Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 5 (2003)
Heft: 5

Artikel: Selbstbewusstsein braucht Training
Autor: Sutter, Muriel
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991967

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

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

Selbstbewusstsein braucht

Neinsagen und Sich wehren können sind wichtige Themen in der Gewaltdiskussion. Gerade für scheinbar Schwächere, wie Frauen, Kinder und Jugendliche. Hier setzen einige interessante Projekte an. Ein Überblick. *Muriel Sutter*

LaOla – Eine Welle der Prävention im organisierten Sport

Alkohol, Cannabis und Ecstasy im Speziellen und Doping im Allgemeinen sind Begriffe, die in den letzten Jahren nicht nur im Spitzensport, sondern auch im Breiten- und Fitnesssport eine zweifelhafte Popularität erlangt haben. Besonders jugendliche Sportler/innen stehen oft von verschiedenen Seiten unter Druck. Die Forderung nach Erfolg in Ausbildung und Sport, Schönheitsideale und Akzeptanz der Umwelt stehen oft im Widerstreit mit den Bedürfnissen und Problemen Pubertierender. Auch deshalb geraten Jugendliche in Versuchung, sich unlauterer Substanzen zu bedienen. LaOla wendet sich an Sportvereine und -verbände, um direkt «an der Quelle» Gesundheitsförderung und Prävention zu betreiben. Jugendsportleiter können sich über LaOla mit Publikationen, Broschüren und anderem Informationsmaterial eindecken. Weitere Angebote des Projekts sind die Unterstützung von Präventionsprojekten und die Aus- und Fortbildung von Sportleitern. Damit alle Sportarten erreicht werden, können LaOla-Kurse von jedem J+S-Leiter als interdisziplinäre Module belegt werden.

■ *www.laola.ch*

Links zu weiteren Projekten:

Respect my game
Diese Kampagne des schweizerischen Eishockey-Verbandes (sehv) engagiert sich in Form einer Fairplay-Charta für mehr Disziplin und Fairness im Eishockeysport.
■ *www.sehfv.ch/deutsch/respect_de.htm*

Spiele spielen
Förderung von Sozial- und Selbstkompetenz durch ausgewählte Spielformen ist das Konzept, welches die Sozialpädagogen vom Verein «Spiele spielen» zur Gewaltprävention anbieten.
■ *www.spiele-spielen.net*

Trommelfeuer
Das Theaterstück «Trommelfeuer» geht ernste Themen kabarettistisch an. Das Kabarett kann zusammen mit einer fundierten Vor- und Nachbereitung ins Schulhaus geholt werden.
■ *www.ag.ch/lehrerinnenbildung/weiterbildung/trommelfeuer*

Mira
Der Sportverein ist nicht frei von sexueller Gewalt. Mira ist eine Präventionsstelle gegen sexuelle Ausbeutung im Freizeitbereich und berät Vereine in Kursen und Seminaren.
■ *www.mira.ch*

Gewaltiger Themenspeicher
Das Gewaltphänomen ist vielschichtig und lässt sich nicht auf wenige Nenner bringen. Diese Homepage präsentiert eine Fülle von interessanten Beiträgen zum Thema. Beispielsweise Mobbing in der Schule, Prävention und Fachstellen oder einen Link in den Bereich «Sport und Fairplay».
■ *www.gemeinsam-gegen-gewalt.ch/d/links.html*

Infos über Projekte an Schulen
■ *www.volksschulbildung.ch*
■ *www.ajfp.ch*
■ *www.gwatt.ch*

Fanprojekt – Am Ball bleiben

Das Leben eines echten Fans dreht sich um den Ball oder den Puck. Er besucht jedes Spiel «seines» Vereins und identifiziert sich stark mit ihm. Dies führt manchmal so weit, dass sich der Gefühlszustand nach dem Tabellenstand richtet. Im Fussball und Eishockey verrückten Europa gibt es Abertausende von Fans, die sich, je nach Ort und Interesse, mehr oder weniger selbständig organisiert haben. Da sich unter diesen Gruppierungen auch zum Teil extrem gewaltbereite/-fasznierte und vandalistisch veranlagte finden, begannen deutsche Bundesligavereine, die Fanbewegung von sich aus zu organisieren. So entstanden die Fanprojekte, welche vor Ort – in und um das Stadion und den entsprechenden Verein – Jugendsozialarbeit leisten. Hier knüpfen ausgebildete Pädagogen Kontakte zu jugendlichen Fans, bieten ihnen einen Treffpunkt und eine Anlaufstelle, wo sie ihre Probleme besprechen und sich, bei Bedarf, Ratschläge für alle Lebenssituationen holen können. Auf diese Weise lernen sie innerhalb ihrer Fangruppe durch professionelles Coaching, den Herausforderungen des Lebens in- und ausserhalb ihrer Sportart zu begegnen – wie zum Beispiel eine Niederlage zu verkraften.

Was in Deutschland bereits für jeden Bundesligaverein Pflicht ist, beginnt sich hierzulande nun auch auszubreiten: In Zürich besteht ein junges Fanprojekt, welches sich an Fussball- und Eishockeyliebhaber richtet und in Basel ist ein Projekt entstanden, das an der Fachhochschule für Sozialarbeit in Basel erarbeitet wurde (siehe auch S. 24, «Ein Zuhause für Fans»).

■ *www.fanprojekt.ch (Fanprojekt Zürich)*
■ *www.fanprojekt-basel.ch (Fanprojekt Basel)*

Training

TooA – Verteidigung und Persönlichkeit

Gewinn von Selbstvertrauen, Bereitschaft einander zu helfen, Selbstbehauptung und effiziente Abwehrtechniken sind die Kernziele, welche das Projekt TooA verfolgt.

Aufgrund der Erfahrung mit Selbstverteidigungskursen in den letzten Jahren entstand die Idee des SV-Konzeptes: Es hat sich gezeigt, dass ein Kurs allein den Ansprüchen nicht genügen kann. Um gute Resultate auch längerfristig zu erreichen und zu erhalten, sollte die psychische und physische Auseinandersetzung mit der Selbstverteidigung immer wieder aufgefrischt werden. Ist dies nicht der Fall, wird sich die Betroffene in den entscheidenden Sekunden nur vage an das eventuell vor Jahren Gelernte erinnern. Ziel ist, dass eine Verinnerlichung von Abwehrprozessen entsteht. Dies läuft am besten über die Beschäftigung mit einer Kampfsportart, welche als Freizeitbeschäftigung auch sportlich gesehen immer wieder neue Herausforderung bietet. Wer den Anschluss an eine Kampfsportschule nicht wünscht, kann sich aber auch via TooA-Anschlusskurse regelmässig fortbilden.

Das TooA-Projekt entstand unter der Schirmherrschaft von Pallas. Das Angebot richtet sich an Schulen und Sportvereine, die bereit sind, Projekte über einen längeren Zeitraum zu planen. Aber auch Firmen und Privatpersonen können von den Kursen Gebrauch machen.

■ *www.tooA.ch*

Pallas – Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Möglichst viele Frauen und Mädchen mit Selbstverteidigung zu erreichen, ist eines der Anliegen von Pallas. Weitere Ziele verfolgt die Interessengemeinschaft mit der Aus- und Weiterbildung von Trainer/-innen sowie einem gesamtschweizerischen Angebot an qualitativ hochstehenden Kursen. Pallas Selbstverteidigung versteht sich vor allem als präventive Massnahme, setzt sich für persönliche Freiheit und Respekt sowie gegen Gewalt und Diskriminierung ein.

Das Projekt Selbstverteidigung – den Ausschlag gab 1989 die Motion von Nationalrätin Lili Nabholz – wurde als J+S-Fachrichtung Judo an der Eidgenössischen Sportschule Magglingen lanciert und ist nun in der Abteilung Sonderpädagogik der Fachhochschule für Sport in Magglingen angesiedelt. Die Interessengemeinschaft Pallas wird von Trainerinnen und Gönnern sowie diversen Mitgliederverbänden unterstützt. Besonders wichtig ist für Pallas der Kontakt zu den Schulen: In Form von Wahlfachkursen, Schulsport oder Projekttagen können Pallas-Trainerinnen ihre Botschaft sehr praxisorientiert «an die Frau» bringen. Pallas knüpft auf diese Weise Kontakte zu Schulen und anderen Bildungsinstitutionen. So entsteht ein Netzwerk, welches zum einen die Unterweisung von Schülerinnen in effektiven Selbstverteidigungstechniken, zum anderen die Aus- und Weiterbildung von Trainerinnen und Trainern beinhaltet. Jede Frau und auch Männer, die sich mit der Pallas-Philosophie identifizieren und die Zulassungsbedingungen erfüllen, können die Ausbildung absolvieren. Diplomierte Sportlehrkräfte profitieren ab 2004 von einem auf sie zugeschnittenen Spezial-Lehrgang (siehe Kursplan SVSS).

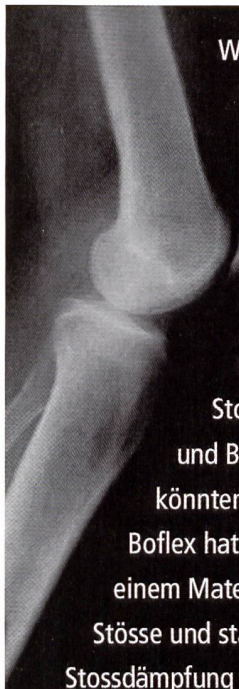
■ *www.pallas.ch*

Foto: Lilo Oppliger

"Boflex führt zu effektiverem Training und beugt Verletzungen vor."

Ole Petter Ramfjord
Physiotherapeut
Kristiansand, Norwegen

BOFLEX SPORTBODEN



Was genau ist im Hallensport an der Unterlage so wichtig? Die Experten sind sich uneins. Und wir behaupten nicht, dass wir alle Antworten haben, aber wir haben solide Kenntnisse von flächenelastischen Sportböden.

Von Boflex wurden in den letzten 14 Jahren mehr als 1,5 Mio. m² Sportboden in die ganze Welt geliefert und verlegt. Und es besteht heute kein Zweifel, dass vermehrte Aktivität in der Halle aufgrund schlechter Stossdämpfung und hoher Friktion Gelenkband-, Kreuzband- und Belastungsschäden begünstigt. Viele dieser Verletzungen könnten mit einem flächenelastischen Boden vermieden werden. Boflex hat die Elastizität im Boden integriert, mit Evazote 50, einem Material, das besonders dafür entwickelt wurde, dynamische Stösse und statische Belastungen aufzufangen. Die progressive Stossdämpfung sichert einen optimalen Kraftabbau in Verbindung mit hoher Stabilität – für Kinder wie Erwachsene.

Damit die Leidenschaft keine Leiden schafft – ein Sportboden von Hagetra!

Boflex

HAGETRA
Parkett für alle Böden

HAGETRA AG, Parkett für alle Böden, 8608 Bubikon. Tel. 055 243 34 00. www.hagetra.ch