

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport  
**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 4

## Inhaltsverzeichnis

### 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>**

**Erscheint 12mal jährlich, anfangs Monat**  
**Verantwortlicher Redaktor:** Hans Altorfer (AI)

**Stellvertretender Redaktor und Gestaltung:**  
 Daniel Käsermann (dk)

**Mitarbeiterin und Sekretariat:**  
 Monika Weber (mwe)

**Adresse der Redaktion:**  
 Eidg. Sportschule, 2532 Magglingen  
 Tel. 032 327 61 11, Fax 032 327 64 91

**Jahresabonnement:** Fr. 32.50 (Schweiz),  
 Fr. 38.– (Ausland)

**Inkasso:** Zeitungsabonnementsdienst PTT (je nach  
 Bestelleingang erfolgt die Rechnungstellung  
 quartalsweise, halbjährlich oder jährlich).

**Verkauf von Einzelnummern:** Fr. 3.40 (Schweiz),  
 Fr. 3.90 (Ausland). Bestellungen bitte an: Eidg. Sport-  
 schule, 2532 Magglingen.

**Herstellung:** Druckerei W. Gassmann AG, 2501 Biel

**Annoncen-Verwaltung:**  
 Annoncen-Agentur Biel AG, Längfeldweg 135  
 2501 Biel, Tel. 032 344 82 95, Fax 032 344 83 53

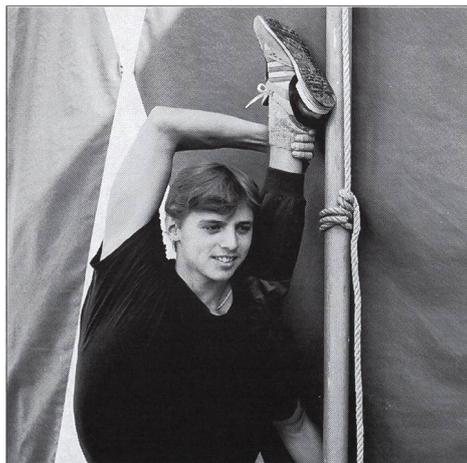
**Abonnementkontrolle und Adressänderungen:** Zeitungsabonnementsdienst PTT, 3029 Bern.  
 Abonnementsbestellungen und Adressänderungen  
 können auch der Redaktion gemeldet werden.

**Redaktionsschluss:** 2 Monate vor Erscheinen.  
 Die Artikel widerspiegeln die Meinung ihrer Autoren.  
 Sie ist nicht unbedingt jene der Redaktion.  
 Die Manuskripte werden nicht zurückgesandt.

Veröffentlichungen und Auszüge unserer Artikel sind  
 mit Quellenangabe gestattet. Ein Belegexemplar ist er-  
 wünscht.

**Redaktionsausschuss:**  
*Präsident:* Hans Altorfer  
*Mitglieder:* Eveline Nyffenegger und Françoise Hu-  
 guenin (französische Redaktion), Arnaldo Dell'Avo  
 und Nicola Bignasca (italienische Redaktion), Daniel  
 Käsermann (Fotos und Bildredaktion), Monika Weber  
 (Sekretariat)

**MAGGLINGEN / MACOLIN**  
**erscheint monatlich in drei Sprachen**  
 deutsch / französisch / italienisch



**Zu unserem Titelbild:** Beweglichkeit ist eines  
 der Schwerpunktthemen dieser Nummer. Un-  
 ser Bild zeigt Alexander Charkov, der vor eini-  
 gen Jahren mit seinem Bruder Dimitri als  
 «Charkov-Brothers» im Zirkus Knie auftrat, was  
 extreme Beweglichkeit oder Gelenkigkeit  
 heisst. Diese extreme Gelenkigkeit kann natür-  
 lich nicht Ziel eines J+S-Sportfachunterrichts  
 sein. Jede Sportart braucht ihre Beweglichkeit.  
 Diese lässt sich im Kindesalter sinnvoll fördern  
 und später zumindest erhalten und bietet auch  
 im täglichen Leben manche Vorteile.

(Foto: Daniel Käsermann)

## Inhaltsverzeichnis

Seite

### EDITORIAL

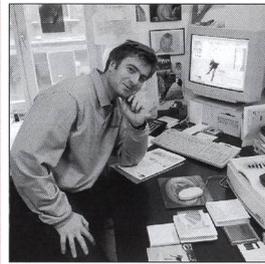
Spitze und Ende  
 H. Altorfer 1

### SYMPOSIUM

37. Magglinger Symposium:  
 «Das Leben nach dem Spitzensport»  
 R. Seiler 2

Lange Zeit ein blinder Fleck  
 G. Schilling 3

Der Abschied vom Hochleistungssport  
 Jürg Schmid 6



### BEWEGLICHKEITS- TRAINING

Grundsätze?  
 R. Weber 8

Dehnungstechniken  
 M. Markmann 9

Kinder und Jugendliche  
 M. Markmann 12

Kinder und Jugendliche in der Leichtathletik  
 R. Weber 16

Thesen zum Dehnen  
 J. Hegner 18



### AUS DER MEDIOTHEK

Neuerscheinungen  
 F. Matthey 20

### JUGEND + SPORT

Leiterbörse 22

### INFO ESSM

Neubau Hotel ESSM 22

Gesundheitsinitiative einer Leichtathletik-Region 23

Kovive – Ferien für Kinder in Not 23

Einer der grossen ESSM-Pioniere: Hans Brunner † 23

ESSM-Homepage 24

