

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 4 (2002)
Heft: 3

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

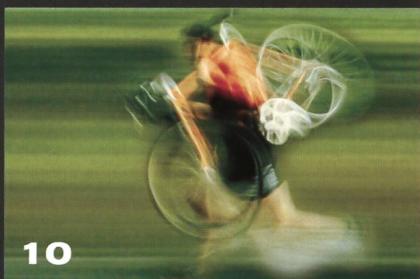
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

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



10



16



26



28

54



Inhalt

Ausdauer

Wie können die Ausdauerfähigkeiten im Schulsport und im Training gefördert werden? Was sind die Möglichkeiten und Grenzen des Ausdauertrainings in verschiedenen Lebensphasen? Wie sieht eine optimale individuelle Trainingsplanung aus? Die Förderung der Ausdauerfähigkeiten ist ein zentrales Thema. Nicht nur im Sport, auch in vielen anderen Bereichen unseres Alltags.

- 4 **Zur Selbstverständlichkeit des Laufens**
Harald Lange
- 6 **Wer im Alltag durchhalten will, braucht Ausdauer**
Jost Hegner
- 8 **Ausdauer kennt kein Alter – Möglichkeiten und Grenzen in den Lebensabschnitten**
Bernard Marti
- 10 **Auf dem Weg zur richtigen Intensität – Die entscheidenden Faktoren beim Training**
Jon Wehrlin
- 14 **Die Laufbedürfnisse der Kinder erkennen – Theorie und Praxis von kindgerechten Ausdauerformen**
Harald Lange
- 16 **Wenn Schwimmerinnen mit Läufern Rad fahren – Über Sinn und Unsinn von Crosstraining**
Roland Gautschi
- 18 **Was Sie schon immer wissen wollten – Mythen und Wahrheiten im Zusammenhang mit der Ausdauer**

Serien

- 28 **Frauen im Sport (3) – Der Wettkampf um die Kilo ... meter**
Véronique Keim
- 34 **Golf (3) – Keine Treffer ohne Schweiß**
Walter Bucher
- 40 **Ernährung und Sport (3) – Früchte und Gemüse für jeden Geschmack**
Gianlorenzo Cicozzi

Mehr Details:

www.mobile-sport.ch

P5A6·485
MED

ETH ZÜRICH

30. Mai 2002

BIBLIOTHEK

Ständige Rubriken

- 26 Prävention – Sport ist Knochenarbeit**
Bernard Marti
- 44 bfu – Mit Sicherheit mehr Spass beim Baden**
Christoph Müller
- 46 Epo-Analytik macht Rückstand wett**
Matthias Kamber
- 47 Welche Politik braucht der Schweizer Sport?
Eine Replik!**
Heinz Keller
- 47 Carte blanche**
- 48 Bildungsangebote**
- 50 Neuerscheinungen**
- 52 Training – Ein Projekt für die Wirbelsäule macht Schule**
Janina Sakobielski
- 54 Interview – Jean-Claude Leuba über 30 Jahre Jugend+Sport**
Eveline Nyffenegger
- 60 Vorschau/Markt**
- 61 mobileclub**



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Dr. Kenneth H. Cooper hätte an dieser Ausgabe von «mobile» sicher Freude gehabt. Wer aber war Cooper, der heute als «Vater des aeroben Ausdauertrainings» gilt? US-Major Cooper erforschte 1972 die Wirkung von Ausdauertraining auf Herz und Kreislauf und war als Militärarzt für die Gesundheit und Prävention von Herz-Kreislauf-Problemen

«Auf der Spur von Kenneth Cooper»

der Militärangehörigen verantwortlich. Nach umfangreichen Leistungstests an 15 000 Soldaten der US-Armee kam er zur Erkenntnis, dass für die Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten ein kontrolliertes, aerobes Ausdauertraining das Beste sei.

Hier zu Lande ist er als Begründer des nach ihm benannten Cooper-Tests bekannt. Dieser Test – ausgeführt in Form eines 12-Minuten-Laufes – ermittelt die Ausdauerfähigkeit bei wenig oder nicht Trainierten relativ genau. Cooper gebührt das Verdienst, sich als Erster mit der Wirkung eines intensiven Ausdauertrainings befasst zu haben. Coopers Veröffentlichungen haben nichts von ihrer Aussagekraft und Aktualität eingebüßt. Denken wir nur an seine Erkenntnisse hinsichtlich Stärkung der Atmungsmuskulatur oder an die Verbesserung der Herzleistung für den Blut-, und indirekt den Sauerstofftransport. Andere wichtige Aussagen, über die Zunahme der Blutmenge – und der roten Blutkörperchen – bei Ausdauerleistungen, stammen ebenfalls von ihm.

Die von Cooper entwickelte Trainingsmethode basierte auf einer Punktetabelle. Die Werte entsprachen dem Sauerstoffverbrauch während einer bestimmten Übung: je höher die Punktzahl, umso größer der Sauerstoffverbrauch. Die Tabelle auf Seite 11 ist vom Gedankengut Coopers beeinflusst und weiterentwickelt worden. Heute werden auch subjektive und objektive Parameter, wie beispielsweise die Sprechregel und die Herzfrequenz, für die Messung der Belastungsintensität vorgeschlagen.

Kenneth H. Cooper hatte ein klares Ziel: Er wollte seine Kenntnisse über das Ausdauertraining einer breiten Öffentlichkeit bekannt machen. Da auch wir von der Wichtigkeit des Ausdauertrainings für alle Sportarten überzeugt sind, haben wir beschlossen, diese Nummer an alle Leiterinnen und Leiter von Jugend+Sport zu verteilen. Mit dieser Geste möchten wir uns bei ihnen bedanken für den unermüdlichen Einsatz für unsere Jugend.

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch

Praxisbeilage:**Ausdauer vielseitig trainieren**

Für die einen eine wahre Freude, für die anderen eine Qual: Ausdauertraining weckt unterschiedliche Gefühle und wird oft mit «Kilometerfressen» zu Fuss oder auf dem Rad assoziiert. Diese Praxisbeilage gibt Anregungen für ein intensives und abwechslungsreiches Ausdauertraining in verschiedenen Sportarten.

Rolf Altorfer, Riccardo Bonfranchi, Adrian Bürgi, Daniel Eisenring, Ralph Hunziker, Marcel K. Meier, Pierre-André Weber, Rolf Weber, Jon Wehrlein