Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 11 (2009)

Heft: 6

Rubrik: Mitteilungen

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: 08.07.2025

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

Sportverletzungen im Freizeit- und Leistungssport

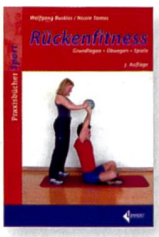
Mit der zunehmenden Bedeutung des Sports im Freizeit- und Leistungsbereich wächst das Interesse an kompetenter Information über die adäquate Behandlung von Sportverletzungen. Das umfassende Nachschlagewerk besticht durch seine verständliche und detaillierte Darstellung. Es ist in drei Teile gegliedert: Der allgemeine Teil informiert über die Ursachen und Behandlungsprinzipien und stellt die Sportverletzungen und Überlastungsschäden nach ihrer anatomischen Funktion dar. Im speziellen Teil werden die Sportverletzungen und Überlastungsschäden von Kopf bis Fuss behandelt. Die Kapitel des letzten Teils befassen sich mit besonderen Verletzungsmustern und sportmedizinischen Herausforderungen.

Die Auswirkungen von Infektionen, speziellen Umweltbedingungen, Amputationen, Doping werden erörtert. Besonderen Gruppen wie Kinder und Jugendliche, Senioren und Behinderte sind eigene Kapitel gewidmet.

*Rieger, H.: **Sportverletzt – was jetzt?** Ursachen, Behandlung, Vorbeugung. Köln, Deutscher Ärzte-Verlag, 2009. 817 Seiten*

Fitness für den Rücken

Die häufigsten Ursachen von Rückenbeschwerden liegen in fehlenden oder einseitigen körperlichen Aktivitäten, einem rückenfeindlichen Alltagsverhalten, in einer psychischen Überbelastung und einer mangelnden physischen und psychischen Entspannungsfähigkeit. Dieses Buch zeigt, wie man durch ein ausgewogenes Kraft-, Dehn-, Mobilisations- und Entspannungstraining Rückenbeschwerden vorbeugen kann. Ergänzend gibt es zahlreiche Tipps zum rückengerechten Alltagsverhalten. Rückenkursleiter finden Hinweise zum



Unterrichtsaufbau sowie verschiedene Modellstunden. Das Buch richtet sich an Rückenkursleiter, Übungsleiter, Fitnesstrainer, Physiotherapeuten, Sportstudierende, aber auch an Betroffene mit Rückenbeschwerden.

*Buskies, W.; Tomas, N.: **Rückenfitness.** Grundlagen, Übungen, Spiele. 3., korrigierte Auflage. Wiebelsheim, Limpert, 2009. 142 Seiten*

«spielend skaten» – Das Einsteigerprogramm im Skilanglauf

Die beiden Sportwissenschaftler und Skilanglauftrainer Walter Minatti und Stefan Lindinger präsentieren mit dem mehrstufigen Modulsystem «spielend skaten» eine Fülle praxiserprobter Übungs-, Wettkampf- und Spielformen. Die CD-ROM liefert einen flexibel einsetzbaren methodischen Werkzeugkoffer mit all den Erfahrungen, die Einsteiger brauchen. Sie enthält Grundinformationen zum spielerischen Training, Lehrwegen, Schrittarten und Kindertraining. Im Skatingpark wird ein methodisch aufgebautes Modulsystem zu Kernbereichen wie Gewöhnen, Gleiten, Abstossen, Abfahren, Seitigkeit oder Grobformung vermittelt. Über 150 Übungen und Modelle werden anhand detaillierter Beschreibungen, Videos, Fotos und Grafiken vorgestellt. Aus diesem Angebot können mit einem ausgeklügelten

System individuell angepasste Einheiten und Programme zusammengestellt, bearbeitet, gespeichert und ausgedruckt werden.

*Minatti, W.; Lindinger, S.: **Spielend skaten.** Telfs, Perfect Skating GesnbR, 2008. 1 CD-ROM*

Kinder im Leistungssport

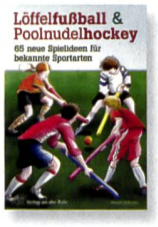
Das Buch erkundet aus sportpädagogischer Perspektive die Situation von Kindern im Leistungssport. Im Vordergrund steht die Auseinandersetzung mit der Mehrfachbelastung durch Training und Wettkämpfe, schulische Anforderungen und Entwicklungsaufgaben des Kindesalters. Bindungs- und stresstheoretische Konzepte legen nahe, dass Kinder mit sicherem Rückhalt durch die Eltern, stabilem Selbstkonzept, angemessenen Bewältigungsmechanismen und effektiv unterstützender Beziehung zu ihrem

Trainer besser gewappnet sind als andere. Ihre sozialen und personalen Ressourcen sollten helfen, Anforderungen mit geringerem Stresserleben zu bewältigen.

*Richartz, A.; Hoffmann, K.; Sallen, J.: **Kinder im Leistungssport.** Chronische Belastungen und protektive Ressourcen. Schorndorf, Hofmann, 2009. 354 Seiten*

Löffelfussball und Poolnudelhockey

Sechs Mannschaftssportarten – vom Fussball bis zum Basketball – neu erleben: Mit diesen kreativen Spielideen und Abwandlungen bekannter Sportarten motivieren Sie auch die Sportmuffel in Ihrer Gruppe, hinter Bällen herzujagen. Die Spiele mit den verrückten Regeln machen nicht nur Spass, sondern spornen die Kinder und Jugendlichen zum Teamplay an. Denn nur wer für- und nicht gegeneinander spielt, kann gewinnen. Ob drinnen oder draussen, mit kleinen oder grossen Gruppen – alle Spiele können mit wenig Aufwand und Material umgesetzt werden. Und dank der übersichtlichen Präsentation mit erläuternden Illustrationen ist eine schnelle Orientierung möglich: Was,



wo, wie, womit? – die Antwort auf diese Fragen erhalten Sie auf einen Blick. Auch für Klassenfahrten, Jugendfreizeiten und viele andere Anlässe ist das Buch ein praktischer und origineller Ideengeber.

*DeKoven, B.: **Löffelfussball und Poolnudelhockey.** 65 neue Spielideen für bekannte Sportarten. Mülheim an der Ruhr, Verlag an der Ruhr, 2009. 167 Seiten*

Sportlektionen abrunden

Das Lehrmittel enthält Impulse, wie sich das Lektionsende lustvoll und körpergerecht gestalten lässt. Die Beispiele sind ohne oder mit wenig materiellem Aufwand durchführbar. Sie eignen sich für Schülerinnen und Schüler und Teilnehmende von Trainingsgruppen ab neun Jahren. Die umfangreiche Übungssammlung liefert Lehrpersonen und Lehramtstudierenden viele praxiserprobte Ideen für einen gelungenen Lektionsschluss zu den Themen Entspannung, Körperformung, Gemeinschaftsbildung, Spiele und Auswertung. Im

Postkartenformat werden die Vorschläge auf je einer Seite vorgestellt und mit einer Zeichnung veranschaulicht.

*Müller, U.; Baumberger, J.: **Sportlektionen abrunden – entspannend, gemeinschaftsbildend, bilanzierend.** Horgen, bm-sportverlag, 2009. 117 Seiten*

Für Sie gelesen

Geheimnisse der Parkour-Technik

Parkour ist die Kunst der effizienten Fortbewegung über Hindernisse. In den 1980er Jahren in den Vororten von Paris entstanden, hat die Disziplin in den letzten Jahren weltweit tausende Anhänger gefunden. Vor allem im Internet verbreiten sich Videos von Traceuren (Parkour-Läufern), die scheinbar mühelos Hindernisse wie Mauern, Geländer und Felsen überwinden. Kinofilme wie der James-Bond-Streifen «Casino Royale» zeigen spektakuläre Fluchtszenen, die von bekannten Traceuren inszeniert wurden.

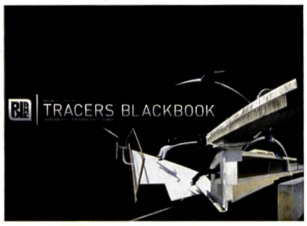
Der Autor Markus Luksch, selbst leidenschaftlicher Traceur und ParkourONE-Trainer, präsentiert im «Tracers Blackbook» das Ergebnis von zwei Jahren sportwissenschaftlicher Recherchearbeit über die biomechanischen und motorischen Prozesse beim Parkourtraining. Durch den sportwissenschaftlichen Ansatz in der Analyse der Parkour-Techniken fördert das Buch auf über 120 Seiten ein umfassendes Verständnis der Bewegungsabläufe im Parkour.

Ziel des Buches ist, so Markus Luksch, «ein umfassendes Verständnis der Parkour-Techniken zu fördern und einen hochwertigen und vielschichtigen Diskurs über Bewegung in der Parkour-Community voranzubringen».

In der Einführung beschreibt der Autor die wichtigsten Prinzipien im Parkour-Training: Sicherheit, Nachhaltigkeit und Effizienz. Anschliessend geht Luksch auf die biomechanischen und motorischen Prozesse beim Parkour-Training ein, welche mit einfachen Versuchen zum Nachmachen verdeutlicht werden. Es folgt eine detaillierte Analyse der gängigen Techniken im Parkour, die mit hochwertigen Fotocollagen illustriert ist. Die Beschreibung der Bewegungsabläufe beinhaltet zahlreiche Tipps, wie Parkour-Techniken noch effizienter durchgeführt werden können.

Zahlreiche Hinweise und Tipps zeigen zudem Möglichkeiten auf, wie durch optimierte Bewegungen eine noch effizientere Fortbewegung erreicht werden kann.

Das Buch soll helfen, die eigene Bewegung zu reflektieren und neue Ansichten wie auch Diskussionen anzuregen. Es richtet sich an all jene, die sich für Bewegung im Allgemeinen und/oder für Parkour interessieren und die Parkour für eine der spannendsten und chancenreichsten Bewegungskulturen halten.



*Luksch, M.: **Tracers Blackbook – Geheimnisse der Parkour Technik.** Tägertschi, ParkourONE, 2009. 128 Seiten*

markus.kueffer@baspo.admin.ch

www.sportmediathek.ch

30 000 Bücher und Broschüren
10 000 Zeitschriftenartikel
300 Zeitschriften
600 DVDs
200 CD-ROM + DVD-ROM

Ausleihe über www.sportmediathek.ch › Online-Katalog

Kontakt:
biblio@baspo.admin.ch
Telefon 032 327 63 08

Auf einen Blick

Ausdauertraining
*Zintl, F.; Eisenhut, A.: **Ausdauertraining: Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung.** 7., überarb. Aufl. (Neuausg.). München, BLV Buchverlag, 2009. 247 Seiten*

Badminton
*Brahms, B.-V.: **Handbuch Badminton: Training, Taktik, Wettkampf.** Aachen, Meyer & Meyer, 2009. 168 Seiten*

Bergwandern
*Perwitzschky, O.: **Bergwandern, Bergsteigen.** München, Bergverlag Rother, 2008. 199 Seiten*

Erlebnispädagogik
*Fürst, W.: **Gruppe erleben: Soziales Lernen in der erlebnispädagogischen Gruppe.** München, Ernst Reinhardt Verlag, 2009. 189 Seiten*

Geräteturnen
*Gerling, I.E.: **Basisbuch Gerätturnen: von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spass zu Basisfertigkeiten.** 6. überarb. Aufl. Aachen, Meyer & Meyer, 2009. 260 Seiten*

Judo
*Kessler, K. (Real.): **35. Internationale Judo-Sommerschule des DJB vom 19.7.–25.7.2009 in Lindow/Mark.** Overath, Kessler Digitale Judo-Lehrmedien, 2009. 2 DVD (198 Min.)*

Klettern
*Perwitzschky, O.: **Besser klettern: Ausrüstung, Technik, Training und Sicherheit.** München, BLV Buchverlag, 2009. 175 Seiten*

Koordinationstraining
*Neureuther, F.; Lutz, H.: **Mein Training mit Life Kinetik®: Gehirn + Bewegung = mehr Leistung.** München, Nymphenburger, 2009. 111 Seiten*

Landhockey
*Wein, H.: **Entwicklung der Spielintelligenz durch Mini-Hockey.** Mönchengladbach, Deutscher Hockey-Bund, 2009. 59 Seiten*

Motorisches Lernen
*Oltmanns, K.: **Laufen - Springen - Werfen: Basisübungen für alle Sportarten.** Münster, Philippka-Sportverlag, 2009. 63 Seiten*

Schwimmen
*Bayerische Landesstelle für den Schulsport (Hg.): **Schwimmen unterrichten: Grundwissen und Praxisbausteine: alle Klassenstufen.** Donauwörth, Auer, 2008. 240 Seiten*

Skilauf
*Deutscher Skilehrerverband: **Ski Alpin perfekt unterrichten.** 3. Aufl. Wolfratshausen, Deutscher Skilehrerverband, 2008. 83 Seiten*

Snowboarding
*Deutscher Skilehrerverband: **Snowboarden perfekt unterrichten.** Wolfratshausen, Deutscher Skilehrerverband, 2008. 145 Seiten*

*Friedli, D.; Hüsler, A.; Loser, R.: **Slopetricks: Snowboard Trick. Manual.** Herzogenbuchsee, IngoldVerlag, 2009. 117 Seiten*

Soziologie
*Neumann, U. (Hg.): **Der friedliche Krieger: Budo als Methode der Gewaltprävention.** Marburg, Schüren Verlag, 2007. 210 Seiten*

Spiele
*Hughes, J.D.: **Gruppenspiele für viele: Teamgeist, Kooperation & Wettkampf mit grossen Gruppen.** Mülheim an der Ruhr, Verlag an der Ruhr, 2008. 122 Seiten*

Wassergymnastik
*Rodriguez Adami, M.: **Fit im Wasser: 120 Übungen, die Sie rundum in Form bringen.** München, Dorling Kindersley, 2008. 160 Seiten*

Wasserspringen
*Fricke, B.: **Wasserspringen: Einblicke in die Sporttechnik und ihre Vermittlung.** Aachen, Meyer & Meyer, 2009. 158 Seiten*

Aviatiktalente gesucht
Vom Fliegen träumen – das kann jede(r). Du willst mehr. Du willst Deinen Traum wahr machen, ja mehr noch, du willst Deinen Traum zum Beruf machen. SPHAIR ist die Organisation, die Dir hilft die Tür in eine aviatische Zukunft ganz weit zu öffnen und Dir den Weg in die vielfältigen beruflichen Möglichkeiten, die die Fliegerei bietet, zu ebnen. www.sphair.ch
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Schweizer Armee
Luftwaffe
SPHAIR

Musik und Bewegung (Doppel-CD): Bewegungsspiele für Kids

Sport- und Bewegungslektionen für Kinder lassen sich mit Musik bestens gestalten. Ein Grund mehr, um die BASPO-CD-Reihe «Musik und Bewegung» (Autor Fred Greder) Produkt zu ergänzen: Auf der Doppel-CD «Musik und Bewegung: Bewegungsspiele für Kids» befinden sich Musikstücke für Spiele mit Kindern im Alter von 5 bis 8 sowie von 7 bis 10 Jahren.

Bestellung: per Talon

Musik und Bewegung: Bewegungsimitationen für Kids

Die einfach strukturierten Liedtexte lassen sich gut in die Bewegungsarbeit integrieren. Die bewegungsbezogenen Texte wirken motivierend auf die Einsatzlust und Konzentration. Denn die Beziehung zwischen Ohr, Körper und Bewegung ist unbestritten. Die Musik und die Texte sind stufengerecht und dem medialen Umfeld angespasst, witzig und frech.

Bestellung: per Talon

Vistawell – Jumping Bag

«Sackhüpfen» – ein alter Plausch, neu entdeckt! Hüpfsack aus widerstandsfähigem PVC, zylindrisch, je nach Vorrat in den Farben Rot, Blau, Gelb und Grün erhältlich, pro Paar.

Erhältlich in zwei Grössen (pro Paar):
- Junior (4 – 10 Jahre), Masse: 60 x 30 cm;
- Medium (10–14 Jahre), Masse: 80 x 40 cm

Bestellung: Senden Sie Ihre Bestellung mit unten stehendem Talon bitte an die Geschäftsstelle mobileclub. Lieferungen und Rechnungsstellung erfolgen durch die Firma VISTAWELL AG, 2014 Bôle
Telefon 032 841 42 52, Fax 032 841 42 87,
E-mail: office@vistawell.ch

CD – Musik und Bewegung: Bewegungsspiele für Kinder (Doppel-CD)
☐ Fr. 35.– (inkl. MWST) + Porto Fr. 8.–

CD – Musik und Bewegung: Bewegungsimitationen für Kids
☐ Fr. 25.– (inkl. MWST) + Porto Fr. 8.–

Vistawell – Jumping Bag
Hüpfsack Junior (pro Paar), Art. 9150
☐ Fr. 58.50 (inkl. MwSt.) + Porto Fr. 9.–

Hüpfsack Medium (pro Paar), Art. 9155
☐ Fr. 64.80 (inkl. MwSt.) + Porto Fr. 9.–

Preisänderungen vorbehalten

Abonnement «mobile»
☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–).

☐ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.–/Ausland: € 14.–).

Vorname, Name

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

Einsenden oder faxen an:
Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen
Fax: +41 (0) 32 327 64 78
www.mobile-sport.ch