

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 9 (2007)
Heft: 1

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>

- 7 Plattform // Standpunkte**
Adrian Bürgi // Die besten Trainer in den Nachwuchs!
Roland Seiler // Was lernen die Kinder im Sportunterricht?
- 8 Schaufenster // News**
- 10 Fokus // Das Haus des Schulsportes**
- 22 Training // Wenn die Muskeln sauer werden**
Was ist Milchsäure?
Janina Sakobielski, Urs Boutellier
- 24 Training // Gerät für eine bessere Atmung**
Ein Tiger in der Lunge
Francesco Di Potenza
- 26 Ernährung // Geniessen, nicht stressen**
Magali Di Marco Messmer über ihre Essgewohnheiten
Véronique Keim
- 28 Sicherheit // Sportanlagen**
Eigenverantwortung für sichere Zukunft
Roland Gautschi
- 30 Dossier // Höhenttraining**
- 39 Projekt // Musée Olympique**
«Sieg im Visier» – Ausstellung über mentale Stärken
Nicole Vindret
- 40 Vis à vis // Sinnbild der Frau bei J+S**
Barbara Boucherin im Interview
Lorenza Leonardi Sacino
- 44 mobileclub**
- 45 Neuerscheinungen**
- 46 Interview // Fanarbeit**
David Zimmermann über Rassismus und Fremdenfeindlichkeit
Francesco Di Potenza
- 49 Schaufenster**
- 54 Vorschau**

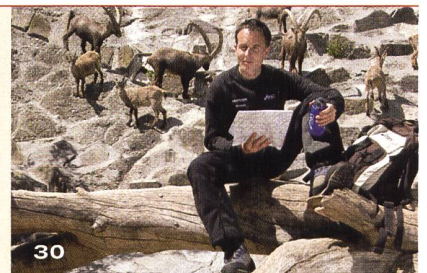
Fokus



Das Haus des Schulsports

- 10 Personen statt Programme // Das Schulhaus in Mühlethurnen als Fallbeispiel**
Roland Gautschi
- 13 Unterricht neu entdeckt // qims.ch: Qualitätsbetrachtung im Sport- und Bewegungsunterricht**
Mirko Schmidt
- 14 Instrumentenbox // Feedbacks durch die Scheibe**
Mirko Schmidt
- 19 Intrinsische Motivation ist gefragt! // Walter Mengisen weiss um die Wichtigkeit von qims.ch**
Nicola Bignasca

Dossier



Höhenttraining

- 30 Ein Mosaikstein für Viktor Röthlin // Der Marathonläufer über seine Höhentrainingsmethoden**
Francesco Di Potenza
- 34 In atemberaubenden Lagen // Ein Handbuch für das Höhenttraining**
Christin Aeberhard
- 36 Leben auf dem Gipfel, trainieren im Tal // Wem nützt diese Trainingsmethode?**
Christin Aeberhard
- 40 Sportlager // Ab in die dünne Luft!**
Adrian Burki

Beilagen

Kraft 1

► **Mehr als dicke Muskeln //** Gut entwickelte Kraftfähigkeiten sind in (fast) allen Sportarten ein erfolgsrelevanter Faktor. Diese Praxisbeilage zeigt, wie die Grundlagen für ein späteres spezifisches Krafttraining geschaffen werden können.

David Egli, Jost Hegner, Ralph Hunziker, Andreas Weber.
Fotos: Daniel Käsermann; Zeichnungen: Leo Kühne;
Layout: Monique Marzo

Futsal

► **Ein Spiel macht Schule //** Die «neue» Hallenfußballvariante kommt aus dem Spanischen «Fútbol de Sala». Viele Tore, atemberaubende Dribblings und eine Menge Spass bilden die beste Grundlage, damit Futsal auch in Schweizer Schulen zum absoluten Renner wird.

Luca Zanni, Redaktionelle Bearbeitung: Ralph Hunziker
Fotos: Daniel Käsermann; Zeichnungen: Leo Kühne;
Layout: Andrea Hartmann



Frutighus

170 Betten, hauptsächlich 12er- und 6er-Zimmer, Aufenthaltsräume.
Vollpension ab Fr. 42.-

Sportanlagen

Dreifachsporthalle Widi
Hallenbad mit Fit- und Wellnesscenter.

Skilager

Skizentrum Elsigen-Metsch, 2300 m ü. M.
Skibus ab Frutighus
Ski-Hit für Gruppen und Vereine:
2 Tage (1x HP) inkl. Skipass Fr. 116.-
für Erwachsene

Info/Buchungen

Frutigen Tourismus, Postfach 59, CH-3714 Frutigen
Telefon 033 671 14 21, Fax 033 671 54 21
frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch

panzeri® veste lo sport



**Das besondere
Dress für Ihren
Verein**

Aus über 100
Grundmodellen
bestimmen Sie:

- Modell und Farben
- die Stoffqualität
- die Aufschriften

Verlangen Sie
Informationen und
Gratisprospekte:

Vera Bühler

Grossmatt 16
6440 Brunnen
☎ 041/820 46 41
(auch abends)
Fax 041/820 20 85
panzeri-sport@bluewin.ch

Mit PANZERI® ist Ihr Klub preisgünstig anders gekleidet!



TOP PERFORMANCE

www.stmoritz.ch



Internationales Höhentrainings- Zentrum St. Moritz

1800 m ü.M., einzigartiges-, trockenes und erfrischendes Klima. Moderne Sportanlagen für sämtliche Sommer und Wintersport-Disziplinen wie Ski Alpin, Ski Nordisch, Skisprung, Eissportarten, Bob, Rodeln, Skeleton, Leichtathletik, Velo, Wassersport, Pferdesport, medizinische Betreuung.



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



St. Moritz®

TOP OF THE WORLD