

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 6

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

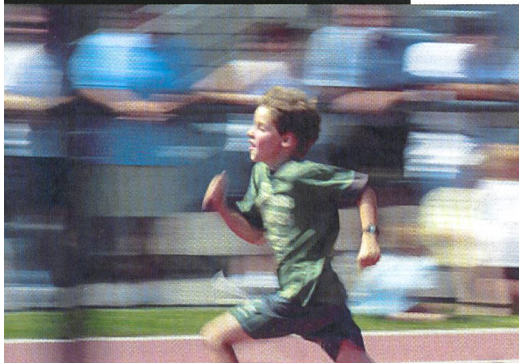
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

### Am Puls der Kondition

Unterricht und Training



6

#### Ouverture

- 4 Wie können wir stark und mächtig werden? Wie wahrhaft weise werden?

#### Fokus

- 6 Ziel: Harmonisches Leisten *Erik Golowin*

#### Akzente

- 8 Im Gespräch mit Bruno Knutti (Schweizerischer Leichtathletikverband):  
«Kondition ist nicht alles!» *François Cuvit*

- 11 Lukas Zahner über Sinn und Unsinn von Fitnessstests im Kindes- und  
Jugendalter

- 14 Plädoyer für eine Neuerteilung des Technik-Modells:  
«Es gab einmal die klassischen Konditionsfaktoren!» *Nicola Bignasca*

- 17 Kernsätze für das Konditionstraining mit Kindern und Jugendlichen  
*Arturo Hotz*

- 18 Trainerumfrage: Integratives Trainieren in der Praxis

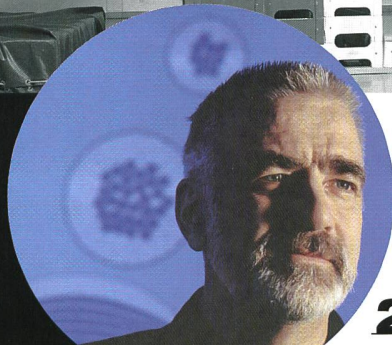
- 20 Interview mit Experte Werner Kieser –  
erklärter Gegner des sportart-spezifischen Krafttrainings:  
«Es gibt nur eine Kraft!» *François Cuvit*

#### Finale

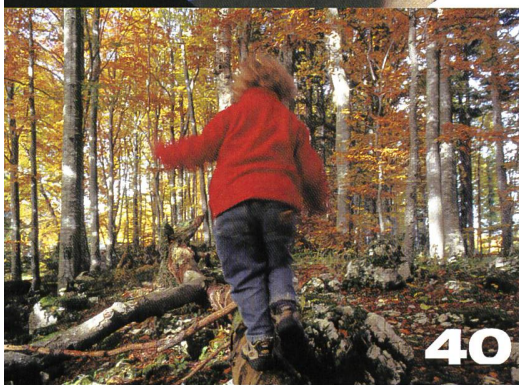
- 22 Gedanken zum Krafttraining: Die Macht der Kraft *Jost Hegner*



11



20



40

### Bindung der Jugendlichen an den Sportverein

Sport und Kultur

#### Meinungen

- 38 Sport-Arena 2000:  
Nachdenken über «Nachhaltige Jugendarbeit im Sport»

#### Brennpunkt

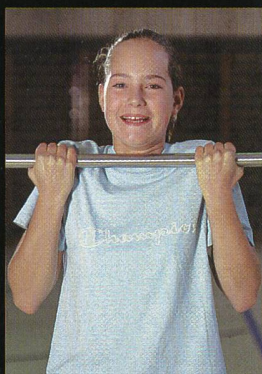
- 40 Jugendliche auf einem ungewissen Weg *Max Stierlin*

#### Interview

- 44 Bindung der Jugendlichen an den Sportverein – im Gespräch mit dem  
Sportpädagogen Wolf-Dietrich Brettschneider *Max Stierlin*

Neuere Tendenzen in der Trainingslehre relativieren die Wichtigkeit der Konditionsfaktoren «Kraft», «Ausdauer», «Schnelligkeit» und «Beweglichkeit». Noch immer sind sie wie hier z. B. für die Ausübung eines Klimmzuges sehr wichtig, doch gilt es, sie in einem grösseren Zusammenhang zu sehen. In diesem haben auch andere Komponenten zumindest eine ebenso wichtige Bedeutung. Heute ist zunehmend von verschiedenen Kompetenzen die Rede, die das Leistungs-handeln bestimmen.

Foto: Daniel Käsermann



## Rubriken

### Neuerscheinungen

- 24 Unter der Lupe
- 25 Durchgeblättert
- 26 Aus der Fachpresse
- 28 Aus dem Verlag

### Internet

- 27 Homepage Schweizerischer Turnverband
- 27 Homepage Schweizerischer Leichtathletikverband

### Bildungsangebote

- 29 Trainerlehrgang SOV
- 30 SVSS-Weiterbildung

### Dialog

- 32 Mit kritischem Blick
- 32 Karikatur
- 33 Leserbriefe
- 33 Carte blanche

### J+S

- 34 Barbara Boucherin zum J+S-Kernlehrmittel:  
Der Einführungsimpuls ist lanciert
- 35 Neues Lehrmittel «Tennis»
- 35 Intensiver Gedankenaustausch im Tennisbereich

### SVSS

- 36 Schweizerischer Schulsporttag 2001
- 36 Berufsschulmeisterschaften Unihockey und Volleyball

### BASPO

- 37 Gaby Madlener, neue Verantwortliche «Trainerbildung»  
*Bernhard Rentsch*

### Markt

- 50 Spezielles «mobile»-Abonnement für Vereine
- 50 Sponsoren «mobile»
- 50 Impressum
- 51 mobileclub



Liebe Leserinnen **BIBLIOTHEK**  
Liebe Leser

**A**usdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit sind die vier klassischen Konditionsfaktoren. Im Sport stellen sie eine grundlegende Komponente dar, von der zum Teil die Fähigkeit abhängt, die angestrebten Leistungen zu erzielen.

Dass der Fitness unter gewissen Umständen Kultstatus zugesprochen wird, ist sicher nicht von der Hand zu weisen. Wir wollen aber eher diejenigen ansprechen, welche eine Sportaktivität (wieder) aufnehmen, um ihre körperliche Fitness zu verbessern. Unser Ziel in dieser Nummer ist, den Fitnessanhängern «den Puls zu fühlen», um daraus die richtigen Schlüsse zu ziehen. Vor gut einem Jahr haben wir dem Thema «Integratives Trainieren» eine Schwerpunktnummer gewidmet (siehe «mobile» 3/99). In der aktuellen Ausgabe untersuchen wir einige neue Aspekte aus diesem Bereich mit der Zielsetzung, diese zu vertiefen und ihre Bedeutung für die Praxis des Sportunterrichtes sichtbar zu machen (S. 14).

## «Die Fitness genießt Kultstatus.»

Die klassischen Konditionsfaktoren werden unter anderem mit Sportarten wie der Leichtathletik in Zusammenhang gebracht. Tatsächlich bieten hier die Disziplinen verschiedenste Möglichkeiten, um Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit zu verbessern. Wir stellen deshalb die «Trainingsphilosophie» zur Nachwuchsförderung des Schweizerischen Leichtathletikverbandes vor (S. 8). Unserer Gewohnheit entsprechend, schlagen wir dann die Brücke zu einem Vergleich mit anderen Sportarten. Die Leserinnen und Leser sollen abschätzen können, inwieweit die Prinzipien des integrativen Trainierens in den verschiedenen Disziplinen durchführbar sind (S. 18).

Die Konditionsfaktoren werden besonders geschätzt, weil man sie genau messen kann. Auf dem Markt existieren bereits unzählige Fitnesstests – wir denken da beispielsweise an den Conconi-Test –, die nach Messgrößen in Altersklassen und Sportlertypen unterteilt sind (siehe Praxis-Beilage). Bis zu welchem Punkt solche Tests bei Kindern und Jugendlichen sinnvoll sind, darauf finden Sie eine Antwort auf Seite 11 dieser Ausgabe.

Die Kraft ist der klassische Konditionsfaktor, der die grösste Faszination auf Sportler, Lehrer und Trainer ausübt. Diesem Thema mit den komplexen praktischen Zusammenhängen widmen wir zwei Beiträge, welche die Grundprinzipien des Krafttrainings bestätigen helfen (S. 20).

In der Rubrik «Sport und Kultur» beschäftigt sich diese Nummer mit der Wichtigkeit des Vereinssports. In der Tat ist die Bindung der Jugendlichen an die Sportvereine eine unerlässliche Voraussetzung für das gute Funktionieren und für die Zukunft der Vereine an sich. In unserem Dossier begrüßen wir ab Seite 40 Wolf-Dietrich Brettschneider, einen herausragenden Pädagogen der deutschen Sportszene. Parallel zu seiner Meinung zur heiklen Frage der Rolle von Jugendlichen in den Sportvereinen veröffentlichen wir Statements von Teilnehmenden der diesjährigen Sport-Arena, welche diesem Thema gewidmet war.

*Nicola Bignasca*



## Praxis

**Fitnessstests im Unterricht und im Training: «Höher, schneller, weiter!»**

*Roland Gautschi, Toni Held, Pascal Bourban, Klaus Hübner, Stephan Meyer*