

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

- 7 Plattform // Standpunkte**  
Hans Höhener // Kein Papiertiger!  
Brian Martin // Bewegte Jugend, aktives Alter
- 8 Schaufenster // News**
- 10 Fokus // Bewegungsempfehlungen**
- 22 Training // Kräftigung**  
Kraft im Doppelpack // Dosierung mit Partnerhilfe  
*Jost Hegner, Ralph Hunziker*
- 24 Ernährung // Kinder**  
Die Sinne schulen // Interdisziplinäres Projekt  
Véronique Keim
- 26 Projekt // Prävention im Kindergarten**  
«Das Wasser und ich» // Respekt statt Angst  
*Janina Sakobielski*
- 28 Dossier // Lektionsgestaltung**  
Im optimalen Augenblick // Effiziente Lerngelegenheiten  
*Erik Golowin, Janina Sakobielski*
- 38 mobileclub**
- 39 Neuerscheinungen**
- 40 Wissenschaft und Forschung // Integration**  
Trumpfkarte Sportverein // Multikulturelle Schweiz  
*Ralph Hunziker*
- 42 Vis-à-vis // Gudrun Doll-Tepper**  
Eine Pisa-Studie für motorische Kompetenzen // Ehrgeizige Sportverfechterin  
*Nicola Bignasca, Christin Aeberhard*
- 46 Schaufenster // Vorschau**

## Beilagen

### Beachvolleyball

**Spassfaktor Sand** // Was früher nur Strandschönheiten vergönnt war, findet immer mehr Anhänger in der Schweiz. Beachvolleyball hat sich als beliebtes Spiel in Schulen, Vereinen und der Freizeit etabliert. Es ist also höchste Zeit, dieser attraktiven Sportart eine Praxisbeilage zu widmen.

*Max Meier, Ralph Hunziker*

### Sprungvielfalt

**Der Schwerkraft entfliehen** // Die Leichtathletik führt im Sportunterricht ein Schattendasein und wird häufig vernachlässigt. Dabei sind Sprünge, ob in die Weite oder Höhe, in vielen Sportarten ein entscheidender Faktor. Diese Praxisbeilage setzt Anreize, wie die Sprungdisziplinen vermehrt spielerisch erlernt werden können.

*Andreas Weber, Ralph Hunziker*

## Fokus



10

## Bewegungsempfehlungen

- 10** Eine Pyramide wird zur Scheibe // Entstehungsgeschichte  
*Thomas Wyss*
- 12** Jeder Wurf ein Volltreffer // Interview mit Alain Dössegger, Co-Autor des Projektes «Aktive Kindheit»
- 14** Wo soll sie hängen? // Hohe Hürden, *Roland Gautschi*
- 14** Stundenplan plus // In der Praxis, *Roland Gautschi*
- 17** Mach mal Bewegungspause! // Beispiele
- 18** Mindestens eine Stunde täglich // Die Würfel sind gefallen  
*Nicola Bignasca, Brian Martin*
- 20** Peitsche statt Zuckerbrot? // Interview mit der Kinderärztin und Sportmedizinerin Dr. Susi Kriemler  
*Francesco Di Potenza*

## Dossier



28

## Lektionsgestaltung

- 28** Im optimalen Augenblick // Effiziente Lerngelegenheiten  
*Erik Golowin, Janina Sakobielski*
- 30** In Wort und Tat // Rhythmisierung der Lernimpulse
- 32** Geschickt dosieren // Rhythmisierung der Belastungsintensität
- 33** Reize sinnvoll setzen // Interview mit Adrian Bürgi, Leiter der Trainerbildung Swiss Olympic
- 34** Im Labyrinth der Lösungswege // Rhythmisierung der Methoden
- 34** Unterrichtsmedien // Medium Mensch im Vordergrund  
*Peter Wüthrich*
- 36** Didaktische Pfadfinder // Nachgefragt, *Martin Rytz*



**www.floortec.ch**

## Hochwertige und funktionelle Kunstrasen-Systeme!

Wir verlegen verfüllte und unverfüllte Fussballrasen-Systeme wie auch Vollkunststoffrasen. Der grosse Vorteil: Spiel und Spass bei jeder Witterung.



**Kunstrasen-Systeme**



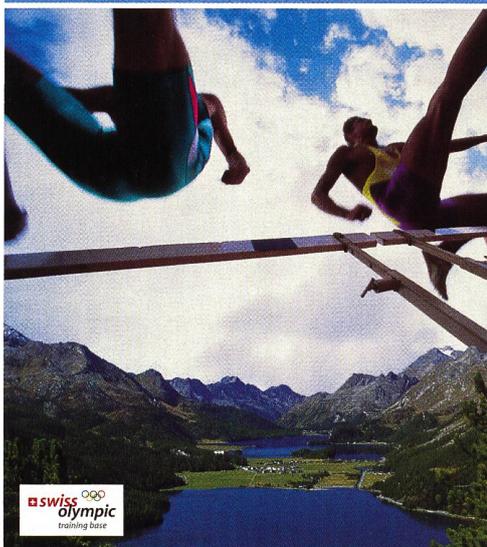
Zufriedene Kunden in der ganzen Schweiz: Treten Sie mit uns in Kontakt und profitieren Sie von über 20 Jahren Erfahrung und einer auf Sie abgestimmten Beratung.

## Floortec Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen  
Tel. 031 809 36 86, m.wenger@floortec.ch

**PERMANENTE AUSSTELLUNG  
IN MÜHLETHURNEN**

**TOP PERFORMANCE** [www.stmoritz.ch](http://www.stmoritz.ch)



### International Altitude Training Centre St. Moritz

1800 m asl, unique, dry, bracing climate. Modern sports facilities for all summer and winter sport disciplines like alpine skiing, ski nordic, ski jumping, ice sports, bobsleigh, luge and skeleton, track and field, biking, watersports, equestrian sports, medical care.

Information | St. Moritz Sport | Via Maistra 12 | CH-7500 St. Moritz  
Tel +41 81 837 33 88 | Fax +41 81 837 33 89 | [sports@stmoritz.ch](mailto:sports@stmoritz.ch)



## familia Champion. Official Powerfood Supplier von Alinghi.

Für alle, die Höchstleistungen erbringen: die neuen familia Champion PowerPacks im knusprigen Getreidemantel mit der neu entwickelten Energy Plus-Formel für unterwegs. Gesunde Energie und feiner Schokoladengenuss: Mit Magnesium, 50% weniger Fett aber 50% mehr Protein als Milchschokolade. Entdecken Sie den Champion in sich.



In dir steckt mehr.