

Test bestanden?

Autor(en): **Aeberhard, Christine / Held, Leo / Keim, Véronique**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991788>

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.

Test bestanden?

Die Antworten // Die Trainingslehre wirft Fragen auf. Wir haben sie Experten gestellt, die sich tagtäglich mit Aspekten der Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination oder Beweglichkeit auseinander setzen.

➤ Ausdauer

Experte: Roland Schütz, Dozent am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Bern und Mitglied der Fachgruppe «Ausdauer» von Swiss Olympic.

Redaktion: Christin Aeberhard

► **Was verändert sich in meinem Körper, wenn ich regelmässig Ausdauersport betreibe?** Unter Ausdauer versteht man die Fähigkeit, eine Belastung über längere Zeit auszuhalten, ohne zu ermüden, oder sich nach einer Belastung schnell zu erholen. Um diese Ermüdungsresistenz zu erlangen, werden im Körper nach einer Belastung Anpassungsprozesse ausgelöst. Die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit hängt davon ab, wie viel Energie die arbeitende Muskulatur pro Zeiteinheit mit Hilfe von Sauerstoff produzieren kann. Für eine hohe Energieproduktion muss einerseits das gesamte Sauerstoff-Versorgungssystem optimiert werden: Der Körper bildet mehr rote Blutkörperchen, um mehr Sauerstoff auf einmal im Blut transportieren zu können. Die «Transportwege», die Blutbahnen (Kapillaren) müssen möglichst ein dichtes Netz bilden, und der «Motor des Kreislaufes» (Herz) wird grösser und stärker, um mehr Blut pro Zeiteinheit durch den Körper pumpen zu können. Andererseits gibt es in der Muskulatur Anpassungen. Die Anzahl der «Kraftwerke» (Mitochondrien), die die Energie bereitstellen, um die Muskeln zu aktivieren, nimmt zu. Auch das Atemsystem, der Stoffwechsel und der Hormonhaushalt passen sich an.

Wer hat die beste Ausdauer; ein Schwimmer, Radfahrer oder Läufer? Die drei Sportarten können nicht miteinander verglichen werden, obwohl alle zu den Ausdau-



Foto: Keystone/Peter Klauzner

ersportarten zählen. Alle drei Disziplinen lösen im Körper ähnliche globale Anpassungen aus; das Herz- Kreislauf-System, das Hormonsystem und der Stoffwechsel verändern sich durch das Training in ähnlicher Masse. Die lokalen Anpassungen finden in den Muskeln statt und nur in denjenigen Muskelgruppen, die durch die ausgeübte Sportart verstärkt beansprucht werden. Die lokalen Anpassungen sind also bei Läufern und Schwimmern unterschiedlich.

Deshalb unterscheidet man zwischen einer allgemeinen und spezifischen Ausdauer. Die allgemeine Ausdauer befähigt uns dazu, irgendwelche Aktivitäten über längere Zeit auszuüben, ohne stark zu ermüden. Mit spezifischem Ausdauertraining wird die spezifische Leistungsfähigkeit in einer bestimmten Sportart gezielt verbessert. Ein Schwimmer, der zum Laufsport wechseln möchte, hat bereits eine gute allgemeine Ausdauer, muss sich aber die spezifische Ausdauer noch aneignen.

Wie kann ich ohne Pulsuhr das ideale Tempo für ein Ausdauertraining festlegen? Das «ideale» Tempo für ein Ausdauertraining wird durch die angestrebten Ziele bestimmt. Die gängige Lehrmeinung besagt, dass die allgemeine Ausdauer am besten mit moderaten Belastungen trainiert wird. Viele haben immer noch das Gefühl, ein Ausdauertraining nütze nur dann etwas, wenn es so richtig anstrengend ist. Um die allgemeine Grundlagenausdauer zu verbessern, reicht es, wenn das Training als «ein wenig anstrengend» empfunden wird, die Atmung leicht erhöht ist und man etwas schwitzt. Die allgemeine Regel, «ich muss mich während des Ausdauertrainings gerade noch mit jemandem unterhalten können», ist sicherlich auch ein guter Anhaltspunkt. Mit folgendem Test kann einfach überprüft werden, ob das Tempo angemessen gewählt wurde: Eine vorgegebene Strecke wird zu Beginn eines Ausdauertrainings (30 Minuten) zurückgelegt und die Zeit gemessen. Am Ende des Trainings sollte dieselbe Strecke nochmals in derselben Zeit und mit einem ähnlichen Belastungsempfinden absolviert werden können.

Ab welchem Alter kann ich mit Kindern die Ausdauer trainieren? Die physiologischen Anpassungen sind bereits im Kindesalter ähnlich wie bei Erwachsenen. Ein Ausdauertraining im Sinne von erzwungenen, länger dauernden Belastungen (zum Beispiel 30 Minuten Dauerlauf) ist nicht kindsgerecht. Ich frage mich, ob es über-

haupt notwendig ist, die Ausdauer bei Kindern in einem organisierten Rahmen zu schulen. Das beste allgemeine Grundlagenausdauertraining absolvieren Kinder, wenn sie die Möglichkeit haben, sich zu viel bewegen, draussen spielen und sie den Weg in die Schule und ins Training mit eigener Muskelkraft zurücklegen.

Die Ermüdungsresistenz schon früh zu fördern, scheint mir, auf welchem Weg auch immer, sehr wichtig. Sie bildet die Voraussetzung, um alle anderen konditionellen und koordinativen Faktoren und auch technische Abläufe effizient trainieren zu können.

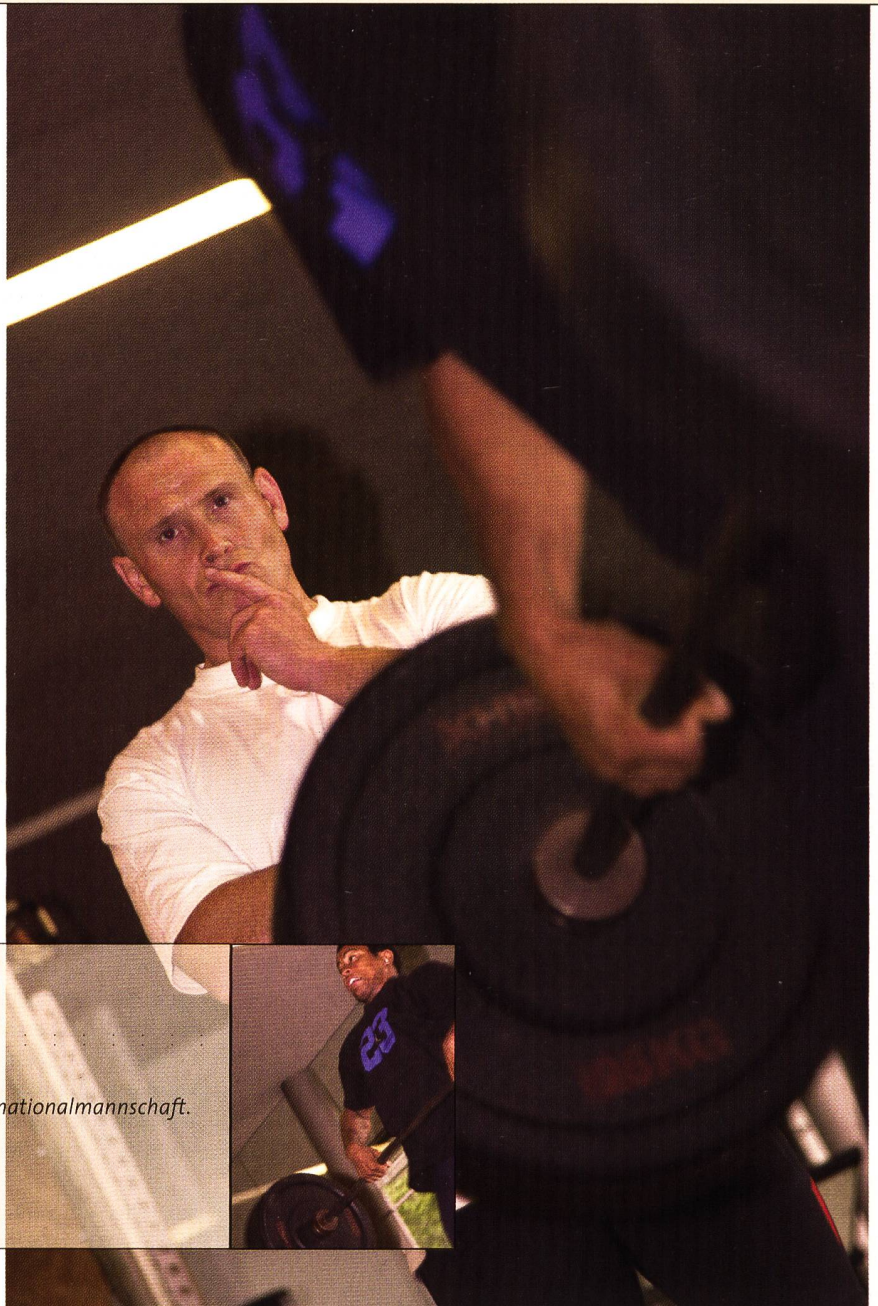
Wie kann ich ein sinnvolles Ausdauertraining für Kinder gestalten? Es gibt unzählige Möglichkeiten die Ausdauer auf spielerische und abwechslungsreiche Art und Weise zu fördern. Zum Beispiel ein Würfelspiel, bei dem die Kinder eine Viertelstunde an verschiedenen Posten Punkte sammeln können und dabei ununterbrochen in Bewegung sind. Wie schon erwähnt, können auch viele Spiel- und Übungsformen so gestaltet werden, dass die Komponente Ausdauer trainiert wird. Dabei sind kleine Gruppen, kurze Pause und eine lange Bewegungszeit unabdingbar. Es ist auch darauf zu achten, dass die Kinder stets in Bewegung sind. Die Intensitäten dürfen aber ruhig variieren. Solche ausdauerorientierten Sequenzen werden am Besten am Ende eines Trainings durchgeführt.

Einzig der Intensitätsbereich, in dem man sich während zwanzig Sekunden bis zwei Minuten mit maximaler Geschwindigkeit bewegt (Stehvermögen), sollte mit Kindern bis in die Pubertät gemieden werden. Sie ertragen die dabei ausgeschütteten Stresshormone schlecht. Es ist Sache der Leiter, die Aufgaben dementsprechend auf sehr kurze und intensive (Schnelligkeit) oder lange und moderate Belastungen auszurichten. Im Prinzip merken die Kinder selbst, wenn es ihnen zu intensiv wird, und verlangsamen das Tempo alleine.

Ich habe nur zwei Trainingseinheiten pro Woche mit meinen Juniorinnen. Neben Technik und Taktik kann ich nicht noch die Grundlagenausdauer trainieren. Was kann ich meinen Junioren als Hausaufgaben auftragen? Wie kann ich am besten kontrollieren, ob sie die Hausaufgaben auch ausführen? Eine Möglichkeit besteht darin, die Junioren und Juniorinnen aufzufordern, mit dem Velo oder den Inlineskates ins Training und in die Schule zu fahren, was auch sehr einfach zu kontrollieren ist. Eine weitere Möglichkeit ist, einen Wettbewerb innerhalb der Trainingsgruppe auszuschreiben. Die Jugendlichen sollen binnen eines halben Jahres (in Gruppen) möglichst viel Bewegungszeit sammeln. Pro festgelegte Zeiteinheit (10 Minuten laufen, 15 Minuten Inlineskaten oder schwimmen, 20 Minuten Rad fahren) kann ein Häuschen auf der Tabelle ausgemalt werden, die im Training aufgehängt wird. So werden die Jugendlichen animiert, sich regelmässig ausserhalb der wöchentlichen Trainings zu bewegen.

Natürlich sollte auch überprüft werden, ob das Ausdauertraining etwas nützt. Dazu kann ein Standard- Club- Ausdauerterst durchgeführt werden. Das kann eine Lauf-, Inline- oder Bikestrecke sein, die zwei Mal im Jahr vom gesamten Verein absolviert wird. Danach können Ranglisten nach Kategorien und/oder Teams erstellt werden. Auch eine ewige Bestenliste wäre eine Möglichkeit. Das schafft eine gewisse Transparenz, wie es um die Ausdauerfähigkeit der einzelnen Mitglieder steht. Es kann auch dazu motivieren, freiwillig an seiner Ausdauer zu arbeiten, um sich innerhalb des Teams oder als ganzes Team zu verbessern. //

» **Das beste allgemeine Grundlagenausdauertraining absolvieren Kinder, wenn sie sich viel bewegen, draussen spielen und den Weg in die Schule und ins Training mit eigener Muskelkraft zurücklegen.** «



› Kraft

Experte: Leo Held, Trainer der Schweizer Judonationalmannschaft.

Redaktion: Roland Gautschi



Foto: Philipp Reinmann

► Was meinen wir, wenn wir von «Kraft» sprechen?

Physikalisch gesehen wird die Kraft als beschleunigte Masse definiert. Für den Sport ebenso wichtig ist aber die «Leistung», also Arbeit pro Zeiteinheit (Arbeit = Kraft mal Weg). Bei beiden Begriffen spielt die Bewegungsgeschwindigkeit eine entscheidende Rolle. Damit möglichst viel Arbeit pro Zeiteinheit verrichtet und damit eine hohe Leistung erzielt werden kann, muss ein System sehr gut organisiert und koordiniert sein. Kraft hat deshalb immer auch eine grosse koordinative Komponente. Im Falle der muskulären Kraft geht es um die Koordination innerhalb des Muskels (intramuskuläre Koordination) und um das möglichst effiziente Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen (intermuskuläre Koordination). Sind diese beiden Faktoren sehr gut optimiert, kann eine Bewegung eben auch maximal schnell ausgeführt werden. Ob sie jedoch auch präzise ist und dort ansetzt, wo sie Wirkung zeigt, ist wieder eine andere Frage.

Wie soll ein Krafttraining aufgebaut werden? Zuerst muss eine globale Stabilität geschaffen werden. Stabilität, insbesondere jene des Rumpfes, ist wesentliche Voraussetzung, damit die Maximalkraft erhöht werden kann. Diese muss aber auch wieder sportartspezifisch umgesetzt werden können, also muss integrativ im technischen und koordinativen Bereich gearbeitet werden.

Im Training mit gut trainierten Athletinnen und Athleten laufen diese Aspekte bzw. Inhalte jedoch in der Regel parallel ab und beeinflussen sich gegenseitig. Das Training der Stabilität hat positive Auswirkungen auf die Maximalkraft und die Verbesserung der Koordination beeinflusst die Stabilität positiv (Maximalkraft = grösstmögliche Kraft, die ein Muskel oder eine Muskelgruppe bei maximaler willkürlicher Aktivierung entfalten kann). Meine Athleten machen immer stabilisierende Übungen, bevor sie in einen eher technischen Trainingsteil einsteigen.

Welche Art Krafttraining ist ab welchem Alter möglich?

Erfahrungen mit Kindern haben gezeigt, dass sie durch Krafttraining durchaus ein Mehr an Kraft erreichen. Jedoch nicht durch eine Querschnittvergrößerung des Muskels, sondern durch eine verbesserte intra- und intermuskuläre Koordination. Es wäre jedoch falsch, deshalb mit Kindern kein Krafttraining zu machen. Insbesondere sind körperbildende und körperstabilisierende Übungsformen geeignet, um einerseits Haltungsfehlern (später Haltungsschäden) vorzubeugen und andererseits Voraussetzungen für ein intensiveres Krafttraining in der Pubeszenz und Adoleszenz zu schaffen, wenn die Jugendlichen aufgrund hormoneller Voraussetzungen für ein effizientes Krafttraining bereit sind. Ebenfalls sehr wichtig ist das frühe Erlernen der korrekten Techniken für das spätere Krafttraining. Wer beispielsweise im goldenen Lernalter zwischen 10 und 12 Jahren lernt, wie man kleine Gewichte wie einen Besenstil korrekt hebt und stemmt, der hat dieses Bewegungsmuster rechtzeitig gespeichert und kann es später wieder gut ansteuern. Auch für hoch intensive Formen des Schnellkrafttrainings im Leistungsbereich müssen entsprechende Voraussetzungen geschaffen werden (Schnellkraft = Die Fähigkeit, einen grossen Impuls innerhalb einer kurzen Zeit zu realisieren, Widerstände mit hoher Kontraktionsgeschwindigkeit zu überwinden und einen Gegenstand oder den eigenen Körper zu beschleunigen). So bei plyometrischen Krafttrainingsformen, bei denen (beispielsweise im Niedersprungtraining) die Elastizität und Federwirkung der Muskulatur gezielt für einen Leistungszuwachs genutzt wird. Es geht, in chronologischer Ordnung um Folgendes:

- Stabilisation, um Haltungsfehlern, die zu Haltungsschäden führen können, vorzubeugen.
 - Technisches Krafttraining für das Erlernen korrekter Techniken für das spätere Krafttraining.
 - Maximalkrafttraining (vom Einfachen zum Komplexen).
 - Schnellkrafttraining (Reaktivkrafttraining etc.).
2. bis 4. immer in Verbindung mit Körper stabilisierendem Krafttraining.

Was versteht man unter einem «integrierenden Krafttraining»?

Es geht darum, technische Aspekte in ein Krafttraining einfließen zu lassen oder umgekehrt, das Techniktraining um den Faktor Kraft zu steigern. Ich verwende die Begriffe «technisches» Krafttraining und «kraftnahes» Techniktraining. In der praktischen Umsetzung bedeutet dies, dass eine Last nicht einfach gehoben oder gestemmt, sondern in Ahnlehnung an die richtige (Judo-)Technik bewegt wird («technisches» Krafttraining) oder eine bestimmte Technik oder Ausgangslage für einen Judowurf mit sehr viel Widerstand geübt wird («kraftnahes» Techniktraining). Dies mag sich jetzt sehr judospezifisch anhören, diese Methoden lassen sich jedoch auch in andere Sportarten übertragen. Sportartspezifisches Krafttraining kann nicht einfach delegiert werden. Es braucht die Trainerin oder den Trainer, damit das Training auch im Kraftbereich den sportartspezifischen Bedingungen (Anforderungsprofil) der entsprechenden Sportart gerecht wird.

» Wer meint, er oder sie könne mit Juniorinnen und Junioren in der Pubertät oder Adoleszenz mit «richtigem» Krafttraining beginnen, liegt falsch. «

Was wird beim Krafttraining oft falsch gemacht? Eine korrekte Technik ist das A und O. Dies setzt natürlich eine gute Stabilisierungsfähigkeit und Koordination voraus. Wer meint, er oder sie könne mit Juniorinnen und Junioren in der Pubertät oder Adoleszenz mit «richtigem» Krafttraining beginnen, liegt falsch. Die Voraussetzungen müssen rechtzeitig (möglichst früh) geschaffen werden. Dann kann auch der oft gehörte Vorwurf, Krafttraining sei gefährlich, entkräftet werden. Hier gilt der Grundsatz: Rechtzeitig und passend zum Entwicklungsstand der Jugendlichen. Was mögliche Verletzungen anbelangt, sind Bewegungen, die in der offenen Spielsituation oder im Wettkampf vorkommen, zum Teil viel riskanter und gefährlicher als technisch korrekt ausgeführte Übungen zur Verbesserung der Kraftfähigkeiten.

Ein weiterer Mythos und oft gehörter Einwand ist der, dass Krafttraining langsam mache. Deshalb haben viele Trainer das Gefühl, dass sie mit kleineren Gewichten, die sehr schnell bewegt werden, bessere Resultate erzielen. Hierbei ist zu bedenken, dass im Sinne einer intermuskulären Koordination mit hohem Gewicht und angepassten Wiederholungs- und Satz Zahlen (Serien) grössere Erfolge zu erzielen sind als mit schnellen Bewegungen und kleinen Gewichten. Eine wichtige Voraussetzung hierfür ist, dass die Gesamtbewegung koordinativ gut aufgegliedert ist und der Bewegungsumfang dank einer guten Beweglichkeit optimal genutzt werden kann. Berücksichtigt man diese Aspekte, so sind entsprechende Leistungsverbesserungen durch die Optimierung der Maximalkraft (als Basis der Kraft- und Schnellkraftkomponenten) zu erwarten.

Wie soll Krafttraining in der Schule inszeniert werden?

Bei jüngeren Kindern im Vorschulalter und auf der Grundstufe gibt es viele geeignete Übungs- und Spielformen, um die Kraftfähigkeiten im Hinblick auf eine ausgewogene Körperstabilisation auszubilden. Auch später ist es wichtig, dass das Krafttraining nicht zum «Stundenfüller» oder gar als Strafe eingesetzt, sondern zu einem wichtigen Unterrichtsbestandteil wird. Die Lehrpersonen müssen fähig sein, entsprechende Sequenzen mit Aufforderungscharakter motiviert anzuleiten und auf positive Aspekte eines allgemeinen und zielgerichteten Krafttrainings hinzuweisen. Wenn Kinder und Jugendliche die positiven Effekte des Trainings, insbesondere des Krafttrainings, spüren, sind sie zu lebenslangem Sporttreiben motiviert, in dem das Krafttraining einen festen Platz hat. Und übrigens: Kreative Lehrpersonen oder Trainer können jeden Raum im Handumdrehen in einen Krafttrainingsraum umwandeln. Es braucht dazu keine teuren Geräte. //

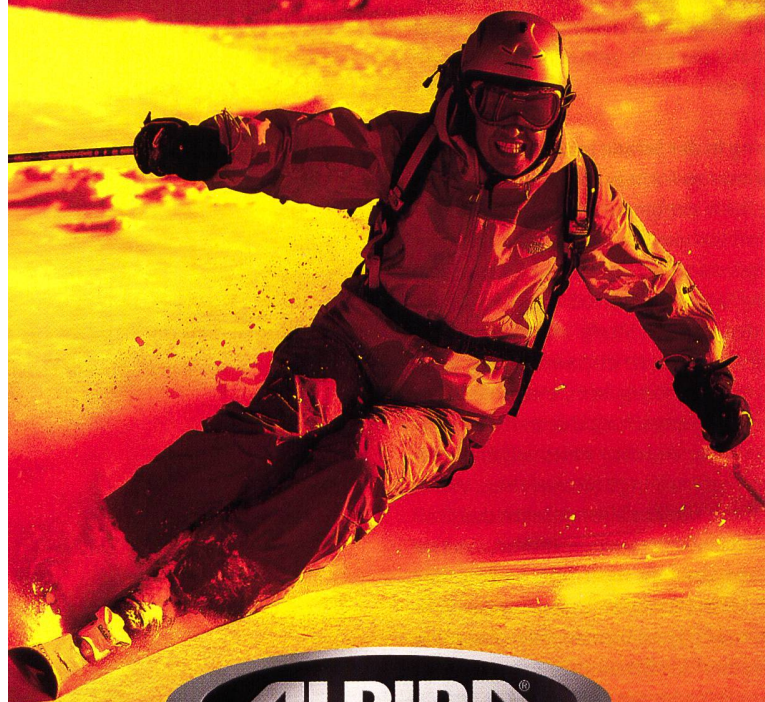
SWISSski



www.alpinasport.ch

Swing the Snow

SWING IN 4 SIZES QUATTROFLEX TECHNOLOGY



EYEWEAR & HELMETS

ALPINA Optik + Sport AG · CH-8123 Ebmatingen · info@alpinasport.ch

T-BOW®

das ideale Sportgerät



Freude, Lust und neuen Schwung für Groupfitness-Kurse, Circuit-Training, Heimfitness und Rehabilitation.

Offerten und Bestellungen: info@t-bow.ch

Infos: 041 783 83 83 oder www.t-bow.ch



85 Möglichkeiten
Ihre Projektwoche oder
Seminare in einem der
Naturfreundehäuser
durchzuführen.

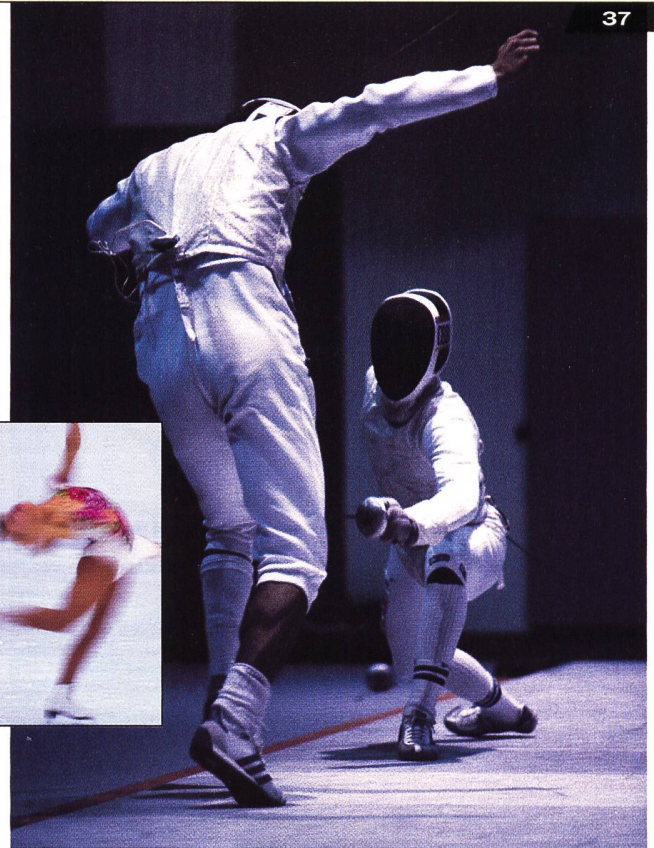


Infos unter
031 306 67 67
www.naturfreunde.ch
info@naturfreunde.ch

› Schnelligkeit

Experte: Gilles Cometti, Dozent an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Dijon.

Redaktion: Véronique Keim



► **Kann ein 20-jähriger Spieler seine Schnelligkeit noch verbessern? Wenn ja, wie?** Aber sicher! Dazu gibt es verschiedene Mittel. Zunächst gilt es, die Lauftechnik zu verbessern, und zwar auf den Ebenen Körperstellung, Abrolltechnik, Oberkörperhaltung, Schrittlänge usw. Im Klartext heisst das, dass man den Sportler laufen lehrt. Dann versucht man, mit Hilfe spezifischer Übungen und schwerer Gewichte die Startphase zu verbessern. Und für die Laufphase ist plyometrisches Training sinnvoll, das vor allem auf die Fussreaktion ausgerichtet ist.

Wie werden Kinder trainiert, damit sich ihr Schnelligkeitspotenzial entfalten kann? In erster Linie muss mit vielfältigen Hüpf- und Springübungen die Qualität des Abrollens verbessert werden. Dieses Training erfordert eine gute Beobachtungsgabe, über die meist nur Lauf- und Sprungtrainer verfügen. Ein Training mit Springseil, Reifen, Skippings und Minihürden, bei dessen Ausführung die drei Prinzipien Körperstellung, Beckenbewegung und Muskelarbeit (vor allem plyometrisch) beachtet werden, gibt den Jugendlichen die

Grundlagen für die nachfolgenden, stärker auf die Kraft ausgerichteten Trainingseinheiten. Das beste Alter für diese Art Training liegt für Mädchen bei 11 bis 12 und für Jungen bei 13 bis 14 Jahren.

Zwei Parameter bestimmen die Schnelligkeit: Amplitude und Frequenz. Wie lässt sich die Schrittlänge ohne gleichzeitige Reduktion der Schrittanzahl erhöhen? Eigentlich kann man die Laufgeschwindigkeit vor allem dadurch erhöhen, dass man an der Amplitude arbeitet. Wird der Sprinter stärker (Muskeltraining unter Belastung) und seine Reaktion beim Abrollen schneller (Plyometrie), macht er längere Schritte, ohne deren Frequenz zu senken. Eben weil die Dauer des Bodenkontakts abnimmt – der Athlet ist ja dynamischer –, kommt es zu keiner Verlangsamung der Frequenz.

Besteht allerdings ein Risiko, dass sich die Frequenz in eine falsche Richtung entwickelt, wird empfohlen, Abrollen mit hoher Kadenz zu trainieren, so wie es der italienische Sprinttrainer Donati anregt: Skippingsequenzen in hoher und niedriger Kadenz repetieren, damit der Spieler oder Athlet die Schrittanzahl stärker gewichtet. Das ist eine effiziente Methode.

Wie sieht eine Trainingseinheit aus, die auf die Optimierung der ersten drei Schritte ausgerichtet ist? Meine Einheit beginnt mit dem, was wir «Russisches Einlaufen» nennen: Dabei wird Muskel für Muskel isoliert kontrahiert und gelockert, um eine möglichst gute Durchblutung zu erreichen. Anschliessend folgen kurze Sprints (maximal 15 Meter) aus Startsituationen, damit von den richtigen Empfindungen ausgegangen wird. Man lässt also vor dem Start verschiedene Sprünge ausführen und erzwingt so eine grössere Dynamik (Beispiele siehe links). //

Wie der Blitz

- Sechs Sprünge aus dem Stand (Dynamik des Fussgelenks trainieren, Beine gestreckt), dann ein 12-Meter-Sprint.
- Vier Banksprünge, Sitzstart und 10 Meter sprinten.
- Vier «Hampelmänner» in und aus dem Reifen, Vierteldrehung und 12-Meter-Sprint.
- 10 Skippings über die Markierkegel, 12 Meter sprinten; auf die Bank sitzen, 10 Meter sprinten; zum Schluss vier Hürdensprünge und ein 12-Meter-Sprint.

Die Startsituationen lassen sich variieren, das Hauptaugenmerk gilt der Reaktivität (möglichst kurze Kontaktzeiten auf dem Boden). //



Gruppenhäuser für Ferien- und Freizeitlager in Graubünden

■ Garni Julia, 1200 m ü. M.

- Am Dorfrand von Savognin
- 100 Betten mit Dusche/WC
- Neue Küche, Office, Aufenthaltsraum
- Selbstkocher, Halb- oder Vollpension

■ Piz Grisch, 1600 m ü. M.

- Oberhalb Savognin
- 32 Betten
- Aufenthalts-/Essraum mit Cheminée
- Selbstkocher

Winter 06/07: 7. bis 19. Januar 2007

Sommer 2007: Diverse freie Daten

Garni Julia / Piz Grisch

Postfach, CH-7460 Savognin

Tel. +41 81 684 14 44

garni.julia@savogninbergbahnen.ch

www.savogninbergbahnen.ch



Wander- und Ski-Weekend im Wallis

Für Gruppen 3 Tage schon
ab Fr. 195.- inkl. HP und
2 Tageskarten Aletsch

Seminar- & Aufenthaltsräume

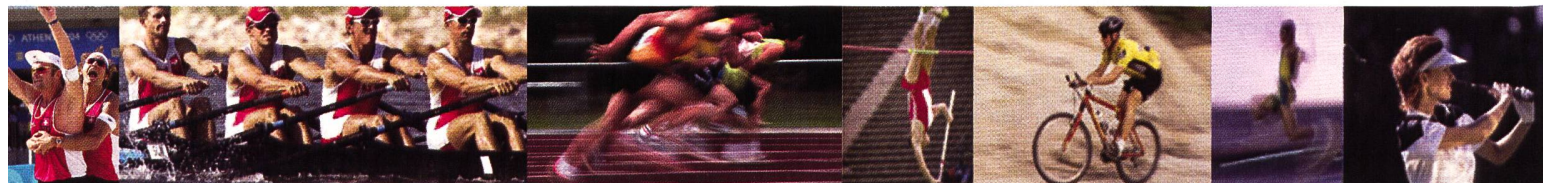
Grosses Sport- & Freizeitangebot

Hallenbad und Sauna

Unterkunft im Mehrbettzimmer
oder im Doppelzimmer (Aufpreis)

SPORTCENTER
FERIENFIESCH

3984 Fiesch/Wallis
Telefon 027 970 15 15
www.sport-feriencenter.ch
info@sport-feriencenter.ch



BEMER[®]
3000

swiss olympic
partner

Bio-Elektro-Magnetische-Energie-Regulation
(BEMER 3000) ist eine legale biophysikalische Methode
zur Optimierung der individuellen Leistungsfähigkeit.

Höchstleistungen

Schone deine Energie durch

- effizientes Aufwärmen und eine
- verkürzte Regenerationszeit.

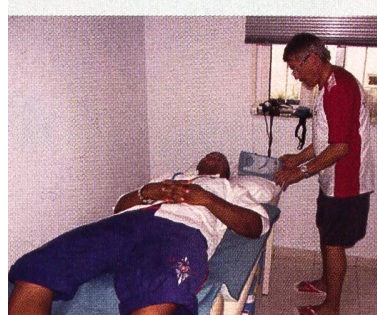
Diese zwei entscheidenden Leistungs-
faktoren werden mit dem BEMER 3000-

System positiv beeinflusst über die
Förderung der Durchblutung, die
bessere Verwertung von Energie-
trägern und optimierte Stoffwechsel-
bedingungen.

Gesundheit

Beuge Sportschäden vor, reduziere
das Verletzungsrisiko und

beschleunige den Heilungsprozess
nach Verletzungen: die BEMER 3000-
Therapie unterstützt dich auch bei
hochintensiver sportlicher Belastung
im Erhalt der Gesundheit und der
Leistungsfähigkeit.



Vertrauen

Warum Dr. med. Beat Villiger, Leiter
des Swiss Olympic Medical Team,
dieses System nutzt: „Vorsprung
der BEMER-Therapie durch
wissenschaftliche Belegung!“

**Wir informieren gerne über unser
BEMERkenswertes Test- und Kaufangebot**

BEMER Medizintechnik

Schliessa 12 - FL 9495 Triesen

Tel.: 00423 - 399 39 70

Fax: 00423 - 399 39 79

E-Mail: info@be-mt.li

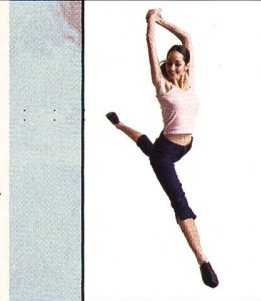


www.bemer3000.com

› Beweglichkeit

Experte: *Gérald Gremion, Spezialarzt für Sportmedizin und Chefarzt am Hôpital orthopédique de la Suisse Romande in Lausanne.*

Redaktion: *Véronique Keim, Valérie Gobelet*



► Sind Dehnungsübungen nach einer Anstrengung sinnvoll?

Das hängt vom anvisierten Ziel ab. Wenn die Gelenkamplitude erhöht werden soll, sind Stretchingübungen nach einer Anstrengung sinnvoll. Die wirkungsvollsten Methoden sind hier statisches Stretching oder Anspannungs-Entspannungs-Dehnen. Ein weiterer Beweggrund für Stretchingübungen nach einer Anstrengung ist die Verspannung des Muskels. Dem kann mit Dehnungsübungen von etwa 15 Sekunden Dauer bei schwacher Intensität begegnet werden, das bewirkt eine Lockerung der versteiften Muskeln.

Abzuraten ist hingegen von statischen Dehnungsübungen nach einem intensiven Spiel, wenn ein oder zwei Tage danach wieder gespielt werden soll, wie das häufig an Turnieren der Fall ist. Damit kann das Muskeltrauma verstärkt werden, was einen Muskelkater und damit eine verminderte Leistungsfähigkeit zur Folge hat.

Betrachtet man die vornüber geneigte Haltung vieler ehemaliger Fussballer, stellt sich die Frage, ob da nicht spezielle Dehnungsübungen angebracht gewesen wären ... Das ist natürlich richtig. Dazu ist zu sagen, dass Fussballer nicht zu den ausgesprochen beweglichen Sportlern zählen. Ausserdem verursachen die ständigen Mikrotraumata bei einem derartigen Spiel Verletzungen, die zu Coxarthrose mit Beweglichkeitsdefiziten der Hüfte führen können; und diese ziehen die vornüber geneigte Haltung nicht nur des Fussballers, sondern auch des Tennisspielers nach sich.

Dehnungsübungen fördern den Milchsäureabbau nicht. Wie lässt sich die Erholungsphase trotzdem verkürzen? Die Milchsäure wird nicht ausgeschieden sondern in der Regel vor Ort umgesetzt und zum Wiederaufbau der Glykogenreserven benötigt. Zum Fördern der Erholung kann man mit den verschiedenen im Wettkampf beanspruchten Muskelgruppen Anspannungs-Entspannungs-Serien vornehmen oder auch die Beine hochlagern, um den venösen Rückfluss zu erleichtern. Heisse Bäder oder Sauna beschleunigen die lokale Zirkulation ebenfalls und erlauben die Ausscheidung von Stoffwechselabfällen.

Kann man vor einer Anstrengung mit Sequenzen, bei denen Explosivkraft gefragt ist, auf Dehnungsübungen verzichten? Setzt man sich da nicht der Gefahr eines Muskelrisses aus? Es finden sich jedenfalls keine Studien, die ein erhöhtes Muskelrisiko bei Trainings vom Typ Sprint ohne vorgängiges Stretching nachweisen. Das Gegenteil scheint sogar wahrscheinlicher.

Beim Warmlaufen gilt es, Streck- und Beugemuskeln auseinander zu halten. Die Streckmuskeln dürfen nicht gedehnt werden, sonst nimmt ihre Leistungsfähigkeit ab. Vor Sprung- und Sprintübungen hingegen dürfen die Hüftbeuger in nicht allzu grosser Amplitude bei ein- bis zweimaliger Wiederholung gedehnt werden. Zum Einlaufen gehören Übungen, die die Gefässe anregen, auf der Basis von Kontraktion abwechselnd mit Lockerung, damit die Muskelpumpe in Gang kommt. Natürliches Bewegungen, beispielsweise die Kreisbewegung, ist oft besser geeignet, um die Gelenke auf einen Einsatz mit grossen Amplituden vorzubereiten.

Studiert man die Literatur zum Thema, kommt man zum Schluss, dass Stretching vorteilhaft sein, aber auch ungünstige oder überhaupt keine Auswirkungen haben kann ... Wie soll man sich da als Trainer zurechtfinden und was soll man den Athleten empfehlen? Das hängt vom anvisierten Ziel ab. Gesundheitssportler sollen tun, was ihnen richtig scheint und gut tut. Wer sich nach einer Anstrengung dank Stretching wohler fühlt, hat keinen Grund, darauf zu verzichten.

Im Leistungssport, da wo eine hohe Gelenkamplitude nicht erforderlich ist, rate ich von Dehnungsübungen wie PNF-Stretching, Anspannungs-Entspannungs-Dehnen und statischem Stretching während der letzten 48 Stunden vor einem Wettkampf ab. Und zwar, weil man das Risiko eingeht, dass sich die Leistungsfähigkeit reduziert. //

Bestellatalon**► Kurs «Sportlager»**

- Mitglieder mobileclub Fr. 320.–
 Nichtmitglieder mobileclub Fr. 350.–

► Pogo Stick

blau (Publikumspreis: Fr. 96.–)

- Mitglieder mobileclub Fr. 81.60 (inkl. MWST) + Porto Fr. 9.–
 Nichtmitglieder mobileclub Fr. 91.20 (inkl. MWST) + Porto Fr. 9.–

► Sporthilfe Kalender

- Mitglieder mobileclub Fr. 35.–, + Porto Fr. 6.–
 Nichtmitglieder mobileclub Fr. 49.–, + Porto Fr. 6.–
 (Das Angebot ist solange Vorrat gültig)

► T-Bow Multifunktionsbogen

orange mit blauer Matte (Publikumspreis: Fr. 178.–)

Anzahl _____

- Mitglieder mobileclub Fr. 160.– (inkl. MWST) + Porto Fr. 15.–
 Nichtmitglieder Fr. 168.– (inkl. MWST) + Porto Fr. 15.–
 (Das Angebot ist nur bis Ende November 2006 gültig)

► Elastic Set

(Publikumspreis: Fr. 49.–)

Anzahl _____

- Mitglieder mobileclub Fr. 44.– (inkl. MWST)
 Nichtmitglieder Fr. 47.– (inkl. MWST)

Ja, ich will «mobile» abonnieren!

- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.–/Ausland: € 46.–).
 Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–).
 Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.–/Ausland: € 14.–).
 Ich bin bereits Abonnent von «mobile» und möchte Mitglied im mobileclub werden (Fr. 15.–/Jahr).

Vorname

Name

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

Einsenden oder faxen an:

Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen

Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch

Kurs // Sportlager

► Suchst du neue Anregungen für die optimale Vorbereitung deines nächsten Sportlagers mit der Schule oder dem Verein? Lass dich von Experten des Nationalen Jugendsportzentrums Tenero beraten! Der Kurs richtet sich an alle, die ihre didaktischen Kompetenzen bezüglich Planung und Durchführung von Sportlagern verbessern möchten. Zur Veranschaulichung werden unter anderem Lager auf dem Gelände besucht und Beispiele aus der Praxis beigezogen.

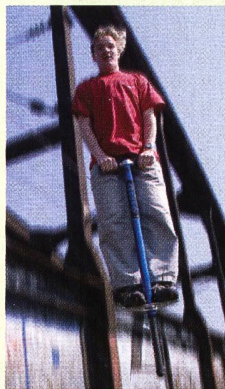
Datum: Freitag, 27. April 2007, 12 Uhr bis Samstag, 28. April 2007, ca. 16 Uhr.

Ort: Nationales Jugendsportzentrum Tenero.

Kursleitung: Giorgio Piffaretti.

Kosten: Für Clubmitglieder Fr. 320.–, Nichtmitglieder Fr. 350.– (inkl. Kursunterlagen, Übernachtung und Verpflegung). Das Sportmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Anmeldung bis: 15. Februar 2007.

VISTA Wellness // JUMP AROUND mit dem Pogo Stick

► Mit dem Pogo Stick können Kinder (und «Grosse», bis maximal 50 kg Körpergewicht) Fitness und Gleichgewicht trainieren, und es macht erst noch Spass! Solides Stahlgehäuse mit innenliegendem Federsystem und elastischem Gummifuss.

Machen Sie als mobile-Leser von den vergünstigten Bedingungen Gebrauch!

Bestellung: Senden Sie Ihre Bestellung mit unten stehendem Talon bitte an die Geschäftsstelle mobileclub. Lieferungen und Rechnungsstellung erfolgen durch die Firma VISTA Wellness AG, 2014 Bôle, Telefon, 032 841 42 52, Fax 032 841 42 87, E-mail: office@vistawellness.ch

Sporthilfekalender // Ein Vorbild pro Monat

► Zusammen mit der Bildagentur Keystone veröffentlicht die Sporthilfe zum dritten Mal einen eigenen Kalender. Unter dem Motto «Sportstars unterstützen junge Nachwuchsathleten» porträtierte Keystone-Fotograf Martin Rüttschi, zweifacher Gewinner des Swiss Press Foto Award, Athleten wie Philippe Sendros, Daniela Meuli, Fabian Cancellara, Denise Biellmann und andere populäre Schweizer Sportlerinnen und Sportler.

Mit dem Kauf unterstützt man den leistungsorientierten Nachwuchs und hilft jungen Athletinnen und Athleten, ihre sportlichen Ziele zu erreichen.

T-BOW // Ein Bogen für mehr Fitness

► Mit dem T-BOW, dem multifunktionalen Trainings- und Therapiebogen, trainieren Sie Kraft, Ausdauer, Balance, Koordination und Beweglichkeit in einem. Dieses clevere und einfach zu handhabende Trainingsgerät ist auf beiden Seiten nutzbar, als Step und als Schaukel. Mit dem zusätzlichen Stretchband kann die Leistung individuell dosiert werden.

Der T-BOW kann in jedem Alter eingesetzt werden, in Gruppenlektionen, alleine zu Hause oder in der Therapie. Machen Sie als mobile-Leser von den vergünstigten Bedingungen Gebrauch!

Bestellung: Senden Sie Ihre Bestellung mit neben stehendem Talon bitte an die Geschäftsstelle mobileclub. Lieferungen und Rechnungsstellung erfolgen durch die Firma Renato P. Rüede Sports Goods AG Telefon 041 783 83 83 Fax 041 783 83 80, Info@r-sportsgoods.com, www.r-sportsgoods.com

NEUERÖFFNUNG AM 2. DEZEMBER 2006



INN LODGE
ALL IN ONE HOTEL

1 HOTELÜBERNACHTUNG INKL. FRÜHSTÜCK CHF 22.-

Kaum zu glauben, aber wahr. Das ALL IN ONE HOTEL INN LODGE in Celerina machts möglich. Dort, wo sich Gruppen, Schulen, Familien, Business- und Individualgäste auf über 4000 m² Hotelerlebnis treffen. Smart, trendy, aktiv.

Mehr Ferien für weniger Geld.
ALL IN ONE HOTEL INN LODGE.

CELERINA
The sunny side of St. Moritz

Via Nouva 3 | CH-7505 Celerina | T +41 (0)81 834 47 95 | F +41 (0)81 834 47 96 | info@innlodge.ch | www.innlodge.ch

ENGADIN
St. Moritz



familia Champion.
Official Powerfood Supplier
von Alinghi.

Für alle, die Höchstleistungen erbringen: die neuen familia Champion PowerPacks im knusprigen Getreidemantel mit der neu entwickelten Energy Plus-Formel für unterwegs. Gesunde Energie und feiner Schokoladengenuss: Mit Magnesium, 50% weniger Fett aber 50% mehr Protein als Milkschokolade. Entdecken Sie den Champion in sich.

NOUVEAU
NEU
NOUVEAU

familia

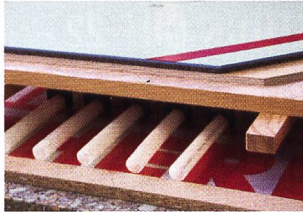
In dir steckt mehr.



www.floortec.ch

Die perfekte Basis für sportliche Leistung!

Unsere Indoor Beläge werden allen Anforderungen gerecht und garantieren neben einer hohen Lebensdauer optimale Eigenschaften bezüglich Sport- und Schutzfunktion.



Zufriedene Kunden in der ganzen Schweiz: Treten Sie mit uns in Kontakt und profitieren Sie von über 20 Jahren Erfahrung und einer auf Sie abgestimmten Beratung.

Floortec Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen
Tel. 031 809 36 86, m.wenger@floortec.ch

**PERMANENTE AUSSTELLUNG
IN MÜHLETHURNEN**

Muskelkrämpfe?

MAGNESIUM®

Vital

Empfohlen bei:

- Erhöhtem Magnesiumbedarf
- Störung der Muskeltätigkeit
- Wadenkrämpfen

Fragen Sie Ihren Apotheker und lesen Sie die Packungsbeilage.



**Beutel
hochdosiert
nur 1x täglich**

**Schmeckt so gut,
wie es wirkt.**

Vifor

Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne



Forum Sumiswald
Sport Seminare Events

In der prächtigen Emmentaler Natur

Das sympathische Zentrum für Aktivitäten im Emmental

www.forum-sumiswald.ch
+41 (0)34 432 44 44



Sport

- 3-fach Sporthalle
- Hallenbad mit Whirlpool
- Hornusseranlage
- Fitnesscenter
- grosses Freizeitangebot

Erholung

- Saunalandschaft Cosmos
- Solarien
- Massagen

Restaurant & Übernachtung

- Helles und grosszügiges Restaurant mit Sonnenterrasse
- Kiosk mit vielseitigen Angebot
- 16 Vierer- und 3 Zweier- und 4 Achter-Zimmer mit Dusche, WC und TV
- Massenlager für 200 Personen im Haus
- Hotelzimmer in der Nähe, buchbar via Forum

Ihre Vorteile

- Sport, Erholung und Begegnung unter einem Dach
- Rollstuhlgängiger Bau mit moderner Infrastruktur
- Freundliches und flexibles Personal
- Gratis Parkplätze und bestens erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- Ruhige Lage mitten in der prächtigen Emmentaler Natur
- Ausgangspunkt für tolle Freizeitaktivitäten

Forum Sumiswald, AG für Sport, Seminare und Events
Burghof 104, CH-3454 Sumiswald BE

TSL 302 FREEZE FLAME

Trendiger Look für Kids
Gute Haftung am Berg



30/40

- Fixierung mit Rippen-Gurt (oder mit Schnalle)
- Anpassung der Schuhgrösse mit Zahnleiste
- Krallen vorne

100... SFR



35/46

TSL 305 ESCAPE

Click Clac Schuh - rasch und gut fixiert
Super Komfort in jedem Gelände

240... SFR

- Rasche Regulierung durch 1/4 Umdrehung
- Steighaken
- Krallen vorne
- SSAS Dämpfung (Sound and Shock Absorbing System)
- Spann-Schnalle mit Zahnleiste
- Voreinstellung durch Stift und Schnalle



TSL

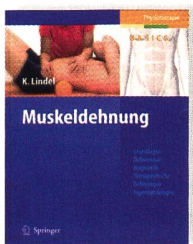
TSL SPORT EQUIPMENT

www.tslsport.com



Lange, S.; Bischoff, K.: **Doppelstunde Turnen. Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein.** Schorndorf, Hofmann, 2006. 168 Seiten.

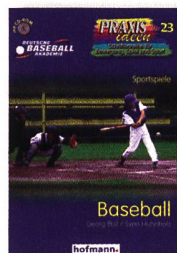
► Turnen in der Schule benötigt einen Zugang, der auch Bewegungsgestaltungen und offene Konzepte zulässt. Hier setzt die Unterrichtshilfe «Doppelstunde Turnen» in mehrfacher Hinsicht an. Durch ein integratives Konzept wird Turnen unter verschiedenen Sinnrichtungen betrieben. Durch Betonung des kooperativen Lernens steht neben den sportlichen Zielsetzungen auch die Vermittlung von Schlüsselqualifikationen im Mittelpunkt. Und schliesslich wird durch die beigelegte CD-ROM die Möglichkeit geboten, auch den Turnunterricht durch den Einsatz digitaler Medien zeitgemäss zu gestalten. Die beiden Autoren haben jeweils sieben Doppelstunden für die Unter- und Mittelstufe sowie sechs Doppelstunden für die Oberstufe für den Unterricht vorbereitet, die auf einen Zeitraum von 80 Minuten zugeschnitten sind. Die erwähnte CD-ROM stellt Techniken und Übungen in Videoclips dar. Dieses methodisch-didaktisch fundierte Werk soll in erster Linie Sportlehrerinnen und Sportlehrer, fachfremd unterrichtende Übungsleiterinnen und Übungsleiter, aber Sportstudierende an Universitäten und Pädagogischen Hochschulen ansprechen. In gleicher Aufmachung sind im Hofmann-Verlag die beiden Titel «Doppelstunde Fussball» und «Doppelstunde Basketball» erschienen. *Markus Küffer*



Lindel, K.: **Muskeldehnung.** Springer Medizin Verlag, Heidelberg, 2006. 228 Seiten.

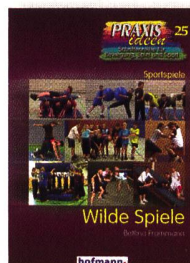
► Dieses Handbuch aus der Schriftenreihe «Physiotherapie Basics» liefert kompakt die Grundlagen der Muskeldehnung. Wirkmechanismen, Dehneffekte und –methoden, Unterscheidung von Hypertonus, strukturellen und reflektorischen Verkürzungen sowie Umgang mit Schmerz und Hypermobilität etc. werden systematisch und graphisch übersichtlich aufbereitet.

Die Kapitel beginnen mit einer Lernzielformulierung und geben damit das Spektrum des Themas an. Des Weiteren folgen zusätzliche Module, um die Wichtigkeit gewisser Inhalte hervorzuheben. Nach dem theoretischen Einstieg über die anatomischen und physiologischen Grundlagen des Muskels und die dazugehörigen Mechanismen und Strukturen folgt ein umfangreicher praktischer Teil. Dabei werden einzelne Muskelregionen veranschaulicht sowie Testformen für diagnostische Untersuchungen mit anschliessenden Dehn- und Eigendehnformen beschrieben. Zu den Themen Muskeldehnung und richtige Dehntechnik wurden in den letzten Jahren zahlreiche Publikationen veröffentlicht und kontroverse Diskussionen geführt. Das Buch «Muskeldehnung» möchte hierzu eine Übersicht bieten und alle Aspekte und Argumente auf der Grundlage des aktuellen Standes der Wissenschaft darstellen. Denn letztlich geht es darum, die richtige Indikation zu stellen und für die Patienten eine adäquate Behandlung auszuwählen. Nicht zuletzt deshalb ist dieses Lern- und Praxishandbuch für Physiotherapeutinnen und -therapeuten und weniger für Sportlehrer und Trainerinnen gedacht. *Ralph Hunziker*



Bull, G.; Huhnholz, S.: **Baseball. Praxisideen – Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Band 23.** Schorndorf, Hofmann, 2006. 128 Seiten.

► Der Baseballsport erfreut sich weltweit grosser Beliebtheit. Über 210 Millionen Aktive gehen in Vereinen dem Baseball oder der leicht abgewandelten Version «Softball» nach. Auch aus den Lehrplänen des Sportunterrichts ist Baseball nicht mehr weg zu denken. Das Buch «Baseball» möchte dieser Nachfrage Rechnung getragen und zeigt Sportlehrern und Trainerinnen die Faszination dieses «Schlag- und Laufspiels» auf. Zu Beginn wird die Grundidee des Baseballspiels beschrieben und die vielfältigen Regeln erklärt beziehungsweise auf die Unterschiede zum Softball hingewiesen. Im zweiten Kapitel werden die richtigen Wurf-, Fang- und Schlagtechniken erklärt und mit Fotos, Skizzen und Übungsformen ergänzt. Auch auf mentale Aspekte wie das Fokussieren und Konzentrieren beim Schlagen wird eingegangen. Das dritte Kapitel nimmt sich den ans Endspiel heranführenden Spielformen an. Den Abschluss machen Erklärungen und Übungsformen zur Taktik, dem Kernstück des Baseballspiels. Dem Buch beigelegt ist eine CD-ROM mit Videoaufnahmen von verschiedenen Technikabläufen und Spielformen. Leider wurden die Sequenzen etwas kurz gewählt und erfolgen in originaler Geschwindigkeit. Mit entsprechender Software können diese Sequenzen natürlich in verlangsamer Geschwindigkeit betrachtet und analysiert werden. *Ralph Hunziker*



Frommann, B.: **Wilde Spiele.** Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport. Schorndorf, Hofmann, 2006.

► Die Qualität der körperlichen Auseinandersetzungen von Kindern und Jugendlichen hat sich geändert: Die Hemmschwelle ist gesunken, ungeschriebene Gesetze werden übertreten. Deshalb das Thema «Kämpfen» im Unterricht auszuklammern, wäre der falsche Ansatz. Besser ist eine bewusste, regelgeleitete, pädagogische Auseinandersetzung mit Formen des Kämpfens. Dies tut die am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Kiel tätige Bettina Frommann mit ihrem Buch «Wilde Spiele». Im ersten Kapitel erläutert sie erziehungswissenschaftliche und methodisch-didaktische Beweggründe, jedoch nicht abgehoben sondern immer in die Praxis verweisend.

Davon ausgehend, dass ohne Respekt vor dem Gegenüber eine faire körperliche Auseinandersetzung schwierig ist, sind die ersten Spiele des praktischen Teils den Themen «Vertrauen» und «Körperkontakt zulassen» gewidmet. Die übrigen Kapitel sind «Fallen», «Indirekter Körperkontakt», «Direkter Körperkontakt», «Entspannung» und «Turnierideen». Jedes Spiel wird mit Foto sowie Hinweisen zur Spielidee, Sozialform, Ort, Körperposition und Geräten/Material vorgestellt. Das sorgfältig aufgebaute Buch kann vorbehaltlos allen Unterrichtenden aller Schulstufen sowie Erzieherinnen und Kindergärten empfohlen werden. Es eignet sich auch für den Freizeitsport- und Animationsbereich. *Roland Gautschi*