

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 4

**Vorwort:** Liebe Leserinnen, liebe Leser [...]  
**Autor:** Bignasca, Nicola

### **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>**

Liebe Leserinnen, Liebe Leser,  
Der Bewegungsdrang im Kindesalter wird von einer Bewegungsunlust in der Jugend abgelöst. Im Laufe unseres Lebens ist die Phase, in der Bewegung und Sport an Bedeutung verlieren, eindeutig in der Adoleszenz, genauer zwischen dem 17. und 20. Lebensjahr, angesiedelt.

Die erste repräsentative Untersuchung von Jugend+Sport zeigt denn auch, dass der Prozentanteil der Jugendlichen zwischen 17 und 20 Jahren, der sich weniger als 30 Minuten pro Woche bewegt, grösser ist als bei den Erwachsenen: 36 Prozent Jugendliche gegenüber 30 Prozent Erwachsenen (vgl. Artikel auf S. 16). Auch die Ergebnisse der Studie SMASH 02 bestätigen diesen Negativtrend: Heute gibt es mehr körperlich inaktive Jugendliche als noch vor 15 Jahren.

Zeitmangel, in der Schule und im Beruf, Freunde, die keinen Sport treiben – das sind einige Gründe, die Jugendliche für ihre Bewegungsunlust anführen. Ein Blick in das Lebensumfeld der Jugendlichen, in dem auch andere Interessen existieren, macht diese Gründe verständlich. Wenn in der Kindheit die Bewegung selbstverständlich ist, besteht eine grosse Chance, dass sie auch in der Jugend eine beliebte Freizeitaktivität wird. Vielleicht müssen wir Lehrer und Leiterinnen uns mit der Tatsache abfinden, dass die Jugendlichen körperlich zwar weniger aktiv sind, ihre Einsatzbereitschaft – im Sport wie auch in anderen Bereichen – muss deshalb nicht in Frage gestellt werden: Die Suche nach einer ausgeglichenen Beziehung zum eigenen Körper und einer Identität in einer Gruppe von Gleichaltrigen, der Wunsch, die eigenen Fähigkeiten zu demonstrieren – das sind nur einige der Herausforderungen, die die Jugendlichen bei Bewegung und Sport finden.

Der Schul- und Vereinssport sind zwei wichtige Experimentierfelder für die Jugendlichen. Ohne dass sie sich dessen vielleicht bewusst sind, werden der Körper, die Gesundheit, das psychophysische Wohlbefinden und die sozialen Kontakte zu wichtigen Bestandteilen ihres Alltags und beeinflussen indirekt auch ihre Bewegungsaktivität. Die Praxisbeilage «Tippfit – mach mit» dieser Ausgabe von «mobile» richtet sich direkt an die Bedürfnisse der Jugendlichen und setzt sich mit Themenbereichen auseinander, mit denen sich Jugendliche beschäftigen: Nach welchen Kriterien wähle ich einen Sport, der meiner Persönlichkeit entspricht? Wie finde ich ein Gleichgewicht zwischen Arbeit/Schule und Bewegung? Oder wie gehe ich Krankheitserscheinungen an, die sich in Rückenschmerzen und Migräne äussern können?

Bewegungslust – Bewegungsfrust: Die Jugend ist ein Lebensabschnitt, der von Gegensätzen geprägt ist. Wir haben es in der Hand, Teenager ein Leben lang für Bewegung und Sport zu begeistern. Nutzen wir diese Chance!

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch

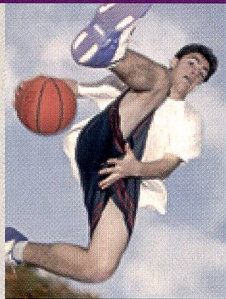
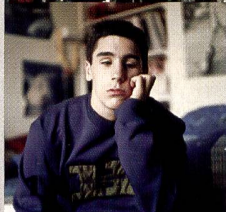


Foto: Daniel Käsermann



ETH-ZÜRICH  
03. Aug. 2005  
BIBLIOTHEK

mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

## Adoleszenz

Die schwierige Frage nach der Identität des Menschen wird in ihrer Deutlichkeit zum ersten Mal in der Adoleszenz formuliert. Das Ringen um eine Annäherung an die eigene Person ist Thema. Die Herausforderung für Unterrichtende besteht darin, das Verhalten von Jugendlichen besser zu verstehen und nicht voreilig zu deuten oder zu verurteilen.

Oft entscheidet sich zwischen 10 und 18 Jahren, ob die Schüler oder Juniorinnen mit positiven und motivierenden Bewegungserlebnissen dem Sport ein Leben lang treu bleiben oder die Turnschuhe ein für alle Mal an den Nagel hängen. Damit Letzteres nicht geschieht, braucht es die richtigen, methodisch-didaktischen Antworten. Mit dieser Ausgabe von «mobile» sollten diese noch treffender gegeben werden können.

- 6 **Ouverture**
- 8 **Zwischen Vielfalt und Einzigartigkeit – Eine Herausforderung für Trainer und Sportlehrerinnen**  
*Stefan Valkanover*
- 12 **Eine Welt der Paradoxen – Eine Studie zum Bewegungsverhalten auf der einen, die Realität im Gymnasium auf der anderen Seite**  
*Erik Golowin*
- 14 **Mehr Bewegungsangebote, weniger Kundschaft – Interview mit dem Präventivmediziner Pierre-André Michaud zur Smash-Studie**  
*Marcel Favre*
- 16 **Fünfhundertfünfzigtausend in Aktion – Die Resultate der ersten Befragung zum Thema Jugend+Sport**  
*Doris Wiegand, Nicola Bignasca*
- 21 **Zwischen 10 und 18 – Koordination, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit: Ein Dossier zu sportbiologischen und -physiologischen Aspekten von Jugendlichen**  
*Lukas Zahner, Roland Gautschi*
- 33 **Statements – Ein Sportlehrer am Gymnasium, ein Verantwortlicher aus dem Leistungssport und ein Bewegungswissenschaftler zum Drop-out-Phänomen**

## Mehr Details

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)  
[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)  
[www.svss.ch](http://www.svss.ch)