

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

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

**Band:** 4 (2002)

**Heft:** 6

**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 im Schnee

Für die Sicherheit der Schneesportlerinnen und Schneesportler wird viel getan. Im Schneesportlager kann die Gelegenheit genutzt werden, Interessantes und Neues rund um den Pistenbetrieb kennen zu lernen.

Christoph Müller

**S**chneesport ist in der Schweiz sehr beliebt. Unzählige Schulen und Verbände führen regelmässig Schneesportwochen durch. Leider verunfallen jährlich rund 25 000 Kinder und Jugendliche (bis 16 Jahre) beim Skifahren oder Snowboarden. In keiner anderen Sportart verletzt sich diese Altersgruppe so häufig.

Die meisten Schneesportler tummeln sich auf Pisten, wo farbige Stangen auf den Schwierigkeitsgrad, gelb-schwarze Wimpel auf Gefahren hinweisen und der Schnee schön präpariert ist. Sie lassen sich von leistungsfähigen Transportsystemen in die Höhe tragen, um möglichst genussvoll wieder die Talstation zu erreichen. Im Notfall vertrauen sie auf den Rettungsdienst.

## Die Welt des Pisten- und Rettungsdienstes

Schneesportler erwarten als Gegenwert für ihre Fahrkarte eine einwandfreie Infrastruktur. Wie viel Sicherheit und Komfort dabei mitgekauft werden, dringt oft erst ins Bewusstsein, wenn die Sessel für einige Minuten stillstehen oder eine bestimmte Abfahrt wegen Lawinengefahr geschlossen ist. Hier setzt die bfu mit ihrem Safety Tool «Schneesport» an: Als Handlungsfeld zur Sicherheitsförderung wurde das «Setting Schneesport» gewählt, dazu gehört neben dem eigentlichen Kerngeschäft «Schneesportunterricht» der gesamte Pistenbetrieb, sowohl in personeller als auch in materieller Hinsicht. Ein vertieftes Verständnis für die angebotenen Dienstleistungen soll bei den Teilnehmenden persönliche Ressourcen zu sicherem Verhalten aktivieren und stärken.

Was macht eigentlich der Pisten-Patrouilleur genau? Wie werden die Pisten präpariert? Was bedeutet die blinkende Lampe über der schwarz-gelben Tafel bei der Talstation? Antworten auf diese Fragen zu finden, können eine Schneesportwoche ganz schön spannend machen. Die bfu hat dazu gemeinsam mit Jugend+Sport elf Module entwickelt, die in beliebiger Reihenfolge und unabhängig voneinander bearbeitet werden können. Es empfiehlt sich, für das Lösen der Aufgaben mit den Pisten- und Rettungsdiensten zusammenzuarbeiten und entsprechende Abmachungen vor der Schneesportwoche zu treffen. Wer das Geschehen auf der Piste durch die Optik des Betreibers sieht und erlebt, verhält sich anders – eben sicherer! **m**

**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 für Schneesportwochen

### Vorbereitung

- Konditionstraining das ganze Jahr über
- Skigebiet persönlich rekognoszieren
- Materialcheck (Bindungstest, Beläge, Kanten, Schuhe)
- Safety Tool «Schneesport» bestellen unter [www.safetytool.ch](http://www.safetytool.ch) und mit den Pisten- und Rettungsbetrieben rechtzeitig Kontakt aufnehmen
- Schneesportregeln kennen (bfu-Ib «Schneesport»)

### Verhalten

- Schutzausrüstung tragen (Helm, Rückenprotektoren, spezielle Handschuhe)
- Anweisungen des Pisten- und Rettungspersonals befolgen
- In der Gruppe immer zusammenbleiben
- Nie die markierte, kontrollierte Piste verlassen

### Gruppenarbeiten

- Die Arbeiten über die ganze Woche verteilen
- Am Abend die gemachten Erfahrungen im Plenum vorstellen
- Den Pisten- und Rettungsbetrieben nach erfolgreicher Zusammenarbeit danken!



Zeichnung: Leo Kühne

## Ein Tipp für die Praxis

Den Patrouilleur zu seiner Arbeit interviewen und mit ihm einen Rettungsschlitten auspacken, eine Person macht eine Fahrt als «Patient» mit, die übrigen begleiten den Transport. Gruppengrösse 2 bis 4 Personen. Den Betriebschef vor dem Skilager informieren und mit dem Patrouilleur am Vortag einen Treffpunkt abmachen.

## Unter der Lupe

Roland Gautschi (RG), Ralph Hunziker (RH), Pia Näf (PN)

### In die Freiheit fliegen

**D**er Schwerkraft für einen Moment entfliehen – wer möchte das nicht? Dieses Buch gibt einen Überblick über die gesamte Skisprungwelt. Ein geschichtlicher Abriss führt den Anfänger in die Kunst des Springens und Fliegens ein. Wagten auch Frauen den Sprung? Was alles zur Ausrüstung gehört und wie die Schanzen beschaffen sind, gehört neben der Skisprungpraxis, den wichtigsten Regeln und dem Wettkampfspringen zum «Bildungsrucksack» des Anfängers. Wie sich der «Ewig Suchende» auf den «grossen Kick» vorbereitet, wird in den Grundlagen des Skispringens und anhand der vier Kriterien Anfahrt, Absprung, Flug und Landung analysiert. Zahlreiche Fotos unterstützen und bereichern die prägnanten Texte. Rekordmarken und Porträts von Skisprungstars bilden den krönenden Abschluss und vielleicht auch den Sprung in die Traumwelt des Lesers. (PN)

*Schlosser, T.: Skispringen. München, Copress, 2001. 128 Seiten. € 12,90. 77.1099*



### Dem Mythos der Berge auf der Spur

**I**n der faszinierenden Bergwelt sollten Erlebnis und Sicherheit eine Einheit bilden. Dies ist auch ein zentrales Anliegen des umfassenden und reich illustrierten Lehrbuches für Ski-, Skihoch- und Snowboardtourentägänger/-innen – auf Einsteiger- und Fortgeschrittenenstufe.

Sechs Themenbereiche werden behandelt: die Leistungsfaktoren des Skibergsteigens, Skitouren, Skihochtouren, Risikomanagement, ausgewählte Spezialthemen. Der Anhang versorgt die Bergsportler mit wichtigen Adressen und weiteren Informationsmöglichkeiten.

Aufbauend auf dem Modell der sportlichen Leistung werden in den Kapiteln «Skitouren und Skihochtouren» die spezifischen bewegungstechnischen und taktischen Fertigkeiten erläutert. Außerdem erhalten die Leserinnen und Leser hilfreiche Informationen über die Bergrettung und die Einschätzung der Risikofaktoren in der Planungsphase. Fragen zur Lawinengefahrbeurteilung werden praxisnah beantwortet. Im Kapitel Spezialthemen erfährt man mehr über umweltbewusstes Tourenfahren oder richtiges Biwakieren. Bilder, Skizzen, Tabellen und Statistiken machen das ausgezeichnet gegliederte Buch zu einem Lesevergnügen und spornen zu verantwortungsvollen Bergsporterlebnissen an. (PN)

*Elsner, D.; Haase, J.: Skibergsteigen. Königen, Alpinverlag, 2002. 208 Seiten. € 18,80. 77.1097*



### Ski-Lehrplan Basic und Style

**D**ie Entwicklung des Schneesports hat auch in Deutschland zu einem neuen Lehrmittel geführt. Nicht einzelne Techniken oder Schwungformen stehen im Vordergrund, sondern gelände- und schneetypische Situationen prägen den modernen Unterricht. Neu ist auch, dass die Skilehrerin und der Skilehrer nicht mehr nur Fachexperten sein dürfen. Um den Schülern einen optimalen Unterricht bieten zu können, wird Expertenwissen in Sachen «Aufgaben», «Bewegung», «Organisation», «Motivation» und «Kommunikation» benötigt. Diese Begriffe strukturieren den Ski-Lehrplan Basic. Dem Leser werden Hilfestellungen und Tipps präsentiert, um Aufgabenstellung, Korrekturen, Organisationsformen und Motivationstechniken gerecht und sinnvoll «anzubringen». Das Grundgefü-

ge aller Bewegungen im Schneesport besteht aus den Funktionen «Kanten, Drehen und Belasten», welche beschrieben und anschließend im Basisunterricht mit Beispielen veranschaulicht werden. Auf dieser Basis können erschwerte Schwungformen gewählt werden, die dem Gelände, der Aufgabenstellung oder der Bewegungsabsicht des Sportlers angepasst sind. Zwar möchte der Lehrplan Theorie und Praxis nicht nur im traditionellen Skisport aufzeigen, sondern auch Hinweise zum Snowboard-, Kurzski- und Telemarkfahren geben. Diese kommen aber vor allem im Basic-Handbuch viel zu kurz. Dagegen trägt der Lehrplan «Style» dem Snowboard wesentlich mehr Rechnung und wirkt lebendiger. Mit einer kurzen Begriffsbestimmung wird in die umfang- und facettenreiche Welt der Schwung- und Sprungformen gestartet, welche mit spektakulären Bildern illustriert werden. Natürlich dürfen die verschiedensten Styleformen wie «Wheelies», «Ollies», «Airs», «Grabs» und «Flips» nicht fehlen. Speziell erwähnenswert ist weiter die Hilfestellung und Bauanleitung für niveauangepasste Sprungschanzen. (RH)

*Deutscher Verband für das Skilehrerwesen e.V.; Interski Deutschland (Hg.): Ski-Lehrplan Basic für Skifahrer, Carver, Snowboarder, Telemarker. München, BLV, 2001. 139 Seiten. Fr. 36.– 77.1085*

*Deutscher Verband für das Skilehrerwesen e.V.; Interski Deutschland (Hg.): Ski-Lehrplan Style. Sprünge und Tricks mit Board und Ski. München, BLV, 2001. 59 Seiten. Fr. 24.– 77.1086*



### Faszination der «freien Feste»

**D**as Buch ist für Telemarkeinsteiger, aber auch für fortgeschrittene Fahrerinnen und Fahrer gedacht. Nach den ersten beiden Kapiteln mit geschichtlichem Hintergrund und Ausrüstungsvorschlägen begibt man sich in vier Schritten auf den Weg zum Carver, Buckelpistenfahrer, Touren-, Tiefschneefahrer oder wagt sich an einen Wettkampf mit einem Riesenslalom, 360°-Turns, einem Sprung und einer kurzen Skatingstrecke bis ins Ziel. Hier fühlt sich auch der Telemarkfreak angesprochen. Er oder sie findet Tipps und Verbesserungsmöglichkeiten. Mit Fotos und unterstützenden Bildreihen wird die Technik in ihrem methodischen Aufbau illustriert: von der Telemarkposition in verschiedenem Gelände, über Richtungsänderungen bis zu Action- und Fun-Demonstrationen. Es ist ein Lehrbuch, baut auf den persönlichen Voraussetzungen auf, setzt Zielsetzungen und präsentiert eine Methode, wie Interessierte eine bestimmte Technik erlernen bzw. verbessern können. Der «Teleguide» zeigt, wo man sich in der Schweiz und im Ausland unter «seinesgleichen» treffen und den Telemarklifestyle leben kann. (PN)

*Droste, P.; Strotmann, R.: Telemarkskifahren. Aachen, Meyer & Meyer, 2002. 143 Seiten. € 18,90. 77.1089*



### Ein anderes Wort für «Qualität»: Das Sportheft

**«**Ich kann ...», «Ich beherrschte ...». So beginnen einige Lernkontrollen der Sporthefte für die 4.–6. Klasse und die 6.–9. Klasse. Der fähigkeitsorientierte Grundgedanke dieser Hefte ist besonders positiv hervorzuheben. Schülerinnen und Schüler überprüfen mit Hilfe des Sportheftes ihre Leistungen und werden gleichzei-

## Durchgeblättert

tig motiviert, noch mehr «zu können» und «zu beherrschen». Zudem haben die Kinder Gelegenheit, Bewegungserlebnisse aufzuschreiben oder eigene Spielideen zu kreieren. Im Sinne eines «Bewegungszeugnisses» werden jedem Schuljahr zwei spezielle Seiten gewidmet. Hier können die Lernenden Rückschau halten («Das habe ich im Sportunterricht gelernt: ...»), sie werden zur Selbstkritik aufgefordert («Das kann ich noch nicht so gut: ...») und können Bedürfnisse äußern («Das möchte ich im Sportunterricht noch lernen: ...»).

Die Sporthefte basieren auf dem eidgenössischen Lehrmittel «Sporterziehung». Inhalt, Struktur und Illustration wurden übernommen, um eine möglichst gute Übereinstimmung mit dem Lehrmittel zu erreichen. Das handliche Heft im A5-Format hilft auch den Lehrpersonen, Ziele und Inhalte des Sportunterrichts in den verschiedenen Bewegungsfeldern festzulegen und anschliessend gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern auszuwerten.

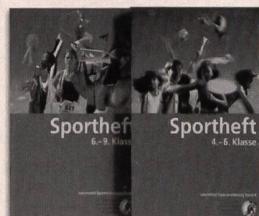
Richtig eingesetzt, leisten die Sporthefte zweifellos einen wichtigen Beitrag zur Qualitätsförderung an den Schulen. Nicht zuletzt deshalb, weil damit die Inhalte und Ziele des Bewegungsunterrichts auch für die Eltern transparenter werden. (RG)

**Baumberg, J.; Müller, U.:** Sportheft. 4.–6. Klasse. Zürich, Lehrmittelverlag des Kantons Zürich, 2001. 34 Seiten. Fr. 7.50. **03.2876-3**

**Reimann, E.:** Sportheft. 6.–9. Klasse. Zürich, Lehrmittelverlag des Kantons Zürich, 2002. 42 Seiten. Fr. 8.–  
**03.2876-4.**

Bezugsquelle: Lehrmittelverlag des Kantons Zürich, [www.lehrmittelverlag.com](http://www.lehrmittelverlag.com), Tel. 01 465 85 85

Der SVSS bietet einen Einführungskurs an. Siehe Seite 35.



## Angeklickt

### Unfall am «Morgenberghorn».

#### Was ist zu tun?

Diese Lernwerkstatt beinhaltet 13 Posten zu folgenden Themen: Gesundheit im Lager, Prävention, Notfallsituation und Alarmierung REGA mit verschiedenen Mitteln und Methoden. Die Werkstatt eignet sich ausgezeichnet für Ausbildungskurse, benötigt ca. 4 Stunden und kann am besten in mehrere Programmblöcke aufgeteilt werden. Die Lösungen können entweder in der Broschüre nachgeschlagen oder in Videosequenzen angeschaut werden. Als Höhepunkt kann das vollständige Video angeschaut werden, wo an einem Unfall in einer Kleingruppe auf einer Bergwanderung am Morgenberghorn im Berner Oberland aufgezeigt wird, welche Massnahmen in dieser Notfallsituation zu treffen sind. Die sechs Teilnehmenden einer Jugendgruppe aus einem Sommerlager bewältigen diese Situation in anschaulicher Weise. Dieses Medienpaket beinhaltet eine Broschüre mit Kopiervorlagen und methodischen Hilfen in Form von 13 «Denkzetteln», das Video «Morgenberghorn» zum Thema «Bergunfall – Alarmierung REGA», bfu-Unterrichtsblätter zur Sicherheitsförderung an Schulen, die bfu-Broschüre «Bergwandern. Aber sicher!» sowie ein J+S-Notfallblatt. Angeprochen werden Lagerleiterinnen und Lagerleiter von J+S-Lagern in den Sportfächern Lagersport/Trekking, Bergsteigen und Skitouren, das Medienpaket ist aber auch für andere Outdoor-Sportarten sehr lehrreich.

**Georg, P.:** Lernwerkstatt «Morgenberghorn». Magglingen, BASPO, 2001. Das Video dauert 23 Minuten, und das ganze Paket kostet Fr. 30.– **V 74.82**

#### Basketball

**Schauer, E.:** Wurftrainer Basketball. Die besten Übungen und Programme. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 2002. 199 Seiten. Fr. 17.40. **71.2811**

#### Fechten

**Barth, B.; Barth, K.:** Ich lerne Fechten. Aachen, Meyer & Meyer, 2001. 141 Seiten. Fr. 25.80. **76.740**

#### Fussball

**Bischofs, K.; Gerards, H.-W.:** Fussball. Konditionstraining. Die neue Methode. Aachen, Meyer & Meyer, 2002. 216 Seiten. € 16,90. **71.2809**

#### Gymnastik

**Materna, A.; Westerkamp, R.:** Bandscheibentraining mit dem Physioball. Das Übungsprogramm zur Entlastung der Wirbelsäule. München, BLV, 2000. 95 Seiten. Fr. 24.– **72.1517**

#### Handball

**Grage, W.:** Handballtraining. Trainieren – spielen – gewinnen. 3., überarb. Aufl. Aachen, Meyer & Meyer, 2002. 284 Seiten. Fr. 38.60. **71.2125**

#### Krafttraining

**Delavier, F.:** Muskel Guide. Gezieltes Krafttraining. Anatomie. München, BLV, 2002. 127 Seiten. Fr. 35.50. **76.742**

#### Segeln

**Denk, R.:** Richtig Segeln. 7., neu bearb. Aufl., Neuaufl. München, BLV, 2002. 127 Seiten. Fr. 20.50. **78.1232**

#### Skisport

**Deutscher Verband für das Skilehrwesen (Hg.); Interski Deutschland (Hg.):** Ski-Lehrplan Perfect für fortgeschrittene Skifahrer und Carver. München, BLV, 2002. 59 Seiten. Fr. 27.– **77.1107**

**Kemmler, Jürgen:** Richtig Carven. München, BLV, 2000. 127 Seiten. Fr. 20.50. **77.1105**

**Winter, S.; Engler, M.:** Richtig Skitouren. München, BLV, 2001. 127 Seiten. Fr. 20.50. **77.1106**

#### Sportpsychologie

**Gabler, H.:** Motive im Sport. Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien. Schorndorf, Hofmann, 2002. 257 Seiten. € 29,90. **9.244-31**

#### Tanz

**JUSES Thurgau:** Volkstänze. Rockig – traditionell – meditativ. 4 CDs Audio. Weinfelden, JUSES Thurgau, Impulsstelle für kirchliche Jugendarbeit, 2002. **CD 41-4**

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)**

### 103 Qi Gong im Sport und in der Schule

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Das Wunderwerk Mensch trägt eine Unmenge von Fähigkeiten in sich, die empfunden, verstanden, gelebt und gepflegt werden wollen. Qi Gong beruht auf dem Prinzip, mittels Einsatz der Qi-Lebensenergie die körperlichen, emotionalen, psychischen und seelischen Vorgänge in Einklang zu bringen. Während des Kurses lernen Sie Wege kennen, blockierte Energie wieder zum Fließen zu bringen, um den Alltag gelassener, konzentrierter und bewusster bewältigen zu können.

Dies mittels Übungen in Ruhe und Bewegung, im Stehen, Sitzen und Liegen / Haltungs-, Atem- und Entspannungsübungen / Energielenkung durch Gedankenkreis und Visualisation.

**Methoden:** Umsetzungsmöglichkeiten für den Unterricht vermitteln.

**Zielpublikum:** Lehrpersonen aller Schulstufen.

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

**Besonderes:** Kosten für Mittagessen zu Lasten der Teilnehmenden.

**Kursleitung:** Jacqueline Michaud, Löberenstrasse 49, 6300 Zug,

Tel: 041 710 86 20, mobil: 078 619 10 11, Fax: 041 710 86 20,

mail: j\_michaud@bluewin.ch, Internet: www.qi-harmonie.ch.  
**Kursort:** Zug (Freizeitanlage Loreto, s. Ortsplan auf homepage www.qi-harmonie.ch).

**Kursdatum:** Samstag, 22. März 2003.

**Anmeldung bis:** Freitag, 14. Februar 2003.

### 203 Grundkurs «Franklin-Methode» zum einmaligen Vorzugspreis!

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Lassen Sie sich 7 Tage lang in die Welt der imaginativen Bewegungspädagogik entführen. Eric Franklin begeistert seit Jahren weltweit Bewegungslehrpersonen mit der wirksamen Anwendung von inneren Bildern für Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Haltung. Finden Sie ganz neue Impulse und Ideen für Ihren Unterricht und für Ihr eigenes Wohlbefinden. Jetzt können Sie in der SVSS-Weiterbildung zum einmaligen Vorzugspreis das «Modul A» der Franklin-Methode als zertifizierte Weiterbildung belegen!

**Methoden:** Die Franklin-Methode basiert auf dem Dialog zwischen Körper und Denken, welcher mittels Bewegung, Berührung und Vorstellungsbildern realisiert wird. Anatomie und Biomechanik werden auf lebendige Weise erfahrbar und das neu gewonnene Körperbewusstsein wird im Bewegungstraining fruchtbar gemacht.

**Zielpublikum:** Bewegungslehrpersonen aller Stufen.

**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 1200.– für 7 Kurstage.

**Besonderes:** Max. Anzahl Teilnehmende = 25. Bitte unbedingt weitere Infos abrufen unter www.svss.ch > SVSS-Weiterbildung > Kurse 03 > thematische Übersicht > Gesund durch die Schule!

Unterkunft und Verpflegung zu Lasten der Teilnehmenden.

**Kursleitung:** Eric Franklin, Institut für Franklin-Methode, Brunnenstrasse 1, 8610 Uster, Tel: 043 399 06 03, mail: info@franklin-methode.ch oder www.franklin-methode.ch

**Kursort:** Uster ZH (Teil 1) und Biel (Teil 2).

**Kursdatum:** Freitag bis Sonntag, 11.–13. April und Donnerstag bis Sonntag, 8.–11. Mai 2003.

**Anmeldung bis:** Freitag, 31. Januar 2003.

### 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

### 1303 Arbeitstagung Tanz in der Schule: «Ballroom-Dancing»

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Der Gesellschaftstanz blüht, die Jugendlichen treffen sich wieder zum Paartanz im Ballsaal. Auf den Spuren des Gesellschaftstanzes tanzen wir unter anderem Tango, Lindy Hop, Cha-Cha-Cha, Jive, Salsa oder Merengue. Wir erleben praxisnah die Einführung dieser Tänze und erhalten Ideen für die Umsetzung in die Schule. Historische und gesellschaftspolitische Informationen zeigen den Stellenwert und die Entwicklung des Gesellschaftstanzes in unserem Kulturreis auf und führen zu einem vertieften Verständnis dieses Trends innerhalb unserer Tanzkultur.

**Methoden:** Tanzpraxis in Gruppen je nach ausgewähltem Schwerpunkt, Ateliers, Theorie-Praxis-Verknüpfung und Vermittlungsideen für den Unterricht.

**Zielpublikum:** Lehrpersonen aller Schulstufen und Personen mit Interesse am Tanz, insbesondere am Gesellschaftstanz, an Tanztheater sowie an Bühneninszenierungen.

**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 80.–. Nichtmitglieder: Fr. 160.–.

**Kursleitung:** Regula Nyffeler, Balmweg 11, 3007 Bern, Tel: 031 371 62 48, mobil: 079 42 42 941, mail: regula.nyffeler@bluewin.ch.

**Kursort:** Bern (ISSW).

**Kursdatum:** Freitag, 21. bis Sonntag, 23. März 2003.

**Anmeldung bis:** Montag, 10. Februar 2003.

### 1403 Choreografie – yes, I can do it

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Wir lernen eine Tanzkombination und verschiedene choreografische Hilfsmittel kennen. Aus dieser Kombi entwickeln und lernen wir einen ganzen Tanz für die Schule. Wir erleben dabei, dass aus einer Tanzkombination eine spannende, einzigartige Choreografie entstehen kann.

**Methoden:** Gemeinsam eine Choreografie erarbeiten – viele konkrete Beispiele ausprobieren.

**Zielpublikum:** Sportlehrpersonen der Stufen Sek I und Sek II und Lehrpersonen für Freifächer Tanz, Theater ...

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

**Besonderes:** Kurskosten-Beitrag Fr. 30.–.

**Kursleitung:** Cécile Kramer, Dorfstr. 57, 8715 Bollingen SG, Tel: 055 212 47 50, mobil: 079 684 46 46, mail: ckramer@streetstuff.ch.

**Kursort:** Zürich.

**Kursdatum:** Samstag, 29. März 2003.

**Anmeldung bis:** Dienstag, 21. Januar 2003.

### 1503 BREAK'IT – Learn how to Break!

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Anhand des DVD-Lehrmittels werden die Breakdance-Basics und die Akrobatikgrundlagen vermittelt. Wir zeigen, wie die Umsetzung im Unterricht aussehen kann, und die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die weitläufigen Bereiche dieses Tanzstils.

**Methoden:** Verschiedenste Lehrwege werden anhand des Medienpaketes aufgezeigt.

**Zielpublikum:** Lehrpersonen, Tanzlehrpersonen ...

**Besonderes:** max. 30 Teilnehmende.

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

**Kursleitung:** Boris Jacot, In den Ziegelhöfen 180, 4054 Basel, Tel: 061 302 56 54, mobil: 079 307 48 03, Fax: 061 303 80 54, mail: b\_jacot@yahoo.de.

**Kursort:** Basel.

**Kursdatum:** Samstag, 12. April 2003.

**Anmeldung bis:** Freitag, 28. Februar 2003.

### 2203 Badminton und Volleyball mit LinX®

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Anhand zweier Sportarten wird exemplarisch gezeigt, wie Lernen mit Innensicht praktisch umgesetzt wird. Bewegungslektionen, die auf die Grundtechniken der beiden Rückschlagspiele ausgerichtet sind, vermitteln den Teilnehmenden ein inneres Bild. Dieses wiederum dient dazu, fortschrittshemmende und gesundheitsgefährdende Bewegungsmuster zu erkennen. Mit der LinX®-Methode erscheint das persönliche und das Bewegungslernen grundsätzlich in einem neuen Licht.

**Methoden:** Praktisches Erleben der LinX®-Methode mit theoretischen Kurzinputs; Reflexion und Diskussion; Kurzvorträge zum sensomotorischen Lernen.

**Zielpublikum:** Sportlehrpersonen aller Stufen.

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



**Besonderes:** Übernachtung inkl. Verpflegung und Hallenmiete ca. Fr. 120.–.  
**Kursleitung:** Iris Heiniger, Vorholzstr. 6, 3800 Unterseen, Tel: 033 822 01 60,  
Fax: 033 822 01 61, mail: iris.heiniger@bluemail.ch.  
**Kursort:** Bremgarten bei Bern.  
**Kursdatum:** Samstag/Sonntag, 15./16. März 2003.  
**Anmeldung bis:** Samstag, 1. Februar 2003.

### **2303 Das Sportheft – ein modernes Beurteilungsinstrument (4.–6. und 6.–9. Klasse)**

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Im Sportheft, einer Ergänzung zum Lehrmittel «Sporterziehung», dokumentieren die Schülerinnen und Schüler ihre sportlichen Aktivitäten. Zugleich orientiert es die Lehrperson über Entwicklung, Interessen und Fortschritte. Der Kurs führt in die Arbeit mit dem Heft ein und zeigt Möglichkeiten einer vielseitigen Beurteilung.  
**Methoden:** Referate und Praxis in der Halle. Austausch eigener Erfahrungen.  
**Zielpublikum:** Lehrpersonen des 4. bis 6. und 6. bis 9. Schuljahrs.  
**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 60.–, Nichtmitglieder: Fr. 120.–.  
**Besonderes:** Kosten für Sportheft und Zwischenverpflegung Fr. 10.–/Person. Gleichtags und -orts findet der Parallelkurs für die Stufe 1.–3. Klasse statt (siehe Kurs 2403)!  
**Kursleitung:** Jürg Baumberger, Heuelstrasse 4 B, 8800 Thalwil, Tel: 01 772 23 60, mail: juerg.baumberger@phzh.ch.  
**Kursort:** Zürich (Turnhalle Pfauen 1 beim Kunsthause).  
**Kursdatum:** Samstag, 22. März 2003.  
**Anmeldung bis:** Freitag, 7. Februar 2003.

### **2403 Das Sportheft – ein modernes Beurteilungsinstrument (1.–3. Klasse)**

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Im Sportheft, einer Ergänzung zum Lehrmittel «Sporterziehung», dokumentieren die Schülerinnen und Schüler ihre sportlichen Aktivitäten. Zugleich orientiert es die Lehrperson über Entwicklung, Interessen und Fortschritte. Der Kurs führt in die Arbeit mit dem Heft ein und zeigt Möglichkeiten einer vielseitigen Beurteilung.  
**Methoden:** Referate und Praxis in der Halle. Austausch eigener Erfahrungen.  
**Zielpublikum:** Lehrpersonen des 1. bis 3. Schuljahrs.  
**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 60.–, Nichtmitglieder: Fr. 120.–.  
**Besonderes:** Kosten für Sportheft und Zwischenverpflegung Fr. 10.–/Person. Gleichtags und -orts findet der Parallelkurs für die Stufen 4.–6. und 6.–9. Klasse statt (siehe Kurs 2303)!  
**Kursleitung:** Urs Müller, Brunnenhof 9, 8804 Au, Tel: 01 781 45 41, mail: urs.mueller@phzh.ch.  
**Kursort:** Zürich (Turnhalle Pfauen 2 beim Kunsthause).  
**Kursdatum:** Samstag, 22. März 2003.  
**Anmeldung bis:** Freitag, 7. Februar 2003.

### **4203 sCOOL – der grösste Sportanlass der Welt!**

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** 1000 Schulen laufen einen Orientierungslauf auf ihrem Schulareal. sCOOL lädt alle Schulen am 23. Mai 2003 zum Weltrekordversuch ein! Wir stellen das Projekt vor und geben Tipps, wie Sie Ihrer Schule einen Eintrag im Guinnessbuch der Rekorde sichern können. Sie erhalten auch einen Einblick in das allerneuste Lehrmittel «It'sCOOL – ein Lehrmittel für alle, die sich orientieren wollen».  
**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.  
**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 60.–, Nichtmitglieder: Fr. 120.–.  
**Kursleitung:** Ursula Spycher, Eichholzweg 4, 4524 Günsberg, Tel: 032 637 32 75, mobil: 079 390 70 25, mail: ursula.spycher@scool.ch.  
**Kursort:** Nottwil LU.  
**Kursdatum:** Samstag, 29. März 2003.  
**Anmeldung bis:** Montag, 10. Februar 2003.

### **4903 «move up» für Qualitätsentwicklung**

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Wenn Sie die Qualität Ihres Unterrichts mit System steigern wollen, wo setzen Sie dann an? Beim erhofften Output? Den zu behandelnden Inhalten – oder bei den Unterrichtsverfahren? «move up», das Projekt des SVSS für Qualitätsentwicklung, formuliert zu allen drei Dimensionen konkrete Vorschläge und zeigt Umsetzungsmöglichkeiten anhand praktischer Unterrichtsbeispiele. Wetten, dass Sie noch gänzlich unbekannte Instrumente kennen lernen und bei der Praxis und deren Reflexion vielfältige Anregungen bekommen?  
**Methoden:** Exemplarische Praxisbeispiele, Präsentationen, Gruppen- und Plenumsreflexion.  
**Zielpublikum:** Sportlehrpersonen der Stufen Sek I und II.  
**Besonderes:** «move up» wird in drei Stufen angeboten. Bei diesem Kurs handelt es sich um einen der Stufe I (basics).  
**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 60.–, Nichtmitglieder: Fr. 120.–.  
**Kursleitung:** Christoph Wechsler und Andres Hunziker, Schafgässlein 8, 4051 Basel, Tel: 061 261 52 22, mail: andres.hunziker@svss.ch.  
**Kursort:** Basel.  
**Kursdatum:** Samstag, 5. April 2003.  
**Anmeldung bis:** Freitag, 31. Januar 2003.

### **5203 Polysportive Woche I (J+S-Modul Fortbildung)**

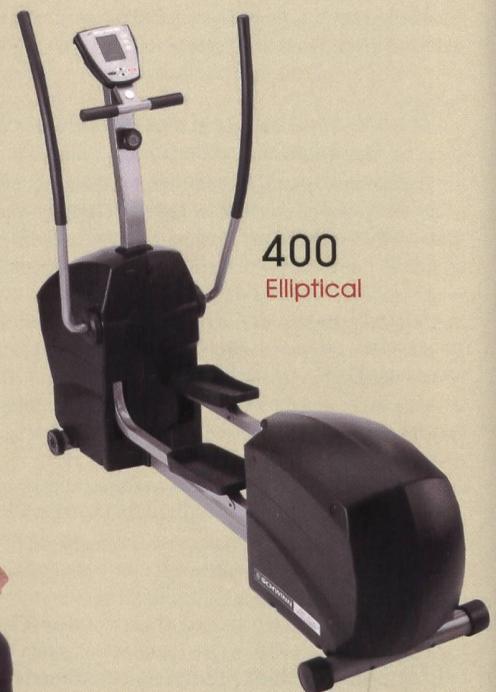
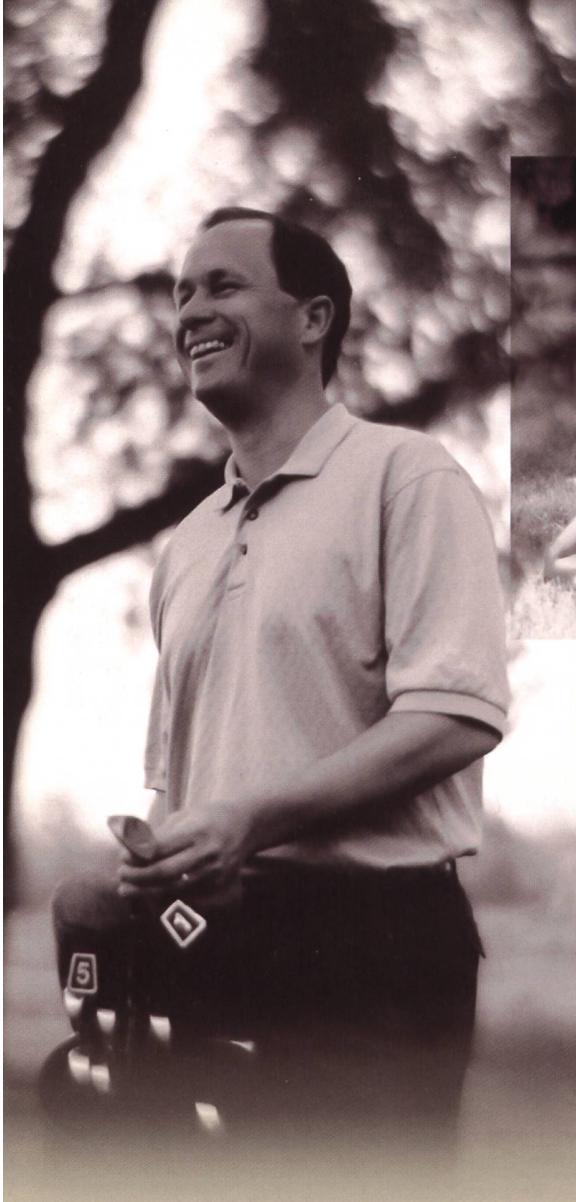
**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Erleben der persönlichen Bewegungserfahrung im «Unterricht nach Mass» und vermitteln von didaktischen Anregungen und Impulsen für den eigenen Unterricht.  
**Ski:** verschiedene Wahlthemen in Workshops / **Snowboard:** alle Variationen – für Unerfahrene und Souveräne / **Trendsportgeräte im Schneesport:** Workshops / **Rückschlagspiele (Tennis/Badminton):** methodisch, taktisch, technisch / **Inline Skating:** die Trendsportart etabliert sich in der Schule / **Climbing:** Möglichkeiten und Grenzen an der Kletterwand / **Hip Hop und Streetdance:** Neues für Schule und Freizeit / **Eishockey:** Wahlprogramm für «Cracks and ducks».  
**Methoden:** Unterricht in Leistungsgruppen / Workshops / Wahlthemen / Videoauswertungen / zeitgemäss Didaktik / Einblick in Unterrichtsmedien.  
**Zielpublikum:** Der Kurs richtet sich an Lehrpersonen aller Stufen, an Einsteigende und Fortgeschrittene.  
**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 100.–, Nichtmitglieder: Fr. 200.–.  
**Besonderes:** Sehr gute Hotelunterkunft. Kurskosten pauschale = Fr. 720.–. Der Kurs zählt als J+S-Modul Fortbildung.  
**Kursleitung:** Peter Huwyler, Bertholdstrasse 7, 6023 Rothenburg, Tel: 041 280 14 52, Fax: 041 282 29 25, mail: p.huwyler@smile.ch.  
**Kursort:** Davos.  
**Kursdatum:** Sonntag, 13. bis Freitag, 18. April 2003.  
**Anmeldung bis:** Montag, 7. Januar 2003.

### **5303 Polysportive Woche II (J+S-Modul Fortbildung)**

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Wie Polysportive Woche I. Zusätzlich: Ballsportarten nach Wahl.  
**Methoden:** Wie Polysportive Woche I.  
**Zielpublikum:** Wie Polysportive Woche I.  
**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 100.–, Nichtmitglieder: Fr. 200.–.  
**Besonderes:** Wie Polysportive Woche I.  
**Kursleitung:** Peter Huwyler, Bertholdstrasse 7, 6023 Rothenburg, Tel: 041 280 14 52, Fax: 041 282 29 25, mail: p.huwyler@smile.ch.  
**Kursort:** Davos.  
**Kursdatum:** Montag, 21. bis Samstag, 26. April 2003.  
**Anmeldung bis:** Montag, 7. Januar 2003.

# SCHWINN® FITNESS

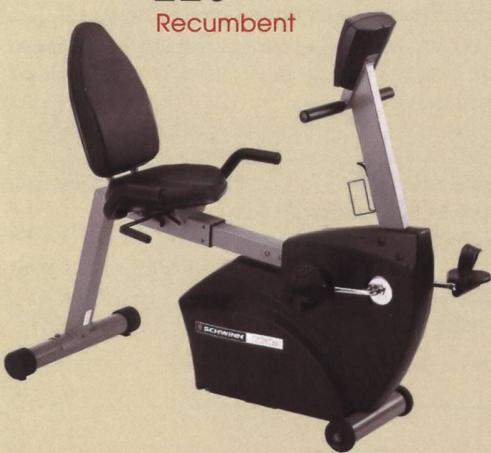
equipment for the good life...



400  
Elliptical



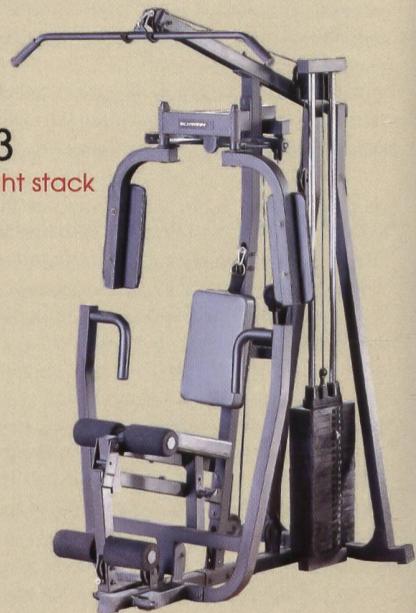
6710  
Treadmill



220  
Recumbent



Airdyne  
Evolution Pro



733  
Weight stack

**Leader Spa,**

**Vaucher Sport AG,**

**Shark Vertriebs AG,**

**Fitness Shop,**

**Helmi Sport AG,**

**Kuster Sport AG,**

**Haussmann AG,**

Rue de Lausanne 54, 1110 Morges

Hallmattstr. 4, 3172 Niederwangen b. Bern

Landstrasse 129, 5430 Wettingen

Zweierstrasse 99-105, 8003 Zürich

Albisstr. 20, 8134 Adliswil,

St. Gallerstrasse 72, 8716 Schmerikon

Marktgasse 11, 9000 St. Gallen

021 636 22 11

031 981 22 22

056/427 02 25

01 463 11 63

01 710 20 70

055/286 13 73

071 227 26 26

**The Nautilus Health & Fitness Group  
Switzerland SA**

Rue Jean Prouvè 6

1762 Givisiez

info@schwinn.com

www.schwinn.com





## 5903 Snowboarden in der Schule (J+S-Leiterkurs)

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Stärkung der Kompetenzen für die Durchführung eines Schneesportlagers in der Schule. Erleben einer gemeinsamen Snowboardwoche mit vielen Umsetzungsmöglichkeiten für den Unterricht. Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden. Workshop in Telemark und Carving.

**Methoden:** Frontalunterricht, Partner-, Gruppen- und Teamarbeit. Auftauchende Fragen aufnehmen und möglichst praktisch angehen.

**Zielpublikum:** Lehrpersonen sowie Personen, die ein Snowboardlager durchführen wollen.

**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 100.–. Nichtmitglieder: Fr. 200.–.

**Besonderes:** Doppelzimmer HP inkl. Tee = Fr. 74.–/Person und Tag; Massenlager HP inkl. Tee = Fr. 52.–/Person und Tag; Pauschalmiete Telemark und Carving = Fr. 40.–; Liftabo 6 Tage = Fr. 135.–.

**Kursleitung:** Vladi Sulc, Worbstrasse 222, 3073 Gümligen, Tel: 031 951 09 93, mobil: 079 636 74 26, mail: sulc@swissonline.ch.

**Kursort:** Engstligenalp.

**Kursdatum:** Montag, 7. bis Samstag, 12. April 2003.

**Anmeldung bis:** Freitag, 28. Februar 2003.

## 6003 Snowboarden in der Schule (J+S-Modul Methodik)

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Stärkung der Kompetenzen für die Durchführung eines Snowboardlagers mit Schülern. Vertiefung im Bereich Pistenfreestyle und Aufbau von Sprüngen. Einsatz von Video im Schneesport.

Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden. Workshops in Telemark und Carving.

**Methoden:** Frontalunterricht, Partner-, Gruppen- und Teamarbeit. Auftauchende Fragen aufnehmen und möglichst praktisch angehen.

**Zielpublikum:** Lehrpersonen sowie Personen, die ein Snowboardlager durchführen wollen.

**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 100.–. Nichtmitglieder: Fr. 200.–.

**Besonderes:** Doppelzimmer HP inkl. Tee = Fr. 74.–/Person und Tag; Massenlager HP inkl. Tee = Fr. 52.–/Person und Tag; Pauschalmiete Telemark und Carving = Fr. 40.–; Liftabo 6 Tage = Fr. 135.–.

**Kursleitung:** Vladi Sulc, Worbstrasse 222, 3073 Gümligen, Tel: 031 951 09 93, mobil: 079 636 74 26, mail: sulc@swissonline.ch.

**Kursort:** Engstligenalp.

**Kursdatum:** Sonntag, 13. bis Freitag, 18. April 2003.

**Anmeldung bis:** Freitag, 28. Februar 2003.

## 6103 Telemark die «alte» neue Herausforderung (J+S-Modul Fortbildung)

**Leitideen, Ziele + Inhalte:** Stärkung der Kompetenz zur Integration von Telemark in einem Schneesportlager mit Schülern. Suchen nach Umsetzungsmöglichkeiten für den Unterricht. Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden. Workshop Carving.

**Methoden:** Frontalunterricht, Partner-, Gruppen- und Teamarbeit. Auftauchende Fragen aufnehmen und möglichst praktisch angehen.

**Zielpublikum:** Lehrpersonen sowie Personen, die Telemark als Bereicherung für das Schneesportlager sehen.

**Einschreibegebühr:** SVSS-Mitglieder: Fr. 100.–. Nichtmitglieder: Fr. 200.–.

**Besonderes:** Doppelzimmer HP inkl. Tee = Fr. 74.–/Person und Tag; Massenlager HP inkl. Tee = Fr. 52.–/Person und Tag; Pauschalmiete Telemark und Carving = Fr. 40.–; Liftabo 6 Tage = Fr. 135.–.

**Kursleitung:** Vladi Sulc, Worbstrasse 222, 3073 Gümligen, Tel: 031 951 09 93,

mobil: 079 636 74 26, mail: sulc@swissonline.ch.

**Kursort:** Engstligenalp.

**Kursdatum:** Montag, 14. bis Freitag, 18. April 2003.

**Anmeldung bis:** Freitag, 28. Februar 2003.

## Auf zum Bernermarsch

**B**ald werden sie nun also die Hänge von St. Moritz hinunterjagen, die Skifahrerinnen und Skifahrer dieser Welt, in grösseren oder kleineren Schwüngen, mit mehr oder weniger Tempo. Einige werden jubeln und viele nicht, weil ja nur einer gewinnen kann. Gut, mittlerweilen sind auch die Plätze zwei und drei erstrebenswert und hoch im Kurs, auch finanziell! Das erhöht die Zahl an Zufriedenen und vermindert jene der Enttäuschten. Doch ein Heer von Verlierern bleibt. Aber das trifft nicht nur auf die Skifahrende Weltelite zu. Die Skiwelt mit wenigen Siegern und vielen Verlierern ist auch ein Abbild der grossen weiten Welt. Sieger haben Seltenheitswert. In allen Belangen und Bereichen, in der Wirtschaft, in der Politik, im materiellen Wohl- oder Unwohlstand, in der Kunst und der Bildung. Die Welt sei ungerecht, sagen viele und haben Recht. Nur: wir haben sie so gemacht, wie sie ist.

St. Moritz ist einer der Sieger. Der mondäne Engadiner Kurort darf diese Weltmeisterschaften organisieren und gewinnt vielleicht Geld, sicher aber noch ein paar Stufen im Bekanntheitsgrad. Vor über 50 Jahren konnte St. Moritz sogar olympische Winterspiele durchführen, was seinem Ruf ganz sicher nicht geschadet hat. Einige rührige Berner wollten auch Sieger sein, die Winterspiele 2010 in die Bundesstadt bringen und dem Verlierer von 2006, Sion, zeigen, wie man es St. Moritz nachmacht. Aber sie haben die Rechnung ohne den Wirt, in diesem Fall das Volk, gemacht. Dieses wollte nicht Olympiaort werden und stellte die Promotoren in die Verliererecke. Man könnte mir nun entgegenhalten, dass es hier viel mehr Sieger als Verlierer gibt. Möglich, keine Regel ohne Ausnahme. Es könnte aber auch sein, dass sie auf lange Sicht auch keine Sieger sind. Nur, auf diese Frage wird es nie eine schlüssige Antwort geben. Höchstens eine finanzielle. Dann nämlich, wenn Salzburg oder Vancouver, oder wer auch immer, die Spiele in acht Jahren durchführen kann, einen Gewinn wie Salt Lake City einfahren kann (150 Millionen Dollar). Aber Geld ist ja schliesslich nicht alles. Das wissen die Berner schon lange. Trotz marodem Staatshaushalt und einem der letzten Plätze in der nationalen Rangliste der Steuerbelastung lassen sich die Berner weiterhin ihren Bernermarsch – und nicht die Olympiahymne – um die Ohren blasen. Dieser hat schliesslich nichts von seiner Gemütlichkeit eingebüsst.

D'Artagnan

