

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 4

## **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:** 11.01.2026

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

**6 mobileclub****7 Plattform // Standpunkte**

Daniel Birrer // Man kann nicht nicht motiviert sein  
 Michael Vogt // Bewegte Schulzeit – eine Investition für die Zukunft

**8 Schaufenster // News**

Fitnessstest löst Reaktionen aus  
 Kaspar Wolf: Ein Leben im Zeichen der Liebe und des Respekts

**10 Fokus // Motivation****22 Training // Myotest**

Scharf bewachte Muskeln in der Vorbereitung

**26 Sicherheit // Bewegte Kinder**

Verbesserte Motorik – weniger Unfälle?

**28 Dossier // «schule.bewegt»****39 Medien // Unter der Lupe****40 Studie // Trainer in der Schweiz**

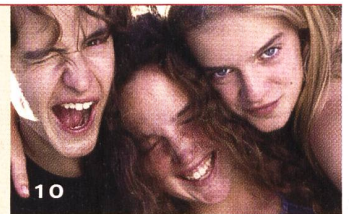
Ein Beruf auf Zeit

**42 Vis-à-vis // Nationales Leistungssportzentrum Magglingen**

Der Logenplatz der Topathleten

**46 Menschen // Oskar Freysinger**

Politik und Gesundheit lassen sich nur schwer vereinbaren

**46 Vorschau****Fokus**

10

**Motivation**

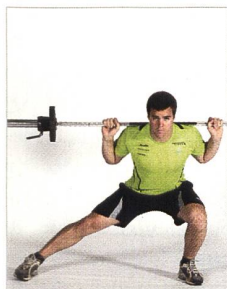
- 10 Freude am Handeln // Eine milde Form der Besessenheit
- 18 Mit Illusionen aufräumen // Ein Quiz zum Mitdenken
- 20 Jörg Wetzel // «Der Mensch steht immer im Mittelpunkt»

**Dossier**

28

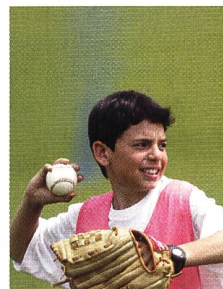
**schule.bewegt**

- 28 Umsetzungsformen // Die Besten zum Nachmachen
- 32 Bilanz // Stillsitzen verboten!
- 34 Schule Sachseln // Ein Diplom für Aktivisten

**Praxisbeilagen****Kraft 2****► Leistung steigern //**

Diese Praxisbeilage baut auf der Broschüre «Kraft 1» auf, mit welcher die Grundlagen für das Krafttraining gelegt werden. Für alle, die ihre sportliche Leistung mit gezieltem Training steigern wollen.

Andreas Weber, David Egli,  
 Ralph Hunziker

**Baseball****► Schlag um Schlag //**

Von Kindern der Mittelstufe wird Brennball heiss geliebt. Sein grosser Bruder, das Baseballspiel, dürfte deshalb mit seinem taktisch anspruchsvollen Regelwerk auch bei älteren Schülern ebenso grossen Anklang finden. Eine Praxisbeilage für kluge Köpfe und schnelle Beine.

Dominik Owassapian



**Bestelltalon****► Rola Bola**

- ☐ Balancierbrett: Mitglieder mobileclub Fr. 76.50 (inkl. MWST) + Porto Fr. 9.50
- ☐ Nichtmitglieder Fr. 85.– (inkl. MWST) + Porto Fr. 9.50

**► DVD: Videofeedback? Aber richtig!**

- ☐ Mitglieder mobileclub Fr. 15.– (inkl. MWST) + Porto Fr. 8.–
  - ☐ Nichtmitglieder Fr. 20.– (inkl. MWST) + Porto Fr. 8.–
- Das Angebot ist bis zum 15. September gültig.

**► Kurs: Grundlagen und Spielformen Baseball**

- ☐ Mitglieder mobileclub Fr. 120.–
- ☐ Nichtmitglieder Fr. 150.–

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

**VISTAWELL // Rola Bola für die Balance**

► Rutschsichere Plattform aus Holz, 75 x 35 x 2 cm, mit solidem Stahlzylinder von 10 cm Durchmesser für höhere Ansprüche. Das Rola Bola ist ideal für Gleichgewichtsübungen und bereitet erst recht noch Spass. Für Erwachsene und Kinder geeignet.

Machen Sie als «mobile»-Leser von den vergünstigten Bedingungen Gebrauch!

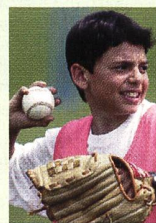
**Bestellung:** Senden Sie Ihre Bestellung mit unten stehendem Talon bitte an die Geschäftsstelle mobileclub. Lieferung und Rechnungsstellung erfolgen durch die Firma VISTAWELL AG, 2014 Bôle, Telefon 032 841 42 52, Fax 032 841 42 87, E-Mail: office@vistawell.ch

**DVD // Videofeedback? Aber richtig!**

► Der Lehrfilm richtet sich an alle Leiterinnen und Leiter, Trainerinnen und Trainer, Lehrerinnen und Lehrer, die in ihrem Sportunterricht das Medium Video als Hilfsmittel einsetzen und mehr Funktionen als nur den Automatikmodus der Kamera nutzen wollen.

Er behandelt die wichtigsten Prinzipien bezüglich Vorbereitung und Realisation von Videoaufnahmen. Ein konkreter Vorschlag für bewegungslehrgestütztes und effizientes Auswerten der Videobilder rundet die Aussage des Films ab. Diese 10-minütige Videoproduktion gehört zur Kollektion «Classic Sport Movies» (siehe «mobile 3/07»), stammt aus dem Jahr 2003 und ist jetzt neu auf DVD erhältlich.

**Bestellungen:** per Talon an die Geschäftsstelle mobileclub.

**Kurs // Grundlagen und Spielformen Baseball**

► Durch exemplarische Spielformen im Spielen lernen die Teilnehmenden die Regeln des Baseballs und die daraus folgenden wichtigsten taktischen Elemente kennen. Es sollen Ideen und Tipps bezüglich methodischem Aufbau und geeignetem Material für den eigenen Unterricht weitergegeben werden. Daneben können Kenntnisse über die sportartspezifischen Techniken angeeignet werden, welche in der Folge in einer Grob- oder Feinform demonstrierbar sind.

**Datum:** Der Kurs findet im Frühjahr 2008 im Freien statt.

**Ort:** Zürich

**Leitung:** Dominik Owassapian

**Kosten:** Für Clubmitglieder Fr. 120.–, für Nichtmitglieder Fr. 150.– (inklusive Kursunterlagen und Verpflegung).

**Interessenmeldungen:** Geschäftsführer mobileclub, Bernhard Rentsch, Gurzelenstrasse 6, 2502 Biel, Telefon 032 342 20 60, Fax 032 342 20 88, E-Mail: info@rebi-promotion.ch.

Nach den Interessenmeldungen erhalten Sie Detailinformationen direkt zugestellt. Die Interessenmeldung gilt noch nicht als Anmeldung. Die Anzahl Plätze ist beschränkt, Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs entgegengenommen.