

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 5

## **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>**

6 **Schaufenster**

8 **Sicherheit im Schneesport**

20 **Projekt**  
«Wild im Schnee»

22 **Ernährung**

24 **Seitenblicke**

26 **Mein Stil**  
Sergej Aschwanden

28 **Psyche**

38 **Neuerscheinungen**

41 **BASPO Shop**

42 **Wissenschaft**  
Realisierung sportpolitischer Massnahmen

46 **Schaufenster**



**Sicherheit im Schneesport**

- 8 Sicherer dank einheitlicher Standards
- 12 «Die Leiter haben Pflichten!»
- 16 Die richtige Schutzausrüstung
- 18 Das gute Verhalten



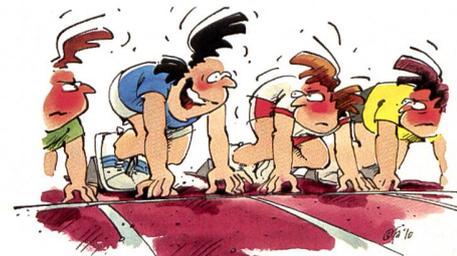
**Ernährung**

- 22 Flüssigkeitszufuhr im Winter



**Seitenblicke**

- 24 Kin-Ball – Auf Eroberungszug durch die Schweiz



**Psyche**

- 28 Körper und Geist sind untrennbar
- 31 Eine Lücke ist gefüllt
- 32 Auch der Kopf will trainiert sein

**Praxisbeilagen**



**Parkour**

Parkour ist die schnelle und effiziente Kunst der Hinderisüberwindung. Es ist die Freiheit und Motivation, Bewegung in Perfektion auszuleben. Dabei bewegt sich der Traceur (Parkour-Athlet) selbstbestimmt und sicher durch seine natürliche Umgebung.



**Kin-Ball**

Wegen seiner einfachen Regeln ist Kin-Ball leicht zu erlernen und verschafft den Spielenden schnelle Erfolgserlebnisse. Das Spiel fördert Zusammenspiel und -arbeit im Team, Sportgeist und nicht zuletzt auch die Gesundheit. Für die Schule eignet es sich hervorragend.