

**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:** 12.01.2026

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



Die SBB wirbt mit dem Slogan «Snow'n'Rail» auch für mehr Sicherheit, vor allem was die Hin- und Rückreise betrifft. Im Unterschied zum nebenstehenden Foto trägt der Snowboarder auf dem Werbeplakat jedoch keinen Helm. Weshalb?

Werbekampagne der SBB und RailAway

## Das Beispiel «SNOW'N'RAIL»

SBB/RailAway bietet Arrangements von Bahnreise und Skipass zu günstigen Konditionen. In diesem Jahr wirbt das Unternehmen mit einem Top-Snowboarder für das erfolgreiche Produkt «Snow'n'Rail». Bleibt dabei die Sicherheit auf der (Bahn)Strecke?

**W**enn wir davon ausgehen, dass sich diese Werbekampagne in erster Linie an jüngere Personen richtet, wirkt sie – unabhängig von der Bildwahl – sicherheitsfördernd. Die Unfallstatistik im Straßenverkehr zeigt, dass Personen zwischen 18 und 24 Jahren ein zwei- bis dreifach höheres Unfallrisiko haben als ältere Verkehrsteilnehmer. Folgende Charakteristika sind dabei besonders häufig: viele nächtliche Unfälle an Wochenenden, viele Selbstunfälle, Unfälle wegen unangepasster Geschwindigkeit und Unfälle mit Beteiligung junger Männer. Aus diesem Blickwinkel kann festgehalten werden, dass, wer mit der Bahn fährt, zumindest keinen Verkehrsunfall verursacht.

Dennoch drängen sich beim Betrachten der Werbung einige Fragen bezüglich Sicherheit auf. So interessiert, welche Zielgruppe angesprochen wurde und weshalb unter dem Titel «Pistenspass» eine gefährliche Situation gezeigt wird, die von einem Snowboarder ohne Helm ausgeführt wird?

Die Antwort des Verantwortlichen bei RailAway:

### «Für öffentliche Stunts die Helmpflicht einführen»

*Mit der Kampagne werden alle Alterskategorien angesprochen. Besonders Familien nutzen das Angebot gerne, um ihr Budget zu schonen. Aber auch vielen Jugendlichen und Auszubildenden bietet sich die Schiene nun als kostengünstige und komfortable Alternative zum Auto an. Für den letztgenannten Fall kann ein erhebliches Sicherheitsrisiko eingeschränkt werden: übermüdete und oftmals alkoholisierte Schneehasen und -hühner irren nicht länger auf der Autobahn herum, sondern werden via Schiene sicher nach Hause kutschiert.*

*Pistenspass – ein Motto nicht nur für eine gute Werbekampagne, sondern auch für gesunde und angepasste Vergnügungen im Skigebiet: So weisen Inserate von der SUVA und FIS-Pistenregeln in jedem Prospekt auf korrektes Verhalten gegenüber der Natur, den «Mitboardern» und sich selber hin – nicht nur*

*auf den Pisten, sondern auch in den «obstacle parks». Diese Arenen, welche Herausforderungen für Freestyler jeglicher Orientierung und Klasse bieten, werden in den meisten grösseren Skigebieten gepflegt und erfreuen sich einer wachsenden, mehrheitlich jugendlichen Fangemeinde. Freestyle ist Trend, und die attraktiven Parks locken die Liebhaber spannenden Nervenkitzels weg vom lawinengefährdeten Variantenfahren in überschaubares, gesichertes Gebiet.*

*In einem solchen Park entstand auch das Werbefoto. In Zukunft könnte man erwägen, zumindest für öffentliche «Stunts» der Schneesport-Werbehelden, die Helmpflicht einzuführen.*

Pietro Buonfrate,  
stv. Geschäftsführer der Firma Railaway.  
**Adresse:** pietro.buonfrate@sbb.ch

## Wirtschaftszweig Sport

Wer will bestreiten, dass Geld die Welt regiert. Im Grunde genommen wäre es ja ein Tauschobjekt. Brot gegen Geld. Aber heute ist Geld nicht mehr nur Gegenwert, um etwas zu kaufen, sondern Wert an sich. Und so verdienen viele ihr Geld nicht mehr mit Arbeiten, sondern eben mit dem Geld. Es ist schon eigenartig, was diese Papierscheine für eine Macht haben. An der Expo.02 waren sie im «Goldpalast» auf der Bieler Arteplage ausgestellt. Und ein Roboter hatte nichts anderes zu tun, als diese mit spöttischer Geste laufend einer Schnitzelmaschine zu verfüttern. So, als wollte er sagen: Schaut nur, wie wertlos im Grunde genommen diese Wertpapierchen sind.

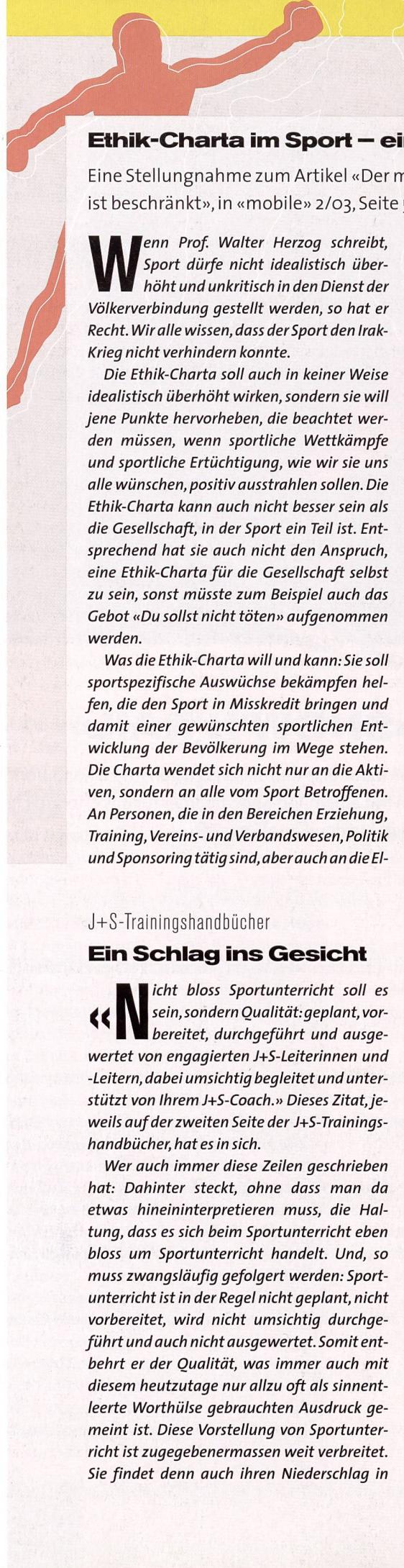
Aber ohne Geld läuft gar nichts. Das wissen mittlerweile auch die Sportler, die Veranstalter und alles, was sich noch in dieser Sportwelt tummelt. Alle wollen sie schliesslich möglichst reich leben und suchen daher eifrig nach Geldquellen. Zum Beispiel in den verschiedenen Wirtschaften, die welches haben. Vorsichtiger wäre – noch haben. Denn die Zeiten sind nicht eben rosig und die Aussichten noch weniger. Aber jene, die noch welches haben, sind nicht einfach edle Spender. Sie hoffen, dass sie mit ihrem Geldsegen die eigene Kasse wieder füllen, möglichst überfüllen, wenn auch indirekt. Sponsoring nennt man dieses Geschäft.

Im modernen Sport wird also Geld verdient. Er ist zu einer der vielen Unterwirtschaften geworden. Nur ist halt auch hier die gleiche Ungerechtigkeit am Werke wie überall in der Welt. Das wirklich grosse Geld haben nur wenige. Dass Boris Becker seine verschiedenen Exfrauen mit Millionen zufrieden stellen, dann der Bundesrepublik Deutschland zwei Millionen Steuerschulden zurückzahlen kann und dabei noch strahlt, weil er nicht ins Gefängnis muss, das treibt einem Orientierungsläufer, einem Kanuten oder einem Ringer die Tränen in die Augen. Sie, die eigentlich gleichwertige sportliche Arbeit verrichten, müssen dafür noch bezahlen. Der gute alte Sport hat seinen Glanz verloren. Wie die goldene Fassade des Expo-Goldpalastes, welche von Tausenden abgekratzt wurde. Es haben wohl wenige gemerkt, was für eine symbolische Tat sie damit vollbracht haben.

Der Sport ist zu einem gewöhnlichen Wirtschaftszweig geworden und unterliegt den

selben Regeln. In diesen ist auch enthalten, dass nur wenige abzocken können. Wie überall in der Wirtschaft. Ausser in jener, wo ich mein Bier trinke. Und dafür bezahle, was es wert ist.

D'Artagnan



## Ethik-Charta im Sport – eine Anmassung?

Eine Stellungnahme zum Artikel «Der moralische Wert des Sports ist beschränkt», in «mobile» 2/03, Seite 50.

**W**enn Prof. Walter Herzog schreibt, Sport dürfe nicht idealistisch überhöht und unkritisch in den Dienst der Völkerverbindung gestellt werden, so hat er Recht. Wir alle wissen, dass der Sport den Irakkrieg nicht verhindern konnte.

Die Ethik-Charta soll auch in keiner Weise idealistisch überhöht wirken, sondern sie will jene Punkte hervorheben, die beachtet werden müssen, wenn sportliche Wettkämpfe und sportliche Ertüchtigung, wie wir sie uns alle wünschen, positiv ausstrahlen sollen. Die Ethik-Charta kann auch nicht besser sein als die Gesellschaft, in der Sport ein Teil ist. Entsprechend hat sie auch nicht den Anspruch, eine Ethik-Charta für die Gesellschaft selbst zu sein, sonst müsste zum Beispiel auch das Gebot «Du sollst nicht töten» aufgenommen werden.

Was die Ethik-Charta will und kann: Sie soll sportspezifische Auswüchse bekämpfen helfen, die den Sport in Misskredit bringen und damit einer gewünschten sportlichen Entwicklung der Bevölkerung im Wege stehen. Die Charta wendet sich nicht nur an die Aktiven, sondern an alle vom Sport Betroffenen. An Personen, die in den Bereichen Erziehung, Training, Vereins- und Verbandswesen, Politik und Sponsoring tätig sind, aber auch an die El-

tern. Diese Akteure werden durch die einzelnen Grundsätze verschieden stark berührt. Wenn beispielsweise verlangt wird, dass Sport und soziales Umfeld im Einklang stehen sollen, so ist möglicherweise der Nachwuchssportler damit überfordert; angesprochen sind hier in erster Linie Eltern und Trainer. Sie haben es in der Hand, eine beginnende Sportlerlaufbahn nicht durch falschen Ehrgeiz zu zerstören und den Sporttreibenden so Schaden zuzufügen.

Sind die Grundsätze lediglich Floskeln, die auf Hochglanzpapier festgehalten werden? «Ja», wenn man sich nicht angesprochen fühlt, sich also als ausserhalb des Adressatenbereichs einstuft und nichts umsetzt. «Nein», wenn die Überprüfung der Forderungen laufend, in der täglichen Trainingsarbeit, erfolgt. Was hat die bundesgerichtliche Rechtsprechung mit der Bestimmung «alle Schweizer sind vor dem Gesetze gleich» doch alles an Veränderungen in unserm gesellschaftlichen Zusammenleben bewirkt! Tun wir es ihm – in unserm bescheideneren sportlichen Umfeld – gleich.

Walter Kägi,  
Präsident der Swiss Olympic Association,  
walter.kaegi@nok.ch

## J+S-Trainingshandbücher

### Ein Schlag ins Gesicht

**«N**icht bloss Sportunterricht soll es sein, sondern Qualität: geplant, vorbereitet, durchgeführt und ausgewertet von engagierten J+S-Leiterinnen und -Leitern, dabei umsichtig begleitet und unterstützt von Ihrem J+S-Coach.» Dieses Zitat, jeweils auf der zweiten Seite der J+S-Trainingshandbücher, hat es in sich.

Wer auch immer diese Zeilen geschrieben hat: Dahinter steckt, ohne dass man da etwas hineininterpretieren muss, die Haltung, dass es sich beim Sportunterricht eben bloss um Sportunterricht handelt. Und, so muss zwangsläufig gefolgt werden: Sportunterricht ist in der Regel nicht geplant, nicht vorbereitet, wird nicht umsichtig durchgeführt und auch nicht ausgewertet. Somit entbehrt er der Qualität, was immer auch mit diesem heutzutage nur allzu oft als sinnentleerte Worthülse gebrauchten Ausdruck gemeint ist. Diese Vorstellung von Sportunterricht ist zugegebenermassen weit verbreitet. Sie findet denn auch ihren Niederschlag in

der Wertschätzung der Arbeit von und in den Anstellungsbedingungen für Turn- und Sportlehrer/-innen in den meisten Kantonen. Und nun finden wir also ein Beispiel dieser Geringschätzung in allen Trainingshandbüchern von J+S. Wer so fahrlässig mit Wortbedeutungen umgeht, leistet der Sache, gewollt oder ungewollt, einen Bärendienst. Paradoxerweise geht man bei J+S davon aus, dass sich sicher genügend sportfreundliche und auch qualifizierte Lehrerinnen und Lehrer finden werden, die diese Organisation weiterhin – weitestgehend auf ehrenamtlicher Grundlage – unterstützen werden. Wohl an denn, Glaube kann Berge versetzen! Ob die Annahme berechtigt ist, wird sich weisen. Mit unbedarften Schlägen ins Gesicht derjenigen, die man gerne für die Jugend arbeiten lassen möchte, ist es jedenfalls nicht getan.

Bruno Hostettler,  
Sportlehrer Alte Kantonsschule Aarau



## Weiterbildungskurs

### Kräftigen mit dem Swissball

Der mobileclub bietet einen Kurs zum Thema «Kräftigen mit dem Swissball» an. In Theorie und Praxis wird von Kursleiter Rolf Altorfer vermittelt, wie der Swissball zu Hause, in der Schule, im Breiten- und im Leistungssport eingesetzt werden kann (siehe Praxisbeilage der Ausgabe 2/03).

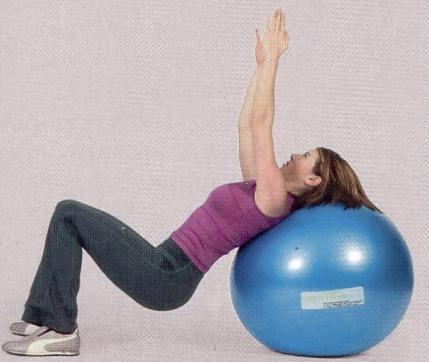
**Datum:** Mittwoch, 22. Oktober 2003, 10.00 – ca. 16.00 Uhr.

**Ort:** Bundesamt für Sport Magglingen.

**Leitung:** Rolf Altorfer.

**Kosten:** Für Klubmitglieder Fr. 120.–, für Nichtmitglieder Fr. 150.– (inklusive Kursunterlagen und Verpflegung). Das Material wird leihweise zur Verfügung gestellt.

**Anmeldung:** Geschäftsführer mobileclub, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Magglingen, Telefon 032 342 20 60, Fax 032 327 64 78, E-Mail info@rebi-promotion.ch (die Anzahl Plätze ist beschränkt, Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs entgegenommen).



## mobileclub

Bestellungen für Klubmitglieder (Neumitglieder benutzen bitte zusätzlich den Talon auf der rechten Seite).

#### Kurs «Kräftigen mit dem Swissball»

- Mitglied mobileclub Fr. 120.–
- Nichtmitglied Fr. 150.–

#### Kurs «Schwimm-Weiterbildung mit Guennadi Touretski»

- Mitglied mobileclub Fr. 220.–
- Nichtmitglied Fr. 250.–

#### Schwimm-Trainigset «Manta Paddle und Gewichtsmanschetten»

- Mitglied mobileclub Fr. 49.– (inkl. MWST) plus Porto
  - Nichtmitglied Fr. 55.– (inkl. MWST) plus Porto
- Größe «Manta Paddle», bitte ankreuzen       S     M     L

Vorname, Name

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

Fax

Datum, Unterschrift

Einsenden oder faxen an: Geschäftsstelle mobileclub, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78

# mobileclub

Leserclub für «mobile»-Abonnenten

### Schwimm-Weiterbildung mit Guennadi Touretski

Weltklasse-Schwimmtrainer und Pool-Chef Guennadi Touretski steht den Mitgliedern des mobileclub sowie den Leser/-innen von mobile zusammen mit Swiss-Swimming Leistungssportchef Pierre-André Weber exklusiv für einen Weiterbildungskurs zur Verfügung. Im Zentrum des ganztägigen Kurses stehen die Themen Coaching im Kindes- und Jugendalter und Trainierbarkeit/Ausbildungsziele. Theorie und Praxis wechseln sich dabei ab. Der Kurs richtet sich an Nachwuchstrainer/-innen sowie an Sport- und Schwimmlehrer/-innen.

**Datum:** Sonntag, 19. Oktober 2003, 10.00 – ca. 16.00 Uhr.

**Ort:** Bundesamt für Sport Magglingen.

**Leitung:** Guennadi Touretski (Swiss Swimming Consultant) und Pierre-André Weber (Swiss Swimming Chef Leistungssport).

**Kosten:** Für Klubmitglieder Fr. 220.–, für Nichtmitglieder Fr. 250.– (inklusive Kursunterlagen und Verpflegung).

**Anmeldung:** Geschäftsführer mobileclub, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Magglingen, Telefon 032 342 20 60, Fax 032 327 64 78, E-Mail info@rebi-promotion.ch (die Anzahl Plätze ist beschränkt, Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs entgegengenommen).

**Meldeschluss:** 27. September 2003.

### Schwimm-Trainingsset

In Zusammenarbeit mit unserem Partner VISTA Wellness AG können wir Ihnen ein Schwimm-Trainingsset, bestehend aus einem Paar Handflossen und einem Paar Gewichtsmanschetten, anbieten. Die Handflossen «Manta Paddle» aus flexilem und resistentem Kunststoff sind in drei verschiedenen Größen (S, M und L) erhältlich. Die Gewichtsmanschetten für Arme und Beine mit austauschbaren Gewichten (total 1 kg) sind aus rostfreiem Stahl und mit Klettverschluss.

**Bestellungen:** Senden Sie Ihre Bestellungen mit unten stehendem Talon bitte an die Geschäftsstelle mobileclub. Lieferungen und Rechnungsstellung erfolgen durch die Firma VISTA Wellness AG, 2014 Bôle, Telefon 032 841 42 52, Fax 032 841 42 87, E-mail: office@vistawellness.ch



## Bestellung

Einsenden oder faxen an:

Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78

- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 50.–/Ausland: € 41.–).
- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 35.–/Ausland: € 31.–).
- Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.–/Ausland: € 10.–).
- Ich bin bereits Abonnent von «mobile» und möchte Mitglied im mobileclub werden (Fr. 15.–/Jahr).

Vorname, Name

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

Fax

Verwendung der Abonnenten-Adresskarte zu Marketingzwecken

Das Sponsoringkonzept für die Zeitschrift «mobile» sieht vor, den Sponsoren die Abonnenten-Adresskarte zu Marketingzwecken zu überlassen. Falls Sie nicht damit einverstanden sind, dass Ihre Personalien an unsere Sponsoren weitergegeben werden, muss dies hier explizit vermerkt werden.

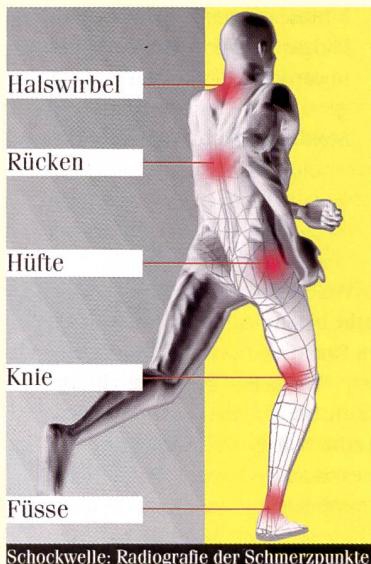
- Ich will nicht, dass meine Personalien für Marketingzwecke verwendet werden.

Datum, Unterschrift

# Beim Sport, bei der Arbeit und in der Freizeit – weil unser Körper unbezahlbar ist.

gegen Fuss-, Bein-, Gelenk- und Rückenbeschwerden

**NOENE**  
NO ENERGY NEGATIVE



Schockwelle: Radiografie der Schmerzpunkte

**WIRTH**  
**SPORT**

Winkelriedstrasse 25  
CH-6003 Luzern  
Telefon 041 210 38 53  
Fax 041 210 38 57  
[www.noene.de](http://www.noene.de)

Tagtäglich muss unser Körper unglaublichen Belastungen standhalten. Bei jedem Schritt werden durch den Aufprall beim Bodenkontakt Vibrationswellen freigesetzt, die sich über die Gelenke und die Knochen bis zum Kopf fortpflanzen. Unsere natürlichen, körpereigenen Dämpfungssysteme sind häufig überlastet. Gute Schuhe können zwar den Aufprallschok reduzieren, die zermürbenden Rückstosswellen wirken dennoch auf unseren Körper ein. Wir spüren es meist erst dann, wenn es zu spät ist. **NOENE**-Einlegesohlen vermindern nicht nur einen Grossteil dieser Vibrationen. Laut neuesten Untersuchungen der Uni Marburg führen sie auch zu einer deutlichen Druckentlastung des medialen Fussgewölbes, zu einer physiologischeren Abrollbewegung und zu einer verringerten Kraftanstiegsrate, ohne die Leistungsfähigkeit zu beeinträchtigen! Somit wird typischen Verletzungen effektiv entgegengewirkt. In der Orthopädie werden **NOENE**-Sohlen zur Vorbeugung und Behandlungsunterstützung eingesetzt. Dies kommt nicht nur zahlreichen Spitzensportlern verschiedenster Sportarten zugute, auch in der Freizeit und bei der Arbeit sorgt **NOENE** für Entlastung. **Franz Geigl, Läufer (50 Jahre)**: «Mit **NOENE**-Sohlen bin ich viel vitaler und beweglicher, meine Hüftprobleme sind fast nicht mehr spürbar. Nach Dauerläufen ist die Regenerationsphase spürbar kürzer. Als Postbeamter werde ich die **NOENE**-Sohlen auch meinen Kollegen für die Arbeit empfehlen.» **Klaus Stückle, Leichtathletiktrainer**: «Trotz diagnostizierter Hüftarthrose konnte ich den Marathon auf der Chinesischen Mauer schmerzfrei laufen, dank **NOENE**-Einlegesohlen!»

**Bezugsquellen Sportgeschäfte:** Aarau Brunner, Adelboden Oester, Affoltern a. A. Gubler, Altdorf Get in, Altstätten Schmetta, Baden Marka, Peterhans, Basel Cenci, Gerspach, Kost Sport, MEM, Belfaux Berset, Bern Belsana, Eiselin, Beromünster Huwyler, Biel Eiselin, Bonaduz Bieler, Breitenbach Meibo, Brienz Grossmann, Brugg Walser Sport, Brunnen Heinzer, Büelach Büli, Buochs Christen, Burgdorf Tanner, Cham Dynamix, Dielsdorf Schönbächler, Dietikon Marka, Einsiedeln Kälin, Elgg Breeze, Entlebuch Schuh Märt, Erlenbach Noldis Bike, Erstfeld Heinzer, Hiltbrunner, Indergand, Filzbach Menzi, Genf Hofstetter, Herzogenbuchsee Ingold, Hochdorf Sport Shop, Holderbank MTB Store, Hörhausen Ski-Gubler, Ittigen Dansko, Kreuzlingen Vollmeier, Küsnacht Rigi, Langenthal Geiser, Luzern Bannwart, Eiselin, Kempf, Malters Lachat, Münsingen Haueter, Murten Mondo, Muttenz Gerspach, Niedererlinsbach Andres, Niederuzwil Sport Servia, Sprecher, Oberdorf Schmutz, Oberentfelden Rufli, Oberriet Schnetta, Oftringen Albani, Rapperswil Tower, Reichenbach Bircher, Reiden Tellenbach, Reinach Krähenbühl, Richterswil Sportis, Rorschach KW Sport, Sarnen Basis 131, Sport Treff, Sattel Marti, Schaffhausen Redy, Schindellegi Impuls, Schmerikon Kuster, Seewen Bike+Climbe, Sempach Pako Sport, Seon Blu Aquatico, Döbeli, Stans Achermann, St.Gallen Jäckli-Seitz, Thun Snow & Fun, Unterseen Eiger, Tandem, Wasen i. E. Kropf, Wattwil Metzger, Wettingen Peterhans, Wetzikon ZO Sport, Wil SG Bossart, Siro, Willisau Kunz, Schuhhaus Meyer, Winterthur Egli Sport, Stop n go, Wohlen Marka, Zug Ehrler, Kaktus, Velorando, Zürich Bächtold, Bernhart Laufsport, Hausmann, Piedo Bequemschuhe, Och Sport, Oechslin, Santa Monica

## «Allez Hop!»-Bewegungswoche: Toscana (20. bis 27. September 2003)



**Fr. 1199.–**

### Programm

- **Samstag:** Carfahrt nach Lajatico. Abfahrt Bern und evtl. Zürich.
- **Sonntag–Freitag:** Täglich «Allez Hop!»-Bewegungslektionen in Walking, Nordic Walking, Tanzen, Wasser und FitGym, Stadtführung Volterra, San Gimignano, Besuch bei Olivenölproduzenten, Weindegustation, indiv. Besichtigung der Städte Siena oder Pisa, Fahrt ans Meer.
- **Samstag:** Rückfahrt in die Schweiz.

### Hotel

Das Albergo Poderino S. Cristoforo, geführt von einem Schweizer Ehepaar, liegt abgelegen ca. 40 km von Pisa. Die Zimmer verfügen über Dusche/WC. Ein Speise- und Gemeinschaftssaal und ein Schwimmbad ergänzen das Angebot.

Preis-, Kurs- und Programmänderungen bleiben vorbehalten.

### Leistungen

- Carfahrt Schweiz–Italien–Schweiz
- Halbpension im DZ mit Dusche/WC
- «Allez Hop!»-Bewegungslektionen mit Betreuung
- Ausflüge
- Benützung Nordic Walking-Stöcke
- «Allez Hop!»-Badetuch



«Allez Hop!», Schweizerhaus, Alpenstrasse 25, 2532 Magglingen, [www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch), Telefon 032 327 61 90

# Planen mit System

Planung und detaillierte Vorbereitungen der Trainings sind für alle Leiterinnen, Trainer oder Lehrerinnen unerlässlich. J+S hat mit dem Trainingshandbuch ein Instrument geschaffen, das als optimales Hilfsmittel eingesetzt werden kann. Es ermöglicht, in einem klaren Raster zu arbeiten, schränkt aber gleichzeitig die persönlichen Freiheiten nicht ein.

*Bernhard Rentsch*

Die erfolgreiche Unterrichts- und Trainingsgestaltung beginnt mit der Planung. Diese orientiert sich immer an Zielen. Die wichtigste Frage bei der Planung lautet also: «Was wollen und können die Kinder und Jugendlichen unter Berücksichtigung der gegebenen Voraussetzungen und in Berücksichtigung ihrer eigenen Zielsetzungen erreichen?»

Das Erstellen eines Trainingsplanes, die Gestaltung eines ganzen Kurses, das richtige und sinnvolle Zusammenstellen der Trainingsinhalte erfordert Übersicht und Erfahrung. Im Wesentlichen geht es darum, die Kinder und Jugendlichen kontinuierlich weiterzubringen, ohne sie zu überfordern oder zu unterfordern. Überforderung führt schnell zu Trainingsmüdigkeit, und Unterforderung schlägt sich in mangelnden Leistungsfortschritten nieder. Abwechslung, Vielfalt und Variation sorgen dafür, dass keine Langeweile auf-

kommt: Die Kinder und Jugendlichen bleiben begeistert und motiviert. Dies wirkt sich auf die Leiterinnen und Leiter aus. Sie sind dann bereit, bei auftretenden Schwierigkeiten nach Ursachen und anschliessend nach Lösungen zu suchen und nicht sofort auszusteigen.

Für jeden Planungsschritt sind sinnvolle und realistische Ziele zu setzen. Diese sind überprüfbar, herausfordernd und lösungsorientiert. Die Richtziele ergeben die Mehrjahresplanung. Kürzere Planungsabschnitte werden mit Hilfe von Grob- bzw. Feinzielen strukturiert.

## Auf jeder Stufe das Richtige

Für die praktische Umsetzung dieser theoretischen Grundlagen wurde das J+S-Trainingshandbuch geschaffen. Es ist ein Arbeitsinstrument für den Alltag zur Steuerung, Dokumentation und zur Kontrolle. Berücksichtigt sind bei den Planungen, die in jedem Sportfach unterschiedlich und angepasst formuliert sind, ins-

besondere sinngemäss die Lernniveaus Einsteiger, Fortgeschrittene und Könner (oder die entsprechenden Altersstufen). In den verschiedenen Rubriken wie «Technik/Taktik», «Mental», «Kondition», «Wettkampf» oder «Soziales/Umfeld» werden Lernziele stufengerecht dargestellt.

Wichtig ist nicht nur die Planung vor dem Training, sondern auch die Auswertung. Das Trainingshandbuch ermöglicht die Kontrolle «das haben wir gemacht/das haben wir nicht gemacht» auf einfache Art und Weise. Es ergibt sich daraus eine Statistik, die für die Nachbereitung wertvolle Informationen liefert.

Das Trainingshandbuch steht als Papierdokument zur Verfügung oder kann als Datei vom Internet heruntergeladen und individuell am Computer bearbeitet werden.

## Informationen auf dem Internet:

[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch) → Jugend+Sport → J+S-Sportarten/Nutzergruppen → «Sportart»

## Verbindliches Arbeitsinstrument

Im Rahmen von Jugend und Sport gelten für das Trainingshandbuch folgende Grundsätze:

- Das Ausbildungsprogramm ist verbindlich.
- Eigene, bereits bestehende Planungsunterlagen können benutzt werden, sofern die verlangten Angaben wie Planung und Auswertung sowie Anwesenheitskontrolle enthalten.
- Diese Unterlagen müssen während mindestens drei Jahren aufbewahrt werden.
- Dem J+S-Coach ist Einsicht in die Planung und Auswertung zu gewähren.

