

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 5  
  
**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>**

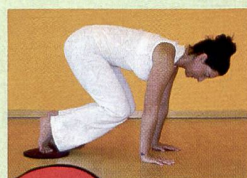
## DVD // Sportklettern



► Das Lernvideo enthält instruktive Vergleiche zwischen Anfängern und Könnern zur Kletterhandlung, eine Fülle von spielerischen Übungsbeispielen zur Umsetzung der Theorie in die Praxis, zudem wird das Klettern in der freien Natur dem Indoor-Klettern gegenübergestellt. Der rund 15 Minuten lange Film richtet sich an Schulen, Vereine, J+S-Leiter/innen und Bergführer/innen. Diese DVD ist eine unveränderte Kopie der Original-VHS-Kassette aus dem Jahr 1998.

**Bestellungen:** per Talon.

## VISTAWELL // FlowTonic



► Klein, aber oho! FlowTonic® – ein vollkommen neues und einzigartiges Trainingsprogramm, entwickelt und konzipiert von Lucia Nirmala Schmidt, produziert und vertrieben durch Vistawell AG.

Die FlowTonic Pads sind klein (Ø 26 cm), leicht, handlich, langlebig, kompakt, ökonomisch. Die Übungen mit diesen Pads vereinen Kraft mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen

und sind einsetzbar für Fitness, Sport, Physiotherapie, Personaltraining, Pilates, Toning, Wirbelsäule. Mehr über FlowTonic erfahren Sie auf Seite 26.

Die DVD FlowTonic, 100 Minuten, auf Deutsch, zeigt Ihnen auf anschauliche Weise, wie sie am besten von diesem neuartigen Hilfsmittel profitieren können.

Machen Sie als mobile-Leser/-in 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

## «mobile-Kulttasche» // 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 // Sportklettern

- ☐ Mitglieder mobileclub Fr. 16.– (inkl. MWST) + Porto Fr. 8.–
  - ☐ Nichtmitglieder Fr. 20.– (inkl. MWST) + Porto Fr. 8.–
- Das Angebot ist nur bis Ende November gültig.

### ► VISTAWELL // FlowTonic

**Art. 4188 – FlowTonic Pads**, Ø 26 cm, pro Paar

- ☐ Mitglieder mobileclub Fr. 35.10 anstatt 39.– (inkl. MWST) + Porto Fr. 6.–
- ☐ Nichtmitglieder Fr. 39.– (inkl. MWST) + Porto Fr. 6.–

**Art. 5725 – DVD FlowTonic**, 100 Minuten, auf Deutsch

- ☐ Mitglieder und Nichtmitglieder mobileclub Fr. 59.– (inkl. MWST) + Porto Fr. 6.–

### ► «mobile»-Kulttasche // Limitiertes Angebot

- ☐ 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**





SUISSE  
GARANTIE

Schweiz. Natürlich.



# Der ideale Pausensnack

**Schweizer Früchte – ich weiss warum**  
**[www.swissfruit.ch](http://www.swissfruit.ch)**



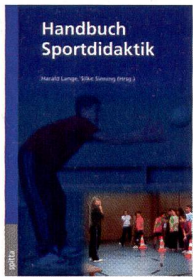
## Leserfreundliche Sportdidaktik

► Ein «Handbuch Sportdidaktik», das sich selbst zum Ziel setzt, eine breite Zielgruppe aus den unterschiedlichen Arbeitsfeldern anzusprechen, hat sich einiges vorgenommen: Es sollte Anspruch auf eine (fast) vollständige Abarbeitung des grossen Feldes der Sportdidaktik erheben, zu jedem Thema kurz den derzeitigen Diskussionsstand leserfreundlich wiedergeben und weiterführende Quellenangaben bieten, falls man sich vertieft mit einer Thematik auseinandersetzen möchte.

Das vorliegende Handbuch erfüllt diese Anforderungen in sehr hohem Masse. Wer sich einen Überblick über das Feld der Sportdidaktik verschaffen möchte, muss sich nicht mehr mit einer Vielzahl relevanter Werke auseinandersetzen, sondern kann ab sofort mit diesem einen Buch den Stand der Diskussion erfassen. Gewähr, dass die jeweiligen Themen auch wirklich dem neuesten Stand entsprechen, bietet das Buch schon deshalb, weil es dem Herausgeberpaar gelungen ist, zu jedem Thema eine/n führende/n VertreterIn für einen Überblicksartikel zu gewinnen.

Damit bei dieser Vielfalt der Überblick nicht verloren geht, ist das Handbuch in drei Hauptkapitel mit jeweils acht bis neun themenspezifischen Artikeln unterteilt:

- Kapitel A: grundlegende Orientierungen (Gegenstand, Erziehung und Bildung, Schulentwicklung, Lehrer, Schüler)
- Kapitel B: verschiedene Bildungskontexte (z.B. interkulturelles Lernen, Leistungen fördern, beurteilen und beraten)
- Kapitel C: sportunterrichtliche Lehr- und Lernsituationen



Das Gesamturteil für dieses Buch fällt leicht: für jeden, der im Bereich «Sport und Bewegung» zu tun hat, ist diese Didaktik ein absolutes Muss. Aber auch für fachfremd Interessierte, die sich zu einzelnen Themen informieren möchten, ist es deshalb zu empfehlen, da die einzelnen Themen in ihrer Bearbeitung oft sehr weit über den engen Rahmen der sportpädagogischen Diskussion hinausweisen. Frank Brückel

► Lange, H., Sinning, S. (Hrsg.): *Handbuch Sportdidaktik*. Balingen: Spitta 2008

## Beitrag zu Lehre und Forschung im Sport

► Der Autor Markus Gerber hat im Rahmen seiner Dissertation untersucht, ob sportliche Aktivität im Jugendalter die gesundheitsschädigende Wirkung von Stress reduziert. Die erarbeiteten Erkenntnisse hat er nun in einem Buch veröffentlicht.

In der ersten Hälfte des Werkes werden die aktuellen Grundlagen zu den Themen Gesundheit im Jugendalter, gesundheitswirksamer Sport, stresstheoretische Modelle, Stress im Jugendalter und Verknüpfung von Stress und Sport umfassend und gründlich aufgearbeitet. Neben der Vorbereitung des Lesenden auf den empirischen Teil der Doktorarbeit vermittelt dieser theoretische Teil des Buchs auch generelle, also nicht nur jugend- und stresspezifische Erkenntnisse zu den bearbeiteten Themen.

Der zweite Teil des Buches beschreibt die empirische Untersuchung der Dissertation. Dabei befragte der Autor rund 1200 Schülerinnen und Schüler zu den Themen Gesundheit, Stress, Sport und zu sportfremden Ressourcen. Auch hier ist die Beschreibung der Methode und der Resultate sehr ausführlich. Diese ermöglicht einen umfassenden Eindruck, wie durch sozialwissenschaftliche Vorgehensweise die Wirkung von Sport auf den gesundheitsschädigenden Stress untersucht werden kann. Glücklicherweise sind nur wenige Jugendliche von einem solchen gesundheitsschädigenden Stress betroffen. Dennoch gelang es dem Autor durch sorgfältige Analysen ein umfassendes Bild der Wechselwirkungen von Stress, Sport und sportfremden Ressourcen bei Jugendlichen zu erarbeiten.



Wie erwartet, sind die Texte in einer wissenschaftlichen Sprache verfasst. Der Umfang des Buches (450 Seiten) mag abschrecken. Das detaillierte Inhaltsverzeichnis und die immer wieder eingefügten Zusammenfassungen der Resultate helfen aber auch dem eiligen Leser, sich zurechtzufinden. Urs Mäder

Gerber, M.: *Sport, Stress und Gesundheit bei Jugendlichen*. Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2008, 450 Seiten

### Aus der Sportmediathek

#### Bewegungserziehung

► H. Köckenberger: *Bewegungsräume: entwicklungs- und kindorientierte Bewegungsangebote und -landschaften*. 3., überarb. und erw. Aufl. Dortmund, Borgmann, 2007, 287 Seiten.

#### Bewegungsspiele

► H. Scherer, K. Roth: *Übungen und Wettkämpfe mit Alltagsmaterialien*/Schorndorf, Hofmann, 2008, 173 Seiten.

#### Erlebnispädagogik

► H. Bach, T. Bach: *Erlebnispädagogik im Wald: Arbeitsbuch für die Praxis*/München, Ernst Reinhardt, 2008, 217 Seiten.

#### Jugendsport

► N. Neuber: *Entwicklungsförderung im Jugendalter: theoretische Grundlagen und empirische Befunde aus sportpädagogischer Perspektive*/Schorndorf, Hofmann, 2007, 316 Seiten.

#### Lauf

► S. Schurr: *Individuelle Trainingsplanung: 10 km, Halbmarathon, Marathon: mit akzentuiertem Training systematisch zu sportlichem Erfolg*. Norderstedt, Books on Demand GmbH, 2008, 103 Seiten.

#### Mentales Training

► M. Draksal: *Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg: das grosse Handbuch für Sportler, Übungsleiter & Trainer*. 3., überarb. und erw. Neuaufl. Leipzig, Draksal, 2007, 131 Seiten.

#### Mountainbiking

► A. Schmidt: *Mountainbiketraining: für Anfänger und Profis: Trainingspläne für das ganze Jahr, optimales Trainingsmanagement, Kraft- und Mentaltraining*. 4., überarb. Aufl. Aachen, Meyer & Meyer, 2008, 240 Seiten.

#### Ringen

► LandesSportBund, Sportjugend NRW (Hg.): *Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport: Handreichung für die Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe I*. Aachen, Meyer & Meyer, 2008, 181 Seiten.

#### Rückentraining

► J. Winkler, J. Wicharz: *Das Core-Training für einen starken Rücken*. München, blv, 2008, 159 Seiten.

#### Schulsport

► Dortmunder Zentrum für Schulsportforschung (Hg.): *Schulsportforschung: Grundlagen, Perspektiven und Anregungen*. Aachen, Meyer & Meyer, 2008, 285 Seiten.

#### Schwimmen

► K. Reischle, M. Buchner: *SwimStars: Schwimmen lernen und Techniktraining optimieren: das dsv-Schwimmbuch*. Schorndorf, Hofmann, 2008, 111 Seiten.

#### Seniorenport

► H. Strobl: *Erfolgreiches Altern mit Sport: eine Analyse der (Gesundheits-)Wirkungen von körperlich-sportlicher Aktivität für älter werdende Menschen*. Saarbrücken, VDM Verlag Dr. Müller, 2007, 122 Seiten.

#### Skilauf

► W. Smith: *Ski: mit 30 Minuten DVD-Coaching*. München, Dorling Kindersley, 2007, 159 Seiten.

#### Soziologie

► D. Blecking (Hg.): *Sport bewegt Europa: Beiträge zur interkulturellen Verständigung*. Baltmannsweiler, Schneider Verlag Hohengehren, 2006, 237 Seiten.

#### Unterricht

► V. Volkmann: *Biographisches Wissen von Lehrerinnen und Lehrern: der Einfluss lebensgeschichtlicher Erfahrungen auf berufliches Handeln und Deuten im Fach Sport*. Wiesbaden, VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2008, 268 Seiten.

► Mehr Bücher:

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

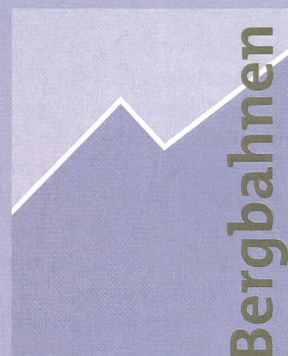


# Bergbahnen bewegen

Angebote der Bergbahnen in Graubünden für die Schulen.

Saison 2008/2009 mit sehr günstigen Preisen und praxisnahem Schul- und Sportunterricht in den Wintersport einsteigen.

All-inclusive Angebote, welche «Schule» mit dem Erlebnis Schnee verbinden.



graubünden



**Wettbewerb: Wieviel Pistenkilometer gibt es in Graubünden?**

**Bitte richtige Antwort ankreuzen:** ☐ 220 km ☐ 2'200 km ☐ 22'000 km

Unter den richtig Antwortenden werden drei Schulklassen ausgelost. Diese erhalten für die ganze Schulklasse je einen speziellen Winter-Schnuppertag mit allem «Drum und Dran».

Teilnehmer können nur erwachsene Vertreter einer Schule sein. Es ist nur eine Wettbewerbsteilnahme möglich. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

- ☐ Bitte senden Sie mir die neue Angebots-Broschüre Winter 2008/2009 «Schule im Schnee» der Bergbahnen Graubünden.

Vorname

Name

Schule

Adresse

PLZ/Ort

Einsenden bis Ende Oktober an: Bergbahnen Graubünden, Postfach 63, CH-7031 Laax

Telefon +41 (0)81 936 61 81, Fax +41 (0)81 936 61 82

info@bergbahnen-graubuenden.ch, www.bergbahnen-graubuenden.ch



## Certificate of Advanced Studies

**Bewegungs- und Sporttherapie – Psychische Erkrankungen**



Die EHSM führt unter der Trägerschaft des «Netzwerks Sportstudien Schweiz» ab März 2009 den CAS Bewegungs- und Sporttherapie – Psychische Erkrankungen durch. Der Zertifikatskurs richtet sich an Sportlehrpersonen, Bewegungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler sowie an Physiotherapeutinnen und -therapeuten. Er umfasst 15 ECTS und vermittelt 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**  
 30. November 2008

**Information und Anmeldung**  
 Bundesamt für Sport BASPO  
 Eidgenössische Hochschule  
 für Sport Magglingen EHSM  
 Weiterbildung  
 2532 Magglingen  
 Tel. 032 327 63 46  
 weiterbildung@baspo.admin.ch

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



Feiern Sie mit! Nebst einem Wettbewerb mit exklusiven Preisen, präsentieren wir Ihnen unsere neue Kundenzeitung „Floortec Tipp“ mit vielen interessanten Themen rund um Sport, Gesundheit und Sportböden. Melden Sie sich gleich jetzt für den Newsletter an und erfahren Sie mehr.

### Floortec Sport- und Bodenbelagssysteme AG

**Floortec AG, Kriens**, Schachenstrasse 15a, 6010 Kriens  
 Tel. 041 329 16 30, [kriens@floortec.ch](mailto:kriens@floortec.ch)

**Floortec AG, Mühlethurnen**, Bächelmatt 4, 3127 Mühlethurnen  
 Tel. 031 809 36 86, [m.wenger@floortec.ch](mailto:m.wenger@floortec.ch)

**Floortec AG, Aarburg**, Christelrain 2, 4663 Aarburg  
 Tel. 062 791 12 63, [r.bechtold@floortec.ch](mailto:r.bechtold@floortec.ch)

Indoor Sportböden	<b>FLOOR TEC</b>
Outdoor Sportböden	
Kunstrasen-Systeme	

**[www.floortec.ch](http://www.floortec.ch)**



**IRONMAN**  
 Offizieller Atemmuskeltrainer

**Der Atemmuskeltrainer für Sportler die ihre Ausdauer verbessern wollen.**  
 Sinnvoll. Mit wenig Aufwand. Legal.

call: 044 461 11 30 [www.powerbreathe.com](http://www.powerbreathe.com)




---



**best for real athletes**




**Frage Dein Fachgeschäft an!**  
 Mehr Info: GTSM\_Magglingen 8003 Zürich ☎044 461 11 30 [info@gtsm.ch](mailto:info@gtsm.ch)