

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 8 (2006)

Heft: 4

Rubrik: Mitteilungen

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>

BestellTalon**► MOBILo Luftkissen**, blau, mit Logo «schule.bewegt»

(Publikumspreis: Fr. 48.-):

Anzahl _____ Mabilo Luftkissen

Leser «mobile» Fr. 38.- pro Stück, ab 6 Stück Fr. 33.-/St., ab 12 Stück Fr. 28.-/St. (inkl. MWST) + Porto Fr. 9.-

► CD Bewegungsspiele mit Musik

(Angebot nur gültig bis Ende September 2006)

- Mitglieder mobileclub Fr. 20.- (Preis inkl. MwSt., zuzüglich Porto)
- Nichtmitglieder Fr. 25.30 (Preis inkl. MwSt., zuzüglich Porto)

► «mobile-Tasche»

- Mitglieder mobileclub Fr. 88.- (Preis inkl. MwSt., zuzüglich Porto)
- Nichtmitglieder Fr. 108.- (Preis inkl. MwSt., zuzüglich Porto)

Vorname

Name

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

Ja, ich will «mobile» abonnieren!

- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.-/Ausland: € 46.-).
- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-).
- Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.-/Ausland: € 14.-).
- Ich bin bereits Abonnent von «mobile» und möchte Mitglied im mobileclub werden (Fr. 15.-/Jahr).

Vorname

Name

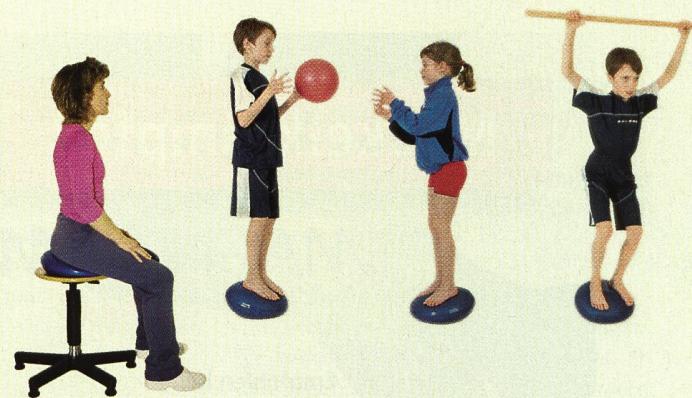
Adresse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

Einsenden oder faxen an:**Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen****Fax: +41 (0) 32 327 64 78****www.mobile-sport.ch****VISTA Wellness // Ein Kissen zum Aufwachen**

► Suchen Sie ein Trainingsgerät, das wenig Platz braucht und mit dem Sie Kraft, Gleichgewicht und Koordination trainieren können? Dann könnte «MOBILo» die Lösung sein! Die Anwendungsmöglichkeiten dieses Luftkissens sind nahezu unbeschränkt, zum Beispiel bewegtes Sitzen in der Schule, am Arbeitsplatz oder zu Hause. Im Rahmen der Aktion «schule.bewegt» vom Bundesamt für Sport Magglingen haben wir ein Mabilo-Ballkissen mit dem Logo «schule.bewegt» kreiert. Durchmesser 36 cm, blau. Machen Sie als mobile-Leser von den vergünstigten Bedingungen Gebrauch!

Bestellung: Senden Sie Ihre Bestellung mit unten stehendem Talon bitte an die Geschäftsstelle mobileclub. Lieferungen und Rechnungsstellung erfolgen durch die Firma VISTA Wellness AG, 2014 Böle, Telefon, 032 841 42 52, Fax 032 841 42 87, E-mail: office@vista-wellness.ch

**CD // Bewegungsspiele mit Musik**

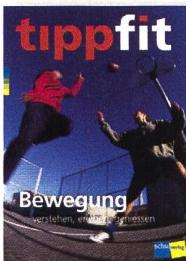
► Die Zeiten, als Sportunterrichtende eigenhändig den Takt klopften, sind vorbei. Zum Glück hat Fred Greder, Dozent an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen, eine CD mit 15 neuen Bewegungsspielen kreiert, die das Tamburin überflüssig macht. Die Spiele, die im Booklet der CD erläutert werden, regen zum spontanen Bewegen an und lassen einen breiten Gestaltungsspielraum offen. Die erste Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler der Unterstufe, jedoch lassen sich die Beispiele leicht modifizieren, damit sie auch für ältere Kinder attraktiv sind.

**Fanartikel // Die «mobile»-Tasche**

Das Kultobjekt der «mobile»-Macher erfüllt mit kreativem Design unsere vielfältigsten Ansprüche: 35 x 34 x 12 cm, individuell bedruckte Plane, Aussenfach auf Deckel mit Reissverschluss, innen weiss mit Innenfach und Schlüsselfach.

Fr. 88.- Mitglieder mobileclub,

Fr. 108.- Nichtmitglieder.



Imhof-Hänecke, C.; Partoll, A.; Wyss, T. (2006): **tippfit – Bewegung verstehen, erleben, geniessen.** Schulverlag blmv AG, Bern. 204 Seiten. Schulpreis Fr. 18.00, Privatpreis Fr. 27.70.

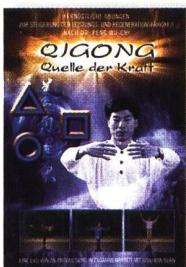


Decke, J.; Mize, M. (2006): **Walking. 40 Spiele und Fitnessübungen für Kinder und Jugendliche.** Mülheim an der Ruhr, Verlag an der Ruhr. 129 Seiten.

► Kinder und Jugendliche sollten sich nach neuesten Erkenntnissen mindestens eine Stunde täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport bewegen. Der obligatorische Sportunterricht kann diese Forderung alleine nicht erfüllen. Gefragt sind zusätzliche schulische und ausserschulische Massnahmen für eine nachhaltige Bewegungserziehung.

Das Buch «tippfit – Bewegung verstehen, erleben, geniessen» könnte eine solche sein. Es möchte für mehr Bewegung sorgen – sei es im Alltag, in der Schule oder beim Lernen. Dieses, den Unterricht begleitende Arbeitsbuch in den Bereichen Sport und Gesundheitsförderung richtet sich direkt an Schülerinnen und Schüler und unterstützt sie darin, Verantwortung für ihr persönliches Bewegungsverhalten zu entwickeln. Die farbige «Bewegungsscheibe» stellt die nötigen, je mindestens einmal pro Woche durchzuführenden Aktivitäten «Herz-Kreislauf anregen», «Muskeln kräftigen», «Knochen stärken», «Geschicklichkeit verbessern» und «Beweglichkeit erhalten» dar. Zu diesen Bereichen und weiteren Themen (Alltagsaktivitäten, Ernährung, Kondition) liefert «tippfit» in einem praktischen Format und farbigen Layout die nötigen theoretischen Hintergründe und vielfältige praktische Tipps. *Ralph Hunziker*

► Walking ist eine sanfte, aber dennoch äußerst effektive Sportart, die den ganzen Körper schonend trainiert. Als Einstieg ins «richtige» Laufen oder für eher Unsportliche mit einer Neigung zum Übergewicht ist Walking ideal. Wenn man nun Kinder und Jugendliche dafür begeistern will, muss man das spielerisch anpacken. Wie das geht, zeigen die beiden langjährigen Autorinnen für Gesundheitsförderung und Walking aus den USA. Sie haben 40 Spiele und Fitnessübungen für Kinder und Jugendliche zusammengefasst, in denen motivierende Kombinationen aus Fitnesssport und Spiel wie etwa eine Schnitzeljagd oder ein Tempo-Schätzspiel vorgestellt werden. Neben den Walking-Techniken wird in Grundlagen-Lektionen alles über Kleidung, Energieverbrauch, Ernährung und Streckenwahl vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitungen, viele hilfreiche Abbildungen und die Erstellung eines Trainingsbuches helfen beim Aufbau eines gezielten Trainings. Zu jeder Aktivität gehört ein begleitendes Arbeitsblatt. Diese Übungen wurden jahrelang in Klassen und Kursen getestet und sind auf sehr positive Resonanz bei den Jugendlichen gestossen. Dieser sehr übersichtlich gestaltete Leitfaden für Lehrer und Übungsleiter ist optimal im Sportunterricht einsetzbar und auch für Vereine und für die Jugendarbeit zu empfehlen. *Markus Küffer*



Qigong, die Quelle der Kraft – Neue Lern-DVD für Zuhause.

Produktion: «2b productions» in Zusammenarbeit mit dem Goju Kan Bern, Zentrum für Kampfkunst und Gesundheit. Erhältlich bei: Keller Fahnen AG, 4562 Biberist, 032 671 11 11.



Klubschule Migros (2006): **Fit in Anatomie und Physiologie.** Zug, Klett und Balmer Verlag. 302 Seiten.

► QiGong umfasst uralte asiatische Übungen zur Stärkung der Lebensenergie und Verbesserung der Gesundheit. QiGong hilft in unserer hektischen Welt, die innere Ruhe wieder zu finden. Ab sofort ist eine neue Übungs-DVD erhältlich. Mit dieser umfangreichen QiGong-DVD erhalten Einsteiger aber auch Fortgeschrittene jeden Alters leicht verständliche, informative Grundkenntnisse in QiGong und schaffen damit die geistigen und körperlichen Voraussetzungen zur Ausübung dieser uralten Kunst. Der taiwanesische Meister Dr. Peng Wu-chi erklärt in dieser DVD die östliche Philosophie und gibt eine lehrreiche Einführung in QiGong. Unter didaktisch-methodischer Anleitung können Übungsreihen in drei Schwierigkeitsgraden, Kernübungen sowie eine Ergänzungübung nach einfachen methodischen Schritten erlernt werden. Im Booklet findet der interessierte Leser weitere methodische Hinweise zu den Übungen. Zu der DVD gehört auch eine CD mit asiatischen Klängen, damit auch die Musik zu den QiGong-Übungen stimmt. Neben den Übungen enthält die vielseitige DVD Bonusmaterial und Hintergrundinformationen. So beispielsweise die Biografie von Dr. Peng Wu-chi, der auch Andy Hug ins QiGong und Taiji einführte. Die östliche Philosophie wird in dieser DVD der westlichen Welt in schönen Bildern und einfach verständlich zugänglich gemacht. Gerade auch für Sportler, die nicht mit asiatischen Sportarten vertraut sind, kann QiGong neue Wege eröffnen. *Moana Werschler*

► Die Migros Klubschule hat für ihre Ausbildungslehrgänge im Bereich Fitness und Wellness ein eigenes Lehrmittel konzipiert. Dieses soll die für die Ausbildungen relevanten Aspekte aus der Anatomie und Physiologie behandeln, wie der aktive und passive Bewegungsapparat, das Herzkreislauf- und das Atmungssystem sowie die Steuerung und die Energiebereitstellung des Körpers. «Fit in Anatomie und Physiologie» dient aber auch als Lehrmittel und Nachschlagewerk für diejenigen, die sich für diese Themen interessieren, aber noch kaum über Fachkenntnisse verfügen. Das Grundlagenbuch mit den vielen farbigen Illustrationen stellt die Zusammenhänge zwischen dem Aufbau des menschlichen Körpers (Anatomie) und dessen Funktionsweise (Physiologie) in den Vordergrund. Die Kapitel sind übersichtlich gegliedert und enthalten jeweils Lernziele, eine Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte und Testfragen. Die Seiten sind grosszügig gestaltet und bieten Raum für eigene Notizen. Den Autoren von «Fit in Anatomie und Physiologie» ist das Unterfangen, den riesigen Themenbereich auf dreihundert Seiten fundiert und trotzdem einfach verständlich zu behandeln, dennoch nicht ganz gelungen: Einzelne Sachverhalte werden sehr detailliert und mit Fachbegriffen erklärt, andere werden nur sehr oberflächlich beschrieben. Die fehlende Linie und der Wechsel zwischen Alltags- und Fachsprache machen das Buch teilweise schwer verständlich. *Christin Aeberhard*