Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 2 (2000)

Heft: 3

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

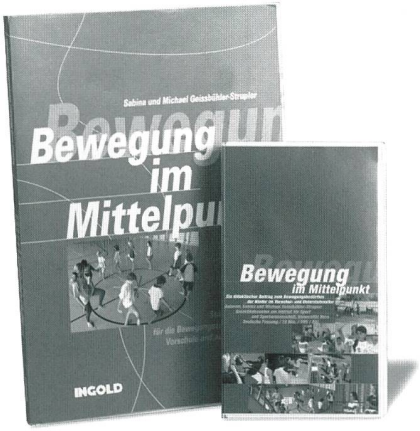
Download PDF: 12.01.2026

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

Unter der Lupe

Bewegung im Mittelpunkt

Roland Gautschi



Die Arbeit mit dem Lehrmittel «Sporterziehung» ist für viele Unterrichtende eine anspruchsvolle, da auf verschiedenen Ebenen Kompetenz in der Bewegungserziehung verlangt wird. So kann man leicht die Übersicht verlieren, wenn der eine Lehrer auf der Unterstufe im Band 3, 1.–4. Schuljahr, eine Übung für eine 1. Klasse oder eine andere Lehrerin ein Spiel für eine vierte Klasse sucht.

An dieses Manko des neuen Lehrmittels haben Sabine und Michael Geissbühler-Strupler, Didaktikdozenten am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern, wohl gedacht, als sie beschlossen, ein Buch im Bereich Bewegung herauszugeben, mit der auch Lehrkräfte umgehen können, die ihre Stärken nicht primär im Sportunterricht sehen. Die beiden Autoren verstehen ihre «Stundenbilder für die Bewegungserziehung in der Vorschule und auf der Unterstufe» jedoch nicht als Konkurrenz zum neuen Lehrmittel sondern als eine Ergänzung.

Der im Untertitel enthaltene Begriff der «Stundenbilder» verrät schon, dass es sich um eine recht umfassende Hilfe handeln muss, die das Autorenteam hier bietet. Tatsächlich versteht sich dieses A4-formatige, mit einer durchdachten Einführung versehene und durch herausnehmbare Seiten sorgfältig gestaltete Buch weniger als Übungssammlung, sondern als klar strukturiertes Lehrmittel, wie man Kindern in Vorschule und Unterstufe (1. Klasse) sinnvollen Turnunterricht bieten kann. Insgesamt sind es 120, auf je einer Seite dargestellte Lektionen, die alle nach dem Prinzip des themenzentrierten Unterrichts aufgebaut wurden. Diese Themen (Regen, Du und Ich, Zirkus, Mein Körper usw.) spannen den Bogen einer Lektion auf. Die Stunden sind jeweils in fünf Sequenzen unterteilt: I Anregen-Einstimmen-Aufwärmen, II Körperbildende Übungen, III Lauf und Sprungschulung, IV Übungen an Geräten, V Spiel-Ausklang.

Fazit: Das Buch besticht durch ein didaktisch einwandfreies Konzept, das bis ins kleinste Detail (Musikwahl, Organisation usw.) ausgearbeitet wurde. Wenn man bei der Planung des Sportunterrichtes oft überfordert und nicht sicher ist, was wie umzusetzen sei, so wird einem die Arbeit mit Hilfe dieses Buches grösstenteils abgenommen. Fühlt man sich jedoch als Unterstufenlehrkraft durch den Sportunterricht herausgefordert, könnte man diese «Stundenbilder» als zu fest vorgezeichnet empfinden.

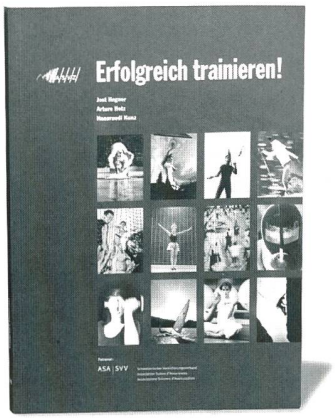
Zusätzlich zum Buch ist ein Video erhältlich, welches das Konzept anhand zweier Lektionen erklärt und auch auf die Bedeutung von Bewegung im Unterricht oder Pausenplatzaktivitäten hinweist.

Geissbühler Strupler, S. und M.: Bewegung im Mittelpunkt. Stundenbilder für die Bewegungserziehung in der Vorschule und auf der Unterstufe. Verlag Ingold, Herzogenbuchsee, 1999.

Erfolgreich trainieren!

Harald Lange

Die vorliegende Publikation ist eine kompetente Weiterentwicklung der bereits 1991 vom Akademischen Sportverband Zürich (ASVZ) herausgegebenen Trainingslehre. Auf 176 grosszügig und übersichtlich gestalteten Seiten werden Wissens- und Methodenbestände im Umfeld von Training, Wettkampf und Coaching in sieben Kapiteln aufgearbeitet und vorgestellt. Die von einem praxisbezogenen Standpunkt abgeleiteten wissenschaftstheoretischen Orientierungen der Autoren werden in der Einleitung offen gelegt und im zweiten Kapitel mit dem «Pädamotorischen Handlungsmodell» auf den Punkt gebracht. «Die Pädamotorik ist eine akzentuiert pädagogisch, methodisch und motorisch ausgerichtete Lehre des Unterrichtens (...)» (S. 11). Sie unterscheidet sich vor allem durch die Akzentuierung ihres Lehr- und Unterrichtscharakters und der daran gebundenen interdisziplinären Ausrichtung von den – in der deutschsprachigen Trainingswissenschaft weit verbreiteten – monodisziplinären Ansätzen.



Entsprechende Hintergründe und Informationen, zum Beispiel zur Muskulatur, zum Nervensystem bis hin zum klassischen Modell der Superkompensation (nach Anochin), werden im dritten Kapitel übersichtlich zusammengefasst, ohne dass das Buch in Verdacht geraten könnte, Praxis theoriegefügig verdrehen zu müssen, damit die zuvor aufgestellten Theorien wieder stimmen können. Der rote Faden aus Praxisrelevanz und Pädamotorik findet im fünften Kapitel seine theoretische Fundierung. Dort wird unter dem Stichwort «Koordinieren» ein Leitkonzept vorgestellt, dass in der trainingswissenschaftlichen Theorienlandschaft durchaus als alternative Lehrmeinung zu vorhandenen – eher technologisch orientierten – Theoriekonzepten eingeordnet werden darf. Die Entwicklung einer umfassenden koordinativen Befähigung wird als zentrale Herausforderung für die Planung und die Betreuung von und in Trainingsprozessen verstanden (S. 116 ff.).

Um das theoretische Zentrum dieses Buches herum werden im vierten Kapitel «Physische Akzente» und im sechsten Kapitel «Psychische Akzente» gesetzt. Zentrale Begriffe, Modelle und Wissenshintergründe zum Training der Konditionsfaktoren werden zusammengestellt und in anschaulichen Praxisprogrammen konkretisiert. Abgeschlossen wird das Buch mit einem Kapitel zur «Trainingssteuerung», was angesichts aktueller Forschungsergebnisse und Diskussionen sicherlich noch weitaus differenzierter hätte ausfallen können. Nichts desto trotz kann man das Buch mit gutem Gewissen all denen empfehlen, die an ihrem eigenen Trainingskonzept arbeiten, bzw. für das Sporttreiben anderer, zum Beispiel als Trainer oder Lehrer, Verantwortung übernehmen.

Hegner, J.; Hotz, A.; Kunz, H. R.: Erfolgreich trainieren! Herausgegeben vom Akademischen Sportverband Zürich. Zürich, vdf Hochschulverlag, 2000. 176 Seiten. Fr. 25.–. **70.3207/Q**

Die hier vorgestellten Bücher und Lehrmittel können in allen Buchhandlungen gekauft oder unter Angabe der fettgedruckten Nummer in der BASPO-Bibliothek während eines Monats gratis ausgeliehen werden. **Telefon 032/327 63 08 oder Fax 032/327 64 08. biblio@baspo.admin.ch**
Die Videos können in der BASPO-Mediathek gekauft oder während 3 bis 5 Tagen gratis ausgeliehen werden. **Telefon 032/327 63 62** (nur am Vormittag).

Durchgeblättert

Bike-Games

Sandra Steger

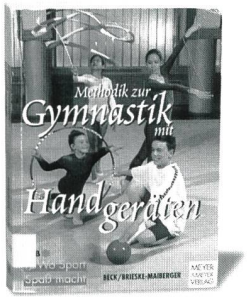
Waldwege, Wiesen oder Strassen laden förmlich ein zum Austoben und Spielen mit dem Bike. Natur und Bike bieten eine sportliche Auseinandersetzung und gleichzeitig ein bewusstes Wahrnehmen der Umwelt. Unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten und Wetterverhältnisse zwingen zu situativem und differenziertem Handeln.

Für all diese Momente hat Patrik Lehner ein hosentaschengrosses Büchlein mit einer Auswahl abwechslungsreicher Spielideen zusammengestellt. Die Spielformen können als Einstimmung für eine Bike-Aktivität, als Pausenfüller auf einer Tour, im Sportunterricht oder auch als vergnüglicher Selbstzweck genutzt werden. Der Schwierigkeitsgrad der Games kann durch den Leitenden dem Alter, dem Können und dem Gelände entsprechend angepasst werden. Dank zahlreicher Spielmöglichkeiten für verschieden grosse Gruppen und interessanter Zusatzinformationen für den Leiter ist in fast jeder Situation schnell das geeignete Spiel gefunden.

Lehner, P.: Bike-Games. Spiele mit und auf dem Rad. Luzern, Rex Verlag, 2000. **75.370-10**

Mit Seil, Ball, Reifen und Band: Methodik zur Gymnastik

Markus Küffer



Das Buch liefert wertvolle methodische Hinweise für eine Gymnastik, die sich in den letzten Jahren im Leistungs- wie im Breitensport weiterentwickelt hat. Das Angebot an Elementen einfacher und komplexer Übungsverbindungen aus der Gymnastik mit Handgeräten ist breit und hilft sowohl dem Anfänger wie dem erfahrenen Pädagogen in seiner Arbeit, die in Schule, Verein, Universität und Fitnessstudios erfolgreich eingesetzt werden kann. Die Basis dazu bildet moderne Musik für eine kreative Handhabung dieser Handgeräte, die es allen Unterrichtenden möglich macht, ihre Erfahrungen zeitsparend, fantasievoll und effektiv umzusetzen. Nicht zuletzt hält das reich bebilderte Buch, was der Reihentitel verspricht, nämlich: Wo Sport Spass macht. So soll der Inhalt auch vermittelt werden.

Beck, P.; Brieske-Maiberger, S.: Methodik zur Gymnastik mit Handgeräten. Aachen, Meyer & Meyer, 1999. 294 Seiten. DM 29,80. **72.1418**

Fitness, Gymnastik, Turnen

Kos, B.; Teply, Z.: 1500 Fitness-Übungen. Das Standardwerk. 2., stark überarbeitete Auflage. Berlin, Sportverlag, 1996. 304 Seiten. **72.1458**

Remuta, A.; Stengl, B.; Daubner, J.; Walter, P.: Aerobic als Wettkampfsport. Erfolgreiches Training von Technik und Kondition. Aachen, Meyer & Meyer, 1999. 210 Seiten. DM 29,80. **72.1460**

Sozialwissenschaften

Kloos, G.; Köster, R.; Weiss, H.: Deutscher Sportlehrerverband, Landesverband Nordrhein-Westfalen (Hg.): Ratgeber für Sportlehrerinnen und Sportlehrer. 2., überarbeitete Auflage. Schorndorf, Hofmann, 1999. 192 Seiten. DM 25,–. **03.2476**

Angeklickt

VIA 1000 – Software für den Sportunterricht

«VIA 1000» – V für Voraussetzungen, I für Inhalte/Idee, A für Akzente – besteht aus Spiel- und Übungsformen, die nach bestimmten Kriterien gesucht, geordnet, zu einer Lektion zusammengestellt und schliesslich ausgedruckt werden können. Dieses System erleichtert die mühsame Suche nach Spiel- und Übungsformen und ermöglicht Kombinationen innerhalb verschiedener Sportfachbereiche.

Walter Bucher, Herausgeber der Buchreihe «100X Spiel- und Übungsformen in verschiedenen Sportarten», hat die Idee zusammen mit dem Hofmann-Verlag in Schorndorf in den vergangenen Jahren schrittweise realisiert. Auf einer VIA-1000-CD werden zehn Bände der 1000er-Buchreihe erfasst (Aufwärmen, Schwimmen, Volleyball, Geräteturnen, Behindertensport, Leichtathletik, Golf und die drei Fussballbände «1009 ... im Fussball», «766 ... für den Fussballtorhüter» und «1020 ... im Kinderfussball»).

Bezug von Gratis-Demo-CD:
Senden Sie ein frankiertes und an Sie adressiertes Antwortcouvert im Format C5 an die untenstehende Adresse, und Sie erhalten kostenlos und ohne irgendwelche Verpflichtungen eine Demo-CD zugestellt. Technische Voraussetzungen: Version 3.0 – Mindestvoraussetzungen: Windows 95 (funktioniert nicht auf Mac-Computern).

Bezugsquelle/Auskünfte: bucher projekte, Weiherstrasse 13, 9305 Berg, Fax 071/455 11 32, E-Mail bupro@bluewin.ch

Spiele

Kröger, C.; Roth, K; Memmert, D. (Mitarb.): Ballschule. Ein ABC für Spielanfänger. Schorndorf, Hofmann, 1999. 209 Seiten. DM 29,–. **71.2620**

Sportmedizin

Baron, D. K.: Optimale Ernährung des Sportlers. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Stuttgart, Hirzel, 1999. 221 Seiten. DM 49,–. **06.2491**

Lüthi, C. A.: Feed your Brain. Brainfood macht leistungsfähiger und denkschneller. Informations- und Nachschlagewerk für die Alltagspraxis zur bewussten Optimierung der Leistungsfähigkeit dank gezielter Einnahme der richtigen Nahrungsmittel. Zürich, Orell Füssli, 1998. 212 Seiten. Fr. 39.80. **06.2440**

Schlicht, W. (Hg.); Dickhuth, H. (Hg.): Gesundheit für alle. Fiktion oder Realität? Schorndorf/Stuttgart, Hofmann/Schattauer, 1999. 256 Seiten. DM 79,–. **06.2490**

Sportunterricht

Söll, W.; Kern, U.: Alltagsprobleme des Sportunterrichts. Schorndorf, Hofmann, 1999. 318 Seiten. DM 33,80. **03.2731**

Sportwissenschaft

Strauss, B. (Hg.); Haag, H. (Hg.); Kolb, M. (Hg.): Datenanalyse in der Sportwissenschaft. Hermeneutische und statistische Verfahren. Schorndorf, Hofmann, 1999. 532 Seiten. Fr. 72.50. **70.3180** oder **9.372-3**

Tanz

Postuwka, G.: Moderner Tanz und Tanzerziehung. Analyse historischer und gegenwärtiger Entwicklungstendenzen. Schorndorf, Hofmann, 1999. 193 Seiten. DM 37,80. **9.279-8**

Wassersport

Birkner, H.-A.; Roschinsky, J.: Handbuch für Aquajogging. Umfassender Leitfaden mit ausführlicher Beschreibung von verschiedenen Anwendungsgebieten für den persönlichen und beruflichen Gebrauch. Aachen, Meyer & Meyer, 1999. 151 Seiten. Fr. 31.60. **78.1467**

Lambert, C.: Über den Wasser. Rudern – eine Lebenskunst. Anregende Lektüre für Ruderer, Lebenskünstler, Manager und Aussteiger. München, Ariston, 1999. 270 Seiten. Fr. 39.80. **09.511**

Rheker, U.: Alle ins Wasser. Spielend schwimmen – schwimmend spielen. Band 2: Spiel und Spass für Fortgeschrittene. Aachen, Meyer & Meyer, 2000. 195 Seiten. DM 34,–. **78.1468-2**

Wettkampflehre

Thiess, G. (Hg.); Tschiene, P. (Hg.): Handbuch zur Wettkampflehre. Ausführlicher Überblick über alle Aspekte und Facetten des sportlichen Wettkampfes. Aachen, Meyer & Meyer, 1999. 432 Seiten. DM 39,80. **70.3172**

Aus der Fachpresse

Medizinisches – nicht nur für Fachpersonen

Bernhard Rentsch

Die Zeitschrift «Sportmedizin und Sporttraumatologie» ist das offizielle Organ der Schweizerischen Gesellschaft für Sportmedizin, welche im letzten Dezember eben gerade ihren 50. Geburtstag feiern konnte. Viermal jährlich werden darin von anerkannten Medizinern in erster Linie wissenschaftliche Artikel publiziert. Aber nicht nur: Auch für Nicht-Fachpersonen lohnt sich von Zeit zu Zeit ein Blick in diese Zeitschrift. Die Themen sind vielfältig und von allgemeinem Interesse.

So diente die Ausgabe 4/99 der Zeitschrift «Sportmedizin und Sporttraumatologie» auch als Basis für die vorliegende «mobile»-Ausgabe. Der Artikel «Fakten zur gesundheitlichen Bedeutung von Bewegung und Sport im Jugendalter» – zusammengetragen und gestützt von den wesentlichen im Thema involvierten Institutionen – bietet eine einmalig vorhandene Übersicht. In der gleichen Ausgabe fördert die Studie «Einstellung, Wissen und Verhalten der Schweizer Bevölkerung bezüglich körperlicher Aktivität» erstaunliche Ergebnisse zu Tage – nicht nur für Mediziner, sondern insbesondere auch für Sport-Lehrpersonen ein Mahnfinger.

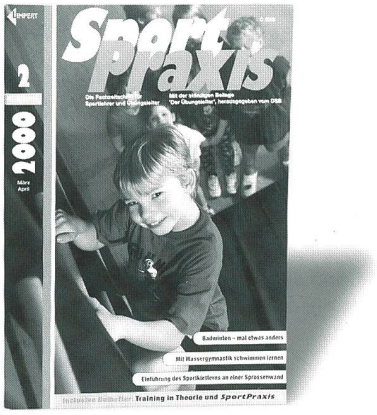
Adresse der Redaktion: Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie», Postfach 408, 3000 Bern 25

Von zehn goldenen Regeln

Bernhard Rentsch

In der Ausgabe 2/2000 der Zeitschrift «Sportpraxis» wird das Thema Gesundheit von einer sehr praxisorientierten Seite her aufgearbeitet. Auf einer Doppelseite werden «Zehn goldene Regeln für ein gesundes Sporttreiben» übersichtlich und in einfach verständlicher Art präsentiert.

Interessant sind auch die Gedanken des verantwortlichen Redaktors Ulrich Vössing zur Bedeutung des Sportunterrichtes in Schulen: «Betrachten wir die Schulsport-Diskussion einmal von aussen, kommen wir zwangsläufig zu der Feststellung, dass es sich um ein Imageproblem handelt. Ein Problem übrigens, das in der freien Wirtschaft schon lange erkannt ist. Nicht umsonst richten Grossfirmen eigene Fitnessstudios ein, schaffen Bewegungspausen und/oder Ruheräume für ihre Mitarbeiter, sogar Büroschlaf findet teilweise Anerkennung. Das Ziel heisst: Alles zum Wohl der Mitarbeiter! Aber warum heisst es nicht auch: Alles zum Wohl der Kinder! ...»



Aus der Liste der Themen der Ausgabe 2/2000: Einführung des Sportkletterns an einer Sprossenwand; Die Wende am parallelen Barren; Badminton – mal was anderes; Let's fetz – Tanzend Tänze lernen; Funktionelles Krafttraining der Rücken-, Brust- und Armmuskulatur; Tennisballspiele – Spiele mit dem Tennisball; Erlebnissport Rad fahren; Mit Wassergymnastik schwimmen lernen; Babyschwimmen – ein Gesamtüberblick.

Adresse der Redaktion: Sportpraxis – Die Fachzeitschrift für Sportlehrer und Übungsleiter, Zum Moorbruch 5, D-21335 Lüneburg, Deutschland.

Schweizer Magazin für Gesundheitsförderung

Bernhard Rentsch

«focus» ist das Schweizer Magazin für Gesundheitsförderung und wird viermal jährlich in Deutsch und in Französisch von der Schweizerischen Stiftung für Gesundheitsförderung/Stiftung 19 (Lausanne) herausgegeben. In klarer und einfacher Form wird den Leserinnen und Lesern die Bedeutung und die Wichtigkeit der Prävention vor Augen geführt. «Dass wir durch unsere Lebensführung die Gesundheit fördern oder aber herausfordern können, ist hinlänglich bekannt. Jeder von uns weiss und spürt im Grunde genau, was seiner persönlichen Gesundheit zuträglich ist und was nicht. Dieses Wissen in entsprechende Handlungen umzusetzen, gelingt allerdings vielen von uns nicht in befriedigendem Masse – sei es, weil wir uns selbst zu wenig zutrauen, sei es, weil wird durch äussere Umstände so stark behindert werden, dass uns die Kraft zum Handeln abhanden gekommen ist.» So lautet die Botschaft von Bertino Somaini, Mitglied der Geschäftsleitung der Stiftung 19, im Editorial der Ausgabe 2/2000. Eine Aussage, welche das von der Zeitschrift aufgegriffene Spektrum bestens aufzeigt und das Feld der zu erwartenden Publikationen absteckt.

Adresse der Redaktion: Focus, Alpenblickstrasse 15, 8630 Rüti.

Leistungskinder ohne Jugend?

Bernhard Rentsch

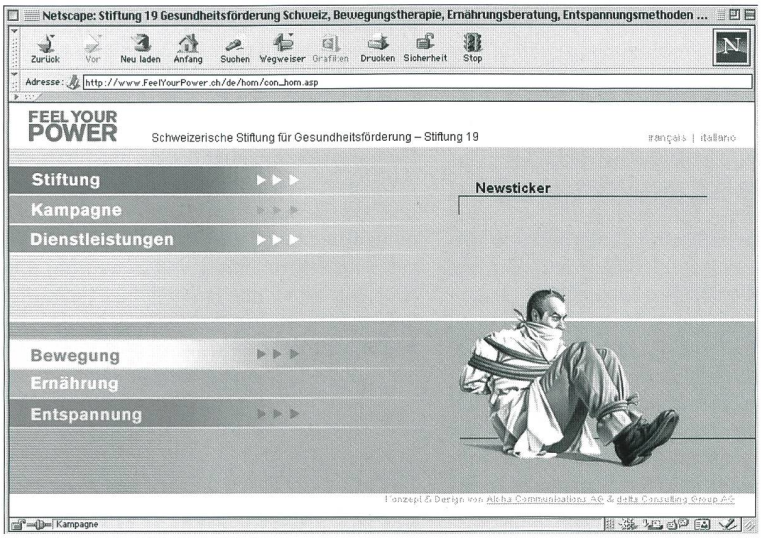
Leistungskinder ohne Jugend? Dies die provozierende Frage auf der Titelseite der Ausgabe 1/2000 der österreichischen Fachzeitschrift «Bewegungserziehung». In seinem Grundsatzartikel zeigt Autor Chris Karl auf, dass die Problematik Schule und Spitzensport auch in unserem östlichen Nachbarland keine einheitlich Lösung kennt und immer wieder mit vielen Wenn und Aber ringt. Mit Schulsport- und Leistungsmodellen soll die Leistung sportlicher Talente langfristig aufgebaut werden. Die Idee und das Modell werden kurz und übersichtlich dargestellt.

Ein Konzept, das uns in der Schweiz immer wieder zu einem gewissen Neid führt, ist die Förderung von jungen Skitalenten in Österreich. Eine Antwort auf die grossen Erfolge ist die Institution «Schigymnasium und -handelsschule Stams». Das Konzept wird in der Ausgabe 1/2000 vorgestellt. Thematisiert wird aber auch der Bereich der Zusammenarbeit zwischen Schule und Verein, welcher bei uns momentan – unter anderem im Zusammenhang mit dem Projekt J+S 2000 – ebenfalls ein wichtiges Thema ist.

Adresse der Redaktion: Bewegungserziehung, Akademiestrasse 26, A-5020 Salzburg, Österreich.

www.FeelYourPower.ch

Dr. Luzi Fehr begleitet uns



Bernhard Rentsch

Wer Freude hat am sarkastischen Humor von Dr. Luzi Fehr, wird sich auf den Seiten der Aktion «Feel Your Power» der Schweizerischen Stiftung für Gesundheitsförderung/Stiftung 19 wohl fühlen und amüsieren. Primär ist aber die dichte Informationsfülle zu erwähnen. Die drei Grundpfeiler der gross angelegten Werbe- und Promotionskampagne «Bewegung, Ernährung und Entspannung» stehen im Zentrum. Dahinter verbergen sich aber keine Allgemeinplätze, sondern geschickt verpacktes – und vor allem wissenschaftlich belegtes – Wissen zur Gesundheitsförderung. Die Macher der Aktion stellen aber nicht das eigene Wissen in den Vordergrund, sondern nutzen ihre Seiten vielmehr als Übersichtsdarstellung zur Thematik. Sehr bald wird man zu umfangreichen Linklisten geführt, mit welchen dann die Seiten der spezialisierten Institutionen direkt angewählt werden können. «Feel Your Power» – geradezu empfohlen als Einstiegsseite für alle, welche sich mit den Aspekten Sport und Gesundheit befassen.

www.sporthilfe.ch

Moderner Look – auch mit 30 Jahren

Bernhard Rentsch

Die Stiftung Schweizer Sporthilfe feiert in diesem Jahr ihren 30. Geburtstag. Der Internet-Auftritt belegt dabei aufs Deutlichste, dass es sich dabei um keine alternde Institution handelt. sporthilfe.ch – so der entsprechend moderne neue Name – zeigt die Vielfältigkeit der eigenen Tätigkeiten übersichtlich auf. Ziel ist dabei nur eines: Eine möglichst optimale Athletenförderung. Zusammen mit verschiedenen Partnern, Institutionen und vor allem mit einer ganzen Reihe von wertvollen Sponsoren gelingt dies seit Jahren in eindrücklicher Weise. Die Liste der unterstützten Sportlerinnen und Sportler ist lang.

Interaktiv kann der Surfer bei der Sporthilfe gleich seinen Teil dazu beitragen. Der Einzahlungsschein kann direkt mit den eigenen Angaben versehen werden – eine sinnvolle Dienstleistung zur Unterstützung des Schweizer Sportes. Dass man dabei noch von attraktiven Gewinnspielen profitieren kann, macht das Ganze besonders attraktiv.

www.bfu.ch

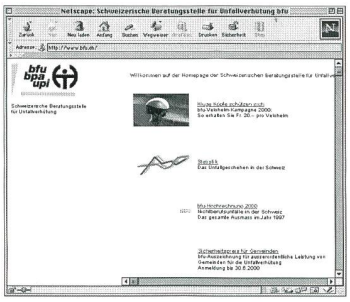
Unfallverhütung – auch im Sport

Bernhard Rentsch

Unfallverhütung ist das Geschäft der Beratungsstelle für Unfallverhütung BfU. Im Internet-Auftritt wird direkt und schnörkellos auf das Thema hingesteuert. Wer in den übersichtlichen Seiten herumnavigiert, stösst im Kapitel «Beratungen» bald einmal auch auf einen speziell dem Sport gewidmeten Abschnitt.

Die BfU richtet ihre Unfallverhütung schwergewichtig auf Sportarten aus, die ausserhalb des klassischen Sportvereins ausgeübt werden und bei denen sich der Freizeitsportler dem direkten Einfluss des ausgebildeten Trainers entziehen kann, in denen hohe kollektive und hohe individuelle Risiken bestehen und in denen sich häufig besonders schwere Unfälle ereignen.

Ziel aller Massnahmen ist die Verminderung der Unfallhäufigkeit und der Unfallfolgen bei gleichzeitiger Erhaltung und Förderung der Freude am Sport treiben. Trotz aller negativer Aspekte der Sportunfälle soll das Ziel jeder Sportart sein, dem Einzelnen Freude an der Bewegung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Geselligkeit zu vermitteln.



Speziell von Sportlerinnen und Sportlern zu beachten ist das spezielle Angebot von BfU-Velohelmen. Mit diesem modischen und sicheren Accessoire kann mitgeholfen werden, die Zahl der verletzten Unfallopfer auf der Strasse niedrig zu halten.

«Sport gefährdet die Gesundheit»

Vermeiden von mehreren Tausend Todesfällen

Die Aussage «Sport gefährdet die Gesundheit» oder, noch prononcierter, «Sport ist Mord» wird zwar besonders während der Sauregurken-Zeit immer wieder einmal bemüht, stimmt aber in dieser generellen Form sicher nicht. Das Gesundheitsproblem der Schweizer Bevölkerung ist nicht, dass sie zu viel oder falschen Sport treibt, sondern dass sie sich zu wenig bewegt.

Die gesundheitlichen Wirkungen von regelmässiger körperlicher Aktivität sind bereits im Jugendalter eindrücklich (vergleiche Beiträge in dieser Ausgabe) und werden mit zunehmendem Alter immer deutlicher. So könnten mehrere Tausend vorzeitige Todesfälle pro Jahr vermieden werden, wenn sich alle Schweizerinnen und Schweizer gesundheitswirksam bewegen würden. Besonders Aktivitäten im Stil von Treppen steigen, zu Fuss gehen, Velo fahren, Walking oder Wassergymnastik, wie sie bisher Inaktiven empfohlen werden, tragen in sich kaum gesundheitliche Risiken.

Herz-Kreislauf-Probleme stellen typischerweise kein Problem des Jugendalters dar, aber auch im höheren Alter treten mehr als neunzig Prozent aller Herzinfarkte nicht nach körperlicher Aktivität auf. Zwar können grosse körperliche Anstrengungen das Risiko für einen Herzinfarkt kurzfristig erhöhen, diese Risikoerhöhung ist aber praktisch nur bei Untrainierten zu beobachten und spricht somit klar für und nicht gegen regelmässige körperliche Betätigung.

Im Strassenverkehr und bei den verschiedenen Sportarten sind natürlich die entsprechenden Sicherheitsvorkehrungen und Massnahmen der Unfallverhütung zu beachten. Sportunfälle sind leider immer noch recht häufig, doch haben sie meist weniger schwere Folgen als zum Beispiel Verkehrsunfälle. Sie treten vor allem dann auf, wenn die Sporttreibenden schlecht vorbereitet, unvorsichtig oder übereifrig sind (Grümpelturniere, Ski fahren). Bei Steigerung von Umfang und Intensität eines sportlichen Trainings werden eine gute Ausbildung und Betreuung, ein gezielter Trainingsaufbau sowie eine durchdachte Organisation von Wettkampf und Training immer wichtiger, um Überlastungserscheinungen zu vermeiden. Die Partner aus Sport, Sportmedizin und Unfallverhütung sind sich der Risiken bewusst und setzen sich gemeinsam für sicheren und gesunden Sport ein. So findet sich beispielsweise im Gesundheitsleitbild von Jugend+Sport die Passage: «Das Erkennen von Sicherheits- und Risikoelementen und der kontrollierte Umgang mit ihnen ist Teil der Ausbildung.»

Die Selbstverantwortung von Sportlerin und Sportler wie auch die Betreuung durch das Umfeld sollen dafür sorgen, dass sich die gesundheitliche Bilanz von Bewegung und Sport auch im Einzelfall so eindeutig positiv präsentiert, wie sie es auf die Gesamtbevölkerung bezogen ohne Zweifel ist.

Brian Martin, Magglingen

Sport ist Bewegung und Bewegung ist Leben

Wenn man die Schlagzeilen zum Doping im Sport verfolgt und wenn man die wiederkehrenden Verletzungen beim Extremsport mitverfolgt, ist man versucht, diesem Titel zu glauben. Lange bevor Sicherheitsbindungen und hoch entwickelte Skischuhe auf den Markt kamen, sprach man vom Skisport –

Humor

unserem Nationalsport – als etwas, was längstens hätte verboten sein sollen!

Der Aussage in diesem Sinne beizupflichten hiesse aber, das Kind mit dem Bade auszuschütten. Sport ist Bewegung und Bewegung ist Leben. Und da pauschal zu kritisieren immer einfacher ist als seriös Vor- und Nachteile abzuwägen, ist es auch leichter, die Sportunfälle zu zählen, als den Nutzen der körperlichen Aktivität zu bewerten. Dagegen bedeutet die sogenannte sitzende Lebens- und Arbeitsweise durchaus eine Gefährdung der Gesundheit, die zu einem vorzeitigen Verlust an Lebensjahren führt. Es ist eine belegte Tatsache, dass die Zahl an verlorenen Lebensjahren aufgrund von Bewegungsmangel sogar diejenige als Folge des Tabakkonsums übertrifft. Der Wert der physischen Aktivität zur Erhaltung der Gesundheit steht heute ausser Frage.

Grosso modo bewegen sich ein Drittel der Schweizerinnen und Schweizer genügend, um einen guten Gesundheitszustand aufrechtzuerhalten, der sich günstig auf die Lebensqualität, das Körpergewicht, die Stressbewältigung und andere gesundheitliche Indikatoren auswirkt. Ein weiteres Drittel bewegt sich an der Grenze zu dem, was es braucht, um das Gesundheitskapital aufrechtzuerhalten. Schliesslich das letzte Drittel: es riskiert die entsprechenden negativen Folgen des Bewegungsmangels. Unter diesen findet man viele Personen, welche vorher aktiv waren, aber ihre sportlichen Aktivitäten im Laufe der Jahre aufgegeben haben.

Schade, denn es wird gar nicht so viel verlangt: dreimal pro Woche eine halbe Stunde zu Fuss zu gehen, oder eine andere ähnliche körperliche Übung, welche Puls und Atmung aktiviert, würde schon das Eintrittsbillet zum «höheren» Club der aktiven Helvetier bedeuten. Es empfiehlt sich, die Aktivitäten eher auf die Woche verteilen, als eine gelegentliche Spitzenleistung anzustreben. Wer mehr tun möchte, kann sein gesundheitliches Kapital sogar noch vermehren, und dies weitgehend unabhängig von irgend einer Altersgrenze. Aber, wie gesagt, nicht übertreiben, denn übermässiger Sport kann auch schaden; «mobil» heisst nicht Sport um jeden Preis, auch hier kommt es auf die rechte Dosis an.

Thomas Zeltner
Direktor Bundesamt für Gesundheit, Bern

Ihre Meinung interessiert uns

Die Rubrik «Leserbriefe» ist für Sie reserviert. Bitte beachten Sie beim Verfassen von Briefen folgende «Spielregeln»:

- Möchten auch Sie Ihre Meinung beitragen? Leserinnen und Leser sind aufgefordert, in dieser Rubrik ihre persönlichen Ansichten zu Themen, welche in «mobile» erschienen sind, oder zu allgemeinen Themen zum Sport(unterricht) zu äussern.
- Die maximale Länge von Leserbriefen soll eine halbe Seite A4 (ca. 2000 Zeichen) nicht überschreiten.
- Jeder Leserbrief wird mit Vorname, Name und Wohnort der Verfasserin/des Verfassers unterzeichnet.
- Die Leserbriefe erscheinen in der Regel nur in der Sprache, in welcher sie eingereicht werden. Übersetzungen in den anderen Sprachausgaben durch die Redaktion sind möglich.
- In der Regel wird keine Stellungnahme der Redaktion zu einem Leserbrief veröffentlicht. Ausnahmen sind bei Bedarf möglich (Berichtigungen, Präzisierungen usw.).
- Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen oder zurückzuweisen, falls deren Inhalt dem Redaktionskonzept nicht entspricht.
- Leserbriefe einsenden an: **Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen. Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist am 20. Juni 2000.**

Was denken Sie dazu?

«Spiele sind die moderne Umsetzung von Krieg und Zerstörung»

Die nächste Ausgabe wird das Thema «Mannschaftsspiele» ansprechen. Teilen Sie uns bitte Ihre Gedanken zu dieser provozierenden Aussage bis am 10. Juni 2000 mit. Wir veröffentlichen eine Auswahl der Einsendungen.
Adresse: Redaktion «mobile», Bundesamt für Sport, 2532 Magglingen, Fax 032/327 64 78,
E-Mail: bernhard.rentsch@baspo.admin.ch

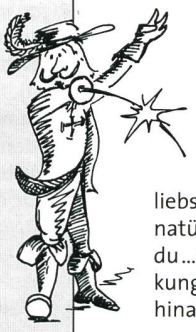
Carte blanche

Vater, ists wahr...?

«Vater ist es wahr, dass Sport gesund ist?», fragte mich der kleine D'Artagnan kürzlich. Die Banalität der Frage hätte mich stutzig machen müssen. Auch das verdächtige Glitzern in seinen Augen. Ich hätte die Falle spüren müssen. Aber ich lief voll hinein. Mit einem länglichen Exkurs über die gesundheitlichen Vorteile des Sportes fing ich an. Sie kennen die Liste der Argumente, von den Vorzügen einer guten Kondition über die seelische Ausgeglichenheit bis hin zur längeren Lebenserwartung. Alles brachte ich vor, liess nichts aus, was zum Lobe des Sportes gehört.

«Und was ist mit dem letzten Skirennen, als wiederum zwei mit dem Heli abtransportiert werden mussten?» Die ganze schöne Argumentation war im Eimer. «Ja weisst du, das ist etwas ganz Besonderes. Diese Skifahrer sind eine kleine Gruppe, sind Profis, lieben das Risiko und nehmen einen Unfall in Kauf», sagte ich schon etwas weniger überzeugend. «Aber das sind doch auch Sportler?», fragte er harmlos. «Ja natürlich, aber eben Spitzensportler und Spitzensport hat nichts mehr zu tun mit Gesundheit. Da geht es um andere Werte.» Eine dürftige Argumentation, ich geb's zu. Aber was sollte ich anderes sagen? Die rhetorische Frage unterstreicht meine momentane Hilflosigkeit. Man stellt sie sich ja oft, wenn man nicht mehr weiter weiss.

Mein Sohn hatte den nächsten Pfeil im Köcher: «Und Onkel Henri?» Sie kennen Onkel Henri nicht. Nur soviel: Er ist beileibe kein Spitzensportler, dazu ist er motorisch zu unbegabt. Aber er joggt leidenschaftlich gern. Das heisst, er tat es, bis vor kurzem seine Achillessehne nicht mehr mitmachte. «Ja..., das kann halt passieren, wenn man es ein bisschen übertreibt. Und ausserdem hätte dein Onkel vielleicht schon lange einen Herzinfarkt gehabt, wenn er nicht joggen würde...» «Der Papa von meinem Freund Denis hatte einen und der fuhr Velo.» Das war nun keine Frage, sondern eine trocken hingelegte Feststellung, die mich völlig ins Schwitzen brachte. Zum Teufel, wie sollte ich diesem Frechdachs überzeugend erklären, dass weder Sport noch etwas anderes verhindern kann, dass ab und zu eines der Milliarden Herzen auf dieser Welt plötzlich stille steht und dass auch die Achillessehne eines Nicht-Sportlers reissen kann. «Sag mal», meinte ich nach einer kurzen Pause, den Fragespiess umdrehend und damit einen Strohhalm greifend, «was machst du am liebsten in der Schule?» «Sport natürlich», antwortete er. «Siehst du...», war meine letzte Bemerkung, bevor er den Ball nahm und hinausstürmte. ***D'Artagnan***



SVSS-Weiterbildung

Das Kurs- und Seminarangebot des SVSS ist vorwiegend auf den pädagogischen Aspekt im Sportunterricht ausgerichtet. Zudem ist es der SVSS-Weiterbildung ein Anliegen, mittels verschiedener Spezialprojekte Beiträge zu einem bewegungskulturellen Klima im Lebensraum «Schule» allgemein zu leisten.

Unser Angebot steht grundsätzlich allen Interessierten offen. Falls aber in einzelnen Veranstaltungen die Maximalanzahl Teilnehmender überschritten wird, gilt für die Berücksichtigung der Anmeldungen: 1. Priorität = Lehrpersonen, die SVSS-Mitglied sind. 2. Priorität = Lehrpersonen. 3. Priorität: Sonstige Interessierte.

Ihre Anmeldung senden Sie bitte mittels Talon (siehe unten) an: **SVSS-Sekretariat, Postfach 124, 3000 Bern 26, Tel. 031/302 88 02** (besetzt jeweils Dienstag, Donnerstag und Freitagnachmittag, sonst Beantworter), **Fax 031/302 88 12, E-Mail svssbe@access.ch** oder **homepage www.svss.ch**

6 Ausdauer macht Spass

Ziele und Inhalte: Spielerisches, vielseitiges Ausdauertraining in der Schule. Ausdauertraining selber erleben (mit Pulsmesser). Einfache theoretische Grundlagen zum Ausdauertraining (Puls, Energiebereitstellung usw.).
Methoden: Möglichst viel selber erleben. Dokumentation (Ideen, Theorie) wird abgegeben.
Zielpublikum: Sportlehrpersonen vom 5.–13. Schuljahr.
Besonderes: Miete Pulsmesser ca. Fr. 10.–/Person.
Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 70.–. Nichtmitglieder: Fr. 140.–.
Kursleitung: Michael Aebischer, Alpenstrasse 24, 3400 Burgdorf, Telefon 034/422 06 21.
Kursort: Burgdorf.
Kursdatum: Samstag, 9. September 2000.
Anmeldung bis: Samstag, 15. Juli 2000.

7 Koordinative Herausforderung für unsere Kinder

Ziele und Inhalte: Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung an den Schulen. Dieser Kurs zeigt auf, wie sich koordinative Defizite auf das Leben der Kinder auswirken. Anhand von praktischen Beispielen lernen wir, wie koordinative Herausforderungen in den Lebens- und Schulalltag integriert werden können.
Methoden: Bunter «Theorie-Praxis-Mix» mit verschiedenen Methoden.
Zielpublikum: Sportlehrpersonen vom Kindergarten bis zur Oberstufe.
Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 70.–. Nichtmitglieder: Fr. 140.–.
Kursleitung: Lukas Zahner, Oberdorf 143, 4323 Wallbach, Telefon 061/861 18 85.
Kursort: Basel.
Kursdatum: Freitag, 15. September 2000.
Anmeldung bis: Dienstag, 1. August 2000.

8 Bewegte Schule – Gesunde Schule

Ziele und Inhalte: Das Umfeld einer Bewegten Schule kennenlernen (Pausenplatzgestaltung, Bewegter Unterricht, verschiedene Sitzpositionen und Gesundheitserziehung). Dieses Umfeld soll praxisnah für die Primarstufe kennengelernt und einzelne praktische Sequenzen erlebt werden (auch mit einem Schulbesuch auf dieser Stufe). Im weiteren werden Beispiele für die Gesundheitserziehung im Alltag gezeigt und ausprobiert. Der Sportunterricht mit Praxisbeispielen soll ein ergänzendes Umfeld der Bewegten Schule sein (Koordinationsschulung, sinnesaktiver Sportunterricht), in welchem der Wert der Bewegung klar dokumentiert und als ein wichtiger Baustein des Ganzen gewertet wird.
Methoden: Theoretische, praktische und methodische Ausbildung sowie individuelle didaktische und pädagogische Betreuung (Workshops und Gruppenarbeiten).
Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 70.–. Nichtmitglieder: Fr. 140.–.
Kursleitung: Patrik Lehner, Hauptstrasse 3, 4145 Gempen, Telefon 061/701 31 45, Fax 061/703 91 69, E-mail: school.sports@datacomm.ch
Kursort: Reinach BL (Schulhaus KV Reinach).
Kursdatum: Freitag/Samstag, 22./23. September 2000.
Anmeldung bis: Samstag, 12. August 2000.

10 Vom Sportunterricht zur Lifetime-Fitness

Ziele und Inhalte: In diesem Schnupperkurs kann man aus vier Angeboten (Aqua-Well, Rope-Skipping, Fit-Ball und Tube-Aerobics) deren drei auswählen und bekommt einen Einblick durch eine theoretische Anleitung und eine Beispiellektion. In einer anschliessenden Diskussionsrunde werden allfällige Fragen geklärt.
Methoden: Diskussionsrunde und Beispiellektionen.
Zielpublikum: Sportunterricht erteilende Lehrpersonen sowie weitere am Thema Interessierte.
Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 70.–. Nichtmitglieder: Fr. 140.–.
Besonderes: Fr. 30.– Tageseintritt im M-Wellness-Parc.
Kursleitung: Katja Hügli, Gundeldingerstrasse 457, 4053 Basel, Telefon privat 061/332 31 62, mobil: 079/246 96 34.
Kursort: Basel.
Kursdatum: Samstag, 21. Oktober 2000.
Anmeldung bis: Samstag, 2. September 2000.

17 Akrobatik und Luftartistik

Ziele und Inhalte: Grundlagen der Akrobatik kennen lernen und vertiefen (Einzel-, Partner- und Gruppenformen). Attraktive Formen in der Luft ausprobieren: Vertikalseil, Trapez, Bungee. Möglichkeiten und Grenzen für die Schule aufzeigen.
Methoden: Strukturierte Lernformen, Gruppenarbeit, selbst entdecken.
Zielpublikum: Sportlehrkräfte aller Stufen, v. a. aber der Sek. I und II.
Besonderes: Lokal- und Materialmiete ca. Fr. 20.–, maximal 30 Teilnehmende.
Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 70.–. Nichtmitglieder: Fr. 140.–.
Kursleitung: Pamela Battanta, Effingerstrasse 89, 3008 Bern, Telefon/Fax 031/382 70 44, E-Mail: pambattanta@dplanet.ch.
Kursort: Ittigen bei Bern (Stufenbau, LYNX-Studio).
Kursdatum: Samstag/Sonntag, 2./3. September 2000.
Anmeldung bis: Montag, 17. Juli 2000.

18 Die geheimen Lehrpläne des Sportunterrichts

Ziele und Inhalte: Sportunterricht ist nicht «einfach so»! Seine Leitlinien sind durch die offiziellen, verbindlichen Lehrpläne gegeben. Nur durch sie? Der Kurs soll einladen, sich Zeit zu nehmen, den eigenen Unterricht kritisch zu hinterfragen und sich über weitere strukturgebende Grössen im eigenen Unterrichten Rechenschaft zu geben. Woran orientiere ich mich, und wie finde ich Zugang zu und Gestaltungsmöglichkeit mit meinen Leitbildern? Im Rahmen des Kurses besteht die Möglichkeit für Sportaktivitäten.
Methoden: Inputreferate, Gruppen- und Plenumsdiskussion.
Zielpublikum: Lehrpersonen aller Stufen.
Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 70.–. Nichtmitglieder: Fr. 140.–.
Kursleitung: Andres Hunziker, Schneidergasse 8, 4051 Basel, Telefon privat 061/261 52 22, E-Mail: ahunziker@access.ch.
Kursort: BASPO, Magglingen.
Kursdatum: Freitag/Samstag, 20./21. Oktober 2000.
Anmeldung bis: Dienstag, 15. August 2000.

27 Sportinformatik und Internet

Ziele und Inhalte: Einführung und Vertiefung des Interneteinsatzes für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie für Fortgeschrittene. Kennenlernen von neuen Softwareprogrammen. Diskussion über ein EDV-gestütztes Sportunterrichtsmodell.
Methoden: Demonstrationen; Workshops.
Zielpublikum: Sportunterrichtende Lehrpersonen aller Stufen.
Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 70.–. Nichtmitglieder: Fr. 140.–.
Kursleitung: Bruno Bettoli, Riegelweidstrasse 10, 8841 Gross/Einsiedeln, Telefon/Fax 055/412 33 87.
Kursort: Zürich.
Kursdatum: Samstag, 23. September 2000.
Anmeldung bis: Montag, 31. Juli 2000.

33 Polysportives Wochenende für Diplomierte (diverse J+S-FKs)

Ziele und Inhalte: Die traditionelle Gelegenheit im «Herbst-Multipack» mehrere J+S-FKs auf ein Mal zu absolvieren! Angebot an FKs: Volleyball, Schwimmen, Fussball, Gymnastik + Tanz, Polysport.
Methoden: Reflektierte Praxis, Referate.
Zielpublikum: Diplomierte Sportlehrpersonen.
Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 80.–. Nichtmitglieder: Fr. 160.–.
Kursleitung: Erziehungsdepartement des Kantons Aargau, Abteilung Sport. Auskunft durch: Roger Scharpf, Schulhausweg 8, 5442 Fislisbach, Telefon privat 056/493 25 40, E-Mail: roscha@gmx.de.
Kursort: Nottwil (AG), Schweizer Paraplegikerzentrum.
Kursdatum: Freitag bis Sonntag, 8. bis 10. September 2000.
Anmeldung bis: Freitag, 23. Juni 2000.

48 «Chlor und Geist» – Die Konferenz geht baden

Ziele und Inhalte: Austausch unter AVL-Teilnehmenden. Das Thema Wasser mit folgenden Inhalten: Wassersport aus fachdidaktischer Sicht, Standards, Sicherheit, rechtliche Lage, Aquafit, Wellness, Gesundheitserziehung, AVL und Internet.
Methoden: Erwachsenenbildung.
Zielpublikum: Ausbildende von Volksschullehrpersonen inkl. Vorschule.
Einschreibegebühr: Fr. 55.–.
Besonderes: Aufenthalt im «Swiss Holiday Park» in Morschach (Übernachtung).
Kursleitung: Vor Ort: Pirmin Eigensatz, Mangelegg 129, 6430 Schwyz, Telefon 041/810 30 63.
Administration und Inhalt: Kathrin Heitz Flucher, Bühlrain 42, 5000 Aarau, Telefon 062/ 823 02 46.
Kursort: Theresianum Ingenbohl.
Kursdatum: Donnerstag bis Samstag, 14. bis 16. September 2000.
Anmeldung bis: Samstag, 24. Juni 2000.

Anmeldeformular SVSS

Nummer der Veranstaltung:

Titel der Veranstaltung:

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ, Ort:

Kanton:

Telefon:

Beruf:

Falls J+S-Kurs: Angabe der AHV-Nr:

Mitglied des SVSS: Ja ☐ Nein ☐

Falls «Ja», in welchem Kantonalverband:

Einsenden an: SVSS, Sekretariat, Postfach 124, 3000 Bern 26.

58 Bewegen, Darstellen, Tanzen in der Vorschule

Ziele und Inhalte: Die Teilnehmenden lernen die Inhalte der Broschüre 2, Band 2 (teilweise 3) des neuen Sportlehrmittels kennen. Sie sollen befähigt werden, die einzelnen Übungen in ihren Bewegungslektionen sinnvoll einzubauen und weiterzuentwickeln.
Methoden: Dem exemplarischen und praxisbezogenen Arbeiten wird am meisten Beachtung geschenkt. Theoretischer Hintergrund wird adäquat zu den Inhalten vermittelt.
Zielpublikum: Unterrichtende an Kindergärten, Primarschulen (1. und 2. Klasse) sowie Leitende von Kinderturnen.
Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 70.–. Nichtmitglieder: Fr. 140.–.
Kursleitung: Brigitte Ischer, Enge Anlagen 10, 3005 Bern, Telefon 031/351 82 54, und Regula Rupp, Weidenweg 30, 3608 Thun, Telefon 033/336 80 83.
Kursort: Bern.
Kursdatum: Samstag, 28. Oktober 2000.
Anmeldung bis: Freitag, 8. September 2000.

63 Bewegen, Darstellen, Tanzen: Der Broschüreninhalt in Verbindung zu den Hauptthemen des Lehrmittels und anderen Broschüren

Ziele und Inhalte: Die Kursteilnehmenden vertiefen die Bereiche «Wahrnehmen» und «rhythmisch Bewegen». Sie erleben und reflektieren die Sinnrichtungen am Beispiel «Darstellen» und das Bewegunsmodell EAG (erwerben – anwenden – gestalten) am Beispiel Tanzen. Sie bewegen sich zu Musik und tauschen eigene Erfahrungen mit der Broschüre 2 aus dem Unterricht aus.
Methoden: Praxissequenzen, Kurzreferate.
Zielpublikum: Sportunterricht erteilende Lehrpersonen ab Mittelstufe (4. Schuljahr).
Besonderes: Verpflegung für Mittagessen mitbringen.
Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 70.–. Nichtmitglieder: Fr. 140.–.
Kursleitung: Regula Nyffeler, Balmweg 11, 3007 Bern, Telefon/Fax 031/371 62 48, E-Mail: nyffeler.jungo@bluewin.ch.
Kursort: Bern.
Kursdatum: Samstag, 28. Oktober 2000.
Anmeldung bis: Montag, 18. September 2000.

Berufsschulsport

A.V Schwerpunktkurs Basketball und Badminton

Ziele und Inhalte: Verbessern der Fertigkeiten und Vertiefen der stufendidaktischen und methodischen Möglichkeiten in den Fächern Basketball und Badminton.
Methoden: Sich mit den aktuellen Elementen der Gesundheitsförderung für Berufsschüler/-innen auseinandersetzen. Verbindungen zum Lehrmittel und zum neuen Lehrplanentwurf sehen. Erfüllen der J+S-Anerkennungspflicht in den Fächern Polysport, Basketball und Badminton.
Zielpublikum: Dieser Kurs richtet sich an die Sportunterricht erteilenden Lehrkräfte an Berufsschulen.
Einschreibegebühr: Zulasten der Teilnehmenden. Die Kosten werden je nach Modalität der Schulen zurückerstattet.
Kursleitung: Noch offen. Organisation: Bundesamt für Sport, ESSM, Ernst Banzer, Chef des Ausbildungsbereiches Berufsschulsport.
Kursort: Voraussichtlich in der Zentralschweiz.
Kursdatum: Samstag bis Mittwoch, 30. September bis 4. Oktober 2000.
Anmeldung bis: Donnerstag, 22. Juni 2000.

Hochschule

Komplementärstudium am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften der ETH Zürich

Das Komplementärstudium ist ein Zusatzstudium zur Ausbildung der Sportlehrerinnen und Sportlehrer. Es dauert vier bis sechs Semester und wird mit dem «Zertifikat Komplementärstudium ETH» abgeschlossen.

Studienrichungen

Adapted Physical Activities (APA): APA ist der international gebräuchliche Fachausdruck für Bewegung, Spiel und Sport unter speziellen (und deshalb anzupassenden) Bedingungen. Das Komplementärstudium mit dem Schwerpunkt APA vermittelt Kenntnisse und Fähigkeiten für eine berufliche Tätigkeit im sonder- und sozialpädagogischen Bereich sowie in der Sporttherapie und Rehabilitation.

Betriebswirtschaftslehre und Sportmanagement (BWL): Sportmanagerinnen und Sportmanager führen, organisieren oder verkaufen in Vereinen und Verbänden, in Freizeit- und Tourismusorganisationen, bei kommerziellen Sportanbietern, in Sportämtern sowie im Bereich der Sportkommunikation. In allen Tätigkeiten im Sportmanagement ist ein fundiertes Fachwissen in Betriebswirtschaftslehre und Marketing erforderlich. Diese Themen bilden darum zusammen mit Sportsponsoring und Projekt- und Eventmanagement das Schwergewicht der fachlichen Ausbildung.

Training und Coaching (TUC): Turn- und Sportlehrerinnen und -lehrer sind Expertinnen und Experten mit Sportpraxiserfahrungen in den unterschiedlichsten Sportdisziplinen, solidem theoretischem Hintergrund und ausgeprägtem methodisch-didaktischem Geschick. Diese Fähigkeiten werden im Komplementärstudium «Training und Coaching» gezielt weiterentwickelt und ergänzt. Im Vordergrund stehen die Erarbeitung, Vertiefung und Anwendung zentraler Aspekte im Leistungs- und Spitzensport.

Studienaufbau

- *Wahlfachausbildung:* Theoretische Grundausbildung in den Wahlfachbereichen (fünf bis acht Stunden Unterricht pro Woche).
- *Individuelle Ausbildung:* Persönlich gestaltbare und unterschiedlich gewichtbare Teilbereiche im Kreditsystem: Minipraktika, Zusatzfächer, Fremdausbildung.
- *Projektarbeit:* Mitarbeit bei einem Projekt aus dem jeweiligen Wahlfachbereich und verfassen einer schriftlichen Arbeit.
- *Praktikum:* Zweimonatiges Vollpraktikum, welches auch in Teilzeit absolviert werden kann.

Auskunft, Beratung und Anmeldung

Institut für Bewegungs- und Sportwissenschaften, Sekretariat Komplementärstudien, Möhrlistrasse 23, Postfach, 8033 Zürich, Tel. 01/632 42 25, Fax 01/364 03 77, E-mail: diethelm@sport.anbi.ethz.ch, Internet: www.abtixb.ethz.ch

Wer – Wie – Warum bewegt?

Ziele und Inhalte: Das Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern und die Firma VISTA Wellness AG organisieren eine Tagung zum Thema Bewegungs- und Gesundheitsförderung.
Methoden: Referate und praktische Lektionen zu laufenden Projekten auf verschiedenen Ebenen (Schule, Freizeit, Betriebe) und Altersstufen.
Zielpublikum: Haupt- oder nebenberuflich tätige Fachleute aus Sport, Erziehung, Wellness, Freizeitgestaltung und Gesundheit. Partner: Pro Senectute Schweiz, «Allez Hop!» und die Krankenkasse KBV.
Ort: ISSW, Bremgartenstrasse 145, 3012 Bern.
Datum: Freitag, 1. September 2000.
Anmeldung: Eine detaillierte Ausschreibung ist erhältlich bei VISTA Wellness AG (Telefon 032/841 42 52, Fax 032/841 42 87). Beachten Sie auch die Publikationen und Anmeldemöglichkeiten auf folgenden Webseiten: www.issw.unibe.ch oder www.vistawellness.ch

Nachdiplomstudium Fachdidaktik Sport an der Universität Bern

Das Nachdiplomstudium Fachdidaktik Sport ist ein Weiterbildungsangebot der Konferenz der Lehrerbildungsinstitutionen und des Instituts für Sport und Sportwissenschaft (ISSW) der Universität Bern. Die Weiterbildung richtet sich an amtierende Lehrerbildnerinnen und Lehrerbildner der Kindergartenstufe, der Primarstufe, der Sekundarstufe I und der Sekundarstufe II. Das Nachdiplomstudium soll die fachdidaktische Kompetenz erweitern und vertiefen.
Das Nachdiplomstudium Fachdidaktik Sport erfüllt die Bedingungen für universitäre Nachdiplomstudiengänge und wird mit einem Diplom abgeschlossen. Der Studiengang beginnt im Juli 2000 und dauert zwei Jahre (berufsbegleitend). Es ist auch möglich, nur einzelne Module zu besuchen.
Weitere Informationen und eine Broschüre sind erhältlich unter Telefon 031/631 83 60.

Verbände

Crosstraining im Badminton: Über die Vielseitigkeit zum Erfolg

Ziele und Inhalte: Über ein vielseitig orientiertes Training zu mehr Erfolg in der eigenen Sportart. Weniger Training auf dem Court und doch besser! Ein Widerspruch? Themen: Alternative Ausdauerformen, Aquatraining, Step-Training, Rope Skipping, Training mit dem Thera-Band.
Zielpublikum: Alle Interessierten. Vor allem für Regional- und Kadertrainer, speziell für Trainer im Nachwuchsbereich geeignet.
Einschreibegebühr: Fr. 150.–. Der Betrag ist bis 10 Tage vor Kursbeginn einzubezahlen. Ein Einzahlungsschein liegt dem detaillierten Kursprogramm bei.
Kursleitung: Peter Regli, Diplomtrainer SOV, Ressort Ausbildung SBV. Sarah Zingg, Aerobic-Instruktorin SAFS, Peter de Regt, Physiotherapeut.
Kursort: Region Zentralschweiz.
Kursdatum: 23./24. September 2000.
Anmeldung bis: 18. August 2000 an: Geschäftsstelle Schweizerischer Badmintonverband, Postfach, 3000 Bern 32, Telefon 031/359 72 55, Fax 031/359 72 59.

Badminton: Update der Funktionärs- und Trainerpersönlichkeit

Ziele und Inhalte: Persönlichkeit ist die zentrale Funktionärs- und Trainerkompetenz. Fachkompetenz und Beherrschen der richtigen Werkzeuge ist wichtig. Entscheiden aber wird die Persönlichkeit. Funktionäre und Trainer müssen Rahmenbedingungen schaffen, in welchen andere ihre Eigenmotivation voll entfalten können. Themen: Mein Führungsverhalten, Zielfindungsstrategien, Vertrauen – wozu? Meine Defizite.
Zielpublikum: Alle Interessierten. Kadertrainer, Profitrainer, Regiotrainer und Funktionäre werden bevorzugt aufgenommen.
Einschreibegebühr: Fr. 75.–. Der Betrag ist bis 10 Tage vor Kursbeginn einzubezahlen. Ein Einzahlungsschein liegt dem detaillierten Kursprogramm bei.
Kursleitung: Peter Regli, Diplomtrainer SOV, Ressort Ausbildung SBV.
Kursort: Region Luzern.
Kursdatum: 21. Oktober 2000.
Anmeldung bis: 15. September 2000 an: Geschäftsstelle Schweizerischer Badmintonverband, Postfach, 3000 Bern 32, Telefon 031/359 72 55, Fax 031/359 72 59.

Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung seitens des SVSS

Gesund durch die Schule!

Der Schweizerische Verband für Sport in der Schule SVSS engagiert sich bereits seit einiger Zeit im Rahmen der Gesundheitsförderung. Im Zusammenhang mit dem neuen Lehrmittel für Sport in der Schule nimmt ein weiteres Projekt des SVSS Gestalt an. Christoph Wechsler gibt Auskunft über ein langjähriges Engagement und den aktuellen Stand.

Janina Sakobielski

«mobile»: Was ist für Sie Gesundheit?

Christoph Wechsler: Wir gehen in erster Linie davon aus, dass Gesundheit für den Menschen – und in unserem Fall sind dies Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen – nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein allumfassendes Wohlbefinden bedeuten soll. Ein Ansatz, der prinzipiell auf Prävention abzielt, scheint uns verfehlt. Das Bild, das wir zu zeichnen versuchen, ist sehr viel positiver.

Christoph Wechsler, Verantwortlicher für das Projekt «Gesund durch die Schule», hält seit 1996 in der Weiterbildungskommission des SVSS eine Teilzeitstelle inne. Adresse: Holzmattstrasse 44, 4102 Binningen, Tel. 061/301 84 18, Fax 061/303 87 03, E-Mail *cwechsler@dplanet.ch*

Was soll man sich demzufolge unter bewegungsorientierter Gesundheitsförderung in der Schule vorstellen?

Ein allumfassendes Wohlbefinden anzustreben bedeutet mit anderen Worten, dass gerade in der Schule ein Augenmerk auf die Ganzheitlichkeit gerichtet werden muss. Wir versuchen also einerseits, die Kinder und Jugendlichen für ein möglichst grosses Spektrum an gesundheitsfördernden Bewegungs- und Sportarten, wie beispielsweise für die körperlichen Konditionskomponenten Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit oder aber auch für die Bereiche der Entspannung, der Stressbewältigung und des Mentaltrainings zu sensibilisieren. Andererseits darf dies nicht nur im Sportunterricht geschehen. Das Thema Gesundheit ist wie geschaffen für fächerübergreifenden Unterricht!

Welche Massnahmen sind zur Verwirklichung dieser Ziele in naher Zukunft geplant?

Die aktuellste Massnahme ist die Realisierung einer Broschüre, die das neue Lehrmittel für Sport in der Schule auf allen Stufen ergänzen soll und damit für alle Sportlehrpersonen erhältlich ist. Sie beinhaltet Anregungen, wie Themen der Gesundheitsförderung in Schule und Alltag sinnvoll angegangen werden können. Modernes Lernen, neue Unterrichtsformen im Sport und integrative Ansätze sollen dabei nicht zu kurz kommen. Die Rückmeldungen sind durchwegs positiv.

Dies ist ja nun nicht das erste Projekt, das der SVSS im Rahmen der Gesundheitsförderung in der Schule iniziiert?

Man kann tatsächlich sagen, dass dieses Thema beim SVSS ein – allerdings erfolgreicher – Dauerbrenner geworden ist. Ins Leben gerufen wurde es im Jahre 1990 mit dem Projekt «Bewegte Schule» von Urs Illi. Neuiniziiert und umbenannt in «Gesund durch die Schule» wurde es dann 1996. In den nachfolgenden Jahren wurden die zentralen Angebote im SVSS-Weiterbildungsprogramm ausgebaut. Themen wie «Gesundheit ist lernbar», «Rückenschule» oder «Tonusregulation» wurden in diesen gesamtschweizerischen Weiterbildungskursen für Sportlehrpersonen vermehrt aufgegriffen. Ausserdem wurde eine zentrale Infostelle eingerichtet und die Herstellung und Verteilung von informativen Flyern organisiert. Seit 1998 ist der SVSS auch Mitglied beim «Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz».

Wer unterstützt Sie heute in der Realisierung dieses Projekts?

Die Versicherungsgesellschaft Helsana, das Sportwissenschaftliche Institut in Magglingen SWI, der Schweizerische Olympische Verband SOV, der Schweizerische Turnverband STV sowie das Bundesamt für Gesundheit BAG sind unsere Partner in Bezug auf das Projekt «Gesund durch die Schule». Mit ihnen werden vor allem viele Informationen ausgetauscht. Für die Realisierung der Broschüre hat uns die Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung SSGF einen namhaften Betrag zugesichert, was natürlich hocherfreulich ist. m

Treue Sponsoren

Der SVSS freut sich auf zwei weitere Jahre der Zusammenarbeit mit zwei wichtigen Partnern, dem Hauptsponsor Crédit Suisse und dem bisherigen Sponsor Alder+Eisenhut. Nicht zuletzt dank diesen und weiteren Sponsoren, Helsana und Rivella, ist es dem SVSS möglich, sich mit allen Kräften für den Schulsport, die Kinder, Jugendlichen und Lehrpersonen, einzusetzen. Herzlichen Dank!

CREDIT SUISSE

Neuer Fachleiter Rollsport

Von Thomas Habegger zu Werner Wenger

Seit dem 1. Februar 2000 ist Werner Wenger (1948) aus Langenthal neuer J+S-Fachleiter Rollsport. Er ist gelernter Elektromonteur und bestand 1985 die höhere Fachprüfung im Detailhandel.

Seit 1995 führt er einen Betrieb für Büroprodukte als Familien-AG, den Büromarkt Goldbächli in Balsthal. Er ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder.

Der neue J+S-Fachleiter hat seine Wurzeln in der Sportart Rollsport. Dem bernischen Rollhockey-Verband stand er als Präsident vor und war Mitglied im Zentralvorstand des Schweizerischen Rollhockey-Verbandes. Anfang der 90er Jahre war er Gründungsmitglied der IG J+S-Rollsport. Wir wünschen Werner Wenger viel Erfolg in dieser interessanten J+S-Zeit und bedanken uns für seine Beiträge auf der Grossbaustelle J+S 2000. Die Führung von Jugend + Sport dankt Thomas Habegger für seine Initiative als J+S-Fachleiter. Mit seiner Fachkompetenz trug er viel zum guten Aufbau dieses jungen Faches bei. Wir wünschen Thomas Habegger viel Befriedigung in seiner neuen Aufgabe als Ärzteberater.

Adresse: Werner Wenger, Postfach 354, 4710 Balsthal, Tel. 079/291 14 35, Fax 062/391 23 37, E-Mail: werner.wenger@lwl.ch

Triathlon

Eine boomende Sportart

Martin Gilomen

In den vergangenen sechs Jahren hat sich Triathlon sehr stark entwickelt. Bis jetzt wurden 200 Leiterinnen und Leiter sowie 30 Experten ausgebildet. Jedes Jahr finden Ausbildungskurse für an der Jugendarbeit interessierte Personen, Triathletinnen und Triathleten statt. In Weiterbildungs- und Modulkursen kann man sich zum Experten und TriTrainer ausbilden lassen.

TriCamps für Jugendliche: Die Zukunft gehört den TriCamps, dem TriLager, den TriWochen oder neu auch den Winter-TriCamps. Im nächsten Jahr gibt es bereits 16 verschiedene Lagerangebote.

Wintertriathlon: Neu wurde in diesem Jahr auch die Sportart Wintertriathlon ins J+S-Fach aufgenommen. Das bedeutet, dass sowohl Ausbildungskurse und vor allem auch Sportfachkurse und Winter-TriCamps angeboten werden können. Geplant ist zudem ein Wintertriathlon-Video, in ähnlicher Aufmachung wie das Video «Faszination Triathlon». Dazu entsteht ein Dokument mit Reglementen und Tipps zum Wintertriathlon.

Link zu den TriCamps 2000 und zu den Ausbildungskursen J+S Triathlon: *www.trisuisse.ch* (Link «J+S 2000»).

J+S auf Internet

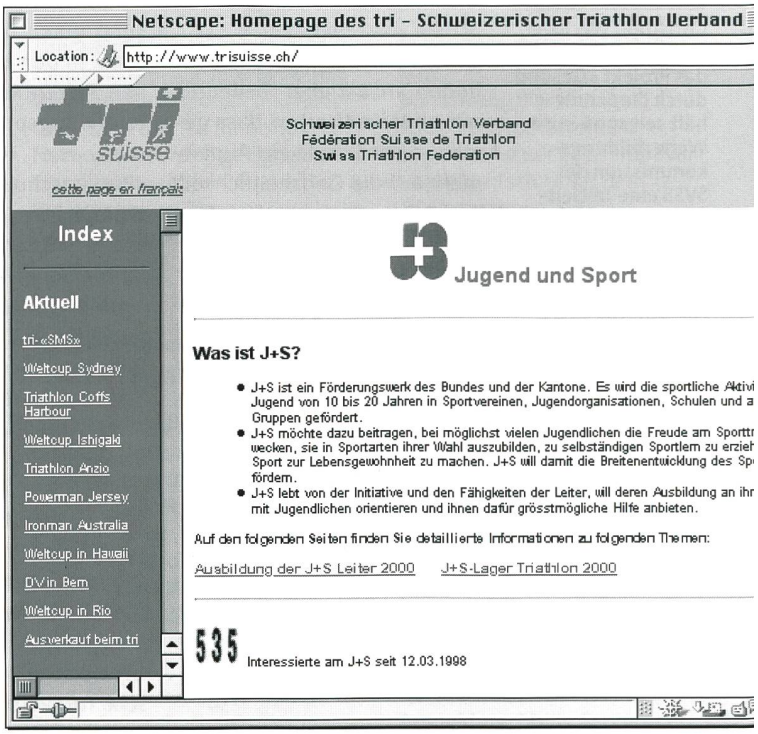
Das Angebot wird immer umfassender

In unzähligen Kursen profitieren tausende von Jugendlichen jährlich vom Angebot von Jugend+Sport. Die Leiterinnen und Leiter werden in den entsprechenden Leiter-, Fortbildungs- und Zentralkursen ausgebildet – nicht immer nur in Magglingen.

Es ist oft schwierig, in der Vielfalt der Angebote die Übersicht zu behalten. Ein sehr wertvolles Arbeitsinstrument ist dabei das Internet. Unter der Adresse *www.baspo.ch* ist unter anderem der gesamte Kursplan zu finden. Jedes Sportfach präsentiert zudem in vielfältigen Formen die eigenen Angebote.

Die Reise durch die Welt des Internets geht von hier aus aber noch deutlich weiter. Dank den Link-Verbindungen zu den Homepages der kantonalen Sportämter taucht man ein in die Fülle der Aus- und Weiterbildungsangebote der kantonalen und regionalen Anbieter. Die Palette der Möglichkeiten wird so um einiges grösser.

Die gegenseitige Vernetzung im Internet ist bereits weit fortgeschritten und wird kontinuierlich ausgebaut. Die kantonalen Sportämter leisten dabei einen wichtigen Beitrag zum einheitlichen Auftritt von Jugend+Sport gegenüber den interessierten Sportlerinnen und Sportlern.



bewegt die Zukunft
Jugend+Sport

Neue Sport-Toto-Halle in Magglingen

Ballsportarten mit einem eigenen Zuhause

Im November 1999 wurde sie nach einer Bauzeit von nur eineinhalb Jahren in Betrieb genommen, Anfang April eingeweiht: Die neue Sport-Toto-Halle in Magglingen deckt als reine Ballsporthalle ein wichtiges Bedürfnis ab. Sie überzeugt insbesondere durch einfache Architektur und flexible Funktionalität.

Bernhard Rentsch

Zum Namen: Die neue Ballsporthalle, welche für total 18 Millionen Franken in unmittelbarer Nähe der alten Sporthalle in Magglingen gebaut wurde, wurde zur Hälfte vom Schweizerischen Olympischen Verband (SOV) mit Sport-Toto-Geldern mitfinanziert. Deshalb: Sport-Toto-Halle.

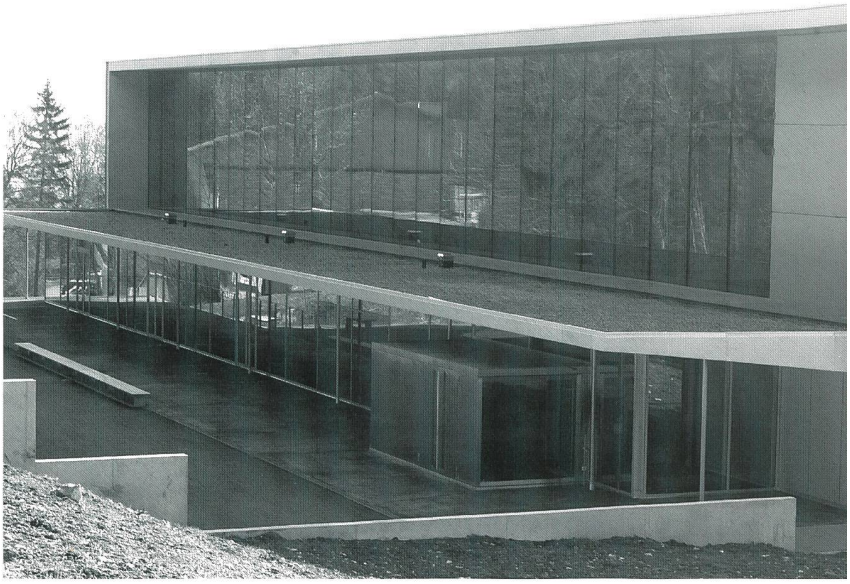
Es handelt sich um eine reine Spielhalle. Ihre Abmessungen ergaben sich aus den entsprechenden Bedürfnissen der Ballsportarten, welche bisher in Magglingen kein eigentliches Zuhause hatten und oft unter den zu knappen Hallenverhältnissen litten. Die Halle wurde auf der Grundlage der heute für internationale Wettkämpfe geltenden Normen geplant und ist deshalb für entsprechende Trainings und Wettkämpfe geeignet. Primär dient sie Kursen und anderen Ausbildungslehrgängen – Wettkämpfe sollen nur in Ausnahmefällen organisiert werden. Zwar steht eine Zuschauerkapazität von 400 Personen zur Verfügung, die Verkehrslage von Magglingen lässt aber keine Grossanlässe zu.

Mittels Hubfaltwänden kann die Sport-Toto-Halle in der Mitte und bei 1/3–2/3 unterteilt werden. Daraus ergeben sich sehr flexible Platznutzungsmöglichkeiten. Der flächenelastische Parkettboden wurde gewählt, weil er hinsichtlich seiner technischen Werte (u. a. Kraftabbau und Ballreflexion) vorzüglich für Ballsportarten geeignet ist. Die Belichtung der Halle mit Naturlicht erfolgt im Wesentlichen über Dachoberlichter, womit keine Blendwirkung von Fensterflächen ausgehen kann und das für Ballsportarten vorteilhafte blendungsfreie Licht gewährleistet ist.

Für das Bundesamt für Sport Magglingen war der Bau der Sport-Toto-Halle zudem auch in anderer Hinsicht eine einmalige Chance. Im Bau integriert ist der neue Werkhof, welcher die bisher weit verstreuten logistischen Einrichtungen der Servicedienste vereint. Viele Synergien konnten genutzt werden.

Folgende ökologische Massnahmen wurden bei der Erstellung der Sport-Toto-Halle umgesetzt:

- Extensive Flachdachbegrünung.
- Toilettenspülung mittels Regenwasser (Dachwasser wird in Auffangbecken gesammelt).
- Wärmerückgewinnung aus Duschenabwasser (doppelte Leitungsführung, Wasserspeicher).
- Stützmauer Werkhof wasserdurchlässig.
- Sickerfähige Parkplatzbeläge (wasserdurchlässiger Asphalt, Holzschwellenbelag Werkhof).



NASAK 2

Die Sport-Toto-Halle wurde im Rahmen der geplanten Bautätigkeiten in Magglingen (Wassersportanlage, Sportwissenschaftliches Institut, Sport-Toto-Halle, Hotelerweiterung) über ordentliche Kredite finanziert.

Weitere bedeutende Sportbauten in der Schweiz wurden und werden auf der anderen Seite im Rahmen des Nationalen Sportanlagenkonzeptes (NASAK) mit Bundesgeldern unterstützt. Das NASAK ist ein Konzept gemäss Raumplanungsgesetz und sorgt landesweit für Transparenz im Zusammenhang mit geplanten oder zu erneuernden Sportanlagen von nationaler Bedeutung. Neu sollen nun 20 Millionen Franken, welche für die geplanten Infrastrukturen für die Olympischen Winterspiele 2006 in Sion reserviert waren, zweckgebunden eingesetzt werden. Eine entsprechende Botschaft (NASAK 2) wird voraussichtlich im Sommer und Herbst des laufenden Jahres im Parlament behandelt.

Unter der Voraussetzung der positiven politischen Beurteilung können damit unter anderem folgende geplanten Anlagen vom finanziellen «Ankick» des Bundes profitieren: Schanzenanlage Einsiedeln, Bobbahn Sankt Moritz, Eisschnelllaufrundbahn in Davos, Trainings- und Wettkampfstützpunkt SSV Zermatt.