

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 8 (2006)  
**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:** 05.02.2026

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

**7 Plattform // Standpunkte**

Hans Höhener // Kein Papiertiger!

Brian Martin // Bewegte Jugend, aktives Alter

**8 Schaufenster // News****10 Fokus // Bewegungsempfehlungen****22 Training // Kräftigung**

Kraft im Doppelpack // Dosierung mit Partnerhilfe

Jost Hegner, Ralph Hunziker

**24 Ernährung // Kinder**

Die Sinne schulen // Interdisziplinäres Projekt

Véronique Keim

**26 Projekt // Prävention im Kindergarten**

«Das Wasser und ich» // Respekt statt Angst

Janina Sakobielski

**28 Dossier // Lektionsgestaltung**

Im optimalen Augenblick // Effiziente Lerngelegenheiten

Erik Golowin, Janina Sakobielski

**38 mobileclub****39 Neuerscheinungen****40 Wissenschaft und Forschung // Integration**Trumpfkarte Sportverein // Multikulturelle Schweiz  
Ralph Hunziker**42 Vis-à-vis // Gudrun Doll-Tepper**Eine Pisa-Studie für motorische Kompetenzen //  
Ehrgeizige Sportverfechterin

Nicola Bignasca, Christin Aeberhard

**46 Schaufenster // Vorschau****Beilagen****Beachvolleyball**

**Spassfaktor Sand** // Was früher nur Strandschönheiten vergönnt war, findet immer mehr Anhänger in der Schweiz. Beachvolleyball hat sich als beliebtes Spiel in Schulen, Vereinen und der Freizeit etabliert. Es ist also höchste Zeit, dieser attraktiven Sportart eine Praxisbeilage zu widmen.

Max Meier, Ralph Hunziker

**Fokus**

10

**Bewegungsempfehlungen**

- 10 Eine Pyramide wird zur Scheibe // Entstehungsgeschichte**  
Thomas Wyss
- 12 Jeder Wurf ein Volltreffer // Interview mit Alain Dössegger, Co-Autor des Projektes «Aktive Kindheit»**
- 14 Wo soll sie hängen? // Hohe Hürden, Roland Gautschi**
- 14 Stundenplan plus // In der Praxis, Roland Gautschi**
- 17 Mach mal Bewegungspause! // Beispiele**
- 18 Mindestens eine Stunde täglich // Die Würfel sind gefallen**  
Nicola Bignasca, Brian Martin
- 20 Peitsche statt Zuckerbrot? // Interview mit der Kinderärztin und Sportmedizinerin Dr. Susi Kriemler**  
Francesco Di Potenza

**Dossier**

28

**Lektionsgestaltung**

- 28 Im optimalen Augenblick // Effiziente Lerngelegenheiten**  
Erik Golowin, Janina Sakobielski
- 30 In Wort und Tat // Rhythmisierung der Lernimpulse**
- 32 Geschickt dosieren // Rhythmisierung der Belastungsintensität**
- 33 Reize sinnvoll setzen // Interview mit Adrian Bürgi, Leiter der Trainerbildung Swiss Olympic**
- 34 Im Labyrinth der Lösungswege // Rhythmisierung der Methoden**
- 34 Unterrichtsmedien // Medium Mensch im Vordergrund**  
Peter Wüthrich
- 36 Didaktische Pfadfinder // Nachgefragt, Martin Rytz**

**Sprungvielfalt**

**Der Schwerkraft entfliehen** // Die Leichtathletik führt im Sportunterricht ein Schattendasein und wird häufig vernachlässigt. Dabei sind Sprünge, ob in die Weite oder Höhe, in vielen Sportarten ein entscheidender Faktor. Diese Praxisbeilage setzt Anreize, wie die Sprungdisziplinen vermehrt spielerisch erlernt werden können.

Andreas Weber, Ralph Hunziker



**www.floortec.ch**

## Hochwertige und funktionelle Kunstrasen-Systeme!

Wir verlegen verfüllte und unverfüllte Fussballrasen-Systeme wie auch Vollkunststoffrasen.  
Der grosse Vorteil: Spiel und Spass bei jeder Witterung.



**Kunstrasen-Systeme**  
**FLOOR TEC**  
[www.floortec.ch](http://www.floortec.ch)

Zufriedene Kunden in der ganzen Schweiz: Treten Sie mit uns in Kontakt und profitieren Sie von über 20 Jahren Erfahrung und einer auf Sie abgestimmten Beratung.

### Floortec Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Bächelmat 4 • 3127 Mühlethurnen  
Tel. 031 809 36 86, [m.wenger@floortec.ch](mailto:m.wenger@floortec.ch)

**PERMANENTE AUSSTELLUNG  
IN MÜHLETHURNEN**

**TOP PERFORMANCE**  
[www.stmoritz.ch](http://www.stmoritz.ch)

**swiss olympic training base**

→ **International Altitude Training Centre St. Moritz**

1800 m asl, unique, dry, bracing climate. Modern sports facilities for all summer and winter sport disciplines like alpine skiing, ski nordic, ski jumping, ice sports, bobsleigh, luge and skeleton, track and field, biking, watersports, equestrian sports, medical care.

→ **Information | St. Moritz Sport | Via Maistra 12 | CH-7500 St. Moritz**  
Tel +41 81 837 33 88 | Fax +41 81 837 33 89 | [sports@stmoritz.ch](mailto:sports@stmoritz.ch)

**St. Moritz**  
TOP OF THE WORLD



### familia Champion. Official Powerfood Supplier von Alinghi.

Für alle, die Höchstleistungen erbringen: die neuen familia Champion PowerPacks im knusprigen Getreidemantel mit der neu entwickelten Energy Plus-Formel für unterwegs. Gesunde Energie und feiner Schokoladengenuss: Mit Magnesium, 50% weniger Fett aber 50% mehr Protein als Milchschokolade. Entdecken Sie den Champion in sich.

**familia**

In dir steckt mehr.