

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 5

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 07.02.2026

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

6 Schaufenster

8 Sicherheit  
im Schneesport

20 Projekt  
«Wild im Schnee»

22 Ernährung

24 Seitenblicke

26 Mein Stil  
Sergej Aschwanden

28 Psyche

38 Neuerscheinungen

41 BASPO Shop

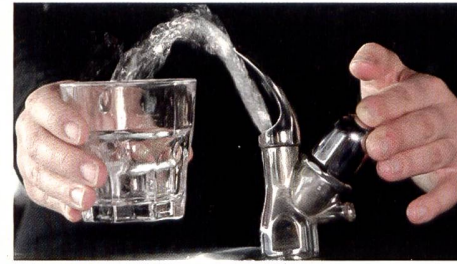
42 Wissenschaft  
Realisierung sportpolitischer Massnahmen

46 Schaufenster



## Sicherheit im Schneesport

- 8 Sicherer dank einheitlicher Standards
- 12 «Die Leiter haben Pflichten!»
- 16 Die richtige Schutzausrüstung
- 18 Das gute Verhalten



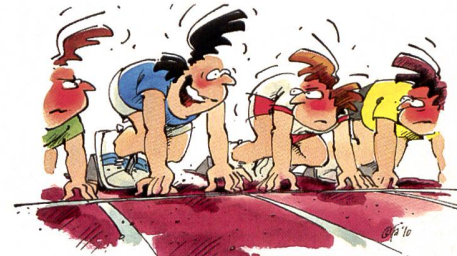
## Ernährung

- 22 Flüssigkeitszufuhr im Winter



## Seitenblicke

- 24 Kin-Ball – Auf Eroberungszug durch die Schweiz



## Psyche

- 28 Körper und Geist sind untrennbar
- 31 Eine Lücke ist gefüllt
- 32 Auch der Kopf will trainiert sein

## Praxisbeilagen



## Parkour

Parkour ist die schnelle und effiziente Kunst der Hinder-  
nisüberwindung. Es ist die Freiheit und Motivation,  
Bewegung in Perfektion auszuleben. Dabei bewegt sich  
der Traceur (Parkour-Athlet) selbstbestimmt und sicher  
durch seine natürliche Umgebung.



## Kin-Ball

Wegen seiner einfachen Regeln ist Kin-Ball leicht zu  
erlernen und verschafft den Spielenden schnelle Erfolgs-  
erlebnisse. Das Spiel fördert Zusammenspiel und  
-arbeit im Team, Sportgeist und nicht zuletzt auch die  
Gesundheit. Für die Schule eignet es sich hervorragend.