

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 12 (2010)

Heft: 1

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>

Für Sie gelesen

Auf einen Blick

Intervallmusik einfach zusammenstellen

Circuits und Stationentrainings sind attraktive, vielseitige Trainingsformen. Durch den geschickten Einsatz von Musik und Pausen sind die Teilnehmer schnell in der Lage, die Stationen und die Wechsel eigenständig zu bestreiten. Dies gibt der Betreuungsperson genügend Gelegenheit, sich gezielt mit einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu befassen. Durch die Verwendung zeitgemässer, auf das Training abgestimmter Musik (eventuell sogar von Teilnehmern vorgeschlagen) kann die Attraktivität und somit auch Effektivität des Trainings stark gesteigert werden. Die Variation der Intervalldauer erlaubt außerdem gezielte, sanfte Steigerung der Tätigkeitsperioden im Verlauf der Zeit. Dies ermöglicht interessante Formen des Trainingsaufbaus etwa über ein Schuljahr hinweg.

Das Herstellen geeigneter Musikzusammenstellungen jedoch ist eine zeitaufwändige und langwierige Mühsal. Viele Trainer und Sportlehrer haben deshalb vor Jahren einmal selber ein Tonband oder eine CD angefertigt oder von Kollegen erhalten. Die verwendete Musik ist mitunter von vorgestern, die Intervalle ewig gleich. Dies ist weder für Leiter noch für Teilnehmer eine grosse Motivation und auch kein flexibles Hilfsmittel. Die Software Interval Music Composer erlaubt es nun, aus einer Sammlung von Musikdateien (z.B. MP3) einfach, schnell und intuitiv eine Musikzusammenstellung zu erzeugen. Die Dauer der Musikperioden und der Pausen ist dabei einstellbar. Die erzeugte Musikzusammenstellung kann dann entweder auf CD gebrannt oder aber direkt auf einen MP3-Spieler kopiert und im Unterricht oder beim Training verwendet werden. Mit kleinstem Aufwand kann so etwa wöchentlich eine neue Zusammenstellung erstellt werden.

Die Software wurde im Auftrag von Sportwissenschaftlern verfasst und steht zum freien Download zur Verfügung. Sie ist als Arbeitswerkzeug für Sportlehrer und Konditionstrainer konzipiert. Eine Anleitung ist auf der Website vorhanden.



Waldspühli, N.: **Interval Music Composer**. Software für Musikzusammenstellungen Download

Link:
www.retorte.ch/tools/interval_music_composer. Freeware, 2009, für Windows/Mac/Linux.

Nico Waldspühli

www.sportmediathek.ch

30 000 Bücher und Broschüren
 10 000 Zeitschriftenartikel
 300 Zeitschriften
 600 DVDs
 200 CD-ROM + DVD-ROM

Ausleihe über www.sportmediathek.ch › Online-Katalog

Kontakt:
biblio@baspo.admin.ch
 Telefon 032 327 63 08

Ausdauertraining

Reim, F.: **Fitnessorientiertes Ausdauertraining: abwechslungsreich und individuell**. Schorndorf, Hofmann, 2009. 156 Seiten

Basketball

Popović, S.: **Cues zum Erlernen einer besseren Basketballtaktik: Lernsoftware zur Verbesserung der individuellen Basketballtaktik**. Hamburg, Czwalina, 2009. DVD-ROM

Fussball

Buschmann, J.; Bussmann, H.; Pabst, K.: **Koordination im Fussball: neue Trainingsformen: Körperbeherrschung, Ballgeschicklichkeit, Übungen mit Trainingsgeräten**. Aachen, Meyer & Meyer, 2009. 118 Seiten

Handball

Eisele, A.; Hahn, H.-G.; Wrana, S.: **Schul-Handball statt Handball in der Schule: Klassen 3 bis 10**. Stuttgart, Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden Württemberg, 2009. 77 Seiten

Jugendsport

Naul, R. (Hg.): **Kulturen des Jugendsports: Bildung, Erziehung und Gesundheit**. Aachen, Meyer & Meyer, 2009. 300 Seiten

Klettern

Deutscher Alpenverein: **Indoor-Klettern: das offizielle Lehrbuch zum DAV-Kletterschein**. München, BLV Buchverlag, 2009. 126 Seiten

Kooperative Spiele

Häfele, A.: **Jeder stark im starken Team: 50 Aktionen und Spiele zur Integrationsförderung für Kinder und Jugendliche: für 6–18 Jahre**. Mülheim an der Ruhr, Verlag an der Ruhr, 2009. 84 Seiten

Motorische Entwicklung

Baur, Jürgen (Hg.): **Handbuch Motorische Entwicklung**. 2., komplett überarb. Aufl. Schorndorf, Hofmann, 2009. 462 Seiten

Schwimmen

Niederberger, G.; Niederberger, T.: **20 Lektionen für die Wassergewöhnung**. Fischenthal, Schwimmheft Verlag, 2009. 62 Seiten

Niederberger, G.; Niederberger, T.: **100 Lektionen für den Schwimmunterricht**. 3. Aufl. Fischenthal, Schwimmheft Verlag, 2009. 245 Seiten

Rudern

Fritsch, W.: **Rudern basics: für Einsteiger, Tipps zur Technik, erste Trainings-einheiten**. 3., überarb. Aufl. Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2008. 119 Seiten

Skisport

Mittermaier, R.; Neureuther, C.: **Sicher durch den Skiwinter**. München, Nymphenburger, 2009. 126 Seiten

Müller, B.; Erni, M.: **Freeski: slopestyle, kicker, halfpipe and rail for skiers: Übungssammlung**. 2. überarb. Aufl. Davos Dorf, B. Müller, 2009. 81 Seiten

Sportunterricht

Döhring, V.; Gissel, N.: **Sportunterricht planen und auswerten: ein Praxisbuch für Lehrende und Studierende**. Baltmannsweiler, Schneider Verlag Hohengehren, 2009. 89 Seiten

Söll, W.: **Sportunterricht – Sport unterrichten: ein Handbuch für Sportlehrer**. 7., überarb. Aufl. Schorndorf, Hofmann, 2008. 392 Seiten

Trainingslehre

Friedmann, K.: **Trainingslehre: Sporttheorie für die Schule**. 2. überarb. Aufl. Pfullingen, Promos Verlag, 2009. 154 Seiten

Wassergymnastik

Grimminger, T. (Hg.): **Aquafitness in der Schule, Aqua Nordic Walking: Handbuch für Lehrer/-innen und Instructor/-innen**. 2. Aufl. Norderstedt, Books on Demand, 2009. 131 Seiten

Spezialangebot «Sportschutzbrille Indoor Protect»

Indoor Protect

Bügelabstand 140 mm

CHF 59.–

statt 64.–



Indoor Protect Kids

Bügelabstand 127 mm

CHF 48.–

statt 59.–



5 verschiedene Farben und 2 Größen

(Bügelabstand 127 oder 140 mm)

Das Angebot ist gültig bis 30.04.2010

Preis in CHF, inkl. MwSt, exkl. Versandspesen

Mengenrabatte: ab 10 Stück 5%

ab 25 Stück 10%

ab 50 Stück 15%

suvaliv

Sichere Freizeit

Bestellung an:

Suva
Sicherheitsprodukte, Postfach, 6002 Luzern
Fax 041 419 58 80, Tel. 041 419 52 27
sicherheitsprodukte@suva.ch

Wir bestellen

Bitte in Blockschrift schreiben.

Indoor Protect

Anzahl

silber/grün
silber/blau
silber/schwarz
silber/rot
silber/orange

Indoor Protect Kids

Anzahl

Liefer- und Rechnungsanschrift

Klub, Verein, Schule

Name, Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Datum

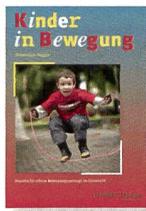
Unterschrift

Soeben eingetroffen

Kinder in Bewegung

Wie kommen Kinder in Bewegung? Dieser Frage geht das Buch, das auf dem gleichnamigen Projekt der Pädagogischen Hochschule Nordwestschweiz beruht, nach. Lehrpersonen der Stufen 4 bis 8 haben sich dabei theoretisch und praktisch mit Bewegung auseinandergesetzt. Das Grundlagenkapitel erklärt die Idee der offenen Bewegungssettings. Was steckt hinter dem Begriff «offene Bewegungssettings»? Offene Bewegungssettings sind bewegungsfreundliche und mit anregenden und vielseitig einsetzbaren Materialien gestaltete Innen- und Aussenräume. Die Kinder dürfen diese Angebote und ihr Spiel- und Entwicklungspotenzial regelmässig und eigenaktiv entdecken und nutzen. Sie erhalten so Raum für einen kreativen Umgang mit Materialien und Mobiliar im Unterrichtszimmer und im Freien: Da darf umfunktioniert, vielseitig eingesetzt und mit aussergewöhnlichen Einfällen überrascht werden. Oftmals fliessen Bewegungs-, Konstruktions- und Rollenspiel eng ineinander. Dabei ist das Kind nicht nur körperlich, sondern gleichzeitig auch geistig, emotional und sozial aktiv. Drei praxisorientierte Kapitel beleuchten anschliessend die Umsetzung im Kindergarten und in der Schule. Die weiteren Kapitel beschäftigen sich mit der Bewegungsförderung im Wald, mit der Begleitung von Kindern, die keine oder nur wenig eigene Bewegungsimpulse entwickeln, sowie mit der gesunden Zwischenverpflegung. Darüber hinaus zeigt das Buch, wie sich der kindliche Bewegungsdrang in

der Schule für das Lernen nutzen lässt. Im Angebot der grossen Auswahl an Bewegungstiteln für Kindergarten und Schule findet diese Publikation dank seinen vielfältigen und überraschenden Ideen einen speziellen Platz auf dem Bücherregal.



Högger, D.: **Kinder in Bewegung. Impulse für offene Bewegungssettings im Unterricht.** Hölstein, Lehrmittel 4 bis 8 LCH, 2009. 91 Seiten

Spitzensport und Studium

Gleichzeitig Spitzensport zu treiben und ein Hochschulstudium zu absolvieren, scheint unter den derzeitigen Bedingungen nahezu unmöglich. Oft genug müssen sich daher Athletinnen und Athleten für das eine oder das andere entscheiden. Insofern läuft der Spitzensport beständig Gefahr, seine Leistungsträger zu verlieren, und zwar zu einem Zeitpunkt, zu dem sich die langjährigen Investitionen in Training und Förderung gerade auszahlen sollen. Will der Spitzensport derartige Folgen vermeiden, muss er solche Formen der Kooperation mit den Hochschulen entwickeln und strukturell verankern, die eine Vereinbarkeit beider Karrieren ermöglichen. Ausgehend von der gesellschaftstheoretischen Analyse der (Un-)Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport als Inklusionsproblem werden aus organisationssoziologischer Perspektive die Strukturen der Hochschule auf Veränderbarkeit und Anpassungsfähigkeit hin untersucht. Hierbei wird deutlich, dass eine Eroberung der Hochschule durch den Spitzensport vornehmlich über Netzwerkbildung möglich ist, wozu allerdings auch auf der Seite des Spitzensports entsprechende Voraussetzungen geschaffen werden müssen.



Borggreve, C.; Cachay, K.; Riedl, L.: **Spitzensport und Studium. Eine organisationsoziologische Studie zum Problem dualer Karrieren.** Schorndorf, Hofmann, 2009. 359 Seiten

Wetterkunde für Wanderer und Bergsteiger

Wer draussen vor der Tür aktiv ist, muss auf das Wetter achten. Die ersten drei Auflagen wurden für die Ausbildungskurse des SAC (Schweizer Alpen-Club) verfasst. Diese vierte neu bearbeitete Auflage wurde in Zusammenarbeit mit Meteo Schweiz erstellt. Sie enthält theoretische und praktische Erklärungen zu Sonne, Wind und Wolken. Fachausrücke werden erläutert von Albedo über die Corioliskraft bis zum Zwischenhoch. Mit vielen farbigen und anschaulich präsentierten Grafiken werden die Abhängigkeiten von Wind, Berg, Sonne, Wolkenbildung und Regen in leicht verständlicher Form gezeigt. Anhand von zahlreichen Wetterkarten wird der Zusammenhang von Hoch- und Tiefdruckgebieten erklärt. Die wunderbaren Wolkenfotos zeigen die Wolkenarten und ihre Interpretation. Ein spezielles Kapitel ist den wetterbedingten Gefahren wie Gewittern und Blitzschlag gewidmet und dem richtigen Verhalten (z.B. die Schrittspannung oder die 30/30-Regel). Das hervorragend gestaltete Taschenbuch eignet sich für alle Wanderleiter oder für einen Schülervortrag übers Wetter.



Albisser, P.: **Wetterkunde für Wanderer und Bergsteiger.** 4., total überarb. Auflage. Bern, SAC-Verlag, 2009. 192 Seiten

Der Volleyballtrainer

Die 6. Auflage des Buches «Der Volleyballtrainer» ist inhaltlich völlig neu gestaltet und den aktuellen Anforderungen im Hallen- und Beachvolleyball angepasst. Bewegungsabläufe der Techniken und die methodischen Lernwege sind ausführlich beschrieben und in Bildern anschaulich dargestellt. Mit diesem Buch geben die Autoren ihre Kenntnisse und sportpraktischen Erfahrungen im Technik-, Taktik- und Konditionstraining im Jugend- und Leistungssport an Übungsleiter, Trainer und Lehrer zur Unterstützung ihrer Lehrtätigkeit weiter. Dieses Lehrbuch ist eine Bereicherung für den Volley- und Beachvolleyballsport und unterstützt die Arbeit als Volleyballtrainer oder -lehrer.



Meyndt, P. u.a.: **Der Volleyballtrainer. Lehrpraxis für Lehrer und Trainer.** Unterschleissheim, Volleyball Service & Dienstleistungs GmbH, 2008. 178 Seiten
Schorndorf, Hofmann, 2009. 354 Seiten

Spiele rund um die Welt

Skyros, Peteca, Gioco del Mondo, Gilli Danda. Kennen Sie nicht? Dann gehen Sie doch einmal zusammen mit Kindern und Jugendlichen auf eine sportliche Entdeckungsreise! 75 Spiele von allen Kontinenten der Welt laden dazu ein, die Spielkultur fremder Länder kennenzulernen. Zusätzliche kleine Rechercheaufträge zur Geschichte und Kultur sowie Informationen zu landeskundlichen Themen machen dieses Sport-



Barbarash, L.: **Spiele rund um die Welt. Interkulturelle Ideen für Sportunterricht und Freizeit.** Mülheim an der Ruhr, Verlag an der Ruhr, 2009. 135 Seiten