

Objekttyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 5

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>

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



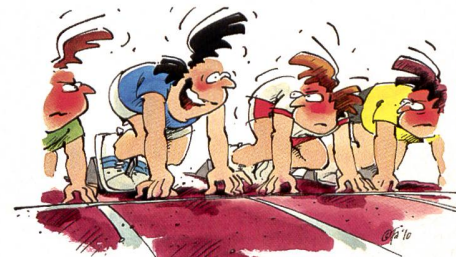
**Ernährung**

- 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 Hinderisüberwindung. 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 Erfolgserlebnisse. Das Spiel fördert Zusammenspiel und -arbeit im Team, Sportgeist und nicht zuletzt auch die Gesundheit. Für die Schule eignet es sich hervorragend.