

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 4 (2002)

Heft: 2

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: 31.12.2025

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

Mit Sicherheit mehr Spass beim Inline-Skating

Mit Hilfe der Kampagne «I protect myself» will die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu Inline-Skating sicherer machen. Im Rahmen der Kampagne werden zusammen mit Partnern kostenlos Inline-Kurse an öffentlichen Schulen angeboten.

Othmar Brügger

Allein im Jahr 1999 verletzten sich 13500 Personen bei der Freizeitbeschäftigung Inline-Skating. Der Slogan «I protect myself» deutet auf den Hauptakzent der Präventionskampagne hin (siehe Wettbewerb auf der gegenüberliegenden Seite), denn umfangreiche Studien zeigen, dass mehr als die Hälfte der Verletzungen vermieden werden könnten, wenn die komplette Schutzausrüstung (Handflächen- und Handgelenk-, Ellbogen-, Kneschoner, Helm) getragen würde.

«I protect myself» – eine Kampagne kommt vorbei

Hatten Sie während Ihrer Schulzeit im obligatorischen Sportunterricht eine Einführung ins Inline-Skating? Wohl kaum! Doch das Bremsen und Manövrieren beim Skating sind schwierig und verlangen eine fachkompetente Schulung. Einerseits können wenige Lehrpersonen diese Sportart selber unterrichten, andererseits könnte ein grosser Teil der Verletzungen vermieden werden, wenn die grundlegendsten Elemente – die Basics – beherrscht würden. Damit die Kinder neben dem Radfahren auch das Inline-Skating erlernen, bevor sie sich auf öffentlichen Verkehrsflächen bewegen, bietet die bfu zusammen mit den Partnern Rollerblade, Trident und Rivella ein Schulungsprogramm an. Instruktoren fahren mit ihren Bussen an öffentliche Schulen und geben Schulklassen kostenlos Einführungskurse ins Inline-Skating und rüsten wenn nötig die Schülerinnen und Schüler mit Skates und kompletter Schutzausrüstung aus. Diese Kurse ermöglichen es, ein attraktives und sinnvolles Angebot als Abwechslung zum Schulalltag direkt bei der eigenen Schule zu haben.

m



Zeichnung: Leo Kühne

Beratung: Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, Abteilung Sport, Laupenstrasse 11, Postfach, 3001 Bern, Tel. 031 390 22 22, Fax 031 390 22 30, sport@bfu.ch, www.bfu.ch und www.safetytool.ch

Checkliste

Ausrüstung

- Immer Handflächen- und Handgelenk-, Knie- und Ellbogenschoner sowie einen Helm tragen.
- Skates mit Bremsklotz benützen.
- Hinten und vorne lichtreflektierende Streifen auf die Skates kleben.

Ausbildung

- Einen Inline-Kurs besuchen und zuerst die Grundtechnik des Fahrens, Bremsens und Stürzens erlernen. (Liste von Inline-Schulen unter www.bfu.ch.)
- Das Lehr-Lernmittel Safety-Tool «Inline-Skating» bestellen unter www.safetytool.ch. Es bietet neben Basisinformationen zum Skating auch fixfertige Lektionspräparationen mit Technik- und Reihenbildern für den Sportunterricht.

Verhalten

- Stets vorausschauend, bremsbereit und in kontrolliertem Tempo fahren.
- Sich den Fussgängern gegenüber stets rücksichtsvoll verhalten.

Fahrbahn

- Nur auf verkehrsfreien Plätzen, Trottoirs oder verkehrsarmen Strassen fahren, z. B. verkehrsberuhigte Wohnstrassen oder Velowegs.
- Auf Risse, Unebenheiten und Öllachen auf der Fahrbahn achten.
- Nie auf nassen Belag fahren, die Rutschgefahr ist zu gross.

Instruktoren besuchen ihre Schule!

Lehrpersonen, die sich für Inline-Kurse an ihrer Schule interessieren, können direkt mit den unten aufgeführten Instruktoren Kontakt aufnehmen. Anmeldungen werden berücksichtigt, bis die Instruktoren ausgebucht sind.

- Swiss Mobile Inline Skating School SMISS, René Michel, Nielsenstr. 6, 6033 Buchrain, Tel. 041-442 04 66, Natel 079-601 70 01, info@smiss.ch; www.smiss.ch
- René Lauper, Am See, 6062 Wilen (Sarnen), Tel. 041-660 44 01, Natel 079-635 41 54, lauperotti@bluewin.ch
- Für die Romandie und das Tessin: All In Line, David Lenoir, rue Centrale 21, 1110 Morges, tél. 021-801 04 01, 076-396 26 11, blackman@vtx.ch

Neue Informationsmittel zur Dopingprävention

Ein Booklet für Athletinnen und Athleten sowie ein Faltprospekt für Sportinteressierte sind zwei erste Produkte, welche im Zuge der Neugestaltung der Informationsmittel zur Dopingprävention veröffentlicht wurden. Die Schweizer Olympia-Athletinnen und -Athleten wurden in Salt Lake City bereits mit dem neuen Booklet ausgerüstet.



Ein farbiges, postkartengrosses Booklet mit knapp 50 plastifizierten Seiten gibt wichtige Informationen zu Doping, verbotenen und erlaubten Substanzen, zeigt die Schritte bei einer Dopingkontrolle und beantwortet häufig gestellte Fragen. Die Farbgestaltung und ein Register erleichtern das Suchen. Das Booklet wurde aufgrund von Rückmeldungen von Sporttreibenden aus dem bisherigen plastifizierten «Fächer» weiterentwickelt. Die Schweizer Athletinnen und Athleten in Salt Lake City wurden mit diesem neusten Informationsmittel ausgerüstet und waren damit optimal vorbereitet für allfällige Fragen bei Dopingkontrollen.

Ein anderes Informationsmittel ist ein achtseitiger Faltprospekt im Format A5 «Doping? – Doping!» mit Grundinformationen zur Geschichte des Dopings, zu den verbotenen Dopingmitteln und zum Ablauf einer Kontrolle. Er gibt zudem Hinweise für weiterführende Informationen. Der Faltprospekt ist für alle Sportinteressierten gedacht und kann bei Sportveranstaltungen, in Sportclubs, in Apotheken oder Arztpraxen aufgelegt werden.

NACHGEFRAGT

Neues Gesetz – was ändert sich?

“Auf den 1. Januar 2002 trat das mit Artikeln zur Dopingbekämpfung geänderte Bundesgesetz über die Förderung von Turnen und Sport in Kraft. Was ändert sich damit für Sporttreibende? ”

Die Gesetzesänderung hat zum Ziel, den privatrechtlichen Sport bei der Dopingbekämpfung besser zu unterstützen. Einerseits schreibt das Gesetz vor, dass der Bund die Dopingprävention und Forschung unterstützt. Andererseits kann neu das Umfeld von Sporttreibenden bei Dopingvergehen zur Verantwortung gezogen werden. Für Sporttreibende ändert sich deshalb grundsätzlich nichts: Schon bisher war das Bundesamt für Sport für die Dopinginformation und Forschung, der privatrechtliche Sport mit Swiss Olympic für die Dopingkontrollen zuständig. Mit dieser Gesetzesänderung wird aber die Förderung der Dopingprävention durch den Bund gesetzlich festgeschrieben, Swiss Olympic erhält weiterhin finanzielle Unterstützung durch den Bund für die Dopingkontrollen. Diese Unterstützung ist aber an Mindestanforderungen und eine externe Qualitätssicherung durch die Eidgenössische Sportkommission gebunden.

Sporttreibende werden durch das Gesetz bei Dopingvergehen nicht bestraft. Neu wird aber das bisher bei Dopingvergehen stets straffrei ausgehende Umfeld von Sporttreibenden zur Verantwortung gezogen. Dabei können Sporttreibende als Zeugen einvernommen werden. Mit diesen Massnahmen führt die Schweiz ähnliche gesetzliche Bestimmungen wie in Frankreich ein.

Matthias Kamber
Leiter Fachstelle für Dopingbekämpfung, BASPO Magglingen

Das BASPO an der World Didac



Das Bundesamt für Sport tritt vom 23. bis 26. April 2002 erstmals an der World Didac in Zürich auf. Die jährlich stattfindende World Didac ist die grösste deutschsprachige Messe für Lehrmittel. Das BASPO will mit diesem Auftritt

zeigen, dass seine Lehr- und Informationsmittel breit angewendet und eingesetzt werden können. Nicht umsonst gewinnt das BASPO mit seiner Sektion Medien und Kommunikation zum Beispiel regelmässig internationale Preise und Anerkennung für seine audiovisuellen Produkte.

In den letzten Jahren konnte zudem in der Dopingprävention die Zusammenarbeit mit dem Berner Lehrmittel- und Medienverlag ausgebaut werden. Bereits 1999 erschien ein Schüler- und Lehrerheft in der Reihe «Zur Zeit» für die Sekundarstufe I zum Thema Doping. Im Jahr 2002 erscheinen nun Lehrmittel für den Deutschunterricht in den Berufsschulen zum Thema Argumentieren und Überzeugen. Nach einer theoretischen Einführung werden Übungsbeispiele aus dem Bereich Doping vorgestellt.

Am Stand 114 in der Halle 5 zeigt das BASPO eine Auswahl seiner Medienprodukte aus den Bereichen Dopingprävention, Jugend und Sport, audiovisuelle Medien und stellt die Zeitschrift «mobile» vor.

Gratiseintritt für Leser/-innen: Schicken Sie uns einen Fax oder ein E-Mail mit Ihrer vollständigen Adresse und Sie erhalten einen Gratiseintritt im Wert von Fr. 20.–. Fax 032/327 64 08, E-Mail: biblio@baspo.admin.ch

Leserbrief

Welche Politik braucht der Schweizer Sport?

Als Reaktion auf das Editorial von Nicola Bignasca in der «mobile»-Ausgabe 1/02 ist der Redaktion ein Leserbrief zugesandt worden. Er enthält den Vorschlag ein Diskussionsforum in Bezug auf das Konzept des Bundesrates für eine Sportpolitik in der Schweiz einzurichten. Mit der Veröffentlichung des Leserbriefes lädt die Redaktion alle Leserinnen und Leser ein, sich rege an der Diskussion zu beteiligen.

Im Editorial der Ausgabe 1/02 lese ich: (...) «Bewegung und Sport sollen vermehrt wichtige Beiträge zur nachhaltigen Entwicklung unserer Gesellschaft leisten. Angestrebt wird eine breite Bewegungskultur, ein «Spirit of Sport» in unserem Land. Im Zentrum stehen die drei Schwerpunktbereiche Gesundheit, Bildung und Qualitätssicherung sowie Leistungsförderung, namentlich die Förderung von Nachwuchs- und Spitzensport.» (...) Diese Worte umreissen jedoch sehr verschiedene Zielsetzungen, die auf keinen Fall vermischt werden dürfen. Bewegung ist lebenswichtig für das menschliche Wesen. Dank der Bewegung entwickeln wir uns, und sie hilft uns, unsere moralische, physische und psychische Gesundheit zu erhalten. Oberstes Ziel der Bewegungserziehung – im Sinne einer Bewegungskultur – ist der Beitrag zur Entwicklung eines ökologischen Körperbewusstseins vom Zeitpunkt der Geburt an bis zum Tod.

Der aktuelle Sport – und das ist nicht Zwangsläufigkeit, sondern eine Wahl auf politischer Ebene – setzt sich ganz andere Ziele. Dieser Sport hat keinen Wert in sich selbst. Er dient lediglich als Mittel für Erziehung und Prävention und wird von den Erziehern, den Trainerinnen oder den Entscheidungsträgern im Hintergrund je nach Bedürfnis ausgewählt.

Alles macht uns glauben, dass der Motor des Lebens der Wettkampf sei. Es braucht Gewinner und Leistungsträger. Sind wir wirklich gezwungen, unsere Kinder auf diese selektionierende Gangart vorzubereiten – stets in der Angst, dass sie nicht zu den Verlierern zählen werden? Dieser eher erschreckende Blick auf das menschliche Schicksal ist im Wettkampfsport omnipräsent.

Im Konzept für eine Sportpolitik in der Schweiz äussert sich der Bundesrat gegen negative Aspekte des Sports wie beispielsweise Doping, Korruption, Gewalt, Rassismus, Unfälle... Das genügt aber nicht. Eigentlich müsste man den Leistungssport, der diese Laster unvermeidlich erzeugt, aus diesem Konzept verbannen. Es gilt, das Böse an der Wurzel zu packen: ein wieder glaubwürdiger Spitzensport entsteht nicht mit der Gründung von Sportorganisationen und der Organisation von Grossveranstaltungen im Interesse des Sports, der Wirtschaft und der internationalen Anerkennung unseres Landes (...).

Ich werde meine gesamte Energie dafür aufwenden, einen anderen Sport zu fördern – einen Sport, der Werte wie Gemeinsamkeit, Respekt, Gewaltlosigkeit, Toleranz und Kooperation in sich trägt.

Frédéric Roth, Avocat-Bille 12, 2300 La Chaux-de-Fonds

Kommentar der Redaktion: Das Konzept des Bundesrates für eine Sportpolitik in der Schweiz ist ein sehr wichtiges Projekt, das bekannt gemacht werden muss und eine vertiefte Diskussion verdient. In den nächsten Nummern der Zeitschrift «mobile» werden deshalb die wichtigsten Aspekte dieses Projektes, das immer noch in der Entstehungsphase ist, vorgestellt. Dieses Vorhaben wird bestimmt positive Folgen einerseits auf die Förderung der Bewegung an sich, andererseits auf die Förderung des Schweizer Sports haben. Dies sind zwei Bereiche, die – wie es im Leserbrief richtig festgehalten wurde – nicht vermischt werden dürfen, aber trotzdem eng miteinander verbunden sind. Dass diese beiden Aspekte im Konzept für eine Sportpolitik in der Schweiz enthalten sind, ist wohl unumstösslich. Deshalb geht es an dieser Stelle nicht darum, ob die beiden Bereiche – auf politischer Ebene – getrennt werden sollen, sondern um die Förderung der Bewegung zur Förderung des Schweizer Sports.

Swisspower

Es geht nicht mehr lange, und über das Land der drei Seen zieht eine Völkerwanderung hinweg. Hunderttausende werden diese Volkswanderung an die Gestade von Bieler-, Neuenburger-, und Murtensee unternehmen. Nur werden sie nicht wandern, sondern so schnell wie möglich auf allerlei mechanisch betriebenen Rädern anrollen, und das macht den Verkehrsplanern und den Einwohnern der mit der Expo beschenkten Orte zu schaffen. Damit sich nicht alles nur mechanisch bewegt, sorgt der Sport. Der ist schliesslich seit Dölf Ogis Ära im Departementsnamen verzeichnet und daher wichtig. Und so wird denn in Yverdon zu besichtigen sein, wie man Tore schiesst, schnell läuft, auf den Händen steht, den Gegner auf den Rücken legt und einen Ball mit offenen Händen über das Netz befördert.

Ein ganz vielseitig bewegter Event ist der Swisspower Gigathlon. Frei nach der olympischen Devise schneller – höher – stärker ist man nun also in die Gigasphären hochgestiegen. Die Traumreise, wie es in einer Broschüre heißt, führt die Gigathleten über 1400 Kilometer und in sieben Tagen um und durch ganz Helvetien von Yverdon nach Biel. Dabei wären das eigentlich nur 60. Aber der Weg ist schliesslich das Ziel, wie es so schön heißt. Die Reise wird vor allem von Gruppen angetreten, und zwar rennender, Velo fahrender, skatender und schwimmender Weise. Vielleicht schwimmt Frau Fendt, die erste Expo-Direktorin und ehemalige Spitzenschwimmerin, mit. Das Wasser ist sicher klarer als jenes von Wirtschaft, Finanz und Politik. Es soll sogar solche geben, die davon träumen, die volle Strecke in der erforderlichen Zeit alleine zu schaffen. Ich schlage vor, solche Megagigathleten dann sofort mit einem Iris-Schnellboot nach Yverdon zu schaffen und dort als Wesen von einem andern Stern auszustellen. «Ich und das Universum» heißt ja schliesslich das Thema dort. Aber es ist gut, dass es auch solche gibt, die mit eigener Muskelkraft zu den Arteplages kommen, ob nun direkt oder auf Umwegen.

Swisspower ist übrigens ein interessanter Begriff. Früher gab es einmal das Markenzeichen «Schweizerqualität». Wie nüchtern, langweilig und altmodisch das tönt! Das zeigt, dass wir zu einem dynamischen Volk mutiert sind. Swisspower wäre doch auch eine Bezeichnung für die neue Fluggesellschaft gewesen. Leider haben die Macher keinen Mut bewiesen. Dieses Swiss ohne Power ist ja wie ein Flugzeug ohne Treibstoff. Aber vielleicht denken die einfach weiter voraus!

D'Artagnan





Schweizerische Arbeitsgruppe für Kardiale Rehabilitation (SAKR)

In Zusammenarbeit mit



Institut für Sport der
Universität Basel

Nachdiplomlehrgang HerztherapeutIn SAKR

für
dipl. PhysiotherapeutInnen
dipl. SportlehrerInnen

Kursziele

Nach bestandenem Lehrgang können Sie Patientinnen und Patienten mit verschiedenen Herzerkrankungen in Zusammenarbeit mit Kardiologen selbstständig in Rehabilitationsgruppen ambulant oder stationär betreuen. Sie beurteilen die Patientinnen und Patienten bezüglich physischer und psychischer Verfassung und führen ein belastungsgerechtes Training durch. Sie erkennen Notfallsituationen und handeln korrekt und zielgerichtet.

Kursleitung

Prof. Dr. med. H. Saner, Kardiovaskuläre Rehabilitation und Prävention, Inselspital Bern,
Dr. med. R. Ehrsam, Vorsteher Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel und
Andrea Carruzzo, dipl. Physiotherapeutin, Kehrsatz.
Unter Mitwirkung namhafter Referenten aus der ganzen Schweiz.

Kursdaten

Vorkurs PhysiotherapeutInnen
29., 30. und 31. August 2002 (in Basel)
Vorkurs SportlehrerInnen
5., 6. und 7. September 2002 (in Bern)
Hauptkurs 1. Teil
30. September – 5. Oktober 2002 (in Bern)
Hauptkurs 2. Teil
14., 15. und 16. November – inkl. Examen (in Bern)

Kurskosten

CHF. 3'360.– für die gesamte Ausbildung, inkl. Kursunterlagen, Examensgebühren, Praktikumsgebühren und Annulationskostenversicherung.

Anmeldung bis 31. Juli 2002

Kurssekretariat Herztherapeuten SAKR

Sonnenweg 10

CH-3052 Zollikofen

Telefon 031 911 40 08 Telefax 031 911 40 09

E-mail: herztherapeuten@freesurf.ch

www.herztherapie-sakr.ch

Mit Unterstützung von



Bristol-Myers Squibb



MSD



sanofi-synthelabo

Sportamt der Stadt Zürich



Innerhalb der Volksschule der Stadt Zürich hat der zielorientierte Fachunterricht Schwimmen einen hohen Stellenwert. Für die Erteilung des obligatorischen Schwimmunterrichts und des freiwilligen Schulsports, verbunden mit der **Leitung einer Schulschwimmanlage**, suchen wir auf den Beginn des nächsten Schuljahres 2002/2003 eine/n engagierte/n

Schwimmlehrer/-in (80 bis 100 %)

Ihre Verantwortung:

- Wirkungsorientierte Planung, Vorbereitung, Durchführung und Nachbearbeitung der Lektionen für die Volksschulkinder der Unter- und Mittelstufe (18 bis 27 Lektionen pro Woche).
- Einhaltung der Sicherheit und der Ordnung während des Fachunterrichts.
- Vermietung der Schulschwimmanlage an Vereine, Institutionen, und/oder die Bevölkerung.
- Wartung und Unterhalt der Schulschwimmanlage nach hygienischen Vorschriften (7 bis 11 Stunden pro Woche sowie ca 84 Stunden Ferienreinigung pro Jahr).
- Führung des Reinigungspersonals.

Ihr Profil:

Sie sind eine 25 bis 40-jährige dynamische Persönlichkeit mit pädagogischer Ausbildung (ETH, Magglingen oder Schwimm-Instruktoren-Brevet), welche über Erfahrung im Unterrichtswesen mit Kindern verfügt sowie technisches Verständnis und manuelles Geschick besitzt.

Unser Angebot:

Sie arbeiten selbstständig in einem innovativen Umfeld, welches ein vielseitiges und anspruchsvolles Aufgabengebiet garantiert. Sind Sie an dieser herausfordernden und abwechslungsreichen **Dauerstelle** interessiert? Dann freuen wir uns, Sie bald kennen zu lernen. Bitte richten Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen an Herrn P. Hediger. Er sichert Ihnen volle Diskretion zu.

Sportamt der Stadt Zürich, Postfach, 8040 Zürich
Telefon: 01 - 496 93 93, Fax: 01 - 496 93 90,
E-Mail: Peter.Hediger@spa.stzh.ch, Internet:
www.sportamt.ch



Schul- und Sportdepartement

Bundesverordnung unter der Lupe

«Die Bewegung auf Vorrat gibt es nicht!»

Neuerdings besteht die Möglichkeit, zusätzliche Schulsportangebote als Sportlektionen anzurechnen. Was so einfach tönt, ist in der Praxis oft problematisch. Insbesondere dann, wenn man beispielsweise mit Schulsportanlässen eine dritte Bewegungslektion kompensieren will.

Joachim Laumann

Am 1. November 2000 wurde die revidierte Bundesverordnung über die Förderung von Turnen und Sport vom Bundesrat in Kraft gesetzt. Darin besteht neu die Möglichkeit, zusätzliche Schulsportangebote nach bestimmten Vorgaben als Sportlektion anzurechnen. Der Schweizerische Verband für Sport in der Schule hat unmittelbar nach diesem Entscheid in einem Newsletter dazu Stellung genommen und ist dabei auch auf die verschiedenen Möglichkeiten dieser Kompensation eingegangen. Der eigentliche Sinn dieser Verordnungsrevision war ein Entgegenkommen an die Kantone. Ihnen sollte die Möglichkeit geboten werden, bestehende zusätzliche Schulsportangebote mit genau festgelegten Rahmenbedingungen anrechnen zu können.

Forderung nach täglicher Bewegungslektion

Fachleute sind sich einig darüber, dass Bewegung insbesondere in der Schule nicht auf Vorrat durchgeführt werden kann. Die Forderung nach der täglichen Bewegungslektion hat nach wie vor Gültigkeit. Es kann also niemals im Sinne der Verordnung sein, die Bewegungszeit unserer Schülerinnen und Schüler unregelmässig und komprimiert festzulegen.

Als nicht realisierbar hat sich die Idee erwiesen, Sportlektionen aus der Stundentafel zu streichen und anschliessend Schulsportanlässe zu organisieren, um der Verordnung gerecht zu werden. Um eine Jahreslektion zu kompensieren, müssten zwei Sportwochen oder zehn Sporttage durchgeführt werden. Selbst hier muss angezweifelt werden, ob die Bewegungszeit an einem Sport- oder Lagertag wirklich acht Lektionen entspricht.

Problem- statt Modellfall Luzern

Aufgrund der neuen Verordnung über Turnen und Sport hat der Kanton Luzern auf der Sekundarstufe 1 im 8. Schuljahr nur zwei Sportlektionen vorgesehen (Start Schuljahr 02/03). Die 3. Lektion muss innerhalb von zwei Schuljahren kompensiert werden; d.h. es sind zu den bereits bestehenden Sportanlässen noch etliche neue zu planen! So wird die eigentliche Absicht der neuen Verordnung – bestehende obligatorische Angebote anrechnen zu können – auf den Kopf gestellt: zuerst Stunden streichen, dann nach Kompensationsmöglichkeiten suchen. Das macht keinen Sinn!

Eine Arbeitsgruppe (Schulleiter, LVSS, Bildungsdepartement) hat verschiedene Modelle zur Kompensation ausgearbeitet, die aber allesamt auf grosse Abneigung, Skepsis und Kritik stossen. Die Kompensation der dritten Sportstunde bedeutet grossen Mehraufwand an Organisation und Kosten (Schüler, Schule, Gemeinde und Kanton) ohne Qualitätsverbesserung. Verschiedene grössere Gemeinden haben bereits Gesuche für die Beibehaltung der «alten» Regelung eingereicht.

Stefan Felder,
Präsident des Luzerner Verbandes für Sport in der Schule (LVSS)



Foto: Ti-Press

Schulsportanlässe sind unersetzlich

Die Durchführung von Schulsportanlässen erfüllt eine wichtige soziale Funktion in jedem Schulhaus. Sporttage und Sportlager sind ein Höhepunkt in jedem Schuljahr. Wer je schon ein Kantonales Spieltunier oder einen Schweizerischen Schulsporttag besucht und die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler beobachtet hat, der weiss, wie wichtig solche Tage sind. Im Sinne der neuen Unterrichtsformen werden vermehrt Projektwochen durchgeführt. Gerade im Fach Sport ist es hier möglich, Themen zu behandeln, welche im ordentlichen Unterricht zu wenig Platz finden. Freiwillige Schneesportlager und Sommersportwochen sind nach wie vor gefragt. Sie bieten allen interessierten Kindern und Jugendlichen unvergessliche Erlebnisse. Da sie nicht für alle Schülerinnen und Schüler angeboten werden, sind sie in der Verordnung ausgeklammert.

Wer obligatorische Schulsportanlässe als Kompensationsobjekt missbraucht, der macht meiner Meinung nach einen grossen Fehler. Die Bewegungszeit aller Schülerinnen und Schüler wird damit verkürzt und zeitlich ungünstig angesetzt. Der eigentlich Zweck und die Aufgabe solcher Angebote wird entfremdet.

Joachim Laumann ist Präsident des Schweizerischen Verbandes für Sport in der Schule. Adresse: j_laumann@hotmail.com



502 Am Puls bleiben

Leitideen, Ziele und Inhalte: Spielerisches Ausdauertraining in der Schule (Ideensammlung wird abgegeben). Ausdauertraining selber erleben (Pulsmesser!). Einfache theoretische Grundlagen zum Ausdauertraining.

Methoden: Möglichst viel praktisch erleben. Einbringen der Erfahrungen der Kursteilnehmenden. Kursunterlagen werden abgegeben.

Zielpublikum: Sportlehrpersonen des 5. bis 13. Schuljahrs.

Administrationsgebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 60.–. Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

Besonderes: Miete Pulsmesser Fr. 5.– bis 10.–/TN.

Kursleitung: Michael Aebischer, Alpenstrasse 24, 3400 Burgdorf, Tel. 034-422 06 21.

Kursort: Burgdorf.

Kursdatum: Samstag, 31. August 2002.

Anmeldung bis: Samstag, 20. Juli 2002.

1002 Akrobatik und Partnering

Leitideen, Ziele und Inhalte: Grundsätze der Akrobatik kennen lernen; eigene Körperkraft erfahren; Vertrauen geben und Vertrauen in den Partner haben. Durch die Arbeit mit Elementen des Partnerings/Contactimprovisation kann die «Leichtigkeit» der Akrobatik erlebbar gemacht werden.

Methoden: Geführter Unterricht; vorzeigen – nachmachen; Gruppenarbeiten.

Zielpublikum: Lehrpersonen der Stufen Sek I und Sek II.

Administrationsgebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 70.–. Nichtmitglieder: Fr. 140.–.

Besonderes: Studiomiete Fr. 10.–/TN.

Kursleitung: Pamela Battanta, Denzlerstrasse 6, 3005 Bern, Tel: 031-351 6132, e-mail: pambattanta@dplanet.ch.

Kursort: Ittigen (Stufenbau) bei Bern.

Kursdatum: Samstag/Sonntag, 24./25. August 2002.

Anmeldung bis: Freitag, 12. Juli 2002.

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

2702 Bergsteigen und Klettern

Leitideen, Ziele und Inhalte: In diesem Kurs werden Sie in die Technik am Berg eingeführt, können sich individuell verbessern und erleben während einer Woche das Leben unter freiem Himmel und in Berghütten. In Niveauphasen von maximal sechs Personen können die Teilnehmenden unter der Verantwortung von Bergführern schon bald die Berg- oder Kletterrouten selbst planen und führen. Diese Erfahrungen ermöglichen Ihnen, ein von Bergführern geführtes Kletterlager mit Schülern ins Auge zu fassen.

Zielpublikum: Sportlehrpersonen, welche am Bergsteigen und Klettern interessiert sind. Alle technischen Niveaus werden akzeptiert; die Ziele werden den Teilnehmenden angepasst. Es ist empfehlenswert, bereits Klettererfahrung im Freien zu haben.

Administrationsgebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 100.–. Nichtmitglieder: Fr. 200.–.

Besonderes: Kurskosten ca. Fr. 360.– (Unterkunft und Verpflegung). Wenn immer möglich rüsten sich die Teilnehmenden mit folgendem Material aus: Helm, Pickel, Klettergurt, Bergschuhe, Steigesen, Kletterfinken.

Kursleitung: Jean-Marc Bertschy, 25, rte de Chésopelloz, 1782 Belfaux, Tel. 026-475 31 61 oder 079-219 50 44, e-mail: bertschyjmarc@bluewin.ch; Gérald Vaucher, SAC-Führer.

Kursort: Region Meiringen-Hospiz beim Grimsel-Steingletscher (Nächte im Massenlager).

Kursdatum: Montag, 8. bis Freitag, 12. Juli 2002.

Anmeldung bis: Freitag, 31. Mai 2002.

2802 Bewegungslernen mit LinX® am Beispiel Kajakfahren

Leitideen, Ziele und Inhalte: Erleben Sie am Beispiel des Kajakfahrens eine effiziente Methode, wie neue Bewegungen erlernt werden können. Im Vordergrund steht das Lernen mit Innensicht, welche bedingt, dass Sie beobachten können, wie Sie einen Bewegungsablauf ausführen. Anstelle einer aussenorientierten Technikvermittlung, die in Lernpatt-Situationen enden und zu Frust führen kann, bietet Ihnen LinX® einen ganz neuen Lernrahmen. Sie lernen selbstständig ein Bewegungsgefühl für die «richtige» Technik zu entwickeln. Aufgrund dieser Erfahrungen können Sie Ihren Bewegungs- und Sportunterricht aus einem anderen Blickwinkel betrachten.

Methoden: Bewegungslektionen, die direkt auf die Basistechniken des Kajakfahrens ausgerichtet sind, bereiten diese vor oder koordinieren sie neu. Sie vermitteln Ihnen ein inneres Bild, wie eine bestimmte Bewegung ausgeführt wird. Aufgrund der inneren Wahrnehmung und entsprechender Schulung können Sie diese dann auf dem Wasser umsetzen.

Zielpublikum: Sportlehrpersonen aller Stufen.

Administrationsgebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 70.–. Nichtmitglieder: Fr. 140.–.

Besonderes: Hotelübernachtung DZ mit HP: Fr. 75.–, Materialmiete und Transportkosten: Fr. 120.– (im Kurs direkt an Kanuschule Versam zu zahlen).

Kursleitung: Karoline Steinmann, Station, 7104 Versam, Tel. Privat 081-630 53 25, Fax 081-645 13 29, e-mail: sportart@dplanet.ch, Internet: www.linx-sportart.ch.

Kursort: Kanuschule Versam, Laaxersee und Vorderrhein (nicht wie im Jahresprogramm ausgeschrieben am Bielersee!).

Kursdatum: Samstag/Sonntag, 24./25. August 2002.

Anmeldung bis: Freitag, 28. Juni 2002.

Berufsschulsport

Sport und multimediales Lehren

Ziele und Inhalte: Auseinandersetzung mit den Informatikmöglichkeiten für die Nachhaltigkeit im Unterricht, in der Gesundheitsprävention und bei Lehr- und Lernstrategien. Beurteilung der neuen Sportangebote in IT-Bereichen. Ein Workshop deckt folgende Themen ab: Internet- und Computer Einsatz im Sportunterricht, Kennenlernen der Software für die Planung, Organisation, Visualisierung und Auswertung des Unterrichts.

Zielpublikum: Lehrpersonen an Berufsschulen. Minimale Kenntnisse in den Betriebssystemen Windows oder MAC, sowie PC werden vorausgesetzt.

Kursleitung: Bruno Bettoli, KV Zürich Business School, Limmatstr. 310, 8005 Zürich, Tel. 01-444 66 00, e-mail: bbettoli@bluemail.ch

Hauptreferent: Michael Deuringer

Kursort: Zürich, KV Zürich Business School

Kursdatum: Samstag, 21. September 2002, 08.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kurskosten: Zu Lasten der Teilnehmenden. Die Kosten werden gemäss interner Regelung durch die Schulen zurückerstattet.

Organisation: Bundesamt für Sport, ESSM und BBT. Ernst Banzer, Chef des Ausbildungsbereiches Berufsschulsport.

Anmeldung: Mit dem offiziellen Formular der Berufsschulen über das betreffende Kant. Amt für Berufsbildung an das BBT Sekretariat, Postfach 3250 Lyss / BE

Anmeldung bis: Donnerstag, 15. August 2002

Hochschulen

Nachdiplomstudiengang «TanzKultur» der Universität Bern

Zielpublikum: Tanzlerende, Tanzschaffende, Tanzforschende, am Tanz interessierte Sportlehrerinnen und Sportlehrer, Kulturverantwortliche, Manager, JournalistInnen und Medienleute im Bereich des Tanzes mit Voraussetzungen für eine universitäre Weiterbildung.

Ziel des Studienganges: Vertieftes Verständnis für den Tanz und seine kulturelle Bedeutung erwerben, Fähigkeiten entwickeln, Tanz im eigenen Tätigkeitsfeld kontextbewusst, sachgerecht und qualitätsfördernd einzusetzen.

Abschluss: Zertifikat «TanzKultur», ausgestellt von der Universität Bern.

Studiendauer: Zwei Jahre berufsbegleitend, 1½ Tage pro Monat, ca. 320 Ausbildungsstunden. Erster Studiengang: 2002 – 2004.

Kosten: 4 x Fr. 2500.–

Trägerschaft: Universität Bern, Institut für Sport und Sportwissenschaft in Zusammenarbeit mit der Koordinationsstelle für Weiterbildung.

Studienleiterin: Margrit Bischof, ISSL, Universität Bern

Anmeldeunterlagen: TanzKultur, Universität Bern, ISSL,

Bremgartenstrasse 145, 3012 Bern, Tel. 031-631 83 21, Fax 031-631 46 31.

E-mail: tanzkultur@issw.unibe.ch. Internet: www.tanzkultur.unibe.ch

Anmeldung bis: 15. April 2002

Seniorensport

Zentralkurs Seniorensport III

Ziele und Inhalte: Die persönliche Methoden- und Fachkompetenz in Praxis und Theorie im Akzent-Thema «Praktikum» (Transfer) vertiefen. Den Bezug zur gemeinsamen Ausbildungsgestaltung (BLL) machen. Aktuelle Informationen vermitteln. Rückmeldungen aus der Leiterbildung aufnehmen und in die Entwicklungsüberlegungen einfließen lassen.

Methoden: siehe Spezialkurs für Volkstanzfachpersonen

Zielpublikum: Ausgebildete und ausbildungsaktive Expertinnen und Experten Seniorensport, die von ihren Organisationen für Einsätze in Leiterbildungsangeboten mit Praktikumsbetreuung vorgesehen sind.

Kursleitung: Andres Schneider, BASPO/ESSM, Magglingen

Kursdaten / Kursort: 6.–8. September 2002, BASPO, Magglingen

Kurskosten: keine – Ausbildungsunterlagen werden zu Selbstkosten im Kurs abgegeben.

Anmeldung: Via nationale Organisation.

Anmeldung bis: 1. Juli 2002 am BASPO Magglingen.

Zentralkurs Seniorensport IV

Ziele und Inhalte: Die persönliche Methoden- und Fachkompetenz in Praxis und Theorie in den Akzent-Themen **Quereinstiegskurs** und **Qualifikation** vertiefen. Den Bezug zur gemeinsamen Ausbildungsgestaltung (BLL) machen. Aktuelle Informationen vermitteln. Rückmeldungen aus der Leiterbildung aufnehmen und in die Entwicklungsüberlegungen einfließen lassen.

Methoden: siehe Zentralkurs III.

Zielpublikum: Ausgebildete und ausbildungsaktive Expertinnen und Experten Seniorensport, die von ihren Organisationen für künftige Einsätze in Leiterbildungsangeboten (Quereinstiegskurse) vorgesehen sind.

Kursleitung: Andres Schneider, BASPO/ESSM, Magglingen

Kursdaten / Kursort: 20.–22. November 2002, BASPO, Magglingen

Kurskosten: keine – Ausbildungsunterlagen werden zu Selbstkosten im Kurs abgegeben.

Anmeldung: Via nationale Organisation.

Anmeldung bis: 1. September 2002 am BASPO Magglingen.

Segeln

Kurse für den Schulsport

Wandersegeln auf dem Neuenburgersee mit Jollen, 29.7.–2.8.2002

Wir segeln von Estavayer-le-Lac nach Portalban. Zelte und Material werden an Land transportiert. Lehrer und Lehrerinnen machen sich mit den Örtlichkeiten und den Schiffen vertraut, um anschliessend mit der eigenen Klasse ein Wanderlager selbstständig durchzuführen. Die Kursleitung würde sich freuen, bei der Organisation des künftigen Klassenlagers behilflich zu sein.

Fortbildungskurs in Ipsach am Bielersee, 4. und 5. Mai 2002

Vorstellung der Wassersportbasis von Magglingen als möglicher Lagerort. Verbesserung der persönlichen Segelfertigkeiten auf Jollen.

Zielpublikum: Lehrer und Lehrerinnen, die bereits gute Segelkenntnisse besitzen.

Anmeldung und genauere Informationen: Werner Speich,

Reigoldswilerstr. 42, 4436 Liedertswil, Tel. 061-963 93 82, Fax 061-963 93 83, E-Mail: wbspeichfink@datacomm.ch

Wohlbefinden dank Massage

Nach einer Massage fühlt sich nicht nur der Spitzensportler, sondern jeder aktive Mensch besser, entspannter und leistungsfähiger. Die Massage, richtig angewendet, ist eine wichtige Gesundheitsvorsorge. «mobile» zeigt, worauf es ankommt.

Gianlorenzo Ciccozzi

Die Wirkungen der Massage sind vielfältig. Sie regt die Blutzirkulation an und trägt zum Abbau von Stoffwechselschlacken bei, die sich vor allem nach intensiven Belastungen im Muskelgewebe ablagern. Ein positiver Nebeneffekt ist die Kräftigung des Hautgewebes, das elastischer, weicher und resistenter wird. Als regenerative Massnahme trägt die Massage viel zur Erholung und Entspannung und schliesslich zu einem gesteigerten Wohlbefinden bei. Viele Gründe also, sich mit diesem Thema intensiver zu befassen!

Wann wird massiert?

Die Massage bewirkt nicht nur – wie man früher angenommen hat – eine lokale Verbesserung der Durchblutung. Man weiss heute mit Sicherheit, dass die Massage einen wohlzuenden Effekt auf den Gesamtorganismus hat: Durch den lokalen Reiz werden sämtliche Funktionen des Gehirns und des Organismus aktiviert und verbessert. Darüber hinaus werden die Impulse, die von den Muskelkontraktionen kommen, verstärkt und zeitlich verlängert. Deshalb hat die Massage wohlzuende Wirkungen, vor und nach einer körperlichen Belastung:

- Vor der körperlichen Belastung: Mit Hilfe der Massage werden die Muskeln gelockert und die Durchblutung gefördert. Die Massage als Vorbereitungsmassnahme – zusammen mit einem gezielten Einlaufen – gibt der Athletin oder dem Athleten bereits beim Startschuss die volle Leistungsfähigkeit.
- Nach einer körperlichen Belastung: Die anschliessende Dusche und Massage verhelfen zu einer erhöhten Stoffwechseltätigkeit. Dies begünstigt die Entschlackung und fördert die Erholung.

Worauf muss geachtet werden?

- Die wichtigste Grundregel ist, dass immer in Richtung Herzen massiert wird. Auf diese Weise werden der natürliche Blutkreislauf angeregt und Stauungen vermieden.
- Die Massage sollte in einem warmen Raum erfolgen, da Kälte die Gefäße verengt und zu einer kontraproduktiven Anspannung der Muskulatur führt.
- Eine optimale Vorbereitung für die Massage ist ein Bad oder eine Dusche. Wer sich anschliessend trocken reibt, bis sich ein wohlzuendes Wärmegefühl einstellt, ist bereit!
- Wenig Massageöl in die hohle Handfläche verteilen und mit sanftem Druck in Herzrichtung einreiben.
- Harte Muskeln dürfen kräftig massiert werden (wobei die Massage keinesfalls schmerzen darf!), während weiche, überanstrengte Muskeln vorsichtig behandelt werden müssen.

Was ist verboten?

- Es ist verboten, frische Verletzungen, offene Wunden und Hautpartien mit Ekzemen oder Entzündungen zu massieren.
- Im Umgang mit Kranken ist Zurückhaltung geboten. Bei Fiebererkrankungen muss auf Massagen verzichtet werden.
- Vorsicht bei Personen mit Krampfadern!

Wir danken Kurt Benninger und der Biokosma AG für die Mitarbeit in Bezug auf diesen Beitrag. Auf Seite 41 dieser Ausgabe sind die Daten der Biokosma-Massagekurse ausgeschrieben. Leserinnen und Leser von «mobile» haben zusätzlich die Möglichkeit den Kurs «Einführung in die Sportmassage» zu besuchen (siehe S. 47).

Streichen

Beim Streichen bewegen sich die Hände flach mit geschlossenen Fingern auf den Konturen des Körperteils in Längsrichtung der Muskulatur. Die Berührung erfolgt sanft, allenfalls mit wenig Druck, darf aber auf keinen Fall schmerzen.

**Kneten**

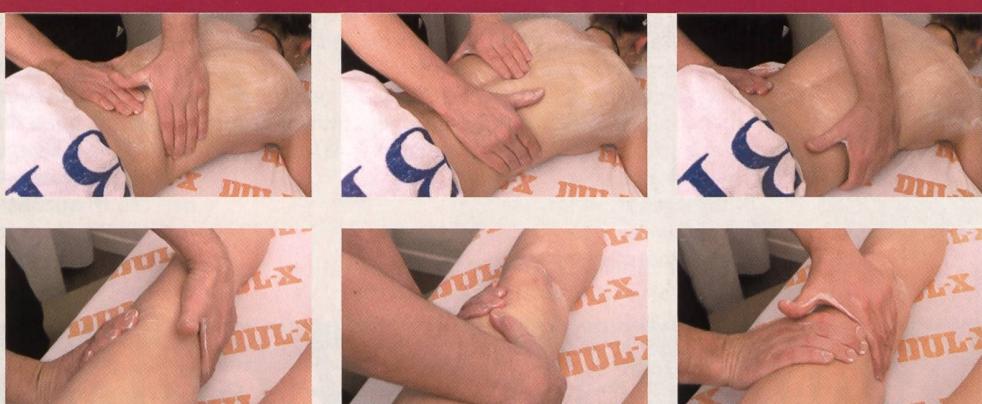
Das so genannte Kneten, mit einer Hand, beider Händen oder mit den Fingern, gehört zu den grundlegendsten Handgriffen der Massage. Diese Methode lockert und entspannt die Muskeln, verbessert die Durchblutung, hat eine abschwemmende Wirkung und beseitigt so Abfallprodukte.

**Pressen**

Das Pressen ist eine Technik, die ein spürbares Entspannen bewirkt und eine gezielte Tiefenwirkung im Muskelgewebe auslöst.

**Walken**

Das Walken schliesslich ist eine rhythmische Bewegung beider Hände gegeneinander und quer über das Gewebe, wobei die Haut gegen ihre Unterlage verschoben wird.



Unter der Lupe

Sport und Persönlichkeitsentwicklung

Hana Stojanikova

Die Annahme, dass Sport wesentlich und in positivem Sinne zur Persönlichkeitsentwicklung beitrage, hat im Speziellen in der Sportpädagogik lange Tradition. Anhand von Lebensläufen von Wettkampfsportlern geht Conzelmann dem Konstrukt Persönlichkeit nach. In umfassender Weise gelingt es ihm, die Theorieansätze zum Gegenstand «Sport und Persönlichkeit» herauszuarbeiten. In der Beschreibung des empirischen Teils der Studie geht Conzelmann auf die Karrieren von Senioren-Wettkampfsportlern und die Lebensläufe von Olympiateilnehmern ein. Die bei der Studie verwendete Clusteranalyse ist eine interessante Methode, sich dem Konstrukt der Persönlichkeit zu nähern. Der Autor stellt zusammenfassend fest: «Ein eindeutiger Nachweis kausaler Beziehungen zwischen sportlichem Engagement und Persönlichkeitsentwicklung, der für motorische Fähigkeiten relativ einfach zu erbringen ist, kann für nicht-motorische Persönlichkeitsmerkmale nicht geliefert werden.» Die Hypo-

these, dass Sport zur Persönlichkeitsbildung beiträgt, lässt sich bei den untersuchten Persönlichkeitsmerkmalen laut Conzelmann nicht aufrechterhalten. Er schränkt aber diese Feststellung ein, indem er auch betont: «Es erscheint allerdings unrealistisch, dass ein so extrem ausgeprägter Sozialisationsfaktor, wie ihn eine Hochleistungssport-Karriere darstellt, kaum Effekte zeigt.»

Die vorliegende Publikation eignet sich sehr, um sich in fundierter Weise mit dem Gegenstand «Sport und Persönlichkeit» auseinander zu setzen und vielleicht einige liebgewordene Hypothesen über Bord zu werfen.

Conzelmann, A.: Sport und Persönlichkeitsentwicklung – Möglichkeiten und Grenzen von Lebenslaufanalysen, Verlag Karl Hofmann Reihe Sportwissenschaft, Schorndorf 2001. 283 Seiten. **9.244-29**



Sport zwischen Kultur, Kult und Kommerz

Die Bereiche, die auf den Sport einwirken und ihrerseits durch ihn beeinflusst werden, sind so vernetzt, dass Analysen immer schwerer fallen. Die Soziologen Markus Lamprecht und Hanspeter Stamm betrachten das vielschichtige Phänomen des modernen Sports aus verschiedensten Blickwinkeln und zeigen eindrücklich, in welchen Spannungsfeldern sich die heutige Sportgesellschaft bewegt.

Nach einem historisch gehaltenen Kapitel, das den Wandel von Sport und Gesellschaft zum Inhalt hat, folgen diverse Vertiefungen in Sachgebiete des modernen Sports. Neben Zahlen und Fakten, insbesondere zum Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung, erfährt der Leser oder die Leseerin mehr über die moderne Fitnesswelle, über Aspekte des Frauensports oder die Entwicklung von Trendsportarten. Die beiden Autoren zeigen auf, wie Geschichten aus der medialen Sportwelt aufbereitet werden, damit sie eine sportlich übersättigte Bevölkerung überhaupt noch wahrnimmt. Das Vorgehen, wie beispielsweise gewisse Printmedien

aus Sportlern und Trainern Helden formen, nur um diese später wieder fallen zu lassen, ist spannend zu lesen und stimmt gleichzeitig nachdenklich. Das letzte Kapitel, das dem Thema «Macht und Geld» gewidmet ist, macht deutlich, wie der moderne Sport von Institutionen aus Politik und Wirtschaft ver einnahmt und oft zum Spielball verschiedener Interessengruppen wird.

Die beiden Autoren verstehen es, die zum Teil komplexen Sachverhalte prägnant und anschaulich, anhand Daten aus verschiedenen Erhebungen über das Bewegungsverhalten und mit Hilfe illustrativer Beispiele aus der Medienwelt, darzulegen. Die Lektüre dieses Buches ist informativ und spannend. Dank Tabellen, Darstellungen und geschickter Bildwahl sind die Inhalte anschaulich und abwechslungsreich gestaltet und regen zum Lesen an. Es ist allen zu empfehlen, die vom Sport irgendwie betroffen sind, wobei man sich nach der Lektüre fragen kann: Wer ist das nicht?

Lamprecht, M.; Stamm, H.: Sport zwischen Kultur, Kult und Kommerz. Zürich, Seismo, 2002. 205 Seiten. Fr. 38.-. **70.3359**



Muskel-Coaching

Dieses Buch gibt umfassend Auskunft über kinesiologische Tests und Balancen für alle wichtigen Muskeln. Es wendet sich in erster Linie an Trainer und Sportler, ist aber für alle von Interesse, die bessere körperliche Leistungen erzielen, möglichen Beschwerden und Verletzungen vorbeugen oder diese schnell und gründlich auskurieren wollen. Die ausführlich beschriebenen Techniken stammen aus der Angewandten Kinesiologie, aus Chiropraktik, Osteopathie und Akupressur. Sie wirken vorbeugend oder heilend. Das Training dieser Techniken fördert die Kondition, die Schnelligkeit und die Körperbeherrschung. Die mit Fotos und Zeichnungen reich illustrierten Anleitungen erleichtern die Anwendung dieser Techniken und ermöglichen eine genaue Abstimmung auf individuelle Bedürfnisse. Jeder Muskel wird detailliert betrachtet, einschließlich seines spezifischen Einsatzes in verschiedenen Sportarten. Beigefügt sind Diäthinweise und Vorschläge für Kräftigungsübungen. Ein Handbuch für alle, die therapeutische Arbeit an der Muskulatur des Menschen leisten.

Andrews, E.: Muskel-Coaching. Angewandte Kinesiologie in Sport und Therapie. 2., verb. Aufl. Kirchzarten bei Freiburg, Verlag für Angewandte Kinesiologie, 1998. 201 Seiten. Fr. 44.40. **06.2215**



Impulse für den Sport in der Grundschule

In diesem Band der Reihe «Prägel-Praxis» finden Lehrer/-innen und Übungsleiter/-innen neue Modelle für einen kreativen Sportunterricht in der Grundschule. Die erfolgreich erprobten Unterrichtsbausteine reichen von einer grossen Auswahl kleiner Spiele (z. B. Spiele zum Aufwärmen, Vertrauens- und Kooperationsspiele, Spiele ohne Verlierer) bis hin zu frischen Ideen für einen abwechslungsreichen Schwimmunterricht. Alle Unterrichtsbeispiele wurden so konzipiert, dass diese mit wenig Material auch mit grossen Klassen durchführbar sind. Die übersichtliche Darstellung ermöglicht eine effiziente Vorbereitung, und die Vielzahl der Abbildungen erleichtert das Verständnis. Für das erste und zweite Schuljahr bietet der Band vielfältige Ideen in den Bereichen allgemeine Ausdauer, Haltungsschule und Beweglichkeit sowie zu Bewegungsgrundformen und Bewegen zu Musik. Für das dritte und vierte Schuljahr bilden Bewegungskünste, Gymnastik und Tanz, Leichtathletik, Spiele mit Bällen und Erlebnisturnen die Schwerpunkte.

Eisenhofer, M.: Sport in der Grundschule. München, Oldenbourg-Schulbuchverlag, 2001. 183 Seiten. € 17,33. **03.2864**

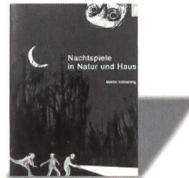


Nachtspiele in Natur und Haus

Nachtwanderungen und Aktivitäten im Dunkeln gehören zum Standardprogramm in fast jeder organisierten Freizeitgestaltung, vor allem im Jugendlager und auf der Klassenfahrt. Jedes Spiel, das die Dunkelheit als ungewohntes und zugleich faszinierendes Umfeld direkt einbezieht, kann zu einem Höhepunkt im Programm werden. Der methodische Teil des Buches widmet sich der Vorbereitung, dem Thema Natur als Spielraum, aber auch den Stichworten Gewalt und Sicherheit bei Nachtaktivitäten. Es werden Grundformen von Nachtspielen präsentiert und mit einer «Nachtspiel-Erfinde-Tabelle» ergänzt. Den

Hauptteil des Buches nehmen Spiele drinnen im Haus und kurze wie lange Spielaktionen draussen in der Natur ein. Die Zielgruppen sind Leiterinnen und Leiter, Lehrpersonen, Animatorinnen und Animatoren in Familienferien, Institutionen und «Ferienpass»-Organisatoren.

Völkening, M.:
Nachtspiele in Natur und Haus. Luzern, Rex, 2001. 128 Seiten. Fr. 28.80.
71.2757



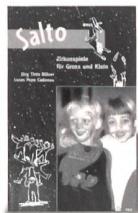
Zirkusspiele für Gross und Klein

Salto präsentiert 87 Spiele, die als Zirkuscapriolen viel Spass in Schule, Jugendarbeit, Kindergarten oder Familie bringen. Dank kurzen und klaren Beschreibungen sind keine spezifischen Kenntnisse in Akrobatik, Show, Turnen, Zigeunerturn und Gauklerei für die erfolgreiche Umsetzung in Kindergarten, Schule und Freizeit nötig. Die Spiele sind charakteristisch geordnet (Spass, über koordinativer Fähigkeiten, Aus-

dauer), Angaben wie Anzahl Mitspielende, Alter, Material, Anleitung, Charakteristika erleichtern den situativen Einsatz. Die Zielgruppen sind Lehrpersonen, Jugendleiterinnen und Jugendleiter, aber auch engagierte

Eltern. Die Zirkusspiele sind geeignet als aktive Pause oder als Abwechslung in einer Turnstunde oder im Lager.

Cadonau, L. P. Bläuer, J. T.: Salto. Zirkusspiele für Gross und Klein. Luzern, Rex, 2001. 128 Seiten. Fr. 13.80. **07.937**



Angeklickt

SWISS MAP 100

Hans Ulrich Mutti

Warum soll ich als Benutzer von Karten mich mit einer CD-ROM und einem PC herumschlagen, wenn mir doch das Bundesamt für Landestopographie seit Jahrzehnten das gerade benötigte Blatt gedruckt verkauft? Und erst noch gegen einen bescheidenen Preis und zu einem handlichen Format gefaltet. Wer wird sich, vor die Wahl zwischen griffbereiter Karte und Bildschirm gestellt, für die elektronische Form entscheiden?

Auch im Swiss-Map-100-Zeitalter wird der frohe Wandermann wohl keinen PC über das Hohtürli schleppen. Wer aber eine Karte nach eigenen Bedürfnissen gestalten, Namen, Grafiken oder Routen einfügen will, der findet in der neuesten, im November 2001 in Bern vorgestellten CD-ROM (Version 3) ein ideales Werkzeug. Vorbei ist die Zeit, wo man die Route des Vereinsausfluges von Hand in eine Kartenskopie gezeichnet hat. Und wer sich bisher abgemüht hat, irgendwelche Weiler mit Postleitzahlenverzeichnis, Atlas oder Strassenkarte zu orten, der darf sich freuen: Mit Swiss Map 100 ist das kein Problem. Einfach den Namen eingeben und abwarten, bis das Programm den entsprechenden Kartenausschnitt auf den Bildschirm zaubert. Dazu bietet Swiss Map 100 (mit Swiss Map 50 kompatibel) eine Reihe von technischen Möglichkeiten und Finessen, und gegen Aufpreis lassen sich sogar eigene Karten oder Luftbilder einbinden.

Erschienen ist Swiss Map 100 im Bundesamt für Landestopographie in Wabern, erhältlich ist es im Buchhandel, in Papeterien oder unter www.swisstopo.ch. Verkaufspreis Fr. 198.– **CD-ROM 17**



Durchgeblättert

Fitness, Gymnastik

Michaelis, P.: Moderne funktionelle Gymnastik. Der Wiedergewinn natürlicher Körperhaltung und Bewegungsdynamik. 2. Aufl. Aachen, Meyer & Meyer, 2001. 119 Seiten. Fr. 27.40. **72.1497**

Schönthaler, S.; Hofmann, H.: Das Bodyprogramm. Die besten Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Entspannung. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 2000. 127 Seiten. Fr. 15.90. **72.1498**

Fussball

Bischofs, K.; Gerards, H.-W.: Tipps für Spiele mit dem Fussball. 2. Aufl. Aachen, Meyer & Meyer, 2000. 110 Seiten. Fr. 14.40. **71.2747**

Bischofs, K.; Gerards, H.-W.: Tipps für Kinderfussball. 3. Aufl. Aachen, Meyer & Meyer, 2000. 128 Seiten. Fr. 14.40. **71.2748**

Derwisch, L.: Offensiv-Fussball. Torschusstraining, Laufkoordination, Taktik. Sindelfingen, Schmidt & Dreisilker, 2000. 75 Seiten. **71.2745**

Jugend und Sport

Stierlin, M.; Boucherin, B.; Jeker, M.: Der jugendgerechte Sportverein. Fakten – Ideen – Thesen. Beiträge zum Projekt «J+S 2000» und Ergebnisse der Sport-Arena Klosters 1998. 3. Aufl. Magglingen, BASPO, 2002. 80 Seiten. Fr. 10.– 03.2677 oder **9.69-73**

Lernpsychologie

Steiner, G.: Lernen. Zwanzig Szenarien aus dem Alltag. 3., korrig. Aufl. Bern, Huber, 2001. 400 Seiten. Fr. 44.80. **01.1182**

Radsport

Schmidt, A.: Tipps für Radsport. Aachen, Meyer & Meyer, 2000. 112 Seiten. Fr. 14.40. **75.574**

Rudern

Fritsch, W.: Tipps für den Rudersport. Aachen, Meyer & Meyer, 2000. 118 Seiten. Fr. 14.40. **78.1540**

Seniorensport

Heldt, U.: Tipps für Fit ein Leben lang. Aachen, Meyer & Meyer, 2002. 127 Seiten. Fr. 14.– **70.3341**

Sportmedizin

Wessinghage, T.: Das kleine ABC der Sportverletzungen. Ursachen, Abhilfe, Vorbeugung. Nürnberg, WEISSP, Werbung und Engagement für Sport, Seminare und Publikationen, 2001. 95 Seiten. Fr. 18.– **06.2585**

Sportpädagogik

Haag, H. (Hg.); Hummel, A. (Hg.): Handbuch Sportpädagogik. Schorndorf, Hofmann, 2001. 514 Seiten. Fr. 60.50. **9.164-133**

Tennis

Hornig, M.: Champions Coach. Dein privater Tennistrainer. Ein Handbuch für modernes Tennistraining. Berlin, Powerplay, 2001. 192 Seiten. **71.2758**

Die hier vorgestellten **Bücher** und Lehrmittel können in allen Buchhandlungen gekauft oder unter Angabe der fett gedruckten Nummer in der BASPO-Bibliothek während eines Monats gratis ausgeliehen werden. **Telefon 032-327 63 08; Fax 032-327 64 08; E-Mail: 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); E-Mail: video@baspo.admin.ch**



2. Schweizer Mittelschulmeisterschaften

Rudern zum zweiten

Datum: Samstag, 8.Juni 2002 anlässlich der Internationalen Ruderregatta auf dem Sarnersee

Zeit: ca 16.30-17.10 Uhr

Streckenlänge: 1000m

Kategorien:

Rennen 101: C-Gig 4x+ Damen*

Rennen 102: 4x- Damen

Rennen 103: C-Gig 4x+ Herren*

Rennen 104: 4x- Herren

Rennen 105: C-Gig 4x+ Mixed (je 50% Damen/Herren)*

Rennen 106: 4x- Mixed (je 50% Damen/Herren)

* = nur Ruder/-innen startberechtigt, die noch nicht regattiert haben!

Startgeld: Fr. 60.-/Boot

Meldeschluss: Mittwoch, 29. Mai 2002

Meldeadresse: SRV-Geschäftsstelle, Brünigstrasse 182a, 6060

Sarnen, Fax: 041-660 94 43, E-Mail: info@ruderverband.ch

Weitere Auskunft (inkl. Reglement): Rolf Jakob, Kantonsschule

Sarnen, Telefon Privat: 041-630 45 43, Telefon Schule: 041-660

48 44, E-Mail: kantonsschule@ow.ch

Jugenddienst der Auslandschweizer-Organisation



Expo.02-Camps für Auslandschweizerinnen und -schweizer

LEITERINNEN UND LEITER GESUCHT

Für unsere Sommerlager mit Auslandschweizer-Jugendlichen suchen wir motivierte Leiter und Leiterinnen, die bereit sind, sich im Lagerprogramm zu engagieren und ihre Fremdsprachenkenntnisse anzuwenden.

Für die **Jugendlager** (14–17jährige oder 16–25jährige) suchen wir **J&S-Leiterinnen und -Leiter** mit Schwerpunkten in den Bereichen Lagersport und Trekking, Wassersport, Klettern, Ballspiele, Inlineskating oder Mountainbiking.

Die Camps finden in der Nähe der Expo.02 statt. Alle Teilnehmenden erhalten einen Drei-Tages-Pass an die Landesausstellung. Die Lagerdaten sind: 14.07.–27.07.02 und 28.07.–10.08.02

Für die insgesamt vier Lager werden auch Lagerköche oder -köchinnen gesucht.

Die Entschädigungsansätze bewegen sich zwischen 50 und 80 Franken pro Tag.

Weitere Auskünfte erteilt die Auslandschweizer-Organisation, Alpenstrasse 26, 3000 Bern 16, Tel. 031 351 61 00; youth@aso.ch, www.aso.ch

NEU AB 2001: DREIFACH-SPORTHALLE



Frutigen einfach ideal



800 m.ü.M.

180 Betten, hauptsächlich 12er- und 6er-Zimmer. Aufenthaltsräume.

Sportanlagen:

Hallen- und Freibad, Fussballplatz, Fit- und Wellness-Center, Minigolf, Kunstrasenplatz für Hand-, Korb-, Volleyball (Beach und Halle) und Tennis.

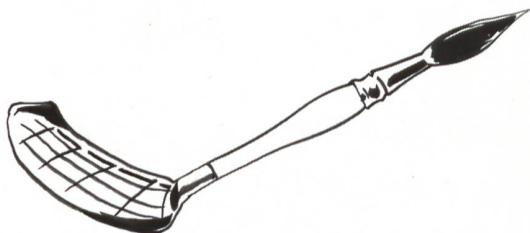
Vollpension ab Fr. 39.- inkl. Hallen- und Freibadbenützung.

Für Sport-, Wander- und Skilager:
Skizentrum Elsigenalp-Metsch, 2300 m.ü.M.

Information:

Frutigen Tourismus, CH-3714 Frutigen, Tel. 033 671 14 21, Fax 033 671 54 21
E-Mail: frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch

z.B.



Das Gymnasium mit Freiräumen.

Die Evangelische Mittelschule Schiers führt Spezialklassen zur Förderung von musisch oder sportlich begabten Schülerinnen und Schülern. Als Internatschule, die Schul-, Lern-, Trainings- und Lebensraum in einem anbietet. Oder als Tagesschule, um schulische und individuelle Ziele zu erreichen. Einen weiteren Bildungsweg bietet die Diplommittelschule, als Grundlage für soziale, pädagogische, medizinische und künstlerische Berufe.



Am 29./30. Mai 2002 finden an der EMS die Schweizerischen Mittelschulmeisterschaften im Unihockey statt. Anmeldeunterlagen: www.ems-schiers.ch

Evangelische Mittelschule Schiers
7220 Schiers, Telefon 081 328 11 91, Fax 081 328 24 06
admin@ems-schiers.ch, www.ems-schiers.ch

Jetzt anmelden!

Einführungskurse in die Sportmassage

DIENER ASW

WULX

Hält in Bewegung

Für Muskeln und Gelenke

Die Geheimnisse der Sport-massage kennenlernen !

Wie können verhärtete Muskeln nach Training, Spiel oder Arbeit gelockert werden? In einem zweitägigen Seminar können Sie mit dem Spezialisten-Team von DUL-X® die theoretischen und praktischen Grundkenntnisse der Sportmassage kennenlernen. Sie erhalten auch Tipps und Tricks zur Sofortbehandlung und Prävention von Sportverletzungen. Bei aktivem, kreativem Sport werden Sie Ihre eigenen Muskeln spüren, um dann die wohltuende Wirkung der Massage noch intensiver zu erleben.

Trainerinnen und Betreuerinnen von Sport-
Turn- und Sportlehrer, Leistungs- und Br-
sportler oder ganz einfach alle, die es wis-
sen, werden sich im Kurs wohl fühlen. Für
Interessierte bieten wir auch Weiter-
bildungskurse und Expertenseminare an.
Verlangen Sie unser Programm.



DUL-X Produkte sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Kursleiter – Kursort

Das Team von Kurt Benninger, Therapeut am Sportwissenschaftlichen Institut des BASPO (Bundesamt für Sport) in Magglingen garantiert für die fachliche Qualität des Kurses. Er wird unterstützt von Maya Wamister und Michael Hausmann. Beide verfügen über langjährige Erfahrung im Sport und haben eine eigene Praxis.

Das Sportzentrum Kerenzerberg ZKS (Zürcher Kantonalverband für Sport) in Filzbach, hoch über dem Walensee, bietet eine ideale, seit Jahren bewährte Umgebung für den Kurs.

Die Kosten

Im Kursgeld von Fr. 390.– für den 2-tägigen Kurs ist eine Übernachtung im Doppelzimmer, zwei Mittagessen, ein Nachtessen sowie sämtliches Kurs- und Arbeitsmaterial inbegriffen.

Die Daten

Bitte Kursnummer auf der Anmeldung angeben.

Kurs 03/02	So/Mo	09./10.06.2002
Kurs 04/02	Fr/Sa	06./07.09.2002
Kurs 05/02	Sa/So	07./08.09.2002
Kurs 06/02	So/Mo	08./09.09.2002
Kurs 07/02	Fr/Sa	27./28.09.2002
Kurs 08/02	Sa/So	28./29.09.2002
Kurs 09/02	So/Mo	29./30.09.2002
Kurs 10/02	Fr/Sa	25./26.10.2002
Kurs 11/02	Sa/So	26./27.10.2002
Kurs 12/02	So/Mo	27./28.10.2002

Wir führen auch Kurse in französisch durch. Fordern Sie telefonisch die Unterlagen an.

Anmeldung DUL-X Health-Trainer Seminar 2002	
Name	
Vorname	
Strasse/Nr.	
PLZ/Ort	
Telefon P	Telefon G
Kurs Nr.	Datum
T-Shirt	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL
Einsenden an: BIOKOSMA AG, «DUL-X Massagekurse», CH-9642 Ebnat-Kappel	
Telefon 071 992 63 40, Fax 071 992 63 15, Email info@dul-x.ch	

WORLD DIDAC 2002

World Didac

Reservieren Sie sich die Tage vom 23. bis 26. April 2002
für einen Besuch an der internationalen Bildungsmesse World Didac
in den Messehallen der Messe Zürich.

Schicken Sie uns ein Fax oder
ein E-Mail mit Ihrer vollständigen
Adresse und Sie erhalten
umgehend einen Gratiseintritt
im Wert von 20 Franken!

Die Redaktion «mobile» freut sich,
Sie am Stand 114 in der Halle 5
begrüßen zu dürfen.

Fax 032-327 64 08
E-Mail: biblio@baspo.admin.ch

Ferien und Sport

ALLE SPORTARTEN
ERWACHSENE UND KINDER



Vollpension
Sporteinrichtungen
Versicherung

Preise ab
CHF 45.-
pro Tag

IDEAL FÜR SPORTGRUPPEN UND -VEREINE

DAS GANZE JAHR IN ITALIEN

Meer: Ligurien/Genua
Gebirge: Lombardische Alpen und Dolomiten

- Kosten und Logie frei wählbar oder in 1/2/3-Sterne Hotel
- Sporteinrichtungen
- Betreuung
- Transfer
- Versicherung
- Qualifizierte Sporttrainer für sämtliche Sportarten
- Ausflüge und spezielle Aktivitäten
- Geschenke

Gratis Velohandbuch

Unser Velozubehör- und Trekking-Katalog beschreibt über 7000 topaktuelle Produkte. Ein 540-seitiges Handbuch im Wert von Fr. 6.–, mit praktischen Tipps, Tests, Infos, Montagehinweisen und einer Riesenauswahl an Ausrüstung für Ferien, MTB-Trips, Rennsport und Alltag. Bekleidung, Brillen, Schuhe, Kevlar-Pneus, Beleuchtung, Kindersitze, Werkzeuge, Computer, Anhänger, Shimano-Teile, Komfort-Sättel, Pulsmessgeräte, Karten, Zelte, Schlafsäcke, alles persönlich getestet vom VELOPLUS-Team. Alle Produkte können Sie auch per Post bestellen.

Senden Sie mir gratis das Velohandbuch
im Wert von Fr. 6.–

Name:

Vorname:

Jg.:

Strasse:

PLZ/Ort:



VELOPLUS
Rapperswilerstrasse 22
8620 Wetzikon
www.veloplus.ch
E-Mail: info@veloplus.ch
Telefon: 01/933 55 55
Fax: 01/933 55 56

www.veloclick.ch
Gratis Velobörse mit Suchroboter


VELOPLUS
Ausrüstung für Abenteuer

www.veloplus.ch

VELOBÖRSE • GRATIS PINWAND • 7000 ARTIKEL



LÜCKENLOS ORGANISIERT.

EVENTO: DIE STANDARD-SOFTWARE
FÜR ANLÄSSE ALLER ART.

Als führende Veranstaltungs-Software der Schweiz unterstützt Evento Planung, Organisation und Abwicklung von Anlässen beliebiger Art und Grösse. Vom Club-Cup über das Grümpelturnier bis zum nationalen Verbandsfest, im Intranet genauso wie im Internet: Das unübertroffen flexible Grundkonzept und die attraktiven Konditionen machen Evento zum Erfolgsfaktor jeder Veranstaltung.

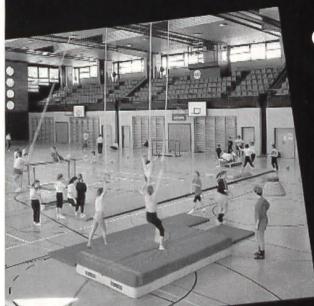
Unterlagen erhalten Sie unter www.evento.ch
oder per Telefon: 0848 383 686

evento
ORGANISATION MACHT SCHULE

Trainingslager im Wallis

**1 Tag schon ab
Fr. 37.50 pro Person
inkl. Vollpension**

(für Gruppen ab 15 Personen)

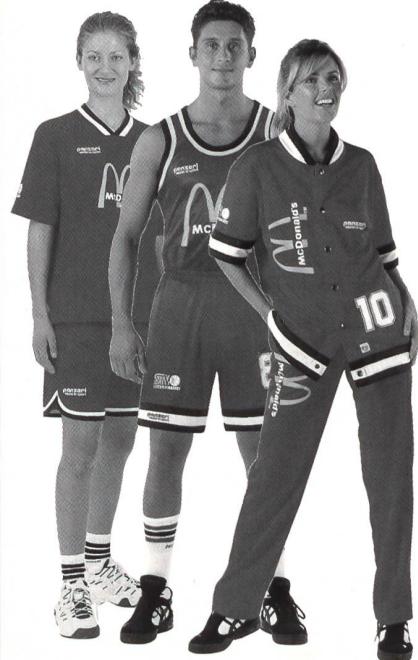


Gratis Benützung Dreifachturnhalle, Aussenplätze (Hart- und Weichbelag), Hallenbad, Kletterwand, Fussballplatz, Schulungs- und Theorieräume u.s.w. Unterkunft in Mehrbettzimmern. Gegen Aufpreis: Tennis, Fitness, Sauna, Dampfbad.

**SPORT
FERIEN CENTER**
FIESCH

3984 Fiesch/Wallis
Tel. 027-970 15 15
Fax 027-970 15 00
www.sport-feriencenter.ch

PANZERI®
veste lo sport



**Das besondere
Dress für Ihren
Verein**

Aus über 100
Grundmodellen
bestimmen Sie:

- Modell und Farben
- die Stoffqualität
- die Aufschriften

Verlangen Sie
Informationen und
Gratisprospekte:

Vera Bühler
Grossmatt 16
6440 Brunnen
0 041/820 46 41
(auch abends)
Fax 041/820 20 85
E-mail: panzeri-sport@bluewin.ch

Mit PANZERI® ist Ihr Klub preisgünstig anders gekleidet!