

A.Z.
8021 Zürich

April 1988

Impressum

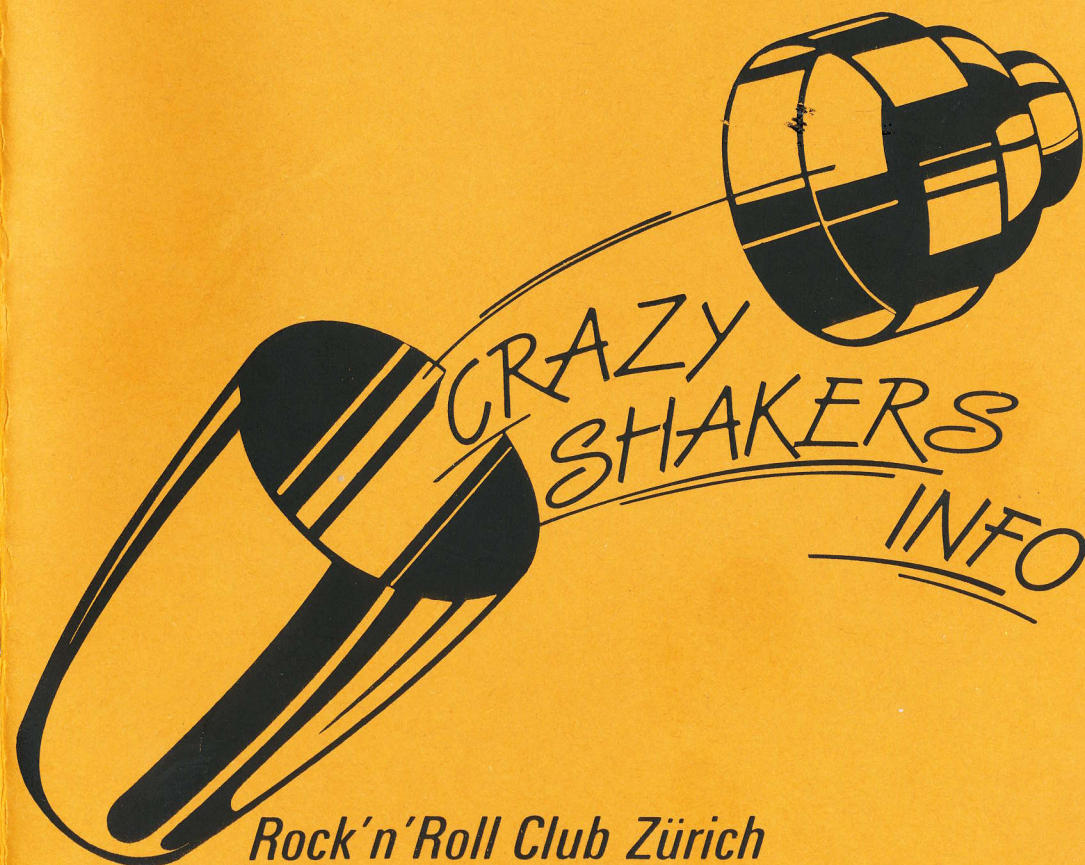
Crazy Shakers - Clubinfo Nr. 3/88 vom 26. April 1988

Das Info des Crazy Shakers Rock'n'Roll-Club Zürich **erscheint zehnmal jährlich** und wird an alle Clubmitglieder sowie an weitere Rock'n'Roll-Interessierte verschickt oder sogar persönlich überreicht. **Auflage:** 120 Ex.

Schriftliche wie finanzielle Beiträge werden von jedermann entgegengenommen und veröffentlicht, sofern diese maschinengeschrieben im Format A4 der Redaktion oder einem Vorstandsmitglied der Crazy Shakers abgegeben werden. **Einzuhaltender Textraster:** Rand oben: 4.5 cm, unten: 4 cm, links: 3,5 cm, rechts: 3,5 cm.

Redaktion:	René Balzano
Grafik:	Dani Schranz
Fachredaktoren:	
Internes, Klatsch	Michèle Blancpain
Kulinarisches, News	Christa Buttauer
Inserate, Partnersuche	Chris Whiting
Reportagen und Berichte	Franco Dal Molin
Sport	Roli Denzler
Kolumnen	Noggi Dutly
Bildreportagen	Päde Strübi
Layout, Grafik	Andi Gubser
Grafik, Layout	Catherine Pauli
Administration, Versand:	Roger Röthlisberger
Druck:	Copy Truttman AG, Thalwil

Redaktionsschluss für Info Nr. 4 (Juni): Dienstag, 24. Mai 1988



Rock'n'Roll Club Zürich

Inhalt

Das Crazy Shakers Info Nr. 3/88 vom April 1988 beglückt den interessierten Leser mit folgenden Artikeln:

Inhalt	2	
Editorial	3	Das Wort zum neuen Info.
Crazy goes to	4	Für verreiste und verreisende
TramOL	5	DIE Ankündigung
Neulich im Vorstand	6	Neuigkeiten für Insäider.
ATZ-Crazy-Reise	7	Die Kennenlerngelegenheit.
Greenhorn Trümmelig	8	Let's Spin again...
Bekanntmachungen	9	Trainieren und Waschen.
Trainingsweekend 88	10	Der Schlussbericht.
Shake'n'Drink	11	Der TW-Bye-Bye-Drink!
CrazyKalender	12	Alle wichtigen Daten im Griff.
Der Showgruppen-Report	14	Part 1?
Flohmarkt	16	Wohnung gesucht.
Nöggi's News	17	Part 2!
Der Fit-Hit	18	Anleitung zur Alltags-Fitness
Die Paarungsecke	21	Männlein sucht Weiblein.
Gnülpf	22	Deutsch auf Abwegen.

Editorial



„Was ist Gnülpf?“ fragte Michèle im letzten Monat einige unserer Mitglieder. Die Meinungen gehen stark auseinander, wie Ihr dem nächsten Info werdet entnehmen können. Aber eines ist gewiss: Gschmnlpftstrwgkft. „Wieviele Tippfehler hat's in diesem Info?“ hiess die Wettbewerbsfrage im letzten Info. Da wart Ihr Euch schon einiger: keine. Zumindest nehme ich das an, da nicht ein einziges rot angestrichenes Heft zurückkam und ich somit das versprochene Nachtesen mit einer netten Person nach meiner Wahl geniessen werde...

Neben solch wissenschaftlich abstrakten Fragen hat diese Ausgabe auch einiges Handgreifliches zu bieten. Vorerst einen Haufen Ankündigungen: Pfingstweekend (an

Pfingsten), TramOL (am Sonntag, 29. Mai), ATZ-Reise (ein Kennenlerntrip an den Gardasee im August), das Boogie-Turnier in Deutschland vom nächsten (!!) Wochenende und das nächste Greenhorn-Training (4. und 7. Mai) unter einem trümmigen Motto. Tja, wer die Wahl hat hat die Qual. Am wenigsten verpasst, wer überall dabei ist..

Nicht nur Zukünftiges, auch Vergangenes wird frisch aufgelegt. So zum Beispiel im Showgruppen-Bericht (die Crazy Darts werden schon langsam zu einem Begriff). Aber auch das Trainingsweekend und Nöggi's Vergangenheit Part 2 erhalten ihre nostalgische Würdigung.

Einen neuen Service bietet ab dieser Ausgabe auch die Datenverwaltungsstelle unseres Clubs an: Den Crazy-Kalender. In ihm findet Ihr Turnier-, Geburts-, Ausflugs-, Trainings- und alle anderen unwichtigen Daten.

Und damit in Zukunft das Schreiben der ganzen Texte keine Nachtschichten mehr erfordert, hat Franco einige glansende ideen sur deuten sreibweise greirt.

Gute Lektüre wünscht Euch

Rové

TI SPONTI SPONTI SPONTI SPONTI SPONTI SPONTI SPONTI SPONTI SPONTI SPONTI

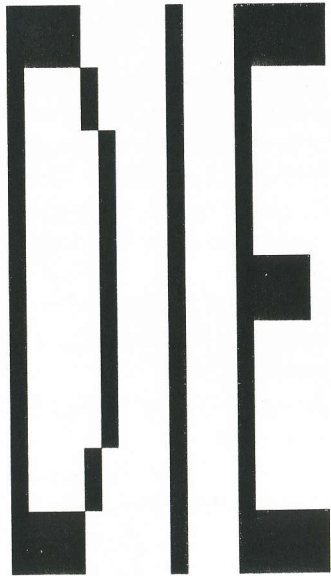
CRAZY - PFINGSTEN

- Was:** 1-2 - tägige Velotour
Wann: Abfahrt Samstagmorgen (21.5.88)
Wo: Jura, Schweiz
2 Varianten: 1.: Eintägige Tour mit baden-bröteln-würsteln-spielen, anschliessend evtl. Abendprogramm.
 2.: Zweitägige Tour mit Übernachtung auf improvisierte Art, d.h. auf Campingplatz oder Bauer's Wiese.
Verpflegung: Aus dem Rucksäckl, am 2. Tag aus Wirt's Stube.
Anmeldung: Bis spätestens 2.Mai an Markus Bruce Buchmann

s'wär lässig, wänn D' au Du chämtsch!

Sylvia Bruce

TI SPONTI SPONTI SPONTI SPONTI SPONTI SPONTI SPONTI SPONTI SPONTI SPONTI



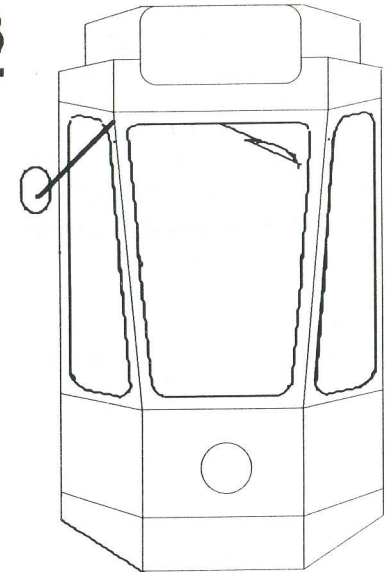
ADRESSE

von Nino in Amerika lautet:

Nino Peterhans
c/o Fam. Mack
5122 Yearling
Irvine, Ca 92714
U.S.A.

Man behauptet, er schreibe jedem zurück, der ihm dasselbe antut...

**TRAM-
OL⁸⁸**



Datum: Sonntag, 29. Mai 1988
Ort: Gemüsebrücke, Zürich

Start: 14.00 Uhr
Ende: ca. 17.30 Uhr

Mit-nehmen: Stadtplan,
Crazy-Ausweis,
Schreibzeug.

Tenue: Man kann ja nie wissen...

Alte Crazys wissen's schon, neue müssen's noch erfahren:
Der TramOL ist ein Mousse.

In freudig hämischer Erwartung
Deiner Anmeldung grüssen Dich, die/
der Du dem TramOL geweiht bist:

Sylvia Bruce

Anmeldung: Bis 24. Mai 1988 an Markus B. Buchmann, Hohensaxstr. 12,
8610 Uster

Name, Vorname: _____

Neulich im Vorstand ...

Nachdem das **Trainingsweekend** vom 12./13. März - wohl bei den meisten OKlern mit einem "endlich" - glücklich über die Bühne gegangen war galt es, Reaktionen und Erfahrungen auszuwerten.

Alles in allem fielen die von den 87 teilnehmenden Paaren ausgefüllten Fragebogen sehr positiv aus. Die häufigste Kritik - kurzfristiges Umstellen des Stundenplanes - können wir als "unschuldig" abhaken, da ein Trainer - W.D. Krauss - erst wenige Tage vor dem Weekend absagten. Zum Teil wurde das Tohuwabohu beim Einschreiben bemängelt, dies werden wir denn wohl auch anders handhaben im nächsten Jahr.

Richtig, nächstes Jahr wird es wieder ein Trainingsweekend geben. Alle Clubmitglieder sollen diesmal schon von Anfang weg viel direkter an der Organisation teilhaben und so mehr davon mitkriegen, was da alles läuft. Wer also Organisationslust verspürt, kann sich bereits jetzt melden; die Arbeit hat bereits wieder begonnen...

Unser **Clublokal**, das ewige Kind, gab Anlass zu heftigen Diskussionen. Die Räume an der Militärstrasse (Dachstock, 350 m²) zeigen einige grundlegende Probleme am praktischen Beispiel: Ein eigenes Clublokal wird viel Geld kosten. Dieses zum

Beispiel rund 25'000 Franken im Jahr. Und dies gilt als sehr billig. Ein kleineres Lokal wäre natürlich günstiger, würde unseren rund 100 Mitgliedern aber auch einiges an Zusammenrücken abverlangen. Ein Clublokal muss natürlich auch von jemandem verwaltet werden. Vor allem dann, wenn man es durch Weitervermieten (Gymnastik z.B.) finanzieren will. Versucht man es hingegen durch das Organisieren von Veranstaltungen zu berappen, so müssen wiederum einige Leute diese Veranstaltungen auch auf die Beine stellen.

Ihr seht, es hängen einige Fragen mit solch einem Clublokal zusammen. Voläufig versuchen wir mal, die erwähnten Räume an der Militärstrasse "runterzumärten", dann sehen wir weiter. Was denkt Ihr zu diesem Thema?

Neben dem grossen Palaver ist Bruce zur Zeit der Aktivste im Vorstand: Mit der Organisation von **Pfingsten, TramOL (29.5.) und ATZ-Reise (Anfangs August)** hat er alle Hände voll zu tun. Gottseidank unterstützt ihn seine Assistentin Sylvia tatkräftig. Übrigens: Weitere Assistentinnen und Assistenten sind jederzeit willkommen...

Einen schneearmen Frühling wünscht allen Euer

Bruce

Crazy goes to ...

ATZ - Crazy Shakers

Im Rahmen unserer Zusammenarbeit machen wir eine Reise an den **Gardasee**

vom **5. - 7. August 1988**

Provisorisches Programm:

Abfahrt: **Freitag 5.8.88, 22.00 Uhr**
ab Sihlquai (bei HB Zürich)

Rückkehr: **Sonntagabend, 7.8.88**

Kosten: **ca. Fr. 180.— pro Person**

Inbegriffen sind die Carfahrt, Hotel mit Halbpension (plus Frühstück am Samstagmorgen) sowie ein Ausflug nach Verona.
Damit die benötigten Plätze reserviert werden können, ist **Anmeldeschluss am 15. Mai 1988.**

Auf Eure Anmeldung freuen sich
Patricia & Bruce

Anmeldetalon

Anzahl Personen: _____

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

Einsenden oder abgeben an: Markus B. Buchmann, Hohensaxstr. 12, 8610 Uster.

AchtungAchtungAchtungAchtungAchtungAchtungAchtungAchtung

Fast **G R A T I S** könnt Ihr auch weiterhin an allen Greenhorn-Trainings teilnehmen! Was es Euch kostet sind lumpige Fr. 3.- für den Eintritt ins Hallenbad Altstetten.

Was es Euch bringt ist jedoch enorm. Darum haltet Euch den **4. und 7. Mai 1988** frei, denn dann findet das nächste Greenhorn unter dem Motto "Trümmelig" statt. Es geht dabei um Drehungen, Drehungen, Drehungen..... Jeder kann davon profitieren!

Hier nocheinmal die genauen Daten:

Mittwoch 4. Mai 1988:

Ort : Turnhalle Leimbach
Zeit : 20.00 Uhr

Samstag 7. Mai 1988:

Ort : Hallenbad Altstetten
Zeit : 14.00 bis 16.00

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Training

Euer Sportwartteam



Das Datum des nächsten Greenhorns ist bereits festgelegt. Holt Eure Agenda und streicht Euch den 22. und 25. Juni 1988 dick an. Name des Greenhorns: "Show". Um was es dabei genau geht, erfahrt Ihr im nächsten Info.

Bis dann
Eure

Jamie

AchtungAchtungAchtungAchtungAchtungAchtungAchtungAchtung

ACHTUNGACHTUNGACHTUNGACHTUNGACHTUNGA

Wem einmal Training pro Woche bzw. ein halber Quadratmeter Tanzplatz zu wenig ist, hat nach wie vor die Möglichkeit

am Mittwoch in der Turnhalle Leimbach

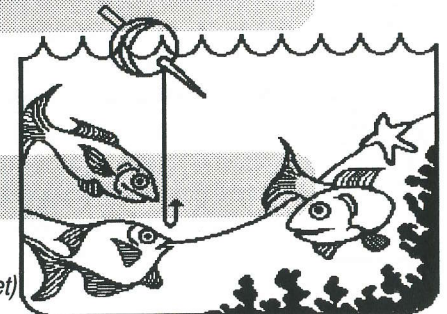
und am

Samstag-Nachmittag im Hallenbad Altstetten (Turnhalle)

zu trainieren.

In diesen Hallen findet man auch für die platzverschwenderischsten Figuren genügend Platz!

ACHTUNG WISCHIWASCHI



Waschanleitung für die neuen Clubtrainer
(Verfärbungsverhinderungsmassnahmenpaket)

1. Jacke und Hose getrennt waschen. Reichlich Wasser (30 Grad) mit nicht zuviel Feinwaschmittel verwenden, auf 5 ltr. Wasser ca. 1 Esslöffel.
2. Reissverschlüsse zum Waschen schliessen.
3. Nicht reiben oder wringen, gut klarspülen.
4. **Anzug nicht in nassem Zustand zusammengerollt liegen lassen!**
5. Nach dem Spülen Jacke und Hose wieder in die richtige Form bringen, auf Bügel aufhängen und abtropfen lassen.
6. Niemals in der Trockenmaschine oder an der Heizung trocknen.
7. Möglichst nicht in eine Chem. Reinigung geben.
8. Auf der "falschen" Seite waschen.

WISCHIWASCHIWISCHIWASCHIWISCHIWASCHIWISC

TRAININGS

Rückblick aufs zweite internationale Trainingsweekend vom 12./13. März 88

Bis kurz vor dem Trainingsweekend herrschte beim OK (und vor allem beim Crazy Cash) einige Aufregung über die relativ spärlichen Anmeldungen. Schlussendlich waren's doch stattliche 87 Paare, wovon sich ein Paar unseres Clubs am Vorabend angemeldet hatte. Man kann sich fragen, wofür das mehrmalig Erwähnen des Anmeldeschlusses im Training, die Info-Mappe und die Anmelde-talons eigentlich Sinn hatten. Schade.

Weil niemand auf die wirklich attraktiven und lehrreichen Trainingsangebote verzichten wollte, herrschte am Samstag bereits zwischen 10 und 11 Uhr reges Treiben beim Einschreiben am Infostand in der Mensa. Überbelegungen wurden in Kauf genommen, so dass nur selten jemand auf ein bestimmtes Training verzichten musste. Und dann ging's los! Überall zufriedene, aber erschöpfte Gesichter bei den Trainierenden und Hektik im OK. Bis am Abend mussten die immer noch fehlenden Helfer für den Sonntag feststehen. Mit einiger Mühe konnte auch dieses Problem gelöst werden. Allen Helfern danken

wir an dieser Stelle nochmals herzlich. Ihr habt guten Einsatz geleistet und zum Erfolg des Weekends massgeblich beigetragen.

Planmässig endeten die Trainings am Samstag um 17 Uhr und die teilnehmenden Paare waren froh, als um 18 Uhr ein kaltes Buffet serviert wurde, worauf bald Danis und Retos Aufruf zur Teilnahme am Rocky Cup '88 folgte, und zwar im "Sänechuteli". Ganz gemäss dem Motto "Auf der Alm da gibt's koa Sünd!". Kreativität war gefragt - jeder sollte sich irgendwie dem Motto entsprechend verkleiden. Da waren u.a. echte österreichisch/bayrische Lederhosen, Dirndl und Bergbauern zu bestaunen, was zu einigem Gelächter Anlass gab. Die Anforderungen an die Teilnehmer waren hoch. In der ersten von zwei Runden musste mit Bindestriken um den Bauch getanzt werden, immer fünf Paare pro Gruppe, die möglichst synchron zueinander waren.

Dani und Reto sorgten zwischen den Runden für ausgelassene Stimmung, da die Mensa wegen ihrer Grösse einiges an Ambiance zu Wünschen übrig liess.

Nach 23 Uhr fand die Preisverteilung mit der Bekanntgabe der verschiede-

WEEKEND

Shake'n'Drink

1988

nen Gewinner der Rocky-Cup-Jahreswertung, der Clubwertung und natürlich derjenigen des Abends, statt. Und Markus - unser CrazySweet - hatte wieder drei Überraschungen in Form von selbstgemachten Torten für die dreie Erstplatzierten bereit.

Gegen Mitternacht kehrte Ruhe in die Kanti Oerlikon ein, dann am Sonntag fanden die ersten Trainings bereits um 9 Uhr statt. Bis um 17 Uhr ging's erneut mit roten Köpfen zu und her. Um dieses ein wenig abzukühlen, servierte der CrazySweet Markus wiederum eine feine Spezialität. Wir konnten das Copyright ergattern und

stellen Euch dieses Getränk in der Rubrik hier unten gleich vor. Und noch eine erfreulich Nachricht: Unsere neuen Clubtrainer (und die T-Shirts) haben im Ausland so grossen Anklang gefunden, dass sich nun einige dieser Schmuckstücke in Deutschland befinden. Eine bessere Werbung für unseren Club gibt es nicht! Überhaupt war die Resonanz des Trainingsweekends sehr gut, weshalb dieser Anlass auch im nächsten Jahr wieder durchgeführt werden soll. Bereits jetzt sind die Vorbereitungen wieder angelaufen. Und je mehr Helfer wir bereits jetzt haben, desto weniger gibt's zu tun (Anlaufstelle ist der Vorstand)!

Christa

Für 1 Person: 4 cl Ananassaft
4 cl Orangensaft
1 Eigelb

4 cl Grapefruit- oder Zitronensaft
Grenadinesirup
Zitronenschnitz

Bye- Bye
Drink

Datum	Training	Internes	Externes	Info	Diverses	Turniere
Mai						
Kondi/Einl./Schritt						
So 1.					Geb. Christa E.	
Mo 2.						
Di 3.	Axel/Corinne/Corina Greenhorn				Geb. Sandro P.	
Mi 4.						
Do 5.						
Fr 6.						
Sa 7.	Greenhorn					
So 8.						
Mo 9.						
Di 10.	Franzi/DaniB/DaniP				Geb. Yvonne H.	OTP-Cup, Lido Rappi
Mi 11.	Auffahrt				Geb. René B.	
Do 12.						
Fr 13.						
Sa 14.						
So 15.						
Mo 16.						
Di 17.	Axel/Corinne/DaniP				Geb. Manu G.	
Mi 18.						
Do 19.						
Fr 20.						
Sa 21.						
So 22.	Pfingsten	Velotour				
Mo 23.	Pfingstmontag					
Di 24.	Janine/Corina/DaniP	Vorstandssitzung		Redaktionsschl. 4/88	Geb. Sara Sch.	
Mi 25.					Geb. Eva S.	Züri-Cup/Formation
Do 26.						
Fr 27.						
Sa 28.						
So 29.		TramOL			Geb. Axel St.	
Mo 30.						
Di 31.	DaniB/Franzi/DaniP					

Juni						
Kondi/Einl./Schritt						
Mi 1.						
Do 2.						
Fr 3.						
Sa 4.						
So 5.				No. 4/88	Geb. Katia G.	Wädli-Cup
Mo 6.					Geb. Markus Betsch.	
Di 7.	Axel/Corinne/DaniP					
Mi 8.						
Do 9.						
Fr 10.						
Sa 11.						
So 12.						
Mo 13.						
Di 14.	DaniB/Marco/Corina				Geb. Marco Louman	
Mi 15.					Geb. Olivier F.	
Do 16.						
Fr 17.						
Sa 18.						
So 19.						
Mo 20.						
Di 21.	Janine/DaniB/DaniP				Geb. Andrea Rüegg	
Mi 22.	Greenhorn				Geb. Camillo F.	OTP-Cup, Rüti
Do 23.						
Fr 24.						
Sa 25.	Greenhorn					
So 26.						
Mo 27.						
Di 28.	Axel/Corina/DaniP			Redaktionsschl. 5/88	Geb. Liselotte F.	
Mi 29.						
Do 30.						

Der Showgruppen-Report

Seit letztem Oktober ist fast jeden Sonntagnachmittag Musik aus den Räumen des ATZ im Keller der Konradstrasse 58 zu vernehmen. Zu diesem Zeitpunkt nahmen nämlich einige alteingesessene Crazy- und ATZ-Formationstänzer zusammen mit neun Crazy's das Training zu einer neuen Show auf.

Zuerst waren einmal einige Grundsatzfragen zu klären. Was wollten wir eigentlich? Eine Rock'n'Roll-Showgruppe bzw. -Formation, soviel war klar. Nun gibt es solche aber schon viele in der Schweiz und vor allem in der Umgebung von Zürich. Von diesen wollten wir uns klar absetzen. Irgendetwas Spezielles, Neues sollte unser Markenzeichen werden. Mehr Ausstrahlung für's Publikum und weniger Tanz für uns alleine wurde

zur Devise.

Dazu eigneten sich vor allem die weit ausladenderen Latinfiguren und die Jazzfiguren, in denen die Paare aufgelöst werden, vorzüglich.

Natürlich mus-

sten wir auch die Musik dem eher "modernen" Stil anpassen.

Nach langen Diskussionen und dem Abschiedsschmerz von den vielgeliebten Oldies, war endlich das passende Stück gefunden. In mühseliger Kleinarbeit reihte sich ein Figur an die nächste. Die ersten Auftritte, der Welfenball und die Volleyballnacht, kamen immer näher. Und eines Tages hatten wir soviel Zeit mit dem Zusammenstellen des Programmes und dem Zeichnen neuer Kleider verloren, dass wir in Zeitdruck gerieten. Eine gemeinsame Beteiligung an der Formation lag nicht mehr drin, Arbeitsteilung tat Not. So übernahmen Hans und Patricia vom ATZ sowie Dani und Reto von den Crazy's die Federführung. Ihre Arbeit paukten sie und während dreier Wochenenden ein, an denen wir jeden Tag trainierten. Marathontrainings von 6



die Sache so doch noch zu einem Ende. Das Publikum hatte trotzdem Freude und spendete grosszügigen Applaus.

Stunden waren uns nicht mehr fremd. Nur kurze Diskussionen über die Teilnahme am Formationsturnier und über einen neuen Formationsnamen - man einigte sich vorläufig auf Crazy Darts - unterbrachen solche Sonntagnachmittage.

Der Welfenball war als eine Art Hauptprobe, eine erfolgreiche Hauptprobe, über die Bühne gegangen. Und schon war die Volleyballnacht gekommen. Alle waren nervös. Die neuen Kleider hatte und Annette-Mutter Weber termingerecht fertiggestellt. Um ca. 23.30 Uhr war unser Auftritt anberaumt.

Es war soweit, wir betraten die Fläche, die Musik setzte ein und alles lief gut; solange der Kommentator nicht mitredete. Und genau das tat er gegen Ende der Show. So standen wir dann zur Schlussformation bereit und hörten vor lauter BlaBla die Musik nicht mehr. Wir schauten einander fragend an, versuchten einen gestaffelten Start und brachten

Nach dieser arbeitsreichen Phase tat uns eine Trainingspause natürlich gut. So trafen wir uns dann erholt Ende Februar wieder, um uns auf das SOLA-Fest 88 am 7. Mai an der Uni Irchel und auf das Formationsturnier vorzubereiten.

Und nun sind wir wieder mit viel Spass dabei, neue Programmteile zu gestalten, diese fließender als bisher zu verbinden. Die ganze Show wird immer interessanter und anspruchsvoller und alle sprühen vor Energie und Ideen.

Sollte Dich diese Showgruppe nun endlich reizen, Du aber das Gefühl hast, unser Alltag bestehe nur aus Arbeit, dann kennst Du das Chop-Chop noch nicht. Dort sind wir nämlich immer dann zu finden, wenn wir den Sonntag nicht im ATZ-Keller verbringen. Nähere Informationen zur Showgruppe bekommst Du bei Dani oder allen anderen Mitgliedern.

Michèle

Mietgesuche

Jährlich so um diese Zeit
kommt man allgemach so weit,
dass man kritisch ohne Schonung
seine gute alte Wohnung
einfach nicht mehr leiden kann -
und - man sieht sich neue an.



Ganz egal aus welchem Grunde
muss man plötzlich jede Stunde
meist vergebens unter Fluchen
eine neue Wohnung suchen.
Ueber wieviel steile Treppen
müssen wir uns müde schleppen
und wenn die Wohnung etwas bietet
ist sie meistens schon vermietet.

Wanted

Ja, ich suche dringend eine günstige

3½-Zimmer-Wohnung

an sonniger Lage mit Blick aufs Meer !

Für jeden heissen Tip bin ich Dir dankbar.

Sylvia alias MUSTER-CRAZY



Zweite Folge: Was damals im Kino geschah...

So ging Nöggi also los, um sich den Hit der Saison, "Ugly Däncing", hereinzuziehen. Der Hauptdarsteller trug damals eine coole schwarze Brille und war sowieso ein Held. Mit Bewunderung bewunderte Nöggi, wie der Star des Films die hohe Kunst des Schrittes vorzeigte. Irgendwie schien ihm damals schon, dass er dies auch könne, nein, längst beherrschte. So kam es dann auch am nächsten Abend in der Schrittschule. Nöggi kam absichtlich 15 Min. zu spät. Kaugummi kätschend lehnte er im Türrahmen. Sein cooler Blick war nur gerade von einer schwarzen Sonnenbrille in seiner stechenden Wirkung behindert. Die Girls kreischten, die Boys schauten zu ihm auf und dann legte Nöggi los! Fackelte nicht lange, nahm sich die Schönste zur Brust, drehte sie und drehte sich und drehte sie und dann noch ein paar Mal. Kurz darauf musste die Gute (sie war mittlerweile nicht mehr ganz so schön) einen längeren Moment hinaus. Sie kam nicht wieder. Unbeirrt griff sich Nöggi die nächste Hübsche. Trotz zäher Gegenwehr ihrerseits gelang es unserem Helden, zwei Zägg ä zägg und Hopp und

hopp's aneinander zu reihen. An-schliessend glückte ihm ein akrobatischer Wurf à la Hollywood. Der Wurf gelang ihr leider nicht. Zwei Kollegen des hübschen Mädchens, nein, hübsch darf nicht mehr unbedingt gesagt werden, trugen sie fort. Nöggi versteckte sich wieder hinter den Kletterstangen, welche ihm fortan wie Gitterstäbe eines Gefängnisses Schatten auf's Gesicht warfen. Nöggi war ein Gefangener seines eingekerkerten Könnens. Die Psychoanalyse war eine unendliche Geschichte. Nöggi's Geschichte war wesentlich kürzer. Sein Temperament hält er fortan unter Kontrolle. Nur wenn er von Zeit zu Zeit einen seiner Namensvettern wieder sieht, wird ihm warm um's Herz. Eins ist Nöggi jedoch geblieben: Die Illusion, einmal in einem Remake von "Ugly Däncing" mitzumachen als Hauptdarsteller. Nöggi hat sich auch bereits einen passenden Titel ausgedacht: "Ugly steps".
PS: Vielleicht kennt einer von Euch Nöggi persönlich. Mein Bitte: Holt ihn da in Gott's Namen hinter der Kletterstange hervor.

Shakereien

EIN ISOMETRISCHES KRAFTTRAINING AUF DEM STUHL

Jede Übung 6 Sekunden lang mit 100% Krafteinsatz, sitzend,
3x mit jeweils einigen Sekunden totaler Entspannungspause
dazwischen.

Arme : -einwärts drücken (gegen Sitzfläche oder Knie)
-auswärts drücken (gegen Knieinnenseite)
-vorwärts drücken (in der Kniekehle halten)
-abwärts/rückwärts drücken (Hände auf Knien)
-Arme gegeneinander drücken (Ellbogen rechtwinklig)
-Arme auseinanderziehen (an den Fingerbeeren einhängen)
-Beine etwas strecken, Hände auf Sitzfläche: Abheben
vom Stuhl durch Armstrecken; so lange wie möglich!

Rücken: -Rücken mit aller Kraft durchstrecken (Kopf nach oben
ziehen)
-Liegestütz auf Stuhl rücklings; Beine gestreckt: Kör-
per hoch durchstrecken

Bauch : -Beine durchstrecken und möglichst hoch heben
-Beine einzeln möglichst lange je 1x gestreckt heben
-Arme rückwärts um Stuhllehne festhalten; Oberkörper
vorwärts drücken

Beine : -Ferse am Stuhlbein: nach hinten drücken
-Füsse am Stuhlbein einhängen: nach vorne drücken
-Füsse am Stuhlbein einhängen: zur Seite hinausdrücken
-Füsse von aussen gegen Stuhlbein drücken
-5 cm von der Sitzfläche abheben und möglichst lange
halten
-wie oben, aber je 1x einzeln mit li und re Bein
-Stand vor dem Stuhl: 5x li, dann 5x re schnell und
ohne Pausen auf den Stuhl steigen

Kopf : -6 Sekunden kräftig nach li drehen, dann nach re (Kopf
senkrecht)
-je 6 Sek. nach li und re kippen (mit Kraft)
-je 6 Sek. nach vorne und hinten drücken, dazu eben-
falls die Schultern mit Kraft vorwärts und rückwärts
drücken

Shakereien

AUSDAUERTRAINING

1. Ausdauertraining-warum und wozu ?

Es ist weitgehend bekannt, dass ein regelmässiges Ausdauer-
training das Volumen und die Durchblutung des Herzens er-
höht, die Oekonomie der Herzarbeit und die Sauerstoffaufnahme
in der Muskulatur verbessert.

Sportliches Training, v.a. mit Ausdauerbelastung, ist nicht
nur wirksam zur Leistungssteigerung. Es hat auch grosse präven-
tive Bedeutung in unserer technischen Zivilisation: zur Erhal-
tung und Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit (Fit-
ness) sowie zur Vorbeugung von Krankheiten an Kreislauf- und
Bewegungsorganen, am Stoffwechsel- und am Nervensystem.
Wie neue Untersuchungen zeigen, scheint die Verbesserung des
Dauerleistungsvermögens des Organismus (insbesondere durch
Laufen, Radfahren, Skilanglauf und Schwimmen) mit einer Beein-
flussung des seelischen Wohlbefindens einherzugehen, d.h. das
Trachten nach physischem Fitsein kann ein unbewusstes Trachten
nach psychischem Wohlbefinden bedeuten.
Schon nach wenigen Monaten mit einem einfachen Lauftraining
können Abnahmen in negativen Befindlichkeitsbereichen festge-
stellt werden, nämlich der Müdigkeit, allgemeiner Lustlosig-
keit, der emotionalen Gereiztheit und Erregtheit, teilweise
der Aengstlichkeit und Deprimiertheit. Das allgemeine Wohlbefin-
den wirkt sich durch eine gute Stimmung aus, was einen zur
Weiterführung eines regelmässigen Ausdauertrainings motiviert.

2. Trainingsintensität

Voraussetzung für all die positiven Wirkungen von sportlichen
Aktivitäten im physischen und im psychischen Bereich ist na-
türlich ein sorgfältiger Aufbau und eine optimale Gestaltung
des Trainings. Distanzen und Geschwindigkeit sind dem indivi-
duellen Trainingszustand anzupassen.

Eine exakte Bestimmung der Belastungsbereiche und notwendigen
Intensitäten sind nur durch aufwendige Laboruntersuchungen
möglich. Ein einfaches und doch sehr brauchbares Hilfsmittel
stellen dagegen die Pulsmessungen (=indirekte Bestimmungen
der Herzfrequenz) dar.

Belastungen unter 120/min. sind nicht mehr wirksam.
Deshalb soll für ein wirksames Ausdauertraining eine Pulsfre-
quenz von 180 minus Alter erreicht werden. Beim Training also
immer wieder Kontrollen wie hoch der Puls ist! Ist er höher
als 180 minus Alter so kann oder soll langsamer gelaufen wer-
den, da sonst Ermüdungserscheinungen auftreten und das Training
nicht gleichmässig weitergeführt werden kann. Bei 180 minus
Alter ist es dem Trainierenden nämlich möglich während 20-30

Minuten in gleichmassigem Tempo zu laufen ohne vorzeitig zu ermüden.

Weitere "Faustregeln" für die optimalen Belastungen sind "leichtes Schwitzen", "keine Atemnot" und "Sprechen noch möglich". Der Sporttreibende muss also lernen, auf solche Belastungssignale seines Körpers zu achten und die Intensität sowie den Umfang des Trainings danach zu richten.

3. Trainingsdauer und Trainingshäufigkeit

Das für ein kreislaufwirksames Training notwendige Wochenpensum soll nicht auf einmal absolviert werden, sondern auf wenigstens zwei, besser drei Trainingseinheiten verteilt werden. Für Läufer und Läuferinnen gelten total etwa 60 Minuten pro Woche, d.h. also 2x30 oder 3x20 Minuten Lauftraining als Minimum für Fitnessbewusste.

4. Einige Begriffe

Die max. Herzfrequenz beträgt, abhängig vom Lebensalter, bei Männern 220 minus Altersjahre, bei Frauen 226 minus Altersjahre. Eine Faustregel für eine mittlere Trainingsfrequenz für Fitnessportler ist 180 minus Lebensalter.

Der Ruhepuls (morgens unmittelbar beim Aufwachen) stellt eine konstante Grösse dar, die in auffälliger Weise den Trainingszustand, aber auch mögliche gesundheitliche Veränderungen anzeigt; er nimmt von der Jugend (80-90/min) bis ins höhere Alter (60-70/min) kontinuierlich ab und erreicht bei Trainierten Werte bis unter 40-50/min.

Die Bestimmung der Pulsfrequenz ohne irgendwelche Geräte erfolgt am besten über der gut fühlbaren Halsschlagader unterhalb des Kieferwinkels. Die Pulse werden über 10 Sekunden gezählt, mit 6 multipliziert und als Puls/min angegeben. Merke: schon 15 sek nach Belastungsende beginnt der Puls abzusinken, daher ist er sofort zu messen; oder noch praktischer ist ein elektronischer Pulsmesser.

Hoffentlich klappts!

Ein Konditor, zugleich Chauffeur, wäre über einen spontanen gemeinsamen Tanzversuch erfreut (Tanzerfahrung ist vorhanden).

Macht Euch auf, Mädels, nehmt die Chance wahr und setzt Euch sogleich mit IHM in Verbindung. Eure Neugier wird sofort gestillt.

Hier einige Details:

Herkunft: aus dem sanften Bern

Alter: knackige 23 Jährchen

Faszinierende Grösse von 1.74 m und dem dazugehörigen Gewicht von 64 kg.

Aufgabeln kann man IHN (Adrian Leuenberger) bei

c/o Frau Nanzer

Herzogenmühlestr. 4

8051 Zürich

oder im Geschäft: Tel. 01/825 91 11

Nutzt die Chance !

Chris



Wer seinem Namen das Überleben auf der Crazy Shakers-Mitgliederliste sichern will, hat noch bis Ende April (=1 Woche) Zeit, seinen Beitrag zu überweisen.

Roger

rationalisierung im kراسي

Alles wird rationalisiert, aber die deutsche Rechtschreibung ist heute noch genauso kompliziert und unlogisch wie zu Urgrossvaters Zeiten. Vielleicht ist das mit ein Grund, warum viele nicht gerne schreiben. Beginnen wir also ohne Verzug, diesen Misständen abzuhelpfen.

Erster Schritt: Wegfall der Grossschreibung

einer sofortigen einföhrung steht nichts im weg, zumal schon viele firmen zur kleinschreibung übergegangen sind.

zweiter schritt: wegfall der dehnungen und schärfungen

diese masname eliminirt schon die gröste felerursache in der primarschule. den sin oder unsin unserer denungen und konsonantenverdopelung hat onehin nimand kapirt.

driter schritt: v und ph ersetzt durch f

z und sch ersetzt durch s

das alfabet wird um swei buchstaben redusirt. sreibmaschinen und setsmaschinen fereinfachen sich, wertfole arbeitskräfte können der wirtsaft sugeführt werden.

firter srit: q, c und ch ersetzt durch k

j und y ersetzt durch i

pf ersetzt durch f

iest sind son seks bukstaben ausgesaltet. di sulseit kan sofort fon akt auf fir iare ferkürzt werden. anstat aksig prosent sprakunterikt können nüslidere fäker wi fisik, kemi, reknen mer geflegt werden.

fünfter srit: wegfall von ä, ö und ü seichen

ales uberflusige ist iest ausgemerst, di ortografi wider slikt und einfak. naturlik benotigt es einige seit bis dise fereinfakung ublicher riktig ferdaut ist, fileikt sasungsweise ein bis swei iare. anslisend durfte als nakstes sil di fereinfakung der nok swirigeren und unsinigeren gramatik anfisirt werden.

ik hofe euk damit gedint su haben. iest ist es nikt mer swer, einen berikt fur das info su sreiben.



Also ich find's toll, wie Du Dich ausdrücken kannst!