Literatur und Film

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 12

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

LITERATUR UND FILM

Wir haben für Sie gelesen...

Karl Ringli

Gehlen, Sonja.

Yoga für Sportler. Sinnvolle Ergänzung – nützlicher Ausgleich. Oberhaching, Sportinform, 1986. – 128 Seiten, Abbildungen. – DM 9.80. – Sportinform, 21.

Yoga kann eine ideale Ergänzung für jeden Sportler sein. Einseitige Belastungen werden durch gezielte Übungen ausgeglichen. Die Konzentration bei der Ausführung der Übungen, die Tiefenentspannung und die Dehnübungen tragen zu einer tiefgreifenden geistig-seelischen und körperlichen Entspannung bei. Entspannungsfähige Muskeln ermöglichen eine ökonomischere Bewegung. Und bewegliche Gelenke verschleissen weniger. Ausserdem wird die Verletzungsgefahr verringert. Die einzelnen Programme sind speziell auf verschiedene Sportarten und Körperpartien zugeschnitten.
Die erfahrene Yoga-Lehrerin gibt dem Leser gezielte Hinweise für die Umsetzung der Programme und erläutert leicht verständlich, was beim Üben zu beachten ist. Prof. Weber schreibt in seinem Vorwort zu diesem Buch: «Einige gezielte Yoga-Übungen, die ich regelmässig ausführte, beseitigten schon nach wenigen Wochen meine Ischiasschmerzen. Ich denke, für jeden Sportler ist ein Zusatztraining in Form ausgewählter Yoga-Übungen ein Gewinn.»

Schröder, Eva-Maria; *Worm,* Nicolai.

Der Vitamin- und Mineralstoff-Ratgeber für Ausdauersportler. Oberhaching, Sportinform, 1986. – 128 Seiten, Abbildungen. – DM 9.80. – Sportinform, 20.

Ausdauersportler – Läufer, Radfahrer, Skilangläufer, aber auch sportliche Tennisspieler – haben einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Dieses Buch geht ausführlich auf diese spezielle Situation ein und zeigt genau auf, was der Sportler bei der Ernährung beachten muss und welche Nahrungsmittel die für ihn wichtigen Stoffe enthalten. In praktischen Schritten kann der Leser durch einen «Leistungs-Check-up» seine persönliche Situation analysieren und verbessern. In verständlicher Form geben die Autoren – beide sind Diplom-Ernährungswissenschaftler – dem Sportler konkrete Hilfestellungen zu diesem Thema.

Blum, Bruno.

Regeneration. Optimale Erholung nach Training und Wettkampf. Oberhaching, Sportinform, 1986. – 128 Seiten, Abbildungen. – DM 9.80. – Sportinform, 22.

Viele Sportler belasten sich im Training oder im Wettkampf sehr stark. Wer die Erholung und Regeneration einfach dem Organismus überlässt, muss mit einer verminderten Leistungsfähigkeit rechnen.
Was kann der Sportler tun, um die Regeneration wirkungsvoll zu unterstützen? Dieser Ratgeber zeigt Wege und natürliche Mittel, die jedem Sportler zur Verfügung stehen: Wasseranwendungen – kalt und warm, Wärmebehandlung, Sauna, Abwärmen nach dem Sport, Massage und eine ganze Reihe von weiteren wirkungsvollen Massnahmen.

Gaugler, William M.

Fechten für Anfänger und Fortgeschrittene. Florett, Säbel, Degen. München, Heyne, 1986. – 383 Seiten, Abbildungen, Tabellen. – DM 12.80.

William M. Gaugler, selbst Absolvent der Meisterschule des Fechtens, vermittelt in diesem Heyne-Ratgeber Theorie und Praxis sämtlicher Varianten der Fechtkunst. In diesem Lehrbuch für Anfänger, Fortgeschrittene und Meister behandelt er Säbel, Degen und Florett und gibt vollständige, detaillierte Anleitungen für jede offensive, defensive oder gegenoffensive Aktion. Jeder Angriff ist in seine Komponenten zerlegt, so dass die einzelnen Bewegungen von Schüler und Lehrer Schritt für Schritt nachvollzogen werden können. Der Stoff ist so angeordnet, wie er auch in einer Unterrichtsstunde behandelt wird. Das Buch kann so auch dem Lehrer als Vorlage dienen.

Freianlagen. Grundlagen. Empfehlung 101. Blauen, Schweizer Baudokumentation, 1986. – 36 Seiten, Abbildungen. – Schriftenreihe für Sportanlagen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen.

Ein Nachschlagwerk, das bald seinen festen Platz auf dem Zeichentisch von Architekten, Planern und Gartengestaltern haben wird. Es gibt Auskunft über Form und Grösse von Spielfeldern und Leichtathletikanlagen, aber auch Hinweise für die sportfunktionell richtige Gestaltung von kombinierten Anlagen und der zugehörigen Hochbauten. Fleischmann

Sonderrabatt für Jugend + Sport-Gruppenreisen

65 Prozent billiger als Normalpreis auf Bahn, Bus, Schiff.

Verlangen Sie den neuen Prospekt bei Ihrem J + S-Amt.

Skilanglauf

Die Sekundarschule Affeltrangen TG führt vom 8. bis 14. Februar 1987 ein Lager in Engelberg durch. Nebst einer Langlaufgruppe absolvieren die Alpinfahrer eine «Schnupperlehre» im Skilanglauf. Für diese Aufgabe suchen wir einsatzfreudige Leiter.

Auskunft erteilt: André Bastadin
Bucherstrasse
9556 Affeltrangen
Tel. 073 45 11 42