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: 31.07.2025

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

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Werden sich unsere Nachfahren dereinst wieder wie die Affen fortbewegen? Wenn wir uns die steigende Zahl der übergewichtigen und über Rückenschmerzen klagenden Kinder vor Augen halten, hat diese Frage durchaus ihre Berechtigung.

Die Zahlen diesbezüglich sprechen für sich: Laut einer repräsentativen Studie des Instituts für Lebensmittelwissenschaften der ETH Zürich leidet jeder sechste Junge zwischen sechs und zwölf Jahren an Übergewicht; bei den Mädchen ist es sogar jedes fünfte. Fettleibigkeit betrifft 3,8 % aller Schweizer Kinder, und auch Rückenschmerzen nehmen zu. Über 20 % der 11- bis 14-Jährigen berichten über gelegentliche oder chronische Rückenschmerzen, und je älter die Kinder werden, desto häufiger treten sie auf.

Diese Tatsachen sind alarmierend und haben schwerwiegende Folgen. Haltungsschäden betreffen eine beträchtliche Anzahl unserer Jugendlichen. Für eine gesunde, physiologische Haltung sollte die Wirbelsäule bereits sehr früh durch Muskelkraft stabilisiert werden. Die lokalen und globalen Rumpfstabilisationsmuskeln brauchen jedoch adäquate Reize, damit sie sich entwickeln und ihre Aufgabe erfüllen können. Diese Reize sind im Tagesablauf vieler Kinder seltener geworden. Zudem wird die Muskulatur durch zunehmend sitzende Tätigkeiten immer einseitiger belastet.

Heisst das nun, dass wir bereits im frühen Kindesalter Krafttraining durchführen sollen? Das würde bedeuten, ein Tabu, das im Sportunterricht und im Vereinssport noch sehr stark verankert ist, zu überdenken. Und genau dies hat die vorliegende Ausgabe von «mobile» vor. Wir möchten aufzeigen, dass klug aufgebaute und angepasste Kräftigungsformen im Vorschulalter und während der ersten Schuljahre sinnvoll und nützlich sind. Nicht ein zu frühes, sondern nur ein falsch durchgeführtes Krafttraining ist schädlich.

Auf den folgenden Seiten finden Sie viele wertvolle Tipps, die Ihre Kenntnisse im Krafttraining mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen erweitern. Wir wollen mit diesen Beiträgen dem zunehmenden Haltungszerfall unserer Art entgegentreten und möchten Sie, liebe Leserinnen und Leser, zur folgenden Aufgabe einladen: Führen Sie den Test auf Seite 15 am Anfang und am Ende eines Schul- oder Vereinsjahres durch. Sie werden feststellen, ob sich die Haltung Ihrer Schülerinnen oder Vereinsmitglieder dank Ihren Krafttrainings im Laufe des Jahres verbessert hat ...

Und ohne es abschätzig zu meinen: Lassen wir die Affen im Urwald und tragen zur Entwicklung der aufrechten Haltung einer neuen Generation des Homo sapiens bei!

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch

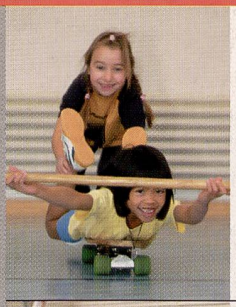
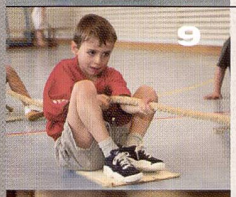
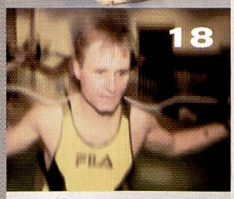
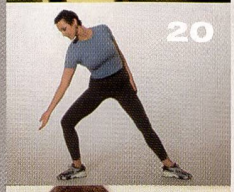
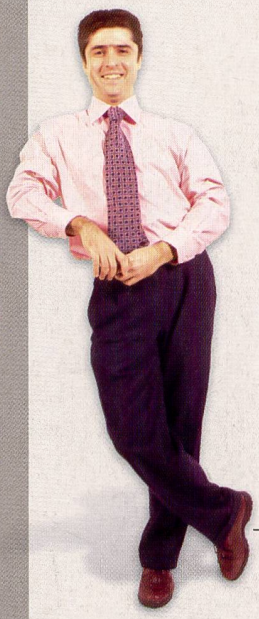


Foto: Daniel Käsermann









Inhalt

ETH-ZÜRICH
03. April 2003
BIBLIOTHEK
P 516·485
MED

mobile
Die Fachzeitschrift für Sport

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**

9 **Krafttraining mit Kindern – Die Meinung des Experten zu einem Tabuthema**
Janina Sakobielski

10 **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

22 **Mehr als Gewichte stemmen – Die Trainingsphilosophie 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

66 **Die Turnhalle als Fitnesszenter – Trainingsmöglichkeiten im Sportunterricht**
Pierre Meylan

Mehr Details

www.mobile-sport.ch