

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 5

## **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,  
Welche Eigenschaften zeichnen eine gute Lehrperson, einen Leiter oder eine Trainerin aus? Sicher sind es Charisma, Leidenschaft und die Fähigkeit, Mitmenschen zu begeistern. Sicher, ein Leader ist ein Alphanier; aber eines, das nicht nur kommandiert oder voranstürmt sondern auf seine Athletinnen und Schüler eingeht, sie versteht. Denn der Erfolg einer Unternehmung – das wissen alle guten Leader – hängt schliesslich immer davon ab, mit wieviel Begeisterung sich die beteiligten Personen eingeben.

Wir folgen einem Leader, weil wir ihn für den «Eignetensten» halten, für denjenigen, der «mehr weiss». Von einem wahren Leader erwarten wir, dass er visionär denkt und uns träumen lässt. Denn das Einzige, was Menschen Mut und Kraft verleiht, ist ein Traum. Leader definieren das Ziel, das unsere individuellen Träume umfasst, schaffen einen Lichtblick, dem wir uns nähern, glücklich und stolz, dass wir ihn gemeinsam erreichen können.

Es braucht deshalb – auch in der Bewegungs- und Sporterziehung – Führungspersonen mit einem Traum und Kinder und Jugendliche, die diesen Traum teilen. Ob sie oder er nun professionell oder in der Freizeit tätig ist: sie ist mit Leib und Seele dabei, überwindet die schwierigsten Hindernisse, überzeugt die Widerspenstigen und begeistert die Willigen. Wer eine Schulklasse, ein Trainingskader – oder auch eine Familie oder einen Betrieb – zusammenhalten möchte, muss Fantasie haben, ständig anfallende Probleme lösen und erfinderisch sein.

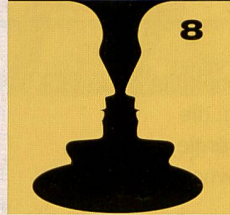
Aber welche Fähigkeiten erwarten wir von einem Leader, um ihm mit Begeisterung – aber nicht kopflos – zu folgen? Leader sind zuerst aufrichtig und keine Heuchler, sie sind objektiv und können vorurteilslos und sachlich bewerten, ihre mentale Stärke macht sie auch in schwierigen Momenten ausgeglichen und zuversichtlich. Sie sind empathisch, können zuhören und sich in andere hinein versetzen, sie sind selbstkritisch genug, die eigenen Fehler anzuerkennen und willens, diese zu korrigieren. Leader setzen sich für das Wohlbefinden anderer ein und gehen mit gutem Beispiel voran. Schliesslich, um diese unvollständige Aufzählung zu beenden, haben sie den Mut, notwendige Entscheidungen zu treffen, diese durchzusetzen und Verantwortung zu übernehmen.

Wir alle müssen sie kennen: die Kunst, Personen und Gruppen zu führen. Nicht nur Politikerinnen und Unternehmer, sondern auch die Mutter und der Vater, die Amtsvorsteherin, der Polizist, die Ladenbesitzerin oder der Handwerksmeister, die Lehrperson, der Leiter und die Trainerin – wer auch immer Verantwortung für andere Menschen übernimmt.

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch



Foto: Robert Bösch



8



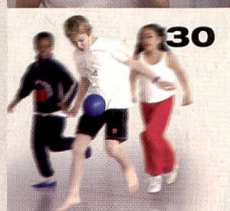
12



16



20



30



38



## Führen

Was haben gute Sportlehrerinnen, Trainer, Leiterinnen, Manager, Offiziere oder Abteilungsleiterinnen gemeinsam? Sie führen Menschen. Nicht irgendwie und auch nicht irgendwohin, sondern gezielt, umsichtig, mit Sachverstand und Menschenkenntnis.

Dabei wissen Leader, wann sie vorangehen und in welchen Situationen sie ihre Schülerinnen, Junioren oder Mitarbeitenden an längeren und kürzeren Leinen haben müssen. Führen mag viele unterschiedliche Aspekte haben und sich je nach Institution und Zielgruppe unterscheiden. Ein wichtiger Grundsatz gilt jedoch für alle: Führe so, wie du selbst gern geführt werden möchtest!

- 6 Ouverture
- 8 Entscheidendes Menschenbild – Führung im Sportunterricht und Training  
*Rudolf Steiger*
- 12 Zur Kunst des Beratens – Rückmeldungen geben als Kernkompetenz im Prozess des Bewegungslernens  
*Roland Gautschi*
- 16 Passende Profile gesucht – Auf dem Weg zur Leiterin, zum Sport Unterrichtenden und zur Trainerin im Spitzensport  
*Barbara Boucherin, Lucia Ammann, Adrian Bürgi*
- 20 Wenn der Steuermann eine Frau ist – Interview mit der Herrenvolleyball-Trainerin Daphné Ditttrich  
*Véronique Keim*
- 24 Mit Worten Fenster öffnen – Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall K. Rosenberg  
*Erik Golwin*
- 28 Ein Protokoll für die Psyche – Führung als Aspekt der Auswertung und Planung des Trainings  
*Adrian Bürgi*
- 30 Was eine Note nicht kann – Das Sportheft als Begleiter für Lehrende und Lernende  
*Roland Gautschi*
- 38 Matthias Remund im Porträt – Der Führungsstil des neuen Direktors am Baspo  
*Nicola Bignasca*

## 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)



**BEMER<sup>®</sup> 3000**

**swiss olympic**  
partner

**Bio-Elektro-Magnetische-Energie-Regulation (BEMER 3000) ist eine legale biophysikalische Methode zur Optimierung der individuellen Leistungsfähigkeit.**

## Höchstleistungen

Schone deine Energie durch

- effizientes Aufwärmen und eine
- verkürzte Regenerationszeit.

Diese zwei entscheidenden Leistungsfaktoren werden mit dem BEMER 3000-

System positiv beeinflusst über die Förderung der Durchblutung, die bessere Verwertung von Energieträgern und optimierte Stoffwechselbedingungen.

## Gesundheit

Beuge Sportschäden vor, reduziere das Verletzungsrisiko und

beschleunige den Heilungsprozess nach Verletzungen: die BEMER 3000-Therapie unterstützt dich auch bei hochintensiver sportlicher Belastung im Erhalt der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit.



## Vertrauen

Warum Dr. med. Beat Villiger, Leiter des Swiss Olympic Medical Team, dieses System nutzt: „Vorsprung der BEMER-Therapie durch wissenschaftliche Belegung!“

**Wir informieren gerne über unser BEMERkenswertes Test- und Kaufangebot**

BEMER Medizintechnik

Schliessa 12 - FL 9495 Triesen

Tel.: 00423 - 399 39 70

Fax: 00423 - 399 39 79

E-Mail: [info@be-mt.li](mailto:info@be-mt.li)



[www.bemer3000.com](http://www.bemer3000.com)



**Dein Partner bis zur letzten Spielminute.**

**Neu ! Ob Sie professionell Sport betreiben oder regelmässig sportlich aktiv sind – Isostar HYDRATE & PERFORM wirkt vor, während und nach der Leistung!**

Isostar HYDRATE & PERFORM steigert deine Leistung um 19%\*. Das haben wissenschaftliche Tests bei Amateur- und Profisportlern gezeigt. Dank seiner isotonischen Zusammensetzung ersetzt Isostar verlorene Flüssigkeit rasch und füllt die Energie-reserven stark beanspruchter Muskeln wieder auf. Isostar HYDRATE & PERFORM gibt dir die Power zurück, die du brauchst, damit du deine Ziele erreichst.

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



\*Scientific Study, IRMS, 2004

**isostar go far.**

«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 Matthias Remund  
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 Sacino (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)44 788 25 78,  
Fax: ++41 (0)44 788 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. 42.- (Schweiz),  
€ 36.- (Ausland), mobileclub: Fr. 15.-  
Einzelausgabe: Fr. 10.-/F 7,50 (+Porto)

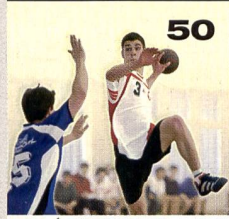
## Nachdruck

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 eingesandte Texte und Fotos ab.

## Auflagen

deutsch: 10 233 Exemplare  
französisch: 3184 Exemplare  
italienisch: 1515 Exemplare  
ISSN 1422-7851

## Serien



34 **Sporternährung (5) – Von guten und von schlechten Fetten**  
*Véronique Keim*

50 **Spiele regeln (2) – Der Handballverein kommt in die Schule**  
*Stephan Fischer*

## Ständige Rubriken



32 **bfu – Vorbilder auf der Piste**  
*Monique Walter*

37 **Neuerscheinungen**

42 **Dopingprävention – Alle zeigen die rote Karte**  
*Bernhard Rentsch*

44 **mobileclub**

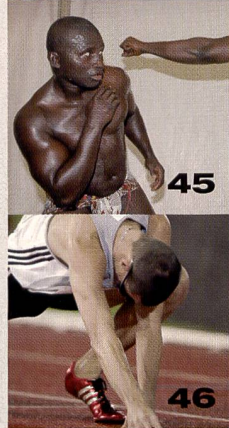
45 **Musée Olympique – Sport, Spiegel der Kulturen**  
*Nicole Vindret*

46 **DVD Mentales Training – Spitzenleistungen mit Köpfchen**  
*Janina Sakobielski*

52 **Symposium Sport und Entwicklung – Projekte ohne Grenzen**  
*Katia Brin*

53 **Carte blanche/Schaufenster**

54 **Vorschau**



## Praxisbeilagen

### Schneesportlager

Sportlager im Winter bieten den Teilnehmenden und Organisatoren wertvolle Erlebnisse. Vorausgesetzt, sie sind interessant und innovativ gestaltet. Diese Praxisbeilage gibt vielfältige Anregungen für die Durchführung einer Schneesportwoche.

*Urs Rüdisühli, Ralph Hunziker*

### Faszination Bälle

Ballkünstlerinnen verzaubern das Publikum in jeder Sportart. Bis es soweit ist, braucht es viel Training. Diese Praxisbeilage ist mit ihren vielfältigen Spiel- und Übungsformen den jungen Ballspielern gewidmet.

*Claudia Harder, Mariella Markmann*

