

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 1

## **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:** 14.01.2026

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser

«Move your body. Stretch your mind». Mit diesem schlagkräftigen und viel versprechenden Motto wurde am 1. Januar 2004 das Europäische Jahr der Erziehung durch Sport lanciert. In den nächsten 12 Monaten beabsichtigt die Europäische Union, die erzieherischen Werte des Sports zu fördern und die Bande zwischen Sport und Erziehung zu stärken. Zahlreiche wichtige Veranstaltungen, wie beispielsweise die Fussballeuropameisterschaft in Portugal, die Olympischen Spiele und die Paralympics in Athen, werden diese Kampagne begleiten.

«Move your body. Stretch your mind» – ein Motto, das alle betrifft, die sich mit Erziehung und Sport befassen; bilden doch der Körper und der Geist die Achse, um die sich die Erziehung des Menschen dreht. Sehr erfreulich ist darüber hinaus, dass dieses Motto – hoffentlich – die alte Leier vom «gesunden Geist in einem gesunden Körper» ersetzen kann. Denn Letztere ist zu statisch und stellt keinen Bezug zu Bewegung her.

«Move your body. Stretch your mind» ist ein Slogan, der von einer Mehrheit der europäischen Bürger unterstützt wird. Eine kürzlich von der Europäischen Union in Auftrag gegebene «Eurobarometer-Studie» hat ergeben, dass ein hoher Prozentsatz der Europäer/-innen einer verstärkten Präsenz des Sports in den Lehrplänen zustimmt. Eine Haltung, die im Kontrast zur Realität steht: Nämlich dem Bestreben nach Kürzung des Sportunterrichts in den Stundenplänen, illustriert beispielsweise durch eine kürzlich im Kanton Freiburg getroffene Entscheidung.

«Move your body. Stretch your mind». Wird damit auch die Schweizer Jugend eingeschlossen? Sicherlich, denn zumindest in diesem Bereich gehören wir zur europäischen Gemeinschaft. Zahlreiche Aktivitäten sind vorgesehen, wobei der Wettbewerb «Sportfreundliche Schulen» besonders zu erwähnen ist. Hier werden jene Schulen ausgezeichnet, die sich für die Förderung von körperlichen und sportlichen Aktivitäten einsetzen.

«Move your body. Stretch your mind» ist eine Etikette, die jede Kampagne zur Förderung von Bewegung und körperlicher Aktivität zieren könnte. In diesem Zusammenhang möchten wir auf einen ersten Erfolg der Bemühungen des Bundes hinweisen: Der negative Trend, der in den letzten Jahren zu einer Erhöhung des Prozentsatzes der körperlich inaktiven Bevölkerung geführt hat, konnte gestoppt werden. Auch in Zukunft: «Bewegen wir uns. Erweitern wir unseren Geist!» Oder eben: «Move your body. Stretch your mind».

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch

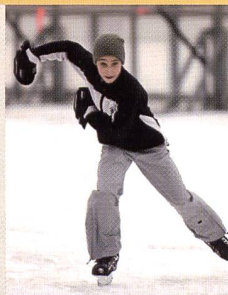
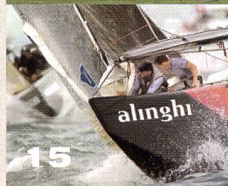
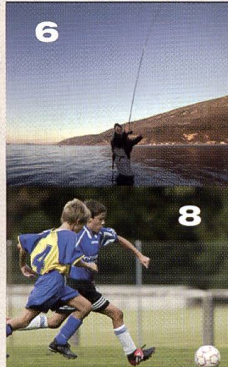


Foto: Daniel Käsemann



ETH-ZÜRICH  
06. Feb. 2004  
BIBLIOTHEK

mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

## Schnelligkeit

«Keiner hat mehr Zeit für Musse! Weshalb geht alles so schnell? Wo bleibt die Gemütlichkeit?» Die Kritik an unserer Gesellschaft ist auch eine an der Schnelligkeit. Trotzdem entscheidet im Sport die Fähigkeit, etwas schnell zu tun über Erfolg oder Misserfolg. Genauer betrachtet, gibt es jedoch nicht eine, sondern viele Schnelligkeiten. Und manchmal ist der oder die vermeintlich Langsamere am Ende schneller.

Man braucht jedoch etwas Zeit und Musse, sich den faszinierenden Aspekten des Schnellseins gemütlich lesend zu nähern – womit wir wieder beim Anfang wären!

- 6 **Ouverture**
- 8 **Von Hasen und Igel – Schnelligkeit im Fussball**  
Roland Gautschi
- 15 **Schnell auf Kurs – Mit Jean-Pierre Egger auf der Erfolgswelle von Alinghi**  
Véronique Keim
- 18 **Keine Zeit verlieren – Richtig laufen in der Schule**  
Véronique Keim
- 22 **Gemeinsam sind wir schnell! – Der Erdgas kids cup für schnelle Athleten**  
Véronique Keim
- 24 **Der Fünfer und das Weggli – Weshalb Sprinter aussehen wie Bodybuilder**  
Roland Gautschi
- 25 **Lob auf die Langsamkeit – Fernöstliche Trainingsmethoden verbessern den Kraftfluss**  
Erik Golowin
- 26 **«Reine Wahrnehmung, keine Aktion» – Eine Studie im Banne der Geschwindigkeit**  
Nicola Bignasca





# Einführungskurse in die Sportmassage

# DUL-X®

## Hält in Bewegung

## Für Muskeln und Gelenke

### Die Geheimnisse der Sportmassage kennenlernen!

Wie können verhärtete Muskeln nach Training, Spiel oder Arbeit gelockert werden? In einem zweektägigen Seminar können Sie mit dem Spezialistenteam von DUL-X® die theoretischen und praktischen Grundkenntnisse der Sportmassage kennenlernen. Sie erhalten auch Tipps und Tricks zur Sofortbehandlung und Prävention von Sportverletzungen. Bei aktivem, kreativem Sport werden Sie Ihre eigenen Muskeln spüren, um dann die wohltuende Wirkung der Massage noch intensiver zu erleben. Trainerinnen und Betreuerinnen von Sportclubs, Turn- und Sportlehrer, Leistungs- und Breitensportler oder ganz einfach alle, die es wissen wollen, werden sich im Kurs wohl fühlen. Für Interessierte bieten wir auch Weiterbildungskurse und Expertenseminare an. Verlangen Sie unser Programm.



DUL-X Produkte sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

### Kursleiter – Kursort

Das Team von Kurt Benninger, Therapeut am Sportwissenschaftlichen Institut des Bundesamtes für Sport Magglingen, garantiert für die fachliche Qualität des Kurses. Er wird unterstützt von Maya Wamister und Michael Hausmann. Beide verfügen über langjährige Erfahrung in der Sportmassage. Das Sportzentrum Kerenzerberg ZKS (Zürcher Kantonalverband für Sport) in Filzbach, hoch über dem Walensee, bietet eine ideale, seit Jahren bewährte Umgebung für den Kurs.

### Die Kosten

Im Kursgeld von Fr. 420.– für den 2-tägigen Kurs ist eine Übernachtung im Doppelzimmer, zwei Mittagessen, ein Nachtessen sowie sämtliches Kurs- und Arbeitsmaterial inbegriffen.

### Die Daten

Bitte Kursnummer auf der Anmeldung angeben.

Kurs 01/04	Fr/Sa	16./17. 04. 2004
Kurs 02/04	Sa/So	17./18. 04. 2004
Kurs 03/04	So/Mo	18./19. 04. 2004
Kurs 04/04	Fr/Sa	04./05. 06. 2004
Kurs 05/04	Sa/So	05./06. 06. 2004
Kurs 06/04	So/Mo	06./07. 06. 2004
Kurs 07/04	Fr/Sa	24./25. 09. 2004
Kurs 08/04	Sa/So	25./26. 09. 2004
Kurs 09/04	So/Mo	26./27. 09. 2004
Kurs 10/04	Fr/Sa	15./16. 10. 2004
Kurs 11/04	Sa/So	16./17. 10. 2004
Kurs 12/04	So/Mo	17./18. 10. 2004

### Anmeldung DUL-X Health-Trainer Seminar 2004

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon P

Telefon G

Kurs Nr.

Datum

T-Shirt ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

Einsenden an: BIKOSMA AG, «DUL-X Massagekurse», CH-9642 Ebnat-Kappel

Telefon 071 992 63 40, Fax 071 992 63 15, Email info@dul-x.ch



«mobile» (6. Jahrgang: 2004) entstand aus der Zusammenlegung der Zeitschriften «Magglings» (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

Barbara Boucherin, Adrian Bürgi, Marcel Favre, Erik Golowin, Arturo Hotz, Andres Hunziker, Bernard Marti, Walter Mengisen, Bernhard Rentsch, Rose-Marie Repond, Max Stierlin, Peter Wüthrich

## Redaktorinnen und Redaktoren

Roland Gautschi (gau, deutsche Redaktion), Véronique Keim (vke, französische Redaktion), Lorenza Leonardi (lle, italienische Redaktion)

## Bildredaktion

Daniel Käsermann (dk)

## Übersetzungen

Janina Sakobielski, Jean-Paul Käser, Marianne Scheer-Kocher

## Redaktion

Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Telefon: ++41 (0)32 327 64 18, 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

Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Telefon: 071 272 74 01, Fax: 071 272 75 86, E-Mail: mobileabo@zollikofer.ch

## Bezugspreise

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

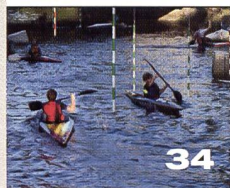
## Nachdruck

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 eingesandte Texte und Fotos ab.

## Auflagen

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

ISSN 1422-7851

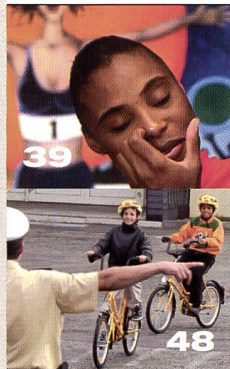


## Serien

- 34 **Bewegungsfreundliche Siedlungen (1) – Die Vorteile einer Kanuanlage in der Stadt**  
*Roland Gautschi*
- 40 **Sport als Therapie (1) – Bewegungsangebote in den «Herzgruppen»**  
*Ralph Hunziker*
- 44 **Ethik im Sport (2) – Die Präventionskampagne «cool and clean»**  
*Simone Hubacher*

## Ständige Rubriken

- 32 **bfu – Rasen als Sucht**  
*René Mathys, Heinz Graf*
- 36 **Neuerscheinungen**
- 38 **mobileclub**
- 39 **Dopinginfo – Zwei neue Namen für ein altes Problem**  
*Nadja Mahler, Matthias Kamber*
- 43 **Schaufenster/Carte blanche**
- 48 **Interview – Lukas Zahner über Bewegungsförderung mit Kindern**  
*Janina Sakobielski*
- 53 **Weiterbildungsangebote/News**
- 54 **Vorschau/Schaufenster**



## Praxisbeilage

### Schnell wie der Blitz

Die Schnelligkeit bietet spannendes Unterrichts- und Trainingsmaterial. Die vorliegende Praxisbeilage zeigt auf, wie die Schnelligkeitsfähigkeiten der Kinder und Jugendlichen spielerisch verbessert werden können. Verlieren wir keine Zeit, beginnen wir mit dem Training!

*Ralph Hunziker, Bruno Knutti*

## Mehr Details

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)

[www.svss.ch](http://www.svss.ch)