

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 5 (2003)
Heft: 1

Vorwort: Editorial
Autor: Bignasca, Nicola

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: 11.01.2026

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser

«**E**quilibre est synonyme d'activité» schrieb Jean Piaget. Studien konnten nachweisen, dass zwei Millionen Schweizerinnen und Schweizer körperlich inaktiv sind. Wenn also Gleichgewicht Synonym für Aktivität ist, befindet sich gemäss dem Genfer Erkenntnistheoretiker fast ein Drittel der Bevölkerung im Ungleichgewicht.

Täglich eine halbe Stunde Bewegung ist das Mass, um aktive Menschen von so genannten «Bewegungsmuffeln» zu unterscheiden. Ein Mass, an das wir uns noch gewöhnen müssen, umso mehr als der Sport immer noch oft als ein Feld betrachtet wird, wo nur Spitzenleistungen zählen. Diese Betrachtungsweise sollte längst der Vergangenheit angehören. Täglich eine halbe Stunde Bewegung ohne Unterbruch in gleichbleibendem Tempo – es genügt ein leichtes Training, um den Puls zu erhöhen – reicht völlig, um sich gesund zu fühlen und mit sich im Gleichgewicht zu sein. Fügt man zwei Mal wöchentlich ein etwas intensiveres Training hinzu, wird die körperliche Leistungsfähigkeit merklich verbessert.

Der Beginn eines neuen Jahres weckt Wünsche und Visionen. Die Redaktion von «mobile» versteht sich in diesem Jahr als Sprachrohr des Bundesrates. Dessen Ziel ist es, die Zahl der Inaktiven unter der Schweizer Bevölkerung – momentan sind dies 37% – um ein Prozent zu senken. Zugegeben, das Ziel ist hoch gesteckt. Immerhin müssen sechzigtausend «Bewegungsmuffeln» in Bewegung gebracht werden!

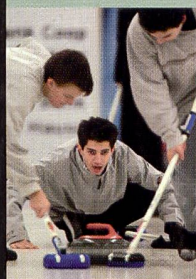
Genau hier möchten wir von «mobile» ansetzen und Sie ermuntern, ihre Rolle als «Bewegungsmotivatoren» in Schule und Verein wahrzunehmen. Die Rechnung ist einfach: Ungefähr vierzigtausend lesen unsere Zeitschrift. Wenn nun jede Leserin und jeder Leser mindestens einen «Stubenhocker» (auch «Hockerinnen» sind mitgemeint) vom Sinn der sportlichen Aktivität überzeugen kann und diesen oder diese in Bewegung bringt, ist die Aktion bereits gelungen. Die Aufgabe ist schwierig, dessen sind wir uns bewusst. Wir von «mobile» wollen unsere Bestrebungen aber noch verstärken und in der nächsten Nummer weitere Ratschläge und Tipps geben, damit der inaktive Teil der Bevölkerung – auch dank euch – weiter gesenkt werden kann. Sollten wir dieses gemeinsame Ziel

«Gleichgewicht als Synonym von Bewegung.»

erreichen, kann der Staat dadurch jährlich ungefähr 50 Millionen Franken einsparen. Wenn ihr es schafft, die erwähnten «Bewegungsmuffeln» zum Sport treiben zu motivieren, so lasst es uns wissen. Wir werden die verwendeten Argumente und geleisteten Überzeugungsarbeiten gerne veröffentlichen, damit alle Leserinnen und Leser davon profitieren können.

«Gleichgewicht als Synonym von Bewegung.» Wir widmen diese Nummer dem grossen Erkenntnistheoretiker Jean Piaget.

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

ETH-ZÜRICH

05. Feb. 2003

BIBLIOTHEK

Foto: Daniel Käsemann

Gleichgewicht

Wer in komplexen Bewegungssituationen die Fähigkeit besitzt, «dynamisch in der Balance» zu bleiben, behält den Überblick und agiert souverän. Viele Trendsportarten haben sich der Suche nach dem Gleichgewicht verschrieben, doch auch in herkömmlichen Disziplinen ist das Gleichgewicht Ausgangspunkt und Ziel jeder Bewegung. «mobile» beteiligt sich an dieser Suche und versucht den faszinierenden Begriff sowohl in seiner physiologischen Bedeutung als auch auf einer pädagogisch-didaktischen Ebene abzustecken.

- 6 **Ouverture**
- 8 **Ein Thema in allen Lebensaltern**
Arturo Hotz
- 10 **Flug ins Gleichgewicht – Was es zum erfolgreichen Trampolinsprung braucht**
Ralph Hunziker
- 12 **Die vielen Gesichter des Gleichgewichts – Eine Annäherung an einen faszinierenden Begriff**
Véronique Keim
- 14 **Curling, Judo, Skispringen oder Eiskunstlaufen – Jeder Sportart ihr Gleichgewicht**
Frédéric Jean, Leo Held, Berni Schödler, Peter Grütter
- 16 **Momente in denen alles stimmt – Bewegungsmenschen und ihre Balanciersehnsüchte**
- 21 **Zusammenspiel der Sinne – Im Gespräch mit dem Neurologen Christian C. Hess**
Pia Näf
- 24 **Leistung – eine Frage der Koordination**
Erik Golowin

Mehr Details

www.mobile-sport.ch