Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 5 (2003)

Heft: 2

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

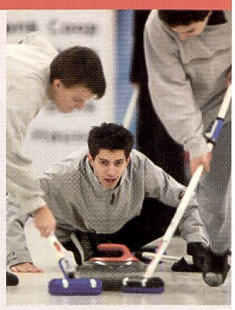
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Meinungen

Faszination Balance – aber bitte ohne Angst!



Als Sportlehrerin habe ich an den vielen guten Ideen zur Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit in der neusten Nummer des «mobile» Freude. Ich stimme mit Arturo Hotz völlig überein, dass unser Verhalten zum Gleichgewicht die zentrale Aufgabe für alle sportartspezifischen Bewegungskompetenzen darstellt. Und theoretisch kann dem auch nichts entgegengesetzt werden.

Sich der gestellten Aufgabe gemäss im Gleichgewicht zu verhalten heisst, sich ökonomisch und harmonisch zu bewegen, ohne muskuläre Dysbalancen, gelassen, kontaktfähig und reagierbereit. Ein hohes Ziel! Ja, das höchste Ziel!

Unzählige Schwierigkeiten ergeben sich in der praktischen Umsetzung mit dieser Aufgabe.

Ich schaue mir die Fotos zu den vorgestellten Aufgaben in der Praxisbeilage an. Ich sehe bei den Schülerinnen und Schülern Angst. Woran ich es sehe? An den Händen, die sich zu Fäusten ballen, an einem unnatürlichen Lachen, an steifen Beinen, an der Körperhaltung, an der nötigen Hilfestellungen durch Mitschülerinnen. Ich unterrichte seit 30 Jahren als Sportlehrerin. Hätte ich solches vor 20 Jahren gesehen? Wenn mich jemand darauf angesprochen hätte, vielleicht, aber ich bin mir nicht sicher.

Ich frage meine Schülerinnen: «Was macht euer Körper, wenn ihr Angst habt?» und sie antworten mir alle: «Ich verkrampfe mich, ich werde steif, ich blockiere mich.» Ich frage weiter: «Kann man mit Angst das Gleichgewicht schulen?» «Nein», antworten sie, «weil wir für die Schulung des Gleichgewichts möglichst gelöst sein sollten.»

Und so nehmen wir die Anregungen aus der Praxisbeilage und probieren die Übungen so umzubauen, dass sie angstfrei ausgeführt werden können.

Angstfreiheit erlangen wir, indem die Übungen so gestaltet sind, dass

- *die Anlagen so aufgebaut sind, dass wir nicht in die Tiefe fallen können (gegen die Fallangst)*
- *wir die Übung alleine probieren können (für unser Selbstvertrauen)*
- *wir dabei eine Augenbinde, die aber jederzeit gelöst werden darf, tragen können (zur Verbesserung der Innenwahrnehmung)*
- *wir tastend mit der Aufgabe umgehen können, indem wir auch Schuhe und Socken ausziehen (für die Schulung der Kontaktfähigkeit)*
- *wir uns Zeit lassen können (für die Gelassenheit)*

Werden die Aufgaben so umgestaltet, stellt sich das ein, was wir uns als Lehrperson wünschen: Konzentration, gelassene Achtsamkeit und ein heiteres Lächeln.

Ich wünsche euch viel Vergnügen!

Edith De Jaco-Stebler,
Deutsches Gymnasium Biel
dejaco@sis.unibe.ch

Alkohol in der Juniorenabteilung ...

Am 14. Dezember 2002 hatten wir mit unserer Juniorenmannschaft einen Fondue-Plausch-Abend mit anschliessender Übernachtung. Ich musste feststellen, dass bereits zu Beginn des Abends fünf von zehn B-Junioren (Jahrgänge 1987/1988) in leicht angetrunkenem Zustand erschienen. Gemeinsam assen wir friedlich Fondue, und ich machte danach mit einem Junior den Abwasch. Die anderen vergnügten sich mit einer Spielkonsole, einige gingen wieder nach draussen. Als sie wieder zurückkamen bemerkte ich, dass drei Junioren stark alkoholisiert waren. Ich ging nach draussen und sah zwei Häuser weiter leere Flaschen herumliegen. Darunter waren Trojka (roter, russischer Wodka), Rotwein und Malibu. Morgens um 2.30 Uhr musste ein Junior in Begleitung eines Spielers nach Hause gebracht werden, weil der 15-Jährige seine Umwelt teilweise nicht mehr wahrnahm.

Gleich am nächsten Tag informierte ich den Vorstand über die Vorfälle mit der Bitte, die Eltern der Spieler mit einem Brief der Vereinsleitung schriftlich zu informieren. Der Vorstand wollte von dem allem gar nichts wissen und tat so, als sei dieser Fall für ihn nicht von Interesse. Dieses Vorkommnis ist in diesem Verein kein Einzelfall, sondern vielmehr die Spitze des Eisberges.

Ein anderes Beispiel gefällig? Im Herbst rastete ein C-Junior im Training total aus. Die Trainer konnten ihn beruhigen und nach Hause schicken. Später wurde gesagt, dass der betreffende Spieler vor dem Training ein Smirnoff Ice getrunken hatte, deshalb seine Reaktion. Auch bei diesem Vorfall unternahm der Vorstand nichts, und die Eltern kümmerten sich schon gar nicht darum. Für sie lag die Schuld beim Trainer, welcher seine Verantwortung nicht wahrnahm.

Diese zwei Fälle erschrecken mich. Ich bin für Sport ohne Doping und Drogen. Heute bin ich auch nicht mehr beim besagten Verein. In solchen Fällen erwarte ich von einem Vorstand ein Eingreifen. Weiter sollte in den Vereinen viel mehr über die Probleme mit Alkohol und anderen Drogen gewarnt werden. Die Risiken sollten erläutert werden, und zwar nicht nur gegenüber Trainern, sondern auch Spielern gegenüber. Erschreckend ist auch, dass sich nicht einmal mehr Eltern um die Probleme ihrer Kinder kümmern. Alkohol kann viele Unfälle zur Folge haben, welche vielleicht tödlich enden können. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.laola.ch.

Andreas Haas, Trainer Unihockey,
andreas.haas@face-off.ch

Carte blanche

Gesund leben – schön sterben?

Schlank und braun gebrannt ist der erfolgreiche Geschäftsmann. Die Qualifikationen seiner Sekretärin? Jung, dynamisch, flexibel. Kompetent und selbständig? Aber bitte in Massen. Traum-Massen, versteht sich.

Ob in gediegenem Rahmen mit privatem Trainer oder Kopf an Kopf keuchend im Aerobicsaal: Schritt halten heisst die Devise, denn die Fitten haben stets die Nase vorn im Rennen um die ewige Jugend.

In den Arenen des Körperkults leisten die Krankenkassen einen bescheidenen Beitrag an das Schweisstreiben, in der Hoffnung, durch das Gewichtstemmen ihrer Kundschaft etwas finanzielle Entlastung zu erfahren. Es ist schliesslich wissenschaftlich erwiesen, dass Bewegung und Sport das Leben quantitativ und qualitativ ausgesprochen positiv konnotieren – man bedenke nur, wie viele Senioren sich dank regelmässigen Krafttrainings bis ins hohe Alter völlige Selbständigkeit erhalten haben.

Wen wunderts da, wie ehrgeizig die Maschinen von früh bis spät genutzt werden – neben der Selbständigkeit will schliesslich auch die Schönheit in die Jahre hinübergerettet sein. Und wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.

Dieser Weg ist nicht selten steil oder steinig, und nur wer Askese übt, darf auf dem Grat der Perfektion wandern. – Dabei müssen übrigens auch verschiedene Prinzipien der Ernährung beachtet werden, sonst landet man blitzschnell vom Pfade der Erleuchtung auf dem Holzweg der Übergrössen. Das Knacken von Rohkost zwischen unseren Zähnen besänftigt allfälliges Magenknurren – und übertönt doch auch ganz vortrefflich die Sirenengesänge der zahlreich lockenden Confiserien. Wo Light-Produkte und Kalorienzählen versagen, gewähren Supplemente aller Art der Natur grosszügig Unterstützung. Welche Dame ärgert sich schon über stündliches Rasieren, wenn das Bikini ansonsten keinen Makel blosslegt?

Die Sport-Bekleidungsindustrie trägt ein Übriges dazu bei, dass das Fitnesscenter als Begegnungsstätte hinter der Zentralbibliothek momentan Rang zwei einnimmt. Gemeinsam statt einsam gilt auch fürs Schwitzen, womit sowohl die Existenz der Studios als auch das Fortbestehen der schönen neuen «Körper-Welt» gesichert wäre. Bis zur Sintflut der nächsten Trendwelle.

D'Artagnan

SPORTZENTRUM

180 Betten, hauptsächlich 12er- und 6er-Zimmer. Aufenthaltsräume.

Sportanlagen:
Hallen- und Freibad, Fussballplatz, Fit- und Wellness-Center, Minigolf, Kunststoffplatz für Hand-, Korb-, Volleyball (Beach und Halle) und Tennis.

Vollpension ab Fr. 39.– inkl. Hallen- und Freibadbenützung.

Für Sport-, Wander- und Skilager:
Skizentrum Elsigenalp-Metsch, 2300 m.ü.M.

Information:
Frutigen Tourismus, CH-3714 Frutigen, Tel. 033 671 14 21, Fax 033 671 54 21
E-Mail: frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch

tri-Mobil: On the Road 2003

Duathlon und Triathlon an der Schule

Mit dem tri-Mobil steht allen Schulen und Jugendgruppen die komplette Infrastruktur zur Organisation eines Triathlons oder eines Duathlons bis max. 500 Teilnehmer/-innen zur Verfügung – Badekappen, Startnummern, Velohelme, Absperrmaterial etc. Die Kosten für die Schule betragen ab ca. Fr. 150.– (inkl. Betreuung.)

Le duathlon et le triathlon à l'école

Avec le tri-Mobil, toutes les classes ou groupes de jeunes ont à disposition une infrastructure complète pour l'organisation d'un duathlon ou d'un triathlon pour 500 participants au maximum, avec bonnets de bain, dossards, casques de vélo, etc.

Auch 2003 ist das tri-Mobil wieder einsatzbereit.

Viele Schulen haben ihre Termine für die nächste Saison schon reserviert. Bieten Sie auch den Jugendlichen in Ihrer Umgebung die Möglichkeit, unseren Sport auf spielerische Weise kennenzulernen. Informieren Sie die Verantwortlichen an den Schulen über das tri-Mobil. Eine Broschüre über das tri-Mobil kann bestellt werden bei: tri, Postfach 296, 8046 Zürich.

Neu! Übersicht Reservation: www.trisuisse.ch

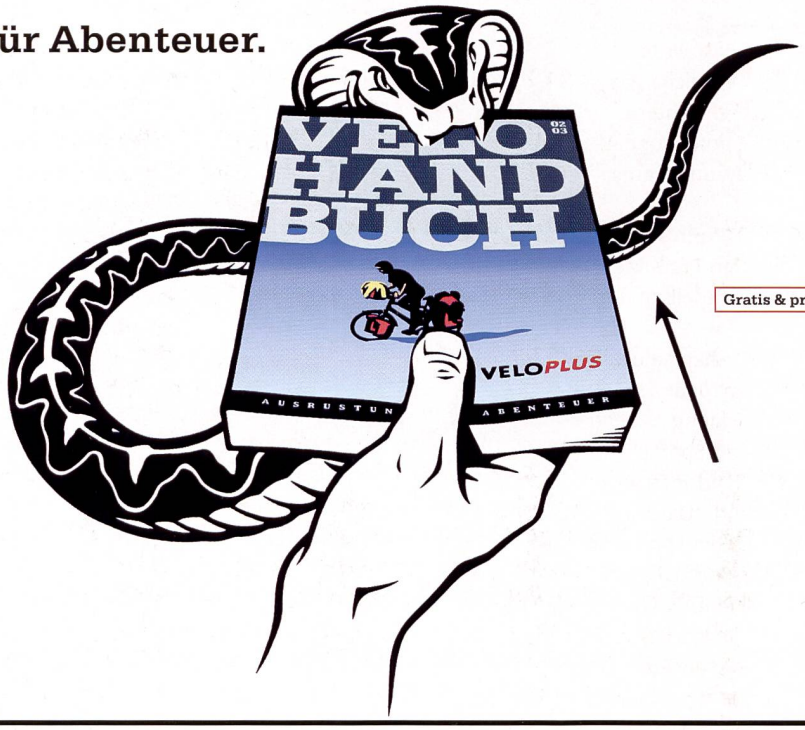
Pour 2003, le tri-Mobil est à nouveau prêt à intervenir

Beaucoup d'écoles ont déjà réservé leurs dates pour la prochaine saison, mais il reste des dates libres. Donnez la possibilité aux jeunes qui vous entourent de découvrir notre sport et ceci de façon ludique. Informez les maîtres de sport de votre localité sur le tri-Mobil. Vous pouvez obtenir la brochure sur le tri-Mobil à: tri, case postale 296, 8046 Zurich.

Nouveau! Tableau de reservation: www.trisuisse.ch

tri, Postfach 296, 8046 Zürich Tel. 01 371 80 10, Fax 01 371 80 09 E-Mail: info@trisuisse.ch

Ausrüstung für Abenteuer.
Tipp Nr. 57



Gratis & praktisch

Sennhauser Creative Consulting

Mit dem Gratis Velo-Handbuch sind Sie für jedes Abenteuer gerüstet. Über 7000 Produkte auf 540 Seiten. Outdoor-Ausrüstung und Bike-Bekleidung, Bike-Zubehör und Bike-Werkzeuge, dazu Zelte, Schlafsäcke, Karten und alles Nützliche für Touren und Trekks. Genau richtig für Ferien, MTB-Trips, Rennsport und Abenteuer aller Art. Jetzt gleich bestellen und gratis erhalten.

VELOPLUS
www.veloplus.ch

Coupon senden an: VeloPlus, Rapperswilerstrasse 22, 8620 Wetzikon 52

Name .....
Vorname .....
Strasse .....
PLZ/Ort .....

Läden: *Basel* Leimenstr. 78, *Ostermundigen* Bernstr. 65, *Wetzikon* (beim S-Bahnhof), Tel. 01 933 55 55, Fax 01 933 55 56, info@veloplus.ch

Alles mit Rang und Namen

Sport soll als fester Bestandteil in die Programme der internationalen Entwicklungszusammenarbeit und Friedensförderung integriert werden. So lautet der Kernpunkt der «Magglingen Deklaration», die zum Abschluss der ersten Internationalen Konferenz für Sport und Entwicklung verabschiedet wurde.

Daniele Waldburger

Am Anlass, der vom 16. bis 18. Februar in Magglingen stattfand, nahmen über 300 hochrangige Vertreter von UN-Organisationen, Regierungen, Sportverbänden, aus Zivilgesellschaft, Wissenschaft und Wirtschaft teil. Initiiert wurde die Konferenz gemeinsam vom früheren Schweizer Bundespräsidenten Adolf Ogi, Untergeneralsekretär und Sonderberater des UNO-Generalsekretärs für Sport im Dienst von Entwicklung und Frieden, sowie von der Direktion für Entwicklung und Zusammenarbeit (DEZA) und dem Bundesamt für Sport (Baspo).

Staatspräsidenten und Sportstars

«Wir sind von der Resonanz der Konferenz überwältigt», erklärte Heinz Keller, Direktor der Bundesamts für Sport. Anstelle der ursprünglich geplanten 200 Teilnehmer nahmen über 300 Delegierte sowie 60 Medienschaffende aus aller Welt am von Bundesrat Samuel Schmid eröffneten Anlass teil. Hochrangige Politiker und Sportlerpersönlichkeiten bekräftigten schliesslich den «Mehrwert des Sports» in einer Deklaration (siehe Kasten).

Die ist erst der Anfang ...

«Die Konferenz von Magglingen ist erst der Anfang. Jetzt geht es darum, das globale Netzwerk für Sport und Entwicklung auszubauen und den Geist von Magglingen in konkrete Projekte umzusetzen», sagte Adolf Ogi. «Wir werden dabei auch in Zukunft eine aktive Rolle spielen.» Bereits jetzt ist eine Nachfolgekonferenz für das Jahr 2005 geplant. Zudem soll eine Informationsdrehscheibe für Sport und Entwicklung geschaffen werden. Noch vor 2005 plant Ogi zudem eine Konferenz zum Thema «Sport und Frieden». **m**

Weitere Informationen zur Konferenz finden sich auf der Website www.sportdevconf.org.

Die Magglingen-Deklaration

Diese Erklärung steht für unser Engagement im Bereich Sport und Entwicklung.

Im Wissen um seine Vielfalt sind wir überzeugt, dass der Sport ein Menschenrecht und eine ideale Lebensschule ist. Wir anerkennen die Möglichkeiten und Werte des Sports und erklären:

- Bewegung und Sport fördern auf kostengünstige Art die körperliche und psychische Gesundheit des Menschen und sind wichtig für die Entwicklung.
- Die Aufnahme von Sportunterricht ins Schulsystem hilft Kindern, bessere Leistungen zu erbringen und steigert ihre Lebensqualität.
- Spiel und Sport helfen, seelische Wunden zu heilen und Traumas in Zeiten von Konflikten, Krisen und sozialen Spannungen zu überwinden.
- Sport auf lokaler Ebene ist ein ausgezeichnetes Mittel, Menschen verschiedenster Herkunft zusammenzubringen und den Gemeinsinn zu fördern.
- Sport kann helfen, ethnische, religiöse oder soziale Schranken zu überwinden, wie auch solche gegenüber Behinderten oder zwischen den Geschlechtern.
- Sport ist wirksam, wenn er mit Fairness und Respekt, ohne Drogen oder Doping betrieben und niemand ausgeschlossen wird.
- Indem sich die Sportartikelindustrie ethischen Grundsätzen verpflichtet, verleiht sie ihren Produkten einen Mehrwert und trägt dazu bei, die Gesellschaft positiv zu gestalten.
- Die Partnerschaft von Sport, Medien und Entwicklungsarbeit fördert das Bewusstsein für den Beitrag des Sports zu einer nachhaltigen Entwicklung.

All dies kann erreicht werden, indem Sport ein wesentlicher Bestandteil der nationalen und internationalen Entwicklungszusammenarbeit wird. Darum fordern wir Regierungen, UNO-Dachverbände, Sportverbände, nichtstaatliche Organisationen, Sportartikelindustrie, Medien, Wirtschaft und alle Menschen auf, einen Beitrag zum Sport im Dienste der Entwicklung zu leisten.

Magglingen ist ein erster Schritt in unserem Engagement für eine bessere Welt durch Sport.

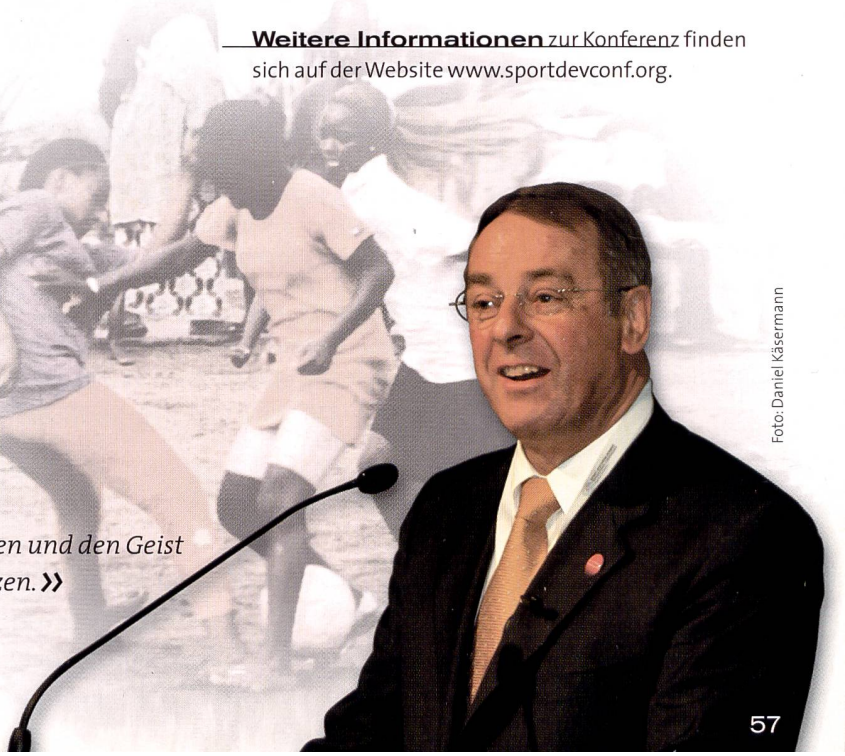


Foto: Daniel Käsermann

«Jetzt geht es darum, das globale Netzwerk für Sport und Entwicklung auszubauen und den Geist von Magglingen in konkrete Projekte umzusetzen.»
Adolf Ogi

KNIEHOSE COLUMBIA GRT®. DAS ABENTEUER FÜR KURZENTSCHLOSSENE.

Ob Shorts oder Hose, Mother Boyle hat den richtigen Schnitt für diesen Sommer: Range Finder Knee Pant™. Schnelltrocknendes 100% Omni Dry® Nylon Faille, Seitentaschen mit Klappe, Gesäßtaschen mit Knopfverschluss und durch Druckknöpfe verstellbare Beinlänge. Kurz und gut, alles was das Herz begehrt. Mehr dazu unter www.columbia.com

GRT®

"Eine Dreiviertelhose ist nichts für halbe Portionen."

– Gert Boyle, Direktorin

Columbia Sportswear Company®

FIT•BALL® TRACTION

Optimale Kräftigung

Der Fitball (Swissball) ist ein beliebtes Trainingsgerät. Seine Effizienz in verschiedenen Trainingsprozessen spricht Bände. Die Vorteile dieses grossen Balles sind bestechend.

Majda Scharl

Der Körper wird von jeder Übung, die mit dem Fitball ausgeführt wird (Mobilisierung, Kräftigung oder auch Dehnung), als Einheit, als ein Ganzes angesprochen. Bei der Bewegungsausführung und optimalen Stabilisierung werden ganze Muskelstränge belastet und diese interagieren idealerweise mit der stabilisierenden Muskulatur (siehe dazu die Übungen und Hinweise in der Praxisbeilage).

Training für Anspruchsvolle

Der Fitball trifft ins Schwarze, da mit seiner Hilfe verschiedene Trainingsbereiche abgedeckt werden können: Kraft, Ausdauer, Mobilität, Koordination und Schnelligkeit – mit Schwerpunkt Stabilisierungsfähigkeit. Die für den «Fitball Traction» typischen elastischen Griffe, die am Ball befestigt werden können, vergrössern die Palette an Trainingsmöglichkeiten zusätzlich. So kann die Muskulatur der Extremitäten gestärkt und gleichzeitig die rumpf- und gelenkstabilisierende Muskulatur optimiert werden. Resultat: Verbesserung der Grundkraft und der Körperhaltung, was im Breiten- wie auch Spitzensport enorm wichtig ist.

Kraft und Gleichgewicht im Fokus

Anders als auf Geräten im Kraftraum, auf denen man passiv sitzt und einseitige Bewegungen ausführt, verlangt der «Fitball Traction» aktives Sitzen. Es gibt viele Variationsmöglichkeiten einer Bewegung – die optimale Haltung und der ideale Bewegungsablauf unseres Körpers im Raum werden gefördert. Natürlich können die Belastungsintensitäten weniger fein abgestuft werden wie an Kraftgeräten (der «Fitball Traction» bietet zwei elastische Bänder von unterschiedlichem Widerstand und verstellbarer Länge). Aber dieser Nachteil wird durch die Bewegungsabläufe, welche Kraft und Gleichgewicht vereinigen – zwei wichtige Parameter zur Leistungsverbesserung – wettgemacht.

Auch zur Prävention?

Die Kräftigung kann noch weiter ausgebaut werden, wenn eine Rotationsbewegung ausgeführt wird. Dieser Aspekt ist insbesondere für die Vorbeugung wichtig, speziell bei der Prävention von Schulterverletzungen. Der «Fitball Traction» ermöglicht ein gezieltes Training für die bewegende Muskulatur, wobei der Schwierigkeitsgrad stets erhöht werden kann: im Gleichgewicht sitzend, auf den Knien oder auf dem Fitball stehend.

Zudem sind die Griffe aus Latex sehr platzsparend und schnell und jederzeit einsetzbar.

Der Fitball hat seinen guten Ruf also zu Recht: Mit ihm wird das Training optimal, spannender und effizienter. m

In der Rubrik mobile*club* finden Sie unsere Spezialaktion «Fitball Traction» (vgl. Seite 61).