

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 6  
  
**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:** 05.02.2026

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

## Nachgefragt

## Instinkt und Gefühle bestätigt

► In unserer Sportart haben wir uns bisher ausschliesslich auf unser Gefühl, die Wahrnehmungen des Athleten und die Beobachtungen des Trainers, verlassen müssen. Es gab einige Schlüsselstellen, wie beispielsweise im Absprung, für die wir nur Vermutungen hatten und die Fragen aufgeworfen haben. Mit den wissenschaftlich untermauerten Antworten auf unsere Fragen konnten wir in Bezug auf die Technikoptimierung einen weiteren wertvollen Bereich erschliessen. Ich denke, wir sind durch das vertiefte biomechanische Verständnis in unserer Arbeit viel präziser geworden.

Natürlich bleiben das Bewegungsgefühl und die persönlichen Empfindungen der Athletinnen und Athleten immer noch ein zentraler Punkt. Dies spielt nicht nur beim Erlernen eines neuen Elements eine grosse Rolle, sondern bei jedem Sprung draussen auf dem Schnee, bei Wind und Wetter. Die Resultate aus dem Projekt haben gezeigt, dass wir bisher instinktiv sehr nahe an der Idealform waren und es nur kleine Schritte braucht, um die optimale Form zu erreichen. Die Erkenntnis dieser kleinen, aber entscheidenden Schritte, die wir nun umsetzen, haben unsere Arbeit bereichert und uns in unserem Tun bestätigt.

Die Athletinnen und Athleten, die am Projekt mitgewirkt haben, haben aus diesen Erfahrungen sicher direkt ihren Nutzen gezogen. Es ist aber vor allem der Nachwuchs, der von den gewonnenen Erkenntnissen profitieren wird, indem er die effizientesten Techniken von Grund auf erlernen kann und nicht aufgrund von persönlichen Voraussetzungen oder Vorlieben einen Umweg einschlägt, der nachher wieder rückgängig gemacht werden muss.

Wir haben uns zudem schon über die Fortsetzung dieser wissenschaftlichen Experimente Gedanken gemacht, denn: Wer fliegt, der landet. Darum werden wir uns in naher Zukunft in einem ähnlichen Projekt auf die Landung konzentrieren. Dort werden dann auch mentale und sportpsychologische Aspekte einfließen. Zuerst aber herzlichen Dank allen, die an diesem nachhaltigen Projekt mitgewirkt haben! //

► **Michel Roth,**  
Trainer der Schweizer Nationalmannschaft  
Freestyle Skispringen Damen und Herren.  
Kontakt: [michel.roth@bluewin.ch](mailto:michel.roth@bluewin.ch)



### Eidg. Hochschule für Sport Magglingen Bachelorstudium 2007–2010

(Sportlehrer/-innenausbildung Magglingen)

An der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen beginnt im September 2007 die Ausbildung zur Erlangung des «Bachelor of Science» (früher Sportlehrerinnen- oder Sportlehrerdiplom FH). In diesem dreijährigen Fachhochschullehrgang werden die Kandidatinnen und Kandidaten durch eine erziehungswissenschaftliche, sportwissenschaftliche, praktisch-methodische und berufsfeldspezifische Ausbildung auf ihre Berufstätigkeit vorbereitet.

#### Zulassungsbedingungen zum Aufnahmeverfahren

- Berufsmatura oder gleichwertige Ausbildung.
- Verständnis der deutschen und der französischen Sprache.
- Guter Leumund.
- Guter Gesundheitszustand.
- Sehr gute körperliche Grundeigenschaften; sehr gute Fähigkeiten und Fertigkeiten in den Fächern Geräteturnen, Leichtathletik, Schwimmen und Wasserspringen, Spiel sowie Gymnastik und Tanz.
- Samariterausweis des Schweizerischen Samariterbundes.
- Lebensretterbrevet I der Schweiz. Lebensrettungs-Gesellschaft.
- Anerkennung als J+S-Leiter/-in in mindestens zwei Sportfächern oder eine andere gleichwertige Ausbildung.

#### Anmeldefrist

31. März 2007 (Abgabe der vollständigen Anmeldeunterlagen).

#### Aufnahmeverfahren

Eignungsabklärung (Praxis) 29. bis 30. Mai 2007.

#### Praktikum/Lehrgangsbeginn

- Zwischen der Eignungsabklärung und dem Beginn des Lehrgangs ist ein zweiwöchiges Praktikum zu absolvieren.
- Der Lehrgang beginnt am 17. September 2007.

#### Informationen

Das Anmeldedossier sowie weitere Unterlagen zur Ausbildung können bei der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen bestellt werden:

Sekretariat, 2532 Magglingen, Telefon 032 327 62 26.

Internet: [www.ehsm.ch](http://www.ehsm.ch)  
E-Mail: [office@ehsm.bfh.ch](mailto:office@ehsm.bfh.ch)



## Bestelltalon

## ► Kurs «Sportlager»

- ☐ Mitglieder mobileclub Fr. 320.–  
☐ Nichtmitglieder mobileclub Fr. 350.–

## ► Schwingungsstab Staby® Lite

- ☐ Mitglieder mobileclub Fr. 131.75 (inkl. MwSt., zuzügl. Porto Fr. 9.–)  
☐ Nichtmitglieder Fr. 139.50 (inkl. MwSt., zuzügl. Porto Fr. 9.–)

## ► «mobile-Tasche»

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

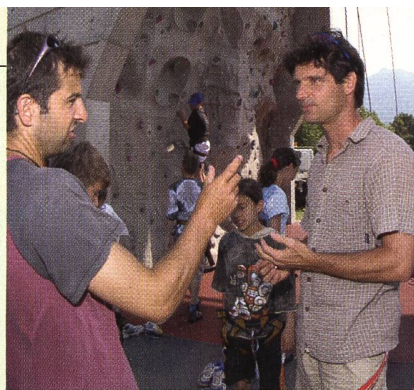
Datum, Unterschrift

Einsenden oder faxen an:

Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen

Fax: +41 (0) 32 327 64 78

www.mobile-sport.ch



Giorgio Piffaretti (rechts) weiss über die Neuerungen in Sachen polysportive Lager Bescheid.

## Kurs // Sportlager

► Suchst du neue Anregungen für die optimale Vorbereitung deines nächsten Sportlagers mit der Schule oder dem Verein? Lass dich von Experten des Nationalen Jugendsportzentrums Tenero beraten! Der Kurs richtet sich an alle, die ihre didaktischen Kompetenzen bezüglich Planung und Durchführung von Sportlagern verbessern möchten. Zur Veranschaulichung werden unter anderem Lager auf dem Gelände besucht und Beispiele aus der Praxis beigezogen.

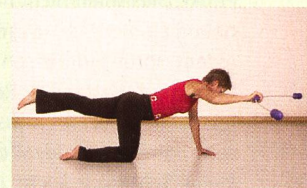
**Datum:** Freitag, 27. April 2007, 12 Uhr bis Samstag, 28. April 2007, ca. 16 Uhr.

**Ort:** Nationales Jugendsportzentrum Tenero.

**Kursleitung:** Giorgio Piffaretti.

**Kosten:** Für Clubmitglieder Fr. 320.–, Nichtmitglieder Fr. 350.– (inkl. Kursunterlagen, Übernachtung und Verpflegung). Das Sportmaterial wird zur Verfügung gestellt.

**Anmeldung bis:** 15. Februar 2007.



## Staby® // Das multitalentierete Trainingsgerät

► Der Schwingungsstab Staby® Lite ist ein Standardmodell mit zwei Endkugeln (Nr. 2, mittlere Schwierigkeitsstufe) für Einzel- und Gruppentraining. Die Trainingsintensität kann durch austauschbare Endkugeln mit unterschiedlichen Gewichten variiert werden. Der Staby® wird mit einer Trainingsanleitung und Einführungs-DVD (8 Min.) ausgeliefert. Länge: 150 cm, Gewicht: 780 g, Stab grau, Haltegriff und Endkugeln 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@vistawellness.ch

## 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.







**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**



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

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen  
Tel. 031 809 36 86, m.wenger@floortec.ch

**PERMANENTE AUSSTELLUNG  
IN MÜHLETHURNEN**



## Week-end ski et randonnée en Valais

Salles de séminaire et de détente

Vaste offre de sports et de loisirs

Piscine couverte et sauna

Hébergement en dortoirs ou en chambres doubles (contre supplément)

A partir de 195.- francs  
les 3 jours en groupe  
(demi-pension, 2 forfaits  
journaliers Aletsch inclus)

**SPORT  
FERIEN** CENTER  
FIESCH

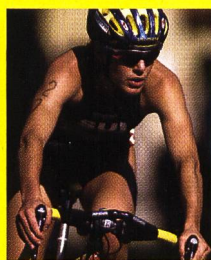
3984 Fiesch/Valais  
Téléphone 027 970 15 15  
www.sport-feriencenter.ch  
info@sport-feriencenter.ch

**SPIRO**TIGER®  
Ausdauertraining für die Atmung

## Atmungstraining steigert deine Leistung!



## Extrapower dank SpiroTiger®



**Nicola Spirig:**  
*Junioren Weltmeisterin*

Mit Hilfe dieses Trainings  
kann ich mein gesamtes  
Leistungspotenzial nutzen.



**Karin Thürig:**  
*Olympia Siegerin*

Dieses gezielte Ausdauer-  
ertraining ist bereits fest  
in meinen Trainingsalltag  
integriert!

Mehr Informationen erhalten Sie unter [www.idiag.ch](http://www.idiag.ch) oder Tel. 044 908 58 58.



idiag AG  
Müllstrasse 18  
CH-8320 Fehraltorf

Tel. +41 (0)44 908 58 58  
Fax +41 (0)44 908 58 59

email: [info@idiag.ch](mailto:info@idiag.ch)  
[www.idiag.ch](http://www.idiag.ch)





### Frutighus

170 Betten, hauptsächlich 12er- und 6er-Zimmer, Aufenthaltsräume.  
Vollpension ab Fr. 42.-

### Sportanlagen

Dreifachsporthalle Widi  
Hallenbad mit Fit- und Wellnesscenter.

### Skilager

Skizentrum Elsiggen-Metsch, 2300 m ü. M.  
Skibus ab Frutighus  
Ski-Hit für Gruppen und Vereine:  
2 Tage (1x HP) inkl. Skipass Fr. 116.-  
für Erwachsene

### Info / Buchungen

Frutigen Tourismus, Postfach 59, CH-3714 Frutigen  
Telefon 033 671 14 21, Fax 033 671 54 21  
frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch

## Muskelkrämpfe?

**MAGNESIUM®**  
*Vital*

Empfohlen bei:

- Erhöhtem Magnesiumbedarf
- Störung der Muskeltätigkeit
- Wadenkrämpfen



Beutel  
hochdosiert  
nur 1x täglich

Schmeckt so gut,  
wie es wirkt.

Vifor

Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne

Fragen Sie Ihren Apotheker und lesen Sie die Packungsbeilage.



## Akademischer Sportverband Zürich

Im Team des Akademischen Sportverbandes Zürich (ASVZ) ist eine 100%-Stelle als

### HOCHSCHULSPORTLEHRERIN oder HOCHSCHULSPORTLEHRER

für eine offene, ideenreiche und motivierende Persönlichkeit per 1. März 2007 oder nach Vereinbarung neu zu besetzen.

#### Anforderungen:

- Eidg. Turn- und Sportlehrerdiplom II oder gleichwertige Ausbildung
- Spezialausbildung in mehreren Sportarten, Schwerpunkt: Spiele (u.a. Tennis), Fitness
- Erfahrung in Unterricht und Organisation von Anlässen
- Zusatzausbildung in Management, Betriebswirtschaft oder Finanzen erwünscht
- Erfahrung in Sportanlagenverwaltung und Personalführung

Bewerbungsunterlagen schriftlich an:  
Kaspar Egger, Direktor ASVZ, ETH Zürich  
Hochschulsportanlage Polyterrasse, 8092 Zürich

Weitere Informationen gibt Ihnen Kaspar Egger,  
Tel. 044 632 42 09, oder [www.asvz.ch](http://www.asvz.ch).

## BERUFSAUSBILDUNG BEWEGUNG & GYMNASTIK

Dauer: 2 Jahre, berufsbegleitend

BEGINN: August 2007

## ZUSATZAUSBILDUNG TANZPÄDAGOGIK

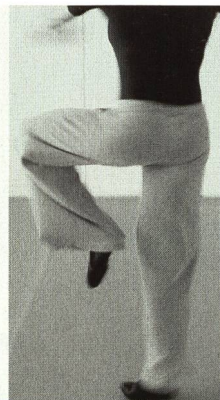
Dauer: 12 Wochenenden

BEGINN: Januar / Februar 2007

Unsere Infoanlässe bieten Einblick in die  
Ausbildungen. Daten bitte anfragen!  
Anerkannter Abschluss BGB Schweiz.

INFOS UND BROSCÜRE UNTER:

Tel. 071.2803532 oder [www.curtius-tanz.ch](http://www.curtius-tanz.ch)  
Schachenstrasse 9 • 9016 St. Gallen



*Danielle Curtius...*  
Tanz, Bewegung & Ausbildung

## Babyschwimmen

Als innovativer Anbieter von Baby- und Kinderschwimmkursen – führend in der Schweiz – liegt unser zentrales Interesse an der gesunden Entwicklung der Kinder.

In unserem Ausbildungslehrgang werden Sie fundiert und ganzheitlich zum/zur

### Kursleiter/in Babyschwimmen

nach der Methode Augsburger® ausgebildet.

Ausbildungsstart: Januar 2007/August 2007  
Es finden regelmässig Informationsanlässe statt.  
Weitere Informationen erhalten Sie unter  
0848 577 977 oder [office@wassererleben.ch](mailto:office@wassererleben.ch)  
Wir freuen uns auf Sie!

H<sub>2</sub>O Wasser erleben AG  
Industriestrasse 12, 3661 Uetendorf  
Tel. 0848 577 977, Fax. 0848 577 978  
[office@wassererleben.ch](mailto:office@wassererleben.ch)  
[www.wassererleben.ch](http://www.wassererleben.ch)







Höglinger-Winter, S.; Emberger, N.: **Bewegte Pausen im Klassenzimmer.** Bei Grundschulkindern neue Energien wecken. München, Oldenbourg Schulbuchverlag, 2006. 56 Seiten.

► Bewegung ist ein Grundbedürfnis von Kindern und braucht im Tagesablauf eines Kindes unbedingt seinen Platz, auch im Unterricht der Grundschule. Ein kleiner Energieschub zwischendurch in Form von Bewegung tut da gut und hilft auch, ein ausgeglichenes Klassenklima zu schaffen. Die beiden Autorinnen liefern mit einer vielfältigen Auswahl an leicht einsetzbaren und mit wenig Aufwand durchführbaren Spielen das nötige Hilfsmittel. Die Kinder und die Lehrerinnen erhalten damit eine Möglichkeit, neue Energien zu sammeln, sowohl bei bewegungsgeladenen als auch bei ruhigen, entspannenden Spielen. Darüber hinaus möchten sie das soziale Miteinander in der Klassengemeinschaft positiv beeinflussen und Spass an gemeinsamer Bewegung vermitteln. Über 60 unterschiedliche Spiele und Bewegungsbeispiele werden vorgestellt, die entweder im Klassenverband oder am eigenen Platz, mit Musik oder still, mit oder ohne Material durchgeführt werden können. Die Skala der Spiele reicht dabei von bewegungsintensiv bis ruhig und entspannend. Gedichte, Lieder, Tänze und Pantomime gehören dazu. Alle Bewegungsspiele wurden im Unterricht erprobt und lassen sich mit Hilfe der fertigen Kopiervorlagen ohne grossen Aufwand in die Tat umsetzen. Ein lohnenswerter Versuch, mit diesen Bewegungsspielen eine aufmerksame und gut gelaunte Klasse zu fordern und zu fördern, damit konzentrierter und voller frischer Energie bei den anschliessenden Unterrichtseinheiten dabei ist. *Markus Küffer*



Owassapian, D.: **Spielfächer** «Basic» (Spielen lernen), «Medium» (Zusammen spielen), «High» (Im Team spielen) und «Top» (Anders spielen). Herzogenbuchsee, INGOLD Verlag, 2006.

► Die meisten Ballspiele liegen denselben Prinzipien (Taktiken) zu Grunde. Sowohl im Handball, Fussball, Intercrosse als auch im Basketball, Unihockey oder Ultimate gilt es sich freizulaufen, zu dribbeln, den Mitspieler zu sehen, gezielt zu schießen oder zu werfen, vom Angriff in die Verteidigung umzuschalten, den Raum enger zu machen, die Gegenspielerin zu decken u.v.m. Die Spiele unterscheiden sich hauptsächlich in ihrer Technik und dem benutzten Material (unterschiedliche Bälle, Stöcke).

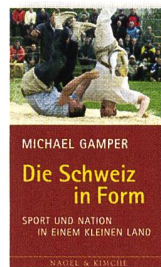
Der vierteilige «Spielfächer» macht sich dieses spielübergreifende Prinzip zu Nutze. Je 36 doppelseitig bedruckte, zu einem Fächer verbundene Karten leiten zum Aufbau der Spielfertigkeiten, des Spielverhaltens und der Spielfähigkeiten an. Jeder Schulstufe ist ein eigener Fächer gewidmet: «Spielen lernen» (Basic) für Kindergarten / Unterstufe, «Zusammen spielen» (Medium) für die Mittelstufe, «Im Team spielen» (High) für die Sekundarstufe 1 und «Anders spielen» (Top) für die Sekundarstufe 2. Verschiedene Themen bestimmen die Kartenkategorien. So werden Knotenpunkte von Bewegungsabläufen mit Bildern und Worten verdeutlicht, bestimmte Spielfertigkeiten mit vielfältigen Übungsformen trainiert (Erwerben und Anwenden) und in Spielformen umgesetzt (Gestalten) oder Lernziele mit Testformen überprüft und beurteilt. *Ralph Hunziker*



Müller, U.; Baumberger, J.: **Aufwärmen – abwechslungsreich, attraktiv, gesundheitsbewusst.** Horgen, Verlag Baumberger & Müller, 2006. 113 Seiten.

► Dem Computer, dem Fernseher oder dem Auto – all diesen Dingen geben wir Zeit, sich aufzuwärmen, damit sie ihre volle Leistung bringen können. Nur bei unserem eigenen Körper vergessen wir diesen Grundsatz zu oft. Dabei gehört das korrekte Aufwärmen vor jede körperliche Aktivität: je intensiver die nachfolgende Leistung, desto wichtiger das Aufwärmen.

Mit der vorliegenden Broschüre zeigen die Autoren Urs Müller und Jürg Baumberger, wie sich das Aufwärmen im Sportunterricht oder im Vereinstraining effizient, lustvoll und körpergerecht gestalten lässt. Die Broschüre enthält fertig zusammengestellte Aufwärmprogramme von rund zehn Minuten Dauer, deren einzelne Bausteine auch miteinander vertauscht werden können. Die Beispiele sind einfach aufbereitet, so dass die Stunden schnell und ohne viel Material beginnen können, beinhalten Übungen zum Anregen des Herz-/Kreislauf-Systems, dehnende, mobilisierende und kräftigende Formen sowie koordinative Herausforderungen. Dieses «Booklet zum Loslegen» im praktischen Ringheftformat passt praktisch in jede Trainerhosenentasche. Ob Einlaufen zu zweit mit Ball, Laufformen zu Musik in der Gruppe, Aufwärmspiele mit Kleingeräten oder Formen, bei denen Grossmaterial benötigt wird – die Broschüre «Aufwärmen – abwechslungsreich, attraktiv, gesundheitsbewusst» bringt gewiss eine zündende Idee. Denn was schon für den Schoppen bei Säuglingen gilt, tut unserem Körper ein Leben lang gut: Aufgewärmt läuft besser! *Ralph Hunziker*



Gamper, M.: **Die Schweiz in Form – Sport und Nation in einem kleinen Land.** Verlag München/Wien, Nagel & Kimche AG 2005 (Fr. 29.–)

► Titel und Untertitel sind Programm: Der Titel provoziert und macht neugierig, während der Untertitel auf eine historische, vielleicht geschichtsphilosophische, sicher aber soziologische Fährte weist. Von den beiden Hauptquellen (Pieth/Giuliani), die aus zwei wissenschaftlichen Kontrastwelten stammen, einmal abgesehen, kann dennoch von dieser Art Geschichte des Turnens und Sports, wie sich die beiden Phänomene in der Willensnation Schweiz seit dem 19. Jahrhundert entwickelt haben, einiges profitiert werden.

Nach mehr oder weniger pointierten Analysen, kommentierten biografischen Notizen von Sportstars und zeitgeschichtlich-soziologischer Annotationen kommt der Autor zum Schluss: «Die Tradition der Schweiz, eine skeptische Haltung gegenüber dem «ungebührlichen Hervortreten» Einzelner zu pflegen, und die besonderen (...) Bedingungen (...) haben ein (...) Konzept von Sport bewahrt, von dem in anderen Ländern zwar die Sportfunktionäre sprechen, an das dort aber nur noch Sportethiker, Idealisten und naive Sportjournalisten glauben. Die Schweiz hat dagegen ein Ideal konserviert, das (...) nun dank dem Engagement Ogis auf der internationalsten aller Bühnen wieder aufscheint.» Ist dem so? Herausgefordert sind die Leser/innen. Jedenfalls scheint aber der Autor noch immer eine zumindest eigenartige Interpretation von Ethik im Sport zu haben. *Arturo Hotz*