

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 10 (2008)
Heft: 2

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: 15.03.2025

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

7 Plattform // Standpunkte

Bixio Caprara // Der Service, der zählt
Corinne Spahr // Vom Wissen zum Tun

8 Schaufenster // News

Mit dem Velo auf dem Schulweg punkten

10 Fokus // Atmung

26 Sicherheit // Kopfschutz

300 Gramm Kunststoff als Lebensretter

28 Projekt // Fit für die Euro

Gemeinden, auf zum Duell!

30 Dossier // Ernährung

42 Seitenblicke // Capoeira

Die Magie der «Roda»

44 Vis-à-vis // Andreas Schär

Gespannte Vorfreude auf die UEFA EURO 08

47 Projekt // Nachhaltigkeit

Sportförderung und Gastfreundschaft

49 mobileclub

51 Medien // Unter der Lupe

53 Pilotprojekt // Monitoring Übergewicht

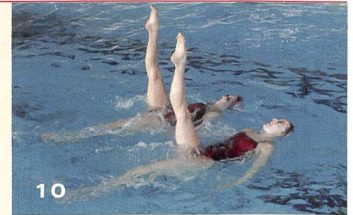
Hoffnung dank Vorwärtsstrategie?

59 Schaufenster // News

62 Menschen // Benedikt Weibel

«Eine friedliche und fröhliche Party»

Fokus



10

Atmung

- 10 Zeit zum Atmen // Synchronschwimmerinnen im Porträt
- 12 Physiologie // Der Sauerstoff im Kreislauf
- 16 Lebensqualität // Östliche Weisheit – globaler Nutzen
- 18 Atemübungen // Mehr Luft für grosse Taten
- 21 Kinder // Bauch voller Lieblingsfarben
- 22 Atemtraining // Das Potenzial liegt in der Luft

Dossier



30

Ernährung

- 30 Christof Mannhart // Die Balance entscheidet
- 33 Lebensmittelpyramide // Es muss etwas mehr sein
- 35 Supplemente // Hochwertige Nahrung ist unersetzbar
- 36 Mahlzeiten // Der richtige Zeitpunkt zählt
- 38 Sportlager // Schmackhaftes für den Gaumen
- 40 Sportgetränke // Vom sinnvollen Einsatz

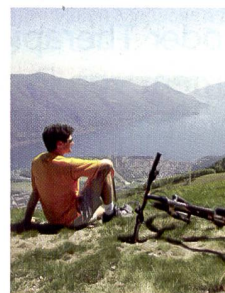
Praxisbeilagen

Frisbee



► Kaum ein Sandstrand oder eine Spielwiese, wo die runde Plastikscheibe nicht umherfliegen würde: Nun soll sie vermehrt auch über den Schulhof segeln und im Vereinssport Einzug finden. Das spezielle Flugverhalten des Frisbees bringt neue technische und taktische Herausforderungen in den Sportunterricht. //

Regeneration



► Wird die Erholung vernachlässigt, kann das zu Leistungsstagnation oder -rückgang und in extremen Fällen sogar zu Übertraining führen. Wer sich im Sport steigern will, kommt – je grösser der Trainingsaufwand wird – um regenerative Massnahmen nicht herum. //

Vertrieb Schweiz:

 **smith&nephew**

BSN medical

Leukotape®



**Damit das Taping
Freude macht.**

Taping ist mehr als das einfache Anlegen eines starren Verbandes. Taping ist eine ganzheitliche medizinische Versorgung zur Prophylaxe oder Therapie von Verletzungen. Deshalb bieten wir ein Sortiment von Produkten rund ums Taping an. Damit jeder Tapeverband hält, was wir versprechen. Leukotape. Das Taping-Sortiment von BSN medical.



Smith & Nephew AG
Glutz Blotzheim-Strasse 1
CH-4502 Solothurn

T +41 (0)32 624 56 60
F +41 (0)32 624 56 81
www.smith-nephew.ch

 **swiss** 
olympic
partner