

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 1

## 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

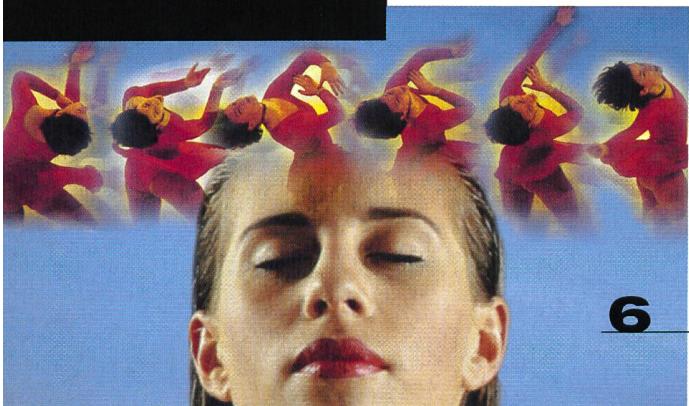
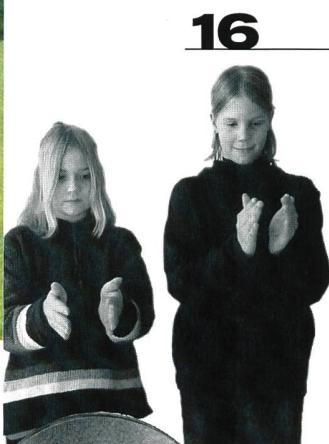
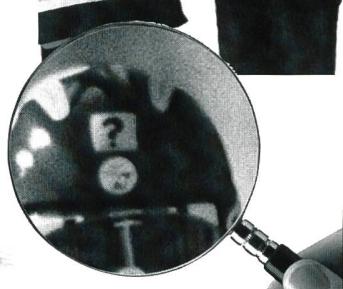
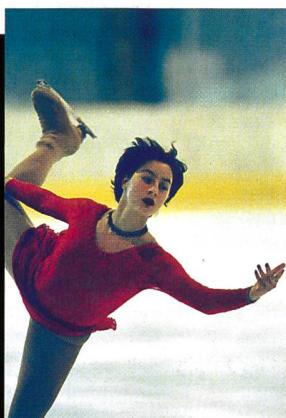
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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>**

**Unterricht und Training**

Bewegungsvorstellung

**6****12****16****40**

Einen technisch anspruchsvollen Bewegungsablauf elegant und perfekt ausführen: ein Muss für Eiskunstläuferinnen, aber auch für andere Sportlerinnen und Sportler. Dahinter stecken viele Trainingsstunden auf dem Eis sowie eine minutiös durchdachte mentale Vorbereitung, die dazu beiträgt, den Bewegungsablauf bewusst und gezielt zu steuern.

Der Heftbetreuer:  
Erik Golowin  
Foto: Daniel Käsermann

**Ouverture**

- 4 «Keine Bewegungsausführung ist qualitativ besser als ihre Bewegungsvorstellung!»

**Fokus**

- 6 Die Bewegungsvorstellung als Schaltstation zur Optimierung der Qualität Erik Golowin, Arturo Hotz

**Akzente**

- 11 Wer erkennt, muss entscheiden und danach handeln
- 12 Die ideale mentale Wettkampfvorbereitung: Interview mit Thomas Wörz, Sportwissenschaftler und Psychotherapeut Fabian Lüthy
- 14 Die Verbindung von Geist und Körper: Taiji – der langsame Weg zur Verinnerlichung Erik Golowin
- 16 Die Kraft der Vorstellung: Der Einsatz mentaler Bilder im Sportunterricht Nicola Bignasca

**Finale**

- 23 Gesteigerte Präsenz dank unserer Vorstellungskompetenz: «Ein Herzstück unseres Daseins!» Arturo Hotz

**Dok**

- 24 Lesenswertes zum Thema Bewegungsvorstellung Janina Sakobielski

**Sport und Kultur**

Sport und Werbung

**Meinung**

- 40 Der Pakt mit dem Teufel... Patrick Pfister

**Interview**

- 42 Wer Beachtung hat, kann kassieren: Im Gespräch mit Fairouz Joudié, Werbespezialist aus Lausanne Nicole Buchser

**Essay**

- 45 Werbung und Sport: Zwischen Verehrung, Akzeptanz und Verteufelung Ralf Turtscchi

**Markt**

- 49 Sport-Werbung Rivella: Vom Sport profitieren – den Sport profitieren lassen Bernhard Rentsch

**Rubriken****Neuerscheinungen**

- 25 Aus dem Verlag
- 26 Unter der Lupe
- 27 Angeklickt
- 27 Durchgeblättert

**Dialog**

- 28 Karikatur  
28 Mit kritischem Blick  
29 Carte blanche

**Bildungsangebote**

- 30 SVSS-Weiterbildung  
31 BASPO  
32 Berufsschulsport  
32 Pro Senectute  
33 SOV  
33 Kommerzielle Anbieter

ETH-ZÜRICH  
31. Jan. 2000  
BIBLIOTHEK

**SVSS**

- 34 Konferenz der kantonalen Präsidentinnen und Präsidenten  
34 Rose-Marie Repond: Ehrung durch den SOV  
34 Aus dem Zentralvorstand  
34 Schulsport: Mittelschulmeisterschaften Volleyball

**BASPO**

- 35 Schulsport: Teilrevision der Verordnung  
35 Bildungskonferenz Sport  
35 Orientierungslauf: Das Aus für die Kontrollzange und -karte?

**SOV**

- 36 Trainertagung in Magglingen  
*Arturo Hotz*

**J+S 2000**

- 38 Welche Arten von Jugendarbeit im Sport will J+S 2000 unterstützen? *Max Stierlin*

**Markt**

- 50 Sponsoringengagement von Vista Wellness  
50 Sponsoren «mobile»  
50 Börse  
50 Impressum  
51 mobileclub

**Praxis****Lernen mit Metaphern: «Stell dir vor, ...»**

*Willy Brunner, Domenic Dannenberger, Georges Hefti, Barbara Mägerli-Bechter, Marcel K. Meier, Urs Rüdisühli, Martin Rytz, Pierre-André Weber, Martin Wyss*



Liebe Leserinnen

Liebe Leser



In diesen Tagen feiert «mobile», die Fachzeitschrift für Sport, den ersten Geburtstag. Dies gibt uns Anlass, kritisch auf die bisherigen Ausgaben zurückzublicken, gleichzeitig aber auch einen Blick in die Zukunft von «mobile» zu werfen.

Die Lancierung von «mobile», lange im voraus angekündigt, wurde mit Spannung erwartet. Das Erscheinen der ersten Nummern fand dementsprechend grosse Beachtung. Die Reaktionen waren höchst unterschiedlich, wie auch das Zielpublikum,

Aus Anlass des ersten Geburtstages von «mobile» offerieren wir unseren Leserinnen und Lesern einen speziellen Sitzball zu vorteilhaften Bedingungen. Beachten Sie dazu das Angebot auf Seite 51 dieser Ausgabe.

an das sich die Zeitschrift wendet – von Überraschung zu Begeisterung bis hin zu Irritation reichte die Bandbreite. Wie hätte es auch anders sein können, werden Sie nun sagen. Schliesslich hatte «mobile» als Nachfolgerin der beiden Zeitschriften «MAGGLINGEN» und «Sporterziehung in der Schule», die während Jahrzehnten im Bereich der sportpädagogischen Fachpresse als Referenz gedient hatten, ein gewichtiges Erbe anzutreten.

Im ersten Jahr sind sechs sehr unterschiedliche «mobile»-Ausgaben erschienen, sowohl was die Wahl der Themen, als auch was die Art ihrer Behandlung betrifft. Neben Heften mit klar pädagogisch und didaktisch ausgerichtetem Inhalt (Partner-

**«mobile» – immer wieder überraschend**

schaft 1/99, Kampfkünste 2/99 und Integratives Trainieren 3/99) haben wir eine Nummer dem Thema Körper mit all seinen Facetten gewidmet (4/99). Zwei Ausgaben – Lehren im Sport (5/99) und Das lokale Sportnetz (6/99) – befassten sich schwergewichtig mit politischen Themen im Umfeld des Sportunterrichtes.

In den vergangenen Monaten hat die Redaktion alle Reaktionen, Kommentare und Anregungen der Leserschaft ausgewertet. Kurz zusammengefasst lassen sich die Rückmeldungen wie folgt charakterisieren. Die Praxisbeilage stösst auf grosses Echo. Einige Grundsatzartikel, die in der Rubrik «Fokus» erschienen sind, werden sowohl inhaltlich als auch sprachlich als zu schwierig eingestuft. Generell wünschen sich unsere Leserinnen und Leser für die Artikel in der Rubrik «Akzente» einen vermehrten Praxisbezug. Sehr geschätzt werden hingegen die Hinweise auf Neuerscheinungen und auf Weiterbildungskurse sowie die Artikel in der Rubrik «Sport und Kultur».

Die Redaktion nimmt diese Kritiken ernst und wird versuchen, die Wünsche der Leserschaft in diesem Jahr umzusetzen. Eine Neuerung finden Sie bereits in der vorliegenden Nummer 1 des Jahres 2000: Der Praxisteil wurde von acht auf zwölf Seiten ausgebaut und bietet Ihnen damit noch mehr Anregungen für Ihre Tätigkeit in Unterricht und Training.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre.

*Nicola Bignasca*