

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 5 (2003)

Heft: 3

Rubrik: Mitteilungen

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>

Pia Näf (PN), Barbara Gut (BG)

Mentale Erfolgsrezepte im Basketball

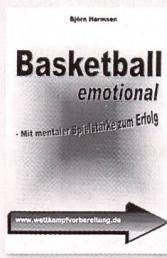
Wer im entscheidenden Moment die Ruhe bewahren und «am Basketball» bleiben will, muss mental stark sein. Der praxisnahe Ratgeber ist ein Arbeitsbuch mit Analysen-, Zielstellungs- und Massnahmenblätter zur Entwicklung der mentalen Spielstärke. Es werden Übungen und Spiele für die Teamentwicklung aufgezeigt, beispielsweise Konzentrationstests, Anspannungs- und Entspannungsmethoden oder Gedankenprotokolle.

Ein weiteres Kapitel gibt Anleitungen zu mentalen Techniktrainingsmethoden. So kann erfolgversprechend sein, einen Freiwurf vor dem inneren Auge als Film ablaufen zu lassen.

Das abschliessende Kapitel ist dem Thema Coaching gewidmet und beleuchtet die relevanten Aspekte der Mannschaftsunterstützung vor, während und nach dem Spiel.

Die vielen anregenden und ideenreichen Übungen fordern uns auf, diese unverzüglich (mental) durchzuführen. Im mentalen Bereich liegt noch viel Potenzial. Der Ball liegt bei Ihnen! (PN)

Harmsen, B.: Basketball emotional. Mit mentaler Spielstärke zum Erfolg. Linden, Verlag Draksal, 2002. 85 Seiten.



Sportheft für die Jüngsten

Sind Ihre Schülerinnen und Schüler auf dem Weg zur Ballkünstlerin, zum Tänzer, zur Geräteturnerin, zum Leichtathleten oder zur Wassersportlerin? Das Sportheft begleitet alle am Bewegungsunterricht Beteiligten. Die vielseitigsten Bewegungserlebnisse in der Halle und im Freien werden in der 1. bis 3. Klasse stufengerecht erprobt und im persönlichen Sportheft festgehalten. Es begleitet Schüler/-innen und Lehrpersonen bei ihren Sportaktivitäten. Kinder werden durch das Sportheft motiviert, über ihre Bewegungserlebnisse nachzudenken sowie Fortschritte, Interessen und Bedürfnisse zu erkennen und festzuhalten. Den Lehrpersonen dient das Heft zur Festlegung von Zielen und Inhalten und zur Auswertung, gemeinsam mit den Schüler/-innen. Gestalten sie einen abwechslungsreichen Unterricht mit Hilfe dieses kindgerechten Sporthefts! (PN)

Baumberger J., Müller U.: Sportheft 1. bis 3. Kl., Zürich, Verlag Baumberger & Müller, 2003. 34 Seiten.



Die Kunst der Kommunikation

Die Meinung des Autors, dass «die Gestaltung der zwischenmenschlichen Kommunikation für jeden Lehrer eine dauerhafte Herausforderung ist», wird wohl kaum jemand bestreiten. In vielen Klassenzimmern sind in diesem Bereich denn auch Defizite auszumachen. Die Rahmenbedingungen des Sportunterrichtes sind für Lehrende eine spezielle, kommunikative Herausforderung. Das Buch gibt Anregungen und Hilfen, welche die Kommunikation im Bewegungsunterricht erleichtern. Die zahlreichen Tipps werden mit anschaulichen Situationsbeispielen ergänzt. Trotzdem soll der Leser kritisch bleiben und die Hilfestellungen für den praktischen Gebrauch nicht als garantierter Erfolgsrezepte betrachten. Das Buch ist in drei Hauptkapitel gegliedert. Im Kapitel «Ausgangspunkte und Grundlagen» werden allgemeine Erkenntnisse und Theorien aufge-

führt und Empfehlungen abgegeben. Zusätzlich führt der Autor in die Grundformen der Unterrichtskommunikation ein. Das Kapitel «Kommunikation in ausgewählten Handlungsfeldern» befasst sich mit verschiedenen Problemsituationen, zu welchen jeweils geeignete wie auch ungeeignete Kommunikationsmuster vorgestellt werden. Schliesslich wird im Kapitel «Weitere Einzelaspekte der Kommunikation» die Bedeutung der nonverbalen Kommunikation für den Sportunterricht hervorgehoben. Es wird betont, dass die Eigenbeobachtung oder die Beobachtung durch Schülerinnen und Schüler wichtig und hilfreich sind, um in der Situation angemessen zu handeln bzw. zu kommunizieren. Mit Hilfe dieses Buches kann der Dialog zwischen Lehrenden und Lernenden Schritt für Schritt analysiert und verbessert werden. (BG)

Klingen, P.: Kommunikation im Sportunterricht. Baltmannsweiler, Schneider Verlag, 2001. 202 Seiten.



Sportunterricht: Hilfe!

In Ergänzung zum Lehrmittel Sporterziehung Band 4 wurden – ebenfalls vom Autorenteam des Sportheftes, Jürg Baumberger und Urs Müller – die überarbeiteten Unterrichtshilfen und Lehrbeilagen zur Planung, Durchführung und Auswertung des Unterrichts herausgegeben. Für das 4. bis 6. Schuljahr liegen sorgfältig zusammengestellte Jahresstoffpläne vor. Die Semesterplanungen sind als Vorschläge gedacht. Im Weiteren finden Lehrerinnen und Lehrer Reihenbilder wichtiger Fertigkeiten als Kopiervorlagen, Beurteilungsvorlagen und Turniertableaus. Alles höchst willkommene Unterrichtshilfen für einen zielgerichteten und qualitativ hoch stehenden Sportunterricht. (PN)

Baumberger J., Müller U.: Unterrichtshilfen zu Planen-Durchführen-Auswerten, Zürich, Verlag Baumberger & Müller, 2003. 64 Seiten.



Angeklickt

Basketball – Die Grundelemente im Angriff

Das Beherrschung der Grundelemente war in der Basketballpraxis schon immer von grosser Bedeutung. Mit der Einführung der 24-Sekunden-Regel umso mehr: Das Spiel wird schneller und spektakulärer – aber auch anspruchsvoller auf der kognitiven, technischen, taktischen und physischen Ebene.

Dieses Video veranschaulicht die Kernelemente des Wurfes, des Dribblings, des Passes und der Ballannahme sowie des Freilaufens. Es dient in J+S-Leiterkursen Basketball als Ergänzung zum J+S-Handbuch und kann auch als didaktisches Hilfsmittel für den Basketballunterricht mit Jugendlichen eingesetzt werden.

Chervet, M.: Basketball. Die Grundelemente im Angriff. Magglingen, BASPO, 2003. Verkaufspreis: Fr. 34.–. Dauer: 21 Minuten.

Das Video kann in der BASPO-Videothek gekauft werden. Telefon 032 327 63 62 (nur am Vormittag); E-Mail: video@baspo.admin.ch



INTERNATIONALES HÖHENTRAININGS- ZENTRUM ST. MORITZ

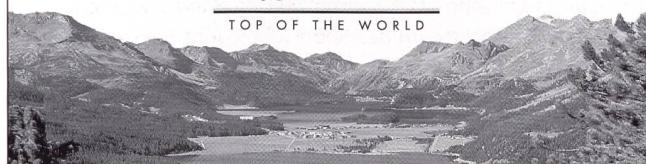
1800 m ü.M., einzigartiges,
trockenes Reizklima.

Moderne Sportanlagen
für alle Sommer- und
Wintersportarten.

Leichtathletik, Eissport,
Ski Alpin und Nordisch,
Wassersport, Pferdesport,
Ballsport, medizinische
Betreuung

Auskunft

Sportsekretariat
CH-7500 St. Moritz
Tel. ++41 (0)81 837 33 88
Fax ++41 (0)81 837 33 89
e-mail: sports@stmoritz.ch



Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



Sportklettern in der Schule mit dem SAC

Der Schweizer Alpen-Club SAC stattet Ihre Turnhalle für eine oder zwei Wochen mit einer Kletterwand aus. So haben Sie die Gelegenheit, Klettern als Schulsport kennen zu lernen. Im Preis von CHF 1900.– für eine Woche ist alles inklusive (Klettermaterial, Betreuung und Transport).

Interessiert? Mehr Infos unter www.sac-cas.ch / Jugend, per Mail tanja.peter@sac-cas.ch oder Tel. 031 370 18 30.



Black Diamond



Ride the Bike



MODELL MYTHOS
INMOLDING TECHNOLOGY



MODELL AIRFRAME XI
CERAMIC FOGSTOP TECHNOLOGY

ALPINA
PROFESSIONAL EYEWEAR



503 Am Puls bleiben

Inhalt: In diesem Kurs erhalten Sie Ideen für spielerisches, vielfältiges Ausdauertraining im Sportunterricht, führen es praktisch mit Pulsmesser selber durch, und erhalten einfache theoretische Grundlagen zum Ausdauertraining.

Zielpublikum: Sportlehrpersonen ab dem 5. Schuljahr.

Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 60.–. Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

Besonderes: Kursunterlagen (Theorie, Übungssammlung) werden abgegeben.

Kursleitung: Michael Aebsicher, Burgdorf, michael.aebsicher@besonet.ch.

Kursort: Burgdorf.

Kursdatum: Samstag, 6. September 2003.

Anmeldung bis: Samstag, 19. Juli 2003.

603 Einführung in die Lehrmittel-Broschüre «Bewegung und Gesundheit» (10.–13. Schuljahr)

Inhalt: In diesem Kurs lernen Sie das Konzept und die Kernthemen der neuen Lehrmittel-Broschüre für das Schuljahr 10 bis 13 kennen und bekommen eine inhaltliche Übersicht. Durch den Einblick in die Broschüre können Sie erste Erfahrungen sammeln und die Inhalte praktisch erproben.

Zielpublikum: Lehrpersonen der Sek II-Stufe.

Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 60.–. Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

Besonderes: Unkostenbeitrag für Kopien ca. Fr. 7.–/TN; Verpflegung zu Lasten der TN; max. 20 TN.

Kursleitung: Ernst Rothenfluh, Kriens, ernst.rothenfluh@bluewin.ch.

Kursort: Luzern.

Kursdatum: Samstag, 13. September 2003.

Anmeldung bis: Samstag, 26. Juli 2003.

703 Entspannungsformen für die Schule

Inhalt: Sich erholen – Stress abbauen – dem Körper etwas Gutes tun. Mit einfachen Formen, mit und ohne Material (Einstieg und Kennenlernen) bis zu komplexeren Gruppen-

übungen nähern wir uns dem Thema Entspannung in vielfältiger Weise. Wie kann ich Entspannungsformen einführen? Wie lehre ich, Nähe zu «Ertragen», der Partnerin zu vertrauen, einen anderen Menschen zu berühren? Im «aktiven» Teil arbeiten wir an unserer eigenen Fitness. Jeweils nach einem Aufwärmen mit Aerobic, Joggen oder Biken (individuell oder in der Gruppe) lernen wir verschiedene Massageformen kennen.

Zielpublikum: Lehrerinnen aller Stufen (entsprechend einem Wunsch aus einem früheren SVSS-Kurs steht das Wochenende nur Frauen offen. Bei Bedarf wird ein Männerangebot organisiert).

Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 70.–. Nichtmitglieder: Fr. 140.–.

Besonderes: Kurskostenbeitrag Fr. 10.–.

Kursleitung: Pamela Battanta, Bern, pambattanta@dplanet.ch.

Kursort: Ittigen (Bern).

Kursdatum: Samstag/Sonntag, 13./14. September 2003.

Anmeldung bis: Sonntag, 3. August 2003.

803 Yoga – schulisch leicht gemacht

Inhalt: Die Teilnehmenden lernen ausgesuchte Power-Yoga-Übungen selber korrekt auszuführen und zu unterrichten. Sie können die Übungen sowohl für Unerfahrene als auch für Fortgeschrittene modifizieren und in bestehende Unterrichtslektionen einbauen. Sie erhalten zudem zwei Demolektionen Power-Yoga.

Zielpublikum: V. a. Sportlehrpersonen auf der Sek II-Stufe.

Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 60.–. Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

Besonderes: Eintrittsgebühr ins Studio: Fr. 25.–/TN, Verpflegungsmöglichkeiten vorhanden.

Kursleitung: Katja Hügli, Basel, katja.huegli@personalfitness.ch.

Kursort: Basel (Body&Mind Studio Spirit).

Kursdatum: Samstag, 25. Oktober 2003.

Anmeldung bis: Samstag, 30. August 2003.

1803 Shake me Shakespeare

Inhalt: Im (Schul-)Theater stehen Bewegung und Tanz für Bühnenaktion, Raumgestaltung, bewegte Bilder, Choreografie. Während schon mit einfachen Schauspielübungen Geschichten erzählt werden können, vermögen einfühlsame Bewegungschorografien dem Spiel Atmosphäre und bühnenwirksame Bildkraft zu verleihen. Inhaltlich werden wir uns damit beschäftigen, Shakespeare'sche Szenen in eine eindrucksvolle körperliche Formensprache umzusetzen.

Zielpublikum: Tanz- und theaterinteressierte Lehrpersonen aller Stufen.

Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 70.–. Nichtmitglieder: Fr. 140.–.

Besonderes: Übernachtung und Verpflegung zu Lasten der Teilnehmenden. Zusätzlicher Kurskostenbeitrag Fr. 30.–.

Kursleitung: Béatrice Goetz und Martin Frank, Basel, goefi@bluewin.ch.

Kursort: Basel (Stadttheater).

Kursdatum: Samstag/Sonntag, 20./21. September 2003 (Achtung: neues Datum! Vormals 6./7. September 2003).

Anmeldung bis: Freitag, 15. August 2003.



Anmeldeformular SVSS

Nummer der Veranstaltung:

Titel der Veranstaltung:

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ, Ort:

Kanton:

Telefon:

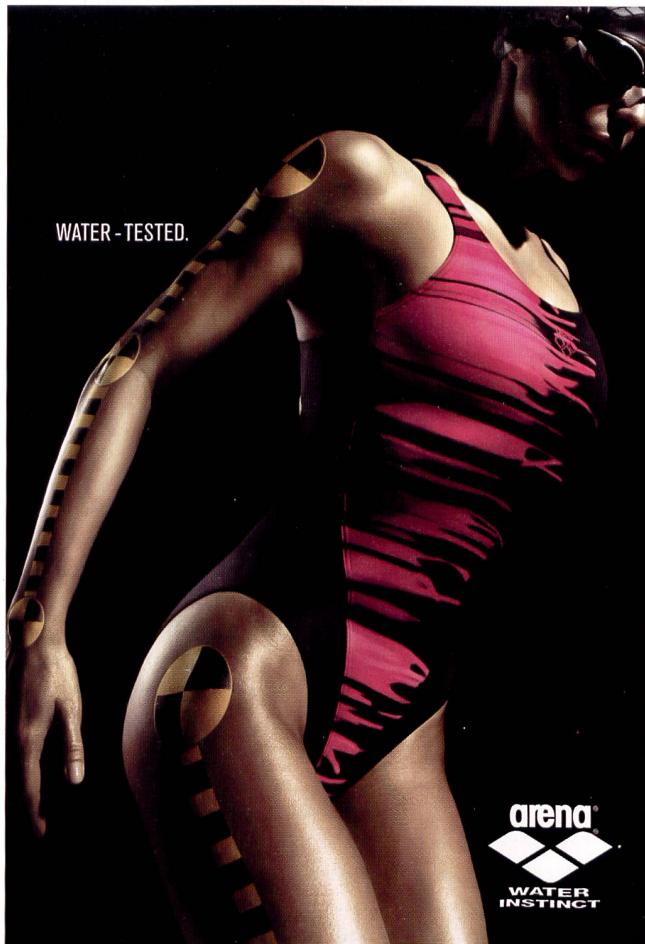
Beruf:

Falls J+S-Kurs: Angabe der AHV-Nr.:

Mitglied des SVSS: Ja Nein

Falls Ja, in welchem Kantonalverband:

Einsenden an: SVSS-Sekretariat, Neubrückstrasse 155, 3012 Bern



**Die Sonne wird
immer stärker.
Daylong auch.**

Neu 50+

Hochwirksamer Sonnenschutz.

partner der krebsliga schweiz

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

spring

arena
WATER
INSTINCT

Compeed® wirkt wie eine zweite Haut

**Blasen?
Können Sie
vergessen!**

NEU Auch für Blasen an den Zehen

Compeed® HYDROCURE® SYSTEM
Seulage à douleur provoquée par les
Ampoules aux Orteils
Schmerzlinderung bei
Blasen an den Zehen
Sollievo dal dolore provocato dalle
Veschie delle dita dei Piedi
PROTEGE CON DISCREZIONE LE VESCHIE SULLE PECCE DINTO UNI PETTI
SCHUTZT DISCREKT BLASEN AM KLEINEN ZEHEN
PROTEGE DISCREZIONE LE VESCHIE SULLE PECCE DINTO UNI PETTI
8
MAXIMALES ERGÄNZUNGS-MASS
COMPEED®

Compeed®
Stoppt den Schmerz und weiter geht's.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und im Drogeriefachhandel.

1903 Licht und Schatten

Inhalt: Wir spielen mit Bewegung, Licht und Schatten unter Einbezug verschiedener Medien wie Hellraumprojektor, Scheinwerfer, Diaprojektor, Videobeamer und Musik. Die zweidimensionalen Schattenfiguren erzeugen eine zweite Spieldimension, welche zu neuen Formen und Geschichten anregt. Als Projektionsflächen dienen uns verschiedene Materialien, die unterschiedlich strukturierte Abbildungen der Spielszenen ermöglichen. Aus diesen Licht- und Bewegungsexperimenten erarbeiten wir Ideen und konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für die Schule. Stell dich mit uns ins Licht – lass dich entführen in die Welt der Schatten!

Zielpublikum: Lehrpersonen aller Stufen.

Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 70.–. Nichtmitglieder: Fr. 140.–.

Besonderes: Es werden keine speziellen Voraussetzungen erwartet. Zusätzlicher Kurskostenbeitrag Fr. 30.–.

Kursleitung: Regula Nyffeler, Bern, regula.nyffeler@bluewin.ch und Yvonne Hostettler.

Kursort: Bern (Pädagogisches Ausbildungszentrum NMS).

Kursdatum: Samstag/Sonntag, 20./21. September 2003.

Anmeldung bis: Freitag, 15. August 2003.

2003 Salsa – die Karibik tanzt

Inhalt: Salsa, Merengue, Bachata, Casino, Despelote ... eine faszinierende Welt der karibischen Tanz- und Musikkultur! Im Zentrum dieses Angebotes stehen die kubanischen Tanzformen mit Despelote, Casino, Rueda. Ein Angebot für Fortgeschrittene, die bereits Kurse im SVSS besucht haben, und mehr Vueltas lernen möchten, jedoch auch für Einsteigerinnen und Einsteiger, die erste Schritte wagen. In diesem Tanzweiterbildungskurs sind auch speziell Männer herzlich willkommen, denn die Latinos sind ausgezeichnete Tänzer!

Zielpublikum: Lehrpersonen mit Interesse für Salsa; Fortgeschrittene und Unerfahrene.

Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 70.–. Nichtmitglieder: Fr. 140.–.

Besonderes: Kurskostenbeteiligung Fr. 20.–.

Kursleitung: Margrit Bischof, Herrenschwanden, margrit.bischof@issw.unibe.ch und Doris Lindau, Wabern.

Kursort: Wabern bei Bern.

Kursdatum: Freitag/Samstag, 31. Oktober/1. November 2003.

Anmeldung bis: Freitag, 19. September 2003.

2903 Kleine Kinder lustvoll bewegen!

Inhalt: Wir planen und gestalten Bewegungslektionen, damit sich unsere Kinder lustvoll lernend bewegen. Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien, kleinen und grossen Geräten, damit die Sporthalle für kleine und grosse Kinder zum wertvollen Erlebnisraum wird. Wir beschäftigen uns mit den Lehrmitteln für den Kindergarten und die Primarschul-Unterstufe.

Zielpublikum: Lehrpersonen im Kindergarten und an der Unterstufe.

Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 60.–. Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

Besonderes: Zusätzlicher Kurskostenbeitrag Fr. 25.–.

Kursleitung: Sabina und Michael Geissbühler, Herrenschwanden, michael.geissbuehler@issw.unibe.ch.

Kursort: Bern (ISSW).

Kursdatum: Samstag; 18. Oktober 2003 (Achtung: neues Datum! Vormals 8. November 2003).

Anmeldung bis: Montag, 25. August 2003

3303 Bewegungs- und Ballkünstler

Inhalt: In diesem Kurs lernen Sie das Konzept und die zentralen Inhalte der beiden Broschüren «Bewegungs- und Ballkünstler» kennen. Die darin enthaltenen Werkstätte und weiterführenden Unterrichtsideen ergänzen die Lehrmittel «Sporterziehung», Bände 3 und 4. Den Schülerinnen und Schülern können Sie im Bewegungs- und Sportunterricht vermehrt Individualisierungsmöglichkeiten anbieten und die Qualität der Lernbegleitung optimieren.

Zielpublikum: Lehrpersonen der 1. bis 4. Klasse.

Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 60.–. Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

Besonderes: Kosten für Zwischenverpflegung Fr. 5.–.

Kursleitung: Jürg Baumberger, Thalwil, juerg.baumberger@phzh.ch.

Kursort: Zürich.

Kursdatum: Samstag, 6. September 2003.

Anmeldung bis: Freitag, 25. Juli 2003.

3403 Sport und multimediales Lehren und Lernen

Inhalt: Suchen Sie ... die Auseinandersetzung mit Möglichkeiten und Grenzen des EDV-gestützten Sportunterrichts?

... direkten einsetzbaren Unterlagen für ein nachhaltiges Gesundheitskonzept? ... ein lang erprobtes Instrumentarium für die Umsetzung wichtiger Bereiche im Sportunterricht mit dem Computer? Dann belegen Sie diesen Kurs!

Zielpublikum: Lehrpersonen aller Stufen.

Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 60.–. Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

Besonderes: Das Expertenprogramm ist in MAC- und Windowsversion vorhanden.

Kursleitung: Bruno Bettoli, Einsiedeln, bbettoli@bluemail.ch.

Kursort: Zürich (KV Zürich Business School).

Kursdatum: Samstag, 20. September 2003.

Anmeldung bis: Freitag, 8. August 2003.

3503 Unihockey – Schulsport Nr. 1!

Inhalt: Fehlen manchmal die passenden Spiel- und Übungsformen? Sind die Regeln nicht 100%ig klar? Welches Material eignet sich für die Schule? Anhand des neuen Unihockeylehrmittels für die Schule erhalten Sie neue Ideen und Trainingsformen für den praktischen Schulunterricht.

Zielpublikum: Lehrpersonen aller Stufen.

Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 60.–. Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

Kursleitung: Mark Wolf, Chur, wolf@swissunihockey.ch.

Kursort: Chur (Gewerbliche Berufsschule).

Kursdatum: Samstag, 20. September 2003.

Anmeldung bis: Freitag, 1. August 2003.



3603 «Mut tut gut» – Neues Unterrichtsmittel für den Kindergarten und die Unterstufe

Inhalt: Legen Sie Wert auf einen qualitativ guten Bewegungsunterricht? Liegen Ihnen die Bewegungsbedürfnisse der Kinder am Herzen? Suchen Sie ein praktisches Lehrmittel, das Ihnen hilft, Zeit zu sparen? Suchen Sie Ideen für offene, intensive, erlebnisreiche und lustbetonte Bewegungsstunden? «Mut tut gut!» das Lehrmittel und Weiterbildungsprojekt des SVSS könnte für Sie die Lösung sein! Was im Kartenset und in der dazugehörigen Broschüre nicht abgedruckt werden konnte, bieten wir Ihnen in diesem Kurs an.

Zielpublikum: Lehrpersonen im Kindergarten und in der Primarschule.

Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 60.–. Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

Kursleitung: Eva und Hansruedi Baumann, Lenzburg, h.r.bau-mann@bluewin.ch.

Kursort: Brugg.

Kursdatum: Samstag, 25. Oktober 2003.

Anmeldung bis: Dienstag, 9. September 2003.



4703 Traditionelle Sportarten

Inhalt: Sie lernen traditionelle Sportarten wie Rugby, Landhockey, Lacrosse oder Cricket mit methodischen Aufbaureihen gefahrlos kennen und spielen, und erhalten so neue Ideen für den Sportunterricht.

Zielpublikum: Lehrpersonen aller Stufen.

Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 70.–. Nichtmitglieder: Fr. 140.–.

Besonderes: Unterkunft (Vierbettzimmer), Verpflegung und Materialmiete ca. Fr. 180.–.

Kursleitung: Rolf Jakob, Hergiswil, rolfchjakob@aol.com.

Kursort: Sarnen.

Kursdatum: Samstag/Sonntag, 6./7. September 2003.

Anmeldung bis: Freitag, 25. Juli 2003.

5103 «move up» – das SVSS-Projekt für Qualitätsentwicklung (Kurs III)

Inhalt: Wenn Sie die Qualität Ihres Unterrichts mit System steigern wollen, wo setzen Sie dann an? Beim erhofften Output? Den zu behandelnden Inhalten – oder bei den Unterrichtsverfahren? «move up», das Projekt des SVSS für Qualitätsentwicklung, formuliert zu allen drei Dimensionen konkrete Vorschläge und zeigt Umsetzungsmöglichkeiten anhand praktischer Unterrichtsbeispiele. Wetten, dass Sie noch gänzlich unbekannte Instrumente kennen lernen und bei der Praxis und deren Reflexion vielfältige Anregungen bekommen?

Zielpublikum: Bewegungs- und Sportlehrpersonen der Stufen Sek I und II.

Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 60.–. Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

Kursleitung: Christoph Wechsler und Andres Hunziker, Basel, andres.hunziker@svss.ch.

Kursort: Bern.

Kursdatum: Samstag, 18. Oktober 2003.

Anmeldung bis: Freitag, 5. September 2003.

5503 Quereinstiegskurs Seniorensport

Inhalt: Dieser Kurs ist ein verkürztes Leiterbildungsangebot gemäss Ausbildungskonzept «Seniorensport Schweiz» und qualifiziert Sie zum Seniorensportleiter Schweiz. Sie lernen die offiziellen Inhalte aus dem Basis-Lern-Lehrmittel «Seniorensport Schweiz» hinsichtlich des Unterrichtens von Bewegung, Spiel und Sport mit Menschen ab 45 kennen.

Zielpublikum: Personen mit Bewegungsvorbildung, d.h. abgeschlossener Grundausbildung in Bewegung, Spiel und Sport.

Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 80.–. Nichtmitglieder: Fr. 160.–.

Besonderes: Voraussetzungen für den Kursbesuch sind: Praktische Erfahrung im Leiten von Bewegung, Spiel und Sport; Grundkenntnisse in 1. Hilfe; Hospitation/Schnupperpraktikum: Mindestens 3 Besuche von Lektionen mit Seniorengruppen. Zusätzliche Kosten für Übernachtung, Verpflegung und Anlagenbenützung in Magglingen: Fr. 180.–/Person (3 Tage Vollpension).

Kursleitung: Hansjürg Thüler, Adelboden, info@bewegungsprojekte.ch.

Kursort: Magglingen.

Kursdatum: Donnerstag, 11. bis Sonntag, 14. September 2003.

Anmeldung bis: Freitag, 4. Juli 2003.

5603 Polysportives Wochenende für Diplomierte (J+S Schulsport, Modul Fortbildung)

Inhalt: Erfüllen der J+S FK Pflicht «Schulsport» mit Vertiefung in den Fächern Basketball und Leichtathletik. Attraktives Rahmenprogramm.

Zielpublikum: Sportunterrichtende Lehrpersonen aller Stufen.

Einschreibegebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 70.–. Nichtmitglieder: Fr. 140.–.

Besonderes: Übernachtungsmöglichkeiten sind in der Preis-kategorie von Fr. 65.– bis Fr. 80.–/Nacht vorhanden.

Kursleitung: Christina Forster, Wil, christina.forster@tbwil.ch.

Kursort: Heerbrugg SG.

Kursdatum: Samstag/Sonntag, 25./26. Oktober 2003.

Anmeldung bis: Freitag, 5. September 2003.

6703 «Forum Bewegung und Sport»: Modul-bewegung? Bewegungsmodul? Bewegte Module!

Inhalt: Bewegung im Umfeld von Gesundheit, Entwicklung und Lernen. Welchen Stellenwert haben gesundheitsrelevante Inhalte an den PHs? Ausbildungszeit im Fachbereich Bewegung und Sport? Modulbeschreibungen. Aktueller Stand der Arbeiten. Austausch unter den verschiedenen PHs.

Zielpublikum: Ausbildende an Pädagogischen Hochschulen und Fachhochschulen und Lehrerseminarien im Fachbereich «Bewegung und Sport».

Kursleitung: Administration: Kathrin Heitz Flucher, Aarau, flhe@freesurf.ch. Leitung vor Ort: Erwin Veith und Andy Gasser.

Kursort: Basel (ISSW).

Kursdatum: Donnerstag, 11. bis Samstag, 13. September 2003.

Anmeldung bis: Samstag, 21. Juni 2003.

Traumeel®

*bei Verstauchungen,
Verrenkungen,
Prellungen*



Die moderne homöopathische Alternative

In Apotheken und Drogerien



Forum Sumiswald
Der Ort für Sport und Kultur

Lager- und Trainingsmöglichkeiten



... äbe drum

Forum Sumiswald Burghof 104 3454 Sumiswald

Tel. 034 432 44 44

Mail: info@forum-sumiswald.ch

Fax 034 431 20 31

Homepage: www.forum-sumiswald.ch

- das Haus mit dem bunten Angebot

Freizeitangebot

Schwinn-Cycling



Klettern

Whirlpool



Whirlpool

Hallenbad



Saunalandschaft
Cosmos





Der Zentralvorstand des SVSS in gleichbleibender Besetzung (v. l.): Heinz Trachsel, Thomas Egloff, Gregor Wick, Michael Grünert, Pia Naeff, Joachim Laumann, Ruedi Schmid, Andres Hunziker, Laurent Kling.

Delegiertenversammlung

Qualität hat ihren Preis

Die Delegierten des Schweizerischen Verbandes für Sport in der Schule trafen sich Anfang Mai in der Kapelle des Kollegiums Altdorf. Am meisten zu reden gaben die Anträge zur Erhöhung der Mitgliederbeiträge.

Roland Gautschi

In seiner Begrüssungsansprache beleuchtete Tumasch Cathomen, Präsident der Parlamentarischen Gruppe Sport Uri, die Stärken und Schwächen des Urner Schulsports. Beispielsweise die schwache Nutzung von Weiterbildungsangeboten oder die grossen qualitativen Unterschiede im Bereich Bewegungs- und Sportunterricht an den Schulen. Probleme, mit denen sich auch der SVSS konfrontiert sieht.

Deutliche Worte

Der Präsident des SVSS, Joachim Laumann, machte zuerst klar, über was er nicht zu sprechen gedenke. So zum Beispiel über jene sieben kantonalen Verbände, die sich weder an- noch abgemeldet hatten. Er bezog deutlich Stellung gegen diese Passivität und ermahnte die Anwesenden, dass man nicht nur laut werden könne, wenn es ans Portemonnaie geht. Es gelte, aktiv und vorausschauend zu agieren, um insbesondere dem weiteren Abbau von Sport und Bewegung in der Schule zu begegnen.

Walter Mengisen, Leiter der Eidgenössischen Sportschule Magglingen, beleuchtete den SVSS anschliessend aus der Sicht des Bundesamtes für Sport. Er betonte insbesondere die Zusammenarbeit bei der Erstellung von Qualitätsstandards und bei der Weiterbildung der Lehrkräfte.

«Ja» zur Beitragserhöhung

Der Antrag auf Erhöhung der Mitgliederbeiträge per Verbandsjahr 2004 von

bisher 25 auf neu 40 Franken wurde den Kantonalverbänden bereits im Februar schriftlich mitgeteilt und wie folgt begründet: Mitgliederschwund, letzte Beitragserhöhung liegt 10 Jahre zurück, Teilprofessionalisierung des Verbandes aufgrund fehlender Bereitschaft zur ehrenamtlichen Tätigkeit, Festigung der Position des SVSS in der Sportlandschaft Schweiz, u. a. Ein vom Kantonalverband Zürich ausgearbeiteter Gegenvorschlag sah lediglich eine Erhöhung um 20 % auf neu 30 Franken vor. Die Zürcher Vertretung argumentierte mit der speziellen Organisation des Schulsports im Kanton Zürich. Die mehrheitlich aus

Volksschullehrer/-innen zusammengesetzten Mitglieder des SVSS würden diese Erhöhung nicht goutieren und sich fragen, was denn der Verband zusätzlich leiste. Um zahlreichen Austritten zu begegnen, sollte eine Erhöhung lediglich die Teuerung ausgleichen. In der darauf folgenden Diskussion erhielten die Zürcher jedoch wenig Unterstützung. Die Abstimmung fiel deutlich zugunsten der vom Zentralvorstand vorgesehenen Erhöhung aus (44:9). Joachim Laumann richtete abschliessend einen Appell an alle Delegierten, diesen Entscheid in den Kantonalverbänden richtig zu kommunizieren.

m

mentar Kommentar Kommentar Kommentar Kommentar Komme

Der Wind ist günstig

Der SVSS durchlebt momentan eine interessante Zeit. Der Bund hat ihm eine neue, verantwortungsvolle Aufgabe übertragen: die Ausarbeitung der Qualitätskriterien (Standards) für die Bewegungs- und Sporterziehung in der Schule. Nach dem erfolgreichen Kampf für die Beibehaltung der Bundesverordnung, die die Anzahl Unterrichtslektionen regelt, erhält der SVSS nun die Gelegenheit, sich ein neues Profil und (neue) Grundlagen für eine ganzheitliche Bildung der Schülerinnen und Schüler in den Bereichen der Bewegung und des Sports zu geben.

Der SVSS geht auch gestärkt aus der Delegiertenversammlung in Altdorf hervor. Die Delegierten haben viel Verantwortungsbewusstsein gezeigt, indem sie für eine Erhöhung des Mitgliederbeitrages von Fr. 25.–

auf Fr. 40.– gestimmt haben. Eine weise Entscheidung in Bezug auf die Konsequenzen. Wie werden wohl die Mitglieder reagieren? Sicher gut, denn die Sportlehrerinnen und -lehrer können sich nicht leisten, den Verband zu verlassen, wenn dieser sich anschickt, neue und professionelle Strukturen für eine qualitative Verbesserung des schulischen Bewegungs- und Sportunterrichts zu schaffen. Es wird ein wenig Geduld brauchen, aber den einzelnen Mitgliedern wird das sicher bald zugute kommen. Eines ist sicher: Werden SVSS unterstützt, hilft mit, eine zeitgemässen Bewegungserziehung zu entwickeln – das dürfen wir nicht verpassen!

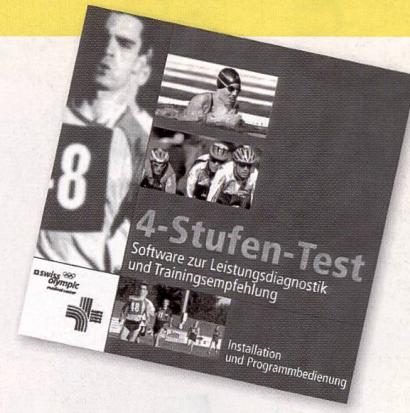
Nicola Bignasca

Leistungstest leicht gemacht

Alle, die einen einfach durchzuführenden und trotzdem aussagekräftigen Ausdauertest suchen, werden mit der vom Swiss Olympic Medical Team entwickelten Software fündig. Zugrunde liegt der 4-Stufen-Lauftest, bei dem viermal 1000 Meter in verschiedenen Geschwindigkeiten (locker-mittel-schnell-voll) gelaufen werden. Auch wenn die Teststrecke nicht exakt 1000 Meter misst, oder der Test in einer anderen (Ausdauer-) Sportart durchgeführt werden soll, können die Athletinnen und Athleten mit Hilfe dieser CD ihre Leistungsparameter bestimmen.

Die Software enthält eine Eingabemaske, wo die nötigen Daten – die Laufzeit, die Herzfrequenzwerte, die subjektive Belastungsempfindung und – falls vorhanden – die Laktatwerte eingegeben werden. Auch ohne Laktatwerte kann die anaerobe Schwelle über die Angaben der maximalen Geschwindigkeit und der maximalen Herzfrequenz ermittelt werden.

Mit diesen Resultaten können jetzt die Schwellen-Herzfrequenz wie auch die Trainingsintensitäten ausgewertet werden. Zusätzlich wird zu den ausgewerteten Tests jeweils die individuelle Trainingsempfehlung aufgeführt. (DZ)



Bezugsquelle: Bundesamt für Sport Magglingen.

Videothek. 2532 Magglingen. E-mail: video@baspo.admin.ch.

Best. Nr.: 193 001160. Fr. 155.–.

Achtung: Das Programm ist auf Macintosh-Betriebssystemen nicht lauffähig.

www.active-online.ch

Eingerostet? Der virtuelle Coach hilft weiter!

Die Leserschaft von «mobile» wird kaum zu jenem Drittel der Schweizer Bevölkerung gehören, der an Bewegungsmangel leidet. Trotzdem wollen wir an dieser Stelle den neuartigen virtuellen Motivations-Coach im Internet vorstellen, der zu mehr Bewegung und damit auch zu einem gesünderen Lebensstil animieren soll.

Entwickelt wurde das Konzept am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich. Das Ziel des Programms ist, aufzuzeigen, mit welchen einfachen Mitteln mehr Bewegung in unseren (allzu) bequemen Alltag gebracht werden kann. Beim Besuch der Website kann ein eigenes Bewegungsprofil erstellt werden, aufgrund dessen individuell abgestimmte Bewegungsempfehlungen abgegeben werden, die ohne Zeitdruck und Zwang durchgeführt werden können. Falls erwünscht, meldet sich der virtuelle Coach auch regelmässig per E-Mail und gibt weitere Tipps. Zusätzlich findet man auf der Site Kräftigungsprogramme, Übungssammlungen zum Ausdrucken und nützliche Links zu regionalen Bewegungsanlässen, Gesundheit und Ernährung.

Auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, davon sind wir überzeugt, wollen mit ihrer Grundeinstellung zum Sport Menschen in Ihrer Umgebung zu einem aktiveren Leben animieren. Der virtuelle Coach kann also auch für Sie eine grosse Hilfe sein, Ihr Wissen an den Mann und an die Frau zu bringen und einmal auf eine andere Weise zu motivieren versuchen.

Ein Dankeschön an unsere Partner:

rivella

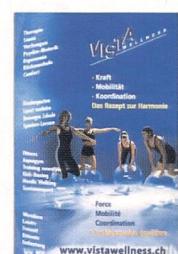
Rivella sorgt für die Attraktivität der hinteren Umschlagseite und bietet interessante Angebote für den mobileclub.

BIOKOSMA
NATURAL COSMETICS

Biokosma bietet interessante Angebote für den mobileclub.

VISTA
WELLNESS

Die Abonnenten von «mobile» finden in dieser Ausgabe den neuen Katalog unseres Partners VISTA Wellness.



Vorschau

Nächste Ausgabe

Mehrkämpfe – Mehr als Kämpfe!

Zehnkämpfer heißen «Könige der Leichtathletik». Doch sie sind Herrscher ohne Volk; oder wer kennt in seinem sportlichen Bekanntenkreis einen Zehnkämpfer, eine Siebenkämpferin? Auch in der Schule wird der Wert der Leichtathletik als Basis für viele Sportarten (noch) betont. Trotzdem kann man sich des Eindrucks nicht erwehren, dass immer seltener gesprintet, geschleudert, geworfen oder hoch und weit gesprungen wird. Im Gegenzug mobilisiert der Triathlon mit kurzen, längeren und «gigamässigen» Distanzen Massen von Freizeit- und Breitensportlern.

Im nächsten «mobile» geht es jedoch nicht darum, Sportarten gegeneinander auszuspielen, sondern einen kritischen Blick auf die gegenwärtige Mehrkampf- und Multisportpraxis zu werfen. Was reizt am Triathlon? Welche polysportiven Modelle werden im Bereich Schulsport erprobt? Wie sieht ein vielseitiges Grundlagentraining aus, und inwiefern können viele Ballsportarten auch als Mehrkämpfe betrachtet – und trainiert! – werden? Fragen, die mit Experten, Trainerinnen und Athleten geklärt und in Form der Praxisbeilage, einem «Festival der Mehrkämpfe», abgerundet werden.

«mobile» 4/03 erscheint Ende Juli.