

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 9

**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:** 12.01.2026

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



## 20 Jahre Sporthilfe: ein Rück- und ein Ausblick

### Hilfe zur Selbsthilfe – das goldrichtige Konzept

Mit 20 Jahren ist die Stiftung Schweizer Sporthilfe gewiss ein noch junges Geburtstagskind. Dennoch hat sie sich – 1970 in Bern vom Schweizerischen Landesverband für Leibesübungen und vom Schweizerischen Olympischen Comité gegründet – als Sozialwerk und als eine der Säulen des Schweizer Sportkonzeptes etabliert. Mit insgesamt 32 Millionen Franken leistete sie in dieser Zeit Hilfe zur Selbsthilfe, mit über 23 davon allein in den letzten zehn Jahren. 1989 stehen als Förderungs-Gesamtsumme rund 3,7 Millionen Franken zu Buch, von der rund 200 Athletinnen und Athleten in über 50 Sportarten haben profitieren können.

### Mühsamer Start durch Spendensammeln

Eine solch stattliche Bilanz könnte die Stiftung Schweizer Sporthilfe, die vor 20 Jahren nach dem Modell der Deutschen Sporthilfe als zweites Hilfswerk dieser Art überhaupt ins Leben gerufen wurde (heute sind es weltweit 16 solcher Organisationen), wohl nicht präsentieren, hätte sie sich auf Dauer der anfänglichen Zurückhaltung im Bereich kommerzieller Aktionen unterworfen. In den ersten Jahren erreichte die Stiftung Förderungssummen zwischen einer halben und einer Million Franken. «Man wollte Mäzene für den Schweizer Sport gewinnen – keine Sponsoren», beschrieb an der Jubiläumstagung Hans Möhr, Zentralpräsident des SLS, die Gründungszeit. «Berücksichtigt man diese einschränkenden Vorgaben, war die Arbeit der Stiftung von Beginn an recht erfolgreich. Doch ein eigentlicher Durchbruch war kaum möglich.»

### Aufschwung durch wirkungsvolles Sport-Marketing

Vor zehn Jahren verschwanden – Zeichen der Zeit – die Vorbehalte gegen das Sport-Marketing. Mit einer zielbewussten Vorwärts-Strategie setzte Edwin Rudolf, ab 1980 neuer Direktor der Sporthilfe, das Prinzip von «Leistung

und Gegenleistung» in fairer Partnerschaft nicht nur mit Athleten und Verbänden, sondern auch mit sportfreundlichen Unternehmen aus der Schweizer Wirtschaft durch. Es gelang ihm und seinen Mitarbeitern, auf der Basis von Geben und Nehmen, bedeutende Unternehmen über mehrere Jahre näher an die Stiftung zu binden. Damit gewann die Sporthilfe auch das Vertrauen des Schweizerischen Olympischen Comités, für das die Stiftung heute exklusiv das gesamte Marketing der Olympischen Bewegung sehr innovativ und erfolgreich betreut.

### Swiss Olympic Club gegründet

Auf Initiative des Präsidenten des Schweizerischen Olympischen Comités, Daniel Plattner, gründete die Sporthilfe den Swiss Olympic Club. Dieser Olympia-Fördergemeinschaft von maximal 12 Schweizer Unternehmen gehören bis heute die Firmen Olivetti Systems & Networks (Schweiz) AG, Swissair, Emil Frey-Gruppe (Subaru und Toyota), Coop Schweiz, Kuoni Reisen AG, Diners Club Suisse SA und als Generalsponsor der Schweizerische Bankverein an. Weitere vier Unternehmen, die dem Sport und seiner Entwicklung im vordersten Glied dienen wollen, werden dazustossen. Allein aus dieser Gemeinschaft von Unternehmen fliessen der Sporthilfe heute jährlich Förderungsmittel von über einer Million Franken zu.

### Erfolgreiche Projekte für den Schweizer Sport

In der Abwicklung von ausgereiften Sportförderungs-Projekten hat die Stiftung in den letzten zehn Jahren sehr erfolgreich gewirkt. Gemeinsam mit dem Migros-Genossenschaftsbund und einem Dutzend von Sportverbänden setzt die Sporthilfe ein sehr wirksames Nachwuchsförderungs-Programm mit einem finanziellen Engagement von gegen einer halben Million Franken pro Jahr um. Die vier Schweizer Firmen Möbel Pfister, Schweizerische Kreditanstalt, Diners Club und Kuoni engagierten sich mit der 1989 erstmals vergebenen «Vereins-Trophy» für ein typisches Sporthilfe-Konzept in der Unterstützung der so wichtigen Arbeit an der Basis. Dies sind nur einige Beispiele da-

### Keine Star-Hilfe

### Ziele und Aufgaben der Sporthilfe

Die Stiftung Schweizer Sporthilfe hat zum Zweck, leistungswilligen Schweizer Amateur-Elite-Athletinnen und -Athleten für die Teilnahme am repräsentativen internationalen Wettkampfsport Voraussetzungen zu schaffen, die Erfolge ermöglichen.

- Die Stiftung hilft den Verbänden und deren Mentoren bei der Bewältigung ihrer Förderungsaufgaben.
- Die Förderung hat subsidiären Charakter: Hilfe zur Selbsthilfe! Die Sporthilfe setzt vom Athleten selbst, von seinem Verein und seinem Verband Eigenleistung voraus.
- Umfang und Ausmass der Unterstützung sind einerseits abhängig von der finanziellen Situation der Stiftung, andererseits von den sozialen Bedürfnissen des Athleten, seinen Erfolgsaussichten sowie seinem ethischen Verhalten.
- Der endgültige Entscheid über die Ausrichtung von Beiträgen – nach den Richtlinien des Stiftungsrates – liegt beim Stiftungsausschuss der Schweizer Sporthilfe.

für, wie sich die Sporthilfe zu einem ideenreichen und verlässlichen Partner für die marketing-orientierte Sportwerbung entwickelte. Das zahlt sich auch aus, entwickelte sich doch diese Erlösquelle von rund 400 000 Franken vor zehn Jahren zu einem wichtigen Umsatzträger von heute jährlich über drei Millionen Franken.

### Begeisterungsfähige Bevölkerung

Gleichzeitig bemüht sich die Stiftung um eine Vertiefung des Sporthilfe-Gedankens auch in der Bevölkerung. Dieser Öffentlichkeitsarbeit dienen Publikumsaktionen, wie das frühere «Millionen-Spiel», die Schweizer Rätselmeisterschaft, aktive Unterstützung der Lancierung der Schweizer «Pro-Sport»-

Marke, der Schulterschluss mit der Sport-Toto-Gesellschaft im «Toto-Hit» oder 1989 im «Super-Toto». Mit Sonderangeboten sichert sich die Stiftung Jahr für Jahr die Treue von über 15 000 Mitgliedern im aufblühenden Sporthilfe-Club. Und mit dem traditionellen «Super-Zehnkampf» spricht sie übers Fernsehen Jahr für Jahr Hunderttausende von Zuschauern an. Die Stiftung Schweizer Sporthilfe stützt sich somit bei der Beschaffung ihrer Mittel auf breite Kreise ab: auf die engagierte Wirtschaft wie auf die begeisterungsfähige Bevölkerung.

### Förderungs-Trend: mehr Geld für weniger Leute

An der Zielsetzung der Sporthilfe hat sich seit der Gründung nichts geändert. Sie hat zum Zweck, den besten Schweizer Amateur-Elite-Athletinnen und -Athleten für die Teilnahme am repräsentativen internationalen Wettkampfsport Voraussetzungen zu schaffen, die Erfolge ermöglichen. Berufssportler wie Fussballer oder auch Ski-Alpine sind von dieser Unterstützung ausgeschlossen.

In den ersten sieben Jahren der Sporthilfe, bis 1976, wurden sämtliche Inhaber von «Elite-Ausweisen» des NKES unterstützt: jährlich durchschnittlich 328 Athleten mit total rund 990 000 Franken. In diesen ersten sieben Jahren gewannen Schweizer Athletinnen und Athleten an Welt- und Europameisterschaften durchschnittlich 51 Medaillen. Im Verlaufe der Jahre wurde angestrebt, die stetig gestiegene Förderungssumme auf immer weniger Athleten aufzuteilen. Im Vergleich zu den ersten Jahren (1971 bis 1976) wurden in den letzten fünf Jahren mit einer Förderungssumme von jährlich durchschnittlich 2 870 000 Franken im Schnitt 180 Athleten unterstützt. Die Medaillenbilanz der Schweizer an Welt- und Europameisterschaften in diesen fünf Jahren spricht für die Konzentration der Mittel: durchschnittlich 97.

### Dem Nachwuchs eine Chance

Während in den Anfängen der Stiftung die Unterstützungsbeiträge vor allem aufgrund der sozialen Situation des Athleten festgelegt und in Form von «Grundbeihilfen» ausbezahlt wurden, ist die Förderung im Laufe der Jahre immer differenzierter geworden. So wurden im Rahmen der materiellen Hilfen immer neue Förderungsprogramme entwickelt, vor allem auch im Nachwuchsbereich. Gleichzeitig erhielten auch die immateriellen Hilfen einen immer grösseren Stellenwert. Diese Hilfeleistung obliegt vor allem dem Mentor, der vom Verband delegierten Vertrauensperson des Athleten. Er hat

seine Athleten zu beraten und zu betreuen, mit ihnen Probleme und Konflikte allenfalls im sozialen Bereich zu lösen, sportliche Ziele mit Schule und Beruf zu koordinieren und die Interessen des Sportlers bei Arbeitgebern und Vorgesetzten zu vertreten. Seine Informationen und Anträge sind die Grundlagen zu den Gesuchen.

### Mehr Geld für die Zukunft

Gemeinsam mit den Mentoren, den Verbänden und dem Nationalen Komitee für Elitesport einerseits sowie mit sportfreundlichen Partnern aus der Wirtschaft und der Bevölkerung andererseits möglichst gute Bedingungen für Elite- und Nachwuchssportlern zu schaffen, wird das Ziel der Sporthilfe auch in den kommenden Jahren bleiben. Dies setzt aber steigende Förderungssummen voraus.

Die Schweizer Sporthilfe braucht in Zukunft noch mehr Geld für die sinnvolle, wirksame und unbürokratische Unterstützung leistungswilliger junger Athletinnen und Athleten. Das Problem der Mittelbeschaffung auf privater Basis ist denn auch der Hauptpunkt in der Stiftungsplanung 1991 bis 1996, die der Stiftungsrat der Schweizer Sporthilfe im Herbst bearbeiten wird.

Dass die Wirtschaft in zunehmendem Masse Sporthilfe leiste und damit die grosse soziale und volkswirtschaftliche Bedeutung des Sports anerkenne, ist eine der Hoffnungen, auf die sich die Verantwortlichen stützen. ■

### Sportanlagen

#### Pendellänge von Schaukelringen

Basierend auf einem früheren Beschluss der damaligen «Expertenkommission für Turn- und Sportanlagen» waren bisher für Schaukelringe Pendellängen bis 7 m zugelassen. Dieses Höchstmaß wurde von Turn- und Sportlehrerseite, aber auch von Vereinstrainern, immer wieder bemängelt. Die zu grosse Amplitude macht verschiedene Übungen fast unmöglich und lässt im Hinblick auf Turnfeste auch kein wettkampfkonformes Training zu.

Der ESK-Ausschuss für Turn- und Sportanlagen hat deshalb folgende Neuregelung beschlossen:

Die Pendellänge für Schaukelringe soll 5,50 bis maximal 6,00 m betragen. Bei neuen Sporthallen mit grösseren Höhen sind entsprechende Vorrichtungen vorzusehen. Bestehende Schaukelring-Einrichtungen mit Pendellängen über 6,00 m müssen nicht unverzüglich angepasst werden; hingegen wird die Reduktion der Pendellänge auf 5,50 bis 6,00 m bei Totalsanierungen empfohlen.



### Neue Rundbahn

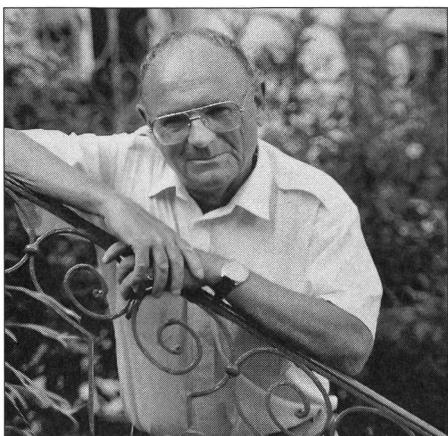


Seit diesem Sommer können Leichtathleten im Jugendsportzentrum Tenero auf einer Kunststoffpiste trainieren oder Wettkämpfe bestreiten. Über den letzten Winter wurde die 6-teilige 400-m-Laufbahn installiert, die den Vorschriften des Schweizerischen Leichtathletikverbandes wie auch des internationalen Verbandes entspricht. Mit dieser Anlage, zusammen mit den Sporthallen und dem Schwimmbad, verfügt Tenero nun über Einrichtungen, die auch höchsten Anforderungen genügen.

Foto: Keystone

# Eine Ära geht zu Ende

In diesem Fall ist die oft überstrapazierte Schlagzeile am Platze. Kari Ringli, Bibliothekar an der Eidgenössischen Sportschule Magglingen, geht nach 50 Jahren Tätigkeit beim Bund, davon 32 Jahren an der ESSM, in die wohlverdiente Pension. 50 Jahre beim gleichen Arbeitgeber – da ist wohl buchstäbliche Treue nicht zu hoch gegriffen.



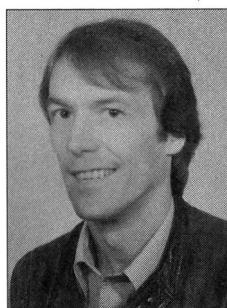
Einige Etappen: Das berufliche Rüstzeug holte sich Kari Ringli an der Hauptbibliothek der ETH Zürich und anschliessend an der Landesbibliothek in Bern – zusammen 17 Jahre. 1958 wurde er nach Magglingen berufen, traf hier eine kleinere Magazinbibliothek an und machte sich zielstrebig an die Arbeit: Umwandlung zur offenen Freihandbibliothek, Umstellung der Erschliessung auf die Universelle Dezimalklassifikation (UDK) und Mitte der 60er Jahre Planung einer neuen Bibliothek im Neubau des Schulgebäudes. 1970 konnte sie bezogen werden – wenn nicht eine der grössten, so doch eine der schönsten Sportbibliotheken der Welt! 1976 wurden die audiovisuellen Medien integriert und die traditionelle Bibliothek zur eigentlichen Mediothek mit Büchern, Zeitschriften, Videokassetten, Filmen, Fotos, Tonkassetten... 1980 wurde der Schritt ins Informatikzeitalter vollzogen mit der Speicherung aller Titel auf dem Informationssystem des Bundes (ABIM), eine Arbeit, die ganze 10 Jahre dauerte. Heute umfasst der Gesamtbestand stolze 64 000 Titel, und jährlich werden über 50 000 sogenannte Medieneinheiten ausgeliehen.

Zielstrebigkeit, Neues anpacken, Kontakte zu andern wichtigen Stellen suchen..., das waren immer herausragende Qualitäten von Kari Ringli. So wurde er auch auf internationalem Parkett tätig als Mitarbeiter in leitender Stellung in der «International Association

for Sports Information» (IASI), der er von 1980–1984 sogar als Präsident vorstand. Eines seiner Hauptverdienste war wohl seine Vermittlertätigkeit zwischen den Staaten mit unterschiedlicher Gesellschaftsordnung. Davon konnte auch die ESSM profitieren, die schon lange eine Austauschvereinbarung mit der Deutschen Hochschule für Körperkultur in Leipzig besitzt.

Einsatz auch in andern Bereichen: Gründungsmitglied der Wohnbaugenossenschaft Magglingen und langjähriger Präsident, Mitglied der Schulkommission der Gemeinde Leubringen und Initiant des Schulzentrums waren Tätigkeiten zugunsten der näheren Gemeinschaft. Als ranghöchster Unteroffizier wirkte er aber auch in leitender Funktion im Schweizerischen Unteroffiziersverband und als Musikant und Präsident in der bekannten Stadtmusik Biel.

In bewunderungswürdiger Weise steckte Kari auch schwere Schicksalsschläge ein und weg. Eine schwere Gesundheitsstörung vor einigen Jahren vermochte er mit Zuversicht und eisernem Willen zu überwinden, wurde wieder gesund und blieb bis zum letzten Tag seiner Arbeitspflicht voll leistungsfähig. Die ESSM ist ihm zu grossem Dank verpflichtet. Er hinterlässt uns und seinem Nachfolger eine voll ausgebauten und gut funktionierende Mediothek, eine geistige Zentrale, in der unendlich viel Wissen gespeichert und abrufbereit ist.



Markus Küffer

Sein Nachfolger: Markus Küffer aus Gerolfingen, 36 Jahre alt, verheiratet und Vater zweier Kinder. Fachlich wird ihm der Einstieg kaum schwer fallen. Als Bibliothekar des Bundesamtes für Industrie, Gewerbe und Arbeit (BIGA) arbeitete er mit dem gleichen EDV-System wie die ESSM. Als ehemaliger Fussballer der obersten Liga und heute begeisterter Hobbysportler dürfte ihm auch der Wechsel der Fachsprache nicht allzu schwierige Probleme aufgeben. Wie sein Vorgänger wird auch Markus Küffer aktiv auf dem Sektor von Literatur und Film an unserer Zeitschrift mitarbeiten und viele ESSM-Kurse in die Belange der Mediothek einführen. Für Kontinuität ist also gesorgt.

Hans Altorfer  
Chef Sektion Information

# Touche!

Wie man sich doch irren kann. Ich glaubte letzthin allen Ernstes, ich könnte für ein Kleinkind, ein Säugling noch, einfach so einen Trainer kaufen. Sportlich ist schliesslich in. Von der Wiege bis zur Bahre. Grösse 62. Gut dass wir von Anfang an so hübsch in Kategorien eingeteilt sind. Das macht uns die Sache im späteren Leben leichter. Vor einem Regal mit schwarz-pinkigen Anzügen, überaus schick mit goldenen Nieten, machte die Verkäuferin, die sich die grösste Mühe gab, mich fachfräulich zu beraten, das erste Mal halt, fragte nach Alter und Geschlecht (des Babys), nach der Haarfarbe, der Farbe des Kinderwagens... Für die blonden Kinderhaare wäre der schwarze Anzug mit den goldenen Nieten zwar sehr passend gewesen. Aber dem stand die schwarze Aussenhaut des Kinderwagens gegenüber. Ein schwarz gekleidetes Bébé in einem schwarzen Kinderwagen..., kaum auszudenken, was die Leute sagen würden. Und der graue mit den gelben Streifen? Wohl eher etwas für ein Mädchen. Der smaragdgrüne mit der Katze drauf? Die Familie besitzt einen Hund, der scharf auf Katzen ist, und die Mutter ist allergisch. Auf Katzen.

Der hellgelbe mit dem violetten Spruch: «What do you think?». Hübsch, sehr hübsch, aber in der Familie kann ja niemand Englisch. Schliesslich kaufte ich einen Teddysären. Mit dem kann man nie schief liegen.

Leider führen die Sportgeschäfte kaum Teddysären. Das würde manchem die Wahl erleichtern, wenn er hilflos vor den prallvollen Gestellen mit den Sportartikeln jeglichen Zuschnittes, jeglicher Couleur und jeglichem Design steht und einfach keine Entscheidung treffen kann. Meistens kaufen er oder sie dann doch das Falsche, zum Beispiel den gestreiften Freizeitanzug, der die füllige Figur so richtig zur Geltung bringt. Aber die Geschmäcker sind verschieden. Auch im Sport.

Mit Fechtergruss

Ihr Musketier

**PANZERI**  
veste lo sport



**Modell  
«MASTER»**

Aus der vielseitigen  
Panzeri-Kollektion

Garantierte  
Nachlieferungen  
auch für  
Einzelstücke

Panzeri Sport  
Vera Bühler  
Grossmatt 16  
6440 Brunnen  
Q 043 31 46 41  
(auch abends)

Verlangen Sie unseren kostenlosen Prospekt

**NOVAFON**

**Haben Sie Ihre Muskeln  
überbeansprucht?**

**Das NOVAFON hilft!**

Das NOVAFON ist ein Schallwellen-Gerät für die einfache und problemlose Behandlung verschiedenster Beschwerden bei sich zu Hause. Die erfolgreiche Anwendung von Schallwellen durch Prof. Dr. med. E. Schliephake hat zur Entwicklung des NOVAFON-Gerätes geführt.

**Schon nach den ersten Behandlungen  
führen Sie sich besser. Sie verspüren**

- Linderung**
- Entspannung**
- Erleichterung**
- Wohlbefinden**



**Geprüft und bewährt**

Streichen Sie mit dem NOVAFON ganz leicht über die Körperstelle, welche die Beschwerden verursacht. Die 100 bis 8000 Schwingungen pro Sekunde, welche das Gerät erzeugt, dringen bis zu 6 cm in das Gewebe ein. Sie regen es zu Eigenschwingungen an und sorgen für eine tiefgreifende und gezielte Intensiv-Massage der Gefäße und der peripheren Nervenendigungen. Die Durchblutung und der Stoffaustausch werden gesteigert und das Gewebe gelockert.

Über 30 Jahre Erfahrung, wissenschaftlich überprüfte Leistungsdaten und weltweiter Erfolg bieten Gewähr für hohe Qualität und Wirksamkeit.

**Ein Versuch, der sich lohnt!**

Die Zufriedenheit der unzähligen NOVAFON-Besitzer veranlasst uns, Ihnen ein fabrikneues Gerät für 10 Tage probeweise zu überlassen. Wenn Sie nicht zufrieden sind, senden Sie es ohne Kosten für Sie an uns zurück. – **Wer das NOVAFON kennt, ist begeistert!**

**Preise:**

Modell SK1: Fr. 330.–; Modell SK2 (mit ausklappbarem Verlängerungsbügel für bequemere Rücken- und Nackenbehandlung): Fr. 370.–; SEV-geprüft; 2 Jahre Garantie!

**«Magglingen»-Abonnenten erhalten bei Direktbestellung  
Fr. 30.– Rabatt!**

**Auch in Drogerien und Sanitätsgeschäften erhältlich.  
Verlangen Sie das Original NOVAFON!**

**Adresse:**

**NOVAFON E. Güdel, Elektromedizinische Geräte, Brähenstrasse 3,  
8707 Uetikon am See, Tel. 01 920 26 46.**

**Bestellung**

- Bitte senden Sie mir einen Prospekt (Zutreffendes ankreuzen)
- Bitte senden Sie mir gegen Rechnung mit Rückgaberecht innerhalb von 10 Tagen **1 NOVAFON-Intrenschallgerät**
  - Modell SK1 zu Fr. 330.– oder
  - Modell SK2 zu Fr. 370.– abzüglich Fr. 30.–
- Ich wünsche Teilzahlung ohne Zuschlag:  
(SK1: 1×Fr. 130.– u. 2×Fr. 100.–/SK2: 1×Fr. 140.– u. 2×Fr. 100.–)

Name, Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Unterschrift:

MA/4.90

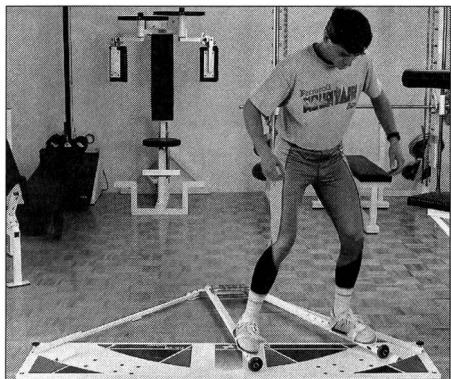
**ALDER & EISENHUT AG**

Turn- und Sportgerätefabrik  
8700 Küsnacht ZH  
Tel. 01/9105653  
Fax 01/9105710  
9642 Ebnat-Kappel  
Tel. 074/32424  
Fax 074/32403

Verlangen Sie unseren  
Prospekt mit Preisen:  
- ganzes Jonglierset  
- Jonglierschachtel  
- Jonglierkeulen  
- Jonglierteller  
- Jonglierbälle  
- Devil-Stick  
- Diabolos

## «Coordi-Trainer» – ein neues Trainingsgerät, das überzeugt

Das Leistungsvermögen im Sport kann weitgehend durch zwei Hauptkomponenten charakterisiert werden: Kraft und sportartspezifische Technik. Beides zu schulen ist eine wesentliche Aufgabe auch der Trainer; beides zusammen zu schulen ist in manchen Sportarten oft sehr anspruchsvoll, falls überhaupt möglich. In der modernen Trainingslehre ist in den letzten Jahren klar erkannt worden, dass reines, von der Technik losgelöstes Konditionstraining nur wenig leistungsfördernd ist, so lange der Technikaspekt vernachlässigt wird. In diesem Sinne heisst erfolgrei-



Der Coordi-Trainer im Einsatz.  
Hier werden höchste Ansprüche an die Koordination gestellt:  
– Hände frei, auf dem Rücken  
– grösstmögliche Gleitfläche eingestellt  
– Fussplatte frei (schwenkt aus).

## Sport und Zwischenverpflegung

von Christina Gilli-Brügger, ehemalige Spitzenlangläuferin

Etwas abgespannt verlassen Sie den Arbeitsplatz. Vor sich die Idee: 100 km Velo oder 18 Löcher Golf. Vielleicht auch ein harter Tennismatch – oder Joggen durch Feld und Wald. Zu Hause der Hunger, die Verlockung des duftenden Nachtessens und des geschmackvoll gedeckten Tisches. Was jetzt?

Der Körper braucht Bewegung und «Benzin» beziehungsweise Kraftstoff. Im Gegensatz zum Auto sollte man dem Körper Brennstoff zuführen bevor der «Tank» leer ist. Wenn Hunger, Durst oder Müdigkeit – Alarmzeichen für den Sportler – sich melden, ist es zu spät. Mit Heißhunger hat man kaum

ches Training, diese beiden Leistungsträger zu kombinieren, also die konditionelle Belastung im Techniktraining zu integrieren und den technischen Bewegungsablauf beim Erwerb der Konditionsfaktoren zu berücksichtigen. Für den Praktiker stellt sich die Frage: «Wie und allenfalls mit welchem Trainingsgerät können beide Ziele erreicht werden?»

### Drei Fliegen auf einen Schlag!

Der «Coordi-Trainer», ein von Trainings-Fachleuten entwickeltes Sportgerät, schafft drei Fliegen auf einen Schlag. Er ist nicht nur ein *Trainingsgerät*, sondern auch ein *Lerngerät*. Mit dem «Coordi-Trainer» können grundlegende technische Bewegungsabläufe, beispielsweise im Hinblick auf die faszinierenden Sportarten wie Langlauf, Ski alpin, Eishockey, Rollschuhlaufen und Eislauft, praxisnah und auch ohne Schnee und Eis erlernt werden. Wie in jedem technischen Lernprozess gilt es in erster Linie, das dynamische Gleichgewichtsvermögen zu verbessern. In dieser Hinsicht ist der «Coordi-Trainer» geradezu ideal: Je nach Lernstand kann dank technisch ausgeklügeltem und dennoch handlichem System der individuelle Schwierigkeitsgrad lernwirksam erhöht werden. Wenn die technischen Grundfertigkeiten eingespielt sind, beginnt die mehr konditionelle Herausforderung. Durch individuell abgestimmte Widerstände werden jene Muskeln gefordert, die in der technischen Perfektionierung auch tatsächlich ihre Leistung bringen müssen. Das Gerät leistet neben dem sportlichen Training auch nützliche Hilfe bei Rehabilitation und Therapie, damit der Leistungsstand rasch wieder erreicht werden kann. (Quelle: Tazü-Sport AG.) ■

Biss für Leistungen, und mit vollem Magen tut man sich schwer.

### Sorgen Sie vor

«Zwischenverpflegung» heisst das Rezept. Im Gegensatz zur Arbeitswelt, wo nur in körperlich anstrengenden Berufen Znuni und Zvieri Anerkennung finden, kennt man im Sport die direkten Zusammenhänge zwischen der Ernährung zum richtigen Zeitpunkt und der Leistungsfähigkeit. Niemandem käme es in den Sinn, ohne Rucksack auf eine Bergwanderung aufzubrechen. Jeder Volkslauf hat Verpflegungsstationen, jedes Skigebiet ein Gipfelrestaurant.

### Die richtigen Energiespender

Die wichtigsten Energiespender im Sport sind die Kohlenhydrate. Unter diesen Sammelbegriff fallen Traubenzucker, Fruchtzucker, Haushaltzucker, Honig, Milchzucker und Stärke. Man

nennt sie Ein-, Zwei-, Mehr- und Vielfachzucker.

Bei normaler Kost sind die Vielfachzucker (Getreide, Kartoffeln, Nudeln, Brot, Bananen) die wichtigsten Kohlenhydrat-Lieferanten. Sportler greifen aber gerne zur «schnellen Energie», zu Einfachzuckern, was nicht unproblematisch ist. Denn sicher hat jeder schon erlebt, was es bedeutet, nach anfänglich überhöhten Blutzuckerwerten, die sofort resorbiert werden, in ein «Loch» zu fallen, dessen Kennzeichen Leistungseinbusse, Müdigkeit und Hunger sind. Wer länger als 15 Minuten intensiv Sport treibt, tut gut daran, die Kohlenhydrate als Vielfachzucker, das heisst «verpackte Stärke» einzunehmen. Ballaststoffe und kleine Anteile an Eiweiss oder Fett garantieren einen langsamem Abbau und eine regelmässige Spaltung in einfache Zucker, die dann gestaffelt wirksam werden.

### Die Banane – der ideale Sportler-Snack

Eine ideale Zwischenverpflegung ist die Banane. Mit ihrer hervorragenden Kombination von «schnell» und «langsam» wirkender Energie, ist sie wie geschaffen für den Sportler. Dazu enthält die Banane wertvolle Mineralstoffe und Vitamine. Sie ist überall erhältlich, umweltfreundlich verpackt und schnell konsumbereit.

### Spaß am Sport – Spaß am Essen

Hier noch einige Tips, um den Spaß beim Sport zu erhöhen:

- Vermeiden Sie blähende und schwerverdauliche Gemüse und Früchte.
- Zu fettige und zu zuckerige Mahlzeiten belasten den Körper, liegen schwer im Magen und machen müde.
- Der Kohlenhydratanteil soll vor und während längerer sportlicher Tätigkeit bis zu 70 Prozent der aufgenommenen Energie betragen.
- Viele kleine Häppchen (Bananen, Keckse, Brötchen) sind besser als drei üppige Essen.
- Trinken ist so wichtig wie Essen! Bevorzugen Sie Wasser, Mineralwasser und Getränke mit Vitaminen, Mineralstoffen und Kohlenhydraten (nicht zu konzentriert).
- Essen Sie abwechslungsreich und saisongerecht.
- Gemüse, Kartoffeln, Früchte, Getreide- und Milchprodukte sind empfehlenswerte Grundnahrungsmittel. Zurückhaltender Konsum von Fleisch, Zucker, Alkohol und Koffein ist angezeigt. Ein paar Stunden Bewegung pro Woche – so halten Sie sich fit ohne «Körnlipicker-Fanatismus».
- Und beachten Sie: Gut kochen, liebevoll anrichten, in Ruhe geniessen – das gilt auch für die schnellsten Sportler! ■