Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 5 (2003)

Heft: 2

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: 16.11.2025

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

Editorial

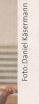
ie Zahlen diesbezüglich sprechen für sich: einer repräsentativen Studie des Instituts ebensmittelwissenschaften der ETH Zürich werden, desto häufiger treten sie auf.

betreffen eine beträchtliche Anzahl unserer Jugendlichen. Für eine gesunde, physiologische Haltung sollte die Wirbelsäule bereits sehr früh Diese Reize sind im Tagesablauf vieler Kinder seltener geworden. Zudem wird die Muskulatur

rch zunemme seitigerbelastet. Heisst das nun, dass wir bereits im frühen Heisst das nun, dass wir bereits im frühen Heisst das durchführen sollen? angepasste Kräftigungsformen im Vorschulalter nützlich sind. Nicht ein zu frühes, sondern nur ein falsch durchgeführtes Krafttraining ist schäd-

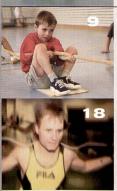
senen erweitern. Wir wollen mit diesen Beiträ-Art entgegentreten und möchten Sie, liebe Lesedurch. Sie werden feststellen, ob sich die Haltung Ihrer Schülerinnen oder Vereinsmitglieder dank Ihren Krafttrainings im Laufe des Jahres verbes-cert hat







Kraft







V-förmige Rücken, gewaltige Nacken, Hügel von Bi- und Trizepsmuskeln: Die Bilder zum Thema Kraft findet man in Bodybuilding-Zeitschriften. Für den Bewegungsunterricht oder das Training im Verein mag Schönheit ein Aspekt sein. Wer jedoch das Ziel seiner Trainingstätigkeit mit «gut aussehen» beschreibt, dem wird diese «mobile»-Ausgabe nicht weiterhelfen. Auf den folgenden Seiten wird Kraft zuerst als Voraussetzung und nicht als Ziel betrachtet. Das Zitat in der Ouvertüre beschreibt, um was es geht – in diesem Heft und im Sport allgemein: Kraft und Technik gehören zusammen.

- 6 Ouverture
- Krafttraining mit Kindern Die Meinung des Experten zu einem Tabuthema Janina Sakobielski
- Früh Kraft trainieren Die Chance ergreifen Lukas Zahner
- 12 Das Spiel mit der Kraft beginnt in der Vorschule
- 15 Haltungsschwächen - Testverfahren zur Früherkennung
- 16 Krafttraining kennt kein Alter Jost Hegner
- 18 «Ich bin kein Feind der Fitnessbranche» – Im Gespräch mit Bruno Baviera Roland Gautschi
- 20 Keine Angst vor dem Hohlkreuz – Eine Fehlhaltung gibt zu Reden Roland Gautschi
- Mehr als Gewichte stemmen Die Trainingsphilosophie 22 von Jean-Pierre Egger Erik Golowin
- 26 Portfolio Fitness - Dauerbrenner und neue Trends Ralph Hunziker
- 29 Variationen zu einem Thema - «Kraftvolle» Statements
- 62 Der Pull-over ist kein Kleidungsstück – Anleitung zum Hanteltraining Rolf Weber
- Die Turnhalle als Fitnesszenter Trainingsmöglichkeiten im Sportunterricht Pierre Meylan



www.mobile-sport.ch

