

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 5 (2003)
Heft: 2

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: 15.11.2025

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

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.

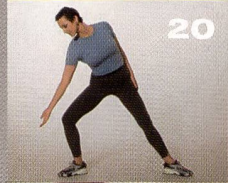
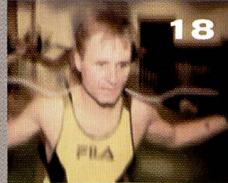
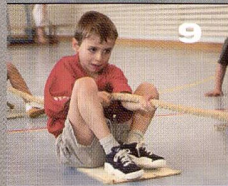
Diese Tatsachen sind alarmierend und haben schwerwiegende Folgen. Haltungsschäden betreffen eine beträchtliche Anzahl unserer Jugendlichen. Für eine gesunde, physiologische Haltung sollte die Wirbelsäule bereits sehr früh durch Muskelkraft stabilisiert werden. Die lokalen und globalen Rumpfstabilisationsmuskeln 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 Haltungsverfall unserer Art entgegenreten 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



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 Trainings-tätigkeit 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 **Ouvertüre**
- 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 Fitnessszentrum – Trainingsmöglichkeiten im Sportunterricht**
Pierre Meylan

Mehr Details

www.mobile-sport.ch



Running-, Walking- und Nordicwalking-Interessierte aufgepasst!

Im Rahmen der «Get the feeling TOUR 2003» können EinsteigerInnen und Fortgeschrittene unter professioneller Anleitung von Anita Brägger, mehrfache CH-Meisterin über 800m, und Urs Gerig, Sportcoach und Walking-Experte, einen Einblick und wichtige Tipps zu diesen Sportarten erhalten.

Gleichzeitig können Sie die entsprechenden neusten COMPLETE Produkte testen und ausprobieren.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen Freude und Spass am gemeinsamen Sporterlebnis.

Die Veranstaltung ist öffentlich und die Teilnahme kostenlos.

STATIONEN DER «GET THE FEELING» TOUR:

(jeweils 12.00 Uhr und 17.00 Uhr)

Zürich 30. April 2003 Sportzentrum CREDIT SUISSE Fluntern

Basel 1. Mai 2003 St. Jakobspark (Grün 80)

Bern 2. Mai 2003 Allmend (vis-a-vis Wankdorf-stadion)

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Anmeldung und weitere Informationen unter:
www.sportcoach.ch

ENHANCE YOUR RUNNER'S HIGH.

PUMA Extol für neutrale Läufer und leichte Überpronierer die einen gut gedämpften, dynamischen Laufschuh suchen. Die UniTec Außensohlentechnologie, bietet zusammen mit unserer überganglos in die Zwischensohle integrierten IdCELL Vorfußdämpfung und dem neuen decoupled iCell im Fersenbereich ultimative Dämpfung, Flexibilität und ein sehr direktes Laufgefühl für komfortables 'Kilometerfressen'.



COMPLETE


PUMA
puma.com

«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 (JSA), 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

Bezugspreise

Jahresabonnement (6 Ausgaben): Fr. 35.– (Schweiz), € 31.– (Ausland), mobileclub: Fr. 15.–, Einzelausgabe: Fr. 10.–/€ 7,50 (+Porto)

Nachdruck

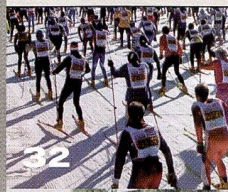
Die in «mobile» publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt die Haftung für unverlangt eingeschickte Texte und Fotos ab.

Auflagen

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

ISSN 1422-7851

Serien



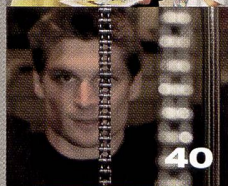
- 32 **Sport und Wirtschaft (1) – Regionen profitieren von Sportgrossanlässen**

Barbara Meier, Jürg Stettler



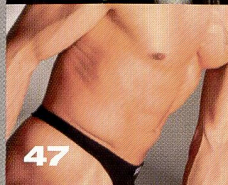
- 34 **Der Fuss im Sport (2) – Vielseitig laufen, das ist lebenswert**

Ralph Hunziker



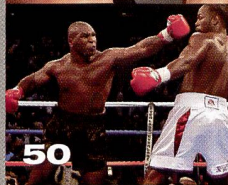
- 36 **Ernährung und Sport (8) – Besser essen für mehr Leistung**

Gianlorenzo Ciccozzi



- 39 **Orientierungslauf (3) – In vielen Fächern zu Hause**

Roland Eggspühler



- 40 **Fitnesszentren: Gesundheitstempel oder Verletzungsfallen? – Die Resultate einer bfu-Studie**

René Mathys, Muriel Sutter



- 43 **Neuerscheinungen**

- 47 **Dopingprävention – Schönheit ohne Anabolika**

Matthias Kamber

- 49 **Jugend + Sport im Internet – Aktuell und übersichtlich**

Bernhard Rentsch

- 50 **Wie moralisch ist der Sport? – Walter Herzog zur Ethik-Charta**

Nicola Bignasca

- 55 **Leserbrief/Carte blanche**

- 57 **Die Magglingen-Deklaration – Symposium am Baspo**

Daniele Waldburger

- 59 **Markt – Optimale Kräftigung mit dem Fitball Traction**

Majda Scharl

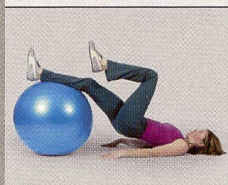
- 61 **mobileclub**

- 65 **Bildungsangebote**

- 70 **Vorschau**

Praxisbeilage:

Swissball – eine runde Sache!



Der Swissball ist längst ein bekanntes und anerkanntes Trainingsgerät. Seine Beliebtheit verdankt er seiner Vielseitigkeit. Er kommt als Stuhl, Spielball, zum Dehnen oder Kräftigen zum Einsatz. Weshalb der Swissball im Kraftbereich so erfolgreich ist, zeigt diese Praxisbeilage.

Rolf Altorfer, Stephan Meyer, Roland Gautschi