

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 12 (2010)

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: 06.02.2026

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

Trainerberuf im Spitzensport

Spitzentrainer stehen heute mehr denn je im Blickpunkt der Öffentlichkeit. «Wenn man erfolgreich war, hat man alles richtig gemacht», so ein Bundestrainer. Erfolgsdruck ist nicht das einzige Problem, vor dem Berufstrainer heute stehen. Die Besetzungen von Trainerstellen wechseln in manchen Sportarten ausserordentlich schnell. Trainer müssen sich um weit mehr kümmern als nur um die sportliche Leistungsfähigkeit der Athleten. Das vorliegende Buch setzt sich mit dem Berufsfeld des Trainers im Spitzensport auseinander.



Es enthält die wichtigsten Daten der bislang umfassendsten Analyse der Arbeits- und Anstellungsbedingungen sowie der Karrierewege von Trainern im deutschen Spitzensport.

Digel, H. u.a.: **Berufsfeld Trainer im Spitzensport**. Schorndorf, Hofmann, 2010. 337 Seiten

Antara – das neue Bewegungskonzept

Aussergewöhnlich an Antara und an dieser DVD ist die konsequente Einbeziehung der tiefen Core-Muskulatur. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ist eine sanfte, langsame, konzentrierte Ansteuerung die einzige Möglichkeit, dieses Muskelsystem wieder zurück in seine richtige Funktion, in das «Ur-Muster», zu führen. Auf dieser DVD wird dies ausschliesslich und konsequent angewendet, ohne Vermischung mit konventionellen Übungen. Dies bedeutet feine Kopfarbeit, Konzentration und Koordination und ist essenziell für Personen, die einen stabilen Rücken, einen flachen Bauch, eine starke Beckenbodenmuskulatur und eine attraktive Körperhaltung wollen. Ob nun wegen Rückenschmerzen die tiefen Muskulatur ge-kräftigt, die Bauchform verändert oder der Beckenboden gestärkt



werden soll, Antara ist in jedem Fall wirksam, weil alle, den Rücken, Bauch und Beckenboden stützenden Muskeln miteinbezogen und in ihrer Funktion verbessert werden.

Albrecht, K.; Rybka, M.: **Antara – das modernste, fundierte und zukunftsweisende Training**. Zürich, star-School for Training and Recreation, 2009. 1 DVD-Video

210 Spiel- und Trainingsformen mit dem Indoor Rower

Mit dem Buch «210 Spiel- und Trainingsformen mit und um den Indoor Rower concept2» feiert der bekannte Autor Walter Bucher das 30-Jahr-Jubiläum seiner weltweit vertriebenen Reihe «Spiel- und Übungsformen». Darin werden sowohl Umbau wie Anwendung beschrieben. Alle Übungen sind mit Fotos illustriert. Jedem Buch liegt eine DVD bei, auf der nebst einem Ruder-Animationsfilm die Bewegungsabläufe der Übungen auf Video-Clips gezeigt werden. Ausserdem enthält die DVD drei Trainingsprotokolle aus dem Buch für ein individuelles Training. In einer intensiven «Entwicklungsarbeit» haben die beiden Autoren aus dem Rudergerät ein multifunktionales Trainingsgerät konstruiert. Mit wenigen Handgriffen kann der Indoor Rower concept2 in 10 verschiedenen Positionen als Kraftgerät umfunktioniert werden. Das «Windrad» des Rudergerätes dient in verschiedenen Positionen als Kraft- beziehungsweise Widerstandsturbine. Weitere Infos zu diesem besonderen Trainingsgerät sind im Internet unter www.powerboard.ch zu finden.



Bodenmann, U.; Bucher, W.: **210 Spiel- und Trainingsformen mit und um den Indoor Rower concept2**. Schorndorf, Hofmann, 2010. 120 Seiten + 1 DVD-ROM

Bewegungshits für Grundschulkids

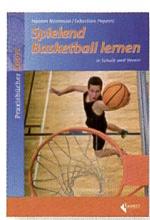
Viele motorische Grundfertigkeiten wie Klettern, Hangeln, Rollen und Schaukeln werden in der Grundschulzeit gefestigt und weiterentwickelt. Hierfür können die in dieser Kartensammlung vorgestellten Bewegungslandschaften und Geräteparcours einen guten Beitrag leisten. Die insgesamt 72 Stationen sind abenteuerlich gestaltet. Ideale Voraussetzungen also, um Kindern Spass an der Bewegung und gleichzeitig gute motorische Fertigkeiten zu vermitteln. Jede der 12 Bewegungslandschaften enthält drei bis vier Stationen, die in ein Thema eingebunden sind, zum Beispiel «Im Wilden Westen» oder «Dschnungelexpedition». Die fünf vorgestellten Parcours bieten eine gute Möglichkeit, alle Kinder mit unterschiedlichen Übungen in Bewegung zu halten. Jede Karteikarte enthält auf der Vorderseite Angaben zu den benötigten Geräten und Materialien sowie eine Aufbauanleitung und eine übersichtliche Aufbauskizze. Auf der Rückseite sind die Bewegungsaufgaben mit den empfohlenen Hilfestellungen abgedruckt.



Grüger, C.: **Bewegungshits für Grundschulkids. Parcours- und Turnstationen für Schule und Verein**. Wiebelsheim, Limpert, 2010. Kartensammlung

Spielend Basketball lernen

In den letzten Jahren hat Basketball einen regelrechten Boom erlebt und steht gerade bei Kindern und Jugendlichen ganz oben auf der Beliebtheitsskala. Das hohe Tempo des Spiels und die vielen kleinen taktischen Finessen tragen sicherlich ihren Teil dazu bei. Dieses von ausgewiesenen Experten verfasste Praxisbuch stellt ein auf Spiele und Übungen ausgerichtetes Trainingskonzept mit unterschiedlichen Zielsetzungen und Schwerpunkten vor, das sich sowohl an Schulen als auch in Vereinen bestens bewährt hat. Es eignet sich daher für Anfänger und Fortgeschrittene, um in möglichst kurzer Zeit fundierte Lernfortschritte zu erzielen und das eigene Spiel gezielt zu verbessern. Anhand zahlreicher in Text und Bild beschriebener Spielvarianten und Übungen werden sämtliche technischen und taktischen Elemente des Basketballspiels leicht nachvollziehbar vermittelt. Die optimale Mischung aus Theorie und Praxis sowie ein Glossar, das alle wichtigen, meist englischsprachigen Fachbegriffe rund um den Basketballsport erklärt, machen dieses Buch zu einem unentbehrlichen Leitfaden.



Neumann, H.; Popovic, S.: **Spielend Basketball lernen. Ein Spiel- und Übungskonzept für den Schul- und Vereinsport**. Wiebelsheim, Limpert, 2010. 112 Seiten

Bälle kunstvoll jonglieren lernen

Wer möchte nicht mehrere Bälle auf verschiedenen Flugbahnen kunstvoll in der Luft kreisen lassen? Dieses Handbuch enthält Jonglieraufgaben mit einem, zwei und drei Bällen. Dabei wird die Kaskade, bei der drei Bälle jongliert werden, aufgebaut und variationsreich geübt. Die Aufgaben eignen sich beispielsweise für kurze Bewegungspausen in Schulklassen oder am Arbeitsplatz, als Auflockerungs- oder Ergänzungsposten während des Unterrichts und für Auswechselteams im Sportunterricht. Je nach Lust und Könnensstand werden Lernkarten ausgewählt und bearbeitet. Bei regelmässiger Durchführung ergeben sich wie von selbst Fortschritte auf dem Weg zur Jonglierkünstlerin oder zum Jonglierkünstler.

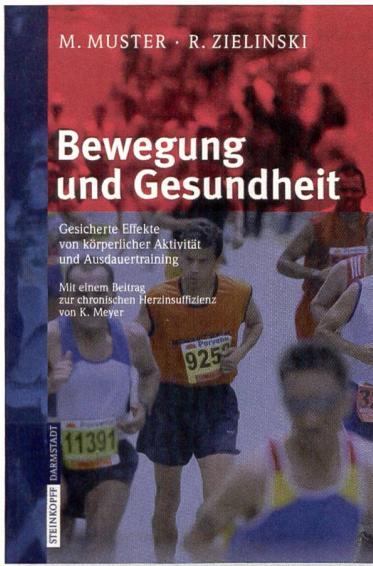


Müller, U.; Baumberger, J.: **Jonglieren – Bälle kunstvoll jonglieren lernen**. Horgen, bm-sportverlag, 2010. 53 Seiten

Für Sie gelesen

Auf einen Blick

Was bringt denn Sport wirklich?



Es gibt viel Literatur über den gesundheitlichen Nutzen körperlicher Aktivität und aeroben Ausdauertrainings – doch welche positiven Auswirkungen sind wirklich belegt? Das vorliegende Buch bietet als Antwort auf diese Frage einen evidenzbasierten Überblick über den derzeitigen wissenschaftlichen Kenntnisstand zum Thema. Im Mittelpunkt stehen Aspekte der Inneren Medizin mit Betrachtungen über die Auswirkungen von Ausdaueraktivitäten auf verschiedene Organsysteme sowie auf die klassischen Risikofaktoren. Flankierend werden grundlegende bewegungsphysiologische Vorgänge beschrieben. Erstmals werden hier Erkenntnisse von Medizin, Sportwissenschaft und Gesundheitspsychologie zusammengeführt. Der zweite Teil des Buches beschäftigt sich daher ausführlich mit theoretischen und praktischen Trainingsaspekten, wobei auch einfach anwendbare Fitnesstests vorgestellt werden. Was an diesem Buch gefällt, ist neben seiner klaren Struktur und der anschaulichen Beschreibung wissenschaftlicher medizinischer Grundlagen die umfangreiche Literaturliste. So können Studienergebnisse exakt recherchiert werden. Sehr hilfreich sind auch die zusammenfassenden praktischen Tipps am Ende jedes Kapitels. Zudem wird in Kapitel 9 darauf hingewiesen, dass der behandelnde Arzt gegenüber seinem Patienten in der Verantwortung steht: Motivation und umfassende Aufklärung des Patienten eben auch im Hinblick auf ein Bewegungstraining sollten selbstverständlich sein. Alles in allem ein für Sportmediziner und Übungsleiter sehr informatives und empfehlenswertes Buch.

Muster, M.; Zielinski, R.: **Bewegung und Gesundheit. Gesicherte Effekte von körperlicher Aktivität und Ausdauertraining.** Darmstadt, Steinkopff, 2006. 207 Seiten

markus.kueffer@baspo.admin.ch

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

Beachsoccer

Schirinzi, A.: **Beachsoccer: Spielidee und Regeln, Technik und Training.** München, Copress Sport, 2010. 126 Seiten

Bewegte Schule

Becker, A. (Hg.): **Bewegt den ganzen Tag: Bewegungskonzepte in der ganz-tägigen Schule: Film und Buch.** Baltmannsweiler, Schneider Verlag Hohenlohe, 2008. 127 Seiten

Bewegungserziehung

Lange, H.; Sinning, S.: **Analysen zum Gegenstand bewegungspädagogischen Handelns: an Beispielen innovativen Sporttreibens und den Grundthemen des «Sich-Bewegens» aufgezeigt.** Baltmannsweiler, Schneider Verlag Hohenlohe, 2008. 426 Seiten

Fussball

Geese, R.: **Fussball – Erfolgsfaktor Kondition: Training für Amateure und Profis.** Aachen, Meyer & Meyer, 2009. 132 Seiten

Thömmes, F.: **Fussballtraining für jeden Tag: die 365 besten Übungen.** 2., erw. Neuaufl. München, Copress Sport, 2010. 424 Seiten

Gesundheitsförderung

Ehmig, S.C.; Furrer, C.; Lenares, J.: **Bewegung und Ernährung an Schweizer Schulen. Ergebnisse einer landesweiten Befragung von Schulleitungen im kantonalen Vergleich und im Vergleich mit dem Fürstentum Liechtenstein.** Lugano, Institut für Gesundheitskommunikation, 2009. 102 Seiten

Lauf

Butz, A.: **Richtig trainieren für den Halbmarathon: mehr Erfolg mit der Laufcampus-Methode.** 2., überarb. und erw. Aufl. (Neuaufl.). München, bly, 2010. 127 Seiten

Motorischer Test

Bös, K.: **Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen: Testanleitung mit DVD.** Düsseldorf, Innenministerium des Landes Nordrhein-Westfalen, 2009. 43 Seiten

Olympische Erziehung

Swiss Olympic Association (Hg.): **Olympic spirit for kids: Unterrichtsideen zur Umsetzung der Olympischen Werte in der Mittelstufe.** Zug, Klett und Balmer, 2010. 72 Seiten

RadSport

Wagner, A.; Mühlenhoff, S.; Sandig, D.: **Krafttraining im RadSport: Methoden und Übungen zur Leistungssteigerung und Prävention.** München, Urban & Fischer, 2010. 243 Seiten

Sportunterricht

Bechheim, Y.: **Erfolgreicher Sportunterricht mit Trainingshilfen: 111 Beispiele für eine vielfältige Stundengestaltung.** Wiebelsheim, Limpert, 2010. 104 Seiten

Heymen, N.; Leue, W.: **Planung von Sportunterricht.** 6., überarb. Aufl. Baltmannsweiler, Schneider Verlag Hohenlohe, 2008. 209 Seiten

Sobota, R.; Hollauf, M.: **Bewegungskompetenzen im Kindergarten- und Vorschulalter.** Südstadt, ÖLSZ, 2009. DVD-ROM

Sobota, R.; Hollauf, M.: **Bewegungskompetenzen im Volksschulalter.** Südstadt, ÖLSZ, 2010. DVD-ROM

Training

Boyle, M.: **Functional Training: das Erfolgsprogramm der Spitzensportler: Bewegungsabläufe perfektionieren, Muskelgruppen stärken, individuelle Schwächen beheben.** München, Riva, 2010. 223 Seiten

Sobota, R.; Hollauf, M.: **Koordinationstraining mit Bällen.** Südstadt, ÖLSZ, 2009. DVD-ROM

Triathlon

Birkel, J.; Becher, M.-A.: **Triathlon für Einsteiger: erfolgreich trainieren für den Volkstriathlon: Technik, Taktik, Training.** München, BLV, 2010. 159 Seiten



Sport fühlte sich nie besser an.

Adjust your comfort zone.

ODLO «evolution» light ist die kompromisslose Sportunterwäsche-Linie für ambitionierte Sportlerinnen. Hightech-Materialien und die «free move»-Passform garantieren perfekten Tragekomfort und optimalen Feuchtigkeitstransport. Athletische Designelemente und figurbetonende Zonen setzen den trainierten Körper einzigartig in Szene – für ein rundum perfektes Wohlfühlen. ODLO «evolution» light: Kompromisslos funktionell. Kompromisslos feminin. www.odlo.com/evolution

Funktionelle Sportbekleidung für ein perfektes Körperklima.



tomcat.ch



Mit hartem Training.



Mit hartem Training und SpiroTiger®.



Der SpiroTiger® stGO gehört zu einem kompletten Trainingsplan einfach dazu. Seit ich damit trainiere, kann ich unter Belastung leichter atmen und erhole mich auch rascher dank beschleunigtem Laktatabbau. **Nino Schurter, Mountainbike Weltmeister 2009 und Olympiamedaillen-Gewinner 2008.** Weitere Infos unter www.spirotiger.com – für längeren Atem beim Sport.



CD

■ Musik: Bewegungsspiele für Erwachsene
Sport- und Bewegungslektionen für Erwachsene lassen sich mit Musik bestens gestalten. Bewegungsspiele sollen anregen, mit den musikalischen Elementen zu experimentieren.

Die Musik ist der Altersgruppe angepasst und dementsprechend geeignet für den Unterricht

Bestellung: per Talon

DVD

■ Aqua-Fit: Das einzigartige Ganzkörpertraining

Erfahren Sie, wie Sie die Konditionsfaktoren im Wasser während einer kompletten Lektion trainieren, die richtige Technik anwenden und selbst als Leistungssportler profitieren.

Bestellung: per Talon

Buch

■ Gesunde Ernährung: Müesli und Muskeln

Leicht verdauliche und sorgfältig recherchierte Informationen über alles Wesentliche in Fragen der Ernährung im Sport. Appetitlich präsentiert für Sportlerinnen und Sportler, die an den meisten Tagen der Woche jeweils mindestens eine Stunde körperlich aktiv sind. Sie erfahren keine Wunderdiät, sondern Angaben, wie die gesicherten Erkenntnisse im Bereich Sporternährung in der Praxis umzusetzen sind. Trainerinnen und Trainer erhalten in kurzer Form das nötige Hintergrundwissen und machen sich auch in Ernährungsfragen kompetent.

Eltern, deren Kinder intensiv Sport treiben erhalten mit der Lektüre Sicherheit darüber, was auf den Tisch oder in den Verpflegungssack der Nachwuchssportler kommen soll.

Bestellung: per Talon

Broschüre

■ Physis: Praktische Beispiele

Die Broschüre ist eine Zusammenstellung von Praxisbeilagen der Fachzeitschrift für Sport «mobile», welche verteilt über die Jahre 2007 und 2008 publiziert wurden. Diese «mobilePraxis»-Serie erschien in Ergänzung zur damaligen J+S-Broschüre «Trainingslehre», welche mit der Überarbeitung des Kernlehrmittels im Jahre 2008 und den damit verbundenen terminologischen Anpassungen in «Physis Theoretische Grundlagen» umbenannt wurde. Die Übungsauswahl liefert auf rund 100 Seiten Ideen und Varianten, wie das Training abwechslungsreich und vielfältig gestaltet werden kann und trotzdem zielgerichtet bleibt.

Bestellung: per Talon

CD

■ Musik: Bewegungsspiele für Erwachsene

Fr. 25.–(inkl. MwSt) + Porto Fr. 8.–

DVD

■ Aqua-Fit: Das einzigartige Ganzkörpertraining

Fr. 20.–(inkl. MwSt) + Porto Fr. 8.–

Buch

■ Gesunde Ernährung: Müesli und Muskeln

Fr. 37.–(inkl. MwSt) + Porto Fr. 8.–

Broschüre

■ Physis: Praktische Beispiele

Fr. 25.–(inkl. MwSt) + Porto Fr. 8.–

Vorname, Name

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

Einsenden oder faxen an:

Bundesamt für Sport (BASPO)

Webshop

Hauptstrasse 247

CH-2532 Magglingen

Tel. 032 327 61 11 (Zentrale)

Fax 032 327 64 04

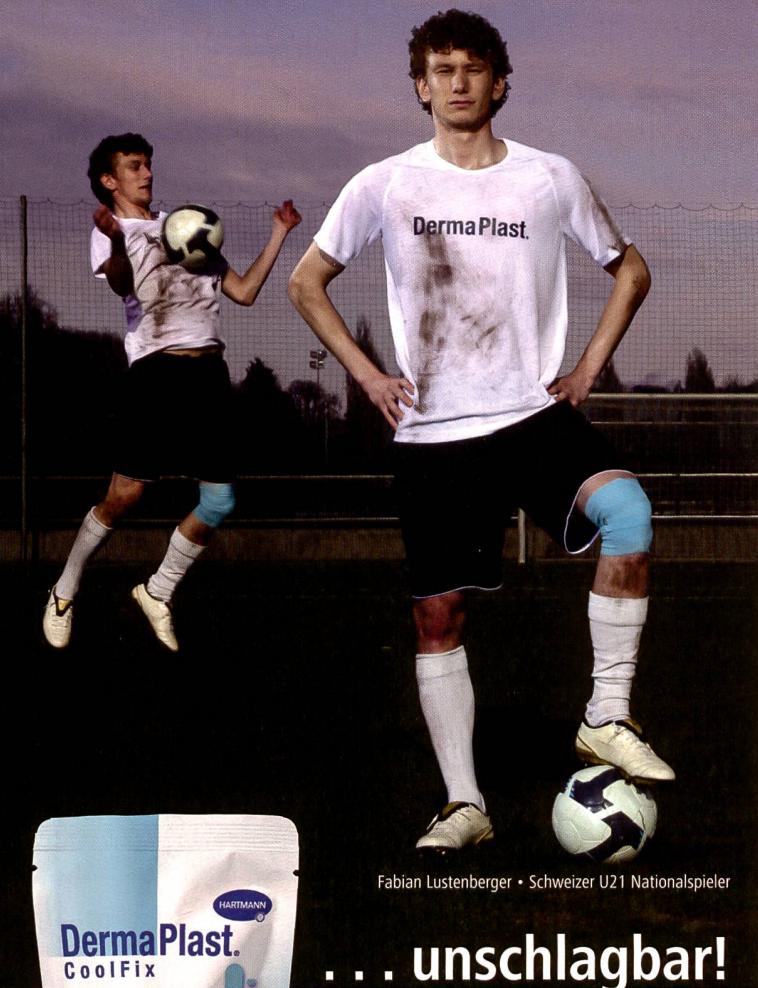
E-Mail: webshop@baspo.admin.ch

www.basposhop.ch



DermaPlast® CoolFix

Anlegen, kühlen und stützen



Fabian Lustenberger • Schweizer U21 Nationalspieler

... unschlagbar!



Selbstkühlende Stützbinde

- bei Verstauchungen
- bei Prellungen
- bei Zerrungen

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

NEW!

Spira
www.Spira-Swiss.ch

POWER breathe®
"Der Turbolader für Ihre Lunge"™

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

**ZUSATZAUSBILDUNG
TANZPÄDAGOGIK**

www.curtius-tanz.ch
St.Gallen · tel. 071.2803532

Danielle Curtius...
TANZ, BEWEGUNG & AUSBILDUNG

**Sportzentrum Frutigen
Frutighus 800 m ü. M.**

Gruppenhaus: 170 Betten, hauptsächlich 12er- und 6er-Zimmer, Aufenthaltsräume.
Sportanlagen: Fussballplätze, Kunstrasenplatz (29x48m) Dreifachsporthalle Widi, Hallenbad (u.a.25-Meter-Bassin) mit Fit- und Wellnesscenter. Freibad mit 2 Beachvolleyballfeldern und grosser Spielwiese
Minigolfanlage
Skilager: Skizentrum Elsigen-Metsch, 2300 m ü.M. Skibus ab Frutighus
Vollpension ab Fr. 42.-
Info/Buchungen: Frutigen Tourismus, Postfach 59, 3714 Frutigen, Tel. 033 671 14 21, Fax 033 671 54 21, frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-Frutigen.ch

Trainertagung Magglingen – Auswertung OWS Vancouver

Gilli: «Schweizer Sport braucht einen Impuls wie Norwegen»

Die Auswertung der Olympischen Spiele 2010 in Vancouver stand im Mittelpunkt der Trainertagung Anfang Juni am Bundesamt für Sport BASPO in Magglingen. Olympia-Headcoach Gian Gilli war mit der Qualität der Medaillen (6x Gold) zufrieden, aber er fordert mehr.

Athletinnen und Athleten, Trainer, Funktionäre und Wissenschaftler zogen in Magglingen Bilanz. Erfolg und Misserfolg am berühmten Tag X, an dem die Topleistung erbracht werden muss, wurden analysiert und in Referaten sowie in Ateliers ausgewertet und diskutiert. «Die Verbände sind in der Olympiavorbereitung auf gutem Weg, aber es bestehen noch Defizite», so Gian Gilli. Ein Hauptproblem sei, die Athletinnen und Athleten frisch an die Olympischen Spiele zu bringen. Viele seien während des ganzen Winters unter Stress mit den Weltcup-Wettbewerben. «Das hat einen grossen Einfluss auf die Qualität der Leistung an den Olympischen Spielen», sagte Gilli. Viele brächten im entscheidenden Moment «die PS nicht auf den Boden». Als Meister des Fokusserns auf das Topereignis und der Balance zwischen Leistung und Regeneration nannte der Unterengadiner Skisprung-Doppel-Olympiasieger Simon Ammann. «Von ihm können wir alle viel lernen.»

Winterspiele in der Schweiz

Gilli erwähnte ebenfalls das spezielle Umfeld bei den Olympischen Spielen. «Der Athlet muss das erleben können, aber nachher muss er den Schalter kippen und sich auf den Sport und seine Leistung fokussieren», sagte Gilli, der erstmals an der Spitze einer Schweizer Olympiadelegation stand. «Wir müssen generell noch ambitionierter werden, müssen die grossen Sportarten unterstützen, Nischen pflegen und dürfen die Frauen, die in Vancouver unter den Erwartungen abschnitten, nicht vernachlässigen», blickte er in die Zukunft und gab ein eindeutiges Statement ab: «Unser Ziel muss sein, dass der Schweizer Sport einen Impuls bekommt, so wie es Norwegen mit den Olympischen Spielen in Lillehammer erhalten hat.» Das heisst im Klartext Olympische Winterspiele in der Schweiz. Überhaupt könne und solle sich die Schweiz mit Norwegen vergleichen. Dort ist das ganze Know-how des norwegischen Spitzensports mit «Olympiatoppen» in Oslo im Toppidrettsentret (Spitzensportzentrum) zentralisiert. ■

Kurt Henauer



Krebse und Eisbären im Schwimmbad?

Die 7 Grundlagentests Krebs bis Eisbär wurden überarbeitet und den Erkenntnissen der letzten 10 Jahre angepasst. Ab Sommer 2010 werden die Schwimmschulen, Schwimmleitende und Lehrpersonen mit den neuen Vorgaben in der Schwimmausbildung arbeiten können. Im Schwimmkurs oder in der Schule lernen die Kinder nach einem modernen Konzept schwimmen, welches die motorische Entwicklung des Kindes mit einbezieht und vom «Kern» der Sache ausgeht, und zwar von den physikalischen Eigenschaften des Wassers. Das Kind erlebt Auftrieb und Widerstand und lernt damit umzugehen. Es lernt Schwaben, Atmen, Gleiten und sich auf natürliche, kindliche Art fortzubewegen. Nach dieser Wassergewöhnung erlangt das Kind die nötige Wasserkompetenz, um sich sicher im Wasser aufzuhalten. Nun ist der Weg frei, um die bekannten Schwimmarten Kraul, Rückenkraul und Brust zu erlernen. Neu ist der Wasser-Sicherheits-Check WSC im Eisbär (Niveau 7) integriert. Mit dem Wasser-Sicherheits-Check wird getestet, ob sich eine Person bei einem Sturz ins Wasser selber an den Rand retten kann. Dieser Test wird von der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu gefördert. Die Testunterlagen sind als Download auf der Homepage von swimsports.ch erhältlich. ■

www.swimsports.ch

Blog über Ernährung im Sport

Pro Jahr finden in der ganzen Schweiz zahlreiche Breitensportanlässe statt. Um als Sportlerin oder Sportler diese intensiven Tage geniessen zu können, braucht es eine passende Ernährung. Der Blog «sportfood4you» bietet dem wichtigen Thema «Sporternährung» in all seinen Facetten eine Plattform. News aus Wissenschaft und Forschung werden ebenso diskutiert wie Ernährungstipps für Training und Wettkampf. Regelmässig kommen Ernährungsexperten im Blog zu Wort und stehen allen Interessierten mit Auskünften und Beratung zur Seite. Selbstverständlich erhalten auch Athletinnen und Athleten einen gebührenden Platz im Blog. Wie ernähren sich Spitzensportler vor und während der Wettkämpfe? Dazu gibt es regelmässig Startplätze für beliebte Ausdauerwettkämpfe zu gewinnen. ■

www.sportfood4you.ch

Roadlux sorgt für helle Köpfe

Kluge Köpfe schützen sich gleich doppelt. Der Velohelm «Roadlux» hat vier integrierte LED-Lampen, die jedem Velofahrer zusätzliche Sicherheit versprechen. Damit gleich ganz auf zusätzliche Beleuchtung verzichtet werden kann, wurde noch ein Rücklicht eingebaut. Der Einsatz von Kabeln und Schaltern wurde bewusst minimiert, so dass die Sicherheit auch bei schlechten Wetterbedingungen gewährleistet ist. Jede Lampe kann einzeln ein- und ausgeschaltet werden. Als Energiequelle dient eine Knopfzelle, die Saft für 100 Stunden liefert und in einem Elektronikfachgeschäft ersetzt werden kann. Der Helm ist in drei verschiedenen Grössen bestellbar und kostet CHF 79.90 für Kinder und CHF 99.90 für Erwachsene. ■

www.sport-emotion.info

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 ein zeitaufwändiges und langwieriges 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 Compositor 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 Konditions-trainer konzipiert. Eine Anleitung ist auf der Website vorhanden.

Nico Waldspühl

www.retorte.ch



Jim Bob®

JB

Jim Bob • Fohlochstr. 5a • 8460 Marthalen
Tel 052 305 4000 • Fax 052 305 4001 • info@jimbob.ch

Der Vereinsausrüster