Objekttyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): **9 (2007)**

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

7 **Plattform // Standpunkte**
Adrian Bürgi // Die besten Trainer in den Nachwuchs!
Roland Seiler // Was lernen die Kinder im Sportunterricht?

8 **Schaufenster // News**

10 **Fokus // Das Haus des Schulsportes**

22 **Training // Wenn die Muskeln sauer werden**
Was ist Milchsäure?
Janina Sakobielski, Urs Boutellier

24 **Training // Gerät für eine bessere Atmung**
Ein Tiger in der Lunge
Francesco Di Potenza

26 **Ernährung // Geniessen, nicht stressen**
Magali Di Marco Messmer über ihre Essgewohnheiten
Véronique Keim

28 **Sicherheit // Sportanlagen**
Eigenverantwortung für sichere Zukunft
Roland Gautschi

30 **Dossier // Höhentraining**

39 **Projekt // Musée Olympique**
«Sieg im Visier» – Ausstellung über mentale Stärken
Nicole Vindret

40 **Vis à vis // Sinnbild der Frau bei J+S**
Barbara Boucherin im Interview
Lorenza Leonardi Sacino

44 **mobileclub**

45 **Neuerscheinungen**

46 **Interview // Fanarbeit**
David Zimmermann über Rassismus und Fremdenfeindlichkeit
Francesco Di Potenza

49 **Schaufenster**

54 **Vorschau**

Fokus

Das Haus des Schulsports

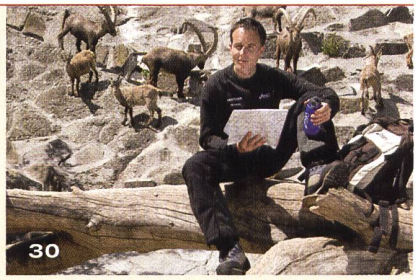
10 Personen statt Programme // Das Schulhaus in Mühlethurnen als Fallbeispiel
Roland Gautschi

13 Unterricht neu entdeckt // qims.ch: Qualitätsbetrachtung im Sport- und Bewegungsunterricht
Mirko Schmidt

14 Instrumentenbox // Feedbacks durch die Scheibe
Mirko Schmidt

19 Intrinsische Motivation ist gefragt! // Walter Mengisen weiss um die Wichtigkeit von qims.ch
Nicola Bignasca

Dossier



Höhentraining

30 Ein Mosaikstein für Viktor Röthlin // Der Marathonläufer über seine Höhentrainingsmethoden
Francesco Di Potenza

34 In atemberaubenden Lagen // Ein Handbuch für das Höhentraining
Christin Aeberhard

36 Leben auf dem Gipfel, trainieren im Tal // Wem nützt diese Trainingsmethode?
Christin Aeberhard

40 Sportlager // Ab in die dünne Luft!
Adrian Burki

Beilagen

Kraft 1

▶ **Mehr als dicke Muskeln** // Gut entwickelte Kraftfähigkeiten sind in (fast) allen Sportarten ein erfolgsrelevanter Faktor. Diese Praxisbeilage zeigt, wie die Grundlagen für ein späteres spezifisches Krafttraining geschaffen werden können.

David Egli, Jost Hegner, Ralph Hunziker, Andreas Weber
Fotos: Daniel Käsermann; Zeichnungen: Leo Kühne;
Layout: Monique Marzo

Futsal

▶ **Ein Spiel macht Schule** // Die «neue» Hallenfussballvariante kommt aus dem Spanischen «Fútbol de Sala». Viele Tore, atemberaubende Dribblings und eine Menge Spass bilden die beste Grundlage, damit Futsal auch in Schweizer Schulen zum absoluten Renner wird.

Luca Zanni, Redaktionelle Bearbeitung: Ralph Hunziker
Fotos: Daniel Käsermann; Zeichnungen: Leo Kühne;
Layout: Andrea Hartmann

SPORTZENTRUM
Adelboden
Frutigen

Frutighus
170 Betten, hauptsächlich 12er- und 6er-Zimmer,
Aufenthaltsräume.
Vollpension ab Fr. 42.–

Sportanlagen
Dreifachsporthalle Widi
Hallenbad mit Fit- und Wellnesscenter.

Skilager
Skizentrum Elsigen-Metsch, 2300 m ü. M.
Skibus ab Frutighus
Ski-Hit für Gruppen und Vereine:
2 Tage (1× HP) inkl. Skipass Fr. 116.–
für Erwachsene

Info / Buchungen
Frutigen Tourismus, Postfach 59, CH-3714 Frutigen
Telefon 033 671 14 21, Fax 033 671 54 21
frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch

panzeri®
veste lo sport

Das besondere Dress für Ihren Verein

Aus über 100 Grundmodellen bestimmen Sie:

- Modell und Farben
- die Stoffqualität
- die Aufschriften

Verlangen Sie Informationen und Gratisprospekte:

Vera Bühler
Grossmatt 16
6440 Brunnen
✆ 041/820 46 41
(auch abends)
Fax 041/820 20 85
panzeri-sport@bluewin.ch

Mit **PANZERI®** ist Ihr Klub preisgünstig anders gekleidet!

TOP PERFORMANCE
www.stmoritz.ch

Internationales Höhentrainings-Zentrum St. Moritz

1800 m ü.M., einzigartiges-, trockenes und erfrischendes Klima. Moderne Sportanlagen für sämtliche Sommer und Wintersport-Disziplinen wie Ski Alpin, Ski Nordisch, Skisprung, Eissportarten, Bob, Rodeln, Skeleton, Leichtathletik, Velo, Wassersport, Pferdesport, medizinische Betreuung.

Information
St. Moritz Sport
Via Maistra 12
CH-7500 St. Moritz
Tel +41 81 837 33 88
Fax +41 81 837 33 89
sports@stmoritz.ch

St. Moritz®
TOP OF THE WORLD