Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 8 (2006)
Heft: 2

Artikel: Sanft und sicher
Autor: Leister, Ellen
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991751

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: 20.12.2025

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

Sanft und sicher

Moderate Bewegungsformen // Sie werden immer wichtiger: Spiele und Aktivitäten, die auf Zielgruppen abgestimmt sind, denen traditionelle Sportarten mit starkem Leistungsbezug nicht zusagen.

Ellen Leister

▶ Man unterscheidet zwischen Sport- und Bewegungsformen – in erster Linie Spiele –, die durch Anpassung von Regeln, Material usw. moderater durchgeführt werden können, sowie sanften Bewegungsangeboten wie zum Beispiel Wassergymnastik, Walking und Nordic Walking, Yoga, Taiji (Taijiquan/TaiChi), Qigong oder verschiedene Angebote der Fitnessbranche (Low Impact Aerobic, Pilates usw.). Einige dieser moderaten Bewegungsformen wie beispielsweise Nordic Walking oder Wassergymnastik können, richtig adaptiert, auch für den Leistungssport interessant sein.
Die Abgrenzung zu Entspannungsmethoden ist oft fliessend, insbesondere bei Yoga, Taiji und Qigong. In erster Linie sollten jedoch mit einem Training die Konditionsfaktoren, also Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und/oder Koordination verbessert werden.

› Ellen Leister ist Dozentin für Bewegung, Sport und Gesundheit an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen.
Kontakt: ellen.leister@baspo.admin.ch

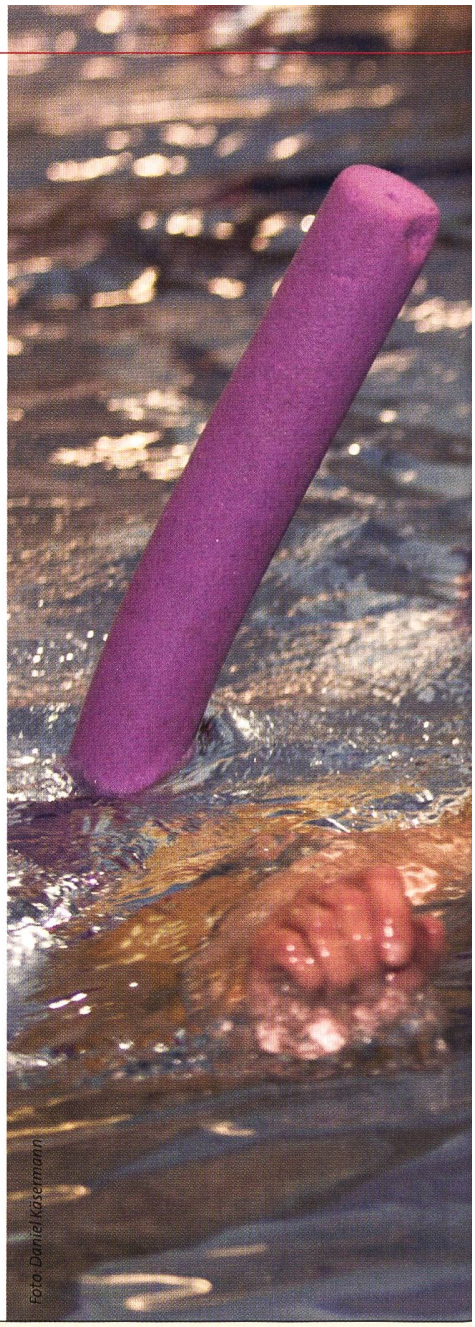


Foto: Daniel Käsermann

Wasserfitness

Wasserfitness ist der Überbegriff für verschiedene Bewegungsformen im Wasser, Schwimmen ausgenommen. Die Übungen dienen der Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie der koordinativen und kognitiven Fähigkeiten. Sie können durch Auswahl, Umfang und Frequenz den verschiedenen Zielgruppen angepasst werden.

› Mehr dazu:
«mobile» 3/05, «mobile Praxis» 5/04,
www.mobile-sport.ch
www.aquademie.ch
www.ryffel.ch
www.dsv-bfg.de/breitensport/htm/aqua-fitness.htm

Nordic Walking

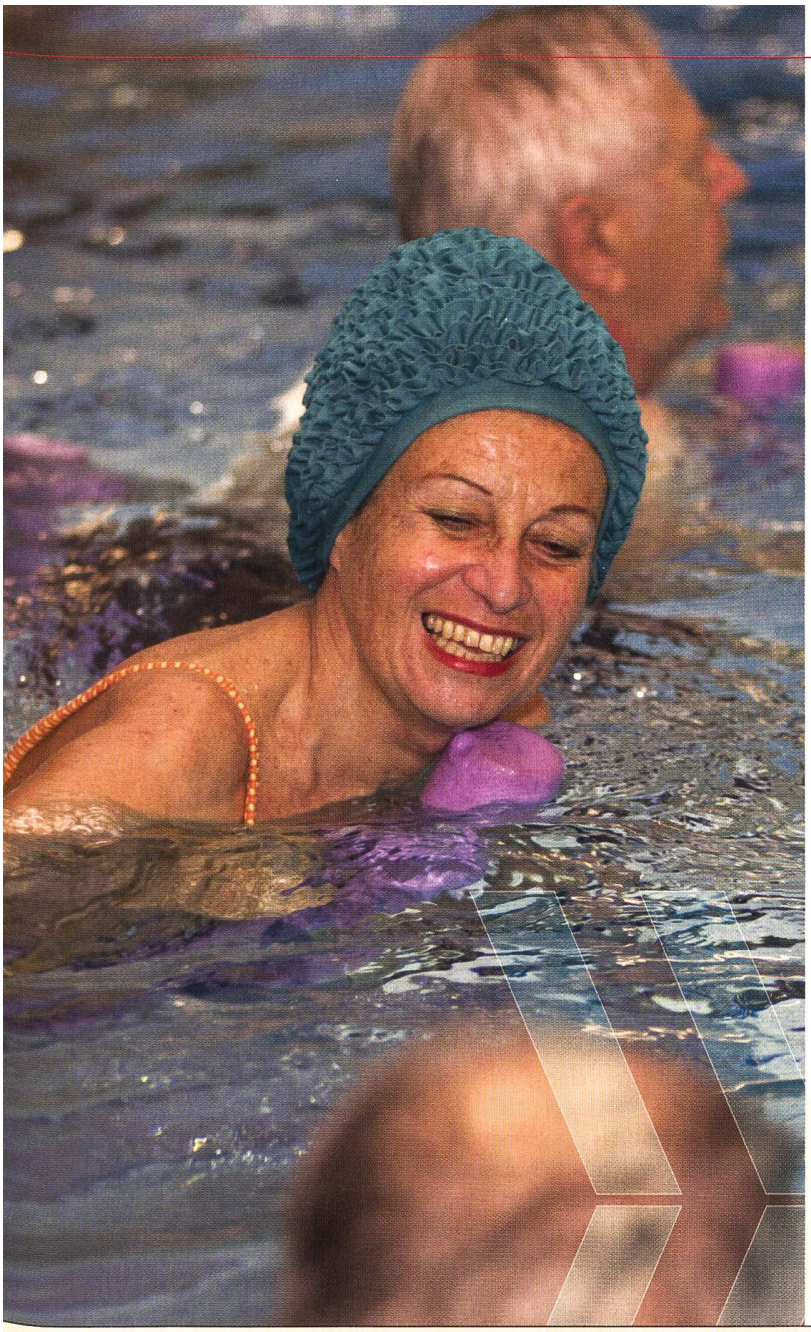
Nordic Walking ist ein wirksames Ganzkörpertraining: Bei effizient eingesetztem Stockeinsatz werden, zusätzlich zur Beinmuskulatur, die Schultergürtel-, Arm- und Rumpfmuskulatur trainiert. Nordic Walking ist einfach zu erlernen und kann fast überall und zu jeder Jahreszeit, alleine oder in einer Gruppe durchgeführt werden. Die Belastung ist variierbar (Geländewahl, Schrittart, -grösse und -frequenz). In der ganzen Schweiz werden von verschiedenen Anbietern Technikkurse und Treffs organisiert.

› Mehr dazu:
www.allez-hop.ch
www.swissnordicfitness.info
www.nordicfitnesspoint.ch
www.stv-fsg.ch
www.vdnowas.ch

Pilates

Der deutsche Physiotherapeut Joseph Pilates entwickelte um 1920 ein System von Bewegungen und Übungen, die den Körper von innen heraus trainieren sollen. Ausdauer- und Krafttraining, Koordination, Dehnung und Konzentration werden verbunden, wobei insbesondere die tief liegenden Bauchmuskeln und die kleinen Stabilisierungsmuskeln um die Wirbelsäule trainiert werden. Pilates verbessert das Körperbewusstsein und die Konzentrationsfähigkeit, kurbelt das Stoffwechselsystem an, fördert das Wohlbefinden und führt zu Stressabbau. Es wird sowohl bei wenig und inaktiven Personen als auch im Leistungssport angewendet.

› Mehr dazu:
www.pilates.ch
www.pilates.de



Wasser ist ein Element, das wertvolle Erfahrungen im konditionellen, kognitiven und sozialen Bereich ermöglicht.

Sportregeln

Sechs Tipps für den Start

- Bewegen Sie sich mit Spass. Belasten Sie sich nur so stark, dass Sie sich jederzeit wohl fühlen.
- Halten Sie sich täglich in Bewegung und belasten Sie sich zwei- bis dreimal in der Woche ganz gezielt mit Fitnesstraining, Spiel und Sport.
- Benutzen Sie Ihrer Aktivität entsprechende Ausrüstung, achten Sie speziell auf Schuhe und Kleidung. Lassen Sie sich beim Kauf beraten.
- Wärmen Sie sich vor der Aktivität ausgiebig auf und schliessen Sie Ihr Training mit einer ruhigen und entspannenden Phase ab.
- Beachten Sie während der Aktivität die aktuellen Rahmenbedingungen wie Gelände, Wetter, Wegstrecken und Zeitverhältnisse.
- Konsultieren Sie nach einem längeren Unterbruch der sportlichen Aktivität sowie bei Beschwerden und Unsicherheiten einen Arzt.

Taiji und Qigong

Diese zwei «Disziplinen» sollen Muskeln aufbauen, den Körper formen, die Energie in Fluss bringen, das Körperbewusstsein erweitern, die Konzentrationsfähigkeit steigern und somit zu geistiger und körperlicher Harmonie führen. Das Qigong ist neben der Akupunktur und Kräuter-/Ernährungslehre eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Beim Taiji (Taijiquan/TaiChi) handelt es sich ursprünglich um eine chinesische Kampfkunst. Taiji und Qigong zeichnen sich durch weiche, fliessende und runde Bewegungen im Einklang mit der Atmung aus. In beiden Disziplinen gibt es zahlreiche, traditionelle Formen und Übungen, die vielfach mit Bildern aus der Jagd, der Arbeitswelt oder der Kampfkunst verbunden sind.

› *Mehr dazu:*
www.sgqt.ch

Bewegungsspiele

Trotz der erhöhten Unfallgefahr bei der Ausübung von Ballspielen sollten diese nicht vollständig aus dem Angebot verschwinden, denn ihr Nutzen ist gross: Spiele packen und begeistern auch ältere Semester. Die koordinativen Fähigkeiten werden geübt, und konditionelle Aspekte werden fast «automatisch» mitgenommen. Besonders wertvoll sind gruppendynamische Prozesse, die viel dazu beitragen, dass «man sich wieder sieht». Auch der Alltagsbezug ist gegeben, da schnelles und richtiges Reagieren im Strassenverkehr, beim Treppensteigen oder beim Gehen auf Schnee und Eis von grosser Bedeutung ist. Die eigentlichen Sportspiele wie Volleyball, Basketball, Unihockey, Tennis oder Badminton können den verschiedenen Zielgruppen angepasst, modifiziert und in der Belastungsintensität reduziert werden.

Technik – Vereinfachungen: Zum Beispiel im Volleyball den Ball fangen statt direkt weiterspielen.
Material – Softbälle, weiche Bälle, Luftballons
Regeln – Zählweise, Handicaps, Zwischenspiel
Tempo – Gehen statt Laufen
Spielfeldgrösse – Kleinfeld, Netzhöhe
Spielidee – miteinander statt gegeneinander
Gruppengrösse – Spiel in kleineren Gruppen

› *Mehr dazu:*
Löhr, R.; Zwirner, P.: Kleine Spiele im Freizeit- und Breitensport. Karlsruhe, motio 1996.
Roth-Stechling, S.; Schneider-Eberz, I.: 1013 Spiel- und Übungsformen für Senioren. Schorndorf, Karl Hofmann, 2001.