

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 49 (1992)

**Heft:** 6

**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:** 19.02.2026

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

## Neu in der Mediothek...

Françoise Matthey



**Hotz, Arturo**  
**Praxis der Trainings- und Bewegungslehre.** Aarau, Sauerländer, 1991. – 187 Seiten, Figuren. – Fr. 26.80.

In 39 Stichworten werden praxisrelevante Themen aus den Bereichen der Trainings- und Bewegungslehre, aber auch der Trainerausbildung aufgegriffen und didaktisch anschaulich aufgearbeitet. Die einzelnen Aufsätze lenken die Aufmerksamkeit des Lesers auf Aspekte und Facetten des reichen Sportalltags eines Trainers und Trainerausbilders, die in dieser Form anderswo nicht dargestellt und erörtert werden. Es werden Möglichkeiten und Grenzen der sportwissenschaftlichen Theorie in

**Hefti, Georges; Huber, Stefan; Portmann, Pius**

**Basketball – Die Innenspieler.** Video-Arbeitskassette der AV-Produktion ESSM 1992.

Inhalt: In diesem Video sieht man: Grundposition. Bewegung zum Ball. Power-move nach langem Schritt. Power-move nach langem Schritt mit Verteidiger. Direkter Abschluss mit Sprungstopp. Direkter Abschluss einbeinig. Power-move von high-post. Einbeiniger Abschluss nach Wurftäuschung. Vorwärtsdrehen zum Sprungwurf oder Durchbruch. Abschlussmöglichkeiten von high-post. Schnelligkeitsübungen.

Dauer: 13 Minuten 33 Sekunden  
Verkauf: Fr. 23.–; ESSM, Mediothek 2532 Magglingen

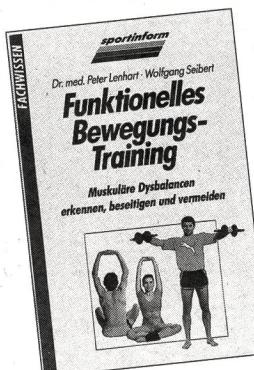
Ausleihe: Bestell-Nr. **V 71.404**

praxisbezogener Perspektive ausgeleuchtet, Lösungsvorschläge gemacht und immer wieder zum Nachdenken angeregt. Lernkontroll-Fragen dienen schliesslich der Reflexion der eigenen Praxis.

**70.2627**

**Lenhart, Peter; Seibert, Wolfgang**  
**Funktionelles Bewegungs-Training.**

Muskuläre Dysbalancen erkennen, beseitigen und vermeiden. Oberhaching, sportinform, 1991. – 303 Seiten, Figuren. – Fr. 37.80.



Durch Bewegungsmangel, einseitige körperliche Bewegung und Dauerstress entstehen Verkürzungen und Abschwächungen der Muskulatur. Diese aus der «Balance» geratenen Muskelgruppen beeinflussen nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche des Menschen. Eine Wiederherstellung dieser Balance durch geeignete Dehnübungen, Kraftaufbau und Gymnastik steigert daher das gesamte Wohlbefinden. Dieser Band zeigt in vielen Testübungen, wie Dysbalancen festgestellt werden können. Es folgen mehr als 160 Abbildungen, die geeignete Stretching-, Gymnastik- und Kraftübungen dokumentieren. 70 Seiten sind dann gezielten Programmen für Sport, Gesundheit und Rehabilitation gewidmet.

**70.2632**

**Helmendorfer, Erich**

**Golf – der perfekt geregelte Wahnsinn.** Regeln leicht verständlich. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1992. – 235 Seiten, Illustrationen. – DM 19,80.

Golf ist faszinierend wie kaum eine andere Sportart und bekommt nicht umsonst immer mehr Zulauf. Die Schwierigkeit, in der freien Natur glei-

che Bedingungen für alle Golfer zu schaffen, hat zu einem in Jahrhunderen entwickelten Regelwerk geführt, das mit seiner speziellen Sprache und den genau definierten Begriffen allerdings sehr schwer zu verstehen ist. Deshalb erklärt der begeisterte Golfer und bekannte Journalist Erich Helmendorfer hier auf ausgesprochen unterhaltsame Weise und allgemein verständlich das komplette Regelwerk.

**71.2039**

**Pfeifer, Helga; Gundlach, Heinrich**  
**Schwimmen.** Berlin, Sportverlag, 1991. – 139 Seiten, Figuren, Tabellen. – Fr. 41.60.

Nie zuvor wurden derartig umfassende und tiefe Einblicke zur Herausbildung der Top-Technik im Sportschwimmen gewährt. Hier sind die Ergebnisse jahrzehntelanger Objektivierungsbestrebungen von Spitzentrainern und Technik-Experten zusammengefasst.

Getreu der Maxime, Physis bringt Zentimeter, eine gute Technik aber Meter, wird die Technik als Leistungs- und Trainingsfaktor charakterisiert. Die aktuellen Technikstandards und deren methodische Umsetzung bis hin zu psychologischen Möglichkeiten im Training – das ist Know-how für den Erfolgstrainer, in handhabbarer Form präsentiert. Und als Bonbon für den Fachmann: Analyseverfahren vom Einfachen bis zum Feinsten.

Bildreihen und die grafische Umsetzung von Bewegungsabläufen einzelner Top-Athleten sorgen für eine hervorragende anschaulichkeit.

Ein Standardwerk für qualifizierte Übungsleiter und Trainer bis hin zur höchsten Leistungsklasse, das hinsichtlich Theorie und Praxisnähe neue Maßstäbe setzt.

**9.379-4**

**Hess, Wolf-Dietrich; Gundlach, Heinrich**  
**Leichtathletik: Sprint – Lauf – Gehen.** Berlin, Sportverlag, 1991. – 138 Seiten, Figuren, Tabellen, Illustrationen. – Fr. 41.60.

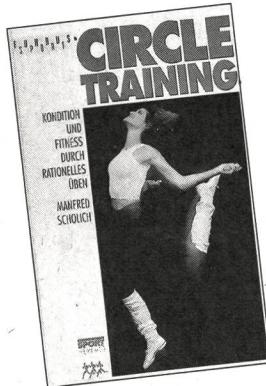
Bisher unveröffentlichte Erkenntnisse zur Technik von Top-Athleten, präsentiert von Spitzentrainern und Technik-experten aus Leipzig und Halle, das Know-how vom Feinsten. Technikstandards der Disziplingruppen Sprint, Lauf und Gehen, basierend auf neuesten biomechanischen Untersuchungen. Der

Weg zur technischen Meisterschaft wird für jeden Trainer und Übungsleiter transparent. Die Ziele sind klar umrissen, veranschaulicht mit Fotoreihen (bzw. deren grafischer Umsetzung) von Weltklasseathleten und Wettkampfhöhepunkten der letzten Jahre. Trainer im Hochleistungssport wie auch Nachwuchstrainer werden durch dieses Technik-Standardwerk angeregt und befähigt, eigene trainingsmethodische Konzepte zu entwickeln und erfolgs-trächtig umzusetzen.

**9.379-3**

**Scholich, Manfred**

**Circle-Training.** Kondition und Fitness durch rationelles Üben. Berlin, Sportverlag, 1991. – 160 Seiten, Figuren, Tabellen. – Fr. 25.10.



Mehr als 200 der besten Übungen und Programme in einer Übungssammlung für hocheffektives Kraft-, Schnelligkeits- und Ausdauertraining: hundertfach getestet, in der Praxis tausendfach bewährt. Mit diesen Übungen wird Monotonie und stupides Üben aus dem Training verbannt!

Der grosse Vorteil des Circle-Trainings ist die Anpassungsfähigkeit. Heute wendet jeder erfahrene Übungsleiter und Trainer dieses Mittel an. Und, wer es ernst meint mit seinem Fitness-training, der kommt um das Circle-Training nicht herum.

**70.2633**

**Konzag, Irmgard; Konzag, Gerd**

**Basketball spielend trainieren.** Das komplette Übungssystem. Berlin, Sportverlag, 1991. – 240 Seiten, Figuren, Tabellen. – Fr. 47.50.

Modernes Basketballtraining erfordert wettkampfnahes Üben. Doch wer hat schon so viele Übungsformen parat, dass keine Monotonie aufkommt?

Basketball – spielend trainieren:  
 – bewahrt den Trainer vor uneffektiven Wiederholungen,  
 – ist mehr als eine Übungssammlung, die die moderne Auffassung vom Basketballtraining repräsentiert.

Klare Zuordnung der einzelnen Übungsformen zur jeweiligen Spiel-situation mit den methodischen Stufen sorgt zugleich für Einsichten in die Leitlinie eines spieltnahen Trainings. Auch angehende Trainer und Sportlehrer profitieren von dem durchgängig erkennbaren Bezug zu den theoretischen Grundlagen.

**71.2043**

**Reiss, Manfred; Pfeiffer, Ulli**

**Leistungsreserven im Ausdauertraining.** Erfolgreiche Trainingsstrategien mit Beispielelösungen im Sportschwimmen, Rudern, Radsport, leicht-athletischen Lauf/Gehen und Eisschnellauf. Berlin, Sportverlag, 1991. – 205 Seiten, Figuren, Tabellen. – Fr. 39.50.

Dargestellt werden die Grundlagen für ein leistungswirksames Training, Erkenntnisse zur Leistungsstruktur und zur Entwicklung leistungsbestimmender Faktoren sowie moderne Prinzipien der Belastungsgestaltung und der Trainingssteuerung. Trainern, Sportlehrern, Sportwissenschaftlern und Managern bietet diese Handlungsanleitung auf höchstem internationalem Wissensstand unzählige Möglichkeiten, Leistungsreserven aufzudecken und konzeptionell neue Ansätze zu finden. Schwerpunkte sind erfolgreiche Trainingsstrategien mit Beispielelösungen im Sportschwimmen, Rudern, Radsport, im leichtathletischen Lauf/Gehen und im Eisschnellauf.

**9.41-9**

**Bürgi, Kurt**

**Technikschulung im Radquer.**

Video-Arbeitskassette. Diplomarbeit TLG 1991.  
**Inhalt:**

Um die Technikschulung im Radquer zu erreichen, müssen viele Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit trainiert werden. Die sportliche Leistung lässt sich in eine Vielzahl von Fähigkeiten und Fertigkeiten strukturieren. Ein Fahrer wird im Verlaufe seiner Karriere unendlich viel auf- und absteigen. Trotzdem trifft er im Wettkampf immer wieder veränderte situative und personelle Bedingungen an.

Die Bewegungshandlungen wiederholen sich stets in gleicher Weise. Aufsteigen – Fahren – Absteigen – Laufen.

In diesem Film wird die Technik im Radquer etwas näher betrachtet.  
**Dauer:** 20 Minuten

**Verkauf:**

Fr. 27.–; ESSM, Mediothek

2532 Magglingen

**Ausleihe:** Bestell-Nr. **V 75.49**

Zwei neu Bände aus der Erfolgsbuchreihe: Spiel- und Übungsformen.

**Bucher, Walter; Wick, Gregor**

**Tausendundsechzehn Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft.** Schorndorf, Hofmann, 1991. – 223 Seiten, Figuren, Illustrationen. – Fr. 28.80.



Haben zurzeit aktuelle Sportarten keine Zukunft? Gewiss, aber die Zeichen der Zeit sind auch im Sport deutlich erkennbar. Doch wie finden Lehrpersonen, Trainer und Übungsleiter den Zugang zu neuen Sportarten ohne Spezialliteratur? Greifen Sie zum Band 1016. Er gibt Ihnen mehr als 1000 Ideen über Goba, Squash, Intercross, Hockeyspiel, Tchoukball, American Football, Rugby oder Frisbee.

**9.342-16**

**Bucher, Walter; Lippuner, Werner**

**Tausendundsiebzehn Spiel- und Übungsformen im Skifahren und Skilanglauf.**

Schorndorf, Hofmann, 1991. – 259 Seiten, Figuren, Illustrationen. – Fr. 35.40.



Skifahren und Skilanglauf sind sehr beliebte Freizeitsportarten. Immer mehr wird dabei die herkömmliche Art des Skifahrens durch originelle Fahrformen alleine, zu zweit, in Gruppen, mit den verschiedensten Materialien und Geräten, abgelöst. Auch der Langlauf wird aufgelockert durch Fangspiele, Geschicklichkeitsformen, spielerische Trainingsformen aller Art. In diesen seit langem erwarteten Spiel und Übungsformen für das Skifahren findet man Beispiele zum Trockentraining, Formen und Anregungen für das Skifahren, zum Aufwärmen mit den verschiedensten Lernhilfen, für das Springen und Gestalten, Fahrformen in Gruppen und natürlich viele Wettbewerbs- und Staffettenformen. 50 Ideen und 17 ganz geheime Tricks lassen jedes Skilager zum ganz besonderen Erlebnis werden.

**9.342-17**