

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

## 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:** 11.01.2026

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser

«*Équilibre 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 «Bewegungsmuffel» 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 vierzigttausend 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 «Bewegungsmuffel» 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

### Gleichgewicht



Foto: Daniel Käsemann

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 Grüter
- 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](http://www.mobile-sport.ch)



## Unsere Wunderwaffe an der Ski-WM in St. Moritz: Der Skifahrerbeschleuniger.

Immer mehr fieben der Ski-WM entgegen. Fahrer, Zuschauer und natürlich wir als Hauptsponsor der Ski-Nationalmannschaft. Damit wir alle viel Freude an der WM haben, gibts jetzt den Skifahrerbeschleuniger. Der funktioniert ganz einfach: Sobald ein Schweizer Fahrer unterwegs ist und alle Fernsehzuschauer und Fans neben der Piste den Skifahrerbeschleuniger einsetzen, fährt unser Fahrer viel, viel schneller. Aus dem einfachen Grund, weil sich die Begeisterung in der Bevölkerung direkt auf den Fahrer überträgt. Der Skifahrerbeschleuniger ist gratis erhältlich an der Ski-WM in St. Moritz. [www.swisscom.com/sponsoring](http://www.swisscom.com/sponsoring)

Official Sponsor



swisscom

«mobile» (5. Jahrgang: 2003) entstand aus der Zusammenlegung der Zeitschriften «Magglingen» (seit 1944) und «Sporterziehung in der Schule» (seit 1890)

## Herausgeber



Bundesamt für Sport Magglingen (BASPO), vertreten durch Direktor Heinz Keller

Schweizerischer Verband für Sport in der Schule (SVSS), vertreten durch Präsident Joachim Laumann

## Co-Herausgeber



Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu ist unser Partner in allen Fragen der Sicherheit im Sport.

## Chefredaktor

Nicola Bignasca (NB)

## Redaktionsrat

Marcel Favre (MF), Erik Golowin (Gol), Arturo Hotz (Hz), Barbara Meier (bm), Walter Mengisen (wm), Bernhard Rentsch (bre), Rose-Marie Repond (RRe), Max Stierlin (St), Janina Sakobielski (USA), Peter Wüthrich (Wü)

## Redaktorinnen und Redaktoren

Roland Gautschi (gau, deutsche Redaktion), Véronique Keim (vke, französische Redaktion), Gianlorenzo Ciccozzi (cic, italienische Redaktion)

## Bildredaktion

Daniel Käsermann (dk)

## Übersetzungen

Janina Sakobielski, Markus Küffer, Angela Meschenmoser

## Redaktion

Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Telefon: ++41 (0)32 327 62 57, Fax: ++41 (0)32 327 64 78, E-Mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

## Gestaltung und Druckvorstufe

agenturtschi, Soodstrasse 53, Postfach, 8134 Adliswil 2, www.agenturtschi.ch

## Inserate

Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11, 8824 Schönenberg, Telefon: ++41 (0)1 788 25 78, Fax: ++41 (0)1 788 25 79

## Druck

Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Telefon: 071 272 77 77, Fax: 071 272 75 86

## Abonnementsbestellungen und Adressänderungen

Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Telefon: ++41 (0)32 327 63 08, Fax: ++41 (0)32 327 64 78, E-Mail: mobile@baspo.admin.ch

SVSS-Mitglieder: Sekretariat SVSS, Neubrückstr. 155, 3000 Bern 26, Telefon: 031 302 88 02, Fax: 031 302 88 12, E-Mail: svssbe@smile.ch

## Bezugspreise

Jahresabonnement (6 Ausgaben): Fr. 35.– (Schweiz), € 31.– (Ausland), mobileclub: Fr. 15.–

## Nachdruck

Die in «mobile» publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt die Haftung für unverlangt eingeschickte Texte und Fotos ab.

## Auflagen

deutsch: 10 233 Exemplare  
französisch: 3184 Exemplare  
italienisch: 1515 Exemplare

ISSN 1422-7851



## Serien

- 28 **Der Fuss im Sport (1) – Damit er uns noch weit trägt...**  
*Ralph Hunziker*
- 30 **Ernährung und Sport (7) – Trinken, auch wenns kalt ist**  
*Bernhard Rentsch*
- 32 **Orientierungslauf (2) – Aus dem Wald und in die Schule**  
*Roland Eggspühler*

## Ständige Rubriken

- 34 **bfu – Sport treiben oder gesund bleiben?**  
*René Mathys*
- 36 **Der Sport als Quelle von Kreativität und Fortschritt – Interview mit Raymond Bron**
- 38 **Neuerscheinungen**
- 40 **Raumfahrt und Spitzensport – Im Gespräch mit Claude Nicollier**  
*Nicola Bignasca*
- 42 **Nachwuchs am Zuberberg – Das Sportgymnasium Davos**  
*Janina Sakobielski*
- 43 **Eine für alle, alle für eine – Die nationale J+S-Datenbank**  
*Bernhard Rentsch*
- 44 **Leserbrief/Carte blanche**
- 45 **Der moderne Tritt in die Pedale – Indoor-Cycling mit Jugendlichen**  
*Jochen Müller, Véronique Keim*
- 48 **Kneten und Pressen in Magglingen – Neuauflage des beliebten Massagekurses**
- 49 **mobileclub**
- 50 **Bildungsangebote**
- 53 **Dopingprävention – Keine Ausreden mit «no-excuses»**  
*Matthias Kambler, Christian Graf-Zumsteg*
- 54 **Vorschau/Aus- und Weiterbildungsangebote an der Fachhochschule für Sport Magglingen**

## Praxisbeilage:

### Faszination Balance

Sowohl im Sportunterricht als auch im sportartspezifischen Training, zur Sturzprophylaxe oder als Bewegungsspiel: Die Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit ist ein übergreifendes Anliegen. Diese Praxisbeilage präsentiert Balanceaufgaben in allen Dimensionen.  
*Roland Gautschi*