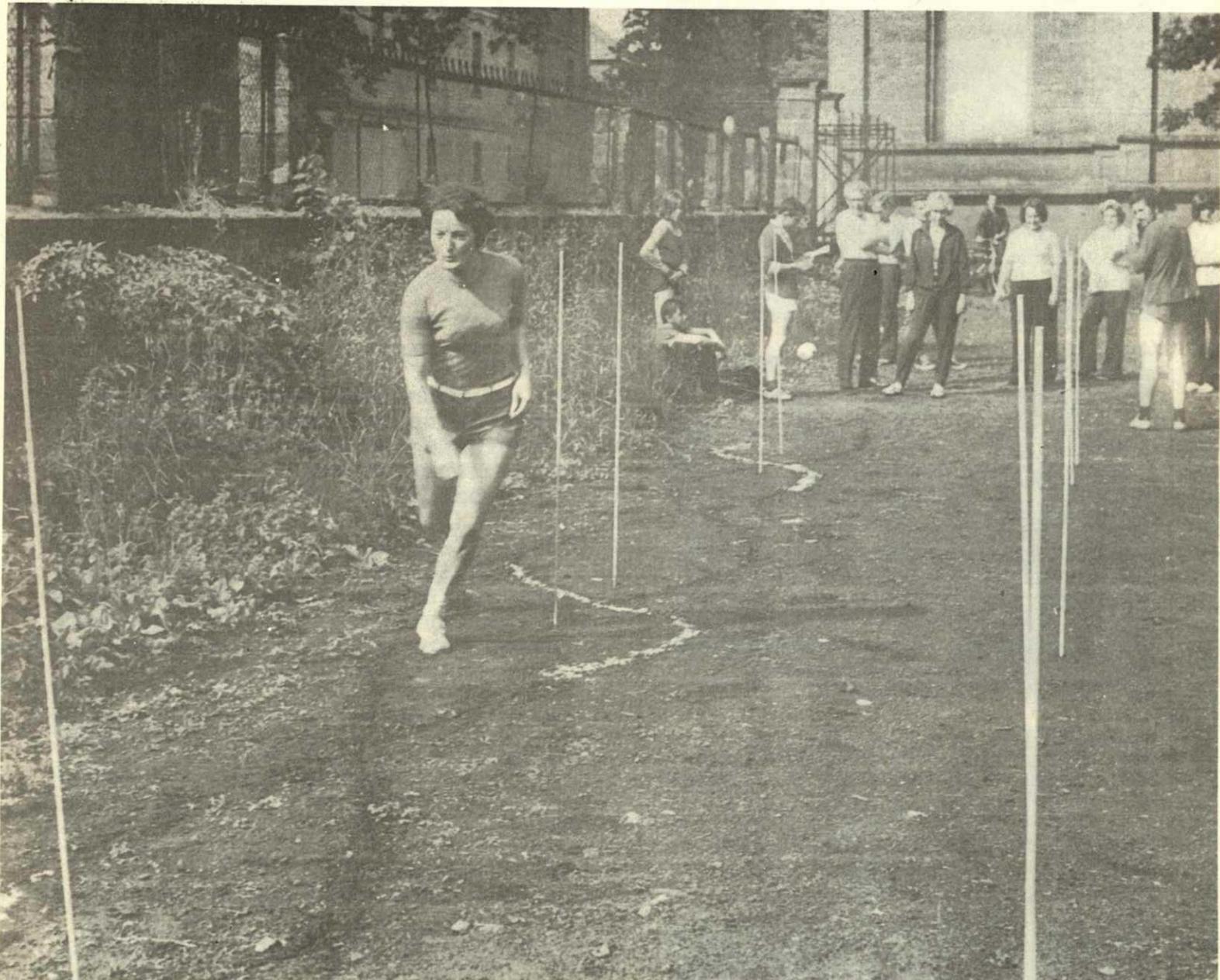


sportinfo

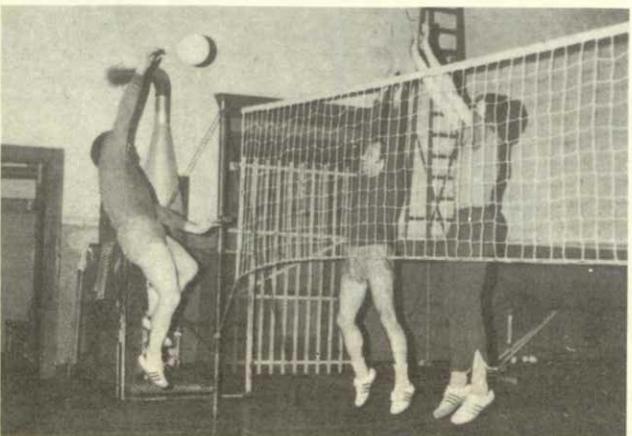
2 / 1978

BSG WISSENSCHAFT QUEDLINBURG



...
...
...
...

...
...
...
...



SPORT- ein nützlicher Spaß:

Wann einer Sport treibt, ist ziemlich egal. WIE er das tut, schon nicht mehr. Wer auf die Dauer gesund bleiben will, sollte Übungen bevorzugen, die anstrengen und Schweiß treiben. Vornehmer ausgedrückt: den wenig beanspruchten Muskelgruppen neue Reize setzen. Das muß vor allen Dingen Spaß machen, und einen nützlicheren Spaß, als Bewegungsspiele, an denen jedermann teilnehmen kann, gibt es gar nicht. Deshalb mein Rat: Treiben Sie irgendeinen möglichst bewegungsintensiven Sport!

Aber den - regelmäßig.

Prof. Dr. E. Buggel,
Stellvertreter des Staatssekretärs
für Körperkultur und Sport

I n f o r m a t i o n e n

- Unter dem Motto:

" NICHT DURCHDREHEN, DURCHATMEN!"

findet am Sonnabend, den 3. Juni von 8.00 bis 12.00 Uhr unser BETRIEBS-SPORTFEST auf dem Guts Muths-Sportplatz Turnstr. statt.

(Erstabnahme für Sportabzeichen 1978)

- Als zusätzlicher Abnahmetermin für das Sportabzeichen ist Donnerstag, der 15. Juni ab 16.45 Uhr Sportplatz Turnstraße geplant.

Zu beiden Veranstaltungen sind auch alle BSG-Mitglieder eingeladen.

- Unsere BSG Wissenschaft Quedlinburg wurde am 15. März 1954 gegründet. Damit steht im kommenden Jahr zumindest ein Jubiläumssportfest auf dem Programm.

- Zur Erinnerung:

Die Schwimmzeit im Stadtbad Quedlinburg, Mittwoch von 20.00 - 21.30 Uhr, wird immer noch vom Institut bezahlt!

TITELBILD Sportabzeichenprogramm 77, Dr. M. Sulze beim Schlängellauf (Bedingungen, siehe letzte Seite).

Verlängerte SKISAISON im ISER- und RIESENGEBIRGE

von Dr. M. Sulze

Nachdem wir im Januar und Februar 1878 viele sehr schöne und ausgedehnte Skitouren bei uns im Harz und um Oberhof unternommen hatten, waren Anfang März die Temperaturen sprunghaft auf Plusgrade angestiegen und ließen alle noch geplanten Skitouren förmlich ins Wasser fallen. Doch ich startete wie schon im Vorjahr gemeinsam mit vier Sportfreunden der BSG Rotation Halle zu einem Skiurlaub in das tschechoslowakische Iser- und Riesengebirge.

Ausgerüstet mit Rucksack und Skiern entlockten wir bei diesen Temperaturen so manchem ein mitleidiges Grinsen oder spöttische Bemerkungen. Doch wir waren unserer Sache sicher! Die internationalen Wintersportnachrichten des Meteorologischen Dienstes Leipzig vom 10. März meldeten für Harrachov, unserem Ausgangsort für Skitouren im Riesengebirge, 45 cm Schnee und Skisportmöglichkeiten gut bis sehr gut. Bei solchen Aussichten nahmen wir die lange Anreise gern in Kauf und wir wurden auch nicht enttäuscht, denn in Horni Polubny - unserem Aufenthaltsort im Ostteil des Isergebirges - umging uns tiefster Winter. Was konnten wir uns Schöneres wünschen?

In unseren acht Urlaubstagen erlebten wir alle Schattierungen eines ausklingenden Winters: vom strahlend blauen Himmel über Novemberstimmung mit strömendem Regen bis hin zu Nebel und Schneesturm. Doch kein noch so schlechtes Wetter konnte uns zurückhalten! Bei einer Schneehöhe von 50 cm bis 150 cm standen jeden Tag ausgedehnte Skitouren durch das Iser- und Riesengebirge auf dem Programm.

Fortsetzung folgt.

TIPS ZUM KOCHEN

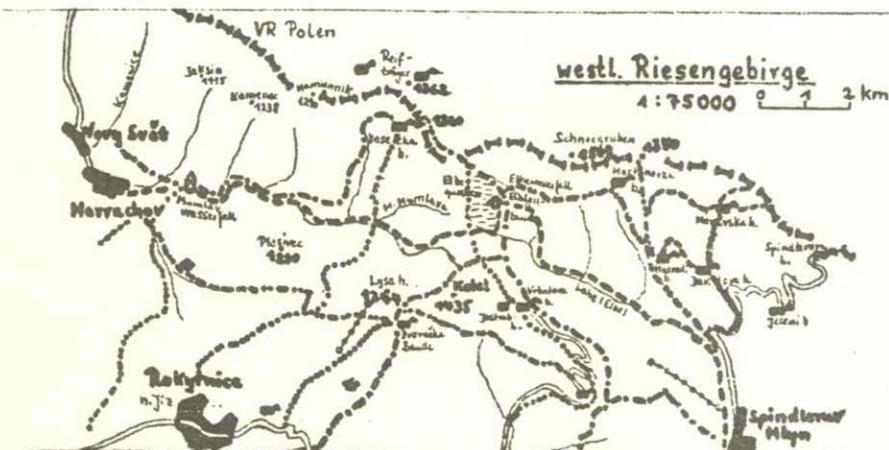
Guten Appetit

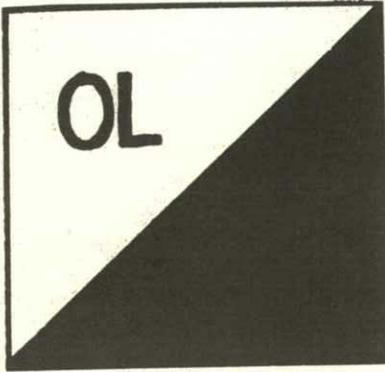
beim

sportlerkotelett:

Ein Kotelettstück (etwa 750 g) aus dem Knochen lösen und in 3 bis 4 Scheiben schneiden, die äußere Haut vorsichtig einschneiden und die Scheiben ganz leicht mit den Fingerknöcheln klopfen. Mit Salz, Tymian, Ingwer, Knoblauchsalz und etwas Pfeffer würzen. 50 g Speck würfeln, auslassen und das Fleisch zugedeckt in dem Fett bei starker Flamme rasch von beiden Seiten braten. Kurz vor dem Garwerden die ausgelassenen Speckwürfel und je eine Scheibe milden Schnittkäse auf die Koteletts legen und alles noch so lange braten, bis der Käse zu laufen beginnt. Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Bratfonds mit einem Schuß Rotwein loskochen, Tomatenketchup dazugeben und über die Koteletts gießen. Fleisch auf Toastscheiben anrichten. Dazu einen Salat aus Chikoree, Äpfeln, evtl. Apfelsinen und Zitronensaft oder aus Tomaten, Gurken, Paprikaschoten, Joghurt und frischen Kräutern.

ÜBRIGENS gibt es in unserer BSG Leute, denen die Faschingszeit als zu kurz erschien: Mitte März feierten die Sektionen Gymnastik und Volleyball im Clubraum des Institutes einen Lumpenball, der guten Anklang fand.





WAS IST ORIENTIERUNGSLAUF?

Wie man schon aus dem Namen ersehen kann besteht der Orientierungslauf aus zwei Komponenten: aus der Orientierung und dem Lauf. Diese beiden Teile wollen wir nun getrennt untersuchen.

Die ORIENTIERUNG ist das Vermögen, sich mit Hilfe einer Karte und eines Kompasses in einem unbekanntem zurechtzufinden. Sie findet in den verschiedensten Bereichen der Gesellschaft Anwendung (Militär, Forst- und Landwirtschaft, Straßenbau, Autotouristik usw.). Jedes dieser Anwendungsgebiete benötigt unterschiedliches Kartenmaterial.

OL-KARTEN: Die von uns beim OL verwendeten Karten sind 5-farbige Spezialkarten, in denen vor allem die Informationen gespeichert sind, die für das schnelle und sichere Zurechtfinden im Gelände notwendig sind. Sie unterscheiden sich nicht nur im Maßstab von normalen Wanderkarten (1:30000 - 1:50000), sondern vor allem in ihrem Detailreichtum. Der Maßstab der OL-Karten wird von der Feingliedrigkeit des Geländes bestimmt. Die gebräuchlichsten Maßstäbe sind daher 1:10000, 1:15000 und 1:20000.

Damit sie sich ein Bild von solch einer Karte machen können, finden sie in dieser Zeitung ein Exemplar einer OL-Karte. Dazu einige Erklärungen:

gelbe Flächen	- Wiesen, Kahlschläge, Lichtungen
grüne Flächen	- Dickicht unbelaufbar
grüne Schraffur	- Dickicht belaufbar
blau	- Wasser
weiße Flächen	- Hochwald
braune Linien	- Höhenlinien
schwarze Linien	- Straßen, Wege
schw. Flächen	- Steine, Felsen
↑	- Futterkrippen
┌	- Hochstände
└	- Zäune
x	- besondere Objekte
∇	- Gruben

Auf diesen Karten ist eine kleine Bahn (Strecke, die abzulaufen ist) eingezeichnet.

Der Orientierungsläufer hat nun die Aufgabe, die Posten ① der Reihenfolge nach in der kürzesten Zeit abzulaufen. Er darf außer dem Kompass keine fremden Hilfsmittel benutzen. Die Karte bekommt er eine Minute vor dem Start, damit er sich mit ihr vertraut machen kann, sie "lesen" kann. Über den Wettkampf selbst erfahren sie das nächste Mal mehr.

Heben sie die Karte auf; in der nächsten Zeitung werden wir an Hand der kleinen Bahn, die auf der Karte schon eingetragen ist, einen "Trocken-Orientierungslauf" durchführen.

Ch. Wendler

ungslauf-Ergebnisse-Orientierungslauf-Ergebnisse-Orientierungslauf-Ergeb

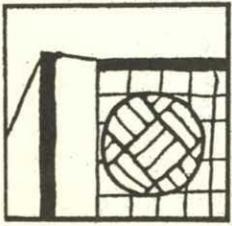
Unsere relativ kleine Jugendgruppe (10 Sportfreunde) konnte im vergangenen Jahr beachtliche Plätze in der Bezirksrangliste verbuchen. Wir konnten im Bezirksmaßstab immerhin einen 3. Platz in der BSG-Wertung erringen.

Die Plazierungen: H9/10: 1. Jens Hoyer, 2. Axel Höhne, 10. Torsten Mundry

H11/12: 2. Göran Wendler, 11. Mario Weichelt, 19. Guido Schantlin

H13/14: 1. Hilmar Wendler, 2. Frank Oelsner, 19. Knut Batzer

H15/16: 6. Torsten Schantlin



A M H O H E N N E T Z

Volleyball gehört seinem Spielgedanken und Charakter nach in den Bereich der RÜCKSCHLAGSPIELE und ist vergleichbar mit Tennis, Faustball, Federball u. ä.. Es unterscheidet sich von diesen durch seine Eigenheit als KOLLEKTIVES FLUGBALLSPIEL.

Wir unterscheiden beim Volleyballspiel der Leistungsklasse vier Hauptkriterien, deren Wichtigkeit und Wertigkeit in verschiedenen Ländern und auch innerhalb des eigenen Verbandes unterschiedlich beurteilt werden. Es sind ATHLETIK, TECHNIK, TAKTIK und die PSYCHISCH-MORALISCHE KOMPONENTE

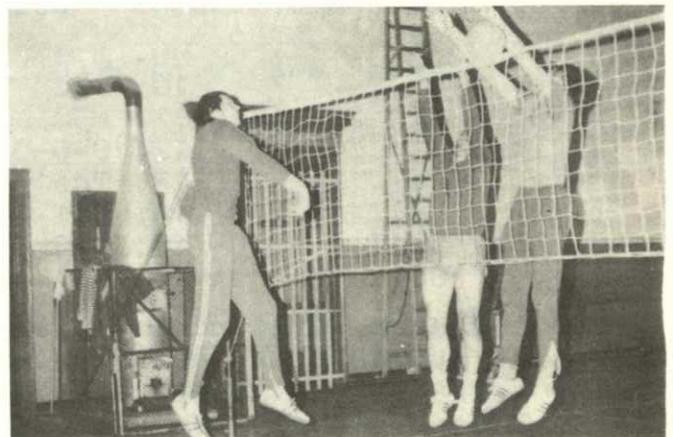
Zur Athletik: Die geringen Dimensionen des Spielfeldes im Verhältnis zur Spielerzahl (13,5 m² direkte Spielfläche pro Spieler) erfordern im Gegensatz etwa zum Handball oder Fußball Laufleistungen in Form blitzschneller Starts aus teilweise sehr tiefer Spielstellung über Strecken von 3 - 5 m. Bei ein- bis zweistündiger Spieldauer absolviert der Volleyballspieler neben der ständigen Ortsveränderung 100 bis 200 Sprünge (Angriff und Block) mit möglichst maximaler Höhe, eine Vielzahl von Schlagbewegungen mit maximalem und dosiertem Krafteinsatz, höchste Leistungen hinsichtlich Reaktions- und Bewegungsschnelligkeit (z. B. Abwehr von Angriffsschlägen mit Ballgeschwindigkeiten bis über 100 km/h aus Entfernungen von 5 bis 8 m) und einen gewissen Nerven- und damit Konzentrationsverschleiß, da die "toten" Zeiten gegenüber anderen Sportarten äußerst gering sind.

Zur Technik: Schnelligkeit, Gewandheit und Geschicklichkeit spiegeln sich im nächsten Hauptpunkt wider, nämlich der Technik, die ohne eine gute Athletik nur unvollkommen sein kann. Eine Mannschaft kann niemals genauer, schneller und wirkungsvoller spielen als es das technische Können ihrer Spieler gestattet, und eine neue taktische Idee kann das Spiel einer Mannschaft nicht befruchten, wenn zu ihrer Realisierung mehr erforderlich ist als die Spieler dieser Mannschaft mit dem Ball leisten können.

Zur Taktik: Besitzt man technische Fertigkeiten ist natürlich die Anwendung entscheidend. Man spielt und schlägt nicht irgendwie und irgendwohin, sondern ordnet sich einer taktischen Absicht unter, mag dies noch so einfach sein. Die Taktik bestimmt damit den zweckmäßigen Einsatz der Technik und damit ihre Effektivität.

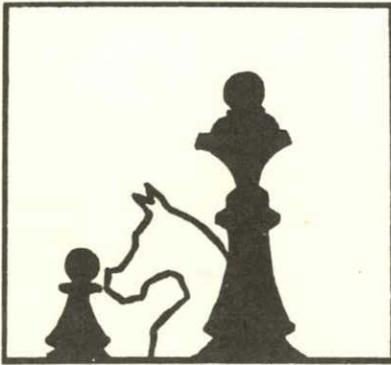
Zur psychisch-moralischen Komponente:

Diese Komponente des Volleyballspiels bezieht sich mit einem Wort auf die Haltung des einzelnen und der Mannschaft. Als Fundament jeder sportlichen Leistung äußert sie sich in der Bereitschaft und dem Willen, in der Mannschaft und mit der Mannschaft die gesteckten Ziele zu erreichen, auch wenn Trainingshärte und persönliche Opfer nicht ausbleiben. Sie bedeutet das bereitwillige Einordnen ins Mannschaftskollektiv und widerspruchslose Befolgen der Anweisungen des Trainers. Hohe Leistungen und Erfolge im Training und im Wettkampf bleiben aus, wenn nicht Vertrauen, Achtung und gegenseitige Hilfe zwischen den Spielern und Spielern und Trainer herrschen.



Die Sportfreunde R. Güntermann (Angriff) und W. Oberländer und H. Trenkner (Block) in einem Trainingsspiel.

Foto: Engel



Die Sektion Schach der BSG Wissenschaft wurde im Jahr 1977 neu gegründet. Bereits am 1. Mai 1977 traten die ersten Mitglieder in unsere Sektion ein. Da eine Neugründung vorlag, mußten wir unsere Wettkämpfe auf Kreisebene beginnen. Die Kreismeisterschaft 1978 beendete die Männermannschaft mit 21,5 Punkten vor Motor Harzgerode II (9,5 Punkte) und der BSG Traktor Westerhausen (5 Punkte). Für die BSG Wissenschaft spielten die Sportfreunde Rössling, Hunstock, Flügge, Zöllner, Zahlmann, Redmann und Sudmann.

Außerdem stellte unsere Sektion eine Jugendmannschaft. Sie kämpft in der Kreisunion um den Aufstieg und errang den FDJ-Pokal auf Kreisebene.

Durch einen technischen Fehler kam die Anmeldung zum Bezirks-FDJ-Pokal zu spät. An der Kreiseinzelmeisterschaft nahmen die Sportfreunde Sudmann, Flügge und Redmann teil. Überraschenderweise errang Sportfreund SUDMANN den Titel vor dem favorisierten Sportfreund Reschke (Motor Harzgerode). Damit holte sich die Sektion Schach der BSG Wissenschaft alle Titel, die auf Kreisebene zu vergeben waren.

Inzwischen begannen die Aufstiegsspiele für unsere Männermannschaft zur 2. Bezirksklasse Nord. Unsere Sektion tritt mit den Sportfreunden Kappelt, Rössling, Flügge, Hunstock, Sudmann, Zahlmann, Redmann, Bohlius und Kleie an. Es nehmen folgende Mannschaften an der Aufstiegsrunde teil: Lok Aschersleben II, Traktor Quenstedt, Rotation/Einheit Aschersleben und die BSG Wissenschaft Quedlinburg. Die Spiele finden im Spiellokal von Lok Aschersleben statt. Das erste Spiel am 2.4.78 gegen Traktor Quenstedt endete 4:4 unentschieden. Zum Schluß zählen allerdings die gesamten Punkte. Unserer Sektion steht ein harter Kampf bevor. Die Ergebnisse vom 30.4.78 und dem letzten Spiel am 21.5.78 lagen bei Redaktionsschluß noch nicht vor.

Zur Zeit wird bei uns in der Sektionsmeisterschaft um die Platzierung und um den Pokal sehr hart gekämpft. Eine Sektionsmeisterschaft ist geplant. im Blitzschach

Die Französische Eröffnung (10)

Wir hatten bisher auf 1. e4 e6, 2. d4 d5, 3. ed ed, 4. Ld3 die Fortsetzung 4. ... Ld6(I) untersucht. Schwarz kann aber auch anders fortsetzen. Das Material unterteilt sich in 4. ... Sf6(II) und 4. ... Sc6(III). Heute eine Partie zum Thema II 4. ... Sf6:

Vogt - Grigoriew

1. d4	e6	9. L:e7 D:e7	17. Lc2 Sg5 (3)
2. e4	d5	10. De2 f5	18. Ld1 Sb6
3. e:d	e:d	11. h3 Lh5	19. h4 S:f3
4. Ld3	Sf6	12. 0-0-0 (1) 0-0	20. g:f3 Sc4
5. Lg5	Le7	13. Tde1 (2) Tae8	21. b3 ? L:f3 ! (4)
6. Sf3	Lg4	14. Sf1 Dd6	0 : 1
7. Sbd2	Sbd7	15. Se3 Df4	(besser war 21. Kc2)
8. c3	Se4	16. Kb1 c6	

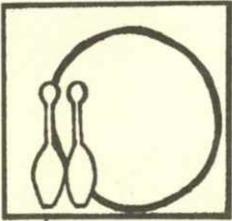
Zum besseren Verständnis seien folgende Bemerkungen gestattet: (Beachte die Zugumstellung der Eröffnung!)

- (1) Weiß hat die Partie sehr zurückhaltend begonnen bzw. angelegt; besser als der Textzug war 12. g4!, z.B. 12. ... f:g4, 13. h:g4 L:g4, 14. S:e4 oder 12. ... S:d2, 13. De7+ K:e7, 14. S:d2 f:g, 15. Le2 Sf6 16. h:g4 L:g4, 17. L:g4 S:g4, 18. Tg1.
- (2) besser war 13. Sf1 nebst Se3 oder Sg3.
- (3) Mit 17. ... L:f3, 18. g:f3 D:f3! konnte bereits ein Bauer erobert werden, doch Schwarz hält lieber den Belagerungszustand aufrecht.
- (4) Damit gewinnt Schwarz nicht bloß einen Bauern, sondern die Dame! (22. D:f3 Sd2+, auch 22. b:c4 L:e2, 23. T:e2 De4+ hoffnungslos.)

Fortsetzung folgt.

Einen besonderen Höhepunkt stellte die Simultanveranstaltung am 1.4.1978 in Harzgerode dar. der neue DDR-Meister RAINER KNAACK stellte sich den Schachfreunden aus unserem Kreis. Die Beteiligung unserer Sektion war allerdings im Hinblick auf das Aufstiegsspiel am 2.4.78(auch die Jugendmannschaft hatte an dem Tag ein Punktspiel) gering. Zwei Schülern aus Harzgerode gönnte der DDR-Meister gleich zu Anfang einen Sieg. Dem Sportfreund Kahn sowie den beiden Sportfreunden Weber aus Harzgerode gelang ein Unentschieden.

G. Flügge



Zur geschichtlichen Entwicklung der „GYMNASTIK“

Die Gymnastik, die von den Griechen betrieben wurde, entstand in der Sklavenhaltergesellschaft und war Privileg der herrschenden Klasse. Sie umfaßte alle damals bekannten körperlichen Übungen, wie auch das Tanzen, das Reiten und militärische Körperübungen.

Mit dem Niedergang der Sklavenhaltergesellschaft verlor sie ihre ursprüngliche Bedeutung und sie beschränkte sich mehr und mehr auf ausgleichende hygienische Zwecke.

Der Grundgedanke der griechischen Gymnastik als Mittel zur harmonischen Menschenbildung wurde zu Beginn des 14. bis zum 16. Jahrhundert wieder lebendig. In Mitteleuropa und Deutschland war es dann unter anderen Guts Muths (1759-1839), der in seiner praktischen pädagogischen Arbeit das hellenische Vorbild zu verwirklichen suchte.

Zu Anfang des 20. Jahrhunderts löste sich die Gymnastik aus dem Turnen heraus und verselbständigte sich immer stärker.

In der DDR findet die Gymnastik ihre Pflegestätte innerhalb des einheitlichen Systems der Körpererziehung. Als selbständiges sportliches Lehrgebiet ist sie von dem Lehrgebiet der Kranken- und Heilgymnastik zu unterscheiden, da sie ein eigenes Stoffgebiet, eigene Organisationsformen, sowie eigene Lehrmethoden besitzt.

Ch. Bein

DER UNTERSCHIED

Schon bei den Spartanern galten tägliche Körperübungen als wichtigste Voraussetzung zur Erhaltung der Gesundheit und Kräftigung der Muskulatur. An ihren Gymnasien war der Gymnastikanzug freilich unbekannt, dies beweisen nicht zuletzt die Plastiken griechischer Sportler in unseren Museen. Denn gymnos bedeutet soviel wie unbekleidet und auch ein Pyjama ist schließlich kein Nachtanzug, sondern ein Nachtgewand.

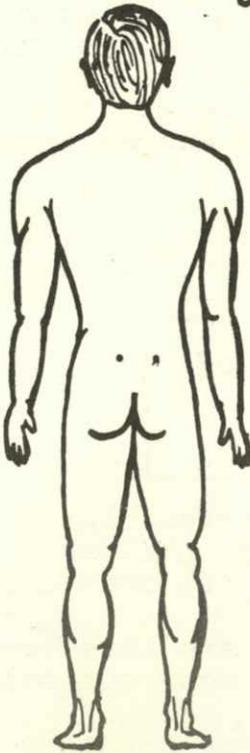


Foto: Engel

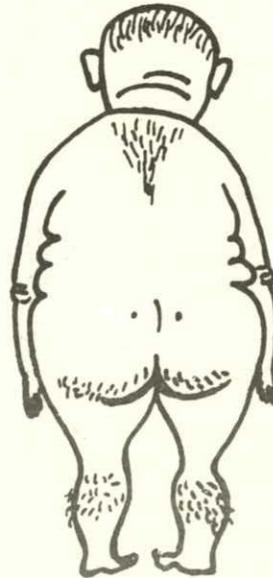
Wählen Sie!

so

oder so



MIT



OHNE

SPORTABZEICHEN



Für das Sportzeichen in Bronze sind fünf Grundbedingungen zu erfüllen. In jeder dieser Bedingungen muß mindestens ein Punkt erreicht werden. Die Gesamtpunktzahl muß mindestens 8 Punkte betragen. (Bewerber ab 55 Jahre erhalten eine Gutschrift von 3 Punkten)

Leistungsanforderungen (Stufe Bronze)

Grundbedingungen	Männer									Frauen								
	Altersklasse IV 19-34 Jahre			Altersklasse V 35-44 Jahre			Altersklasse VI 45 J. und älter			Altersklasse IV 19-34 Jahre			Altersklasse V 35-44 Jahre			Altersklasse VI 45 J. u. älter		
	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.
1. Ausdauerlauf (min) oder Wanderung (Std.)	3000 m			2000 m			1000 m			2000 m			1000 m			1000 m		
	15:00	12:10	12:20	ohne Zeit	10:10	9:00	ohne Zeit	6:30	5:30	13:30	11:30	10:50	ohne Zeit	6:40	6:00	ohne Zeit	7:20	6:30
	20 km			20 km			10 km			20 km			20 km			10 km		
	3:50	3:35	3:20	4:00	3:45	3:30	2:10	2:00	1:50	3:50	3:35	3:20	4:00	3:45	3:30	2:10	2:00	1:50
2. Klimmziehen (Anz.) oder Liegestütz (Anz.)	3	8	11	2	5	8	1	3	6	8	14	20	6	10	14	2	6	10
	20	25	30	15	20	25	8	15	20	8	14	20	5	10	14	2	6	10
3. Dreierhop (m) oder Schlußweitsprung (m)	6,00	6,80	7,30	5,30	6,00	6,60	4,00	5,10	5,80	4,50	5,10	5,60	3,80	4,50	5,00	2,75	3,60	4,20
	1,80	2,10	2,30	1,70	2,05	2,25	1,40	1,85	2,05	1,35	1,60	1,80	1,20	1,55	1,75	1,05	1,35	1,55
4. Schlangellauf (s)	14,8	13,5	12,0	15,5	13,8	13,0	17,5	15,0	13,5	17,0	15,0	13,5	17,5	15,5	14,0	20,0	17,5	15,5
5. Sportschießen (Ringe) od. Ballzielw. (Treffer)	25	35	40	25	30	35	20	25	30	20	25	30	15	20	30	10	15	20
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3	4

Herausgeber der SPORTINFO: BSG Wissenschaft Quedlinburg
 43 Quedlinburg, Ethel u. Julius Rosenbergstraße 22/23
 Redakteur: W. Oberländer, Fernruf: 470 Gen. Nr.