**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

**Band:** 8 (2006)

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:** 18.11.2025

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

- 7 Plattform // Standpunkte Roland Gautschi // Mit «trägen» Lehrern das Sommerloch füllen Cornel Holenstein // Nationale Talentschau und Ort der Begegnung
- 9 Schaufenster // News
- 12 Fokus // Sportlager
- 24 Training // T-Bow
  Neues Fitnessgerät // Einen Bogen zur Stärke
  schlagen
  Ralph Hunziker
- 26 Sicherheit // Schneesporthelm
  Kopfverletzungen verhindern // Die neue Mütze ist
  der Helm
  Christin Aeberhard
- 28 Dossier // Trainingslehre Interviewreihe mit Experten Roland Gautschi, Véronique Keim
- 41 mobileclub
- 43 Neuerscheinungen
- 44 Wissenschaft und Forschung // Sportengagement und Gewaltverhalten
  Führt Sport zu weniger Gewalt? // Studie der EHSM
- 50 Vis-à-vis // Toni Breitenmoser Tour de Cuisine // Ein Blick in die Kochtöpfe des Chefs Restauration am BASPO Roland Gautschi

Karin Moesch, Daniel Birrer, Roland Seiler

54 Schaufenster // Vorschau

Fokus



# Sportlager

- **12** Giorgio Piffaretti // Fünf Tage sind mehr als eine Woche Nicola Bianasca
- 16 Erfahrungsaustausch // Es lebe der «Lageropa»! Janina Sakobielski
- 16 Fachwoche // Die Chemie stimmt
- 18 Ausbildung // Kletterschuh und Küchenschurz
- 18 Jugend+Sport // Kein Grund zur Panik
- 19 Schneesport // Alles fuhr Ski ...?
- 21 Musterbeispiel // Das Waadtland handelt
- 22 Bixio Caprara // Grosswetterlage mit einigen Gewitterzellen

Dossier



# **Trainingslehre**

- 28 Leistung im Mittelpunkt // Interview mitJost Hegner, Dozent am ISPW Bern
- 32 Ausdauer // Roland Schütz, Dozent am ISPW Bern
- 34 Kraft // Leo Held, Trainer der Schweizer Judonationalmannschaft
- 37 Schnelligkeit // Gilles Cometti, Dozent an der Universität Dijon
- **39** Beweglichkeit // Gérald Gremion, Spezialarzt für Sportmedizin

Beilagen

#### Handball

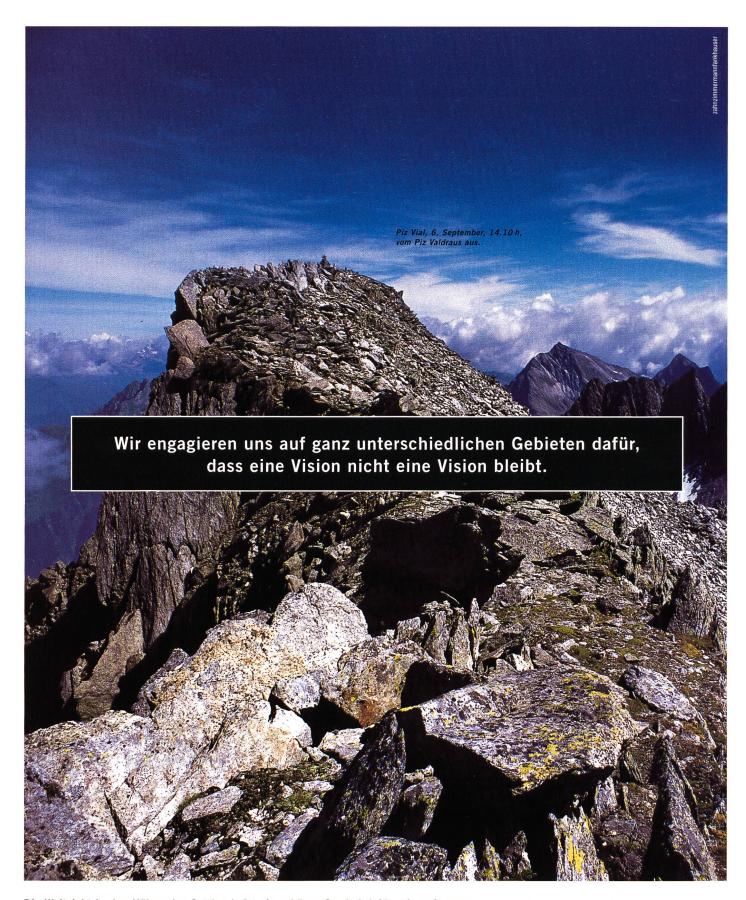
Rassiges Hin und Her // Wer wirft nicht gerne aufs Tor, spielt einen präzisen Pass oder luchst den Angreifern den Ball ab? Handball bietet all dies und noch viel mehr und ist ein ideales Spiel für die Mittel- und Oberstufe.

Roland Gautschi

## Trickreiche Spiele

Koordinative Herausforderungen // Ob im Alltag, Beruf oder Sport, Geschicklichkeit und Koordination sind zwei wichtige Faktoren. Um diese zu trainieren, gibt es eine Fülle von Spielformen. Diese Praxisbeilage gibt einen Einblick in die Trickspielkiste.

Christian Ziegler, Daniel Wieland, Ralph Hunziker



Die Weitsicht in den Höhen des Gotthards ist ein schönes Symbol dafür, wie weit unser Engagement reicht. Mit der Galleria Gottardo, unserer eigenen Kulturstiftung, machen wir die Kunst einer breiten Öffentlichkeit zugänglich. Und auch im Jugendsport helfen wir mit, dass Ideen in die Realität umgesetzt werden können. Im Interesse der Gesellschaft, im Interesse der Menschen. www.gottardo.com



Banca del Gottardo, Schützengasse 31, CH-8023 Zürich, +41 44 215 73 11 Hauptsitz: Banca del Gottardo, Viale S. Franscini 8, CH-6901 Lugano, Tel. +41 91 808 11 11 Bellinzona, Chiasso, Genf, Lausanne, Locarno, Bergamo, Mailand, Rom, Treviso, Turin, Athen, Luxemburg, Madrid, Paris, Nassau, Hongkong