Objekttyp: **TableOfContent**

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

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

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Werden sich unsere Nachfahren dereinst wieder wie die Affen fortbewegen? Wenn wir uns die steigende Zahl der übergewichtigen und über Rückenschmerzen klagenden Kinder vor Augen halten, hat diese Frage durchaus ihre Berechtigung.

Die Zahlen diesbezüglich sprechen für sich: Laut einer repräsentativen Studie des Instituts für Lebensmittelwissenschaften der ETH Zürich leidet jeder sechste Junge zwischen sechs und zwölf Jahren an Übergewicht; bei den Mädchen ist es sogar jedes fünfte. Fettleibigkeit betrifft 3,8 % aller Schweizer Kinder, und auch Rückenschmerzen nehmen zu. Über 20 % der 11- bis 14-Jährigen berichten über gelegentliche oder chronische Rückenschmerzen, und je älter die Kinder werden, desto häufiger treten sie auf.

Diese Tatsachen sind alarmierend und haben schwerwiegende Folgen. Haltungsschäden betreffen eine beträchtliche Anzahl unserer Jugendlichen. Für eine gesunde, physiologische Haltung sollte die Wirbelsäule bereits sehr früh durch Muskelkraft stabilisiert werden. Die lokalen und globalen Rumpfstabilisationsmuskeln brauchen jedoch adäquate Reize, damit sie sich entwickeln und ihre Aufgabe erfüllen können. Diese Reize sind im Tagesablauf vieler Kinder seltener geworden. Zudem wird die Muskulatur durch zunehmend sitzende Tätigkeiten immer einseitiger belastet.

Heisst das nun, dass wir bereits im frühen Kindesalter Krafttraining durchführen sollen? Das würde bedeuten, ein Tabu, das im Sportunterricht und im Vereinssport noch sehr stark verankert ist, zu überdenken. Und genau dies hat die vorliegende Ausgabe von «mobile» vor. Wir möchten aufzeigen, dass klug aufgebaute und angepasste Kräftigungsformen im Vorschulalter und während der ersten Schuljahre sinnvoll und nützlich sind. Nicht ein zu frühes, sondern nur ein falsch durchgeführtes Krafttraining ist schädlich.

Auf den folgenden Seiten finden Sie viele wertvolle Tipps, die Ihre Kenntnisse im Krafttraining mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen erweitern. Wir wollen mit diesen Beiträgen dem zunehmenden Haltungszerfall unserer Art entgegentreten und möchten Sie, liebe Leserinnen und Leser, zur folgenden Aufgabe einladen: Führen Sie den Test auf Seite 15 am Anfang und am Ende eines Schul- oder Vereinsjahres durch. Sie werden feststellen, ob sich die Haltung Ihrer Schülerinnen oder Vereinsmitglieder dank Ihren Krafttrainings im Laufe des Jahres verbessert hat ...

Und ohne es abschätzig zu meinen: Lassen wir die Affen im Urwald und tragen zur Entwicklung der aufrechten Haltung einer neuen Generation des Homo sapiens bei!

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch

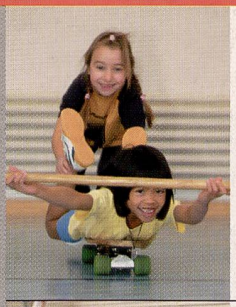
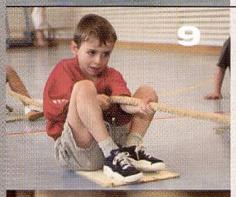
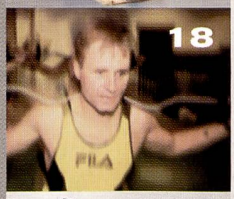
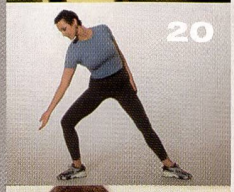
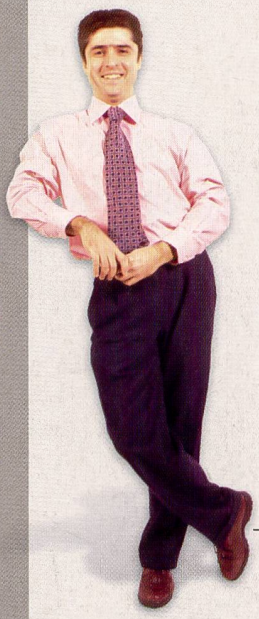


Foto: Daniel Käsermann









Inhalt

ETH-ZÜRICH
03. April 2003
BIBLIOTHEK
P 516·485
MED

mobile
Die Fachzeitschrift für Sport

Kraft

V-förmige Rücken, gewaltige Nacken, Hügel von Bi- und Trizepsmuskeln: Die Bilder zum Thema Kraft findet man in Bodybuilding-Zeitschriften. Für den Bewegungsunterricht oder das Training im Verein mag Schönheit ein Aspekt sein. Wer jedoch das Ziel seiner Trainingstätigkeit mit «gut aussehen» beschreibt, dem wird diese «mobile»-Ausgabe nicht weiterhelfen. Auf den folgenden Seiten wird Kraft zuerst als Voraussetzung und nicht als Ziel betrachtet. Das Zitat in der Ouvertüre beschreibt, um was es geht – in diesem Heft und im Sport allgemein: Kraft und Technik gehören zusammen.

6 **Ouverture**

9 **Krafttraining mit Kindern – Die Meinung des Experten zu einem Tabuthema**
Janina Sakobielski

10 **Früh Kraft trainieren – Die Chance ergreifen**
Lukas Zahner

12 **Das Spiel mit der Kraft beginnt in der Vorschule**

15 **Haltungsschwächen – Testverfahren zur Früherkennung**

16 **Krafttraining kennt kein Alter**
Jost Hegner

18 **«Ich bin kein Feind der Fitnessbranche» – Im Gespräch mit Bruno Baviera**
Roland Gautschi

20 **Keine Angst vor dem Hohlkreuz – Eine Fehlhaltung gibt zu Reden**
Roland Gautschi

22 **Mehr als Gewichte stemmen – Die Trainingsphilosophie von Jean-Pierre Egger**
Erik Golowin

26 **Portfolio Fitness – Dauerbrenner und neue Trends**
Ralph Hunziker

29 **Variationen zu einem Thema – «Kraftvolle» Statements**

62 **Der Pull-over ist kein Kleidungsstück – Anleitung zum Hanteltraining**
Rolf Weber

66 **Die Turnhalle als Fitnesszenter – Trainingsmöglichkeiten im Sportunterricht**
Pierre Meylan

Mehr Details

www.mobile-sport.ch

get the feeling
2003
TOUR
Running-, Walking- und Nordicwalking-Interessierte aufgepasst!
Im Rahmen der «Get the feeling TOUR 2003» können EinsteigerInnen und Fortgeschrittene unter professioneller Anleitung von Anita Brägger, mehrfache CH-Meisterin über 800m, und Urs Gerig, Sportcoach und Walking-Experte, einen Einblick und wichtige Tipps zu diesen Sportarten erhalten.
Gleichzeitig können Sie die entsprechenden neusten COMPLETE Produkte testen und ausprobieren.
Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen Freude und Spass am gemeinsamen Sporterlebnis.
Die Veranstaltung ist öffentlich und die Teilnahme kostenlos.
STATIONEN DER «GET THE FEELING» TOUR:
(jeweils 12.00 Uhr und 17.00 Uhr)
Zürich 30. April 2003 Sportzentrum CREDIT SUISSE Fluntern
Basel 1. Mai 2003 St. Jakobspark (Grün 80)
Bern 2. Mai 2003 Allmend (vis-a-vis Wankdorfstadion)
Eine Anmeldung ist erwünscht.
Anmeldung und weitere Informationen unter:
www.sportcoach.ch
ENHANCE YOUR RUNNER'S HIGH.
PUMA Extol für neutrale Läufer und leichte Überpronierer die einen gut gedämpften, dynamischen Laufschuh suchen. Die UniTec Außensohlen-Technologie, bietet zusammen mit unserer übergangslos in die Zwischensohle integrierten IdCELL Vorfußdämpfung und dem neuen decoupled iCell im Fersenbereich ultimative Dämpfung, Flexibilität und ein sehr direktes Laufgefühl für komfortables `Kilometerfressen´.
COMPLETE
PUMA
puma.com

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

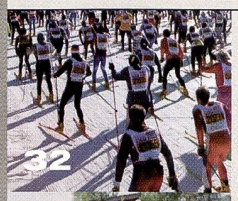
Bezugspreise
Jahresabonnement (6 Ausgaben): Fr. 35.– (Schweiz), € 31.– (Ausland), mobile*club*: Fr. 15.– Einzelausgabe: Fr. 10.–/€ 7.50 (+Porto)

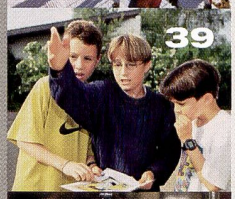
Nachdruck
Die in «mobile» publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt die Haftung für unverlangt eingeschickte Texte und Fotos ab.

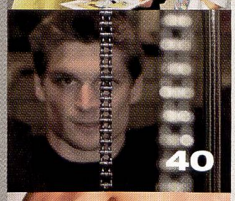
Auflagen
deutsch: 10 233 Exemplare
französisch: 3184 Exemplare
italienisch: 1515 Exemplare

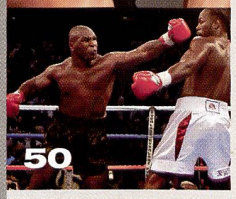
ISSN 1422-7851

Inhalt









Serien

32 **Sport und Wirtschaft (1) – Regionen profitieren von Sportgrossanlässen**
Barbara Meier, Jürg Stettler

34 **Der Fuss im Sport (2) – Vielseitig laufen, das ist lebenswert**
Ralph Hunziker

36 **Ernährung und Sport (8) – Besser essen für mehr Leistung**
Gianlorenzo Ciccozzi

39 **Orientierungslauf (3) – In vielen Fächern zu Hause**
Roland Eggspühler

Ständige Rubriken

40 **Fitnesszentren: Gesundheitstempel oder Verletzungsfallen? – Die Resultate einer bfu-Studie**
René Mathys, Muriel Sutter

43 **Neuerscheinungen**

47 **Dopingprävention – Schönheit ohne Anabolika**
Matthias Kamber

49 **Jugend + Sport im Internet – Aktuell und übersichtlich**
Bernhard Rentsch

50 **Wie moralisch ist der Sport? – Walter Herzog zur Ethik-Charta**
Nicola Bignasca

55 **Leserbrief/Carte blanche**

57 **Die Magglingen-Deklaration – Symposium am Baspo**
Daniele Waldburger

59 **Markt – Optimale Kräftigung mit dem Fitball Traction**
Majda Scharl

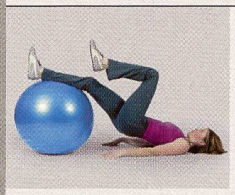
61 **mobile*club***

65 **Bildungsangebote**

70 **Vorschau**

Praxisbeilage:

Swissball – eine runde Sache!



Der Swissball ist längst ein bekanntes und anerkanntes Trainingsgerät. Seine Beliebtheit verdankt er seiner Vielseitigkeit. Er kommt als Stuhl, Spielball, zum Dehnen oder Kräftigen zum Einsatz. Weshalb der Swissball im Kraftbereich so erfolgreich ist, zeigt diese Praxisbeilage.
Rolf Altorfer, Stephan Meyer, Roland Gautschi