

# Editorial

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 2

PDF erstellt am: **11.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Liebe Leserinnen, liebe Leser

**W**erden sich unsere Nachfahren dereinst wieder wie die Affen fortbewegen? Wenn wir uns die steigende Zahl der übergewichtigen und über Rückenschmerzen klagenden Kinder vor Augen halten, hat diese Frage durchaus ihre Berechtigung.

Die Zahlen diesbezüglich sprechen für sich: Laut einer repräsentativen Studie des Instituts für Lebensmittelwissenschaften der ETH Zürich leidet jeder sechste Junge zwischen sechs und zwölf Jahren an Übergewicht; bei den Mädchen ist es sogar jedes fünfte. Fettleibigkeit betrifft 3,8% aller Schweizer Kinder, und auch Rückenschmerzen nehmen zu. Über 20% der 11- bis 14-Jährigen berichten über gelegentliche oder chronische Rückenschmerzen, und je älter die Kinder werden, desto häufiger treten sie auf.

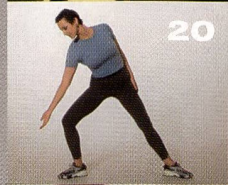
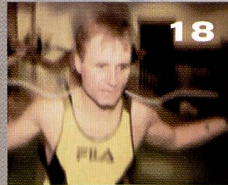
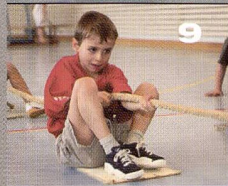
Diese Tatsachen sind alarmierend und haben schwerwiegende Folgen. Haltungsschäden betreffen eine beträchtliche Anzahl unserer Jugendlichen. Für eine gesunde, physiologische Haltung sollte die Wirbelsäule bereits sehr früh durch Muskelkraft stabilisiert werden. Die lokalen und globalen Rumpfstabilisationsmuskeln brauchen jedoch adäquate Reize, damit sie sich entwickeln und ihre Aufgabe erfüllen können. Diese Reize sind im Tagesablauf vieler Kinder seltener geworden. Zudem wird die Muskulatur durch zunehmend sitzende Tätigkeiten immer einseitiger belastet.

Heisst das nun, dass wir bereits im frühen Kindesalter Krafttraining durchführen sollen? Das würde bedeuten, ein Tabu, das im Sportunterricht und im Vereinssport noch sehr stark verankert ist, zu überdenken. Und genau dies hat die vorliegende Ausgabe von «mobile» vor. Wir möchten aufzeigen, dass klug aufgebaute und angepasste Kräftigungsformen im Vorschulalter und während der ersten Schuljahre sinnvoll und nützlich sind. Nicht ein zu frühes, sondern nur ein falsch durchgeführtes Krafttraining ist schädlich.

Auf den folgenden Seiten finden Sie viele wertvolle Tipps, die Ihre Kenntnisse im Krafttraining mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen erweitern. Wir wollen mit diesen Beiträgen dem zunehmenden Haltungsverfall unserer Art entgegenreten und möchten Sie, liebe Leserinnen und Leser, zur folgenden Aufgabe einladen: Führen Sie den Test auf Seite 15 am Anfang und am Ende eines Schul- oder Vereinsjahres durch. Sie werden feststellen, ob sich die Haltung Ihrer Schülerinnen oder Vereinsmitglieder dank Ihren Krafttrainings im Laufe des Jahres verbessert hat ...

Und ohne es abschätzig zu meinen: Lassen wir die Affen im Urwald und tragen zur Entwicklung der aufrechten Haltung einer neuen Generation des Homo sapiens bei!

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch



## Kraft

V-förmige Rücken, gewaltige Nacken, Hügel von Bi- und Trizepsmuskeln: Die Bilder zum Thema Kraft findet man in Bodybuilding-Zeitschriften. Für den Bewegungsunterricht oder das Training im Verein mag Schönheit ein Aspekt sein. Wer jedoch das Ziel seiner Trainings-tätigkeit mit «gut aussehen» beschreibt, dem wird diese «mobile»-Ausgabe nicht weiterhelfen. Auf den folgenden Seiten wird Kraft zuerst als Voraussetzung und nicht als Ziel betrachtet. Das Zitat in der Ouvertüre beschreibt, um was es geht – in diesem Heft und im Sport allgemein: Kraft und Technik gehören zusammen.

- 6 **Ouvertüre**
- 9 **Krafttraining mit Kindern – Die Meinung des Experten zu einem Tabuthema**  
*Janina Sakobielski*
- 10 **Früh Kraft trainieren – Die Chance ergreifen**  
*Lukas Zahner*
- 12 **Das Spiel mit der Kraft beginnt in der Vorschule**
- 15 **Haltungsschwächen – Testverfahren zur Früherkennung**
- 16 **Krafttraining kennt kein Alter**  
*Jost Hegner*
- 18 **«Ich bin kein Feind der Fitnessbranche» – Im Gespräch mit Bruno Baviera**  
*Roland Gautschi*
- 20 **Keine Angst vor dem Hohlkreuz – Eine Fehlhaltung gibt zu Reden**  
*Roland Gautschi*
- 22 **Mehr als Gewichte stemmen – Die Trainingsphilosophie von Jean-Pierre Egger**  
*Erik Golowin*
- 26 **Portfolio Fitness – Dauerbrenner und neue Trends**  
*Ralph Hunziker*
- 29 **Variationen zu einem Thema – «Kraftvolle» Statements**
- 62 **Der Pull-over ist kein Kleidungsstück – Anleitung zum Hanteltraining**  
*Rolf Weber*
- 66 **Die Turnhalle als Fitnessszentrum – Trainingsmöglichkeiten im Sportunterricht**  
*Pierre Meylan*

**Mehr Details**

**www.mobile-sport.ch**