

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 1

Rubrik: Literatur und Film

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

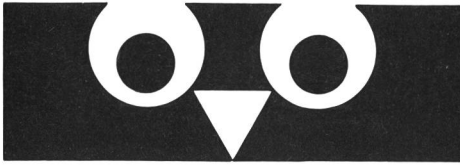
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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>



Wir haben für Sie gelesen...

Karl Ringli

Reger-Nowy, Sibylle; Reger, Karl-Heinz.

Trimmgeräte für das Fitness-Center zu Hause. München, Heyne, 1985. – 141 Seiten, Abbildungen, illustriert. – DM 7.80.

Dieser Ratgeber hilft, das für die jeweiligen Bedürfnisse günstigste Gerät zu finden. Er informiert über Funktionsweise, Platzbedarf und Preise, erklärt ausführlich die Übungsmöglichkeiten für Damen und Herren und macht zudem noch Übungsvorschläge für die verschiedenen «Hometrainer». Trimm-Bänke, -Liegen und -Bretter, Rudergeräte, Rad-, Wedel-, Tennis-Trainer, Streck-, Drück-, Zug-«Maschinen», preiswerte Expander oder Hanteln, kostspielige Fitnessstürme usw.

Hewitt, James.

Entspannungstechniken. Fernöstliche und abendländische Entspannungsmethoden. München, Heyne, 1985. – 235 Seiten. – DM 7.80.

Stress ist heutzutage bekanntlich eine der Hauptursachen für viele Krankheiten, sowohl körperliche als auch seelische. Die wirksamste Methode gegen Stress ist die Kunst der Entspannung.

James Hewitt hat über dreissig Jahre lang die Entspannungstechniken fernöstlicher Kulturen und die Therapien der westlichen Welt studiert. Er legt mit diesem Buch eine einzigartige Übersicht vor, die es nicht nur ermöglicht, die verschiedenen Entspannungsmethoden kennenzulernen, sondern sie auch miteinander zu vergleichen, um sich individuell für die wirksamste Form zu entscheiden. Sein Buch ist mustergültig klar, gründlich und übersichtlich, die schrittweise Beschreibung der Techniken so einfach, dass sie für jeden nachvollziehbar sind.

Ob Sie sich nun für autogenes Training, Selbsthypnose, Biofeedback, Haltungs- und Atemübungen entscheiden oder für Yoga, taoistische, buddhistische oder Zen-Meditation, Sie werden die wohltuenden Wirkungen dieser entkrampfenden, entspannenden Methoden bald selbst verspüren und zu einer harmonischen, kreativen, positiven Lebensform finden.

Altig, Rudi; Link, Karl.

Optimale Radsport-Technik, Band 1. Grundlagen. Oberhaching, Sportinform, 1985. 123 Seiten, Abbildungen. – DM 9.80

Die Grundvoraussetzungen für richtiges und gefahrloses Radfahren werden in zehn Lernschritten vermittelt: 1. Optimale Sitzposition; 2. Beachtenswertes vor Fahrtantritt (Materialkontrolle, Kleidung, Pannenhilfe); 3. Gewöhnung an das Fahrrad; 4. Balance; 5. Bremstechnik; 6. Kurvenfahren; 7. Schalten; 8. Bewegungsablauf; 9. Verbesserung der Fahrtechnik; 10. Radfahren im Strassenverkehr.

Eberspächer, Hans; Renzland, Jürgen.

Leistungsfähiger im Beruf durch psychologisches Bewegungstraining. Oberhaching, Sportinform, 1985. – 128 Seiten, Abbildungen. – DM 9.80.

Inhalt: Die Bewältigung beruflicher Aufgaben erfordert in unserer Zeit eine ständig höhere Leistungsfähigkeit. Vielen Menschen bereitet es zunehmend Schwierigkeiten, ihr Wissen und Können optimal zu realisieren ohne gleichzeitig negative Folgen wie Ermüdung und Stress zu erleben. Die Autoren zeigen hier in einem neuen auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelten Ansatz wie Sie berufliche und alltägliche Anforderungen optimal bewältigen können. In ihrem «Psychologischen Bewegungstraining» sind psychische und physische Trainingsformen integriert, die ein individuell abgestimmtes Trainings- und Regenerationsprogramm zur gezielten Leistungssteigerung ermöglicht. Das «Psychologische Bewegungstraining» ist jahrelang mit Hochleistungssportlern erprobt und liegt nun in dieser – im Alltag sehr gut anwendbaren – Form vor.

Chamberlain, Peter.

Lehrbuch Golf. Vom kurzen Spiel zum korrekten Schlag. München, BLV Verlagsgesellschaft, 1985. – 159 Seiten, Abbildungen, illustriert. – DM 56. –

Eine Sportart, die jahrzehntelang als besonders exklusiv galt, entwickelt sich seit einigen Jahren immer mehr zum attraktiven Breitensport: Golf! Zurzeit gibt es in der Bundesrepublik etwa 70 000 aktive Golfer, die sich aus allen Alters- und Berufsgruppen zusammensetzen. Dazu kommen etwa 300 000 Golfanwärter, die sich

zwischen Westerland und Berchtesgaden auf alten und neuen Golfplätzen in dieser durchaus nicht im Handumdrehen und mit Kraftakten zu erlernenden Sportart versuchen.

Mit der im BLV Verlag erschienenen deutschen Ausgabe «Lehrbuch Golf – Vom kurzen Spiel zum korrekten Schlag» gibt Peter Chamberlain dem interessierten Noch-nicht-Golfer wie auch dem vom Golf-Bazillus bereits angesteckten Anfänger und allen Spielern, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten, einen praxisnahen Leitfaden an die Hand. Anschaulich, methodisch aufgebaut und leicht verständlich erklärt er mit 230 instruktiven Farbfotos und 110 Zeichnungen die schwierigen Schwungtechniken des Spiels. Zusätzlich zu den golftechnischen Ausführungen gibt Peter Chamberlain dem Leser Anleitungen, mit denen er sich selbst ein Programm zur Entwicklung, zu Aus- und Aufbau seines eigenen Golfs gestalten kann. Auch Ausrüstung, Taktik sowie psychische und konditionelle Voraussetzungen werden ausführlich behandelt. Zahlreiche Trainingsbeispiele und praktische Tips helfen, Fehler zu vermeiden. Alle Schlagvarianten, schwierige Lagen und ihre Bewältigung sowie die speziellen Schwierigkeiten einzelner Golfplätze werden berücksichtigt.

Stanciu, Ulrich.

Der neue Stil. Bielefeld, Delius, Klasing, 1985. – 108 Seiten, illustriert. – DM 29. –

Während bis vor kurzem der Durchschnittsurfer sein Segel mühevoll hochhievt, um gleich danach hinterrücks ins Wasser zu plumpsen, steigen heute immer mehr Brettfans elegant und locker auf ihr Board und zischen sofort und scheinbar mühelos übers glitzernde Wasser. Eine neue Fahrtechnik (= «Neuer Stil») macht das möglich, die auch der Anfänger spielend leicht erlernen kann. Das Geheimnis: Die Windkraft im Segel tut alles, man muss sie nur richtig einsetzen. Beach- und Wasserstart sind die Basisübungen dieses neuen Stils, die bei geeignetem Revier von jedem ohne Anstrengung zu lernen sind. Wer die weiteren Bestandteile der neuen Surftechnik, wie das Gleiten, die Benützung des Trapezes, die Fusssteuerung sowie die Power- (hier: Geschwindigkeit) halse und die Duck Jibe beherrscht, kann ein Geschwindigkeits-Hochgefühl erleben, wie das bei kaum einer anderen Sportart so unmittelbar und dabei so gefahrlos möglich ist.

Standl, Hans.

Richtig Pistolenschiessen. Zürich, BLV Verlagsgesellschaft, 1985. – 127 Seiten, Abbildungen. – Fr. 12.80

Es ist erstaunlich, wie viele Menschen sich sportliches Schiessen als Freizeitgestaltung erwählt haben. Die Zahl der Aktiven, die mit zirka 1,2 Millionen Menschen im Deutschen Schützenbund organisiert sind, wächst ständig. Darunter befinden sich zigtausende Pistolenschützen.

Speziell für Pistolenschützen aller sportlichen Disziplinen sowohl für den Anfänger als auch für den Fortgeschrittenen und Meisterschützen liegt das seit zwei Jahren vergriffene Buch «Sportliches Pistolenschiessen» von Hans Standl nun umgestellt auf die Reihe «blv sportpraxis», überarbeitet und mit neuen Bildern ergänzt als Taschenbuch mit dem Titel «richtig pistolenschiessen» wieder vor. Hans Standl hat seine Erfahrungen aus vielen Wettkampferlebnissen während seiner 10jährigen Nationalmannschaftszugehörigkeit sowie mehrjährigen Trainertätigkeit im Deutschen Schützenbund in diesen Band speziell für Pistolenschützen eingebracht. Dies schliesst nicht aus, dass es bis auf den technischen Teil auch von Gewehr-, Tauben-, Keiler- und Bogenschützen benützt werden kann. Das Buch dient ausschliesslich dem Erlernen des treffsicheren Schiessens und legt besonderes Gewicht auf ein intensives Training der Technik. Neben präzisen Anleitungen zum konditionellen, technischen, psychologischen und taktischen Training vermittelt der Band wertvolle Tips aus der Praxis des wettkampfer-

fahrenen Autors. Das Buch ermöglicht interessierten Schützen – Anfängern, Fortgeschrittenen ebenso wie Schiessausbildern beispielsweise bei Polizei, Bundeswehr und Bundesgrenzschutz – sich die Erfahrung des ehemaligen Spitzensportlers und Routiniers zunutze zu machen und zeitraubende Experimente oder Fehler zu vermeiden, um so schneller zu ihrer persönlichen Bestleistung zu gelangen.

Fussball-Lehrplan 2: Kinder- und Jugendtraining, Grundlagen. Hrsg. Deutscher Fussball-Bund. Zürich, BLV Verlagsgesellschaft, 1985 – 95 Seiten, Abbildungen, illustriert. – Fr. 24. –

Mit dem soeben vom DFB herausgegebenen Fussball-Lehrplan Band 2 «Kinder- und Jugendtraining – Grundlagen» beginnen die DFB-Sportlehrer mit der systematischen Einführung des Nachwuchses in das Fussballspiel und widmen sich in diesem Band 2 umfassend der Grundlagenarbeit. Der zu einem späteren Zeitpunkt erscheinende Band 3 wird sich speziell mit dem Jugendtraining – Aufbau und Leistung befassen.

Der von den DFB-Trainern gemeinsam erarbeitete zweite Band gibt die derzeitige Auffassung über Lehren, Lernen und Trainieren im Fussballspiel aller Altersstufen im Kinder- und Jugendbereich wieder. Der Lehrplan vermittelt die Grundlagen einer fundierten Ausbildung für jugendliche Fussballspieler bis hin zu den 18jährigen. Der Band kann unabhängig von den sehr unterschiedlichen Begebenheiten in den Vereinen und Schulen verwendet werden. Er

wendet sich einmal an Trainer, Übungsleiter und Betreuer in den Vereinen, denen er als Arbeitsgrundlage dienen soll, zum anderen an Lehrer in den Schulen, für die er eine Ergänzung und Präzisierung zu den in den einzelnen Bundesländern gültigen Richtlinien darstellen soll, sowie an Spieler, denen Anregungen zum selbständigen Training gegeben werden sollen. Im Lehrplan wird davon ausgegangen, dass das Kindertraining gegenüber dem Jugendtraining und das Jugendtraining gegenüber dem Erwachsenentraining eigenständige Zielsetzungen hat. Er enthält neben verständlichen theoretischen Aussagen viele praktische Beispiele, Tips und Ratschläge. Im Lehrplan «Kinder- und Jugendtraining – Grundlagen» wird auf die Besonderheiten der verschiedenen Entwicklungsstufen eingegangen; Ziele, Inhalte und Organisationsformen werden darauf abgestimmt; darüber hinaus wird eine praxisorientierte Methode angeboten. Im Training selbst muss es in erster Linie darauf ankommen, dass die Mädchen und Jungen gerne trainieren und fussballspielen, aber auch Freude über die persönliche Leistung und den Erfolg der Mannschaft erleben. Die grundsätzliche Zielsetzung des Lehrplans ist darin zu sehen, dass Lernfortschritte erreicht werden im Hinblick auf

- die technisch-taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten,
- die körperlichen Voraussetzungen,
- die Einstellung zur Leistung,
- die Einordnung in eine Gemeinschaft,
- die Ausbildung der Kinder zu selbständigen, verantwortungsbewussten Spielern. ■

Neu aus Amerika – 5jährige industrielle Entwicklung!

MIKROS

Gelenkverstärkungen

Als „Mittel erster Wahl“ für eine posttraumatische Therapie. Das Programm umfaßt ein ganzes System von Gelenkverstärkungen für das Sprung-, Knie-, Hand- und Ellenbogengelenk.

Die optimale, individuelle Paßform wird einerseits durch die Verwendung spezieller Kunststoffe, in die Drahtspiralen eingearbeitet worden sind – andererseits durch die insgesamt leichte Konstruktion erreicht. Das ermöglicht ein langfristiges, beschwerdefreies Tragen des MIKROS. Damit stoßen die MIKROS in therapeutische Gebiete vor, in denen bisher nur recht insuffiziente und zeitraubende Wickel- oder Tapeverbände zur Anwendung kamen (Tendinitis, Tendovaginitis, Distorsionen, Bänderläsionen etc.).

HAND-MIKROS:
Herabsetzen der relativen Beweglichkeit zwischen Ulna und Radius.

KNIE-MIKROS:
Zur Verstärkung und Stabilisierung des Gelenks bei Distorsionen, Knie-Innenbandläsionen, Bursitis. Postoperativ Version „O“ zur Ruhigstellung empfohlen.

FUSS-MIKROS:
Normale Beweglichkeit, keine Einschränkung beim Gehen, Laufen etc. Postoperativ Version „O“, die zusätzlich durch ein Elastikband verstärkt ist.

medExim

Exklusiv-Ausrüster der Schweizer Ski-Nationalmannschaften und Lieferant des Swiss Olympic Medical Team

Solothurnstrasse 180
CH-2540 GRENCHEN
Tel. 065-55 22 37