

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

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: 04.02.2026

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

Bestelltalon

► Mentaltraining

- ☐ Mitglieder mobileclub Fr. 40.– (inkl. MWST) + Porto
☐ Nichtmitglieder mobileclub Fr. 48.– (inkl. MWST) + Porto
 Das Angebot ist nur bis Ende Februar gültig.

► Kurs «Sportlager»

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

► «SpiroTiger»

- ☐ Mitglieder mobileclub Fr. 860.– (inkl. MWST) + Porto Fr. 12.–
☐ Nichtmitglieder mobileclub Fr. 990.– (inkl. MWST) + Porto Fr. 12.–

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

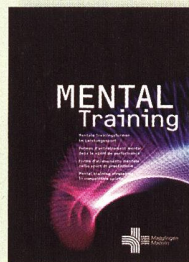
Einsenden oder faxen an:

Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen

Fax: +41 (0) 32 327 64 78

www.mobile-sport.ch

DVD // Mentaltraining



► Mentale Trainingsformen unterstützen Athletinnen und Athleten in ihrem Trainingsalltag und während Wettkämpfen. Sie helfen, Spitzenleistungen auch unter erschwerten Bedingungen zu erbringen. Ziel dieser DVD ist es, Beispiele aus sportpsychologischen Bereichen vorzustellen, in denen sich Athletinnen und Athleten verbessern wollen. Die DVD richtet sich an Sportler/-innen, die sich über mentale Trainingsformen

im Leistungssport informieren wollen sowie an Trainer/-innen. Eine DVD-Produktion des BASPO in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (SASP) und Spitzensportler/-innen, Trainer/-innen und Sportpsychologen.

Bestellung: Per Talon an die Geschäftsstelle mobileclub.

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.

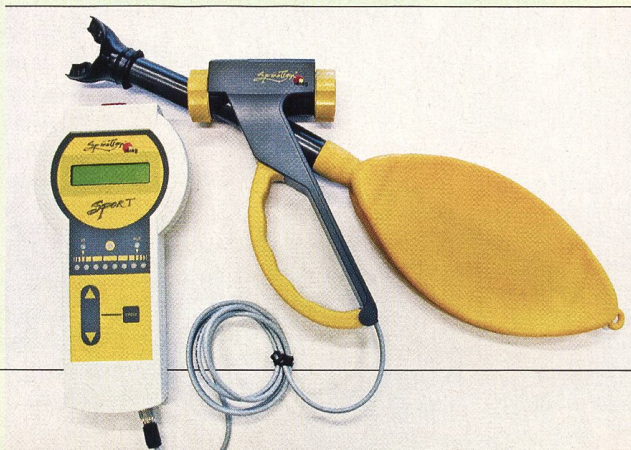
Kosten: Für Clubmitglieder Fr. 320.–, Nichtmitglieder Fr. 350.– (inkl. Kursunterlagen, Übernachtung und Verpflegung). Das Sportmaterial wird zur Verfügung gestellt.

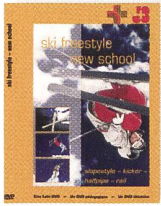
Anmeldung bis: 15. Februar 2007.

SpiroTiger // Ein Atemzug voraus

► Mit dem SpiroTiger lässt sich gezielt die Ausdauer der Atemmuskulatur im gesamten Oberkörper trainieren. Kraft, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit sowie der Bewegungsablauf der Atmung in der gesamten Bewegungskette werden mittrainiert. Machen Sie als mobile-Leser von den vergünstigten Bedingungen Gebrauch!

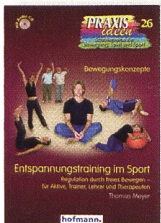
Bestellung: Senden Sie Ihre Bestellung per Talon bitte an die Geschäftsstelle mobileclub. Lieferungen und Rechnungsstellung erfolgen durch die Firma idiag AG, Mülistrasse 18, 8320 Fehraltorf, Tel. 044 908 58 58, Fax 044 908 58 59, info@idiag.ch





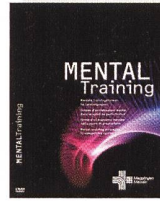
Müller, B. u.a.:
Ski-Freestyle New School – Eine Lehr-DVD.
Magglingen, Bundesamt für Sport, 2006.
Bestellungen: www.sportmediathek.ch

► Ski Freestyle New School ist aus dem Schneesport kaum mehr wegzudenken: Die spektakulären Bilder finden Einzug in die Werbung, und der Einfluss der Freestyler auf Mode und Skimodelle ist offensichtlich. Aus sportlicher Sicht bietet New School Spektakel, Faszination und einen riesigen Bewegungsreichtum. Park und Pipe sind spannende Lernumgebungen. Gründe genug, das Thema auch in den Skiunterricht einfließen zu lassen. Es gibt zahlreiche Formen und Ideen, um den Unterricht auf jeder Lernstufe zu bereichern. Diese DVD will Lehrpersonen Wissen vermitteln, um Tricks aus dem Bereich Ski Freestyle New School angepasst an die Lernstufen unterrichten zu können. Der Inhalt gliedert sich in vier grosse Themenbereiche: Slopestyle (Tricks auf der Piste), Kicker, Halfpipe und Rail. In einem fünften Bereich «Basics» werden die speziell im New School benötigten technischen Grundfertigkeiten dargestellt. Jeder Bereich enthält nebst den Links zu den Filmsequenzen ein Intro mit Beispielen, um einen Eindruck vom Thema zu gewinnen. Die einzelnen Formen und Tricks sind nach technischen und thematischen Kriterien zusammengefasst und nach methodischen Überlegungen geordnet. Diese DVD baut auf den aktuellen Lehrmitteln auf, die von J+S sowie von Swiss Snowsports eingesetzt werden. In den Lehrmitteln der Snowboarder finden sich viele Hinweise, Ideen und Aufbaureihen, die – leicht angepasst – auch im Skiunterricht verwendet werden können. *Francesco Di Potenza*



Meyer, T.:
Praxis Ideen – Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport. Entspannungstraining im Sport, Band 26.
Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2006.

► Es scheint, als ob viele Leute unserer Leistungsgesellschaft ein Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung verspüren. Thai Chi, Qigong, Yoga und andere Meditations- und Entspannungskurse haben zurzeit Hochkonjunktur. Thomas Meyer beschreibt im seinem Buch einen Ansatz, den er «neues Entspannungstraining» nennt. Bevor der Autor aber im Kernstück auf die Praxis seiner Methode eingeht, erläutert er, was er unter Entspannung versteht und wie sich diese auf Körper und Geist auswirkt. Das «neue Entspannungstraining» mutet nicht revolutionär an, bedient es sich doch bei Techniken wie Autogenem Training, Progressiver Relaxation und Gymnastik. Meyers Methode besticht jedoch mit seiner Einfachheit. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie individuell durchgeführt werden können. Zudem sind sie unspezifisch und somit in verschiedensten Sportarten und Lebenssituationen verwendbar. Meyer beschreibt vier Bewegungsfolgen, die bei unterschiedlichen Gelegenheiten eingesetzt werden: 1. Abend – Cool down. 2. Morgen – Warm-up. 3. Mittag – Pause und 4. Vor Wettkämpfen. Die Bewegungsfolgen sind verständlich beschrieben und illustriert. Dank der beiliegenden Audio-CD können die Bewegungsfolgen unter Anweisung geübt werden. Mit dem «neuen Entspannungstraining» hat Meyer das Rad nicht neu erfunden. Aber er macht uns mit seinem Buch bewusst, dass wir uns auch mit einfachsten Übungen im gewohnten Umfeld entspannen können, sofern wir uns die Zeit dazu nehmen. *Christin Aeberhard*



Manfredini, R.:
Mentale Trainingsformen im Leistungssport.
Magglingen, Bundesamt für Sport, 2006.
Bestellungen: siehe S. 44.

► Mentale Trainingsformen unterstützen Athletinnen und Athleten in ihrem Trainingsalltag und bei Wettkämpfen. Sie dienen dazu, persönliche Spitzenleistungen auch unter erschwerten Bedingungen zu erbringen, so z.B. bei hohem Erwartungs- resp. Erfolgsdruck, Stress (wenn z.B. Schule, Berufsleben, Familie und/oder Sport unter einen Hut gebracht werden müssen) usw. Auch verschiedene Störfaktoren wie «schlechtes» Wetter, provokative Äusserungen anderer Athleten, Presse, Zeitpläne usw. gehören dazu, also alles Faktoren, die das Erbringen einer optimalen Leistung erschweren können. Ziel dieses Films ist es, mit praktischen Beispielen die am häufigsten genannten sportpsychologischen Bereiche vorzustellen, in denen sich Athlet/innen verbessern wollen. Dazu gehören: Vorstart, Wettkampf, Erwartungen, Zielsetzungen, Störfaktoren, Selbstgespräche und Visualisieren. Die gezeigten mentalen Trainingsprogramme sind mögliche Lösungswege, mit deren Hilfe die genannten Anliegen verbessert oder behoben werden konnten. Der Autor stellt keinen Anspruch auf allgemein gültigen Charakter, denn mentale Trainingsprogramme müssen auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt werden. «Mentale Trainingsformen im Leistungssport» ist eine topaktuelle DVD-Produktion des BASPO in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (SASP) und Spitzensportler/innen, Trainer/innen und Sportpsychologen. *Francesco Di Potenza*



Wickenhäuser, R.P.:
Juggern statt Prügeln. Der Trendsport für Aggressionsabbau und soziales Lernen.
Mülheim an der Ruhr, Verlag an der Ruhr, 2006.

► Juggern ist eine ausgefallene Mannschaftssportart, die eine Mischform aus einem Ballspiel – wie Rugby, aber mit weniger Kontakt – und einer Art Nahkampfschlacht mit Schaumstoffwaffen darstellt. Juggern bezeichnet sowohl das Spiel an sich als auch die Spieler. Die Regeln sind einfach: Es geht darum, den Spielball in Form eines Hundeschädels so oft wie möglich ins gegnerische Tor zu bringen. Während in jedem Team nur ein Spieler den Jugg berühren darf, gehen die anderen mit gepolsterten Nahkampfwaffen aufeinander los, um den Gegner am Punkten zu hindern. Wer die meisten Jugs erzielt, ist Sieger. Juggern ist eine sportliche Variante so genannter Erlebnis-Rollenspiele. Aspekte wie Fairness, Teamarbeit und Kreativität spielen beim Juggern eine grosse Rolle. Der Autor hat das erste Buch in deutscher Sprache über diese Sportart veröffentlicht und sieht in diesem Sport eine pädagogische Komponente. Der Umgang mit den Waffen fördere Verantwortungsbewusstsein und faires Verhalten. Durchs Juggern lernen Jugendliche Spieltaktik und -strategie, Teamgeist und Selbstbeherrschung. Gleichzeitig trainieren sie Fitness und Ausdauer. Bereits haben Schulen und Jugendzentren in Deutschland den pädagogischen Effekt erkannt und setzen das Juggern in der sozialen Jugendhilfe ein. Dieses Sachbuch zum Trendsport mit Spielregeln, Bauplänen für die Spielgeräte, Anleitungen zum Mannschaftsaufbau und mit Arbeitsblättern für das Training kann Jugendlichen ab 14 Jahren wärmstens empfohlen werden. *Markus Küffer*