

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 67 (2005-2006)  
**Heft:** 3: Sport und Bewegung  
  
**Artikel:** Überblick zum UNO-Jahr des Sports und der Sporterziehung  
**Autor:** Ursprung, Lorenz / Wolf, Markus / Götz, Reto  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-357582>

### **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:** 29.01.2026

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



## capito.-sportkids

Das polysportive Trainingsprogramm für 5- bis 7-jährige Bündner Kinder

### Bewegung – eine Entwicklungsnotwendigkeit

Kinder benötigen für eine gesunde körperliche und geistige Gesamtentwicklung ein ausreichendes Mass an Bewegung. Insbesondere in den ersten sechs Lebensjahren finden dank dem bewegten Erkunden der Umwelt entscheidende Entwicklungsvorgänge im Gehirn statt.

Unser bewegungsarmer Alltag wird jedoch dem natürlichen Bewegungsdrang des Kindes oft nicht gerecht. Bereits im Kindergarten wird gesessen, in der Freizeit immer mehr ferngesehen oder die Zeit vor dem Computer verbracht. Den Primärbedürfnissen des Kindes wie Klettern, Hüpfen, Federn, das Gleichgewicht halten, Rollen und Drehen wird nicht Rechnung getragen.

### Eine breite Basis

Um diesem drohenden Bewegungsmangel bereits im Kindergartenalter entgegenzu-

wirken und um potenziellen Sporttalenten früh eine breite Basis an Bewegungserfahrungen zu vermitteln, hat graubünden sport das Trainingsprogramm capito.-sportkids lanciert.

### capito.-sportkids – die Philosophie

Das Trainingsangebot der capito.-sportkids verbindet polysportive Grundlagentrainings mit monatlich stattfindenden sportartspezifischen Schnuppertrainings.

Das Programm unterstützt und fördert Kinder in ihrer motorischen Entwicklung und vermittelt Spass an der Bewegung. Durch die zielgerichteten und zugleich kindgerechten und spielerischen Inhalte wird der Trainingsplan sowohl den Ansprüchen der Gesundheitsförderung als auch denjenigen der Talentförderung gerecht.

Ein grosser Bewegungsschatz aus der Kindheit erweitert das sportliche Entwicklungs-

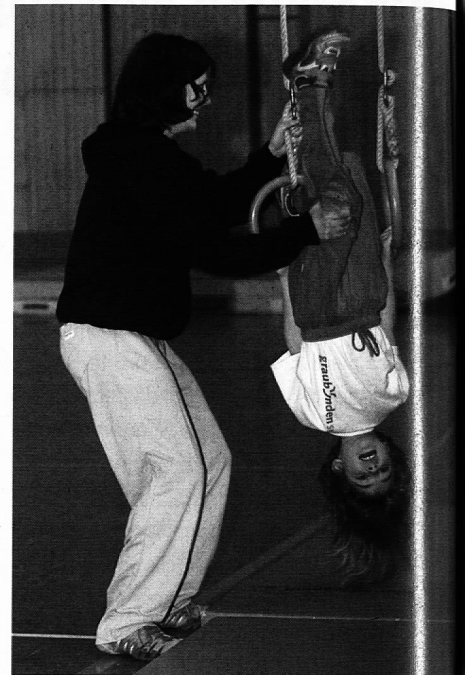


Bild sportfotografie.ch

potenzial. Durch die optimale Bewegungsförderung erwerben die Kinder eine breite motorische Basis und können neue Bewegungen dank dieser bereits vorhandener Bewegungsmuster leichter erlernen.





Das Trainingsprogramm der capito.-sportkids stellt eine Ergänzung zum Sportunterricht in Kindergarten und Volksschule dar.

### Grundlagentrainings

In den polysportiven Grundlagentrainings erwerben und verbessern die Kinder ganzheitlich und vielseitig die koordinativen Fähigkeiten und machen Bewegungserfahrungen, welche in diesem Alter entscheidend sind für eine gesunde geistige und körperliche Entwicklung.

Inhalte aus der Spielerziehung wie Teamgeist, Fairplay und Spielverständnis stehen ebenso auf dem Trainingsplan wie das altersgerechte Training der konditionellen Faktoren Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Die Kinder erwerben und optimieren sport-spezifische Bewegungen wie beispielsweise

Rollen, Werfen und Fangen, und entwickeln unter der Anleitung der capito.-sportkids-Trainingsleiter ein bewusstes Verhältnis zum eigenen Körper.

### Schnuppertrainings

Jeden Monat erhalten die Kinder in Form von zwei Schnuppertrainings die Gelegenheit, eine neue Sportart kennen zu lernen. Auf spielerische und kindgerechte Art und Weise wird den Kindern unter der Leitung der Vereinstrainer eine neue Sportart näher gebracht. Innerhalb eines Jahres werden so Kindern und Eltern bis zu zwölf verschiedene Sportarten vorgestellt. Die Trainings fördern die Polysportivität und erleichtern die spätere Entscheidung für eine bestimmte Sportart.

### capito.-sportkids – das Angebot 2005/2006

In den 15 Trainingszentren im Kanton Graubünden werden die folgenden Trainingsprogramme angeboten:

#### Alterskategorie A (Jahrgänge 1999/2000)

Trainings: 2 Grundlagentrainings pro Woche  
ca. 2 Schnuppertrainings pro Monat

Zeitraum: Oktober 2005 bis Oktober 2006

Kosten: Fr. 150.– pro Kind und Jahr  
(inkl. Switcher-Bekleidung)

#### Alterskategorie B (Jahrgang 1998)

Trainings: 1 Grundlagentraining pro Woche  
Keine Schnuppertrainings

Zeitraum: Oktober 2005 bis Oktober 2006

Kosten: Fr. 70.– pro Kind und Jahr  
(inkl. Switcher-Bekleidung)

Mit rund 400 trainierenden Kindern in insgesamt 15 Trainingszentren sind die capito.-



Bild sportfotografie.ch

sportkids schweizweit einzigartig. Die Koordination des Gesamtprojektes obliegt graubünden sport. Die Organisation der Trainingsbetriebe vor Ort übernehmen lokale Projektgruppen. Die capito.-sportkids werden von der Graubündner Kantonalbank, der ÖKK und der printbox unterstützt.

Die grosse Nachfrage zeigt, dass diese Form der Grundlagenarbeit durchaus einem breiten Bedürfnis im Kanton Graubünden entspricht. Die Ausschreibungen für das Trainingsjahr 2006/2007 werden nach den Sommerferien 2006 erscheinen.

### Weitere Informationen

graubünden sport, Loestrasse 37, 7000 Chur,  
Tel. 081 257 27 52, info@sportkids.gr.ch  
und www.sportkids.gr.ch

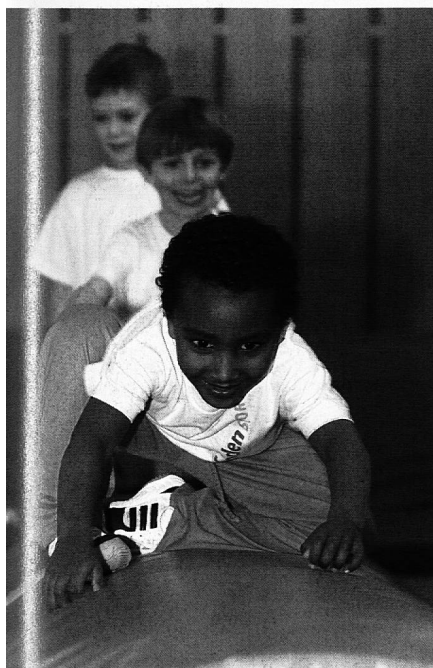


Bild sportfotografie.ch

## tslk rowing day 2005

Samstag, 27. August, in der Event-Halle der GEHLA in Chur

### Idee:

Im UNO-Jahr des Sports und der Sporterziehung zeigte sich die TSLK aktiv. Der 1. tslk-rowing-day wurde von den Turn- und Sportlehrpersonen unseres Kantons organisiert. Rudern in Graubünden – verrückt, unmöglich?

... immer eine Bootslänge voraus!

Innovativ, kreativ, mutig, motiviert, vielseitig, besonders, trendig – das ist unser Lehrberuf und so entstand die Idee des rowing-day.

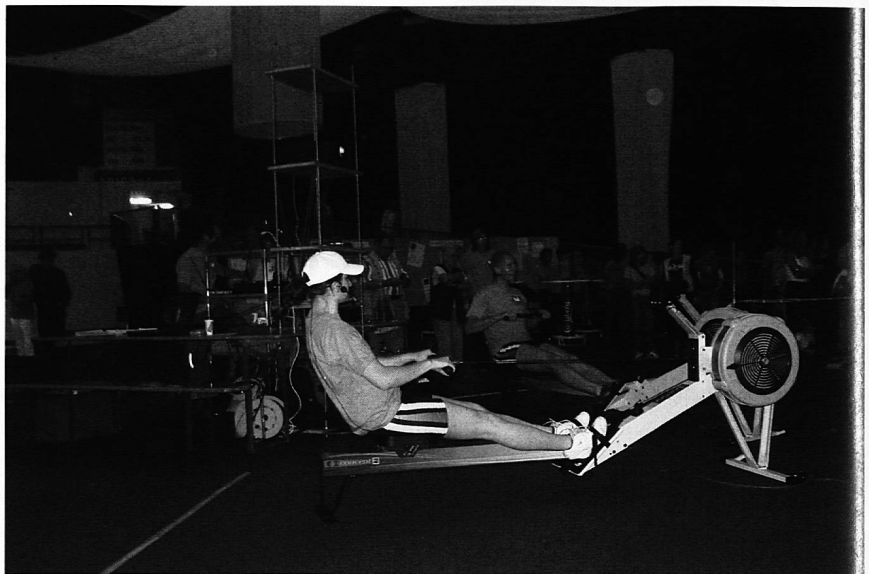
### Ergebnis:

Zwei motivierte Rowmaster (Instruktoren) brachten etwa 400 Bündnerinnen und Bündner «zum/ins Rudern». Auf 12 Ruderergometern wurden Rowing-Classes und Wettkämpfe durchgeführt.

Jung und Alt wurde in die Technik des Ruderns eingeführt und konnte anschliessend einen oder mehrere Rekordversuche über 300 Meter wagen.

### Prominente:

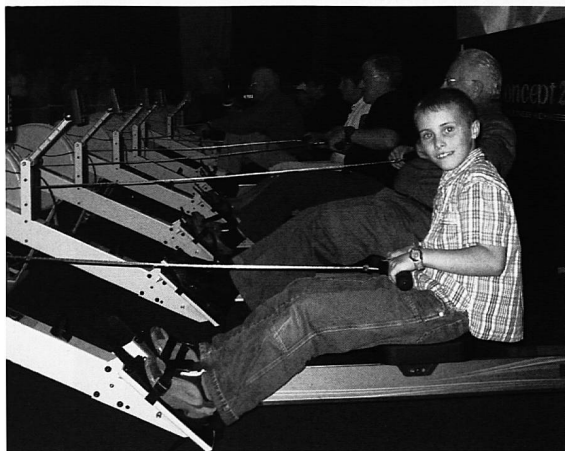
Prominente aus Politik, Wirtschaft, Kultur und Sport ruderten in 3er-Teams gegeneinander.



Rowing-class



Promis: (von l. nach r.) Christian Brosi (Rektor EMS Schiers),  
RR Hans Jörg Trachsel, Sportarzt Dr. Martin Zinsli



Jung und Alt auf den Ruderergometern

Motivierte Rowmaster und Techniker im Einsatz





## Sportnetz Surselva

Das Bundesrätliche Sportkonzept aus dem Jahr 2002 sieht im ersten Massnahmenkatalog die Bildung von lokalen Bewegungs- und Sportnetzen vor. Ziel dieser Vernetzung von Sportpartnern ist, dass sich in Städten und Gemeinden Netzwerke bilden, welche die verschiedenen Akteure im Bereich Bewegung und Sport zusammenführen. Damit soll der Anteil Bewegungsaktiver in einer Gemeinde erhöht und die Qualität und Nachhaltigkeit der Sport- und Bewegungsangebote verbessert werden.

In Graubünden präsentiert sich die beschriebene Problematik leicht anders. Aufgrund der Vielzahl an Klein- und Kleinstgemeinden in unserem Kanton ist das Gedankengut der Vernetzung eher auf ganze Regionen anzuwenden. Zusammen mit der demographischen Entwicklung wird in den nächsten Jahren verstärkt eine überkommunale Zusammenarbeit, insbesondere unter den Sportvereinen, notwendig sein.

«graubünden sport» hat im Jahr 2003 begonnen, in Form des Sportnetzes Surselva die oben beschriebene regionale Zusammenarbeit vorerst in einer Region aktiv voranzutreiben. Das Projekt wurde sogleich vom Bund in den Reigen der Vorzeigeprojekte aufgenommen, um anderen Regionen mit ähnlichen Problemstellungen Starthilfe zu geben. Dieser Status als Pilotprojekt des Bundes sicherte dem Sportnetz Surselva die Finanzierung der ersten Aktivitäten.

Oberstes Ziel des Sportnetz Surselva ist der Aufbau eines funktionierenden Vereinsnetzes. Mittels verschiedenster Massnahmen sollen die Vereine einander Schritt für Schritt näher gebracht werden, so dass sie Möglichkeiten und Chancen einer Zusammenarbeit kennen lernen und nutzen. In einer ersten Phase ging es um die Verbreitung des Gedankenguts der Vernetzung in der ganzen Region, in einer zweiten Pha-



se geht es nun darum, konkrete Projekte vereinsübergreifend umzusetzen.

### Aktivitäten des Sportnetz Surselva 2005

#### Ilanzer Lauf-, Walking- und Skate-Event

Im August 2005 fand die erste Austragung dieser attraktiven Veranstaltung in der Ilanzer Altstadt statt. Dank der Initiative der Arbeitsgruppe Sportnetz Surselva konnte ein vereinsübergreifendes Organisationskomitee gebildet werden, welches mit grossem Einsatz eine tolle Veranstaltung auf die Beine gestellt hat.

#### Jugendsportcamp Surselva

Bereits zum zweiten Mal fand im Sommer 2005 in Disentis ein polysportives Jugendsportcamp für Kinder aus der Surselva statt. Organisiert wird das Camp durch die Arbeitsgruppe Sportnetz Surselva, betreut von Leiterpersonen aus verschiedenen Sportvereinen der Region.

#### Athletissima Surselva

Zur Förderung des Leichtathletiksports in der Surselva wurde in Zusammenarbeit mit der Volksschule die Athletissima Surselva lanciert. Die Klassen können sich im Rahmen des regulären Turnunterrichts in einem Vierkampf messen und die Resultate der einzelnen Schüler danach auf der Homepage des Sportnetzes erfassen. Die Gesamtrangliste der einzelnen Kategorien kann jederzeit auf der Internetplattform angesehen werden. Die besten jeder Kategorie qualifizieren sich jeweils für die im Herbst stattfindende grosse Finalveranstaltung in Ilanz. Im ersten Jahr haben sich bereits fast 400 Schülerinnen und Schüler an der Ausscheidung beteiligt.

Die Arbeitsgruppe versucht weiterhin, innovative Projekte zur Förderung der regionalen Zusammenarbeit in der Surselva und zur Verbesserung des Sportangebots zu lancieren.

Weitere Informationen zum Sportnetz Surselva: [www.sportnetz-surselva.ch](http://www.sportnetz-surselva.ch)