

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 1

## **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:** 25.03.2026

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

**7 Plattform // Standpunkte**

Adrian Bürgi // Die besten Trainer in den Nachwuchs!  
 Roland Seiler // Was lernen die Kinder im Sportunterricht?

**8 Schaufenster // News****10 Fokus // Das Haus des Schulsportes****22 Training // Wenn die Muskeln sauer werden**

Was ist Milchsäure?

Janina Sakobielski, Urs Boutellier

**24 Training // Gerät für eine bessere Atmung**

Ein Tiger in der Lunge

Francesco Di Potenza

**26 Ernährung // Geniessen, nicht stressen**

Magali Di Marco Messmer über ihre Essgewohnheiten

Véronique Keim

**28 Sicherheit // Sportanlagen**

Eigenverantwortung für sichere Zukunft

Roland Gautschi

**30 Dossier // Höhenttraining****39 Projekt // Musée Olympique**

«Sieg im Visier» – Ausstellung über mentale Stärken

Nicole Vindret

**40 Vis à vis // Sinnbild der Frau bei J+S**

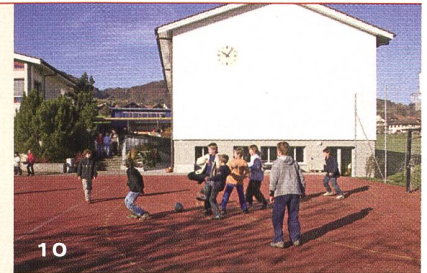
Barbara Boucherin im Interview

Lorenza Leonardi Sacino

**44 mobileclub****45 Neuerscheinungen****46 Interview // Fanarbeit**

David Zimmermann über Rassismus und  
 Fremdenfeindlichkeit

Francesco Di Potenza

**49 Schaufenster****54 Vorschau****Fokus****Das Haus des Schulsports****10 Personen statt Programme // Das Schulhaus in Mühlethurnen als Fallbeispiel**

Roland Gautschi

**13 Unterricht neu entdeckt // qims.ch: Qualitätsbetrachtung im Sport- und Bewegungsunterricht**

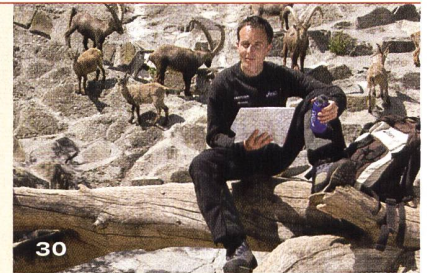
Mirko Schmidt

**14 Instrumentenbox // Feedbacks durch die Scheibe**

Mirko Schmidt

**19 Intrinsische Motivation ist gefragt! // Walter Mengisen weiss um die Wichtigkeit von qims.ch**

Nicola Bignasca

**Dossier****Höhenttraining****30 Ein Mosaikstein für Viktor Röthlin // Der Marathonläufer über seine Höhentrainingsmethoden**

Francesco Di Potenza

**34 In atemberaubenden Lagen // Ein Handbuch für das Höhenttraining**

Christin Aeberhard

**36 Leben auf dem Gipfel, trainieren im Tal // Wem nützt diese Trainingsmethode?**

Christin Aeberhard

**40 Sportlager // Ab in die dünne Luft!**

Adrian Burki

**Beilagen****Kraft 1**

► **Mehr als dicke Muskeln** // Gut entwickelte Kraftfähigkeiten sind in (fast) allen Sportarten ein erfolgsrelevanter Faktor. Diese Praxisbeilage zeigt, wie die Grundlagen für ein späteres spezifisches Krafttraining geschaffen werden können.

David Egli, Jost Hegner, Ralph Hunziker, Andreas Weber

Fotos: Daniel Käsermann; Zeichnungen: Leo Kühne;

Layout: Monique Marzo

**Futsal**

► **Ein Spiel macht Schule** // Die «neue» Hallenfußballvariante kommt aus dem Spanischen «Fútbol de Sala». Viele Tore, atemberaubende Dribblings und eine Menge Spass bilden die beste Grundlage, damit Futsal auch in Schweizer Schulen zum absoluten Renner wird.

Luca Zanni, Redaktionelle Bearbeitung: Ralph Hunziker

Fotos: Daniel Käsermann; Zeichnungen: Leo Kühne;

Layout: Andrea Hartmann



### Frutighus

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

### Sportanlagen

Dreifachsporthalle Widi  
Hallenbad mit Fit- und Wellnesscenter.

### Skilager

Skizentrum Elsigen-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

**panzeri®**  
veste lo sport



### Das besondere Dress für Ihren Verein

Aus über 100  
Grundmodellen  
bestimmen Sie:

- Modell und Farben
- die Stoffqualität
- die Aufschriften

Verlangen Sie  
Informationen und  
Gratisprospekte:

### Vera Bühler

Grossmatt 16  
6440 Brunnen  
☎ 041/820 46 41  
(auch abends)  
Fax 041/820 20 85  
panzeri-sport@bluewin.ch

Mit **PANZERI®** ist Ihr Klub preisgünstig anders gekleidet!



**TOP PERFORMANCE**

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



**swiss olympic**  
training base



## Internationales Höhentrainings- Zentrum St. Moritz

1800 m ü.M., einzigartiges-, trockenes und erfrischendes Klima. Moderne Sportanlagen für sämtliche Sommer und Wintersport-Disziplinen wie Ski Alpin, Ski Nordisch, Skisprung, Eissportarten, Bob, Rodeln, Skeleton, Leichtathletik, Velo, Wassersport, Pferdesport, medizinische Betreuung.



**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



**St. Moritz®**

TOP OF THE WORLD