

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

**Band:** 4 (2002)

**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:** 07.02.2026

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

## Mit Sicherheit mehr Spass beim Baden

Nach einer intensiven Trainingseinheit im Ausdauerbereich während der heissen Jahreszeit ist die Lust auf einen Sprung ins kühle Nass gross. Das Safety Tool «Baden» soll zum ungetrübten Badespass abseits der überwachten Gewässer beitragen.

*Christoph Müller*

Wer sich mit seinem Rad im Ausdauertraining hängigen Steigungen, rasanten Abfahrten und vielen Autos aussetzt, trägt dabei – keine Frage – einen Velohelm. Welchen «Schutz» braucht die Radsportgruppe aber, wenn sie anschliessend ein Erfrischungsbad im wunderbar klaren Bergsee geniessen will? Gerade am und im Wasser ist erhöhte Vorsicht geboten: Ertrinken ist nach Verkehrsunfällen die häufigste Todesursache bei Kindern.

### Lizenz zum Baden

Die bfu empfiehlt allen Lehr- und Trainerpersonen, das Baden in unbeaufsichtigten Gewässern zu thematisieren und die persönliche Sachkompetenz zu erweitern – beispielsweise mit SLRG-Kursen im Rettungsschwimmen, Freitauchen und Freiwasserretten. Auch wer bereits über viel Know-how im Wasser verfügt, kann noch etwas dazulernen, beispielsweise die richtige Technik und Anwendung einer Herzmassage CPR. Wo immer der Fluss zum Baden lädt, ist es wichtig, das eigene Können und das deranvertrauten Sportlerinnen und Sportler richtig einzuschätzen. Planen Sie die Abkühlung mit der gleichen Umsicht wie den «Hauptteil» Ihres Tagesprogrammes, und rekognoszieren Sie die Badestelle persönlich!

m

Zeichnung: Leo Kühne



### Ein Tipp für die Praxis!

Die Lehrperson «checkt» die Schwimmkünste ihrer Schülerinnen und Schüler vor dem Ausflug im Schwimmbecken: 100 m schwimmen, wobei die ersten 75 m in freier Lage, dann zwei Abtauchaufgaben (Münzen, Tauchringe) mit Transport der Objekte bis zum Ausstieg.

### Checkliste

#### Vorbereitung

- Badeort persönlich rekognoszieren
- Wassertiefe ermitteln
- Wassertemperatur messen/schätzen
- Die Strömungsgeschwindigkeit kontrollieren (nicht höher als Fussgängertempo)
- Abklären, ob ein plötzlicher Anstieg des Wasserpegels möglich ist
- Sich vergewissern, dass der Ausstieg an mehreren Stellen möglich ist

#### Ausbildung

- Rettungsschwimmkurs besuchen, Kenntnisse auffrischen
- Das Safety Tool «Baden» bestellen unter [www.safetytool.ch](http://www.safetytool.ch) und die Wasserwerkstatt durchführen

#### Verhalten

- Die Wasserratten zu jeder Zeit im Auge behalten
- Pro 12 Badende eine ausgebildete Leitperson einsetzen
- Nur gute und geübte Schwimmer in freie Gewässer lassen
- Bade- und Flussregeln der SLRG berücksichtigen

### Die sechs Baderegeln der SLRG

- Springe nie überhitzt ins Wasser. Dein Körper braucht Anpassungszeit.
- Lass kleine Kinder nie unbeaufsichtigt am Wasser. Sie kennen keine Gefahren.
- Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser. Sie bieten keine Sicherheit.
- Schwimme nie mit vollem oder ganz leerem Magen. Warte nach üppigem Essen zwei Stunden. Meide Alkohol!
- Springe nicht in trübe oder unbekannte Gewässer. Unbekanntes kann Gefahren bergen.
- Schwimme lange Strecken nie allein. Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

### 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](mailto:sport@bfu.ch), [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) und [www.safetytool.ch](http://www.safetytool.ch)



## Dopingprävention

# EPO-Analytik macht Rückstand wett

Die Athleten Lazutina, Danilova und Mühlegg wurden an den Olympischen Spielen von Salt Lake City mit dem Dopingmittel Darbepoetin alpha positiv getestet. Die Aufdeckung des bisher grössten Dopingfalles in der Geschichte der Olympischen Spiele zeigt, dass die Analytik nicht immer den Dopinganwendungen nachhinkt.

Matthias Kamber

**S**ein den Erkenntnissen aus der Tour de France 1998 und den Olympischen Spielen in Salt Lake City 2002 weiss man, dass Erythropoietin (EPO) und das Depotpräparat Darbepoetin alpha in Ausdauersportarten zur Leistungssteigerung verwendet werden. Menschliches EPO wurde 1977 erstmals aus Urin isoliert. Im Jahre 1985 gelang die gentechnologische Produktion von menschlichem EPO (rh-EPO), und 1987 kam das erste rh-EPO Medikament auf den Markt. Wegen Verdachts auf Missbrauch von EPO setzte es das Internationale Olympische Komitee (IOK) schon 1990 auf die Dopingliste, obwohl noch kein Nachweisverfahren existierte.

### Was ist EPO?

EPO wird in der Niere produziert und regelt die Bildung von roten Blutkörperchen. Bei Nierenpatienten funktioniert dieser Mechanismus oft nicht. Es wird kein oder zu wenig EPO produziert. Dies führt zu Blutarmut, was eine Einbusse an Leistungsfähigkeit und an Lebensqualität zur Folge hat. EPO wird von Menschen mit nierenbedingten Anämien sehr gut vertragen. Wird EPO aber an gesunde Personen abgegeben, so steigt die Ausdauerleistung zwar an, das Blut kann aber zähflüssiger werden. Dadurch können Gefässverschlüsse mit Embolien in Lunge und Hirn und im Extremfall mit Todesfolge auftreten.

### Rad- und Skiverband als Vorreiter

Aus Ermangelung eines direkten Nachweises von EPO-Doping haben verschiedene Sportverbände wie der Internationale Rad-

verband (UCI) und der Internationale Skiverband (FIS) vor einigen Jahren beschlossen, Gesundheitskontrollen mittels Blutproben einzuführen: Falls bestimmte Grenzwerte überschritten wurden, konnten die Betroffenen aus gesundheitlichen Gründen nicht am Wettkampf teilnehmen.

Die Erfahrungen mit diesen Gesundheitstests führten zu einer kombinierten Nachweismethode: Blut wird zur Voruntersuchung verwendet, um bei verdächtigen Abweichungen gezielt mittels Urinproben auf EPO zu testen. Dieses Verfahren wurde erstmals an den Olympischen Spielen 2000 in Sydney eingesetzt und hat nun in Salt Lake City zu den erwähnten spektakulären Ergebnissen geführt. Der Beweis von Doping mit EPO wird direkt aus Urin geführt. Das Verfahren beruht auf den unterschiedlichen Zucker-Seitenketten von rh-EPO zum natürlichen EPO. Dadurch ist auch die elektrische Ladung und die Löslichkeit bei verschiedenen Säurestärken in einer wässrigen Lösung unterschiedlich, was einen Nachweis des körperfremden EPO heute zweifelsfrei möglich macht.

### EPO-Missbrauch in Wettkampfphasen

Soweit bis heute bekannt ist, kann der Gebrauch von rh-EPO für einige Tage nachgewiesen werden. Es ist bekannt, dass bei Ausdauerprüfungen über mehrere Tage EPO auch während der Wettkämpfe eingesetzt wird, um nicht in ein «Leistungsloch» zu fallen. Diese Praxis konnte bei den spektakulären Dopingfällen von Salt Lake City nachgewiesen werden.

Für die Schweiz haben diese Ereignisse zur Folge, dass in Kürze mittels Urinproben bei bestimmten Sportarten gezielt auf EPO gesucht wird.

m

#### Grenzwerte für Gesundheitskontrollen

Verband	Blutparameter	Grenzwert Damen	Grenzwert Herren
UCI	Hämatokrit	48%	50%
FIS	Hämoglobin	160 g/l	175 g/l

#### Mehr Informationen:

[www.dopinginfo.ch](http://www.dopinginfo.ch)

**Replik****Welche Politik braucht der Schweizer Sport?**

In der letzten Ausgabe von «mobile» (2/02) erschien ein Leserbrief, der sich auf das Konzept einer Sportpolitik für die Schweiz bezog. Die darin enthaltenen kritischen Gedanken bleiben nicht unbeantwortet. Heinz Keller, Direktor des Bundesamtes für Sport, nimmt Stellung.

**D**ie Frage ist berechtigt: Soll eine Landesregierung ein Konzept für den Sport entwickeln, das alle Ausprägungen dieses Phänomens wahrnimmt, analysiert und einordnet? Sollte sich der Bundesrat nicht eher bescheiden – und nur das Gute fördern? Das Echte und Menschliche ... die Ökologie des Körpers zum Beispiel! Da offensichtlich – nach Meinung des Autors – Wettbewerb und Wettkampf wichtige andere Werte verdrängen, seien sie zu vermeiden. Leistungssport erzeuge Laster und sei deshalb aus diesem Konzept zu verbannen.

Eine Sportpolitik des Bundesrates muss vom Bestehenden ausgehen, muss das Phänomen Sport in seiner ganzen sozialen Dimension erfassen und schliesslich mit einer humanen Vision, einer nachhaltigen Zielsetzung versehen. Dass in diesem Konzept Gesundheit und Bildung prioritätär vorangestellt werden, betont die gesuchte Gesellschaftsnützlichkeit. Dass Leistung, Nachwuchsförderung, glaubwürdiger Spitzensport auch in diesem Konzept beleuchtet werden, dass ein Credo der Landesregierung formuliert wird, zeugt von einer realistischen, verantwortungsbewussten Wahrnehmung der Gegenwart. Eine sinnhafte Politik vermeidet bestehende Probleme nicht, sie packt sie an den Wurzeln, indem sie die kränkelnden Bereiche mit den gesunden zusammenbringt – Bewegungserziehung und Sporterziehung, inklusive Spitzensport, haben sich viel zu sagen ...! Nehmen wir doch den Dialog auf.

*Heinz Keller, Direktor Bundesamt für Sport*

**Neue Impulse dank neuem Konzept**

**A**b dem 1. Januar 2003 wird das Konzept des Bundesrates für eine Sportpolitik in der Schweiz umgesetzt – so hat der Bundesrat vor vier Monaten entschieden. Insgesamt werden gegenwärtig 37 Zielsetzungen bearbeitet. Das Gesamtsystem «Sport Schweiz» soll mit feinen Impulsen versehen werden. Die Bewegungsförderung für die gesamte Bevölkerung ist in diesem Konzept ein neues Ziel. Rund 15 Mio. Franken werden in den nächsten vier Jahren für folgende Hauptbereiche zusätzlich eingesetzt:

- allgemeine Bewegungs- und Sportförderung
- Bildung durch Bewegung und Sport
- Nachwuchsförderung
- Unterstützung von Swiss Olympic und nationalen Sportverbänden
- Sport in Armee und Zivilschutz
- Raum und Infrastruktur
- Forschung und Evaluation

Eine Steuerungsgruppe beurteilte im April zuhanden der ESK die Umsetzungsplanungen. Diese Umsetzungskonzepte werden in der zweiten Jahreshälfte noch einmal durch Spezialisten überarbeitet, so dass im November 2002 Bundesrat Samuel Schmid die Aktionen auf Jahresbeginn auslösen kann. Damit werden dem Papier die Taten folgen.

**Von Bällen und Köpfen**

**F**ussball stammt aus England. Schon vor vielen hundert Jahren sollen dort erste Versuche des Tretens und Kickens stattgefunden haben. Allerdings war damals der Spielball ein abgeschlagener Kopf eines Feindes. Die Auswahl an solchen war beträchtlich. Viel später hat dann irgendjemand einen richtigen Ball hergestellt. Die erste Football Association der Welt wurde gegründet. Das war die Stunde null des modernen Fussballes.

Vom Abhauen der Köpfe hat die Menschheit heute, von Ausnahmen abgesehen, Abstand genommen. Nicht dass sie etwa viel friedlicher geworden wäre. Weit gefehlt. Nur die Methoden haben sich geändert, in gewissem Sinne verfeinert. In der Schweiz fiel der letzte Kopf 1940 in Sarren. Seither gilt «es müssen Köpfe rollen» nur noch bildlich. Aber der Wunsch, jemandem den Kopf abzuschlagen, ist noch weit verbreitet.

Der Kopf spielt im Fussball eine grosse Rolle. Manchmal zum Spielen und manchmal sogar zum Denken. Das Denken-Können widersprach zwar lange Zeit der landläufigen Auffassung über Fussballer. Aber seitdem sogar Spieler mit Doktorentiteln zu internationalem Ansehen gekommen sind, ist auch obige Meinung etwas moderater geworden. Ab und zu gibt es auch im modernen Fussball noch malträtierte Köpfe. Sie stoßen zusammen, werden mit Fäusten traktiert und manchmal rot vor Wut. Aber meist nur von innen heraus. Damit solche «Behandlungen» im Rahmen des Erlaubten bleiben, gibt es Schiedsrichter. Sie müssen den Kopf hoch tragen, um zu sehen, dass die Sache nicht allzu schlimm wird. Es kommt aber auch vor, dass sie ihn einziehen, wenn Zuschauer rote Köpfe kriegen und das Fussballspiel mit einer Wurfveranstaltung verwechseln.

Alle vier Jahre finden Fussball-Weltmeisterschaften statt. Oberster Boss des globalen Fussballs ist momentan ein Schweizer. Auch sein Kopf wurde in der jüngsten Vergangenheit mehrmals gefordert. Aber da es ein schlauer Kopf ist, sitzt er immer noch dort, wo er hingehört. Aber vielleicht nicht mehr lange. Erstmalig organisieren zwei Länder dieses Grossereignis. Länder, deren Krieger sich noch vor nicht allzu langer Zeit im realen Sinne des Wortes die Köpfe abgeschlagen haben. Und nun treten sie zusammen

friedfertig auf die Weltbühne. Der Aufschwung beginne im Kopf, heisst es. Und dies nicht nur im Fussball.

*D'Artagnan*





## 602 Einführung in die Lehrmittel-Broschüren «Bewegung und Gesundheit»

**Leitideen, Ziele und Inhalte:** Der SVSS veröffentlicht drei stufenspezifische Lehrmittel-Broschüren zum Thema «Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung» (siehe dazu Seite 50). In diesem Kurs lernen Sie deren Konzept und Kernthemen kennen und bekommen eine inhaltliche Übersicht. Durch den Einblick in die Broschüren «Bewegung und Gesundheit» können Sie erste Erfahrungen sammeln und die Inhalte praktisch erproben.

**Methoden:** Theorie-Praxis-Bezug, Referat, Diskussion, Werkstatt- und Gruppenunterricht.

**Zielpublikum:** Bewegungsinteressierte Lehrpersonen aller Stufen und weitere Interessierte.

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

**Besonderes:** Unkostenbeitrag für Kopien ca. Fr. 5.–/TN; Verpflegung zu Lasten der TN; max. 20 TN.

**Kursleitung:** Othmar Buholzer und Thomas Hurni, Oberstadt 11, 6204 Sempach Stadt, Tel: 041 462 50 30, Fax: 041 462 50 35, e-mail: wagus@bluewin.ch.

**Kursort:** Sempach Stadt (Sporthalle Tormatt).

**Kursdatum:** Samstag, 14. September 2002.

**Anmeldung bis:** Montag, 5. August 2002.

## 2102 FF Sport: Steuerung im Bewegungslernen

**Leitideen, Ziele und Inhalte:** Lernen von Bewegungen ist weit über den Sport hinaus eine zentrale Tätigkeit des Menschen, der dank seiner Lern- und Gestaltungskompetenz das Leben gezielter und sinnvoller gestalten kann. Im engeren Bereich des Sports ist Bewegungslernen eine Art Problemlösen, bei dem nicht in erster Linie Fertigkeitslernen angesagt ist, sondern die Entwicklung und Förderung von Problemlösungsstrategien, die, wenn sie gültig sind, auch auf andere Gebiete übertragen werden können. Zielorientiert, auch spassfördernd, systematisch und vor allem effizient sollten Lernprozesse im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung konzipiert werden – dies ist eine stets wiederkehrende Herausforderung für jene, die auch beim Bewegungslernen Qualität anstreben.

**Methoden:** Praxisbezogene Reflexion in Theorieraum und Sporthalle.

**Zielpublikum:** Sportlehrpersonen der Sekundarstufe II. Lehrpersonen der übrigen Stufen, soweit freie Plätze vorhanden sind.

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

**Besonderes:** Unkostenbeitrag für Material und Hallenmiete 20.–/TN.

**Kursleitung:** Referat: Prof. Dr. Arturo Hotz; Administration: Ruedi Schmid, Höhe 62, 8750 Glarus, Tel: 055 640 75 46, Fax: 055 640 75 48, e-mail: rush@bluewin.ch.

**Kursort:** Bern (ISSW).

**Kursdatum:** Freitag, 6. September 2002.

**Anmeldung bis:** Freitag, 26. 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

## 2202 Multimodiales Lehren und Lernen im Sportunterricht

**Leitideen, Ziele und Inhalte:** Lehren und Lernen durch Informatikunterstützung mit den folgenden Inhalten: Sportangebote in IT-Bereichen; Internet für Sport und Gesundheit; neue und erprobte Software für die Planung, Vorbereitung, Organisation, Visualisierung und Auswertung des Unterrichts (SportPro2003, Sportassistent, Turniermanager); «Erfolgstechniken» für optimales Lehren und Lernen.

**Methoden:** Workshops mit Demonstrationen, Diskussionen sowie selbständiges Erproben.

**Zielpublikum:** Sportlehrpersonen aller Stufen.

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

**Kursleitung:** Bruno Bettoli, 8841 Gross/Einsiedeln, Tel: 055 412 33 87, Fax: 055 412 33 87, e-mail: bbettoli@bluewin.ch.

**Kursort:** Zürich (KV Zürich Business School).

**Kursdatum:** Samstag, 21. September 2002.

**Anmeldung bis:** Montag, 12. August 2002.

## 2902 Traditionelle Sportarten wieder entdeckt

**Leitideen, Ziele und Inhalte:** Lernen Sie traditionelle Spielsportarten wie Landhockey, Lacrosse, Rugby und Cricket in methodischen Aufbaureihen gefahrlos kennen, und erleben Sie sie spielend. Durch die Regeln, die Spielphilosophie, die Technik- und Taktikgrundlagen erhalten Sie neue Ideen für den Sportunterricht. Gedankenaustausch und Geselligkeit werden gepflegt, und Sie können selber sportlich aktiv sein.

**Methoden:** Unterrichtserprobte, exemplarische Aufbaureihen von Praktikern präsentiert; Lernvideos; Unterlagen.

**Zielpublikum:** Sportunterrichtende Lehrpersonen aller Stufen.

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

**Besonderes:** Hotelkosten: HP/DZ: ca. Fr. 85.–; 2–4-Bett-Zimmer/HP: ca. Fr. 65.–; Camping Sarnen: selbst reservieren (Tel: 041 660 18 66). Nachtessen: ca. Fr. 25.–. Materialmiete: bei kleiner Kursgrösse evtl. Fr. 10.– bis 20.–/TN.

**Kursleitung:** Rolf Jakob, Allmendlistr. 11, 6052 Hergiswil, Tel: 041 630 45 43, Fax: 041 630 45 50, e-mail: rolf.c.jakob@cs.com.

**Kursort:** Sarnen (Kantonschule).

**Kursdatum:** Samstag/Sonntag, 7./8. September 2002.

**Anmeldung bis:** Freitag, 26. Juli 2002.

## 3002 sCOOL – der grösste Sportanlass der Welt

**Leitideen, Ziele und Inhalte:** Sie erhalten Einblick in das allerneuste Lehrmittel «It'sCOOL – ein Lehrmittel für alle, die sich orientieren wollen», erleben praktische Orientierungsübungen auf dem Schulareal und im Wald und lernen zahlreiche spielerische OL-Formen kennen.

**Methoden:** Die pfannenfertigen Lektionsvorschläge und Spiele des neuen Lehrmittels werden im Massstab 1:1 direkt auf dem Schulareal und im Gelände durchgeführt.

**Zielpublikum:** Alle OL-interessierten Lehrpersonen.

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

**Besonderes:** Kurskostenbeteiligung Fr. 10.–/TN; max. 100 TN.

**Kursleitung:** Ursula Spycher, Lutackerstrasse 419, 4524 Günsberg, Tel: 032 637 32 75, e-mail: ursula.spycher@scool.ch und Annelies Meier.

**Kursort:** Lyss BE.

**Kursdatum:** Samstag, 14. September 2002.

**Anmeldung bis:** Montag, 5. August 2002.

## 4002 Polysportives Wochenende für Diplomierte (J+S-FK)

**Leitideen, Ziele und Inhalte:** Spielerische Aufbauformen vom Einfachen zum Komplexen. Förderung der Individualtechnik. Erfüllen der FK-Pflicht in den Fächern Volleyball sowie Gymnastik und Tanz. Ein attraktives Rahmenprogramm ergänzt das J+S-Angebot.

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

**Zielpublikum:** Sportunterrichtende Lehrpersonen aller Stufen

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

**Besonderes:** Übernachtungsmöglichkeiten sind in verschiedenen

Preiskategorien zwischen Fr. 25.– und 130.–/Nacht vorhanden.

**Kursleitung:** Michael Pfyl, Achermatt 4, 6423 Seewen, Tel: 041 810 13 09, Fax: 041 810 13 09, e-mail: mi.pfyl@bluewin.ch.

**Kursort:** Schwyz.

**Kursdatum:** Samstag/Sonntag, 26./27. Oktober 2002.

**Anmeldung bis:** Freitag, 6. September 2002.

## 5302 «machs (no) besser» Lernberatung und Praxisbegleitung in der Lehrerbildung

**Leitideen, Ziele und Inhalte:** An der zukünftigen PH werden auch Fachdidaktikerinnen und -didaktiker immer mehr Aufgaben in der Lernberatung und Praxisbegleitung von Studierenden übernehmen.

In diesem Kurs erhalten wir Inputs (Referat von Prof. Dr. Peter Wanzenried, Zürich, zum Thema: Perspektiven für die berufspraktische Ausbildung) und Hinweise dazu. PH-Konzepte, deren Inhalte und Lehrpläne können ausgetauscht werden. Der Praxisbereich erschliesst uns Formen von Duellen.

**Methoden:** Erwachsenenbildung.

**Zielpublikum:** Ausbildende von Volksschullehrpersonen inkl. Vorschule.

**Administrationsgebühr:** Fr. 55.– (wird nach der Veranstaltung rückerstattet).

**Kursleitung:** Administration: Kathrin Heitz Flucher, Bühlrain 42, 5000 Aarau, Tel: 062 823 02 46, e-mail: flhe@freesurf.ch. Kursleitung vor Ort: Martin De Bruin und Sandra Crameri, Sägeweg 10, 3044 Innerberg-Säriswil, Tel: 031 829 30 76.

**Kursort:** Bern.

**Kursdatum:** Donnerstag, 12. bis Samstag, 14. September 2002.

**Anmeldung bis:** Samstag, 22. Juni 2002.

## Berufsschulsport

### Umsetzung des neuen Rahmenlehrplanes in einen Schullehrplan

**Ziele und Inhalte:** Kennen lernen des neuen Rahmenlehrplanes (RLP) des Bundes. Anregungen, wie mit dem neuen RLP und dem Lehrmittel ein Schullehrplan erarbeitet werden kann. Erfahrungsaustausch mit anderen Schulvertretern und Entwurf eines Vorgehensplans für die Schule, an der man unterrichtet. Vorgehensweisen: Stärken-Schwächen-Profil der eigenen Schule erstellen; Grenzen festlegen: Was wollen wir – was nicht, was sind wir – was nicht; etc.

**Zielpublikum:** Lehrplanverantwortliche Personen für den Sportunterricht an Berufsschulen.

**Kursleitung:** Christoph Schwager

**Kursort:** Region Zürich

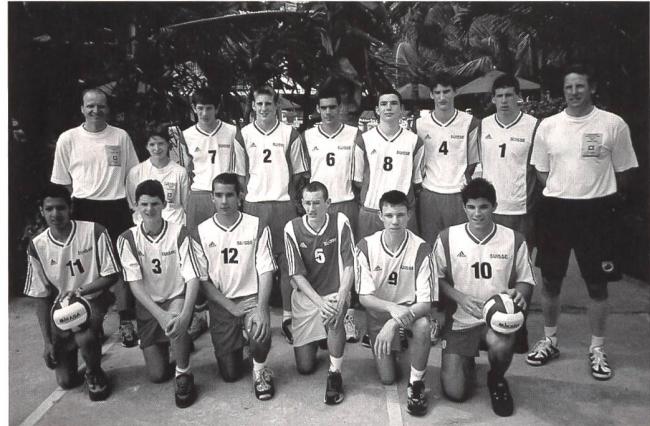
**Kursdatum:** Mittwoch und Donnerstag, 11. und 12. Dezember 2002

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

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

**Anmeldung:** Mit dem offiziellen Formular der Berufsschulen über das betreffende Kant. Amt für Berufsbildung.

**Anmeldung bis:** Donnerstag, 26. September 2002



Volleyball Meeting in Puerto Rico

## Wenn der Schulsport neue Horizonte öffnet

Die International Schoolsport Federation (ISF) ist eine weltweite Organisation, welche jedes Jahr sechs internationale Schulsportmeisterschaften in verschiedenen Disziplinen durchführen lässt. Eine aus zwölf Spielern der Jahrgänge 1985 bis 1987 und fünf Begleitern bestehende Schweizer Delegation hat am ISF Schoolsport Volleyball Meeting in Puerto Rico vom 14. bis 21. April 2002 teilgenommen. Ermöglicht wurde dies durch eine Zusammenarbeit des Schweizerischen Verbandes für Sport in der Schule mit dem Schweizerischen Volleyballverband.

Zur Vorbereitung fand vom 6. bis 9. April ein kurzes Trainingslager in Magglingen statt. In San Juan wurden zwei weitere Trainings und ein Vorbereitungsspiel gegen Israel durchgeführt. In der Vorrunde verlor die Schweiz gegen den späteren Finalteilnehmer Italien und das sehr starke Griechenland beide Spiele, wobei der erste Satz gegen Italien mit 32:30 bei fünf eigenen Satzbällen äusserst knapp ausfiel. In der Zwischenrunde konnte sich die Schweizer Mannschaft auffangen und gewann in einem umkämpften Spiel gegen Zypern und deutlich gegen Portugal. Das Spiel um den Rang 17/18 wurde gegen ein starkes Deutschland ebenfalls deutlich verloren.

Das Niveau des Turniers war wie erwartet hoch stehend, da die meisten Länder ihre Mannschaften in Sportschulen zusammenziehen und somit praktisch mit ihrer Junioren-Nationalmannschaft erschienen sind. Es stellt sich also die viel diskutierte Frage, wo der Schulsport aufhört und wo der Leistungssport beginnt. Der Erfolg wird sich jedenfalls nur dann einstellen, wenn Schulsport und Spitzensport im Sinne des Sportkonzeptes nahtlos ineinander übergehen und sich alle Beteiligten gegenseitig helfen.

Neben dem sportlichen Aspekt war die Begegnung mit anderen Nationen und das Aufeinandertreffen der Jugendlichen dieser Welt ein wichtiges Element dieses Anlasses. Während der ganzen Woche hatten die Delegationen die Gelegenheit, an unzähligen Aktivitäten Meinungen und Informationen auszutauschen. Was bedeutet Schulsport in Südafrika? Welche Möglichkeiten gibt es in Brasilien? Warum sind die Mannschaften von Puerto Rico so erfolgreich? Warum muss die israelische Delegation auf Schritt und Tritt von der Polizei bewacht werden? Zwölf Schüler und begeisterte Volleyballspieler haben ein ereignisreiches und spannendes Turnier erlebt und sind mit Sicherheit für die Zukunft motiviert.

Joachim Laumann

## Unter der Lupe

Roland Gautschi, Arturo Hotz, Markus Küffer

### Bewegung und Gesundheit

Ist ihr Sportunterricht gesund? Beziehen Sie Aspekte der Gesundheitsförderungen bei der Vorbereitung mit ein? Machen Sie dies bewusst oder eher unbewusst? Der SVSS wird in Kürze ein neues Broschüren-Set herausgeben, welches das eidgenössische Lehrmittel «Sporterziehung» erweitert und Sportunterrichtenden Motivation und Hilfeleistung bieten soll, bewegungsorientierte Gesundheitsförderung in ihren Unterricht einzubauen. In Anlehnung an die Schulstufen Primar, Sek I, Sek II, wurden drei altersspezifische Broschüren produziert (1. bis 4., 5. bis 9. und 10. bis 13. Schuljahr).

Das Thema «Bewegung und Gesundheit» wird auf jeweils 68 Seiten unter vier verschiedenen Blickwinkeln betrachtet: «Bewegung und Körperbewusstsein», «Bewegung und Welt», «Bewegung und Umwelt» und «Bewegung und Physis».

Eine Einleitung erläutert die Grundgedanken der Salutogenese und zeigt mittels eines gesundheitsdidaktischen Konzepts auf, wie das Thema in den Unterricht eingebaut werden kann. Hierbei helfen auch verschiedene Strukturelemente, welche den Schritt in die Praxis erleichtern. Die Gestaltung der drei Broschüren orientiert sich am landesweit etablierten Lehrmittel «Sporterziehung» und fügt sich nahtlos in des-

sen Broschürenkonzept ein. Grafik, Querverweise, Format und Lochung wurden übernommen, so dass sich die neue Broschüre direkt in einen der Lehrmittelordner einheften lässt.

Sportunterrichtende, andere Lehrpersonen und Trainerinnen und Trainer finden neben Übungssammlungen und Unterrichtseinheiten zu jedem Themenbereich auch fertige Unterrichtsskizzen mit «Warm-up», «Hauptteil» und «Abschluss», die direkt in Unterricht und Training übernommen werden können. Darüber hinaus finden sich viele neue Ideen, die weit über den Sportunterricht hinaus Verwendung finden. Die Inhalte sind auch auf fächerübergreifenden Unterricht, Projektwochen oder -tage und Klassenlager übertragbar.

Als Erweiterung der Broschüren werden auf [www.svss.ch](http://www.svss.ch) Inhalte und Anregungen für Gesundheitstage und Projekte aufgeschaltet. So kann das Lehrmittel laufend erweitert und aktuell gehalten werden. Für Bestellungen siehe Seite 39.

SVSS (Hrsg.); Autorenteam: Bewegung und Gesundheit. Drei Broschüren: 1.-4. Schuljahr, 5.-9. Schuljahr, 10.-13. Schuljahr. Bern, Ingold AG, 2002.



### Weil es anders ist

A usgerechnet im Jahr, da der Pionier der Trainingslehre im deutschsprachigen Raum, Dietrich Harre (Leipzig), 75-jährig geworden ist, kommt ein neues Buch heraus, das ebenfalls den Anspruch erhebt, mehr Licht in trainingsbezogene Zusammenhänge zu tragen: 33 Jahre nach Harres Klassiker («Trainingslehre. Einführung die Theorie und Methodik des sportlichen Trainings»), der bis 1986 zehn Auflagen erlebt hatte. Was hat sich alles geändert in der Zwischenzeit? Wie viel wissender und weiser sind wir denn geworden? Früher hiess das Fach eben Trainingslehre und war eine methodische Disziplin mit praktischer Ausrichtung. Heute wird mit dem Begriff der Trainingswissenschaft eine mehr theoretische Sicht impliziert. Der Betrachtungsgegenstand ist jedoch der Gleiche geblieben. Praktikerinnen und Praktiker interessieren sich kaum für solche feinen Unterschiede. Sie wollen noch immer wissen, wann welche Athleten wozu und unter welchen Bedingungen wie und warum gerade so belastet werden müssen und sicherholen sollten, um den angestrebten Erfolg auch tatsächlich realisieren zu können. Nun gut: Die Lektüre des hier vorzustellenden Buches lohnt sich. Warum? Weil es anders ist. Natürlich ist das Training oder die Leistung oder der Wettkampf nicht neu erfunden worden. Aber es wird neu betrachtet, neu analysiert und differenzierter dargestellt. Es wird nicht zitiert, sondern selbst nachgedacht und der eigene Standpunkt und die eigenen Ansichten und Schlussfolgerungen expliziert, und zwar im Dienste eines auch wissenschaftlich interessierten Praktikers. Das Wertvolle solcher Lektüre bleibt aber der Vergleich: Den «Weineck», den «Martin» oder den «Schnabel» (wieder-) lesen und ihn mit «Harre» oder eben jetzt mit «Hohmann & Co.» vergleichen. Das bringt den Gewinn im Erkennen. Wie gesagt: Es lohnt sich!

Hohmann, A./Lames, M./Letzelter, M.: Einführung in die Trainingswissenschaft, Limpert Verlag, Wiebelsheim 2002. 293 Seiten. Fr. 19.90. **70-3351**

### Ausdauer durch sanftes Training

Lust auf Fun und Fitness? Aber Schwimmen, Joggen oder Skilanglauf finden Sie auf Dauer zu öde? Garantiert mehr Spass an der Bewegung bringen «die neuen Sanften» wie Walking, Nordic Walking oder Snowshoeing, die mit drei weiteren Sportarten vorgestellt werden. Die neuen «Fitmacher» und «Fatburner» schonen die Gelenke, sind schnell zu erlernen, einfach zu dosieren und haben ein geringes Verletzungsrisiko.

Urs Gerig, der erfahrene Walking-Trainer und Fitness-Guide, legt Wert darauf, dass die Kombination eines effektiven Power-Programms passt, weil nur dadurch Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessert werden. Er spricht in seinem Buch vom «Wohlfühl-Prinzip» ohne Verschleisserscheinungen. Diesen Ansatz vermit-

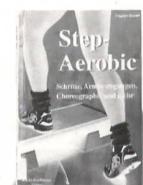
telt er auch in seinen Aktivfreizeiten: «Aus relativ anstrengenden und anspruchsvollen Bewegungsabläufen wurden sanfte und moderne Varianten. Sie sind ideal für Personen mit Konditions- und Gewichtsproblemen, für Beginner und Senioren.» Wichtige Hinweise für die Praxis und Expertentipps zur jeweiligen Sportart machen den Einstieg leicht. So erfährt die Leserin beispielsweise, wie sie ihre Schrittänge beim Walking finden kann. Um dann die Technik zu optimieren, ist der Bewegungsablauf anhand Step-by-step-Fotos erklärt. Die drei häufigsten Fehler beim Erlernen der Sportart werden direkt aufgezeigt und mit Empfehlungen für die richtige Ausrüstung ergänzt.

Gerig, U. (Text); Gonseth, A. (Fotos): Ausdauer durch sanftes Training. Fit und schlank mit Aqua-Fit, Bikini, Inline-Skating, Nordic Walking, Snowshoeing, Walking. München, BLV, 2002. 127 Seiten. Fr. 27. **70-3377**



### Step-Aerobic

D as Buch bietet allen Übungsleitern, Trainern und Sportlehrern das notwendige Grundlagenwissen, um Step-Aerobic abwechslungsreich und effektiv unterrichten zu können. Bei der Vermittlung dieses Wissens wurde von den Autoren besonders grossen Wert darauf gelegt, Bewegungen und Sachverhalte auch bildlich und damit sehr anschaulich darzustellen. Aufgrund der vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten eignen sich Steps nicht nur für Step-Aerobic-Kurse. Steps können auch für allgemeine Fitnessangebote, für das Figurtraining, die Wirbelsäulengymnastik und im Seniorensport einge-



setzt werden. Selbst in Kleinkindergruppen ist ein Einsatz, zum Beispiel als Hindernisse oder Bausteine, denkbar. Den Leser erwarten Übungen und Beispiele zu Schrittfolgen, zu Armbewegungen, zu Choreografien mit methodischem Aufbau, zur Schonung des Bewegungsapparates, zum Führungsbein-

Wechsel, zu Cueing, zu Musikgrundlagen sowie zu Kräftigungs- und Dehnübungen mit Steps.

**Wagner, P.; Riedel, I.:** Step-Aerobic. Schritte, Armbewegungen, Choreographie und mehr. Duisburg, Karin Krallmann, 2001. 126 Seiten. Fr. 14.90. **72.1492**

## Tipps für Zirkeltraining

**E**in Zirkeltraining heisst in der Schweiz «Circuit». Gemeint ist damit, Kraftausdauer an verschiedenen Stationen zu trainieren. Ein guter Circuit zeichnet sich durch eine geschickte Übungsauswahl aus, die möglichst viele Muskelpartien berücksichtigt. Die Formen müssen leicht zu instruieren und einfach sein, damit nicht Fehlhaltungen und falsche Beanspruchungen die Folgen sind. Für Kinder und Jugendliche sind aus Motivationsgründen andere Übungen auszuwählen wie für Erwachsene. Jeder Leiter und jede Sportlehrerin hat persönliche Vorlieben beim Zusammenstellen eines Circuits. Dies hat wohl auch den Autor des handlichen Büchleins «Zirkeltraining» dazu veranlasst, nicht nur fixfertige Zirkeltrainings vorzustellen. Vielmehr findet der Leser eine Fülle von möglichen Übungsformen, mit denen ein für verschiedene Zielgruppen passendes Programm zusammengestellt werden kann. Eine informative und instruktive Einführung orientiert über den Aufbau

einer «Zirkeltrainingsstunde». Besonders hervorzuheben sind die Übungsvorschläge, welche auf den ersten Seiten übersichtlich aufgelistet werden. Im Folgenden wird jede Übung auf zwei Seiten vorgestellt; mit einer Skizze und Beschreibung, Variationsmöglichkeiten sowie Ausführungshinweisen. Einige wichtige Themen, wie beispielsweise die «Musikwahl» kommen etwas gar knapp zur Sprache. Unterrichtenden und Leitern, die gerne schon vorgefertigte Circuits übernehmen möchten, ist mit dem letzten Kapitel gedient. In Form von «Unterrichtsbeispielen» werden «Zirkeltrainings für Anfänger und Fortgeschrittene», «Maximalkraftzirkel», «Ausdauerzirkel» und andere Zirkel mehr präsentiert.

**Heldt, U.:** Tipps für Zirkeltraining, Aachen, Meyer & Meyer, 2001.



## Didaktik in Stücken

**Z**ugegeben, der Titel ist geklaut! Aber was Geertz für die Kultur und Politik am Ende des 20. Jahrhunderts formuliert (Welt in Stücken, 1996), kann auch für die Didaktik gelten. Didaktik als Teil dieser Welt kann kaum den Anspruch erheben, grosse Zusammenhänge darzustellen. Auch sie sieht sich mit einem Flickwerk von Stücken konfrontiert. Didaktik in Stücken weist an Beispielen nach, wie die Lehre des Lehren und Lernens auf eine zerstückelte Welt reagieren kann. Dabei kommen sowohl Bildungsinhalte als auch Methoden zur Sprache. Narrative Texte drängen sich als Darstellungsform dieser Stücke auf.

Didaktik in Stücken will zeigen, wie das Arbeiten mit narrativen Texten einzelne Sinnheiten herstellen kann, damit die zu erwartende Unübersichtlichkeit im Flickenteppich nicht als Problem betrachtet, sondern als Anlass zur Reflexion genutzt wird. Didaktik in Stücken will darstellen, wie aus Beobachtungsnotizen, Unterrichtsprotokollen und -chroniken narrative Texte und didaktische Geschichten entstehen können

und daraus didaktisches Wissen entwickelt werden kann. Didaktik in Stücken beschäftigt sich deshalb hauptsächlich mit dem Wie und weniger mit dem Warum der Arbeit mit narrativen Texten. Didaktik in Stücken ist eine induktive Lehre der Didaktik, die sich mit der Grammatik von didaktischen Geschichten beschäftigt. Geschichten die didaktisches Wissen enthalten oder aus denen didaktisches Wissen entfaltet werden kann. Didaktik in Stücken ist in diesem Sinne ein Instrumentenkoffer für die Arbeit mit narrativen Texten.

**Messmer, R.:** Didaktik in Stücken. Ein Werkstattbericht zur Fallarbeit in der Lehrerinnenbildung. Magglingen, BASPO, 2002. 150 Seiten. Fr. 15.– **03.2895**



## Durchgeblättert

### Ausdauer

**Boeck-Behrens, W.-U.; Buskies, W.:** Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining. Fitnessgrundlagen, Krafttraining, Ausdauertraining, Beweglichkeitstraining, Alterssport, Knie-training, Rückentraining, Ernährung, Entspannung. Lüneburg, Wehdemeier & Pusch, 2002. 350 Seiten. Fr. 8.– **06.2622**

**Diem, C.-J.:** Laufen. Grundlagen des Ausdauersports. Aachen, Meyer & Meyer, 2001. 165 Seiten. Fr. 27.40. **73.742**

**Gerig, U.; Gonseth, A.:** Ausdauer durch sanftes Training. Fit und schlank mit Aqua-Fit, Biken, Inline-Skating, Nordic Walking, Snowshoeing, Walking. München, BLV, 2002. 127 Seiten. Fr. 29.– **70.3377**

**Meller, U.:** Homöopathie im Ausdauersport. Ein Erste-Hilfe-Ratgeber für Freizeit, Training, Wettkampf. Aachen, Meyer & Meyer, 2002. 107 Seiten. Fr. 27.40. **06.2589**

### Basketballspiel

**Krüsmann, P.; Clauss, S.:** Basketball. Kopiervorlagen für den Basketballunterricht. Leipzig, Ernst Klett, 2000. 208 Seiten. Fr. 45.70. **71.2776/Q**

### Behindertensport

**Scheid, V. (Hg.):** Facetten des Sports behinderter Menschen. Pädagogische und didaktische Grundlagen. Aachen, Meyer & Meyer, 2002. 316 Seiten. Fr. 27.40. **70.3370** oder 9.380-11

### Bewegungslehre

**Fischer, K. (Ed.); Holland-Moritz, H. (Ed.):** Mosaiksteine der Motologie. Schorndorf, Hofmann, 2001. 346 Seiten. **70.3371** oder 9.334-24

### Gymnastik, Fitness

**Brehm, W.; Pahmeier, I.; Tiemann, M.:** Gesund und Fit: Gesundheitsprogramme für Erwachsene. Schorndorf, Hofmann, 2001. 135 Seiten. Fr. 26.50. **70.3372**

**Dienersberger, R.:** Richtig Tai-Bo. München, BLV, 2002. 127 Seiten. Fr. 20.– **72.1508**

### Schwimmen

**Bucher, W. (Ed.):** 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen. 9., verb. Aufl. Schorndorf, Hofmann, 2002. 258 Seiten. Fr. 27.70. **78.996** oder 9.342-1

### Spiele

**Wickenhäuser, R. P.:** Indianer-Spiele. Spiele der Ureinwohner Amerikas für die Kids von heute. Mülheim an der Ruhr, Verlag an der Ruhr, 1997. 239 Seiten. Fr. 36.– **71.2775**

### Sportunterricht

**Mertens, M.; Zumbült, H.:** Was ist erziehender Sportunterricht? Mülheim an der Ruhr, Verlag an der Ruhr, 2001. 105 Seiten. Fr. 16.80. **03.2891**

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](mailto: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](mailto:video@baspo.admin.ch).

# Der Stütze des Körpers Sorge tragen

Wer zu viel sitzt, entwickelt mit der Zeit Haltungsschwächen und leidet als Konsequenz davon oft unter Rückenschmerzen. Die Wirbelsäule – wohl die kostbarste Stütze unseres Körpers – verdient weit mehr Beachtung, als ihr die meisten schenken. Ein Projekt im Kanton Uri nahm sich die Wirbelsäule zu Herzen. Mit beachtlichem Erfolg!

Janina Sakobielski

Wir sitzen in der Schule, zu Hause vor dem Fernseher, vor dem Computer, wir sitzen auf dem Moped oder im Auto – Sitzen wird im wahrsten Sinne des Wortes zur «Lebenshaltung». Auch das Turninspektorat und die schulärztliche Kommission des Kantons Uri haben diesen Mangel an Bewegung festgestellt und das Projekt «Wirbelsäule» ins Leben gerufen.

## Das Projekt Wirbelsäule

Das Projekt umfasste in einem ersten Schritt die Untersuchung von 228 Schülerinnen und Schülern der 5. und 6. Primarklasse auf Haltungsschwächen. Während die eine Gruppe, die Kontrollklassen, anschliessend im gewohnten Rahmen weiterarbeitete, führten die Testklassen dreimal pro Woche während 8 bis 12 Minuten ein spezielles Trainingsprogramm, bestehend aus Kräftigungsübungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Beweglichkeitsübungen für die Hüftbeuger-, Oberschenkel- und Unterschenkelmuskulatur, durch. Dieses wird auf der gegenüber liegenden Seite vorgestellt.

In einer zweiten Untersuchung, nach nur sechs Monaten, konnten bei den Testklassen in folgenden Bereichen positive Veränderungen festgestellt werden:

- Haltung und Form der Wirbelsäule
- Kraftleistung der Rumpfmusculatur
- Beweglichkeit der Hüft- und Oberschenkelmuskulatur

Weiter konnten muskuläre Dysbalancen reduziert oder ganz zum Verschwinden gebracht werden. Rückenschmerzen traten bedeutend weniger auf.

## Wenig Aufwand – grosser Ertrag

Aufgrund der Studie scheint es unumstritten, dass in der Schule der Grundstein für eine gesunde und bewusste Haltung gelegt werden kann. Hinzu

kommt die Erkenntnis, wie wenig es eigentlich braucht: Täglich eine bis zwei Gymnastikpausen mit drei bis vier gezielten Übungen – und dies nicht nur im Schulzimmer oder in der Sporthalle, sondern auch am Arbeitsplatz oder zu Hause – genügen bereits, um Haltungsschwächen vorzubeugen und somit die Lebensqualität zu steigern.

## Worauf ist zu achten?

Einige Hinweise sind für die Durchführung des Trainingsprogramms hilfreich:

- Die Übungen korrekt, ruhig und konzentriert ausführen.
- Die Bewegung mit der Atmung unterstützen, d.h. jeweils beim Anspannen einatmen, beim Lösen ausatmen.
- Ruckartige Bewegungen vermeiden.
- Bei den Dehnungsübungen kann eine Hohlkreuzstellung durch Anspannen der Bauchmuskulatur verhindert werden.
- Ein leichter Zugschmerz darf spürbar sein – keinesfalls aber dürfen unangenehme Gefühle auftreten.
- Während des Dehnens einen Rundrücken vermeiden.
- Auf Beidseitigkeit achten.

m

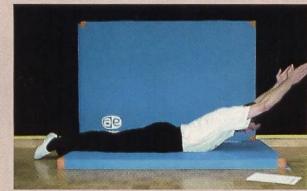
**Wir danken** der Projektleitung, Max Ligner, Turninspektor und Vorsteher des Sportamtes Uri, sowie Thomas Gisler, Leistungsphysiologe, Luzern, für ihre wertvollen Informationen in Bezug auf das Erstellen dieses Beitrages. Weitere Informationen zum Projekt sind unter folgender Adresse erhältlich: Amt für Sport, Klausenstrasse 4, 6460 Altendorf, Telefon: 041 875 20 64, E-mail: sportamt@ur.ch oder im Internet: [wwwschulenuri.ch](http://wwwschulenuri.ch), [www.zebis.ch](http://www.zebis.ch)

# Kräftigung

## Gerade und schräge Bauchmuskulatur



## Rückenmuskulatur



Arme, Kopf und Oberkörper anheben (Lendenwirbelsäule bleibt am Boden, kein Druck der Arme gegen den Kopf). 8–15-mal, 1–2 Serien

Ellbogen und Schulter diagonal zum gleichzeitig herangezogenen Knie führen, Seitenwechsel. 10–16-mal pro Seite, 1–2 Serien

Kopf, Arme und Oberkörper gleichzeitig bis zur Bewegungsgrenze anheben, danach langsam absenken, aber nie den Boden berühren (Spannung halten!) 8–15-mal, 1–2 Serien

Zuerst nur Arme, dann Arme und Körper langsam gleichzeitig anheben. Körper langsam wieder senken. 6–10-mal, 1–2 Serien

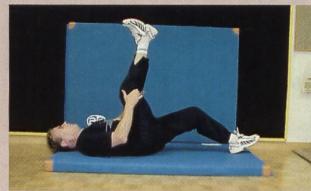
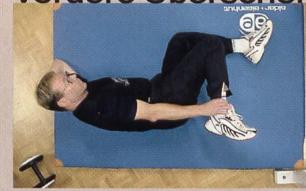
Fotos: Daniel Wunderlin

# Beweglichkeit

## Hinterne Oberschenkelmuskulatur



## Vordere Oberschenkelmuskulatur



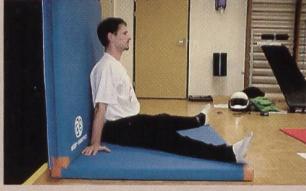
Oberschenkel fixieren, Unterschenkel strecken, bis leichter Zugschmerz spürbar. Ruhig atmen. 20 Sekunden, 1–2-mal pro Training

Becken samt geradem Oberkörper kippen, bis Zugschmerz im Oberschenkel spürbar. 20 Sekunden, 1–2-mal pro Training

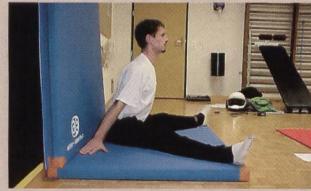
Dehnen mit Gesäßmuskel parallel zum Boden rückwärts führen, bis leichter Zugschmerz spürbar. 20 Sekunden, 1–2-mal pro Training

Becken und vorderes Knie bei aufrechter, fixierter Wirbelsäule langsam nach vorn schieben, bis Zugschmerz spürbar, leicht wippen. 8–15-mal, 1–2 Serien

## Innere Oberschenkelmuskulatur



## Hüftbeugermuskulatur



Becken mit Hilfe der Arme und Hände nach vorne schieben, bis ein leichter Zugschmerz innen an den Oberschenkeln spürbar wird. 20 Sekunden, 1–2-mal pro Training

Becken und Oberkörper seitwärts verlagern, eine Hand auf das Knie abgestützt, Oberkörper gestreckt und leicht nach vorne geneigt, Dehnenbleibt aktiv gestreckt. 4–8-mal pro Bein, 2–3 Serien

Beide Arme nach oben führen und Rumpf vertikal strecken, Ferse aktiv zu Boden drücken. 4–8-mal, ca. 5 Sek. pro Seite

Vorderes Knie beugen, dabei Oberkörper und Becken vertikal absenken, hinteres Bein möglichst gestreckt. 8–15-mal pro Seite, 1–2 Serien