

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 4

## **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,

Wer Sport treibt, raucht weniger; dass er oder sie deshalb weniger oft «über den Durst trinkt», ist nicht so klar, hängt doch der Alkoholkonsum von der ausgeübten Sportart ab. Eine umfassende Studie beleuchtet nun die Rolle der sportlichen Aktivität im Zusammenhang mit Suchtmitteln. Damit sollten die Spekulationen von Anhängern und Gegnern des Sports, was dieser kann oder eben nicht, ein Ende haben.

Die auf Seite 44 dieser Ausgabe veröffentlichten Studienergebnisse zeigen, dass Sport den Konsum von psychoaktiven Substanzen beeinflussen kann, auch wenn diese Wirkung nicht unbedingt automatisch eintritt. Mit anderen Worten: Wer sportlich aktiv ist, konsumiert deshalb nicht zwangsläufig weniger Tabak, Alkohol oder Cannabis. Wenn man die positive Wirkung von Sport voll ausschöpfen will, müssen die geeigneten Rahmenbedingungen geschaffen und die richtige Betreuung sichergestellt werden. Alle Akteure in diesen Sportinszenierungen tragen ihren Teil dazu bei und müssen sich ihrer Verantwortung bewusst sein: Vereinsfunktionäre, Sportlehrerinnen, Trainer und Leiterinnen sollen mit gutem Beispiel vorangehen und die Lebensgewohnheiten der jungen Sportlerinnen und Sportler positiv beeinflussen. Ein Umfeld mit gesunden Werten und Regeln, mit denen sich die Jugendlichen identifizieren können, ist ein äusserst wirksames Instrument in der Suchtprävention.

Bewegung und Sport sollen den Jugendlichen wichtige Lebenserfahrungen auf ungezwungene und spielerische Weise vermitteln: Sie müssen lernen, die Veränderungen des eigenen Körpers anzunehmen, Kontakte zu knüpfen und Herausforderungen zu meistern. Sport fördert insbesondere dann die Fähigkeit, solche Entwicklungsaufgaben zu bewältigen, wenn persönliche Erfolgserlebnisse auftreten. Positiv erlebte Auswirkungen von sportlicher Aktivität erhöhen das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sowie die körperliche Leistungsbereitschaft. Das Wohlfühlgefühl nach einer körperlichen Anstrengung will immer wieder erlebt werden und kann längerfristig zu einer emotionalen Stabilisierung führen.

Sorgen wir dafür, dass sportlich aktive Jugendliche Erfolgserlebnisse, Gruppenakzeptanz, Teilnahme an Entscheidungsprozessen und Meinungsfreiheit erleben. So nutzen wir die «berauschende» Wirkung von Sport und verringern – hoffentlich – den Antriebs, Tabak, Alkohol und Cannabis zu konsumieren.

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch

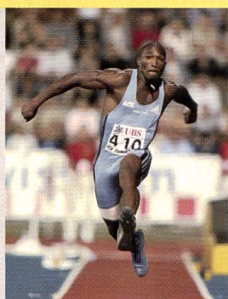
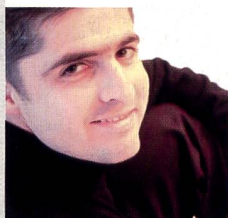
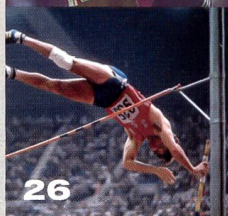
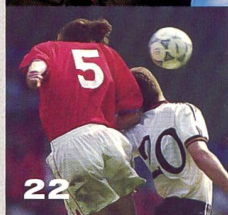
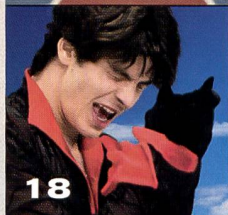


Foto: Daniel Käsermann



ETH-ZÜRICH **mobile**

05. Aug. 2004

Die Fachzeitschrift für Sport

BIBLIOTHEK

## Sprünge

Springen ist die einfachste Möglichkeit, der Gravitation zu entgehen. Kinder haben Hüpfen und Springen genauso im Bewegungsrepertoire wie Gehen oder Rennen; wobei jeder Laufschrift auch als Minisprung betrachtet werden kann.

Erkunden Sie mit uns die verschiedenen Bedingungen, die es zum Springen in den unterschiedlichsten Sportarten und Disziplinen braucht, lernen Sie attraktive Sprungformen für den Unterricht und das Training kennen, erfahren Sie mehr über kunstvolle Sprünge auf dem Eis, lassen Sie sich zu Höhenflügen hinreissen!

- 6 **Ouverture**
- 8 **Der Schwerkraft entfliehen – Die ganze Welt der Sprünge**  
Véronique Keim
- 10 **Höhenflüge statt Flops – Eine Standortbestimmung zum Hoch und Weitspringen in der Schule**  
Roland Gautschi
- 12 **Präzision statt Zentimeter – Testformen für die Kernkompetenzen**
- 14 **Sprunggarten – Übungs- und Spielformen**
- 16 **Miteinander gegeneinander – Sprungwettkämpfe im Team am erdgas-Kids-Cup**  
Roland Gautschi, Stefan Bichsel
- 18 **Die harte Arbeit des Eisprinzen – Stéphane Lambiel und die sechs Kürsprünge**  
Véronique Keim
- 22 **Entscheidung in der Luft – Die Herausforderung in den Mannschaftssportarten**  
Véronique Keim
- 26 **Einstechen und Abfliegen – Stabhochsprung im Sportunterricht**  
Véronique Keim
- 28 **Ein Seil mit Schwung – Rope Skipping für alle**  
Stefan Lerch, Ralph Hunziker

### Abopreiserhöhung «mobile»

#### Sieben Franken für mehr Inhalt

Im kommenden Jahr wird der Preis des Abonnements von «mobile» leicht erhöht. Für immer noch günstige 42 Franken können Sie weiterhin eine Menge Inhalt erwarten.

Seit 1999 ist die Sportfachzeitschrift «mobile» zum Abonnementspreis von 35 Franken zu haben. In dieser Zeit wurden die Ausgaben durch eine Erhöhung der Seitenzahl sowie mit diversen Ergänzungen (monothematische Beihefte, SVSS-Newsletter) verstärkt. Gleichzeitig stiegen die Kosten für Papier und Versand. Dies alles macht die Erhöhung des Abonnementspreises ab 2005 nötig. Die Preiserhöhung erfolgt mit der nächsten Rechnungsstellung.

Für 42 Franken (7 Franken pro Ausgabe) erhalten Sie weiterhin sechsmal jährlich in gewohnter Qualität Informationen und Hintergründe zu sportpädagogischen Themen. Für den Aufpreis von 15 Franken werden Sie gleichzeitig Mitglied des mobileclub und profitieren hier von vergünstigten Angeboten.

■ Jahresabonnement neu: Fr. 42.–/€ 36.–

■ Jahresabonnement mit Mitgliedschaft im mobileclub neu: Fr. 57.–/€ 46.–



# Schule im Schnee



**Angebote der Bergbahnen  
in Graubünden für die  
Schulen.**



**Mit sehr günstigen Preisen  
und praxisnahem Schul- und  
Sportunterricht in den  
Wintersport einsteigen.**



**All-inclusive Angebote,  
welche «Schule» mit dem  
Erlebnis Schnee verbinden.**



**Bergbahnen Graubünden  
Postfach 63, CH-7031 Laax  
Telefon +41 (0)81 936 61 81  
Fax +41 (0)81 936 61 82  
[info@bergbahnen-graubuenden.ch](mailto:info@bergbahnen-graubuenden.ch)  
[www.bergbahnen-graubuenden.ch](http://www.bergbahnen-graubuenden.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 eingeschickte Texte und Fotos ab.

## Auflagen

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

ISSN 1422-7851

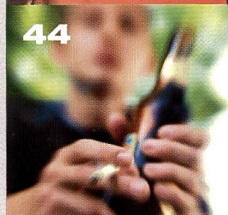
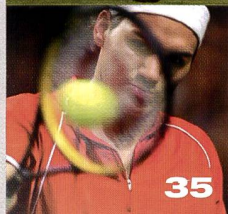
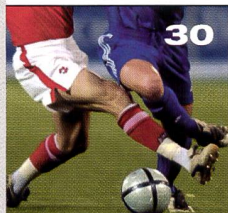
## Serien

- 40 **Sport als Therapie (3) – Bewegung bekämpft Diabetes**  
*Ralph Hunziker*



## Ständige Rubriken

- 30 **bfu – Die Achillesferse ist das Sprunggelenk**  
*René Mathys*
- 33 **Neuerscheinungen**
- 35 **sporttip set und sporttip one – Wetten, dass Roger Federer...?**  
*Janina Sakobielski*
- 37 **mobileclub**
- 39 **Olympic Spirit for Kids – Eine Lehrunterlage für Dritt- bis Sechstklässler**  
*Roland Gautschi*
- 42 **Interview – Sergei Bubka, Herr der Lüfte**  
*Lorenza Leonardi*
- 44 **Tabak und Alkohol – Warnung: Sport kann ihre Sucht gefährden**  
*Nicola Bignasca, Anton Lehmann*
- 49 **Schaufenster/Carte blanche**
- 50 **Zeitsprünge – 60 Jahre Magglingen**  
*Hans Altorfer*
- 53 **Schaufenster**
- 54 **Vorschau**



## Praxisbeilage

### Minitrampolin

Es ist der Star der Turngeräte: Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene zieht das federnde Gerät in seine Bann. Eine Anleitung für gekonnte Höhenflüge.

*Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim*

## 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)