

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 6

## 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:** 06.02.2026

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

**7 Plattform // Standpunkte**

Lorenz Ursprung // Zeit für eine Bilanz  
 Bernard Prébandier // Konzentrieren wir uns auf die Kinder

**9 Schaufenster // News****12 Fokus // Bewegungsstörungen****22 Training // Ein Gerät bringt frischen Schwung**

Neue Massstäbe für das Fitnesstraining  
*Ralph Hunziker*

**24 Training // Einen Kick für die Fettverbrennung**

Welche Art von Training verbrennt am meisten Fett?  
*Francesco Di Potenza*

**26 Ernährung // Futter für das Gehirn**

Neuronen zu Tisch // Das Hirn isst als Erstes  
*Véronique Keim*

**28 Dossier // Korrigieren****41 mobileclub****43 Neuerscheinungen****44 Wissenschaft und Forschung // Krafttraining im Seniorensport**

Positive Effekte dank negativem Training  
*Christoph Däpp*

**47 Projekt // science et cité**

Sportwissenschaft zum Anfühlen  
*Francesco Di Potenza*

**50 Vis-à-Vis // Der Kopfbegleiter**

Ein Velohelm erzählt // Das besondere Interview mit einem lausigen Zuhörer  
*Roland Gautschi*

**54 Schaufenster + Vorschau****Beilagen****Aufwärmen**

**Gut begonnen ist halb gewonnen //** Aufwärmen ist mehr als nur Vorbereitung. Es ist ein integraler Teil des Trainings oder der Lektion selbst. Diese Praxisbeilage zeigt, wie vielfältig und motivierend die Formen zum Aufwärmen und Einstimmen sein können.

*Ralph Hunziker, Mariella Markmann, Andreas Weber*

**Fokus**

12

**Bewegungsstörungen****12 Kein hoffnungsloser Tollpatsch // Ein Fallbeispiel weckt Hoffnungen**

*Lietta Santinelli*

**17 Pluspunkt Bewegung // Prävention statt Intervention**

*Roland Gautschi*

**20 Mit Mut zu mehr Selbstvertrauen // Interview mit Sonja Lienert****Dossier**

28

**Korrigieren****28 Mit Inspiration und Leidenschaft zum Ziel // Desislava Bürgi-Zekhova über Feedbacks im Training**

*Erik Golowin*

**33 Drei Sportarten // Unterschiedliche Anweisungen zur Technikverbesserung**

*Janina Sakobielski, Arturo Hotz*

**37 Freestyle Skispringen // Wie viele Schrauben gehen noch?**

*Janina Sakobielski*

**Eislauf**

**Kunstvoll balancieren //** Sobald wir den Schritt aufs Glatteis wagen, wird unsere Gleichgewichtskompetenz gefordert und gefördert. Erfahren Sie in dieser Praxisbeilage, wie Sie auf schmalen Kufen das Eis beherrschen lernen.

*Karin Heim-Ryser, Ina Jegher*

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

**TICINOCARD**

