

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 10 (2008)
Heft: 2

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: 04.02.2026

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

7 Plattform // Standpunkte
Bixio Caprara // Der Service, der zählt
Corinne Spahr // Vom Wissen zum Tun

8 Schaufenster // News
Mit dem Velo auf dem Schulweg punkten

10 Fokus // Atmung

26 Sicherheit // Kopfschutz
300 Gramm Kunststoff als Lebensretter

28 Projekt // Fit für die Euro
Gemeinden, auf zum Duell!

30 Dossier // Ernährung

42 Seitenblicke // Capoeira
Die Magie der «Roda»

44 Vis-à-vis // Andreas Schär
Gespannte Vorfreude auf die UEFA EURO 08

47 Projekt // Nachhaltigkeit
Sportförderung und Gastfreundschaft

49 mobileclub

51 Medien // Unter der Lupe

53 Pilotprojekt // Monitoring Übergewicht
Hoffnung dank Vorwärtsstrategie?

59 Schaufenster // News

62 Menschen // Benedikt Weibel
«Eine friedliche und fröhliche Party»

Praxisbeilagen

Frisbee



► Kaum ein Sandstrand oder eine Spielwiese, wo die runde Plasticscheibe nicht umherfliegen würde. Nun soll sie vermehrt auch über den Schulhof segeln und im Vereins-sport Einzug finden. Das spezielle Flugverhalten des Frisbees bringt neue technische und taktische Herausforderungen in den Sportunterricht. //

Fokus



10

Atmung

- 10 Zeit zum Atmen // Synchronschwimmerinnen im Porträt**
- 12 Physiologie // Der Sauerstoff im Kreislauf**
- 16 Lebensqualität // Östliche Weisheit – globaler Nutzen**
- 18 Atemübungen // Mehr Luft für grosse Taten**
- 21 Kinder // Bauch voller Lieblingsfarben**
- 22 Atemtraining // Das Potenzial liegt in der Luft**

Dossier



30

Ernährung

- 30 Christof Mannhart // Die Balance entscheidet**
- 33 Lebensmittelpyramide // Es muss etwas mehr sein**
- 35 Supplemente // Hochwertige Nahrung ist unersetzbar**
- 36 Mahlzeiten // Der richtige Zeitpunkt zählt**
- 38 Sportlager // Schmackhaftes für den Gaumen**
- 40 Sportgetränke // Vom sinnvollen Einsatz**

Regeneration



► Wird die Erholung vernachlässigt, kann das zu Leistungsstagnation oder -rückgang und in extremen Fällen sogar zu Übertraining führen. Wer sich im Sport steigern will, kommt je grösser der Trainingsaufwand wird – um regenerative Massnahmen nicht herum. //

Leukotape®



**Damit das Tapen
Freude macht.**

Tapen ist mehr als das einfache Anlegen eines starren Verbandes. Tapen ist eine ganzheitliche medizinische Versorgung zur Prophylaxe oder Therapie von Verletzungen. Deshalb bieten wir ein Sortiment von Produkten rund ums Tapen an. Damit jeder Tapeverband hält, was wir versprechen. Leukotape. Das Taping-Sortiment von BSN medical.

