

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 46 (1989)

**Heft:** 6

**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...

Pia Pfister-Tschantré

Heck, Karl-Jochen.

**Freistellungen im Schulsport.** Zur ärztlich indizierten Rückstellung vom sportpraktischen Unterricht. Schorn-dorf, Hofmann, 1988. – 208 Seiten, Tabellen, DM 18.80.

Aus ärztlicher Sicht besteht die Hauptaufgabe von Training und Sport im Kindes- und Jugendalter darin, die dem jugendlichen Organismus innewohnenden Entwicklungsmöglichkeiten zur vollen Entfaltung zu bringen. Voraussetzung dazu sind überschwellige Belastungsreize von unterschiedlicher motorischer Qualität. Koordination, Flexibilität, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer müssen gleichermaßen angesprochen werden.

Bei Krankheiten oder Leiden sieht sich der Arzt vor die oft schwierige Aufgabe gestellt, über eine völlige oder teilweise Freistellung vom Schulsport lang- oder kurzfristiger Art entscheiden zu müssen. Hier setzt die vorliegende Broschüre an. Ihre Aufgabe soll es sein, in knapper Form Zusammenhänge zwischen Krankheit und Belastbarkeit darzustellen und Empfehlungen hinsichtlich einer Freistellung vom Schulsport bei den verschiedenen Erkrankungen und Behinderungen auszusprechen.

**Bestell-Nr. 03.1999**

Sternad, Dagmar.

**Tag für Tag topfit.** Das 3-Sterne-Programm mit Fitnessstest. München, BLV, 1989. – 95 Seiten, Fotos, Tabellen, DM 19.80.

Wie nun jeder mit dem Entschluss, etwas für die eigene körperliche Fitness zu tun, in nur 20 Minuten täglich aus-gewogen und einfach «rundherum» trainieren kann, das zeigt Dagmar Sternad in ihrem neuen BLV-Buch «Tag für Tag topfit». Das 3-Sterne-Programm mit Fitnessstest». Die Autorin, Sportpädagogin und engagierte Kursleiterin für Gymnastik, Tanz, Fitness, Aerobic und Stretching an in- und ausländischen Institutionen, hat dieses Fitness-Programm aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung zusammengestellt. Dieses «3-Sterne-Programm» kann jeder «Einsteiger» genauso wie jeder schon trainierte Sportler immer, überall und ohne viel Aufwand durchführen. Durch seine Stern- und Stufenkonzeption kann es jedem Leistungsstand und Fortschritt ange-

passt werden. Das Trainingsprogramm ist nach Schwierigkeitsgraden gestaf-felt. Die gymnastischen Grundübungen werden Schritt für Schritt – von Stern zu Stern – erweitert, dann zunehmend komplexer und schwieriger gestaltet: für jeden anwendbar, je nach Lust und Liebe, Können und sportlichem Ziel. Das Einsteiger-, das Aufsteiger- und das Meisterprogramm enthalten je zehn Übungen mit Kurzbeschreibung, Abbildungen, den Qualitätspunkten und der 3-Sterne-Skala.

Für die Ausdauernden gibt es noch vier Extra-Programme (je fünf Übungen), mit denen man das Fitnessstraining speziell auf die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit abstimmen kann. Wer seinen Leistungsstand überprüfen möchte, kann dies mit einem vorgeschlagenen Fitness-Test tun.

Das BLV-Buch «Tag für Tag topfit» enthält ein systematisch strukturiertes Fitness-Programm. Die Anleitungen können von jedem zu jeder beliebigen Zeit ohne viel Aufwand zu Hause, im Hotel, im Park oder im Büro nachgemacht werden. Die leicht nachvollziehbaren Übungen sind durch viele Abbildungen anschaulich dargestellt.

**Bestell-Nr. 72.1099**

van der Plas, Robert.

**Mountain-Bike-Praxis.** Auswahl, Technik, Einsatz. München, BLV, 1989. – 128 Seiten, Fotos, Illustrationen, DM 24.—.

Jedem Mountain-Bike-Interessenten gibt das jetzt im BLV Verlag erschiene-ne Buch «Mountain-Bike-Praxis» von Robert van der Plas Informationen über Auswahl, Technik und Einsatz. Im ersten Teil dieses Buches wird dargelegt, wie man das Mountain-Bike, sein Zubehör und weitere Ausrüstung richtig auswählt. Je nach bestimmten Vorlieben, Können und Anwendungsbereichen kommen verschiedene Modelle des Mountain-Bike und seiner Ausstattung in Frage. Dieser Teil hilft jedem, das für seine Wünsche richtige Mountain-Bike auszuwählen und es so auszustatten, wie es den Erfordernissen entspricht. Der zweite Teil führt in die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten des Mountain-Bikes ein. Hier wird beschrieben, wie man das Sportgerät optimal einsetzen kann. Die einzelnen Kapitel befassen sich sowohl mit der Handhabung des Fahrrads als auch mit Sicherheitsthemen, mit Lenkung und Schaltung des Mountain-Bikes, mit Geländetouren und Geländerenennen. Teil drei behandelt die technischen Aspekte des Mountain-Bikes.

19

Es ist ein Leitfaden für die Beurteilung des Zustandes des Fahrrads und enthält gleichzeitig Reparaturanleitungen. Viele Fotos und Zeichnungen tragen zum Technikverständnis bei und machen Reparaturen leichter.

Der Anhang gibt weitere nützliche Erläuterungen. So findet man Tips für die richtige Rahmengröße und Übersetzungstabellen, die insbesondere auf die Art von Schaltungen und die Radgrößen, die am häufigsten bei Mountain-Bikes zu finden sind, abgestimmt sind.

**Bestell-Nr. 75.356**

Haymann, Kurt; Meseck, Ulrich.

**Lehrbuch Squash.** Technik, Taktik, Training. Offizielles Lehrbuch des Deutschen Squash Rackets Verbandes. München, BLV, 1989. – 128 Seiten, Fotos, Illustrationen, DM 36.—.

Das im BLV Verlag jetzt vorliegende Buch «Lehrbuch Squash» ist ein hervorragender Ratgeber für jeden ambitionierten Squashspieler, unabhängig von seiner jeweiligen Könnensstufe. Die beiden Autoren, Kurt Haymann und Dr. Ulrich Meseck – beide sind Sportlehrer und verantwortlich für die Trainerausbildung im DSRV, bieten mit diesem Buch ein neues, besonders praxisnahes Konzept: Bildserien zeigen und erläutern vom Aufschlag bis zur Wettkampftaktik alle möglichen Spiel- und Trainingsvarianten, ergänzt durch ausführliche, leicht verständliche Beschreibungen und eine grosse Anzahl aus der Wettkampfpraxis gewonnener Erfahrungen.

Im Buch werden die Grundlagen des Squashspiels und vor allem die einzelnen Schlagtechniken umfassend dargestellt und beschrieben. In den instruktiven Bildreihen werden die Schlagabläufe in allen wichtigen Phasen realistisch, das heisst entsprechend der tatsächlichen Bewegungsabläufe während eines Spiels wiedergegeben.

In dem Buch sind auch die Leistungsanforderungen im Wettkampf-Squash systematisch zusammengestellt worden, so dass daraus die Grundlagen einer speziellen Trainingsplanung entwickelt und an Beispielen verdeutlicht werden konnten. So kann dieses Buch von Spielerinnen und Spielern aller Leistungsstufen als Nachschlagewerk zur Verbesserung der eigenen Technik verwendet werden.

Ferner vermittelt es eine grundlegende Orientierung für den Einstieg und die Organisation von Trainings- und Wettkampftätigkeiten.

**Bestell-Nr. 71.1816 Q**

Freiwald, Jürgen.

**Prävention und Rehabilitation im Sport.** Reinbek, Rowohlt, 1989. – 252 Seiten, Fotos, Tabellen.

Ohne vorbereitendes und ausgleichendes Training sind Verletzungen und Schäden in kaum einer Sportart vermeidbar, weder für den Freizeitsportler noch für den Leistungssportler. Dieses Buch zeigt eine vielfältige Auswahl von Übungen zur Vorbeugung und Vermeidung von Verletzungen ebenso wie zur Rehabilitation nach Sportverletzungen und Sportschäden. Alle Übungen und Trainingspläne sind leicht durchführbar und überall einzusetzen, sie tragen dazu bei, Fitness, Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern.

**Bestell-Nr. 06.1911**

Bucher, Walter (Hrsg.); Brugger, Lisa; Schmid, Anita.

**1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen.** Schorndorf, Hofmann, 1988. – 280 Seiten, Zeichnungen, Tabellen, Fr. 29.80.

Richtiges, gezieltes Aufwärmen ist in einem guten Trainingsaufbau nicht mehr wegzudenken. Oft fehlen Lehrern, Übungsleitern und Trainern, aber auch Freizeitsportlern neue Ideen. Dadurch wird das Einlaufen – dieser wichtige Teil des Trainings – häufig zu einer Routineübung.

Die vorliegende Übungssammlung wird mit dem Titel «1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen» auch symbolisch der ganzen, nunmehr 16teiligen «1000er-Buchreihe» vorangestellt, denn aller (sportliche) Anfang ist das Aufwärmen!

Die einzelnen Spiel- und Übungsformen sind von 1 bis 1000 durchnummeriert und wiederum mit dem bewährten «Rezept-Raster» übersichtlich geordnet. Im Theorieteil werden grundlegende Richtlinien zum Einlaufen gegeben. Dem gezielten Dehnen (Stretching) und Kräftigen wurde besondere Aufmerksamkeit geschenkt! Eine wahre Fundgrube! So macht auch das Einlaufen und Aufwärmen (wieder) Spaß!

**Bestell-Nr. 72.1097**

Wehrle, Walter (Redaktion).

**Die Schweiz in der Welt des Fechtsports.** Jubiläumsschrift zum 75jährigen Bestehen des Schweizerischen Fechtverbandes (SFV). 1989, 160 Seiten, illustriert, Fr. 30.–.

In Wort und Bild werden die zeitgeschichtlichen Epochen von der Jagd- und Kampfzweckwaffe in der Steinzeit bis zum modernen Fechtsport mit den drei Waffenarten Degen, Florett und Säbel abgehandelt. Der frühere Chefredaktor der «Sportinformation», Walter Wehrle, verstand es, klare Akzente zu setzen für die Zeit des Fechtsports «unter Turners Obhut» (1818–1904), die Vereinsgründungen, den Einbezug des Fechtsports ins olympische Programm von 1896 an.

**Bestell-Nr. 76.708**

Irmischer, Tilo; Irmischer, Eva.

**Bewegung und Sprache.** Bericht vom Symposium «Bewegung und Sprache» in Marburg vom 30. September bis 2. Oktober 1987. Reihe Motorik, Band 7. Schorndorf, Hofmann, 1988. – 200 Seiten, Tabellen, Skizzen, DM 29.–.

Der nun vorliegende Berichtsband trägt die vorgestellten Thesen zusammen und erlaubt so eine gründliche Reflexion und Standortbestimmung. Der erste Teil stellt neurophysiologische, neuropsychologische, entwicklungspsychologische und fachdidaktische Grundlagen vor, die eine intensive theoretische Hinterfragung der Unterrichtskonzepte ermöglichen. Ihm folgen zum Teil unabhängig voneinander entstandene, eigenständige praktische Ansätze mit ihren Begründungen, die einen motopädagogisch orientierten Sprachförderunterricht vorstellen. Praxisbeispiele können die Umsetzbarkeit veranschaulichen. Die Bedeutung, die die Musik in einem bewegungszentrierten Unterricht einnehmen kann, wird in einem anschließenden Teil in unterschiedlichen, sich ergänzenden Beiträgen begründet und unterrichtsrelevant ausgeführt. Schliesslich ergänzen diesen Band drei Beispiele, die die Umsetzbarkeit des Themenzusammenhanges in der Erziehung geistig behinderter Kinder im Auge haben. Die Literatur ist in einem zusammenhängenden Anhang gefasst. Umfang und Differenziertheit ergeben so eine reiche, themenspezifische Quelle, die dem weiteren Selbststudium helfen kann.

**Bestell-Nr. 9.334-7**

Kasbah, Mimi.

**So tanzt man Dirty Dancing.** München, Heyne, 1988. – 160 Seiten, Fotos, DM 12.80.

Dirty Dancing ist ein Phänomen, ist Kommunikation, ist die Fähigkeit, im Tanz mit dem Partner intimste Gefühle auszudrücken. Dieses Buch erklärt die Geschichte, den Ursprung von Dirty Dancing und seine Spielregeln. Zahlreiche Original-Filmfotos machen Lust auf dieses Experiment mit der eigenen Sinnlichkeit.

**Bestell-Nr. 07.775**

Winkler, Joachim.

**Das Ehrenamt.** Zur Soziologie ehrenamtlicher Tätigkeit, dargestellt am Beispiel der deutschen Sportverbände. Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Band 61. Schorndorf, Hofmann, 1988. – 252 Seiten, Tabellen, DM 34.80.

Das Ehrenamt wird auf drei analytischen Ebenen untersucht:

1. als Ausdruck individueller gesellschaftlicher Beteiligung,
2. als Ressource für Organisationen
3. als Relais im intermediären Geflecht einer Gesellschaft.

Empirische Grundlage dieser Studie ist eine Befragung aller ehrenamtlichen Funktionsträger des DSB und seiner Mitgliedsorganisationen.

Auf der individuellen Analyseebene wird das Sozialprofil der ehrenamtlichen Funktionsträger untersucht: Altersstruktur, Geschlechtsverteilung, Schul- und Berufsausbildung, Berufspositionen, soziale Herkunft, soziale Schichtzugehörigkeit, Mitgliedschaften, Ämter und Mandate. Dabei wird eindeutig das herrschende Negativbild der «Funktionäre» widerlegt, sie seien im Berufsleben Erfolgreiche, die dies durch ehrenamtliche Tätigkeit kompensieren wollten.

**Bestell-Nr. 03.2001**

Mester, Joachim.

**Diagnostik von Wahrnehmung und Koordination im Sport.** Lernen von sportlichen Bewegungen. Wissenschaftliche Schriftenreihe des Deutschen Sportbundes, Band 20. Schorndorf, Hofmann, 1988. – 218 Seiten, Tabellen, Zeichnungen, DM 44.80.

In diesem Buch werden auf der Grundlage sinnesphysiologischer Überlegungen methodische Zugänge zu dem Problem der sportartspezifischen Wahrnehmung vorgestellt. Dieses erfolgt am Beispiel solcher Sportarten (alpiner Skilauf, Rudern, Tennis), bei denen von einem hohen Einfluss von «Wahrnehmung» auf «Koordination» auszugehen ist. Empirische Untersuchungen und Praxisempfehlungen verdeutlichen Einsatzmöglichkeiten in der Unterrichts- und Trainingssituation.

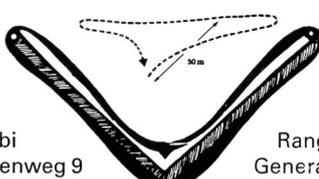
**Bestell-Nr. 70.2386**

**RANGS™**

AERODYNAMIC SPORTS BOOMERANGS  
HAND CRAFTED IN WESTERN AUSTRALIA

**Boomerangs, die immer zurückkommen!**

Katalog bei:



O. Aebi  
Kramenweg 9  
8633 Wolfhausen

Rangs  
General-  
vertretung CH



**Noch immer Nr. 1**

in Sachen Lagerhäusern:  
KONTAKT CH-4419 LUPSINGEN

Über uns erreichen Sie kostenlos und unverbindlich 320 Gruppenthäuser, Hotels und Tagungszentren in allen Teilen der Schweiz.

Für mindestens 12 Personen schreiben Sie uns «wer, wann, was, wo und wieviel».

KONTAKT CH-4419 LUPSINGEN  
Tel. 061 96 04 05