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: 01.12.2025

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

7 Plattform // Standpunkte Adrian Bürgi // Die besten Trainer in den N

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 // Höhentraining
- 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



Höhentraining

- 30 Ein Mosaikstein für Viktor Röthlin // Der Marathonläufer über seine Höhentrainingsmethoden Francesco Di Potenza
- 34 In atemberaubenden Lagen // Ein Handbuch für das Höhentraining
 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

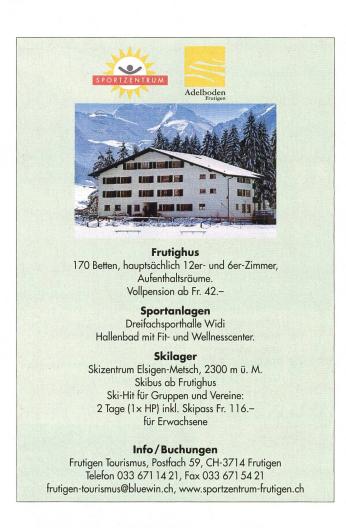
▶ Mehr als dicke Muskeln // Gut entwickelte Kraftfähigkeiten sind in (fast) allen Sportarten ein erfolgsrelevanter Faktor. Diese Praxisbeilage zeigt, wie die Grundlagen für ein späteres spezifisches Krafttraining geschaffen werden können.

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



PONZEMI 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:

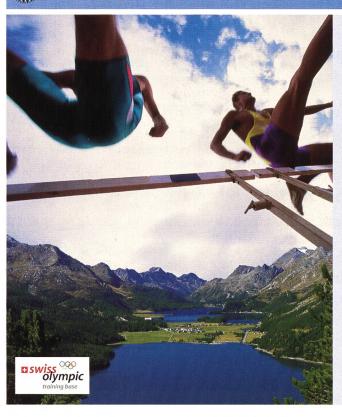
Vera Bühler

Grossmatt 16 6440 Brunnen Q 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



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

