Editorial

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **Preface**

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

Band (Jahr): **7 (2005)**

Heft 1

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

Wie viel Sport treibt die Schweizer Jugend? Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sich ihr Bewegungs- und Sportverhalten in den letzten zehn Jahren kaum verändert hat (vgl. Artikel S. 8). Und doch zeichnet sich ein neues Phänomen ab: Eine langsame, aber stete Tendenz zur Polarisation und einer Zweiklassengesellschaft. Immer mehr Jugendliche treiben täglich Sport, gleichzeitig nimmt auch der Anteil derjenigen zu, die sich weniger als zwei oder drei Mal in der Woche bewegen.

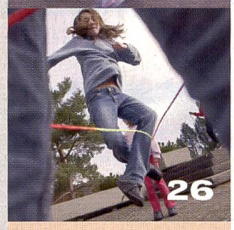
Der Graben zwischen den sehr sportlichen und wenig sportlichen Jugendlichen scheint immer grösser zu werden. Untermauert wird diese Aussage dadurch, dass bestehende Angebote, wie beispielsweise jene von Jugend+Sport in Zusammenarbeit mit den Sportverbänden, zwar sehr gut besucht sind – jedoch vor allem von Jugendlichen, die sich sowieso schon ausreichend bewegen. Leider scheinen diese Angebote jene, die sich in der Freizeit kaum bewegen, nicht zu erreichen.

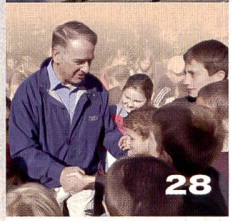
Die wissenschaftliche Forschung wird dieses Phänomen unter die Lupe nehmen müssen. Falls es sich jedoch in den nächsten Jahren bestätigt, wird dies schwerwiegende Konsequenzen auf die allgemeine Gesundheit haben. Eine Lösung läge zwar auf der Hand, ist aber in seiner Umsetzung alles andere als einfach: In den schulischen Stundenplan gehört die tägliche Bewegungsstunde. Um diese Forderung erfolgreich umzusetzen, braucht es strukturelle Veränderungen in der Institution Schule. Das Beispiel einer Primarschule in Frauenfeld (vgl. S. 12) zeigt, dass eine derartige Vision durchaus Wirklichkeit werden kann, ohne den Stundenplan zusätzlich zu belasten. Voraussetzung ist, dass sie von den Lehrkräften und der Schulleitung getragen wird.

Dass tägliche Bewegung der Gesundheit zugute kommt, ist wissenschaftlich bewiesen (vgl. S. 10). Jedoch sollte uns ein weiterer Aspekt am Herzen liegen: regelmässige sportliche Aktivität sowie koordinativ anspruchsvolle Bewegungsaufgaben fördern das Lernen. Das Gehirn wird besser durchblutet, die Verbindungen zwischen den Nerven (Synapsen) stimuliert und verschiedene Fähigkeiten verbessert: die Konzentrationsfähigkeit, die Konfliktfähigkeit im zwischenmenschlichen Bereich oder die Fähigkeit, erhöhte Arbeitsbelastungen zu ertragen. Mit anderen Worten: Tägliche Bewegungsaktivität ist keine verlorene Zeit, sondern leistet einen wertvollen Beitrag zum persönlichen Wohlbefinden und erleichtert das Lernen. Wir wünschen uns, dass die vorgesehenen Aktivitäten während des noch jungen Internationalen Jahrs des Sports und der Sporterziehung helfen, eine alte, aber immer noch brandaktuelle Vision zu verwirklichen: Bewegung und Sport – mindestens einmal am Tag!

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch

Foto: feel your body gmbh





Inhalt

ETH-ZÜRICH
09. Feb. 2005
BIBLIOTHEK

mobile
Die Fachzeitschrift für Sport

Tägliche Bewegung

Zwei Drittel der Bevölkerung erfüllen die vom Bundesamt für Sport vorgegebenen Bewegungsempfehlungen nicht. Dies ist gewiss ein Grund zu Klagen. Doch mit dem Kopf im Sand bewegt man niemanden. Auf den folgenden Seiten werden Projekte und Ideen vorgestellt, wie die Schweiz in Zukunft bewegter sein könnte. Oft kommt die Initiative von einzelnen Personen, von Lehrerinnen und Lehrern, Leiterinnen und Leitern. Mehr und mehr gibt es jedoch auch kantonale Projekte und solche, die auf Bundesebene lanciert werden. Im Grunde wollen alle dasselbe, lernen wir also von allen!

6 **Ouverture**

8 **Heute schon geschwitzt? – Vision und Wirklichkeit**
Nicola Bignasca

12 **Turnen am Morgen ist mehr als Morgenturnen – In einer Frauenfelder Schule ist die tägliche Sportlektion Realität geworden**
Roland Gautschi

14 **Die Welt der Kopfakrobaten – Einblicke in ein bewegtes Klassenzimmer**
Roland Gautschi

16 **Keine Diäten, sondern mehr Bewegung – Ein Genfer Spital untersucht die Folgen mangelnder Bewegung bei Kindern**
Lorenza Leonardi

19 **«Rope Skipping» und «Burzelbaum» – Zwei Projekte zur Bewegungsförderung**

21 **Aufschlag Federer, Return Schweiz – Nationale Projekte**

23 **Einfälle statt Zufälle – Das Projekt «schule.bewegt»**

24 **Mein bewegtes Tagebuch – So könnte es aussehen!**

26 **Freiräume mit Bewegung füllen – Ein Plädoyer für den Schulsport und für mehr Kreativität im Sportunterricht**
Walter Mengisen

28 **Ein Traum geht in Erfüllung – Im Gespräch mit alt Bundesrat Adolf Ogi über das Internationale Jahr des Sports und der Sporterziehung**

30 **Eine Minderheit trainiert, die Mehrheit schaut zu – Der Bewegungsmangel in Zahlen**
Markus Lamprecht, Hanspeter Stamm

32 **Was die einen reizt, lässt die anderen kalt – Jede Altersgruppe kommt anders auf Trab**
Brian Martin