

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 3 (2001)
Heft: 5

Rubrik: Mitteilungen

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

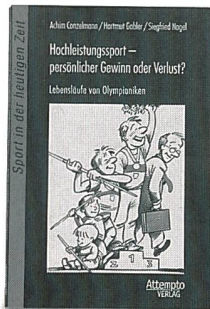
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Unter der Lupe

Karrieren im Hochleistungssport

Sport- und Fitnesswahn lassen Leistungssportler zu den Halbgöttern unserer Gesellschaft werden. Der Blick in ihre menschliche Vita ist nicht nur aufschlussreich, sondern bildet auch die Grundlage, auf der sich sportliche Karrieren etablieren lassen. Wie verlaufen sportliche Karrieren von Spitzensportlern und Spitzensportlerinnen? Wie sieht das Leben nach dem Spitzensport, insbesondere mit Blick auf den beruflichen Werdegang, aus? Welche Gewinne (und Verluste) kann der Hochleistungssport für die langfristige Persönlichkeitsentwicklung der einzelnen Athleten bringen? Auf der Grundlage der schriftlichen Befragung von 616 erfolgreichen Olympioniken, Teilnehmer der Spiele von 1960 bis 1992, verfolgen die drei Autoren diese Themen und liefern interessante Einblicke, die nicht nur für Sportwissenschaftler, Trainer, Funktionäre und Laufbahnberater, sondern auch für Eltern, Lehrer, Journalisten und schliesslich für Leistungssportler selbst eine fundamentale Untersuchung darstellen. Die einzelnen Kapitel beinhalten unter anderem Untersuchungskonzeptionen und deren Realisierung, Sportlerkarrieren im Blick auf ihre Bildungs-, Berufs- und Familienkarrieren, Einfluss des Hochleistungssports auf psychologische Variablen aus der retrospektiven Sicht von Olympiateilnehmern, Hinweise für zukünftige Forschungen dieser Art und praktische Konsequenzen für Laufbahnberater.

Conzelmann, A.; Gabler, H.; Nagel, S.: Hochleistungssport – persönlicher Gewinn oder Verlust? Lebensläufe von Olympioniken. Tübingen, Attempto, 2001. 220 Seiten. Fr. 74.–. **70.3321**



Fitness leicht gemacht



Dieser Ratgeber nennt viele Möglichkeiten für einen bewegten Alltag. Zudem liefert er Hintergrundinformationen und Anleitungen für ein gezieltes Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, dazu eine Fülle von Informationen zu Ernährung, Entspannung und Genuss. Die Autorin Rita Kempter empfiehlt vier Schritte für den richtigen Einstieg ins Fitnessstraining. Im Informationscenter (Schritt eins) erfährt man, was Fitness eigentlich ist

und was beim Training geschieht. Damit hat man sich zwar noch nicht bewegt, aber das Gelesene kann den Einstieg ins anschliessende Trainingscenter (Schritt zwei) erleichtern. Hier wird man schrittweise vom Aufwärmen bis zum Ausklang geführt. Man erfährt, wie man Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Dazu werden eine Reihe von Übungen und Tipps abgegeben. Das Erholungscenter (Schritt drei) erklärt, warum zum Training auch eine ausgewogene Ernährung, viel Entspannung und reichlich Genuss gehört. Abgerundet wird der Ratgeber im Servicecenter (Schritt vier): Checklisten, Tabellen und Argumente sollen mithelfen, ein bewusstes und gezieltes Fitnessstraining zu betreiben. Im Anhang finden sich zudem nützliche Internetadressen, die ergänzende Informationen, Kursangebote, Trainings- und Ernährungspläne liefern. Dieser leicht fassliche Gesundheitsratgeber vermittelt somit das nötige Grundwissen zum Fitnessstraining, und die einfachen Übungen sind problemlos auch zu Hause durchführbar. Das Buch kann zum Vorzugspreis von Fr. 24.80 im CONCORDIA-Shop, Postfach 3766, 6002 Luzern bezogen werden.

Kempter, R.: Fitness leicht gemacht. Bewegung, Ernährung, Entspannung, Genuss. Zürich, Beobachter, 2001. 143 Seiten. **70.3319**

Erlebnispädagogische Projekte

Sozialkompetenz ist wohl die Schlüsselkompetenz unserer modernen Gesellschaft, denn ein menschlich funktionierendes Team kann fast alle ihm gestellten Aufgaben lösen. Aktionen ausserhalb des normierten Alltags, in Form von positiven Gruppenerlebnissen, die auch die Selbstkompetenz stärken, sind als Lernfeld für Sozialkompetenz besonders geeignet.

Dani Burg zeigt in seinem Werk, wie Projekte für Jugendliche und junge Erwachsene aufgebaut werden können, damit sie das Lernziel «Sozialkompetenz» erreichen. Anhand praktischer Beispiele wird ein Baukasten für Projekte zur Förderung von Selbst- und Sozialkompetenz erstellt. Erprobte Unternehmungen für unterschiedliche Zielgruppen sind ausführlich beschrieben: Schulklassen mit 12- bis 16-Jährigen, Mittelschülerinnen und Mittelschüler, Gruppen im Jugendverband oder Teams von Lehrpersonen. Wichtige Tipps für die Leiterinnen und Leiter entsprechender Projekte erleichtern die praxisbezogene Umsetzung.

Burg, D.: Teamstärke lernen. Luzern, Rex, 2001. 112 Seiten. Fr. 28.80. **03.2842**

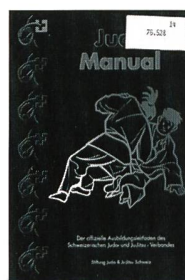


Offizielles Judo-Manual

Auf gut fünfzig Seiten eine derart komplexe Sportart wie Judo zu präsentieren, ist sicher nicht einfach. Die von Otto Fend in Zusammenarbeit mit Ulrich Klocke verfasste Broschüre entspricht einem Bedürfnis vieler Schweizer Judoka und ist zugleich der offizielle Ausbildungsleitfaden des Schweizerischen Judo- und Ju-Jitsu-Verbandes für die Judoausbildung und die Gürtelprüfung.

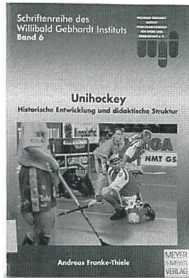
Nach einer ganz kurzen Einführung zu Geschichte und Prinzipien des Judo, Dojo-Regeln, Wettkampfregeln und Schiedsrichterzeichen, Kyu- und Dangrads, widmen die Autoren den grössten Teil den technischen Aspekten. Darunter sind die verschiedenen Gürtelprüfungen vom Gelbgurt bis zum Braungurt zu verstehen. Ein Beispiel: Beim Gelbgurt werden – in dieser Reihenfolge – die Themen Vorbereitung, beidseitiges Üben, Osae-komi (Haltegriff), Befreiung, Grundsituation beim Bodenkampf, Yakusoku-geiko (bedeutet: Üben nach Vereinbarung/Absprache) und Ippon abgehandelt. Alle Techniken werden durch leicht verständliche Zeichnungen illustriert. Abgerundet wird der Leitfaden mit der Klassifikation der Judotechniken und einem kleinen Lexikon.

Fend, O.: Offizielles Judo-Manual. Zürich, Budosport Nippon, 1999. 55 Seiten. Fr. 19.–. **76.528-14**



Unihockey – von den Ursprüngen bis zur Etablierung

Unihockey ist eine ursprünglich schwedische Hallenhockeyform. Heute ist daraus ein entwicklungs- und kindgemässes Stockballspiel entstanden, das in den Kanon moderner Schulsportarten gehört. Diese, in Buchform vorliegende Dissertation, zeigt unter anderem auf, welche Vorzüge die Sportart gegenüber anderen Stockballspielen besitzt. Die Untersuchung der Sportart Unihockey als Schulsportart wird im Buch über drei Analyseebenen durchgeführt. In der historisch-interkulturellen Analyse wird hinterfragt, vor welchem Hintergrund eine Assimilation in Deutschland stattgefunden hat. In der sportkulturellen und soziologischen Analyse werden die Veränderungen der kindlichen, schulischen und erwachsenen Bewegungswelt dargestellt und mit den Leitideen zur zukünftigen Entwicklung des Sports und Schulsports verknüpft. In der Sach- und Lehrplananalyse wird der Lerngegenstand Uni-



hockey in einer funktionalen Betrachtungsweise dargestellt und mit der Referenzsportart Hockey verglichen. Die erarbeiteten Argumente münden in eine curriculare Aufbereitung für den Sportunterricht und für die Sportlehrerausbildung. Unihockey ist methodisch nutzbar als Basissportspiel, von dem aus andere Sportspiele und -gruppen entwickelt werden. Mit den historischen, soziologischen, sportkulturellen und didaktischen Argumenten dieser Arbeit wurde nachgewiesen, dass Unihockey in die neuen Lehrpläne für Schulen gehört. Zur praktischen Umsetzung müssen weiterhin verstärkt Sportlehrer in der Sportart Unihockey ausgebildet werden, wobei diese anspruchsvolle Arbeit einen wesentlichen Beitrag leisten soll. Franke-Thiele, A.: Unihockey. Historische Entwicklung und didaktische Struktur. Aachen, Meyer & Meyer, 2001. 197 Seiten. DM 29,80. **71.2707**

Angeklickt

Leistungsfaktor Nahrung – Ein Video mit Biss!

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Fitness, oder braucht es, um fit zu sein, eine Spezialernährung? Das Video ermöglicht einen Blick in die Kochtöpfe im Schweizer Sportzentrum in Magglingen und verrät, wie Leistungs- und Gesundheitssportler essen, nämlich ganz normal. Daneben erhält man aber auch andere, zum Teil überraschende Einblicke in die Welt der Sporternährung: Eine Eishockey-Mannschaft kann ihre Regenerationszeit dank gezieltem Ess-Programm verbessern. Eine Hochfett-Diät bringt dem Duathleten kein Fettpolster, sondern Energie. Auf die Fragen, wie viel Wasser ein Bergwanderer mitführen muss, um die beim Schwitzen verlorene Flüssigkeit zu ersetzen, oder was die gedörrte Aprikose, der Traubenzucker oder die Zusatz-Kraftnahrung nützen, geben Ernährungswissenschaftler und Ärzte kompetente Antworten, die für jeden, ob Spitzensportler oder Gelegenheitsportler, wichtig sind.

Am Ende des Films wird in einem historischen Abriss das bewährte Nahrungsmittel gezeigt, das vor fast hundert Jahren in Bern erfunden wurde und als «Kraft-Nährmittel für geistig und körperlich Erschöpfte» seinen Siegeszug antrat: die Ovomaltine!

Diese sehr informative Videokassette dauert 35 Minuten und kann direkt beim NZZ-Format, Postfach, 8021 Zürich für Fr. 45.– bezogen werden. **V 06.162**

Abenteuersport

Böhnke, J.: Abenteuer- und Erlebnissport. Ein Handbuch für Schule, Verein und Jugendsozialarbeit. Münster, Lit., 2000. 326 Seiten. DM 29,80. **70.3329**

Aerobic

Wagner, P.; Riedel, I.: Step-Aerobic. Schritte, Armbewegungen, Choreographie und mehr. Duisburg, Krallmann, 2001. 126 Seiten. Fr. 30,70. **72.1492**

Bergsport

Geyer, P.; Dick, A.: Alpin-Lehrplan. Bd. 3: Hochtouren, Eisklettern. 3., völlig Neubearb. Aufl., Neuausg. München, BLV, 2001. 199 Seiten. Fr. 47.–. **74.1049-3**

Fussball

Buschmann, J.; Bussmann, H.; Pabst, Klaus: Koordination. Das neue Fussballtraining. Spielerische Formen für das Kinder- und Jugendtraining. Aachen, Meyer & Meyer, 2000. 115 Seiten. Fr. 23.–. **71.2724**

Frank, G.: Fussball-Coaching. Aachen, Meyer & Meyer, 2000. 127 Seiten. Fr. 23.–. **71.2723**

Thissen, G.: Torwortschule für Kinder- und Jugendfussballer. Spiel- und Übungsformen zum Erlernen und Verbessern der Torwarttechnik und Torwarttaktik. Heinsberg, Carolus, 2001. 232 Seiten. Fr. 31,50. **71.2719**

Gerätturnen

Zeuner, A.; Hofmann, S.; Leske, R.: Sportiv Gerätturnen. Leipzig, Ernst Klett, 2000. 120 Seiten. Fr. 20,40. **72.1490**

Pferdesport

Elsner, I. (Text); Schulzki, J. (Fotos): Spiele mit dem Pferd. München, BLV, 2001. 64 Seiten. Fr. 13,90. **79.349**

Schönwälder, B.: Reitkurs für Kinder. Ein Weg zum kleinen Hufeisen für Kinder zwischen 3 und 10 Jahren unter besonderer Berücksichtigung moderner Kinderpädagogik. München, BLV, 2000. 111 Seiten. Fr. 24.–. **79.348**

Rope Skipping

Herpel, M. D.: Rope Skipping. München, BLV, 2001. 34 Seiten. Fr. 8,90. **72.1263-14**

Segeln

Deutscher Hochseesportverband «Hansa» (Hg.): Seemannschaft. Handbuch für den Yachtsport. 25., vollst. überarb. und erw. Aufl. Bielefeld, Delius Klasing, 2001. 724 Seiten. Fr. 69.–. **78.1530**

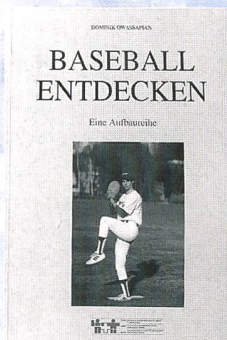
Tennis

Dangel, G.: Tennis. Konditionstraining. 2., überarb. und erw. Aufl. Sindelfingen, Sportverlag Schmidt & Dreisilker, 2000. 356 Seiten. **71.2245**

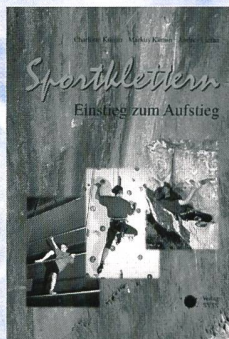
Die hier vorgestellten **Bücher** und Lehrmittel können in allen Buchhandlungen gekauft oder unter Angabe der fett gedruckten Nummer in der BASPO-Bibliothek während eines Monats gratis ausgeliehen werden. **Telefon 032/327 63 08; Fax 032/327 64 08; E-Mail: biblio@baspo.admin.ch** Die **Videos** können in der BASPO-Mediathek gekauft oder während 3 bis 5 Tagen gratis ausgeliehen werden. **Telefon 032/327 63 62** (nur am Vormittag).

Aus dem Verlag

SVSS



Baseball entdecken
Fr. 25.-/28.-



Sportklettern Einstieg
zum Aufstieg
Fr. 33.-/33.-

Faires Kämpfen –
eine Herausforderung
Fr. 27.-/30.-



Bestellung

___ Mitglieder		
___ Baseball entdecken	Fr. 25.-	Fr. 28.-
___ Bewegungserziehung im Kindergarten + Bewegungsspiele mit Musik	Fr. 45.-	Fr. 45.-
___ Sportklettern Einstieg zum Aufstieg	Fr. 33.-	Fr. 36.-
___ Faires Kämpfen – eine Herausforderung	Fr. 27.-	Fr. 30.-
___ Badminton «Alles Clear»	Fr. 27.-	Fr. 31.-
___ Didaktisches Set (Ball, Kompass, Karte)	Fr. 7.-	

Name Vorname

Strasse

PLZ, Ort

Datum, Unterschrift

Mitglied SVSS: ja nein

Einsenden an: Verlag SVSS
Neubrückstrasse 155
CH-3000 Bern 26
Tel. 031/302 88 02, Fax 031/302 88 12
E-Mail: svssbe@access.ch

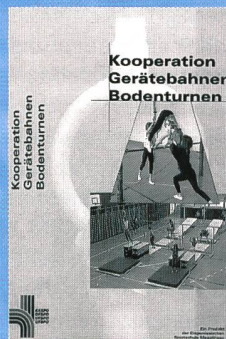
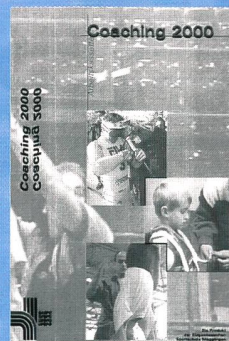


BASPO



Trilogien des Handelns,
Sinfonien des Lernens (1993)
Fr. 41.-

Coaching 2000 (1993)
Fr. 30.10



Geräteturnen: Kooper-
ation, Gerätebahnen,
Bodenturnen (1990)
Fr. 68.90

Bestellung

___ Videos		
___ Trilogien des Handelns, Sinfonien des Lernens (1993)	Fr. 41.-	
___ Coaching 2000 (1993)		Fr. 30.10
___ Geräteturnen: Kooperation, Gerätebahnen, Bodenturnen (1990)		Fr. 68.90
___ Geräteturnen: Stützspringen, Reck, Salto (1990)		Fr. 65.70
___ Die ganze Serie Geräteturnen (1990)		Fr. 91.60

Name Vorname

Strasse

PLZ, Ort

Datum, Unterschrift

Einsenden an: BASPO
Mediathek
CH-2532 Magglingen
Fax 032/327 64 08
E-Mail: christiane.gessner@baspo.admin.ch



BASPO Bundesamt für Sport Magglingen
OFSP Office fédéral du sport Macolin
UFSP Ufficio federale dello sport Macolin
UFSP Ufficio federal da sport Magglingen

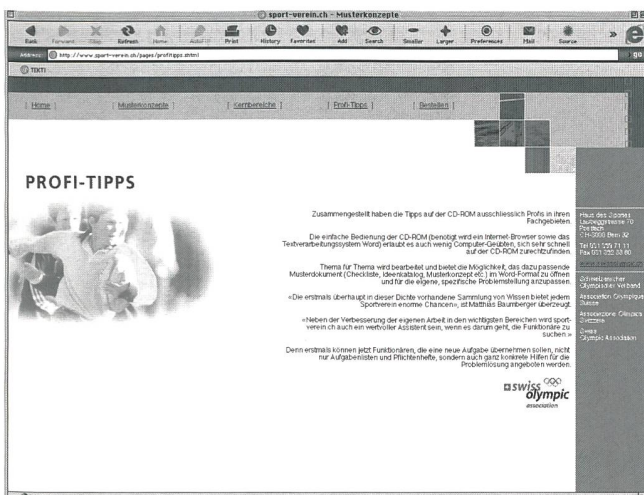
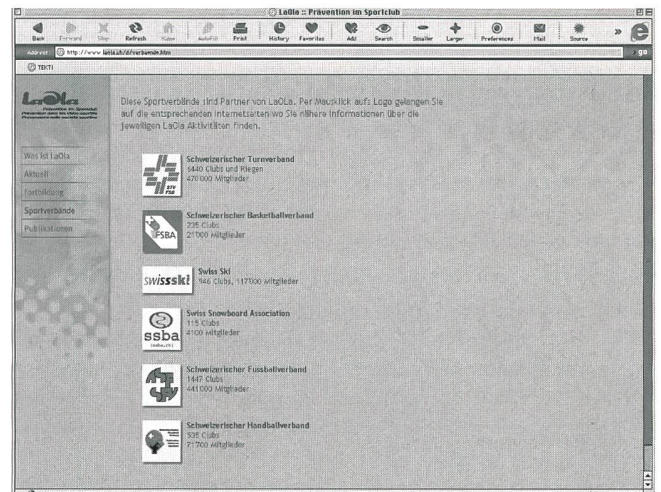
www.laola.ch

Prävention im Sportklub

Stephan Fischer

LaOla ist die Präventionskampagne des Bundesamtes für Gesundheit (BAG), des Bundesamtes für Sport (BASPO) und von Swiss Olympic. Drogen machen auch vor dem Sport nicht Halt. Deshalb lautet das Ziel der LaOla-Kampagne, die Sportverbände und Sportvereine für die Suchtprävention zu sensibilisieren und sie bei der Umsetzung präventiver Anliegen zu unterstützen. So klar und direkt wie dieses Ziel formuliert ist, so gestaltet sich auch die Homepage. Auf unnötige Effekte und Animationen ist bewusst verzichtet worden, was die Website schlank, schnell und übersichtlich macht und alle Internet-surfenden bequem zu den gesuchten Informationen dirigiert.

Angaben zu Veranstaltungen mit LaOla-Präsenz, Hinweise zu Tagungen und Fortbildungsmöglichkeiten im Zusammenhang mit Suchtprävention sind ebenso abrufbar wie Links der an der Umsetzung beteiligten Partnerverbände. Wer Falbblätter zu Themen wie «Alkohol und Sport» oder «Cannabis und Sport» sucht, kann diese hier herunterladen oder gratis bestellen. **m**



www.sport-verein.ch

Assistent für die Vereinsarbeit

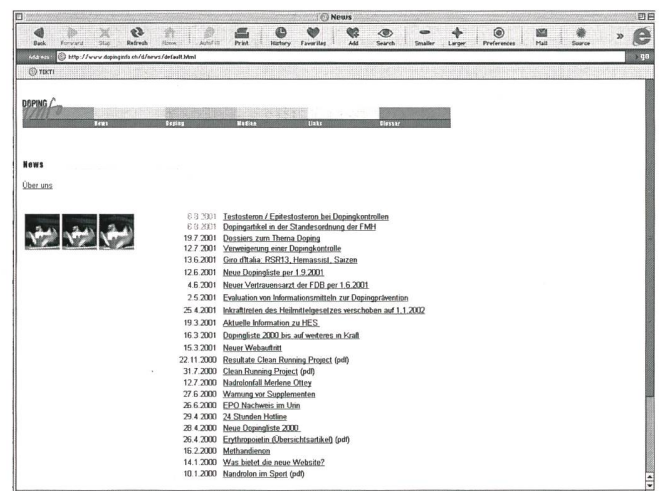
Rund 27'000 Vereine zählt die Schweizer Sportlandschaft. Trotz der teilweise beträchtlichen Unterschiede in Bezug auf Struktur, Zweck und Organisation sind praktisch alle Vereine mit vergleichbaren Problemen konfrontiert. Mit der unter der Koordination durch Swiss Olympic erarbeiteten CD-ROM «sport-verein.ch» liegt jetzt ein praxisorientiertes Hilfsmittel für die häufigsten Problemstellungen im Vereinsalltag vor. Verständlicherweise kann nicht gleich der Inhalt dieser CD-ROM vom Internet heruntergeladen werden, aber zumindest können sich die Vereinsverantwortlichen hier ein näheres Bild davon machen, ob dieses Sammelwerk nicht auch als hilfreiches Instrument für die eigene Vereinsarbeit eingesetzt werden könnte. Die ausschliesslich von Profis auf ihren Gebieten erarbeiteten Checklisten, Ideenkataloge, Musterkonzepte und Lösungsansätze müssen nämlich nicht von jedem Funktionär neu erarbeitet werden, sondern sie können hier übernommen und an die eigenen Verhältnisse adaptiert werden. **m**

www.dopinginfo.ch

Doping von A bis Z

Diese sehr übersichtlich gestaltete und inhaltlich ausführliche Seite ist ein Muss für alle Sportlerinnen, Trainer und Funktionäre, die Berührungspunkte mit Doping haben. Verantwortlich für den Inhalt zeichnet das Sportwissenschaftliche Institut in Magglingen, namentlich Matthias Kamber mit seinen Mitarbeiter/-innen.

Als Einstieg empfiehlt sich das FAQ, eine Sammlung von häufig gestellten Fragen wie «Was ist Doping» oder «Wieso ist Doping überhaupt verboten?». Eine zentrale Rolle kommt der aktuell gültigen Liste mit den verbotenen Substanzen zu: «Ist Koffein tatsächlich auf der Dopingliste und falls ja, wie viel ist davon erlaubt?». Wer seine Frage trotz FAQ und medizinischem Glossar nicht beantwortet findet, der kann diese auch direkt an das Sportwissenschaftliche Institut richten. Dopingprävention lohnt sich. **m**



Trainergrundkurse Swiss Olympic 2002

Inhalt und Ziele: Im Trainergrundkurs werden qualifizierte Trainerinnen und Trainer von Swiss Olympic angeschlossenen Sportverbänden für ihre Tätigkeit im Leistungssport aus- und weitergebildet. Die Teilnehmenden verbessern ihre Handlungskompetenz als Trainer/-in durch theoretischen und praktischen Unterricht und Aufgabenstellungen, die sich am konkreten Tätigkeits- und Handlungsfeld des Trainers orientieren.

Daten: Im Jahr 2002 wird eine Serie A (Grundkurs für Mannschaftssportarten) und eine Serie B (Grundkurs für Einzelsportarten) angeboten. Die Einführung für beide Kurse erfolgt am 8. Februar 2002. Danach folgen je fünf Module an drei Tagen. Die Abschlussprüfungen finden am 29. November 2002 statt.

Themen der Module: Energie I (Kraft), Energie II (Ausdauer), Steuerung I (Techniktraining), Steuerung II (Coaching), Nachwuchs.

Zulassungsbedingungen:

- Anerkennung als J+S-Leiter 3 oder Abschluss der höchsten Trainerausbildung eines Verbandes (oder eine vergleichbare ausländische Trainerlizenz).
- Erfahrung und Tätigkeit als Trainer im Leistungssport.
- Visum des Sportverbandes, das bestätigt, dass der Kandidat die Zulassungsbedingungen erfüllt und für diese Ausbildung die Unterstützung und eine «personelle Betreuung» zugesichert wird.

Kosten: Fr. 200.-/Modul.

Auskunft/Anmeldung: BASPO, Sekretariat Trainerbildung Swiss Olympic, 2532 Magglingen, Tel. 032/327 64 35 und 032/327 63 83, Fax 032/327 64 95, E-Mail: christina.engel@baspo.admin.ch

Anmeldetermin: Für die Einführung: 18. Januar 2002. Definitive Kursanmeldung: 8. März 2002.

BASPO

Zentralkurs Seniorensport I/2002

Schwerpunktthema: Der Zentralkurs hat seinen Akzent für Theorie und Praxis in den Themen Quereinstiegskurs und Seniorensport-CD.

Ziele und Inhalte:

- Die persönliche Methoden- und Fachkompetenz in Praxis und Theorie zu den Akzent-Themen Quereinstiegskurs und Seniorensport-CD vertiefen.
- Den Bezug zur gemeinsamen Ausbildungsgrundlage (BLL) machen.
- Aktuelle Informationen vermitteln.
- Rückmeldungen aus der Leiterbildung aufnehmen und in die Entwicklungsüberlegungen einfließen lassen.

Methoden: Im Sinne der Erwachsenenbildung steht der partnerschaftliche Unterrichtsstil im Zentrum, in dem

- die Erfahrungen der Expertinnen und Experten einbezogen,
- die Bedürfnisse der Auszubildenden berücksichtigt,
- die Absichten transparent gemacht werden.

Die ganze Palette erwachsenenbildnerischer Methoden gelangt zur Anwendung.

Zielpublikum: Ausgebildete und ausbildungsaktive Expertinnen und Experten Seniorensport, die von ihren Organisationen für künftige Einsätze in Leiterbildungsangeboten (Quereinstiegskurse) vorgesehen sind.

Einschreibgebühr: keine

Kursleitung: Andres Schneider, BASPO/ESSM, Magglingen

Kursdaten / Kursort: 25.–27. März 2002, BASPO, Magglingen

Kurskosten: keine Kurskosten – Ausbildungsunterlagen werden zu Selbstkosten im Kurs abgegeben.

Anmeldung: via nationale Organisation

Anmeldetermin: bis 21. Januar 2002 am BASPO Magglingen.

Diplomtrainerlehrgang I Elite

Im Diplomtrainerlehrgang I Elite werden qualifizierte Trainerinnen und Trainer von Swiss Olympic angeschlossenen Sportverbänden für ihre Aufgaben im Hochleistungssport aus- und weitergebildet. Nach einer Eintrittsprüfung erfolgt der Unterricht in 12 Modulen.

Der Diplomtrainerlehrgang I Elite 2002/2003 beginnt am 22. Februar 2002 mit einem Infoabend, gefolgt von den Eintrittsprüfungen am 17. Mai 2002. Die Kosten betragen Fr. 2500.–.

Auskunft/Anmeldung: BASPO, Sekretariat Trainerbildung Swiss Olympic, 2532 Magglingen, Telefon 032/327 64 35 und 032/327 63 83, Fax 032/327 64 95, E-Mail: christina.engel@baspo.admin.ch.

Anmeldetermin: Für die Einführung: 1. Februar 2002.

Definitive Kursanmeldung: 12. April 2002.

Fortbildung Swiss Olympic 2002

Seminar 1: Trainerpersönlichkeit

Donnerstag/Freitag, 25./26. April 2002 in Magglingen.

Zielpublikum: Swiss Olympic Trainer.

Seminar 2: Nachwuchs

Dienstag, 7. Mai, bis Sonntag, 12. Mai 2002, in Tenero (zwei Tage während Talent-Treff).

Zielpublikum: Nachwuchs-/Juniorentainer.

Seminar 4: Frau im Hochleistungssport

Freitag/Samstag, 14./15. Juni 2002 in Magglingen.

Zielpublikum: Swiss Olympic Trainer.

Seminar 5: Sportwissenschaftlicher Bereich

Montag/Dienstag, 24./25. Juni 2002 in Magglingen.

Zielpublikum: Trainer aus Ausdauersportarten.

Seminar 8: Spielsportarten

Dienstag/Mittwoch, 19./20. November 2002 in Magglingen.

Zielpublikum: Swiss Olympic Trainer.

Seminar 9: Kompositorische Sportarten

Dienstag/Mittwoch, 10./11. November 2002.

Zielpublikum: Swiss Olympic Trainer.

Herbsttagung 2002

Mittwoch, 30. Oktober, bis Freitag, 1. November 2002, in Magglingen.

Zielpublikum: Chef Leistungssport, Nationaltrainer.

Auskunft/Anmeldung: BASPO, Sekretariat Trainerbildung Swiss Olympic, 2532 Magglingen, Telefon 032/327 64 35 und 032/327 63 83, Fax 032/327 64 95, E-Mail: christina.engel@baspo.admin.ch. Detailausschreibungen erfolgen rund zwei Monate vor dem Durchführungstermin.



102 Beckenbodentraining für Mann und Frau

Leitideen, Ziele und Inhalte: Fuss- und Knieprobleme, Rückenschmerzen und Schulterverspannungen – haben Sie gewusst, dass all diese Probleme mit dem Beckenboden zusammenhängen können? Und dass auch die Atmung vom Beckenboden aus koordiniert wird?

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie man eine wirksame, den ganzen Menschen einbeziehende Beckenbodengymnastik aufbaut.

Methoden: Bewegungsübungen und Imagination.

Zielpublikum: Sportlehrpersonen und sportunterrichtende Lehrpersonen aller Stufen.

Einschreibgebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 60.–, Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

Besonderes: Fr. 50.– für Hallenmiete und Kursunterlagen.

Kursleitung: Eric Franklin, Mühlestrasse 28, 8623 Wetzikon,

Tel. 01/970 19 66, Fax 01/970 19 67.

Kursort: Uster.

Kursdatum: Samstag, 12. Januar 2002.

Anmeldung bis: Freitag, 30. November 2002.

702 Mix up the dance!

Leitideen, Ziele und Inhalte: Wir gehen vom HipHop/Streetdance aus – aber setzen uns auch mit diversen anderen, für die Schule geeigneten Stilrichtungen auseinander. Selber zwei Tage tanzen, flexibel bleiben oder werden!

Neue Inputs bringen noch mehr Freude an Musik, Bewegung und «Action»! Lasst Euch überraschen. Wichtig: DANCE and FEEL it!

Methoden: Verschiedene Beispiele für die Arbeit in der Schule, im Freifach Tanz und in Projektwochen. Keine Vorkenntnisse nötig – der Kurs kann in Niveau-Gruppen aufgeteilt werden!

Zielpublikum: Sportlehrpersonen der Stufen Sek I und Sek II und Tanz unterrichtende LehrerInnen für Freifächer Tanz, Theater...

Besonderes: Zusätzlicher Beitrag von Fr. 30.– pro Person für die freiberuflich tätige Leiterin.

Einschreibgebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 70.–, Nichtmitglieder Fr. 140.–.

Kursleitung: Cécile Kramer.

Kursort: Zürich.

Kursdatum: Samstag/Sonntag 19./20. Januar 2002.

Anmeldung bis: Dienstag, 11. Dezember 2001.

1302 Fairness durch Kampfspiele

Leitideen, Ziele + Inhalte: Viele Kinder kämpfen gerne. Sie spüren dabei den eigenen und den fremden Körper. Gewalt und Kraft treten nicht irgendwo und irgendwo auf, sondern können bewusst und freudevoll eingesetzt werden. Die Kinder lernen Grenzen setzen und Regeln anwenden, um sich im fairen Kräftemessen zu üben.

Der Kurs vermittelt Ihnen didaktisch sinnvolle Aufbaureihen verschiedener Kampfspieleformen und Sie erfahren, wie diese in der Sportstunde eingebettet werden können. Die Kursleiter stellen ihr Lehrmittel vor, welches am Kurs auch bezogen werden kann.

Methoden: Methodisches Vorgehen gemäss Broschüre «Faires Kämpfen eine Herausforderung...».

Zielpublikum: Sportlehrpersonen und sportunterrichtende Lehrpersonen aller Stufen.

Einschreibgebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 60.–, Nichtmitglieder: Fr. 120.–.

Besonderes: Mindestens 15, maximal 40 Teilnehmende.

Kursleitung: Hauptleitung: Bettina Sigg, Seeblickstrasse 36,

8038 Zürich, Tel: 01 482 36 26, mobil: 079 431 31 45,

mail: bettina-sigg@bluewin.ch; Organisation und Coleitung:

Gilles Bänziger, Obergasse 31, 7015 Tamins, Tel: 081 630 25 80,

mail: gilles.baenziger@dplanet.ch.

Kursort: Zürich.

Kursdatum: Samstag, 2. Februar 2002 (9.00 bis 17.00 Uhr).

Anmeldung bis: Freitag, 4. Januar 2002.

4202 Snowboard in der Schule (J+S-LK 1)

Leitideen, Ziele und Inhalte: Snowboard ist nach wie vor im Trend. Im Kurs wird vermittelt, wie Snowboard attraktiv und spannend gestaltet werden kann. Auch die individuellen snowboardtechnischen Fähigkeiten werden gefördert.

Methoden: Praktische Arbeit auf dem Schnee. Umsetzung der neuen Lernlehrmittel und Konzepte.

Zielpublikum: Interessierte am Snowboard-Unterricht mit Jugendlichen im J+S-Alter.

Einschreibgebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 100.–, Nichtmitglieder: Fr. 200.–.

Besonderes: Kosten für Übernachtung, Verpflegung und Skiliftabo Fr. 540.– (exkl. Einschreibgebühr und Lehrmittel).

Kursleitung: Christoph Künzi, Dorfstrasse 24, 3084 Wabern, Tel. 079/341 41 14, Fax 031/961 17 77.

Kursort: Davos.

Kursdatum: Sonntag, 17., bis Freitag, 22. Februar 2002.

Anmeldung bis: Montag, 7. Januar 2002.

4302 Schneesport-Weiterbildungskurs (J+S-FK Ski und Snowboard)

Leitideen, Ziele + Inhalte: Der viertägige Schneesport-Weiterbildungskurs beinhaltet Ausbildung auf verschiedenen Schneesportgeräten und gilt als J+S-FK Ski und Snowboard (2 Tage Snowboard, 1 Tag Ski, 1 Tag Telemark). Anforderungen: mindestens J+S-LK 1 in Snowboard oder Ski. Fahren auf beiden Geräten wird vorausgesetzt.

Methoden: Praktische Arbeit auf dem Schnee. Umsetzung der neuen Lernlehrmittel und Konzepte.

Zielpublikum: J+S-Leiter Ski oder Snowboard.

Einschreibgebühr: SVSS-Mitglieder: Fr. 90.–, Nichtmitglieder: Fr. 180.–.

Besonderes: Kosten für Übernachtung, Verpflegung und Skiliftabo Fr. 370.– (exkl. Einschreibgebühr, Lehrmittel und Materialmieten).

Kursleitung: Christoph Künzi, Dorfstrasse 24, 3084 Wabern, Tel. 079/341 41 14, Fax 031/961 17 77.

Kursort: Davos.

Kursdatum: Sonntag, 17., bis Mittwoch, 20. Februar 2002.

Anmeldung bis: Montag, 7. Januar 2002.

Anmeldeformular SVSS



Nummer der Veranstaltung: _____

Titel der Veranstaltung: _____

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Kanton: _____

Telefon: _____

Beruf: _____

Falls J+S-Kurs: Angabe der AHV-Nr: _____

Mitglied des SVSS: Ja Nein

Falls Ja, in welchem Kantonalverband: _____

Einsenden an: SVSS-Sekretariat, Postfach 124, 3000 Bern 26

Sportlehrpersonen als Gesundheitsfachleute

Es steht ausser Frage, dass der Grundstein zu einer gesunden Lebenshaltung durch Bewegung und Sport bereits im Kindes- und Jugendalter gelegt werden kann. Die Schulen sehen deshalb nicht tatenlos zu, wenn es um die Gesundheit der Schweizer Bevölkerung geht.

Bereits im Jahre 1998 wurde vom Schweizerischen Verband für Sport in der Schule (SVSS) ein Projekt in Angriff genommen, das die Gesundheitsförderung in der Schule zum Ziel hat. Neben einer Reihe von Kursangeboten der SVSS-Weiterbildung wurde eine themenspezifische Lehrunterlage geplant, für deren Realisierung aber die finanziellen Mittel fehlten. Nach zwei Jahren erst, im März 2000, hat der SVSS schliesslich gemeinsam mit der «Schweizerischen Stiftung für Gesundheitsförderung» (Stiftung 19) eine Vereinbarung unterschrieben. Diese ermöglicht die Finanzierung einer Broschüre zum Thema «Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung», die das neue Lehrmittel für Sporterziehung in der Schule ergänzen soll. In der Folge wurde ein Autor gesucht und in der Person von Othmar Buholzer (WAGUS/Sempach) auch gefunden.

Sportlehrpersonen als Wegbereitende

In erster Linie sollen mit der neuen Broschüre die Sportlehrpersonen angesprochen werden, die darin Ideen, Tipps und Anregungen für ihren Unterricht finden. Der Begriff «Gesundheitsförderung» muss ein unverzichtbarer Bestandteil des Sportunterrichts in der Schule werden und die Schülerinnen und Schüler zu einer bewegungsorientierten und gesundheitsbewussten Lebensweise motivieren. Neben vielen anderen Aspekten, die im neuen Lehrmittel bereits verankert sind, soll auch dem Aspekt der Gesundheit der notwendige Platz eingeräumt werden.

Fachleute sind gefragt

Da die Broschüre als Ergänzung zum neuen Lehrmittel gedacht ist, wird sie in der gleichen Art und dem entsprechenden Layout aufgebaut werden. Geplant sind stufenspezifische Ausgaben: Dies bedeutet je eine Broschüre für die Primarschulstufe, die Sekundarschulstufe I und die Sekundarschulstufe II.

Neben den vielen Ideen in Bezug auf eine gesundheitsorientierte Bewegungserziehung im täglichen Sportunterricht werden zusätzlich Anregungen für Gesundheitstage, -wochen und -projekte auf der Homepage des SVSS abrufbar sein. Absicht ist, dass mit Hilfe dieser Broschüre dem Thema «Gesundheit» im Sportunterricht mehr Bedeutung beigemessen wird und sich die Sportlehrpersonen an den Schulen als eigentliche «Gesundheitsfachleute» profilieren können.

Der Test läuft

Im Moment liegen die drei Broschüren als Rohentwurf vor und werden von Expertinnen und Experten verschiedenster Institutionen begutachtet, damit grünes Licht zur Umsetzung dieses spannenden und hoffnungsvollen Projektes gegeben werden kann. Ausserdem werden die Broschüren an Pilotschulen sowie in ersten Weiterbildungskursen des SVSS getestet. Wenn alles klappt, wird die Broschüre Ende 2001 zum Druck bereit sein. m

Weitere Informationen: Christoph Wechsler, Holzblattstrasse 44, 4102 Binningen, Telefon 061/301 84 18, Fax 061/303 87 00, E-Mail: cwechsler@dplanet.ch, Internetseite: www.svss.ch



Unterschiedliche Leserschaft – gemeinsame Interessen

Dieser zweite Artikel im Zusammenhang mit der ausführlichen Leserumfrage thematisiert weitere wichtige Präferenzen der Leserschaft von «mobile». Welches sind die am häufigsten gelesenen Rubriken, welche Stärken und Schwächen weist die Zeitschrift auf, und warum lesen die Abonentinnen und Abonnenten «mobile» überhaupt?

Pierre-Alain Hug

Die Zeitschrift «mobile» entstand 1999 aus der Fusion von «Magglingen» und «Sporterziehung in der Schule». Von der Leserschaft der neuen Zeitschrift waren etwas weniger als drei Viertel (74,2 %) bereits Abonentinnen und Abonnenten von «Magglingen», etwas über die Hälfte (53,1 %) der Leserinnen und Leser abonnierten früher «Sporterziehung in der Schule».

Warum liest man «mobile»?

Die Mehrzahl der Leserschaft schätzt die Zeitschrift, weil sie grundsätzliche Artikel zum Sport bringt. Die Tatsache, dass sie zudem offizielles Organ des BASPO und des SVSS ist, spielt für ein Viertel der Befragten eine nicht unwesentliche Rolle. Unterrichtende im Sport sowie Trainerinnen und Trainer finden darüber hinaus in «mobile» Artikel, die in anderen Zeitschriften kaum oder überhaupt nicht behandelt werden.

Spitzenreiterin Praxisbeilage

Jede Leserin und jeder Leser hat eine Schätzung der Häufigkeit seiner Lektüre in Bezug auf die verschiedenen Rubriken abgegeben. Wie man unschwer feststellen kann, nimmt dabei die Praxis-Beilage den Löwenanteil ein (siehe Abb. 1). Am anderen Ende der Skala steht die Internetseite, die kaum frequentiert wird; nur ein Drittel (33,2 %) besucht «mobile» ab und zu auf dem Internet, während sogar nur 0,3 % jeweils in der neusten Nummer «surft».

Die Themenauswahl stellt zufrieden

Die Leserschaft zeigt sich mehrheitlich zufrieden mit der Themenauswahl. Auf einer Skala von 1 bis 5 wurden die verschiedenen Rubriken beurteilt mit der 3 als Durchschnittswert. Das Total der abgegebenen Antworten entspricht dabei einem Anteil von gegen 60 % bis über 90 % der Werte zwischen 4 und 5.

Auf der andern Seite erscheint der Schwierigkeitsgrad der Artikel als ideal. Mehr als drei Viertel der Antworten lassen auf alle Fälle diesen Schluss zu.

Nah an der Praxis

Die Mehrzahl der Leserinnen und Leser beurteilt die Zeitschrift im Grossen und Ganzen als praxisnah. Wie bereits erwähnt, sticht dabei die Praxis-Beilage als die am häufigsten gelesene Rubrik heraus (65,9 %).

Ihr Umfang erweist sich zudem für 73 % als ideal.

Die Qualität weiter verbessern!

Abschliessend einen Blick auf die Entwicklung der neuen Zeitschrift: Das Resultat der Umfrage ist sehr ermutigend, 63,1 % sehen eine Qualitätsverbesserung in den letzten Jahren gegenüber lediglich 1,2 %, die von einer Verschlechterung sprechen, während 35,7 % die Qualität als gleichbleibend bewerten. **m**

Der dritte Teil erscheint in der Nummer 1/02 von «mobile».

Abb. 1

Was wird am meisten gelesen?

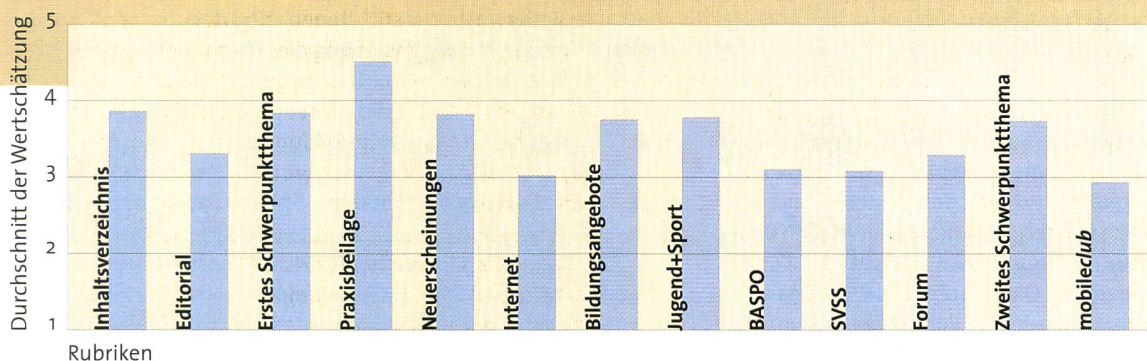


Abb. 1: Häufigkeit der Lektüre in Bezug auf die verschiedenen Rubriken. Die Skala reichte von 1 (nie) bis 5 (immer). Die Höhe der Säulen zeigt den Mittelwert der Wertschätzung.

Guido Schilling

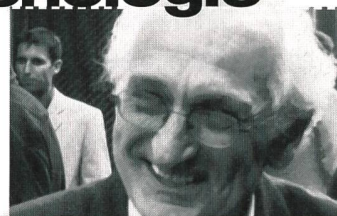
Ein Pionier der Sportpsychologie geht in den Ruhestand

Arturo Hotz

Guido Schilling, der pfiffige Basler, war einmal ein Sprinter. Dieses Hobby war typisch für ihn: Rasch im Denken, war er ab 1968 stets mit dabei, wenn es um wichtige Sportentscheidungen ging. Als Zürcher Hochschulsportlehrer motivierte er die Studierenden, und als versierter Speaker mit sonorer Stimme begleitete er das «Internationale» auf dem Letzigrund. Der promovierte Psychologe war der Vater der Nationaltrainer-Ausbildung und von 1974 bis 1979 auch ihr Leiter. Schilling war der führende Kopf der legendären Drei-Stufen-Seminare in

Klosters und während insgesamt 17 Jahre im Dienste «Magglingens», zuletzt als Vizedirektor. Von 1979 bis 1983 war er zudem Präsident der Europäischen Gesellschaft für Sportpsychologie und profilierte sich in dieser – für ihn wohl schönsten Zeit – als Medienspezialist und Kongressorganisator. Schliesslich wirkte er 16 Jahre lang an der ETHZ. Besonders in der Pionierzeit hat er dem zarten Pflänzchen «Sportwissenschaft Schweiz» manch aufbauenden Förderungsimpuls gegeben.

Für all deine vielfältigen Verdienste im Schweizer Sport danken wir dir, lieber Guido, recht herzlich und rufen dir zu: Ad multos annos!



Swiss Top Sport

Spitzensport-Veranstalter fordern bessere Rahmenbedingungen

In Lausanne stellten die Mitglieder von «Swiss Top Sport» (STS) erstmals ihre gemeinsamen Ziele und Forderungen der Öffentlichkeit vor. Die Vereinigung «Swiss Top Sport» wurde im Februar 2000 von den 13 grössten Schweizer Spitzensport-Veranstaltern mit dem Ziel gegründet, die finanziellen und infrastrukturellen Rahmenbedingungen für ihre Anlässe zu verbessern.

Das breite Angebot an Spitzensport-Events in der Schweiz leistet sozial, wirtschaftlich und sportpolitisch wichtige Beiträge zugunsten der gesamten Gesellschaft. Zudem gehören diese Veranstaltungen in ihren Sportarten weltweit zu den Besten – und sie wollen dies auch bleiben. Trotz dieses nationalen und internationalen Leistungsausweises ist die Zukunft dieser Events bedroht. Die Hauptgründe: Die finanziellen und infrastrukturellen Rahmenbedingungen sind in der Schweiz prekär. Und für die Verbesserung

dieser Bedingungen fühlt sich ausserhalb der Veranstalter offenbar niemand zuständig. Um diese Defizite abzubauen, haben sich im Februar vergangenen Jahres die 13 grössten Schweizer Spitzensport-Events in der Vereinigung «Swiss Top Sport» zusammengeschlossen. Die «Swiss Top Sport»-Mitglieder erachten die markante Verbesserung der finanziellen und infrastrukturellen Rahmenbedingungen für die Zukunft ihrer Anlässe als existenziell.

Die 13 grössten Schweizer Spitzensport-Events:

Athletissima Lausanne, CSI Zürich, CSIO Schweiz, CSI-W Genève, Davidoff Swiss Indoors, Int. Lauberhornrennen, Omega European Masters, Ruderwelt Luzern, Spengler Cup Davos, Swisscom Challenge, Tour de Suisse, UBS Open Gstaad, Weltklasse Zürich.

Lehre als Berufssportler

40 künftige Profis in der Ausbildung

Hans Kelterborn

In vier Jahren werden vierzig junge Leistungssportler das eidgenössische Fähigkeitszeugnis als gelernte Berufssportler der Fachrichtungen Eishockey, Fussball oder Ski erhalten – und es ist sicher nur eine Frage der Zeit, bis weitere Berufssportarten (und damit auch Sportlerinnen!) hinzukommen.

Die Schweiz macht schon seit Generationen gute Erfahrungen mit der dualen Berufslehre in Gewerbe und Industrie. Deshalb war es im August eine Premiere, dass Lehrlinge eine Lehre als Berufssportler antraten. Lehrbetriebe sind der Schweizerische Skiverband sowie Fussball- und Eishockeyklubs in der ganzen Schweiz, welche einen ausgewiesenen Ausbilder (Trainer) beschäftigen und über die nötige Infrastruktur verfügen. Die Lehrlingsverantwortlichen müssen gleich wie im Gewerbe- oder Industriebetrieb einen Lehrlingskurs absolvieren. Während anderthalb Tagen geht der Lehrling in Zürich, Freiburg oder Lugano in die Berufsschule, wo neben den allgemeinen Sportkenntnissen weitere Berufskennnisse vermittelt werden.

Die Lehre verfolgt ein doppeltes Ziel: zum einen sollen aus den Lehrlingen gute Sportler werden, zum andern wird für die nötige berufliche Umstellung nach der Berufssportkarriere bereits eine Basis gelegt.



J+S-Kursplan 2002

Im Oktober erscheint der J+S-Kursplan 2002. Interessierte können die vollständige Zusammenstellung der Bildungsangebote oder einen sportfachbezogenen Auszug davon bei folgender Adresse bestellen: Bundesamt für Sport, J+S-Dokumentation, 2532 Magglingen. E-Mail: dok.js@baspo.admin.ch, Fax 032 327 64 96. Im Internet ist er unter www.baspo.ch, Jugend + Sport, Kursplan 2002, einsehbar.

SwissTopSport

Sie wissen mittlerweile sicher, was das heisst. Englisch ist ja heute in. Jede Organisation, die etwas auf sich hält, rüstet sprachlich um. Es lebe die Globalisierung! Um aber doch jenen paar Unwissenden eine kurze Erklärung zu liefern: Die betreffende Organisation will grosse internationale Sportanlässe – pardon: Events – in der Schweiz fördern, koordinieren und was der ehrenwerten Tätigkeiten mehr sind. Das breite Angebot an Spitzensport-Events in der Schweiz leiste «sozial, wirtschaftlich und sportpolitisch» wichtige Beiträge zugunsten der gesamten Gesellschaft. Meinen die SwissTopSport-Promotoren, das tönt gut? Das tönt so nichtsagend, hoch über dem philosophischen Himmel schwebend, wie die meisten Leitbilder, ohne die ein Unternehmen, das etwas auf sich hält, heutzutage nicht mehr auskommen meint. Eigentlich sind Worte ja Symbole. Sie sollen ein Bild vermitteln. Zum Beispiel «Baum». Der erscheint unwillkürlich klar und in voller Grösse vor dem geistigen Auge. Nun hat sich der Mensch im Laufe der Zeit einen immer grösser werdenden Rucksack von so genannten Gebieten oder Bereichen angeschnallt, für die eine Menge Wörter kreiert wurden, die kaum jemand mehr wirklich versteht. Nehmen wir also zum Beispiel dieses Adjektiv «sozial». Das habe etwas mit Leuten, mit einer Gemeinschaft zu tun, sagt uns das Wörterbuch. Wer ist nun bei diesen grossen Sportevents mit sozial gemeint? Die Zuschauer, die das Stadion füllen oder auch wegbleiben? Die VIPs, die sich in der Ehrenloge mit Champagner zutoasten? Oder die Fans, die sich die Kehle heiser brüllen und ab und zu mit blutigen Köpfen heimkommen? Und was heisst «wirtschaftlich»? Klar, die Stadionbeiz, die Würstchen- und Glacéverkäufer dürfen hoffen. Vielleicht noch die Verkehrsbetriebe. Falls die Schadenssumme der nach einem unbefriedigenden Event demolierten Wagen nicht grösser ist als die Billetteinnahmen. Aber sonst? Und was soll das «sportpolitisch» bedeuten? Bis jetzt haben doch gerade die hohen Sportmanager immer wieder gesagt: Hände weg von der Politik. Aber der Zweck heiligt ja bekanntlich die Mittel. «Finanzielle und infrastrukturelle» – was immer das heissen soll –

«Verbesserungen», vom Staat natürlich, verlangen die SwissTopSport-Manager jetzt. Was mit einfachen Worten heisst, dass ich neben meinem Anteil, den ich beim Kauf eines SportlerInnen-Produktes ohnehin entrichte, auch noch als Steuerzahler direkt zur Kasse gebeten werde, damit zum Beispiel eine kaum zwanzigjährige Tennisdiva bereits Millionärin sein kann.



D'Artagnan