

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Regelmässigkeit auf dem Prüfstand  
**Autor:** Bignasca, Nicole  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991688>

### **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:** 26.11.2025

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

# Regelmässigkeit auf dem Prüfstand

Sportliche Aktivitäten müssen mit einer bestimmten Regelmässigkeit und während einer gewissen Dauer betrieben werden, damit diese die ganzheitliche Entwicklung der Jugendlichen wirksam beeinflussen können. Bis zu welchem Punkt kommen Outdoor-Sportarten wie zum Beispiel der Kanusport, der Schneesport oder der Bergsport diesen Kriterien nach?

Nicola Bignasca

Jugend+Sport will sich in Zukunft auf die Sportaktivitäten konzentrieren, die regelmässig, nachhaltig und verbindlich ausgeübt werden. Die Outdoor-Sportarten müssen unter diesen Aspekten im Rahmen der Reform von J+S besonders behandelt werden.

## Unbeeinflussbare Rahmenbedingungen

Das Angebot der Outdoor-Sportarten ist vielfältig, sowohl was ihre Inhalte als auch deren Rahmenbedingungen betrifft. Sportarten wie Fussball oder Klettern sind streng genommen keine Outdoor-Sportarten, da diese bei klimatischen oder infrastrukturellen Problemen auch in der Halle durchgeführt werden können. Bei den eigentlichen Outdoor-Sportarten wie Kanu, Skifahren oder Windsurfen kann es extrem problematisch werden, wenn man sie über einen längeren Zeitraum betreiben möchte. Bekanntlich sind die Rahmenbedingungen für Outdoor-Aktivitäten sehr unterschiedlich. Sie können deshalb nicht mit der nötigen Zuverlässigkeit geplant werden. Wir denken hier speziell an die sich teilweise ständig ändernden Wetterbedingungen wie Mangel oder Überfluss an Schnee, Wasser, Wind oder andere unbeeinflussbare Naturereignisse.

## Sportlager als möglicher Einstieg in Outdoor-Sportarten

Ein anderer wichtiger Faktor, der den Einstieg in die Outdoor-Aktivitäten erschwert, ist die Tatsache, dass im Bereich Infrastruktur und Material für die Durchführung von Kanufahrten oder Segeln zum Beispiel kostspielige Boote nötig sind. Trägt man solchen Aspekten Rechnung, stellt man sich die Frage, wie man Jugendliche trotz allem zur aktiven Teilnahme an Outdoor-Aktivitäten motivieren kann. Ein möglicher Anreiz könnten die von Schu-

len, Kantonen, Gemeinden oder Jugendverbänden organisierten Sportlager bieten. In diesem Umfeld erhalten die Jugendlichen die Chance, Sportarten kennen zu lernen, denen sie sich auch in Zukunft und über längere Zeit widmen können.

## Das selbstständige Ausüben von Sport im Freien im Mittelpunkt

Um den Jugendlichen die notwendigen Kenntnisse und Techniken beizubringen, die ihnen ermöglichen, eine Outdoor-Sportart selbstständig auszuüben, reichen organisierte Sportlager aber sicherlich nicht aus. Es braucht zusätzliche Angebote, damit die Jugendlichen genügend Erfahrungen sammeln können, um später die Sportart in kleinen, selbstgewählten Gruppen auszuüben. Das Ziel von J+S ist – auch in Outdoor-Sportarten –, dass die Jugendlichen eine hohe Selbstverantwortung übernehmen. Um dieses Ziel zu erreichen, sind je nach Outdoor-Sportart andere Lösungen gefragt.

## Einige Outdoor-Sportarten von J+S unter der Lupe

Wie kann Outdoor-Sport für die Jugendlichen regelmässig, nachhaltig und verbindlich organisiert werden? Wie gedenken die in Outdoor-Disziplinen tätigen J+S-Fachleiter/-innen in Bezug auf die neuen Kriterien vorzugehen? Lesen Sie dazu die Antworten auf den folgenden Seiten.

Fotos: Daniel Käsermann

## Snowboard - Gleiten als Virus

**D**er Einstieg zu den Schneesportarten (Ski und Snowboard) finden Jugendliche in Wochenkursen, in Lagern oder durch Saisonangebote der verschiedensten Institutionen (Verbände, Schulen usw.). Dort werden viele vom «Virus der Gleitsportarten» infiziert, von dem sich die meisten nicht mehr «erholen» können. So angesteckt, suchen die einen die Herausforderung im Wettkampf und treten einer Trainingsgruppe bei, die beispielsweise in Form einer Jugendorganisation (JO) durch Klubs angeboten wird. Daneben bilden sich spontane Trainingsgemeinschaften meist ohne Bindung an eine Institution in Form eines Klubs oder Vereins. Häufig sind es J+S-Leiterinnen und -Leiter, die solche Trainingsgemeinschaften zusammenführen und durch ih-

re Arbeit den Beteiligten wichtige Impulse für ein selbstverantwortliches Handeln geben.

Neben der Unterstützung der bereits institutionalisierten Gruppen ist es ein Anliegen der Fachleitung, in Zusammenarbeit mit den Ansprechpartnern in den Verbänden den noch nicht institutionalisierten Gruppen die nötigen Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen sie ihrer Arbeit nachgehen können.

Durch qualitativ hochstehende Ausbildungsangebote der J+S-Leiter/-innen und der Coaches wird es möglich sein, den Jugendlichen auch in Zukunft ein Umfeld für regelmässige, nachhaltige und verbindliche Angebote im Schneesport zu bieten.

*D. Dannenberger, Fachleiter Snowboard, [domenic.dannenberger@baspo.admin.ch](mailto:domenic.dannenberger@baspo.admin.ch)*



## Mountainbike - Ein Erlebnis bei jedem Wetter

**I**m Zentrum steht die kompetente Leiterpersönlichkeit. Ob die Sportart Mountainbike regelmässig durchgeführt und als Ganzjahressportart propagiert wird, steht und fällt mit dem Engagement des Leiters/der Leiterin. Die Fähigkeit, situativ, das heisst bei jedem Wetter, eine angepasste Routenwahl zu treffen, die Jugendlichen auf angepasste Kleidung hinzuweisen usw., entscheidet über die Nachhaltigkeit. Ebenso wichtig ist die Bereitschaft und Offenheit der Leitenden, auf teilweise unterschiedliche Bedürfnisse der Biker reagieren zu können. Zur Leiterpersönlichkeit gehört die Fähigkeit zu wissen, was man will, zur richtigen Zeit fordern zu können, aber auch offen zu sein für Neues und nicht nur geschlossene «Radlerkreise» zu fördern.

Der Wunsch der J+S-Fachrichtung geht dahin, dass Radsport als Ganzjahressport

durchgeführt werden kann, wobei noch mehr Wert darauf gelegt werden soll, dass ein Wechsel vom Rennrad aufs Mountainbike kein ideologischer ist. Vielmehr soll es darum gehen, die jeweiligen Vorzüge des Gerätes noch besser zu nutzen, gerade im Bezug auf die Wetterbedingungen. Mit den Vorzügen, die das Mountainbike bietet, und mit den Möglichkeiten moderner Bekleidung ist kein Wetter schlecht genug, um nicht zu trainieren.

Die unterschiedlichen Wetterverhältnisse sollen im Sinne von Variation der Trainingsreize genutzt werden. Dies ist dann möglich, wenn der Radsport als Erlebnis sport verkauft wird, wobei auch bei misslichsten äusseren Bedingungen tiefe Landschaftserlebnisse empfunden werden können.

*Hans Dätwyler, Fachleiter Mountainbike, [hans.daetwyler@bluewin.ch](mailto:hans.daetwyler@bluewin.ch)*



## Segeln - Auch ohne Wind vorwärts kommen

**B**ei schlechten Wetterbedingungen müssen stufengerechte Alternativprogramme bereitgehalten werden, um trotzdem interessante und regelmässige Segeltrainings anbieten zu können. Schlechte Wetterbedingungen bedeuten je nach Unterrichtsstufe zu viel oder zu wenig Wind und Wellen. Entsprechend können die Segler/-innen der unteren Unterrichtsstufen in den Bereichen Sicherheit, Geschicklichkeit, künstlich erzeugter Vortrieb trotz Flaute von einem Wassertraining viel profitieren. Für höhere Unterrichtsstufen dagegen werden ergänzendes Konditionstraining an Land und theoretische Themen wie Wettkampfregelein, Proteste oder Materialpflege aufbereitet. Je höher das Niveau, desto mehr drängen sich in den windarmen Perioden intensive Trainingslager auf windsicheren Seen oder am Meer auf.

Bereits heute werden 95 Prozent aller Aktivitäten von J+S auf den Infrastrukturen der Klubs von Swiss Sailing durchgeführt. Bei diesem Engagement haben die Klubs alles Interesse daran, die Jugendlichen langfristig an sich zu binden. Die Experten nutzen das von J+S 2000 erarbeitete Wissen, um den Leitenden in der Aus- und Weiterbildung aufzuzeigen, wie sie mit Sportzapping (häufiger Wechsel der Sportart) umgehen, wie spannende Flauteprogramme erstellt werden können und wie Jugendliche über den Weg der Mitverantwortung im Segeltraining eingebunden werden können. Auf der organisatorischen Seite ermöglichen die halben Saisonkurse unserer Sportart, weiterhin Einsteigerangebote wie Ferienpass oder Sommerlager anzubieten. Interessierte Segler/-innen werden anschliessend in die regelmässigen Aktivitäten der Juniorenabteilungen integriert.

Martina Frey Koch, Fachleiterin Segeln, [mfk@smile.ch](mailto:mfk@smile.ch)

## Kanu - Hauptsache im Wasser

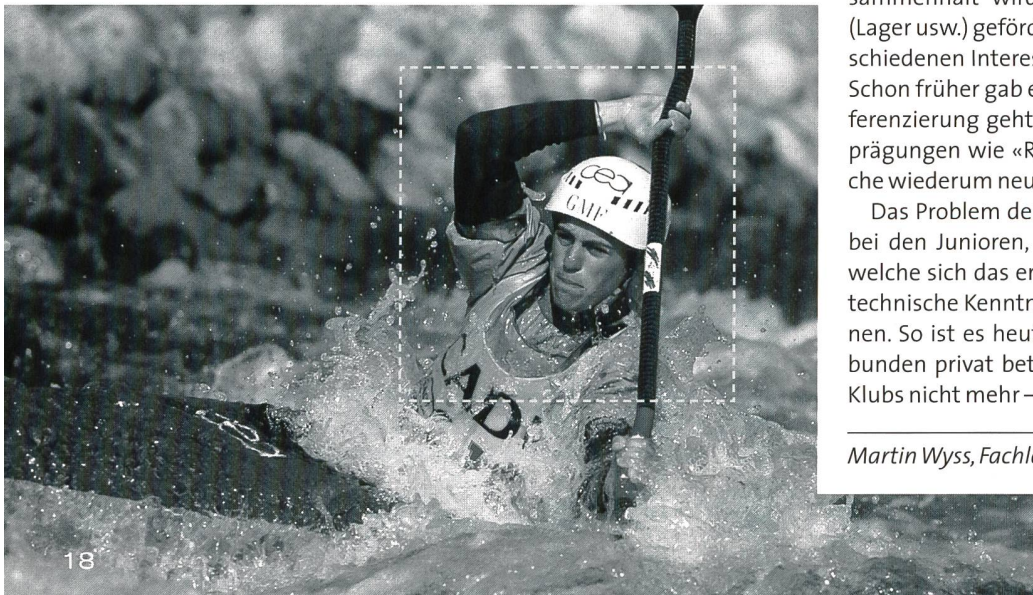
**D**ie Kanusaison dauert für die meisten von Frühling bis Herbst. Im Winter trainieren nur Wettkampfsportler und -sportlerinnen regelmässig draussen auf dem Wasser. Für die anderen müssen Ausweichmöglichkeiten in Hallenbädern, Turnhallen oder im Freien gefunden werden, damit regelmässig trainiert werden kann. Diese Alternativprogramme sind sehr wichtig, um einem Ausscheiden von Jugendlichen während der Wintersaison vorzubeugen. Zudem können im Hallenbad technische Fertigkeiten unter erleichterten Bedingungen trainiert werden. Dies hat den Vorteil, Ängste abzubauen oder Sicherheit zu gewinnen, die in fliessenden Gewässern häufiger vorkommen. Ohne Wintertraining würden die Klubs mehr als die Hälfte der jugendlichen Teilnehmenden verlieren. So ist es aber sogar möglich, neue Mitglieder in der Wintersaison zu gewinnen.

Während der Hauptsaison im Sommer sind witterungsbedingte Trainingsausfälle eine Seltenheit. Ausweichmöglichkeiten auf ein anderes Gewässer oder einen anderen Flussabschnitt sind immer möglich, verlangen aber von den Leiterinnen und Leitern viel Kompetenz und Verantwortungsgefühl.

Im Gegensatz zu Mannschaftssportarten ist die Bildung einer Trainingsgruppe bei den Kanuten nicht durch die Sportart selber gegeben. Aus diesem Grund ist es im Kanusport doppelt wichtig, dass auf die Gruppenbildung grossen Wert gelegt wird. Der Zusammenhalt wird einerseits durch Gemeinschaftserlebnisse (Lager usw.) gefördert. Andererseits wird auch versucht, den verschiedenen Interessen der Klubmitglieder Rechnung zu tragen. Schon früher gab es Touren- und Wettkampfgruppen. Diese Differenzierung geht ständig weiter, und so entstehen neue Ausprägungen wie «Rodeo», «Polo», «Sea-Kajak-Reisen» usw., welche wiederum neue Gruppenbildungen zur Folge haben.

Das Problem der «Abwanderung» zeigt sich bei uns weniger bei den Junioren, als bei jungen, kaufkräftigen Erwachsenen, welche sich das erforderliche Material leisten können und sich technische Kenntnisse bei kommerziellen Anbietern holen können. So ist es heute gut möglich, den Kanusport vereinsungebunden privat betreiben zu können. Diese Leute brauchen die Klubs nicht mehr – die Klubs bräuchten sie aber dringend.

Martin Wyss, Fachleiter Kanu, [martin.wyss@baspo.admin.ch](mailto:martin.wyss@baspo.admin.ch)



## Orientierungslauf -

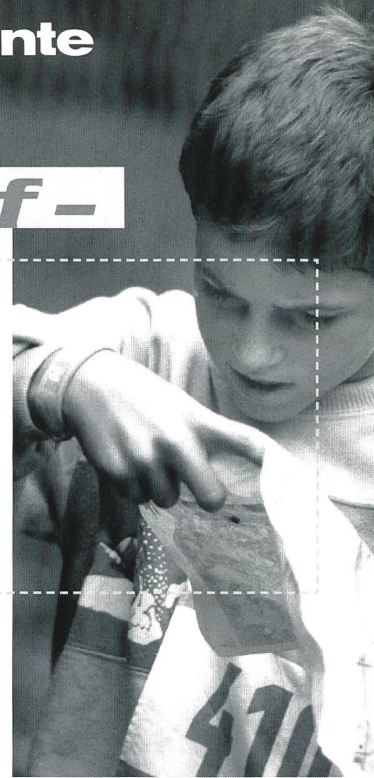
### Regelmässigkeit häufig sogar lebenslang

**D**ie Sportart Orientierungslaufen kann aufgrund der Tatsachen, dass die Wettkämpfe saisonal konzentriert durchgeführt werden und dass es sich bei den Aktiven um klassische Individualsportler handelt, den Anspruch der Regelmässigkeit im Vergleich zu andern Sparten etwas differenzierter garantieren. Eine Umfrage unter den Vereinen hat aber ergeben, dass die meisten ihr Training und ihre Aktivitäten während des ganzen Jahres ausüben. Die äusseren Bedingungen gelten dabei nur in extremen Ausnahmefällen als Hindernis.

Die OL-Familie bleibt zudem ihrer Sportart meistens sehr lang treu – über die Generationen hinweg. Diese Tatsache garantiert nicht nur die lebenslange Regelmässigkeit, sondern insbesondere auch die Nachhaltigkeit und die Verbindlichkeit. Unser Ziel ist es entsprechend auch nicht, Tausende von Kindern und Jugendliche durch die Wälder zu hetzen, sondern vielmehr in kleinen Schritten Aktive zum Mitmachen zu motivieren und vor allem das Sportart-Umfeld durch gezielte Informationen zu überzeugen. Denn immer mehr werden auch äussere Faktoren zu Ge-

fahren für die Regelmässigkeit: Aufgrund von Naturschutzanliegen und im Zusammenhang mit den sogenannten Bewirtschaftungspausen wird die Zutrittsberechtigung in die Wälder immer mehr eingengt. Die OL-Verantwortlichen, welche sich an und für sich seit jeher als behutsam im Umgang mit der Natur ausgewiesen haben, stehen vor den nicht immer einfachen Aufgaben, vor dem eigentlichen Start zu einem Wettkampf einen veritablen Instanzen-OL absolvieren zu müssen.

OL ist eine Sportart für jedermann, auch wenn sie manchmal als fast elitär wahrgenommen wird. Tatsache ist, dass die Spitzenläufer über bestimmte kognitive Fähigkeiten verfügen müssen. Im Breitensportsektor kann das gezielte Kartenlesen aber von allen gelernt werden – die Erfolgserlebnisse werden nicht ausbleiben. Dies zeigen auch gezielte Aktionen in den Schulen. Und dass zur Ausübung der Sportart der Geldbeutel nicht übermässig beansprucht werden muss, spricht im Übrigen weiter für die Nachhaltigkeit.



Hansueli Mutti, Fachleiter OL, [hans-ulrich.mutti@baspo.admin.ch](mailto:hans-ulrich.mutti@baspo.admin.ch)

## Bergsteigen -

### Nicht Regelmässigkeit, sondern Selbstständigkeit als Ziel

**I**m «Sportverständnis für die J+S-Kernsportarten» werden sechs Kriterien genannt. Der Bergsport (und darunter verstehe ich jeweils Bergsteigen, Sportklettern und Skitouren) erfüllt fünf dieser genannten Bedingungen in geradezu idealer Weise. Die Bedingung «Sport ist regelmässiges, zielgerichtetes Üben und Anwenden unter Anleitung» stellt im Bergsport jedoch ein Problem dar.

Wenn die Teilnehmenden regelmässig in die Bergsport-Ausbildung und auf die Touren kommen, ist das zwar nett und angenehm für den Leiter, vielleicht auch erwünscht – aber es kann auf keinen Fall das Ziel sein. In früheren Leitschriften von J+S 2000 war noch der Begriff der Nachhaltigkeit zu finden. Unter Nachhaltigkeit verstehe ich etwas, das nach dem «unter Anleitung ausgeübten Sport» eben irgendwie weitergeht, im Sinne zum Beispiel einer Life-time-Aktivität. Wenn man davon ausgeht, dass Nachhaltigkeit immer noch ein Ziel ist, dann greift die oben genannte Formulierung eindeutig zu kurz.

Aus meiner grossen praktischen Erfahrung im Studentensport an über 1000 Tagen seit 34 Jahren sehe ich meine Aufgabe etwa so:

- Die Teilnehmer lernen in den Kursen die Grundbegriffe der Technik und Taktik des Bergsteigens.
- Auf Touren vertraue ich ihnen stufengemäss kleine Führungsaufgaben an.
- Bei der Planung und Auswertung werden sie schrittweise mit den Entscheidungsprozessen des Bergsteigens vertraut. Wir lernen am Beispiel.
- Jetzt ist es aber höchste Zeit, dass die Teilnehmenden selber mit Kameraden etwas unternehmen, sei es im Klettergarten oder auf einer kleinen Tour. Es ist fantastisch, diese jungen Menschen auf ihrem Weg zur Selbstständigkeit zu begleiten, zu unterstützen und zu coachen.
- Als Leiter habe ich neben dem technischen Support auch die Aufgabe, das soziale Umfeld zu unterstützen. In der Gruppe mit gleichem Interesse finden die Jungen ihre Seilpartner für eigene Unternehmungen. Als Ausbildungsverantwortlicher kann ich die Bildung von «Metastasen» nur begrüssen. Ich habe jedesmal grosse Freude, wenn sich z.B. eine neue «Skitouren-Peer-Gruppe» selbstständig macht und vielleicht während vieler Jahre zusammenbleibt und aktiv ist.

Walter Josi, Fachleiter Bergsteigen, [walter.josi@baspo.admin.ch](mailto:walter.josi@baspo.admin.ch)