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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 42 (1985)

Heft: 10

Rubrik: Literatur und Film

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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

LITERATUR UND FILM

Wir haben für Sie gelesen...

Karl Ringli

Prade, Ernstfried.

Windsurfen perfekt. Starkwind, Brandung, Wettkampf. München-Wien-Zürich, BLV Verlagsgesellschaft, 1985. – 119 Seiten, Abbildungen, illustriert. – DM 32.–.

Die Pionierzeit des Windsurfsports ist nun wohl endgültig vorbei. Die letzten zehn Jahre haben eine rasante Entwicklung dieses faszinierenden Wassersports vor allem in Europa gebracht. Die fahrtechnischen, ausrüstungstechnischen und methodischen Probleme der ersten Jahre sind weitgehend gelöst. Auch in der Windsurf-Fachliteratur lässt sich folgendes Resümee ziehen: So wie die «erste Generation» von den Brettern der «zweiten und dritten Generation» abgelöst wurde, werden die Windsurfanleitungen der 70er Jahre nunmehr durch neue, textlich, fotografisch und grafisch wesentlich aufwendigere Segelsurf-Lehrbücher ersetzt. Das ist eine Folge der fortschreitenden Verbesserung von Material und Leistung der Windsurfer, die zu einer deutlichen Trennung von Anfängern und perfekten Könnern geführt hat. Aus diesem Grund ist der Stoff der neuen Surfschule von Ernstfried Prade auch auf zwei Bücher aufgeteilt worden. Zu dem Band «Windsurfen lernen – Ausrüstung, Technik, Theorie» liegt jetzt der zweite Teil mit dem Band «Windsurfen perfekt – Starkwind, Brandung, Wettkampf» vor.

Dieses in der Reihe «blv sport» erschienene moderne Lehrbuch wendet sich an den fortgeschrittenen Surfer, der sein Können in allen Revierarten (Flachwasser, Welle, Brandung) verbessern will. Der an der Entwicklung des Surfsports in den letzten Jahren massgeblich beteiligte Experte Ernstfried Prade vermittelt in seinem Buch alle notwendigen theoretischen und ausrüstungstechnischen Informationen. Der Schwerpunkt dieser neuen Surfschule für Fortgeschrittene ist die ausführliche Darstellung der Fortgeschrittenen-Manöver in Wort und Bild. Meisterhafte Farbfotos und -fotoserien aus verschiedenen Blickwinkeln aufgenommen, mit perspektivisch gezeichneten farbigen Grafiken kombiniert, veranschaulichen Theorie und Praxis des perfekten Windsurfens, optimal und leicht nachvollziehbar. Der fortgeschrittene Surfer erfährt in diesem exzellent ausgestatteten Band alles über Ausrüstung und Material, Starttechniken, spezielle Manöver, Wellen- und Brandungssurfen, Tricksurfen und Wettkampfsport. Es ist ein praxisbezogenes, modernes Lehrbuch für Segelsurf-Fortgeschrittene und hilfreiches Lehrmittel für die Segelsurf-Lehrer beziehungsweise -Schulen.

Breuer-Schüder, Rosemarie.

Für immer schlank durch Bewegungstraining und gezielte Ernährung. Oberhaching, Sportinform, 1985. – 128 Seiten, Abbildungen. – Fr. 9.80.

Verständlich ist der Wunsch nach einer Diät, die in kürzester Zeit alle überflüssigen Fettpolster verschwinden lässt, keine Unbequemlichkeiten verursacht und einen unbegrenzten Langzeiterfolg garantiert.

Eine solche Wunderdiät gibt es leider nicht! All die vielen sensationellen Schlankheitsdiäten führen nur kurzfristig zu spektakulären Gewichtsverlusten. Der gewünschte Langzeiterfolg bleibt meistens aus. Warum? Schnelle Gewichtsverluste beruhen nicht auf einem erhöhten Abbau von Fettgewebe, sondern auf einer erhöhten Ausscheidung von Wasser. Dieses Buch der erfahrenen Autorin verfolgt im wesentlichen zwei Ziele:

1. Es soll Ihnen helfen, die eigentlichen Ursachen Ihres Übergewichtes herauszufinden. Erst wenn Sie wissen *wodurch* Ihr Übergewicht entsteht, *was* Sie ändern müssen und *wie* Sie es ändern werden, kann erfolgreich gegen Gewichtsprobleme vorgegangen werden.
2. Dieses Buch soll ausserdem mit praktischen Tips, diätetischen Hilfen und Rezeptanregungen die schrittweise Änderung des Ernährungsverhaltens erleichtern.

Ebenso wichtig wie gezielte Ernährung ist dabei regelmässiges Bewegungstraining. Wissenschaftler haben festgestellt, dass durch Bewegungstraining eine Normalisierung der natürlichen Hunger/Appetit-Sättigungsregulation erfolgt. Bei den meisten Menschen funktioniert diese Regulation nur unzureichend.

Neueste Untersuchungen aus den USA zeigen, dass eine dauerhafte Gewichtsabnahme durch Bewegung wesentlich unterstützt wird.

Das Magazin für den Fussball

NEUSTE NUMMER IMMER AM 20. AM KIOSK ERHAELTLICH.

SUB LIGA KICKER

Das erste Fussballmagazin der Schweiz, das sich vor allem mit der Breitenfussball-Szene befasst. Star neben Plauschkicker, Stamm neben Standpunkt. Fans und Aussteiger. Monat für Monat.

Abo Fr. 25.– im Jahr.

Probenummer oder Abonnement? *ABO-Telefon 056/82 43 66*

am Kiosk Monat für Monat.

Rammler, Hubert; *Zöller,* Herbert.

Kleine Spiele – wozu? Bad Homburg, Limpert, 1985. – 144 Seiten, Abbildungen, Literatur. – DM 24.80.

Das vorliegende Buch enthält eine Sammlung von kleinen Spielen, die sich in der Praxis in unterschiedlichen Bereichen (Schule, Verein, Lehrer- und Übungsleiterfortbildung) vielfach bewährt haben. Es zeigt Möglichkeiten auf, wie kleine Spiele abwechslungsreich und freudvoll, aber auch *ganz gezielt* eingesetzt werden können.
In rund 150 kleinen Spielen und zahlreichen Variationen wird neben der sehr anschaulichen Beschreibung der Spiele auch ausdrücklich der jeweilige Zielbereich, das *Wozu*, genannt. So werden zum Beispiel zahlreiche attraktive Spiele zur Schulung von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer sowie von Beweglichkeit und Geschicklichkeit in Wort und Bild, mit zahlreichen praktischen Hinweisen versehen, vorgestellt.
Zur Vorbereitung auf die grossen Spiele (Basketball, Fussball, Handball, Hockey, Volleyball), aber auch für Badminton und Tischtennis, werden jeweils die geeignetsten und reizvollsten kleinen Spiele beschrieben.
Ausgesprochenes Neuland betreten die Verfasser, beide erfahrene Lehrer und langjährige Übungsleiter und Trainer im Verein, wenn sie sich an weniger traditionelle Zielbereiche des Sports wagen, indem sie eine Vielzahl von teilweise noch unbekannten kleinen Spielen zur Schulung von Sehen, Hören, Fühlen, sowie zur Förderung von sozialem und kreativem Verhalten empfehlen. Dieser Ansatz bei der Auswahl der kleinen Spiele ist in der Literatur bisher in dieser systematischen Form noch nicht bearbeitet worden.

Egger, Kurt (Hrsg.).

Unterrichtsdiagnostik. Theorie und Praxis unterrichtsbegleitender Diagnostik im Sport. Bericht über das sportwissenschaftliche Symposium vom 17. bis 19. Oktober 1984 am Institut für Leibeserziehung und Sport der Universität Bern. Bern, ILS, 1985. – 221 Seiten, illustriert, Fr. 15.—.

Schriftenreihe des Instituts für Leibeserziehung und Sport der Universität Bern.
Dem Symposium und dem daraus resultierenden Bericht liegt die Überzeugung zugrunde, das das Diagnostizieren von Lern- und Lehrhandlungen eine zwingende Voraussetzung für die Planung, Durchführung und Kontrolle des Unterrichtsgeschehens darstellt. Diagnostik wird nicht nur als die Überprüfung von Lern- und Lehrergebnissen, sondern als Entscheidungs-, Beratungs- und Beurteilungshilfe für sportunterrichtliches Handeln verstanden. In diesem breiten Verständnis von Unterrichtsdiagnostik werden Diagnostik-Instrumente diskutiert und ihre Anwendung zur Informationsgewinnung in verschiedensten Unterrichtssituationen geprüft.

Eberspächer, Hans.

Stressausgleich und Entspannung durch Bewegungstraining. Oberhaching, Sportinform, 1985. – 128 Seiten, Abbildungen. – Fr. 9.80.

Stress ist ein hochaktuelles Problem unserer Zeit. Immer mehr Menschen klagen über Stresssymptome, fühlen sich unausgeglichen und nervlich überbeansprucht. Unter zahllosen Empfehlungen und Ratschlägen hat sich ein Mittel besonders bewährt: Bewegungstraining, mässig aber ausdauernd. Dies ist wissenschaftlich belegt und von jedem leicht zu erfahren, der mit dem Training beginnt. In diesem Buch haben die Autoren auf der Basis sportwissenschaftlicher Forschungsergebnisse und der Psychologie ein «10-Schritte-Programm» entwickelt.
Leicht verständlich wird geschildert wodurch Stress entsteht und woran der einzelne merkt, dass er unter Stress steht. Was Stressausgleich mit Bewegung zu tun hat und wie geeignete Bewegungsformen gefunden werden, sind weitere Kapitel. Ebenso grosses Augenmerk finden die Kriterien für die individuellen Voraussetzungen des Lesers und das richtige Training. Vervollständigt wird dieser Band durch bewährte Entspannungstechniken und Ratschläge für die Wirkungskontrolle des Trainings.

Schweizer Velotourenführer 1. Die schönsten Radwanderungen. Kantone Zürich, Schaffhausen, Zug, Uri, Schwyz. Herzogenbuchsee, Verkehrsclub der Schweiz (VCS), 1985. – 36 Tourenkarten + 32 Seiten Begleittext, Abbildungen, illustriert. – Fr. 24.80.

Für die Velofahrer und Sportfahrer hat der VCS (Verkehrsclub der Schweiz) jetzt den *Schweizer Velotourenführer* herausgegeben. Der soeben erschienene Band 1 – eine Kassette mit 36 praktischen Einzelblättern und einer Begleitbroschüre – macht mehr als fünfzig Vorschläge für Fahrradausflüge in den Kantonen Zürich, Schaffhausen, Zug, Schwyz und Uri. Damit wird der Wunsch vieler Sport- und Jugendvereine, Familien- und Solofahrern nach Tourenempfehlungen erfüllt.
Vom kleinen Sommerabendausflug über die Familien- und Gruppentour bis zur anspruchsvollen Trainingsstrecke (ausgewählt von Sepp Fuchs) enthält der Führer eine Fülle von Vorschlägen für jeden Geschmack. Da finden sich zum Beispiel unter den Spezialtouren eine Sonnenenergie-Tour, eine ökologische Tour entlang der Zuger Lorze, eine Hundstage-Tour von Gewässer zu Gewässer, eine Tour auf den Spuren Wilhelm Tells oder auch eine Tour von der Höllgrotte zum Hölloch. Jeder Vorschlag ist von einer genauen Wegbeschreibung und einem Kroki begleitet. Die ungefähre Länge ist mit Kilometern und Stunden angegeben, eine spezielle Signatur gibt einen Hinweis auf den Schwierigkeitsgrad und die Eignung für Gruppen und Familien.

Kubisch, José H.; *Piontek,* Hans.

Radfahren als Sport. München, Nymphenburger, 1985. – 252 Seiten, Abbildungen, illustriert. – DM 36.—.

Im Zeitalter der ständig fortschreitenden Motorisierung hat das Fahrrad wieder einen Siegeszug ohnegleichen angetreten. Für Millionen ist es nicht nur Fortbewegungsmittel, sondern auch Sportgerät. Radfahren bedeutet, sich umweltfreundlich zu verhalten und gleichzeitig etwas für seine Gesundheit zu tun. Radfahren heisst, einen Sport zu betreiben, der noch im hohen Alter möglich ist. Es ist auch Ausgleich für den täglichen Stress und die Hektik des Berufslebens.
Renommierte Rennfahrer wie der ehemalige Weltmeister Klaus-Peter Thaler und der Olympiasieger Gregor Braun und viele andere bekannte Radprofis geben Tips für Anfänger, Tourenfahrer und Rennsportler. Der Grosse BMX-Teil (bycicle-moto-cross) ist hier erstmalig im Zusammenhang mit einem allgemeinen Fahrradbuch vorgelegt. ■

Sportzentrum Rosablanche SUPER-NENDAZ

Massenlager, Spielsalon, Aufenthaltsraum, Hallenschwimmbad, Sauna, Tennis.

Ebenso Apparthotel.

Auskünfte: 027 88 13 37

Spezialgeräte für

Leichtathletik
Gymnastik
Ballsport Turnen

ks-sport

Spielweg 4 8854 Siebnen Tel. 055 64 21 20

Verlangen Sie unseren Katalog mit Preisliste.

Go to America - Free!

Camp America (a programme of the American Institute for Foreign Study AIFS) is looking for
experienced J + S-sportcoaches
who would like to spend a summer (from the middle of June till the beginning of September) **as counsellor** in camps for children aged 7-16 in America.
– Free flight, transfer, visa, full board and lodging, 2-3 weeks free for travel, pocket money. Deadline for inscription: 28th February. Ask **now** for free brochure and application forms! Please send an addressed and prepaid big envelope (B4) to:
CAMP AMERICA, Mr. P. Hermetschweiler
Terrassenweg 1, 6048 **Horw**
Tel. 041 47 34 85 (9-11 a.m./2-5 p.m.)