Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 7 (2005)
Heft: 1

Vorwort: Editorial
Autor: Bignasca, Nicola

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: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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.

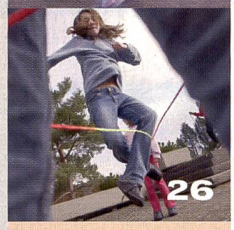
Der Graben zwischen den sehr sportlichen und wenig sportlichen Jugendlichen scheint immer grösser zu werden. Untermauert wird diese Aussage dadurch, dass bestehende Angebote, wie beispielsweise jene von Jugend+Sport in Zusammenarbeit mit den Sportverbänden, zwar sehr gut besucht sind – jedoch vor allem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

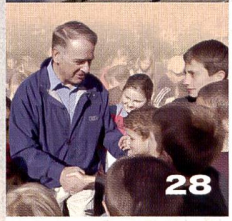
Die wissenschaftliche Forschung wird dieses Phänomen unter die Lupe nehmen müssen. Falls es sich jedoch in den nächsten Jahren bestätigt, wird dies schwerwiegende Konsequenzen auf die allgemeine Gesundheit haben. Eine Lösung läge zwar auf der Hand, ist aber in seiner Umsetzung alles andere als einfach: 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