

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 10 (2008)

**Heft:** 4

**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>**

## DVD // Stretching – die Technik



► Das Video zeigt die Haltungen, auch Fehlhaltungen, die Pflichtbereiche für das Nachdehnen und das Stretchtraining, die Belastungsaspekte beim Dehnen, die daraus resultierenden Basis-techniken sowie eine effiziente, dynamische Dehntechnik. Die beiden Spezialisten Karin Albrecht und Stephan Meyer legen mit dieser 18 Minuten langen Filmproduktion eine wichtige Basis für den Unterricht und das Training. Für Lehrkräfte und Trainer/-innen ein absolutes Muss. Diese DVD ist eine unveränderte Kopie der Original-VHS-Kassette mit demselben Titel von 1997.

**Bestellungen:** per Talon.

## VISTAWELL // Fit Chair, der ideale Kompromiss!



► Mit oder ohne Rückenlehne, zuhause oder im Büro, Fit Chair ist der ideale Ball-Stuhl. Der Ball verleiht diesem Stuhl die für Ihren Rücken nötige Bewegung. Er ist mit Rädern ausgestattet und rollt deshalb mühelos in alle Richtungen.

Für Personen ab 175 cm Körpergrösse empfehlen wir die Option Beinverlängerung (5 cm).

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

**Bestellung:** Lieferungen 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

## Letzte Gelegenheit // Limitiertes Angebot



► Wir haben nur noch ganz wenige unserer Kulttaschen am Lager! Ergreifen Sie die Gelegenheit und bestellen Sie als mobileclub-Mitglied oder «mobile»-Leser/-in eine dieser exklusiven und trendigen City-Taschen! Ausstattung: 35 x 34 x 12 cm, bedruckte Plane, Aussenfach auf Deckel mit Reissverschluss, innen weiss mit Innenfach und Schlüsselband. Ein 17"-Laptop passt also bestens in diese qualitativ hochwertig verarbeitete Tasche!

**Bestellung:** per Talon

## Bestelltalon / Abonnement «mobile»

### ► DVD // Stretching – die Technik

Mitglieder mobileclub Fr.16.- (inkl. MWST) + Porto Fr.5.-  
 Nichtmitglieder Fr.20.- (inkl. MWST) + Porto Fr.5.-  
 Das Angebot ist nur bis Ende September gültig.

### ► VISTAWELL // Fit Chair

#### Art. 5310 – Fit Chair mit Rückenlehne

Mitglieder mobileclub Fr.169.- anstatt 199.- (inkl. MWST) + Porto Fr.13.-  
 Nichtmitglieder Fr.189.- (inkl. MWST) + Porto Fr.13.-

#### Art. 5320 – Fit Chair ohne Rückenlehne

Mitglieder mobileclub Fr.119.- anstatt 149.- (inkl. MWST) + Porto Fr.13.-  
 Nichtmitglieder Fr.139.- (inkl. MWST) + Porto Fr.13.-

#### Art. 5325 – Option Beinverlängerung (5 cm) für Fit Chair

Mitglieder mobileclub Fr.26.00 anstatt 33.- (inkl. MWST)  
 Nichtmitglieder Fr.33.- (inkl. MWST)

### ► Letzte Gelegenheit // «mobile»-Kulttasche

Mitglieder mobileclub Fr.88.- (inkl. MWSt) + Porto Fr.8.-  
 Nichtmitglieder Fr.108.- (inkl. MWSt) + Porto Fr.8.-

### ► Abonnement «mobile»

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr.42.-/Ausland: € 36.-).  
 Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr.15.-/Ausland: € 14.-).

Vorname, Name

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

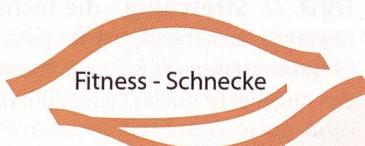
Datum, Unterschrift

#### Einsenden oder faxen an:

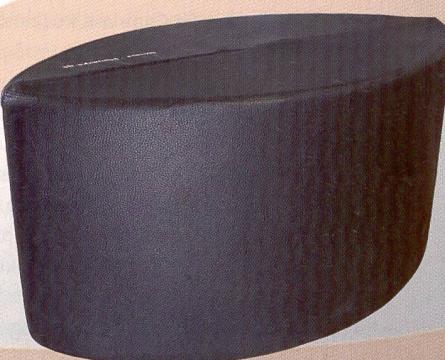
Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen

Fax: +41 (0) 32 327 64 78

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)



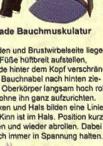
**Fr. 292.-**



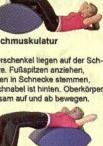
**Schräge Bauchmuskulatur**  
Mit Hochrollen des Oberkörpers ein Bein mit abheben. Ellbogen des Gegenbeins geht Richtung Knie.



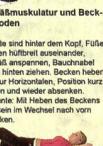
**Gerade Bauchmuskulatur**  
Lenden und Brustverteile liegen auf. Füße hüftbreit aufgestellt. Hände sind hinter dem Kopf verschranken. Bauchnabel nach hinten ziehen. Oberkörper langsam hoch rollen. Beine sind gespreizt. Rücken und Hals bilden eine Linie, das Kinn ist im Hals. Position kurz halten und wieder abrollen. Dabei Bauch immer in Spannung halten.



**Bauchmuskulatur**  
Unterschenkel liegen auf der Schnecke. Fußspitzen anziehen. Fersen sind auf dem Boden. Bauchnabel ist hinten. Oberkörper langsam auf und ab bewegen.



**Gesäßmuskulatur und Beckenboden**  
Hände sind hinter dem Kopf, Füße stehen hüftbreit auseinander. Gesäß und Bauchnabel nach hinten ziehen. Becken heben bis zur Horizontalen. Position kurz halten und wieder abrollen. Variante: Mit Heben des Beckens ein Bein im Wechsel nach vorn strecken.



**Gesäßmuskulatur**  
Variante:  
Linker Fuß auf rechtes Bein legen. Becken heben und senken.

**Sitzliche Rumpfmuskulatur und äußere Beinmuskulatur**  
Eine Hütte aufliegen. Füße und Hand abstützen auf dem Boden, obere Hand liegt hinter dem Kopf. Mit Anspannen des Bauches und Gesäßmuskulatur die Beine und Rumpf etwas anheben.



**Bauch- und Rückenmuskulatur**  
Im hinteren Viertel sitzen. Beine parallel. Fersen liegen an Schenkelende. Durch Wippen Brustkorb und Oberschenkel zusammenführen. (Körperwippen). Variante: Arme mitbewegen. Schulterschläger Richtung Wirbelsäule ziehen.



**Wirbelsäulenmobilitation**  
Beine im 90 Grad- Winkel stellen. Füße genau unterhalb der Knie. Schenkel und Becken des Beins vor- und zurück schaukeln. Variante: Verschiedene Ammung Schnecke oder Becken hin- und herschaukeln.

**DIE INNOVATION**

**Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining!**

**Cizen Inc.**  
sports & health

Weissensteinstrasse 31, 3008 Bern, [www.justyours.ch](http://www.justyours.ch)  
Tel 031 371 46 24, Fax 031 371 49 92, info@cizensports-health.ch

REHA Kongress, 5./6. Juni 2008, Interlaken  
Physio Kongress, 13./14. Juni 2008, St. Gallen  
SPAMM Kongress, 27./28. November 2008, Interlaken

Ihr Ansprechspartner für Sport & Gesundheit  
Verlangen Sie nach unseren Wiederverkaufskonditionen

**energie & kraft in neuer form**

**handytrim®**  
5-Minute Workout

**Gibt frische Energie**

**Effizientes Oberkörper-Training**

**Jederzeit griffbereit**

**In 5 Minuten fit**

**Maximale Zugkraft**

**Workout DVD**

**Fr. 59.90**

**POWER**

**shape**

**PROMOTIONAL GIFT AWARD**

**brandnew**  
Winner of the  
ispo BrandNew Fitness Award

## Wo der Zufall beginnt

► Sportereignisse ziehen uns immer dann besonders in den Bann, wenn die Leistungsunterschiede zwischen Teams oder Athleten gering sind und im Verlaufe eines Wettkampfs die Führung mehrmals wechselt. Dies hat uns eindrücklich die Fussball – Europameisterschaft gezeigt, wo in vielen Spielen der Entscheid über Sieg oder Niederlage erst in den letzten Minuten fiel. Nach diesen Spielen blieb die Frage: Ist der Sieg leistungsmässig erklärbar oder spielen Zufall und Glück die entscheidende Rolle? Wenn man den Reportern und Experten in den Studios zuhört, so scheint fast alles erklärbar – Zufälle sind ausgeschlossen.

Der Frage nach der Rolle des Zufalls geht der Autor, der sich hauptberuflich mit Qualitätsmanagement im Maschinenbau an der Universität Kassel auseinandergesetzt hat, nach: Zufall ist das was ohne Absicht geschieht. Unter Berücksichtigung dieser Definition analysiert der Autor anhand der Wahrscheinlichkeitsrechnung die Rolle des Zufalls und transferiert diese in den Leistungssport. Er zeigt auf, dass bei Einzelereignissen oft Ursachen interpretiert werden, die aus statistischer Sicht rein zufällig sind, wobei sich der Zufall erst durch die Analyse grosser Datenmengen und damit später zu erkennen gibt – insofern sind die Live-Reporter und -Experten wieder entlastet.

Ein Credo des Leistungssportes ist die Chancengleichheit. Spielregeln, Ligen, Stärkeklassen, etc. sichern diese. Sie führen dazu, dass sich die Leistungsunterschiede vermindern, was den Wettkampf wiederum spannender macht. Damit gewinnt der Zufall oder das Glück mehr an Bedeutung. Trainer und Athleten interessiert primär der Leistungsaspekt, den sie durch Training beeinflussen können. Den Zufall versuchen sie möglichst zu vermeiden. Es herrscht die Meinung vor, das Glück gebührt nur dem Tüchtigen. Die Realität zeigt: Nicht jeder Tüchtige hat auch Glück. Der Autor macht bewusst, dass der Zufall je nach Situation einen hohen Stellenwert einnimmt und relativiert dabei die Bedeutung einer systematischen Leistungsentwicklung. Handlungsstrategien, wie Zufälle im Sport reduziert werden können, zeigt er nicht auf.

Insofern ist das 110-seitige Buch zwar interessant, schärft die Sichtweise zur Bedeutung des Zufalls im Leistungssport und regt zum Denken an. Mehr ist es aber nicht, denn Strategien zur Zufallsminimierung, die aus Sicht der Trainer und Athleten erwünscht sind, sind nicht enthalten. *Adrian Bürgi*

► *Kirschling, G.: Die Gleichwertigkeit von Leistung und Zufall im Spitzensport. Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2008. 110 Seiten.*

## Optimales Form-Zeit-Verhältnis

► Wasserspezifische Bewegungsvielfalt, Training der Trainierbarkeit. – Das vorliegende, bereits in 5. überarbeiteten Auflage erschienene Buch ist mehr als ein Sammelband unzähliger, die koordinativen Fähigkeiten im Schwimmen verbessender Übungen. Gunther Frank zeigt auf, dass das Variieren im koordinativen Bereich speziell auch das Verhältnis «Form-Zeit» zu optimieren vermag. Die Schwimmerinnen und Schwimmer erhalten Formen angeboten, die ihnen helfen können, die individuelle Bewegungsqualität zu verbessern. Der Autor gibt praktische Ratschläge, wie koordinative Übungsformen in den Trainingsprozess eingebaut werden können (wann, wie, wie viel) und welchen Stellenwert sie im Gesamtsystem der Leistungskomponenten im Sport) einnehmen.

Zu den vier Schwimmarten Delfin, Rücken, Brust und Kraul werden Koordinationsformen mit Wort und Bild (Fotografien, Zeichnungen), Kombinations-, Korrektur-, Kontrast- und Spielformen angeboten. Ergänzt wird die Auswahl mit unzähligen Übungen zur Entwicklung und Verbesserung des Wassergeföhls. Die Partner- und Gruppenübungen ergänzen die Übungspalette in idealer Form.

Den koordinativen Übungsformen im Kindes- und Jugendalter sind spezielle Kapitel gewidmet. Abgerundet wird dieses Buch, das allen Schwimmen unterrichtenden Lehrkräften und Übungsleitenden empfohlen wird, von einem «Technik-Kontroll-System» (Kopiervorlagen), das eine hilfreiche Checkliste für die Beurteilung individueller Schwimmstile darstellt. *Peter Wüthrich*

► *Frank, G.: Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen. 5. Auflage. Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2008. 200 Seiten.*

## Aus der Spormediathek

### Artistik

► *R. Ballreich (Hg.): Zirkus-Spielen: das Handbuch für Zirkus-pädagogik, Artistik und Clownerie. 3., komplett überarb. und erg. Aufl. Stuttgart, Hirzel, 2007. 408 Seiten*

### Bewegungserziehung

► *C. Grüger, H. Sinapius: Fröhliche Kinder – motorisch mit Musik gefördert: 12 lustige Mitmach-Lieder zum Turnen, Tanzen und Spielen. Wiebelsheim, Limpert, 2008. 40 Seiten*

► *C. Grüger, S. Weyhe: Kinder in Bewegung mit NaturMotorik: Naturprozesse durch Bewegung erleben und verstehen – für Aktionen drinnen und draussen in Kiga, Hort und Grundschule. Münster, Ökotopia, 2007. 124 Seiten*

### Fussball

► *R. Jansson: Koordinationstraining im Fussball. Köln, Sportverlag Strauss, 2007. 127 Seiten*

► *C. Koller (Hg.): Sternstunden des Schweizer Fussballs. Münster, LIT, 2008. 173 Seiten*

### Judo

► *H. Müller-Deck: Der Weg zum Top-Judoka. Wien, Infostrada Sports, 2007. 280 Seiten*

### Lauf

► *A. Butz: Richtig trainieren für den Halbmarathon: mehr Erfolg mit der Laufcampus-Methode. München, blv, 2008. 95 Seiten*

### Leichtathletik

► *Y. Bechheim: Leichtathletik für Kinder: spielerische Übungsformen zum Laufen, Springen und Werfen. Wiebelsheim, Limpert, 2008. 118 Seiten*

### Nordic Blading

► *P. Schlickenrieder: Nordic Blading: Inlineskaten mit Speed. München, Südwest, 2008. 80 Seiten*

### Olympische Erziehung

► *E. Emrich, S. Klein: Übungsleiter und Trainer als Werte(ver)mittler: eine Handreichung für die olympische Erziehung in Sportorganisationen und Schulen. Kassel, Agon-Sportverlag, 2008. 243 Seiten*

### Reiten

► *E. Meyners: Bewegungsgefühl für Reiter. Langwedel-Völkersen, pferdia tv, 2008. DVD (70 Min.)*

### Rugby

► *Rugby in der Schule/G. Berends, F. Saak. Schorndorf, Hofmann, 2008. 128 Seiten*

### Sportunterricht

► *D. Hell: Kreativer Sportunterricht im 1. und 2. Schuljahr. 2., überarb. und erw. Aufl. München, Oldenbourg, 2006. 55 Blätter*

### Stretching

► *A.G. Nelson, J. Kokkonen: Stretching Anatomie: der vollständig illustrierte Ratgeber für die anatomisch richtige Muskeldehnung und -kräftigung. München, Copress Sport, 2008. 147 Seiten*

### Tennis

► *M. Grosser, R. Schönborn: Training im Kinder- und Jugendtennis: der richtige Weg. 2., überarb. Aufl. Aachen, Meyer & Meyer, 2008. 151 Seiten*

### Triathlon

► *F. Al-Sultan, C. Dirkes: Triathlon: Motivation – Wettkampf – Erlebnis. München, Südwest, 2007. 192 Seiten*

### Unihockey

► *J. Roschinsky, M. Gatzke, M. Vordank: Unihockey: Volltreffer in die kleinsten Tore der Welt: Training, Technik, Regeln, Ausrüstung. Aachen, Meyer & Meyer, 2008. 170 Seiten*

► [www.sportmediathek.ch](http://www.sportmediathek.ch)



## **CAS Psychologisches und mentales Training im Sport**

**Beginn: 23. April 2009**

Berufsbegleitende, 3-semestrische Weiterbildung für Personen, die im Sport tätig sind und ihre Kenntnisse in mentalen Trainingsformen vertiefen und in die Sportpraxis integrieren wollen. Angesprochen werden auch interessierte Hobbysportler/innen. Der Zertifikatslehrgang bietet einen systematischen Einblick ins Praxisfeld der Sportpsychologie und ermöglicht eine praktische und kritische Auseinandersetzung mit Verfahren psychologischen Trainings im Sport. In Kooperation mit der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (SASP) und der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen.

---

**Infoveranstaltung:  
Montag, 8. September 2008  
18.15 Uhr  
IAP, Merkurstrasse 43, Zürich**

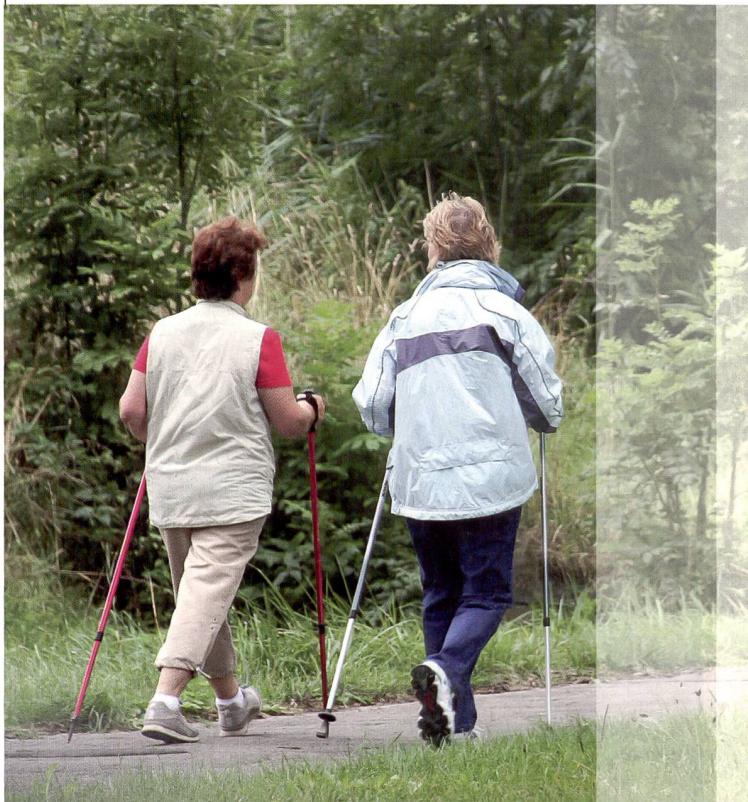
---

**Info und Anmeldung:**  
Telefon +41 58 934 83 71  
[andrea.buechler@zhaw.ch](mailto:andrea.buechler@zhaw.ch)  
[www.iap.zhaw.ch](http://www.iap.zhaw.ch) > Weiterbildung



Zürcher Fachhochschule

## **Certificate of Advanced Studies Bewegungs- und Sporttherapie – Innere Erkrankungen**



Die EHSM führt unter der Trägerschaft des «Netzwerks Sportstudien Schweiz» ab Januar 2009 den CAS Bewegungs- und Sporttherapie – Innere Erkrankungen durch. Der Zertifikatskurs richtet sich an Sportlehrpersonen, Bewegungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler sowie an Physiotherapeutinnen und -therapeuten. Er umfasst 20 ECTS und vermittelt in 6 Modulen theoretische und praktische Grundlagen für bewegungstherapeutische Interventionen bei Patientinnen und Patienten mit inneren Erkrankungen in der stationären und ambulanten Rehabilitation sowie in der Sekundärprophylaxe.

**Anmeldetermin**  
31. Oktober 2008

### **Information und Anmeldung**

Bundesamt für Sport BASPO  
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM  
Weiterbildung  
2532 Magglingen  
Telefon 032 327 63 46  
E-mail [weiterbildung@baspo.admin.ch](mailto:weiterbildung@baspo.admin.ch)

[www.ehsm.ch](http://www.ehsm.ch)

## CAS EHSM: Innere Erkrankungen

► Unter der Trägerschaft des «Netzwerks Sportstudien Schweiz» bietet die Edgebössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM 2009 erneut die Weiterbildung «Certificate of Advanced Studies EHSM in Bewegungs- und Sporttherapie mit Spezialisierung Innere Erkrankungen» an. Der Zertifikatskurs richtet sich an Sportlehrpersonen und an Sport- und Bewegungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler mit Hochschulabschluss sowie an Physiotherapeutinnen und -therapeuten, die im ambulanten und stationären Bereich in der Sporttherapie und Sekundärprophylaxe tätig sind oder tätig werden wollen. Die Vermittlung von theoretischen und praktischen Grundlagen für bewegungs- und sporttherapeutische Interventionen bei Patientinnen und Patienten mit inneren Erkrankungen in der stationären und ambulanten Rehabilitation sowie in der Sekundärprophylaxe stehen im Mittelpunkt dieser Weiterbildung. //

› [www.ehsm.ch](http://www.ehsm.ch)

## Fans: eine Bestandesaufnahme



welches dazu beitragen soll, Fanarbeit in der Schweiz nachhaltig zu verankern und steht auch als Grundlage für Aus- und Weiterbildungen zur Verfügung. Insofern richtet sie sich an Fachleute, die mit Präventions- und Sicherheitsfragen rund um Sportveranstaltungen zu tun haben, aber auch an andere, die sich in der offenen Jugend- und Sozialarbeit engagieren. //

› [www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch)

# Jim Bob®

Jim Bob • Fohlochstr. 5a • 8460 Marthalen  
Tel 052 305 4000 • Fax 052 305 4001 • [info@jimbob.ch](mailto:info@jimbob.ch)

## Der Vereinsausrüster

## Förderung und Entwicklung

► Ipsach BE, Mitte Juni: Die «Sportwissenschaftliche Gesellschaft der Schweiz SGS» wurde von den in der Netzwerkkonferenz zusammeneschlossenen Direktoren aller Hochschulinstitutionen mit Studiengängen in Sport und Sportwissenschaft aus der Taufe gehoben. Die SGS repräsentiert die in der Schweiz tätigen, qualifizierten Sportwissenschaftlerinnen und -wissenschaftler sowie die im Bereich Sportwissenschaft tätigen Institutionen und gibt ihnen ein offizielles Gesicht. Die erste öffentliche Mitgliederversammlung findet am 10. September 2008 auf dem Gurten bei Bern statt. Mehr dazu in einer der nächsten «mobile»-Ausgaben. //

› [www.sportwissenschaft.ch](http://www.sportwissenschaft.ch)

## Sportförderung als wichtiges Ziel

► Die Revision des Sportförderungsgesetzes ist in der Vernehmlassung. Im Zentrum des Vorschlags stehen die Förderung des Sports bei Kindern und Jugendlichen, die Dopingbekämpfung, die Neuregelung von Finanzhilfen sowie Anpassungen im Bereich Datenschutz. Das Vernehmlassungsverfahren dauert bis zum 30. September 2008. «mobile» wird darüber berichten. //

› [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)

# mobile

Vorschau 5 / 08

### Fokus // Kernlehrmittel

- Die Entstehung // Treppunkt Dialog
- Das Menschenbild // Vom Sportler zum Leitenden
- Das Unterrichtsmodell // Die Faszination der Achterschlaufen
- Das Leistungsmodell // Viel Sprit und ein Steuer

### Dossier // Trainerbildung

- Anforderungen // Ein Hansdampf muss her
- Beratung // Wo drückt der Schuh?
- Ausbildung // Vier Dekaden im Rückblick
- Der Festakt // Ein Überblick

### Weitere Beiträge

- Hautpflege // Das Vademeukum für Sportler
- Seniorensport // Krafttraining im Alter

*Die Ausgabe 5/08 erscheint Anfang Oktober.*

### mobilePraxis

- Schneesport
- Capoeira escolar

### Unsere Partner



Rivella sorgt für die Attraktivität der hinteren Umschlagseite und bietet interessante Angebote für den mobileclub.



VISTAWELL bietet interessante Angebote für den mobileclub.