

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 7 (2005)  
**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:** 04.02.2026

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wie viel Sport treibt die Schweizer Jugend? Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sich ihr Bewegungs- und Sportverhalten in den letzten zehn Jahren kaum verändert hat (vgl. Artikel S. 8). Und doch zeichnet sich ein neues Phänomen ab: Eine langsame, aber stete Tendenz zur Polarisation und einer Zweiklassengesellschaft. Immer mehr Jugendliche treiben täglich Sport, gleichzeitig nimmt auch der Anteil derjenigen zu, die sich weniger als zwei oder drei Mal in der Woche bewegen.

Der Graben zwischen den sehr sportlichen und wenig sportlichen Jugendlichen scheint immer grösser zu werden. Untermauert wird diese Aussage dadurch, dass bestehende Angebote, wie beispielsweise jene von Jugend+Sport in Zusammenarbeit mit den Sportverbänden, zwar sehr gut besucht sind – jedoch vor allem von Jugendlichen, die sich sowieso schon ausreichend bewegen. Leider scheinen diese Angebote jene, die sich in der Freizeit kaum bewegen, nicht zu erreichen.

Die wissenschaftliche Forschung wird dieses Phänomen unter die Lupe nehmen müssen. Falls es sich jedoch in den nächsten Jahren bestätigt, wird dies schwerwiegende Konsequenzen auf die allgemeine Gesundheit haben. Eine Lösung läge zwar auf der Hand, ist aber in seiner Umsetzung alles andere als einfach: In den schulischen Stundenplan gehört die tägliche Bewegungsstunde. Um diese Forderung erfolgreich umzusetzen, braucht es strukturelle Veränderungen in der Institution Schule. Das Beispiel einer Primarschule in Frauenfeld (vgl. S. 12) zeigt, dass eine derartige Vision durchaus Wirklichkeit werden kann, ohne den Stundenplan zusätzlich zu belasten. Voraussetzung ist, dass sie von den Lehrkräften und der Schulleitung getragen wird.

Dass tägliche Bewegung der Gesundheit zugute kommt, ist wissenschaftlich bewiesen (vgl. S. 10). Jedoch sollte uns ein weiterer Aspekt am Herzen liegen: regelmässige sportliche Aktivität sowie koordinativ anspruchsvolle Bewegungsaufgaben fördern das Lernen. Das Gehirn wird besser durchblutet, die Verbindungen zwischen den Nerven (Synapsen) stimuliert und verschiedene Fähigkeiten verbessert: die Konzentrationsfähigkeit, die Konfliktfähigkeit im zwischenmenschlichen Bereich oder die Fähigkeit, erhöhte Arbeitsbelastungen zu ertragen. Mit anderen Worten: Tägliche Bewegungsaktivität ist keine verlorene Zeit, sondern leistet einen wertvollen Beitrag zum persönlichen Wohlbefinden und erleichtert das Lernen. Wir wünschen uns, dass die vorgesehenen Aktivitäten während des noch jungen Internationalen Jahrs des Sports und der Sporterziehung helfen, eine alte, aber immer noch brandaktuelle Vision zu verwirklichen: Bewegung und Sport – mindestens einmal am Tag!

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch



Foto: feel your body gmbh



## ETH-ZÜRICH

09. Feb. 2005

## BIBLIOTHEK

mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

## Tägliche Bewegung

Zwei Drittel der Bevölkerung erfüllen die vom Bundesamt für Sport vorgegebenen Bewegungsempfehlungen nicht. Dies ist gewiss ein Grund zu Klagen. Doch mit dem Kopf im Sand bewegt man niemanden. Auf den folgenden Seiten werden Projekte und Ideen vorgestellt, wie die Schweiz in Zukunft bewegter sein könnte. Oft kommt die Initiative von einzelnen Personen, von Lehrerinnen und Lehrern, Leiterinnen und Leitern. Mehr und mehr gibt es jedoch auch kantonale Projekte und solche, die auf Bundesebene lanciert werden. Im Grunde wollen alle dasselbe, lernen wir also von allen!

- 6 Ouverture
- 8 Heute schon geschwitzt? – Vision und Wirklichkeit  
*Nicola Bignasca*
- 12 Turnen am Morgen ist mehr als Morgenturnen –  
In einer Frauenfelder Schule ist die tägliche Sportlektion Realität geworden  
*Roland Gautschi*
- 14 Die Welt der Kopfakrobaten – Einblicke in ein bewegtes Klassenzimmer  
*Roland Gautschi*
- 16 Keine Diäten, sondern mehr Bewegung – Ein Genfer Spital untersucht die Folgen mangelnder Bewegung bei Kindern  
*Lorenza Leonardi*
- 19 «Rope Skipping» und «Burzelbaum» – Zwei Projekte zur Bewegungsförderung
- 21 Aufschlag Federer, Return Schweiz – Nationale Projekte
- 23 Einfälle statt Zufälle – Das Projekt «schule.bewegt»
- 24 Mein bewegtes Tagebuch – So könnte es aussehen!
- 26 Freiräume mit Bewegung füllen – Ein Plädoyer für den Schulsport und für mehr Kreativität im Sportunterricht  
*Walter Mengisen*
- 28 Ein Traum geht in Erfüllung – Im Gespräch mit alt Bundesrat Adolf Ogi über das Internationale Jahr des Sports und der Sporterziehung
- 30 Eine Minderheit trainiert, die Mehrheit schaut zu – Der Bewegungsmangel in Zahlen  
*Markus Lamprecht, Hanspeter Stamm*
- 32 Was die einen reizt, lässt die anderen kalt – Jede Altersgruppe kommt anders auf Trab  
*Brian Martin*

# Alles für den Orientierungslauf.



PostFinance fördert den Schweizer Orientierungslauf und engagiert sich zusammen mit der Nationalmannschaft im Schulprojekt sCOOL.

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

**Alles rund ums Geld.**

**PostFinance**  
**DIE POST** 

«mobile» (7.Jahrgang: 2005) 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

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, 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)1788 25 78, Fax: ++41 (0)1788 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. 42.– (Schweiz), € 36.– (Ausland), mobileclub: Fr. 15.– Einzelausgabe: Fr. 10.– / F 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



- 36 **Fächerübergreifender Unterricht (1) – Doping im Sportunterricht zum Thema machen**

Janina Sakobielski

- 42 **Ernährung (1) – Rezepte aus dem Dschungelbuch**

Stephan Fischer

## Ständige Rubriken



- 34 **bfu – Im Gespräch mit der Direktorin Brigitte Buhmann**



- 38 **Footbag – Ein Pausenplatzspiel erobert die Schweiz**  
Véronique Keim

- 47 **mobileclub**

- 49 **Neuerscheinungen**

- 51 **Das BASPO hat einen neuen Direktor**

- 53 **Vorschau mobile 2005 / Carte blanche**

- 57 **Schaufenster / Weiterbildungsangebote**

- 58 **Schaufenster / Vorschau**

## Praxisbeilagen

### Stabilisation durch Kräftigung



Mit einer optimalen Entwicklung im Kraftbereich wird ein wichtiger Grundstein für das Training in jeder Sportart gelegt. Eine Neuauflage der begehrtesten und deshalb vergriffenen «Klassiker».

Stephan Meyer, Roland Gautschi

## Unihockey



Seit zwei Jahrzehnten fasziniert das Spiel mit dem löchrigen Ball Schweizer Schülerinnen und Schüler. Es lebt von Technik, Taktik und Tempo. Diese Praxisbeilage ist eine Anleitung, damit «das Runde» möglichst oft «ins Eckige» passt.

Marc Wolf, Benedikt Beutler, Ralf Hunziker

## Mehr Details

**www.mobile-sport.ch**

**www.baspo.ch**

**www.svss.ch**