

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 49 (1992)

**Heft:** 1

**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:** 12.01.2026

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

## Neu in der Mediothek...

Markus Küffer



**Das F.A.Z.-Sportbuch 1992.** Reinbek, Rowohlt, 1991. – 251 Seiten, Illustrationen. – DM 19.80.

Das Sportjahr '91, gesehen, geschildert, festgehalten von der Sportredaktion der Frankfurter Allgemeinen Zeitung. Szenen, die die Sportwelt bewegten: z.B. Michael Stichs Triumph in Wimbledon. Oder Carl Lewis' Freude nach seinem Weltrekordlauf in Tokio. Für die Deutschen war es vornehmlich ein Tennisjahr, vom Davis-Cup-Halbfinale bis Flushing Meadow. Es war zudem ein Jahr der Weltmeisterschaften in der Leichtathletik, im Radsport, im Schwimmen, im Rudern, im alpinen und nordischen Skisport, im Fechten, im Eishockey. Dazu Europameisterschaften im Boxen, Reiten, Volleyball und noch einmal Schwimmen.

Klassiker gefällig? Die Fussball-Bundesliga gehört so selbstverständlich dazu wie die Tour de France und die Gretchenfrage des deutschen Sports: Wie halten wir's mit dem Doping, mit der Vereinigung, mit den Sponsoren?

«Das F.A.Z.-Sportbuch» gewährt den Blick hinter die Kulissen, ohne sich von Medaillen blenden zu lassen.

- Mit umfangreichem Ergebnisteil 1991
- Mit genauem Zeitplan der Olympischen Spiele 1992 in Albertville und Barcelona.

**9.37**

Grotkasten, Silke; Kienzerle, Hubert  
**Wirbelsäulengymnastik.** Ein Übungsprogramm zur Prophylaxe und Therapie. München, Heyne, 1991. – 299 Seiten, Illustrationen. – DM 14.80.

Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden sind der Tribut für den aufrechten Gang des Menschen. Allein in der Bundesrepublik leiden über 20 Millionen Menschen an schmerzhaften Haltungsschwächen bzw. -schäden.

In unserem alltäglichen Bewegungsablauf stehen zuvielen Belastungsphasen zuwenig oder keine Erholungsphasen gegenüber. Das muss früher oder später zu Schädigungen der Wirbelsäule führen.

Nur eine gezielte Wirbelsäulengymnastik und «wirbelsäulengerechtes» Verhalten im Alltag können Schädigungen vorbeugen bzw. Probleme einer schon geschädigten Wirbelsäule lindern helfen.

In dem umfangreichen Gymnastikteil wird auf jeder Seite eine spezielle Übung anhand eines Fotos erläutert. Zeichnungen verdeutlichen richtige und falsche Körperhaltungen.

**72.1198**

Hinrichs, Hansjörg

**71. Eidgenössisches Turnfest 1991 Luzern.** Offizielles Festbuch. Küsnacht am Rigi, Verlag Freier Schweizer, 1991. – 120 Seiten, Farbfotos. – Fr. 36.–.

Mit über 72000 Turnerinnen und Turnern geht das ETF'91 als absolutes Rekordfest in die Geschichte ein. An den beiden Juni-Wochenenden herrschte rund um die Luzerner Allmend grossartige Turnfest-Atmosphäre. Sie wurde von Hansjörg Hinrichs (42) mit der Kamera eingefangen. Er war bereits am ETF'84 in Winterthur der offizielle Festfotograf. Aus über 20 Kilogramm Dias, Fotos und weiterem Fotomaterial «komponierte» Hinrichs das Festbuch. Es ist ein grosses Fotoalbum, geprägt von unvergesslichen Momenten, einsamen Höhepunkten, stimmungsvollen Impressionen vor und hinter den Kulissen sowie von kleinen Erlebnissen rund um das Turnfest. Das offizielle Festbuch wird dem Betrachter das Turnfest in seiner ganzen Vielfalt aufzeigen und Einblicke vermitteln, die er während des Anlasses kaum wahrgenommen hat. Aufgewertet wird das Buch durch die besten Fotos, die Teilnehmer und Besucher im Rahmen des Fotowettbewerbs eingesandt haben. Das Festbuch enthält zudem alle Fakten zum Fest mit detaillierten Teilnehmerzahlen, Ranglisten und einem historischen Teil. Die Texte im Buch sind viersprachig.

**72.1197**

Ettlin, Hans  
**Nordisches Skispringen mit Alpinski.** Videofilm der AV-Fachstelle ESSM 1991.



Inhalt:

Eine Skigruppe trifft sich zum Skiturnen mit dem Ziel, möglichst gute Voraussetzungen für das nordische Springen zu schaffen. Die in Trockenübungen gelernten Grundbewegungen werden im Schnee umgesetzt. Das auf einer selbstgebauten Sprunganlage durchgeführte Wertungsspringen bildet den sportlichen Höhepunkt.

Dauer: 12 Minuten

Verkauf:

Fr. 32.–; ESSM, Mediothek

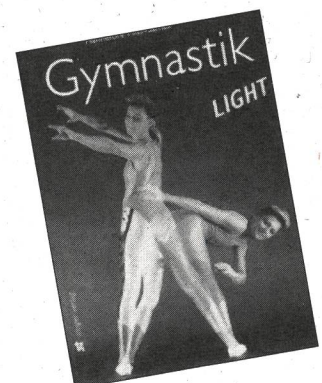
2532 Magglingen

Ausleihe:

Bestell-Nr. **V 77.220**

Pilss-Samek, Hannelore

**Gymnastik light — begeistert alle.** Innsbruck, Steiger, 1991. – 103 Seiten, Illustrationen. – Fr. 19.80.



Die «leichte Welle» ist im Rollen, nicht nur in der Ernährung, sondern endlich auch bei vernünftiger Körperschulung. Mit Rücksicht auf die Gesundheit bevorzugt man – um beim Vergleich mit der Ernährung zu bleiben – weniger Kalorien, spart an Cholesterin-Trächtigem



und schwer Verdaulichem. Bei der Körpererschulung ist die Zeit der unmotivierten Tempoübungen vorbei, die uns durch laute, jagende Musikbegleitung noch mehr in Stress und Hektik stürzen. Man weiss endlich wieder, dass Ausser-Atem-Kommen nicht allein die Zielsetzung jeder Sportstunde sein soll, sein darf.

Gymnastik light heisst: wertvoller, gezielter, bewusster üben, die Erfahrung der Sportmedizin zwingend ins Übungsprogramm einzubauen, alle durch jahrelanges Fehltraining eingeschlichenen Sünden und Mängel zu beseitigen. Im Buch wird auf die Bedeutung dieses sanften Trainings hingewiesen. Gross geschrieben die Verbindung von Bewegungsablauf und Atmung! Spezialprogramme empfehlen Übungen bei Problemen mit der Wirbelsäule und den Kniegelenken, doch auch die Schulung der Sportkondition kommt nicht zu kurz. Weiters ist ein Kapitel speziell für Senioren zu finden – also eine zeitgemässe Methode, die alle begeistern wird.

**72.1196**

*Lemaire de Ruffieu, François*

**Besser Springreiten.** Basistraining für Pferd und Reiter. München, BLV, 1991. – 112 Seiten, 6 Farbfotos, 126 Grafiken. – DM 29.80.

Der Springsport zählt zu den publikumswirksamsten Reitsportarten. Um jedoch allen gestellten Anforderungen zu genügen, müssen Pferd und Reiter gründlich vorbereitet und kontinuierlich geschult werden. Dabei ist es in der pferdegerechten Ausbildung besonders wichtig, dass die individuelle psychische und physische Belastbarkeit des Pferdes beachtet wird. Dieses Buch bringt alle Reiter Schritt für Schritt auf den richtigen Weg. Es analysiert die Springtechnik, erläutert ausführlich die Ausbildung des Springreiters und des Springpferdes und zeigt, welche Bedeutung das richtige Verhalten des Reiters beim Sprung hat. Der Reiter erhält so wertvolle Hilfen für das Basistraining mit seinem Pferd.

**79.288**

*Wieben, Karin; Falkenberg, Bernd*

**Muskelfunktion.** Prüfung und klinische Bedeutung. Stuttgart, Thieme, 1991. – 299 Seiten, Illustrationen, Tabellen. – DM 36.–.

Dieses Taschenbuch stellt die manuelle Prüfungsmöglichkeit des Kraft- und Ausdauergrades, mit dem eine Bewegung durchgeführt werden kann, dar:

Einleitend erläutern die Autoren Grundsätzliches zur Durchführung der

Bewegungsteste und zur Muskelhygiene. In den Abschnitten der Bewegungstests sind die an der Bewegung beteiligten Muskel tabellarisch aufgeführt und in anatomischen Bildern dargestellt. Die günstigsten Palpationspunkte eines Muskels werden aufgezeigt und dabei wird beschrieben, wie Prüfung und Beurteilung von 0 bis 6 erfolgen.

Im Anschluss eines Testabschnittes wird auf die Auswertung des Muskelfunktionsstatus eingegangen: Abschnitten der unteren und oberen Extremität sowie der Wirbelsäule folgt eine Darstellung von klinischen Bildern aus der Praxis.

**06.2065**

*Stegemann, Jürgen*

**Leistungsphysiologie.** Physiologische Grundlagen der Arbeit und des Sports. 4., überarb. Aufl. Stuttgart, Thieme, 1991. – 385 Seiten, Illustrationen, Tabellen. – DM 48.–.

Physiologische Abläufe können durch körperliche Aktivität ausgelöst werden bzw. durch Inaktivität verkümmern. Weniger Muskularbeit, dafür mehr Stress setzen der Gesundheit des Menschen zu.

Heute steht aber auch mehr Freizeit zur Verfügung: Sport ist damit nicht mehr ein reines Freizeitvergnügen, sondern wird zum Prophylaktikum gegen umweltbedingten Verlust der Leistungsfähigkeit.

Erkenntnisse der Leistungsphysiologie interessieren aber auch die Raumfahrt, wo Muskeln und Knochen unter Stress, aber ohne die Belastung der Schwerkraft, gesund und leistungsfähig erhalten werden müssen.

**06.2066**

*Schmidt, Gerhard*

**Abenteuer-Spielstunden.** 200 neue Spielsituationen für Lehrer und Animatoren, Schule und Verein. Innsbruck, Steiger, 1991. – 276 Seiten, Graphiken, 17 Farbfotos. – Fr. 26.–.

Die Abenteuer-Spielstunden entstanden aus einer Fülle interessanter Ideen und ihrer fachlichen Umsetzung für den Sportunterricht. Der Stationsbetrieb als Organisationsform und überraschende, ungewöhnliche Bewegungsaufgaben als Inhalt wurden zu einer gelungenen Kombination verbunden.

Das Buch soll dazu beitragen, dass im Turnunterricht wieder mehr gelacht, aber auch mehr ausprobiert und über sinnvolle Lösungen nachgedacht wird. Es richtet sich vor allem an Lehrer aller Schultypen und an Übungsleiter in Turn- und Sportvereinen.

**03.2184**

*Disler, Pius*

**Snowboard.** Vom Anfänger zum Könner. Reinbek, Rowohlt, 1991. – 185 Seiten, Illustrationen.

Die moderne Snowboard-Schule für Anfänger und Fortgeschrittene:

- Welche Boardtypen gibt es?
- Welche Ausrüstung brauche ich?
- Was ist Goofy oder Regular?
- Wie erlerne ich leicht das Grundsicheln und das Liftfahren?
- Welche Schwünge sind richtig für mich, und wie funktionieren sie?
- Ausgewählte Freestyle-Techniken und vieles mehr.

Und für die Spezialisten: eine Einführung ins Springen und akrobatische Tricks.

**77.862**

**World of Gymnastics.** Neue Revue für die Turnwelt. Moutier, FIG, 1991. – 6 Ausgaben bis Februar 1993: Fr. 30.–



Es mangelt dem Weltverband der Turner, (Fédération Internationale de Gymnastique FIG), der sich erst vor kurzem in Moutier niedergelassen hat, nicht an Ideen und Dynamik, seine Sportarten «an den Mann» zu bringen.

«World of Gymnastics» heisst die von der FIG anfangs September 91 lancierte Revue, deren Namen keinen Zweifel über den Inhalt offen lässt. Gemäss Chefredaktor André Gueisbuhler sind die Ziele vielfältig. Bekanntmachung der wichtigsten Neuigkeiten aus dem Verband, ein neues Forum für die Mitgliedsverbände, Vorschau und Reportagen der grössten Turnveranstaltungen rund um die Welt, objektive, attraktive und originelle Information für alle Turnfans.

World of Gymnastics richtet sich sowohl an die Turnfachleute, wie auch an alle, die ganz einfach Freude am Turnen und vielen schönen Fotos haben. Das Magazin wird weltweit verbreitet, ist in drei Sprachen (d, f, e) attraktiv aufgemacht und erscheint vier Mal jährlich.

Das Sekretariat der FIG in Moutier, Telefon 032:936666 nimmt Bestellungen für Abonnemente entgegen. ■