

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 10

**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:** 15.04.2026

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



## Neu in der Mediothek...

Karl Ringli

Neu in der Serie **Trainerinformation**

Nr. 22: **Doping im Sport** von Matthias Kamber, Forschungsinstitut ESSM

Nr. 23: **Schnelligkeitstraining** von Edith Unold und Hansruedi Kunz

Verkauf: ESSM, Bibliothek, 2532 Magglingen

Zhou / Metzger

**Richtig Taijiquan.** Die kurze Peking-Form. BLV Sportpraxis. 1990. – 128 Seiten, Fotos, Zeichnungen, Tabellen.

Taijiquan ist eine gegenwärtig vorwiegend in der Volksrepublik China gepflegte Bewegungsform, die dem modernen Menschen zur Gesunderhaltung dient und das innere Gleichgewicht wohltuend beeinflusst. Aber auch hier erfreut sie sich seit Jahren immer grösserer Beliebtheit. Die Autoren des jetzt in der Reihe «BLV Sportpraxis» vorliegenden Buches «Richtig Taiji-



quan – Die kurze Peking-Form» betrachten diese Sportdisziplin als Fitnessprogramm. Das Taschenbuch führt anschaulich und leicht nachvollziehbar in Theorie und Praxis des Taijiquan ein. Der theoretische Teil befasst sich mit dem historisch-philosophischen Hintergrund des Taijiquan, seiner Bedeutung als Disziplin des chinesischen Kampfsports Wushu und als umfassendes, den ganzen Menschen ansprechendes Fitnessprogramm. Erstmals wird im theoretischen Kontext die Bewegungsstrukturierung im Taijiquan mit der allgemeinen Bewegungsstruktur im Sport verglichen. Für den praktischen Teil wurde als Einführung in das Taijiquan die kurze Peking-Form gewählt. Die gesamte Sequenz mit ihren 24 Formen ist für den Anfänger überschaubar, im Aufbau verständlich und im Schwierigkeitsgrad für jede Altersstufe geeignet. Hinführende Übungen erlauben es, sich langsam nach eigenem Tempo in die doch wegen ihrer Zeitlupenhaftigkeit ungewohnten Bewegungsabläufe einzuarbeiten. Diese Bewegungsabläufe werden durch Fotos, Bildserien und Grafiken veranschaulicht und vereinfachen das Erlernen der Übungen.

**72.1146**

Meissner, Toni

**Fitness und Kondition für Tennisspieler.** Ein praktischer Leitfaden zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. München, Heyne, 1990. – 143 Seiten, Abbildungen. – Heyne Ratgeber, 9288.

Das Buch erklärt auf allgemein verständliche Art alle körperlichen Zusammenhänge und Abläufe, die für eine Steigerung von Fitness und Kondition für Tennisspieler von Bedeutung sind, denn Technik und Talent allein machen aus einem Freizeit-Tennisspieler noch keinen Klassetenisspieler.

Aber wie trainiert er richtig? Ist die «Intervallmethode» empfehlenswert, oder verspricht die «Dauermethode» mehr? Der Autor, seit über vierzig Jahren erfolgreicher Turniertennisspieler, erläutert die neuesten sportmedizinischen Erkenntnisse und Trainingsmethoden, vor allem auch das «Ergometertraining», mit dem sich ein erstaunlicher Fitness-Zuwachs erzielen lässt.

**71.1904**

## Der 16-mm-Filmverleih der ESSM neu beim Film-Institut in Bern

Die Eidgenössische Sportschule Magglingen führte neben der heute umfangreichen Bibliothek und einem Bildarchiv schon seit 1947 einen 16-mm-Filmverleih, der später durch Videokassetten ergänzt wurde. Video hat sich in der Zwischenzeit durchgesetzt, ohne aber den Film ganz zu verdrängen. Durch Personalknappheit bedingt, ist die ESSM nicht mehr in der Lage, die anspruchsvollen 16-mm-Filme zu warten. Ab diesem Herbst wird daher der 16-mm-Filmverleih nicht mehr in Magglingen abgewickelt, sondern durch das dafür spezialisierte Film-Institut in Bern.

Zusammen mit dem Film-Institut haben wir das gesamte Filmangebot einer kritischen Prüfung unterzogen, technisch oder inhaltlich veraltete Kopien aus dem Verkehr gezogen und zum Teil durch neue Themen oder Sujets ersetzt. Als Resultat dieser Prüfung präsentiert Ihnen das Film-Institut in unserem Auftrag eine neue Filmliste mit Filmen zu Turnen, Sport, Bewegung und Gesundheit. Die grosse Mehrheit dieser Filme wird in unserem Auftrage verliehen, das heisst unsere Kunden können die Filme auch in Zukunft kostenlos beim Filminstitut beziehen. Wir freuen uns, allen J+S-Leitern, Lehrern und Trainern mit diesen Filmen ein attraktives Filmangebot weiterhin machen zu können und sind sicher, dass die Filme rege benützt werden.

Am besten verlangen Sie die «Filmliste zu Turnen, Sport, Bewegung und Gesundheit» direkt bei uns oder beim Filminstitut.

Adresse:

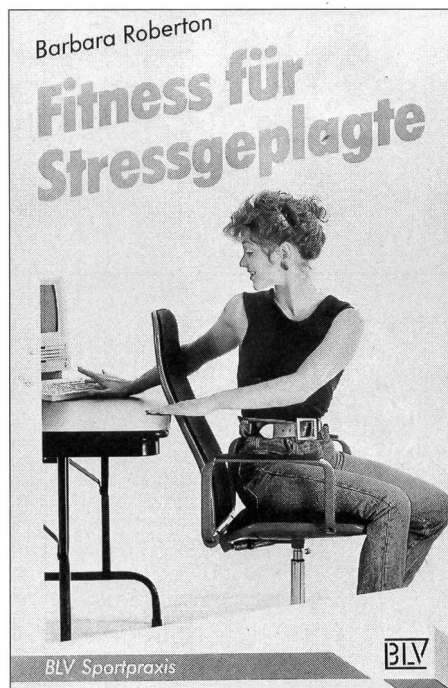
FI Filminstitut  
Schweizer Schul- und Volksskino  
Erlacherstrasse 21  
3000 Bern 9

Robertson, Barbara

**Fitness für Stressgeplagte.** Fitness für jeden – Übungen – Abkühlen und Entspannen – Übungen am Arbeitsplatz. BLV Sportpraxis. 1990. – 64 Seiten, Fotos.

Viele Menschen verbringen ihr gesamtes Leben damit, älter zu werden – anstatt etwas von ihrer Zeit abzuzweigen, um sich jung und fit zu halten. Für einen Anfang ist es nie zu spät. Um fit, gesund und glücklich zu sein, ist man niemals zu alt, zu dick oder zu beschäftigt.

In der Reihe «BLV Sportpraxis» ist jetzt ein handlicher Übungsband für den stressgeplagten Menschen von heute erschienen. Handlich deshalb, weil das Übungsbuch in jeder Hand- und Aktentasche Platz findet. Die darin in Wort und Bild gegebenen kurzen Übungsanleitungen sind darauf angelegt, Muskeln zu kräftigen und schlaffe Partien zu festigen, Verkrampfungen zu lockern, Stress abzubauen, sich geistig wie körperlich zu entspannen und die Vitalität zu mobilisieren. «Fitness für Stressge-



## Handbuch für Leichtathletikanlagen

Der Schweizerische Leichtathletik-Verband (SLV) hat durch eine Arbeitsgruppe «Planung und Bau von Leichtathletikanlagen» ein Handbuch erstellen lassen, das Architekten, Ingenieuren, Bauherrschaften usw. als Hilfsmittel für die Planung und den Bau solcher Anlagen dienen soll. Das rund 200 Seiten umfassende Werk enthält Kommentare, Illustrationen, graphische und tabellarische Darstellungen, die die Benutzer über die speziellen Gegebenheiten bei der Erstellung von Leichtathletikanlagen informieren.

Die Dokumentation ist in acht Kapitel gegliedert, die sich hauptsächlich mit folgenden Themen befassen:

Bestimmungen für nationale und internationale Leichtathletikwettkämpfe

Planung von Leichtathletikanlagen

Bautechnische Angaben betreffend Leichtathletikanlagen

Nebenanlagen

Geräte- und Materialausstattung

Materialbezugsquellen

Pflege und Unterhalt von Kunststoffbelägen

Finanzierung und Betrieb von Leichtathletikanlagen

Das von der SLV-Beratungsstelle für Leichtathletikanlagen in Zusammenarbeit mit der Eidgenössischen Sportschule Magglingen herausgegebene Handbuch wird laufend dem aktuellen Stand der geltenden Leichtathletikreglemente angepasst. Das Handbuch kostet Fr. 95.– und kann bei der ESSM, Sektion Sportanlagen, 2532 Magglingen, Tel. 032 22 56 44, bestellt werden.

plagte» ist ein praktischer Leitfaden für gesunde Lebensweise und leichte sportliche Aktivität. Die Übungen eignen sich für alle, die es immer eilig haben, zu Hause, auf Reisen oder am Arbeitsplatz.

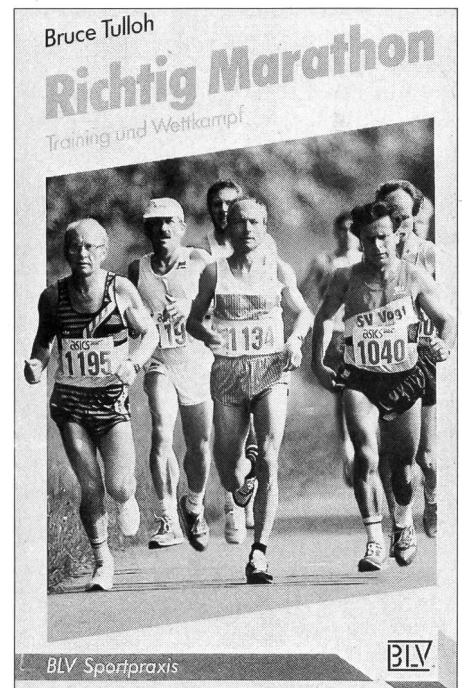
**70.2512-1**

Tulloh, Bruce

**Richtig Marathon.** Training und Wettkampf. BLV Sportpraxis. 1989. – 64 Seiten, Fotos.

Seit einigen Jahren gewinnen «Freizeitläufe», Halbmarathon- und Marathonläufe zunehmend an Beliebtheit. Sichtbares Zeichen dafür sind beispielsweise Stadtmarathons. Im vergangenen Jahr haben am Münchner Marathon über 7000 Menschen teilgenommen, in Hamburg sind es meist um die 8000 bis 9000, und in Berlin waren es bislang stets über 10 000 Läufer.

Wichtig für die Teilnahme an einem Laufwettbewerb sind bekanntlich solide Vorbereitung und konsequentes Training im Ausdauerbereich. Der jetzt vorliegende Band «Richtig Marathon –



INTERNAT. SCHULE FÜR SPORT UND FREIZEIT

**Sie besitzen bereits einen Diplomabschluss im Sportbereich und möchten sich weiterbilden, um in die zukunftssträchtige Fitnessbranche einzusteigen. Oder, Sie wollen ein fundiertes theoretisches und praktisches Fachwissen im Fitness- und Freizeitbereich erwerben. In beiden Fällen macht Sie die ISSF zu einem Spezialisten, dem die Zukunft gehört.**

INTERNAT. SCHULE FÜR SPORT UND FREIZEIT

### Info-Bon

Ich interessiere mich für die ISSF Aus- und Weiterbildungsangebote und bitte um Unterlagen:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Einsenden an: Sekretariat ISSF, c/o PROMOTION AG  
Asylstrasse 71, CH-8030 Zürich

Training und Wettkampf» von Bruce Tulloh in der Reihe «BLV Sportpraxis» ist ein komprimierter, praktischer Ratgeber für Langstrecken- und Marathonläufer für die Zeit vor dem grossen Lauf. Es ist ein hilfreiches Buch für die erforderliche Vorbereitung. Es beinhaltet alles, was man über Marathonlaufen wissen muss. Der Band enthält wohldosierte Wochentrainingspläne für den Anfänger, für den sportlich etwas vorbereiteten und für den bereits gut trainierten Läufer. Leicht verständlich und anschaulich gibt das Taschenbuch die für den persönlichen Erfolg so wichtige Orientierungshilfe zum Aufbau der Trainingseinheiten, zur Vorausplanung und ganz generell für risikofreies Laufen.

73.558-6

Grosser Manfred; Starischka Stephan

**Konditionstests.** Theorie und Praxis aller Sportarten. 2., erweiterte Auflage. Zürich, BLV, 1986. – 144 Seiten, Abbildungen, illustriert, Tabellen, Literatur. – Fr. 21.90.

Dieses Taschenbuch umfasst eine Auswahl derzeit gebräuchlicher sportmotorischer/sportmedizinischer Tests zur Überprüfung der allgemeinen und speziellen Kondition. Ausgehend von Begriffen wie Kondition, sportliche Leistung, Training, Leistungssteuerung und Tests werden die sportwissenschaftlichen Zusammenhänge erläutert und die theoretischen Grundlagen des Testens leicht verständlich beschrieben. Das Buch ist so konzipiert, dass es für nahezu alle Sportarten, für den Leistungs- und Hochleistungssport sowie für den Schul-, Fitness- und Freizeitsport anwendbar ist.

70.2502

Les Bolland

**Golf, der neue Weg.** Mit SwingGolf leichter lernen – Besser spielen. Reinbeck Rowohlt. 1990 – 144 Seiten Fotos, Abbildungen.

Golf steht nicht länger in dem Ruf, eine schwierige und manchmal gar frustrierende Sportart zu sein. Vorbei die Zeiten, wo Golflernen eher an Träumen und Arbeiten erinnerte und sich in ständigem Korrigieren der 1001 Bewegungsphasen erschöpfte; vorbei die Zeiten, wo Golflernen und Golfspielen nur wenig miteinander zu tun hatten. Les Bolland SwingGolf-Methode be-

freit jedermanns natürliches Bewegungstalent. Mit SwingGolf findet jeder seine natürliche, intuitive Haltung, Bewegung und Stellung. Ausgesprochen freudvoll lernt man durch gezieltes Ausprobieren, Erfahren von Extremen und die Betonung individueller Stärken. SwingGolf führt die meisten Anfänger in einem 10-Stunden-Kurs zur Platzreife – bisher kaum vorstellbar – und verbessert schnell das Handicap des Fortgeschrittenen. SwingGolf ist der Schlüssel zu erfolgreichem und spassbetontem Golfspielen.

71.1890



# MIKROS

## Die MIKROS Fussgelenksstütze

- stabilisiert das Sprunggelenk wirkungsvoll
- ersetzt tapen und bandagieren
- verbessert die Proprioception am Sprunggelenk

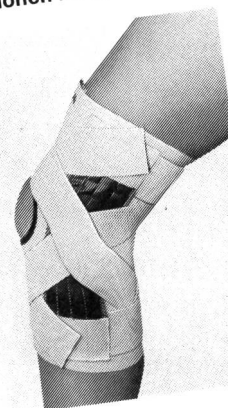


## Die MIKROS Fussgelenksstütze

- ist indiziert:
- bei konservativ/operativ versorgten Bandläsionen in der Mobilisationsphase
  - bei chronischer Instabilität des oberen Sprunggelenks
  - als Prophylaxe gegen Sprunggelenksdistorsionen im Sport

## Die MIKROS Fussgelenksstütze

- ist erhältlich:
- in je 5 Grössen für den rechten und linken Fuss separat
  - in verschiedenen Ausführungen (kurz, normal, orthopädisch)
  - MIKROS-Gelenksstützen gibt es auch für Knie, Hand und Hals.
- Verlangen Sie eine ausführliche Dokumentation bei:



Knie Mikros



Exklusiv-Lieferant der Schweizer Ski-Nationalmannschaften, des Schweizerischen Volleyballverbandes sowie der Nat.-Kader des Schweiz. OL-Verbandes

**medExim**  
Sportmedizin und Rehabilitation

Solothurnstrasse 180  
2540 Grenchen  
Tel.: 065 55 22 37

27