

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 49 (1992)

**Heft:** 5

**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**

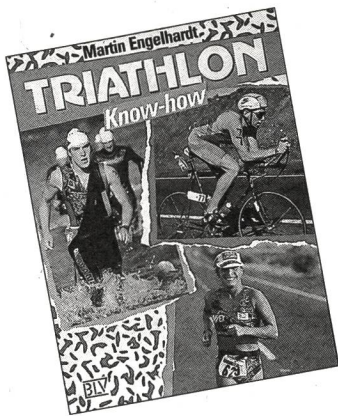
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

**Neu  
in der Mediothek...**

Françoise Matthey



Engelhardt, Martin

**Triathlon Know-how.** München, BLV, 1992. – 110 Seiten, Figuren, Tabellen, Illustrationen.

Für alle sportbegeisterten Menschen, die sich entschieden haben, Triathlet zu werden, ist im BLV Verlag jetzt dieses Buch «Triathlon Know-how» von Martin Engelhardt erschienen. Der Autor, Arzt, Leistungssportler und Präsident der Deutschen Triathlon Union, vermittelt darin dem «Einsteiger» wie dem schon erfahrenen Triathleten die erforderlichen Kenntnisse, um Triathlon von Anfang an mit Spass und steigendem Erfolg ausüben zu können: Veranstaltungen im In- und Ausland, Material, Techniktraining zur Effektivitätsverbesserung, Trainingsmethoden mit praktischen Beispielen, Wettkämpfe für Anfänger, Fit für Triathlon, Trainings- und Wettkampfreisen zu den schönsten Plätzen der Welt.

70.2625

Cortesi, Giorgio

**Olympischer Jugendtreff Tenero 1991.** Videofilm der AV-Fachstelle ESSM 1991.

Inhalt: Dieses Video gibt einen Überblick über die vielfältigen Aktivitäten des olympischen Jugendtreffs in Tenero.

Dauer: 11 Minuten 36 Sekunden

Verkauf: Fr. 32.-; ESSM, Mediothek  
Ausleihe: Bestell-Nr. **V 70.237**

Rohr, Bernd.; Simon, Günter

**Fussball Lexikon.** München, Copress, 1991. – 440 Seiten, Figuren, Illustrationen. – Fr. 57.30.

Die ganze Welt des Fussballs auf einen Blick: Das Copress Fussball Lexikon ist ein unentbehrliches Nachschlagewerk für jeden Sportinteressierten. Von A wie Abseitsfalle bis Z wie Zweckfussball. Mit einer Geschichte des Fussballs in Daten, vielen Statistiken, Übersichten und tabellarischen Ergänzungen sowie Schautafeln zu den Fussball-Weltmeisterschaften der Jahre 1930 bis 1990.

Das Copress Fussball Lexikon informiert über nationale wie internationale Spieler, Trainer, Vereine und beantwortet alle Fragen zu den verschiedenen Spielsystemen oder zu einzelnen Regeln.

71.2028/Q

Budinger, Hugo; Hahn, Erwin

**Bedingungen des sportlichen Wettkampfes.** Schondorf, Hofmann, 1990. – 126 Seiten, Tabellen, Figuren.

Ziel des Trainings ist zwar der Wettkampf, dennoch ist stets von den «Trainingswissenschaften» oder der «Trainingslehre» die Rede; eine eigentliche «Wettkampflehre» (oder gar «Wettkampfwissenschaften») gibt es hingegen (noch) nicht. Unter diesem Aspekt wird es wohl begreiflicher, wenn als Schwerpunktthema der 24bändigen Reihe der Studienbriefe die «Bedingungen des sportlichen Wettkampfes» gewählt werden. Die beiden Autoren, Otto Budinger, der Leiter der Trainerakademie Köln, und Erwin Hahn, Referent für Sportpsychologie am Bundesinstitut für Sportwissenschaft, skizzieren ein Wettkampfmodell als Ausgangspunkt. Anhand dieses (umfassendflexiblen) Modells beschreiben und charakterisieren sie alle jene Faktoren, Komponenten und Bedingungen, die berücksichtigt werden müssen, wenn die «optimale Präsentation der Leistung im Wettkampf» das erklärte Ziel ist. Gerade weil eine sportartenübergreifende Theorie fehlt und die Trainer meist nur ihre eigenen Erfahrungen generalisieren, war es bei der Konzipierung dieser Studienbriefe wichtig, diese psychophysischen Bedingungen, wie sie in den verschiedenen Wettkampf-Situationen auftreten, in einem speziellen Band ausführlicher als anderswo zu behandeln.

Den Inhalt dieses Buches zusammenzufassen fällt insofern schwer, als es hier nicht darum geht, einen besonders interessanten Aspekt hervorzuheben, sondern Ziel dieses Studienbriefs ist es ja, die Bedingungen des Wettkampfes umfassend darzustellen. In diesem Sinne erhalten die Leser den wohl besten Einblick anhand einer Aufzählung der einzelnen Kapitel: Merkmale des Wettkampfes. Die Art der Wettkämpfe. Kinder- und Jugendwettkämpfe.

Wettkampfplanung. Motivation und Einstellung zum Wettkampf. Vorwettkampferhalten.

Wettkampferhalten. Die Nachwettkampfphase.

Wenn auch die Präsentation eher nüchtern und entsprechend unspektakulär ist: der Band ist notwendig und dieser Beitrag verdientvoll.

9.363-18

Meier, Eugen A.

**Baselsport.** Ein Querschnitt durch die Geschichte des Sports in Basel von den Anfängen bis zur Gegenwart. Basel, Basler Zeitung, 1991. – 340 Seiten, Figuren, Illustrationen. – Fr. 78.-.



Dieses umfangreiche Werk kommt heute zur rechten Zeit. Es dokumentiert anhand der gegen 80 000 aktiven Basler Sportler und Sportlerinnen die zentrale Bedeutung des Sports auch in diesem Stadtkanton und orientiert gründlich über die unglaubliche Vielfalt der Sportvereine, Sportarten und Sportmöglichkeiten, lässt vergangenen und gegenwärtigen Glanz neu aufleuchten und führt hoffentlich dazu, dass der Sport auch von jenen, die ihn nicht betreiben können oder mögen, als ein wesentlicher Teil des sozialen und individuellen Lebens in Basel anerkannt wird.

Dem Autor, dem kein Basler Thema fremd ist, ist auch diesmal eine Publikation gelungen, bei welcher sich aufschlussreiche Textgestaltung mit packendem Bildmaterial verbindet. So bleibt zu hoffen, dass der fragelose Erfolg des Buches auch zum künftigen Erfolg des Basler Sports beiträgt.

**70.2614/Q**

Rieder, Hermann; Lehnertz, Klaus  
**Bewegungslernen und Techniktraining.** Schondorf, Hofmann, 1991. – 195 Seiten, Tabellen, Figuren.

Hermann Rieder und Klaus Lehnertz: zwei Hochschulprofessoren (Heidelberg und Kassel), beide ehemalige Spitzen-Leichtathleten (Speer und Stab) haben als Autorenteam zu einem zweiteiligen Thema mit strukturverwandten Anteilen ein bemerkenswertes Buch geschrieben: «Bewegungslernen und Techniktraining» – zwei Studienbriefe in einem zusammengefasst. Die beiden (wertvollen und lesenswerten) Kapitel tragen viel dazu bei, dass in diesen beiden Bereichen – Bewegungslernen als entscheidende Voraussetzung für das Techniktraining – auch Praktikern Grundlegendes zu einem zentralen Thema des Trainings-Alltags nun zur Verfügung steht, zumal in einer verständlichen Form. Der Teil «Bewegungslernen» wird vor allem aus der Sicht der psychopädagogisch-didaktisch orientierten Bewegungslehre dargestellt, das «Techniktraining» hingegen etwas mehr aus der auch naturwissenschaftlich abgestützten Trainingslehre.

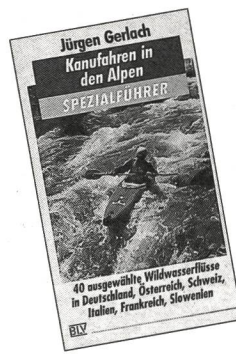
Im ersten Teil geht Rieder von den drei Grundfragen aus: «Was ist und was bedeutet Bewegung? Wie werden Bewegungen gelernt? Wie werden Bewegungen beurteilt, korrigiert und verbessert?» Aus praxisbezogener Sicht liegt der Wert dieses zentralen Kapitels der Bewegungslehre darin, einen informativen Überblick über den aktuellen Stand des Bewegungslernens zu bekommen (auch wenn eine Erläuterung der zurzeit vieldiskutierten «Impuls-Timing-Theorie» gänzlich fehlt), wobei wesentliche Grundlagen gegeben und wichtige Zusammenhänge – auch in methodischer Hinsicht – aufgezeigt werden. Insbesondere wird instruktiv dargelegt, dass eine breite und intensive Bewegungserfahrung für die weitere (Leistungs-) Entwicklung unerlässlich ist, dass die frühzeitige und intensive Schulung aller koordinativen Fähigkeiten neben dem Bewegungslernen die Hauptinhalte des Kinder- und Jugendtrainings sind, denn die Lernfähigkeit umfassend zu fördern, bleibt das wesentliche Ziel in der Basisausbildung.

Lehnertz grenzt im zweiten Teil vorerst «Bewegungslernen» von «Techniktraining» ab. Auf die Frage: Was ist

Technik? gibt er die Antwort: «Mit «Technik» wird die Gesamtheit der Massnahmen, Einrichtungen und Verfahren bezeichnet, die dazu dienen, naturwissenschaftliche Erkenntnisse praktisch nutzbar zu machen.» Anschaulich führt er danach in neurophysiologische Zusammenhänge ein, unterscheidet ausserdem im methodischen Bereich besonders zwischen «Technik-Erwerbstraining» und «Technik-Anwendungstraining», setzt einen auch praxisrelevanten Schwerpunkt auf die Fehleranalyse und -korrektur und nimmt schliesslich auch differenziert zur oft vernachlässigten Frage Stellung, wie das Techniktraining einerseits zu placieren, andererseits wie und wann zu dosieren ist. Gerade auch in diesem Kapitel kann der Praktiker im Hinblick auf die Trainingsgestaltung einiges profitieren.

**9.363-21**

Gerlach, Jürgen  
**Kanufahren in den Alpen.** Spezialführer. 40 ausgewählte Wildwasserflüsse in Deutschland, Österreich, Schweiz, Italien, Frankreich, Slowenien. München, BLV, 1992. – 167 Seiten, Figuren, Illustrationen.



In diesem Buch werden die Tourenvorschläge genau beschrieben: mit Flussverlaufskizzen und Hinweisen auf Gefahrenstellen, Ein- und Ausbootpunkte, Jahreszeitentypische Wasserstände, Anfahrt und vieles mehr.

**78.1221**

Huba, Karl-Heinz  
**Sternstunden des Fussballs.** München, Copress, 1991. – Aktualisierte und erw. Neuaufgabe, 184 Seiten, Illustrationen. – Fr. 39.50.

Sternstunden des Fussballs beschreibt die Glanzlichter des populärsten Sports der Welt: Nationale und internationale Begegnungen, die Millionen Menschen begeisterten und die Schlagzeilen der Weltpresse bestimmten. In mitreissend geschriebenen und sachlich informierenden Texten werden die grossen Spiele der Vergangenheit bis hin zur aktuellen Gegenwart lebendig: Erregend dramatische sportliche

Auseinandersetzungen, faszinierende Darbietungen brillanter Fussball-Technik. Viele seltene Bilddokumente illustrieren Spiele, die Fussballgeschichte wurden: Um die Weltmeisterschaft, den Europapokal, die deutsche Meisterschaft oder um den englischen Cup.



Sternstunden des Fussballs: ein Muss für jeden Fussball-Freund

**71.2029/Q**

Hannsz, Bettina  
**Kinder mögen Yoga.** Entspannung für Körper und Seele. Reinbeck, Rowohlt, 1992. – 109 Seiten, Illustrationen. – DM 9,80.

Körper und Seele öffnen sich, wenn Kinder den «Gruss an die Sonne», «Katze», «Krokodil» und «Kaninchen» oder die «Gorillaatmung» üben. Verständlich und anschaulich werden sowohl klassische Yogaübungen als auch Geschichten und Anregungen zur Entspannung vorgestellt. Die Autorin, Tanztherapeutin und Yogalehrerin versteht es, in ihrem reich bebilderten Buch Kinder (und Erwachsene) ganz ohne Dogma für die fernöstlichen Lehren zu begeistern. Der Komponist Johannes Schlecht steuert Texte und Noten bei, die die Yogastunde auch zu einem Hörerlebnis machen.

**02.91**

Scheunig, Rolf; Poppen, Helmuth  
**Birdie, Bully, Bananenflanke.** Sportregeln und Begriffe – und was Sie schon immer wissen wollten. Reinbeck, Rowohlt, 1992. – 300 Seiten, Figuren, Tabellen. – DM 10,-.

Sport und Spiele leicht verständlich, das ist das Motto dieses Buches. Das Angebot an Sportarten, im Fernsehen oder zum Selbermachen, wird immer grösser. Die rechte Freude kann sich aber erst dann einstellen, wenn man zumindest ein wenig von der Sache versteht und vor allen Dingen auch weiss, was die vielen Begriffe zu bedeuten haben, oder wissen Sie, was ein Quarterback macht, was sich hinter einem Strike, Flip oder Tin verbirgt oder was auf der Home-Base oder bei einem Let passiert? Aber über Abseits wissen Sie

bestimmt Bescheid, oder? Dieses Buch bringt Ihnen die wichtigsten Regeln und Begriffe eingängig nahe, nämlich all das, was Sie immer schon mal wissen wollten. So können Sie künftig z.B. Spass an dem haben, was Sie bisher nur als planloses Hin- und Hergerenne angesehen haben. Und auch Sie werden in Zukunft die Nordische Kombination nicht mehr für besonders warme Unterwäsche halten.

**70.2611**

*Bartmann, Ulrich*

**Laufen und Joggen...** und seine positiven Auswirkungen auf die Psyche: Stress, Ängste und Depressionen hinter sich lassen. Mit Schwung zu mehr Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein. Trainingsanleitungen. Stuttgart, Thieme, 1991. – 95 Seiten, Figuren, Tabellen, Illustrationen. – Fr. 20.20.

Das Buch zeigt, in welchen Bereichen das Laufen zur Behandlung und Vorbeugung psychischer Probleme genutzt werden kann und welche grossen Möglichkeiten bestehen, durch lockeres Joggen Belastungen wie Stress, Ängste und Depressionen abzubauen.

Der Autor motiviert insbesondere jene, die sich bislang keinen Dauerlauf zutrauen, etwas für ihr Wohlbefinden zu tun und zu laufen. Konkrete – wissenschaftlich untermauerte und in der Praxis erprobte – Anleitungen, wie das Joggen erlernt werden kann und wie eventuell auftauchende Schwierigkeiten zu meistern sind, helfen gerade dem (noch) Nicht-Jogger sich diese grossartige Möglichkeit einer umfassenden Selbstbeeinflussung anzueignen. Das gilt für alle Altersgruppen und unabhängig vom Geschlecht.

**ESSM 01.890-5**

*Thomann, Klaus-Dieter*

**Wenn das Knie schmerzt...** Verletzungen und Erkrankungen des Kniegelenks. Ursachen und Behandlung. Was man selbst zur Vorbeugung tun kann. Stuttgart, Thieme, 1991. – 169 Seiten, Figuren, Illustrationen. – Fr. 27.–.

Das Buch informiert über die wichtigsten Erkrankungen und Verletzungen des Knies. Ausführlich werden die Möglichkeiten und Grenzen medizinischer Behandlungsverfahren dargestellt. Neben der konservativen Therapie geht der Autor auf die neueren operativen Techniken, wie zum Beispiel die Kniegelenkspiegelung ein. Der Leser erhält viele Hinweise für ein knieschonendes Verhalten im täglichen Leben, bei der Arbeit und beim Sport. Ein ausführlicher Übungsteil gibt Anleitungen für eine Gymnastik, die die Beweglichkeit erhält und die Muskulatur kräftigt.

**06.2076**

*Hommel, Helmar*

**Medien in Training und Wettkampf.** Schondorf, Hofmann, 1991. – 233 Seiten, Figuren, Tabellen, Illustrationen. – DM 48,50.

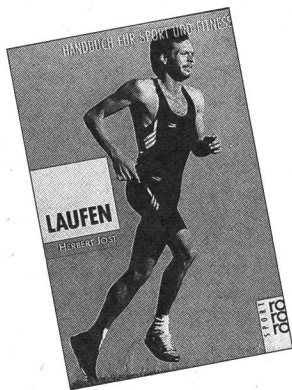
Ein chinesisches Sprichwort heisst: «Einmal Sehen ist besser als hundertmal Hören.» Diese leicht nachvollziehbare Einsicht, ist die ausreichende Legitimation für den Medieneinsatz auch im Sport. Während seit einiger Zeit in der Unterrichtsdidaktik, so vor allem bei der Vermittlung theoretischer Inhalte, dem Prinzip «Veranschaulichung» gezielte Beachtung geschenkt wird, spielen in einigen Sportarten Medien im Trainings- und Wettkampfprozess noch eine erstaunlich untergeordnete Rolle.

Wer immer als Trainer oder Dozent in diesem offenbar vielerorts auch unterschätzten Bereich Defizite kompensieren will, wird das Buch von Helmar Hommel: «Medien in Training und Wettkampf» mit Gewinn lesen. Der Hauptakzent ist richtigerweise auf den praktischen Anwendungsbereich gesetzt, wobei die thematischen Schwerpunkte dem Video und dem Hellraum-Projektor gewidmet sind, denen ohne Zweifel im Sportalltag unter den Medien die grösste Bedeutung und Wirkung zukommt. Über Funktion und Effizienz des Medieneinsatzes, wie auch die Bemerkungen zur aktuellen Mediendidaktik vermitteln wertvolle Anregungen für die Praxis, kurzum: dieser Studienbrief der «Trainerakademie Köln» entspricht einem praxisbezogenen Bedürfnis und schliesst in dieser Form eine Lücke in der Literatur und wohl auch in mancher Bibliothek.

**9.363-16**

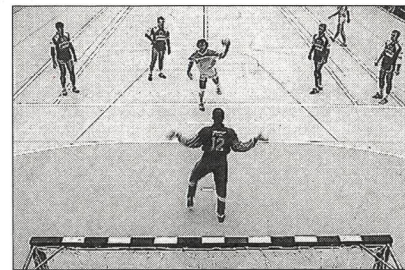
*Jost, Herbert*

**Laufen.** Handbuch für Sport und Fitness. Reinbeck bei Hamburg, Rowohlt, 1992. – 254 Seiten, Figuren, Tabellen, Illustrationen. DM 16,80.



Alles über Laufen: Training und Gesundheit, die richtige Ausrüstung, die richtige Lauftechnik, das Lauftraining vom Anfänger und Gesundheitssportler bis zum Könner, spezielle Trainingsfor-

*Günthardt, Heinz*  
**Der Torhüter im Hallenhandball.**  
Videofilm der AV-Fachstelle ESSM  
1992.



Inhalt: Der Torhüter im Hallenhandball ist ein Einzelkämpfer innerhalb einer Mannschaft. Oft ist er der vielumjubelte Held, oft aber auch dem Spott ausgesetzt oder mitverantwortlich für Niederlagen. Ein guter Torhüter hält nicht nur mehr Bälle, sondern hat auch auf das ganze Defensivverhalten seines Teams gewaltigen Einfluss. Eine Abwehr, die einen guten Torhüter hinter sich weiss, verteidigt mit vielem Selbstvertrauen. Das Anforderungsprofil eines Torhüters ist in den letzten Jahren vielfältiger geworden. In fast jedem Spieler stecken Anlagen zu einem guten Torhüter. Es gilt, diese bewusst mit zielgerichtetem Training und angepasster Technik zu fördern. Man hat hier ein gutes didaktisches Video.

Dauer: 15 Minuten 13 Sekunden.

Verkauf: Fr. 35.–; ESSM, Mediothek, 2532 Magglingen Ausleihe: Bestell-Nr. **V 71.72**

men vom Krafttraining über Stretching bis zum Höhentraining, das spezielle Training der wichtigsten Langlaufdisziplinen vom Marathon bis zum Berglauf, Tips zur richtigen Ernährung, Laufsportverletzungen und Schaden und ihre Vermeidung, Psychotraining für Laufsportler u.v.m. Ein Handbuch für alle Läuferinnen und Läufer.

**73.593**

**«Handbuch Trainingslehre.»** Eine bemerkenswerte Neuerscheinung.

In einem der wohl ersten Trainingslehre-Bücher schreibt Joseph Waitzer vor mehr als 50 Jahren:

«Wir haben kein deutsches Wort für Training. «Üben» erschöpft bei weitem nicht den Sinn; es bezeichnet ausschliesslich Muskelarbeit, um den Körper kräftiger, gewandter und ausdauernder zu machen. Im Worte Training liegt viel mehr. Trainieren heisst für eine Idee leben.» (Trainingskunde, Berlin 1937, S. 5.)

Die Trainingslehre als sportwissenschaftliche Disziplin, die letztlich mehr

als «nur» Anweisungen zum körperzentrierten (Leistungs-)Training umfasst, ist ein relativ junger, zudem ein ausgesprochen aspektreicher und entsprechend multidisziplinärer Fachbereich. Einerseits setzt er sich aus Erfahrungswissen und andererseits aus mehr wissenschaftlich gewonnenen Erkenntnissen zusammen. Auffallend ist ausserdem, dass die sog. Querwissenschaft Trainingslehre (wie auch die Bewegungslehre), im Gegensatz zu den meisten anderen sportwissenschaftlichen Disziplinen, keine eigentliche Mutterwissenschaft hat, von der sie, insbesondere in methodischer Hinsicht, profitieren könnte.

In vielen Lehrbüchern wird das menschliche Leistungsverhalten nach Fähigkeiten und Fertigkeiten analysiert und auf eine präzise Trennung der psychischen und physiologischen Aspekte geachtet. Die Praxis lehrt uns jedoch, dass nur sehr selten isolierte Einzel-faktoren allein leistungsbestimmend sind. Vielmehr müssen die verschiedenen Pole, welche das Spannungsfeld der Wechselbeziehungen erst ermöglichen, genauer erfasst werden. Eine andere Möglichkeit, diese anspruchsvolle Ganzheitlichkeit zu erfassen, ist der themenzentrierte Ansatz, dem auch das Autorenteam Dietrich Martin, Klaus Carl und Klaus Lehnertz in seiner neuen lesenswerten Monographie «Handbuch Trainingslehre» folgt.\* Ihr 354 Seiten starkes Werk, gegliedert in sieben Teile, in welchen bewusst und begründet die psychologischen und pädagogischen Aspekte ausgeklammert werden, ist in seinem Aufbau geradezu klassisch (auch in quantitativer Hinsicht) konzipiert: Nach einer Einleitung mit der hilfreichen terminologischen Klärung («Sportliches Training», «Trainingslehre» und «Trainingswissenschaft»; 6 S.) wird die «Sportliche Leistung» und das «Trainingssystem» analysiert und als «Voraussetzung für effektives Trainingshandeln» charakterisiert (20 S.). Danach folgen die traditionsreichen Themenbereiche wie das «Techniktraining» (43 S.), das «Konditionstraining» (138 S.) sowie das «Taktiktraining» (12 S.). Im Kapitel «Aufbau, Gestaltung oder System des sportlichen Trainings» (48 S.) werden u.a. die Stichworte «Trainingssteuerung», «Trainingsplanung und Periodisierung», «Trainingsermüdung» sowie «Übermüdung» sowie die «Bedingungen sportlicher Wettkämpfe» aufgegriffen und behandelt. Abgerundet wird dieses «Handbuch Trainingslehre» durch die Kapitel «Nachwuchstraining» (27 S.) sowie «Fitnessstraining und Gesundheitstraining» (23 S.). Dieses instruktive Nachschlagewerk, das den neuesten Forschungs- und Literaturstand auch mit hilfreichen Graphiken und Tabellen mitberücksichtigt, erfüllt sowohl die Funktion eines Lehr-

buches, aber auch jene einer leichtverständlichen Praxisanleitung. Es stellt zweifellos eine wesentliche Bereicherung des einschlägigen Angebots dar und dessen Lektüre wird vor allem dann zum Gewinn, wenn es reflektierend und vergleichend mit den bisherigen Klassikern von «Harre», «Letzelter», «Mühlfriedel» und insbesondere mit jenem von «Weineck» studiert wird.

\* Martin, D. (Red.) et al: Handbuch Trainingslehre, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1991.

Arturo Hotz

Hahmann, Heinz

**Gesund durch Bewegung.** Eine Motivation für jedes Alter. Frankfurt/M., Govi, 1990. – 112 Seiten, Figuren, Illustrationen. – Fr. 19.80.



Gesundheit, ein Postulat zu allen Zeiten. Dieses Buch zeigt das Zusammenwirken entwicklungsspezifischer Bewegungen auf, die sich aus körperlicher Funktionsfähigkeit und persönlichen Motiven ergeben. Hier sind Gymnastik, Spielen und Schwimmen als Bindeglieder für lebenslange Freizeitaktivitäten zwischen dem Kindes- und Seniorenalter vorgestellt. Ebenso finden Vereine und Selbsthilfegruppen für ihre Mitarbeiter ausgewählte Fördermöglichkeiten.

72.1173

Lenz, Gudrun; Losch, Manfred; Schröter, Gerd

**Leichtathletik: Trainingsprogramme Wurf/Stoss.** Der Weg zur exzellenten Technik. Berlin, Sportverlag, 1991. – 296 Seiten, Figuren. – Fr. 47.50.

«Lieber weniger Kraft und eine gute Technik als viel Kraft und stossen wie ein Holzfäller. Kraft allein nützt nichts, wenn man sie nicht mit einer guten Technik umsetzen kann.»

Der das sagt, ist ein Kraftpaket und als Kugelstosser der Extraklasse schon jetzt eine Legende: Werner Günthör.

Techniktraining ist nicht nur wichtiger, als viele meinen, es ist – langfristig angelegt – auch eine höchst anspruchsvolle Aufgabe für den Trainer wie für den Aktiven.

Die Programme für die technische Vervollkommnung vorrangig im Nachwuchsbereich sind von allererster Güte: Olympiasieger, Welt- und Europameister wie Ulf Timmermann, Petra Felke, Jürgen Schult, Martina Opitz haben mit ihnen ihre exzellente technische Grundausbildung erhalten.

Die Programmkarten sind auch als Material für den Aktiven konzipiert, denn wer technisch perfekt sein will, muss sehr viel von seiner Disziplin verstehen.

73.597

Denk, Roland

**Handbuch Segeln.** München, BLV, 1991. – 319 Seiten, Figuren, Tabellen, Illustrationen. – Fr. 117.00.

Die Neuausgabe dieses anerkannten Standardwerkes hält sich an das bewährte Konzept. Alle Beiträge wurden jedoch völlig überarbeitet, erweitert und auf den neuesten Stand gebracht.

Völlig neu hinzugekommen sind die Kapitel «Match Race» sowie «See- und Hochseeregatten».

Die Abschnitte «Geschichte» und «Segel» wurden erweitert. Herausragend in der deutschen Segelliteratur ist die Übersicht wichtiger Segelereignisse im Geschichte-teil. Sie gibt Ihnen einen Einblick in die Entwicklung des Segelsports.

In der neugefassten «Segelpraxis» und «Bootspflege» und «Kleine Boot-reparaturen selbst ausgeführt» konnten die neuesten Erkenntnisse und die aktuellen Gegebenheiten berücksichtigt werden.

78.1226/Q

Furrer, Garry; Gürtler, Rupert

**Skispringen.** Videofilm der AV-Fachstelle ESSM 1992.

Inhalt: Seit Ikarus' Zeiten haben die Menschen versucht, den Traum vom freien Fliegen zu verwirklichen. Beim Skifliegen scheint dies für einige Augenblicke zu gelingen. Schon kleine Knirpse reizt das Springen, sobald sie ihre Bretter einigermaßen beherrschen. Diese hier wollen bereits richtige Springer werden und messen sich im sportlichen Wettbewerb. Ein sorgfältiger methodischer Aufbau macht die anfangs so schwierig scheinende Sportart zum Spiel mit der Schwerkraft. In dieses Video ist die Aufbau-methode des Skispringens vorgestellt.

Dauer: 14 Minuten 05 Sekunden.

Verkauf: Fr. 34.–; ESSM, Mediothek, 2532 Magglingen Ausleihe: Bestell-Nr. V 77.223