

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 75 (1988)  
**Heft:** 10: Ist die Schule technikfeindlich?

**Buchbesprechung:** Bücher

**Autor:** [s.n.]

#### **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:** 28.01.2026

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

# Bücher

## TURNEN UND SPORT

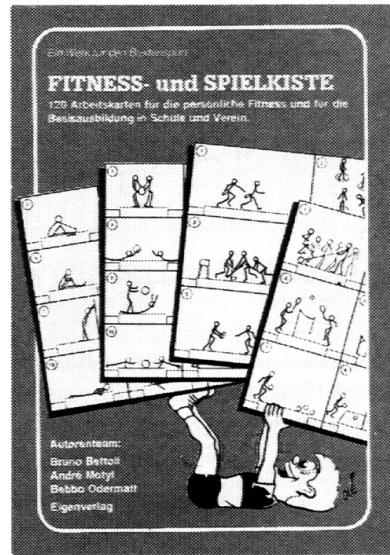
**Bruno Bettoli, André Motyl, Beppo Odermatt, Fitness- und Spielkiste, 120 Arbeitskarten für die persönliche Fitness und für die Basisausbildung in Schule und Verein.**  
Eigenverlag, Vertrieb: André Motyl, Feldbergstrasse 11a, 6311 Allenwinden, ZG. Fr. 20.– plus Versandspesen.

Das Autorenteam präsentiert das Werk «Fitness- und Spielkiste» in einem ersten theoretischen Teil, dem anschliessend ein praktischer Teil, in Form von 120 Arbeitskarten, für die persönliche Fitness und für die Basisausbildung in Schule und Verein, folgt.

Der theoretische Teil umfasst eine Einleitung, in der sich die Autoren zu den Absichten und Zielsetzungen ihres Werkes äussern. Der theoretische Abriss will zur Selbstkontrolle die wichtigsten Aspekte der Fitness, des Fitnesstrainings und der Unterrichtsgestaltung aufzeigen. Dieser Teil gibt auch Auskunft darüber, wie mit den Arbeitskarten (praktischer Teil) umgegangen werden kann. Verschiedene Varianten in den Bewegungs-, Spiel-, Mannschafts-, Turnier-, und Regelformen werden angeboten und erleichtern dem Benutzer dieses Werkes, die Lektionen aber auch das persönliche Fitnessprogramm, abwechslungsreich und vielseitig zu gestalten. Konditionsfaktoren, wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination werden klar definiert, damit auch der Laie ein bisschen hinter die Fassade dieser oft angewandten Begriffe sehen kann. Wo liegen die Schwerpunkte, welches sind Beurteilungskriterien bei der Vorbereitung und Durchführung einer Sportlektion? Solche und andere zentrale Fragen werden kurz aber ausreichend beantwortet.

Es ist kein Muss, jedoch unbedingt empfehlenswert, vor dem Gebrauch der Arbeitskarten, sich in diesen kurzen theoretischen Teil zu vertiefen, und es wird zweifellos für die Anwendung des praktischen Teils gewinnbringend sein. Diese Einführung engt den Verwender in keiner Weise ein, sondern gibt ihm eine Menge Anregungen und nützliche Informationen.

Der zweite, praktische Teil umfasst 120 Arbeitskarten. Ein vorgängiges Inhaltsverzeichnis sowie die Einteilung der Karten durch verschiedene Farben bringen Übersicht und raschen Zugriff zum Gesuchten. Die Karten können im Kartei- oder Ringordnersystem angelegt werden, womit sie jederzeit auswechselbar und ergänzbar sind. Das handliche A5-Format erlaubt es, einzelne Karten ohne grosse Umstände mit ins Freie zu nehmen und bei jeder Witterung zu benutzen. Die äusseren Bedingungen dieser Arbeitsmappe sind optimal auf deren Gebrauch zugeschnitten.



Das ganze Kartenwerk ist in folgende Fachgruppe gegliedert: Allgemeine Gymnastik, spezielle Gymnastik, Konditionsgymnastik, Konditionsspiele, Spiele und Stafetten, Spielanimation und Tests. Es werden Übungen angeboten, die man einzeln, zu zweit oder in Gruppen durchführen kann. Zu jeder einzelnen Übung und zu jedem einzelnen Spiel sind genaue Anweisungen vorhanden, welche noch zusätzlich illustriert werden. Die Übungsfolgen zeigen einen klaren, zielorientierteren Aufbau und können als fertig präparierte Stundenausschnitte verwendet, aber auch zu einzelnen Lektionen oder ganzen Programmen zusammengestellt werden. Es ist ein Leichtes und macht Spass mit diesen gut verständlichen und anschaulichen Unterlagen zu arbeiten und damit eine sinnvolle und abwechslungsreiche Sporttätigkeit zu garantieren.

Dem Autorenteam ist es gelungen, aus dem riesigen Angebot des Sportfaches Fitness, eine richtige Auswahl zu treffen und diesen Übungen und Spielformen so zu einem Kartensystem zusammenzustellen, dass deren Anwendung für Laien und Fachkräfte, sei es im privaten Fitnessprogramm oder im Unterricht, eine gewinnbringende Ergänzung sein muss.

Bruno Hänggi