Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 10 (2008)
Heft: 4

Vorwort: Geschätzte Leserinnen, Geschätzte Leser
Autor: Di Potenza, Francesco

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: 31.07.2025

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

ETH-ZÜRICH
30. Juli 2008
BIBLIOTHEK

mobile

«mobile» (10. Jahrgang: 2008) entstand aus der Zusammenlegung der Zeitschriften «Magglingen» (seit 1944) und «Sporterziehung in der Schule» (seit 1890)

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO vertreten durch Direktor Matthias Remund, Schweizerischer Verband für Sport in der Schule (SVSS), vertreten durch Präsident Ruedi Schmid

Co-Herausgeber: Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu ist unser Partner in allen Fragen der Sicherheit im Sport

Adresse: Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Telefon: +41 (0)32 327 64 18, Fax: +41 (0)32 327 64 78, E-Mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Redaktion: Francesco Di Potenza, Pot (Chefredaktor, deutsche Ausgabe), Raphael Donzel, RDo (Stv. Chefredaktor, französische Ausgabe), Nicola Bignasca, NB (Redaktor, italienische Ausgabe), Lorenza Leonardi, LLe (Redaktorin italienische Ausgabe), Daniel Käsermann, dk (Bildredaktor)

Layout: Franziska Hofer, Monique Marzo

Ständige Mitarbeit: Ralph Hunziker, Janina Sakobielski, Christin Aeberhard, Philipp Reinmann (Bild)

Übersetzungen: Jean-Paul Käser

Korrektorat: Elisabeth Oberson

Druck: Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Telefon: +41 (0)71 272 77 77, Fax: +41 (0)71 272 75 86

Nachdruck: Die in «mobile» publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt die Haftung für unverlangt eingeschickte Texte und Fotos ab.

Abonnementsbestellungen und Adressänderungen: Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Telefon: +41 (0)71 272 74 01, Fax: +41 (0)71 272 75 86, E-Mail: mobileabo@zollikofer.ch

Preise: Jahresabonnement (6 Ausgaben): Fr. 42.– (Schweiz), € 36.– (Ausland)
Einzelausgabe: Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto)

Inserate: Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11, 8824 Schönenberg, Telefon: +41 (0)44 788 25 78, Fax: +41 (0)44 788 25 79

Verkaufte Auflage (WEMF 2008)
deutsch: 9569 Exemplare
französisch: 2185 Exemplare
italienisch: 2012 Exemplare
ISSN 1422-7851

Titelbild: Philipp Reinmann

Geschätzte Leserinnen, geschätzte Leser

▶ Sitzungen und Besprechungen verlege ich möglichst auf die zweite Morgenhälfte oder den frühen Nachmittag. Nur wenn es nicht anders geht, bringt man mich um halb acht an einen Sitzungstisch. Dann aber sitze ich bereits eine Stunde früher als normal vor dem Bildschirm, also um halb sieben. Der Grund? Ich brauche diese Zeit, um mich auf anstehende Meetings einzustimmen. Dann fühle ich mich zu mehr als 100 Prozent in der Lage, auf mein Gegenüber, auf seine Anliegen einzugehen und gleichzeitig meine Bedürfnisse klar und unmissverständlich einzubringen. Das sind Sitzungen, die ich mag: effizient und ergebnisorientiert.

Dieses mentale Einstimmen ist, wie körperliches Aufwärmen, eine unverzichtbare Angelegenheit. Egal, ob im Training, vor dem Wettkampf oder im Sportunterricht: Eine gezielte Vorbereitung ermöglicht es erst, voll bei der Sache zu sein, wenn es ernst gilt. Darüber hinaus schützt ein gutes Aufwärmen – gerade im Sport – vor Verletzungen mit teilweise verhängnisvollen Folgen. Und es erlaubt Sporttreibenden, wenn der Wettkampf oder die entspannte und gesundheitsfördernde Laufrunde mit Freunden beginnt, bereits von Anfang an alles zu geben. Über die Hintergründe und die Wichtigkeit des Aufwärmens lesen Sie ab Seite 10 in unserem Fokus.

Ob sich die über 11 000 Befragten der Studie «Sport Schweiz 2008» ebenfalls aufwärmen, bevor sie sich ans Nordic Walking, Radfahren etc. machen, ist nicht ganz klar belegt. Aber sicher wünschenswert. Dann müssten die Unfallversicherungen vielleicht für weniger Bagatellunfälle aufkommen, und es gäbe etwas weniger durch Sportverletzungen bedingte Ausfälle am Arbeitsplatz. Denn die Schweiz ist ein Land von Sportler/-innen: Zwei von drei Befragten betätigen sich mindestens einmal pro Woche sportlich, 40 Prozent tun das während mindestens drei Stunden pro Woche. Oder anders gesagt: Zwischen 2000 und 2008 konnten rund 200 000 Menschen zu mehr Bewegung animiert werden. Lesen Sie mehr dazu in unserem Dossier ab Seite 28.

Und zuletzt: Das bevorstehende Schuljahr wartet mit einer Besonderheit aus Magglingen auf: Die «Modellklasse» – wir berichteten erstmals darüber in der Ausgabe 5/07 – öffnet ihre Türen. Für rund 20 Kinder im Alter von vier bis sieben Jahren bedeutet dies: ein ausschliesslich auf Bewegung basierender Unterricht sowie eine tägliche Sportlektion. Das ganze Projekt wird wissenschaftlich begleitet. «mobile» eröffnet mit einem ersten Artikel über eine geplante Doktoratsarbeit eine lose Serie zur «Modellklasse». Ich wünsche allen Beteiligten viel Erfolg, zahlreiche Erkenntnisse und vor allem viel Spass an der Arbeit mit bewegten Kindern. Und Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Vergnügen beim Durchblättern unserer zweiten Sommerausgabe, die Sie auch noch mit leichten und stimmungsvollen Bildern von einem der grössten Schulsportanlässe des Jahres unterhalten will: den Schweizerischen Schulsporttagen im Jugendsportzentrum in Tenero. //

› *Francesco Di Potenza*
Kontakt: francesco.dipotenza@baspo.admin.ch

Mehr Details

www.mobile-sport.ch
www.baspo.ch
www.svss.ch

Wir ermutigen Schüler, ihr Essverhalten zu korrigieren. Mit der Schtifti Freestyle Tour.

Dass immer mehr Junge an Übergewicht leiden, ist nicht neu. Deshalb zeigen wir Schülerinnen und Schülern mit der Freestyle Tour schon seit 2004 die Zusammenhänge von Ernährung und Bewegung: Mit unserem jungen Kochteam und Freestyle-Sportarten wie Streetskaten, Slalom-, Longboarden, Breakdance, Footbag und Frisbee. Dieses Projekt hat bereits über 12'000 Jugendlichen die Grundlagen für eine gesunde Lebensweise nähergebracht. **www.schtifti.ch**

SCHTIFTI 2002 STIFTUNG FÜR SOZIALE JUGENDPROJEKTE

Hauptpartner: Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Partner: coop, SWICA GESUNDHEITSORGANISATION

Medienpartner: mobile

Entwickelt in Zusammenarbeit mit SUISSE BALANCE – Ernährung und Bewegung kinderleicht