Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 1

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser

«Equilibre est synonyme d'activité» schrieb Jean Piaget. Studien konnten nachweisen, dass zwei Millionen Schweizerinnen und Schweizer körperlich inaktiv sind. Wenn also Gleichgewicht Synonym für Aktivität ist, befindet sich gemäss dem Genfer Erkenntnistheoretiker fast ein Drittel der Bevölkerung im Ungleichgewicht.

Täglich eine halbe Stunde Bewegung ist das Mass, um aktive Menschen von so genannten «Bewegungsmuffeln» zu unterscheiden. Ein Mass, an das wir uns noch gewöhnen müssen, umso mehr als der Sport immer noch oft als ein Feld betrachtet wird, wo nur Spitzenleistungen zählen. Diese Betrachtungsweise sollte längst der Vergangenheit angehören. Täglich eine halbe Stunde Bewegung ohne Unterbruch in gleichbleibendem Tempo – es genügt ein leichtes Training, um den Puls zu erhöhen – reicht völlig, um sich gesund zu fühlen und mit sich im Gleichgewicht zu sein. Fügt man zwei Mal wöchentlich ein etwas intensiveres Training hinzu, wird die körperliche Leistungsfähigkeit merklich verbessert.

Der Beginn eines neuen Jahres weckt Wünsche und Visionen. Die Redaktion von «mobile» versteht sich in diesem Jahr als Sprachrohr des Bundesrates. Dessen Ziel ist es, die Zahl der Inaktiven unter der Schweizer Bevölkerung – momentan sind dies 37% – um ein Prozent zu senken. Zugegeben, das Ziel ist hoch gesteckt. Immerhin müssen sechzigtausend «Bewegungsmuffel» in Bewegung gebracht werden!

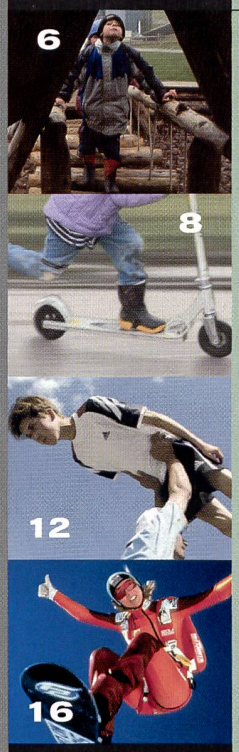
Genau hier möchten wir von «mobile» ansetzen und Sie ermuntern, ihre Rolle als «Bewegungsmotivatoren» in Schule und Verein wahrzunehmen. Die Rechnung ist einfach: Ungefähr vierzigtausend lesen unsere Zeitschrift. Wenn nun jede Leserin und jeder Leser mindestens einen «Stubenhocker» (auch «Hockerinnen» sind mitgemeint) vom Sinn der sportlichen Aktivität überzeugen kann und diesen oder diese in Bewegung bringt, ist die Aktion bereits gelungen. Die Aufgabe ist schwierig, dessen sind wir uns bewusst. Wir von «mobile» wollen unsere Bestrebungen aber noch verstärken und in der nächsten Nummer weitere Ratschläge und Tipps geben, damit der inaktive Teil der Bevölkerung – auch dank euch – weiter gesenkt werden kann. Sollten wir dieses gemeinsame Ziel

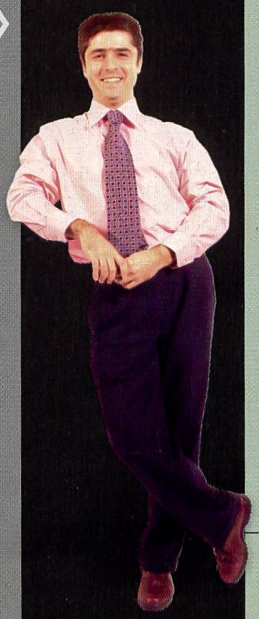
> *«Gleichgewicht als Synonym von Bewegung.»*

erreichen, kann der Staat dadurch jährlich ungefähr 50 Millionen Franken einsparen. Wenn ihr es schafft, die erwähnten «Bewegungsmuffel» zum Sport treiben zu motivieren, so lasst es uns wissen. Wir werden die verwendeten Argumente und geleisteten Überzeugungsarbeiten gerne veröffentlichen, damit alle Leserinnen und Leser davon profitieren können.

«Gleichgewicht als Synonym von Bewegung.» Wir widmen diese Nummer dem grossen Erkenntnistheoretiker Jean Piaget.

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch





Inhalt

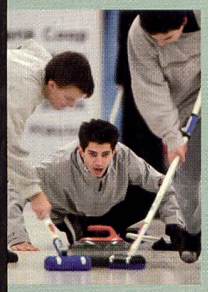


Foto: Daniel Käsermann

mobile
Die Fachzeitschrift für Sport

ETH-ZÜRICH
05. Feb. 2003
BIBLIOTHEK

Gleichgewicht

Wer in komplexen Bewegungssituationen die Fähigkeit besitzt, «dynamisch in der Balance» zu bleiben, behält den Überblick und agiert souverän. Viele Trendsportarten haben sich der Suche nach dem Gleichgewicht verschrieben, doch auch in herkömmlichen Disziplinen ist das Gleichgewicht Ausgangspunkt und Ziel jeder Bewegung. «mobile» beteiligt sich an dieser Suche und versucht den faszinierenden Begriff sowohl in seiner physiologischen Bedeutung als auch auf einer pädagogisch-didaktischen Ebene abzustecken.

6 **Ouverture**

8 **Ein Thema in allen Lebensaltern**
Arturo Hotz

10 **Flug ins Gleichgewicht – Was es zum erfolgreichen Trampolinsprung braucht**
Ralph Hunziker

12 **Die vielen Gesichter des Gleichgewichts – Eine Annäherung an einen faszinierenden Begriff**
Véronique Keim

14 **Curling, Judo, Skispringen oder Eiskunstlaufen – Jeder Sportart ihr Gleichgewicht**
Frédéric Jean, Leo Held, Berni Schödler, Peter Grütter

16 **Momente in denen alles stimmt – Bewegungsmenschen und ihre Balanciersehnsüchte**

21 **Zusammenspiel der Sinne – Im Gespräch mit dem Neurologen Christian C. Hess**
Pia Näf

24 **Leistung – eine Frage der Koordination**
Erik Golowin

Mehr Details

www.mobile-sport.ch

Unsere Wunderwaffe an der Ski-WM in St. Moritz: Der Skifahrerbeschleuniger.

Immer mehr fiebern der Ski-WM entgegen. Fahrer, Zuschauer und natürlich wir als Hauptsponsor der Ski-Nationalmannschaft. Damit wir alle viel Freude an der WM haben, gibts jetzt den Skifahrerbeschleuniger. Der funktioniert ganz einfach: Sobald ein Schweizer Fahrer unterwegs ist und alle Fernsehzuschauer und Fans neben der Piste den Skifahrerbeschleuniger einsetzen, fährt unser Fahrer viel, viel schneller. Aus dem einfachen Grund, weil sich die Begeisterung in der Bevölkerung direkt auf den Fahrer überträgt. Der Skifahrerbeschleuniger ist gratis erhältlich an der Ski-WM in St. Moritz. www.swisscom.com/sponsoring

Impressum

«mobile» (5. Jahrgang: 2003) entstand aus der Zusammenlegung der Zeitschriften «Magglingen» (seit 1944) und «Sporterziehung in der Schule» (seit 1890)

Herausgeber

Bundesamt für Sport Magglingen (BASPO), vertreten durch Direktor Heinz Keller

Schweizerischer Verband für Sport in der Schule (SVSS), vertreten durch Präsident Joachim Laumann

Co-Herausgeber

Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu ist unser Partner in allen Fragen der Sicherheit im Sport.

Chefredaktor
Nicola Bignasca (NB)

Redaktionsrat
Marcel Favre (MF), Erik Golowin (Gol), Arturo Hotz (Hz), Barbara Meier (bm), Walter Mengisen (wm), Bernhard Rentsch (bre), Rose-Marie Repond (RRe), Max Stierlin (St), Janina Sakobielski (JSA), Peter Wüthrich (Wü)

Redaktorinnen und Redaktoren
Roland Gautschi (gau, deutsche Redaktion), Véronique Keim (vke, französische Redaktion), Gianlorenzo Ciccozzi (cic, italienische Redaktion)

Bildredaktion
Daniel Käsermann (dk)

Übersetzungen
Janina Sakobielski, Markus Küffer, Angela Meschenmoser

Redaktion
Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Telefon: ++41 (0)32 327 62 57, Fax: ++41 (0)32 327 64 78, E-Mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Gestaltung und Druckvorstufe
agenturtschi, Soodstrasse 53, Postfach, 8134 Adliswil 2, www.agenturtschi.ch

Inserate
Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11, 8824 Schönenberg, Telefon: ++41 (0)1 788 25 78, Fax: ++41 (0)1 788 25 79

Druck
Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Telefon: 071 272 77 77, Fax: 071 272 75 86

Abonnementsbestellungen und Adressänderungen
Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Telefon: ++41 (0)32 327 63 08, Fax: ++41 (0)32 327 64 78, E-Mail: mobile@baspo.admin.ch

SVSS-Mitglieder: Sekretariat SVSS, Neubrückstr. 155, 3000 Bern 26, Telefon: 031 302 88 02, Fax: 031 302 88 12 E-Mail: svssbe@smile.ch

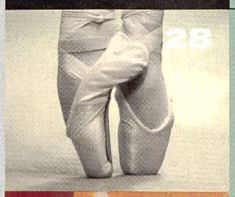
Bezugspreise
Jahresabonnement (6 Ausgaben): Fr. 35.– (Schweiz), € 31.– (Ausland), mobile*club*: Fr. 15.–

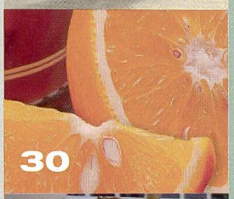
Nachdruck
Die in «mobile» publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt die Haftung für unverlangt eingeschickte Texte und Fotos ab.

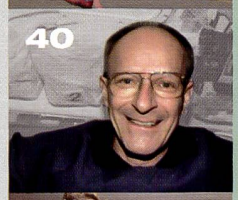
Auflagen
deutsch: 10 233 Exemplare
französisch: 3184 Exemplare
italienisch: 1515 Exemplare

ISSN 1422-7851

Inhalt







Serien

28 **Der Fuss im Sport (1) – Damit er uns noch weit trägt ...**
Ralph Hunziker

30 **Ernährung und Sport (7) – Trinken, auch wenns kalt ist**
Bernhard Rentsch

32 **Orientierungslauf (2) – Aus dem Wald und in die Schule**
Roland Eggspühler

Ständige Rubriken

34 **bfu – Sport treiben oder gesund bleiben?**
René Mathys

36 **Der Sport als Quelle von Kreativität und Fortschritt – Interview mit Raymond Bron**

38 **Neuerscheinungen**

40 **Raumfahrt und Spitzensport – Im Gespräch mit Claude Nicollier**
Nicola Bignasca

42 **Nachwuchs am Zauberberg – Das Sportgymnasium Davos**
Janina Sakobielski

43 **Eine für alle, alle für eine – Die nationale J+S-Datenbank**
Bernhard Rentsch

44 **Leserbrief/Carte blanche**

45 **Der moderne Tritt in die Pedale – Indoor-Cycling mit Jugendlichen**
Jochen Müller, Véronique Keim

48 **Kneten und Pressen in Magglingen – Neuauflage des beliebten Massagekurses**

49 **mobile*club***

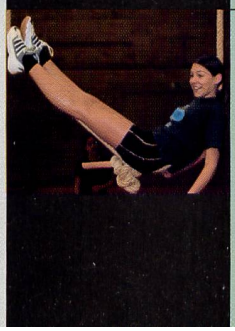
50 **Bildungsangebote**

53 **Dopingprävention – Keine Ausreden mit «no-excuses»**
Matthias Kambler, Christian Graf-Zumsteg

54 **Vorschau/Aus- und Weiterbildungsangebote an der Fachhochschule für Sport Magglingen**

Praxisbeilage:

Faszination Balance



Sowohl im Sportunterricht als auch im sportartspezifischen Training, zur Sturzprophylaxe oder als Bewegungsspiel: Die Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit ist ein übergreifendes Anliegen. Diese Praxisbeilage präsentiert Balanceaufgaben in allen Dimensionen.
Roland Gautschi