

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 50 (1993)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Aus der Mediothek

### **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**

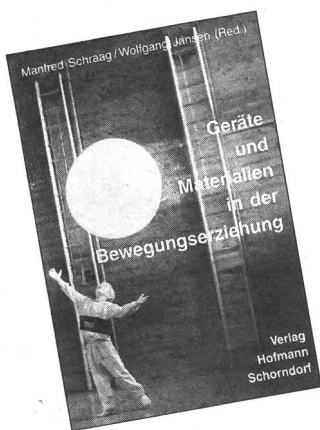
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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>**

## Neuerscheinungen

Françoise Matthey



Schraag, Manfred; Jansen, Wolfgang  
**Geräte und Materialien in der Bewegungserziehung.** Schorndorf, Hofmann, 1992. – 150 Seiten, Tabellen, Figuren, Illustrationen.

Durch dieses verantwortungsvolle Buch soll jeder Lehrer seine Fördermassnahmen unterstützen. Ebenso erweitern Materialien und Geräte seinen Handlungsspielraum an Fördermassnahmen unter pädagogischen, didaktischen und organisatorischen Gesichtspunkten. Sie dienen häufig dazu, Bewegung im Sinne ganzheitlicher Förderung als Unterrichts- und Erziehungsprinzip im Lern- und Unterrichtsprozess zu verzeichnen.

03.2239

**Barcelona 92.** Das offizielle Dokumentationswerk des Schweizerischen Olympischen Komitees. Nyon, Sport Schweiz, 1992. – 304 Seiten, Illustrationen, Tabellen.

Das über 300 Seiten starke Buch mit mehr als 190 Vierfarb-Seiten, die grosse Fläche genauso nutzen wie dem Detail den nötigen Respekt zollen, vereinigt in korrespondierender Zusammenarbeit renommierte Journalisten aus der Schweiz, Italien, Deutschland, Grossbritannien, den Niederlanden und Österreich sowie führende Fotografen aus denselben Ländern.

70.2695/Q

Baumann, Hartmut (Hrsg.)

**Altern und körperliches Training.** Bern, Huber, 1992. – 262 Seiten, Tabellen. – Fr. 27.–.

Wie trainierbar sind ältere Menschen? Haben sie besondere Schwierigkeiten beim Erlernen von Bewegungsabläufen? Gibt es Probleme bei bestimmten Formen körperlicher Übungen? In vier Kapiteln geben die Autoren einen Überblick über die Ziele des

Sports im höheren Lebensalter, schildern die psychischen Voraussetzungen für sportliche Aktivitäten (u.a. Motivation), stellen die möglichen Auswirkungen dieser Aktivitäten auf Befindlichkeit und Verhalten dar und zeigen Leitlinien und Rahmenbedingungen für den Seniorensport auf.

70.2697

Weinmann, Wolfgang

**Das Kampfsport-Lexikon von Aikido bis Zen.** Berlin, Weinmann, 1992. – 191 Seiten, Illustrationen. – Fr. 23.–.

Dieses Buch gibt einen umfassenden Überblick über die jahrtausendealte Geschichte der Kampfkünste und beschreibt die hochinteressante Entwicklung des Kampfsports auf der Welt. Die bekannten heutigen Kampfsportarten mit ihren unterschiedlichen Techniken, Stilen und Regeln werden ebenso ausführlich erläutert, wie philosophische und psychologische Aspekte der Kampfkünste.

Ein umfangreiches Fachwörterbuch erklärt die international gebräuchlichen Kampfsportbegriffe.

76.577

Meyerholz, Ulrike; Reichle-Ernst, Susi

**Einfach lostanzen.** Bern, Zytglogge, 1992. – 156 Seiten, Figuren, Illustrationen, Tabellen, Begleit-CD im Buch.



«Einfach lostanzen» ist vor allem ein praktisches Buch für den lebendigen und zeitgemässen Bewegungsunterricht.

Das Unterrichtswerk enthält eine Fülle von Aufgaben, die über vorbereitende Übungen zu Bewegungsimprovisationen und Bewegungsgestaltungen anregen. Alle Vorschläge sind auf die Musikstücke der beigelegten Begleit-CD abgestimmt.

Klar strukturiert und poppig arrangiert schlüsselt die Musik einfachste musikalische Gestaltungselemente auf: hart-weich, Pausen, Echo, Taktwechsel und so weiter. Die 20 Musikstücke sind

eigens für dieses Buch komponiert und produziert worden.

Das übersichtliche Konzept der einzelnen Kapitel und die klare Beschreibung der Aufgaben versprechen eine unkomplizierte Handhabung im Bewegungsunterricht.

Einzel-, Partner- und Gruppenaufgaben animieren Kinder (ab 10 J.), Jugendliche und Erwachsene zum spielerischen Bewegen.

07.838/Q

Hempel, Klaus-Jürgen; Ohlert, Hans-Henning

**Gymnastik für den Rücken.** 55 Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Entspannung. Berlin, Sportverlag, 1991. – 77 Seiten, Illustrationen. – Fr. 13.60.



Rückenschmerzen gehören mit zu den häufigsten Beschwerden, derentwegen ein Arzt aufgesucht wird. Damit es aber nicht erst so weit kommt, sollten Sie durch gezielte Gymnastik die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule erhalten beziehungsweise verbessern, vorhandene Verspannungen lösen und die Muskulatur kräftigen. Hier finden Sie dafür unkomplizierte, einprägsame und wirkungsvolle Übungen – ein ideales Rezept zur Selbsthilfe.

72.1119-18

Mitterbauer, Günther

**Gesundheitsorientierte Bewegungsangebote durch Betriebe.** Modell Bewegungspause am Arbeitsplatz. Eine Untersuchung zur Modellrealisierung. Innsbruck, Sports Consulting, 1992. – 189 Seiten, Tabellen.

Die vorliegende Arbeit soll als Beitrag zur Initiativsetzung verantwortungsbewusster Arbeitgeberinstitutionen verstanden werden, betriebssportliche

Die Bücher der ESSM-Bibliothek können nicht gekauft, sondern während 1 Monat gratis ausgeliehen werden.



Massnahmen mit präventivorientiertem Hintergrund zu installieren beziehungsweise auszuweiten.

Die Realisierung solcher Anliegen setzt Verständnis, positive Bewertung und Identifikation der Entscheidungsträger und Opinionleader voraus, als Entscheidungshilfe sind umfassende sachliche Informationen nötig. In diesem Buch wird anhand folgender Aufgabenstellungen versucht, wichtige Sachinformationen zu vermitteln: Informationen über den komplexen Bereich von Unfallverhütung, Sicherheit und Gesundheitsvorsorge sowie über die Wirbelsäulenproblematik im Arbeitsbereich.

**70.2696**

Auf der Maur, Franz; Auf der Maur, Brigitte

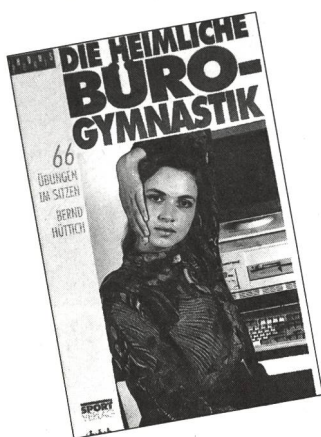
**Wanderungen zu den schönsten Naturschutzgebieten.** Reizvolle Reservate der Schweiz in 17 Ausflügen. Thun, Ott, 1992. – 205 Seiten, Figuren, Illustrationen, Karten, Tabellen. – Fr. 36.80.

In Zusammenarbeit mit dem SBN ist hier ein Werk entstanden, das den Weg zu den lohnendsten Naturschutzgebieten der Schweiz weist. In den Routenbeschreibungen eingestreut finden sich allgemeinverständliche Antworten auf naturkundliche Fragen – unentbehrlich für die Praxis der Naturbeobachtung.

**74.860**

Hüttich, Bernd

**Die heimliche Bürogymnastik.** 66 Übungen im Sitzen. Berlin, Sportverlag, 1992. – 159 Seiten, Illustrationen, Tabellen. – Fr. 25.90.



Wer täglich im Büro sitzen muss, weiss, wie anstrengend das sein kann. Zu vermeiden sind solche Sitzfleischstrapazen wohl kaum, doch mit dieser unkomplizierten Bürogymnastik werden sie erheblich erträglicher.

Die hier vorgestellten Übungen lassen sich ohne irgendwelchen Aufwand und teilweise so ganz nebenbei, von an-

deren unbemerkt, also «heimlich», durchführen. Sie können sogar sitzen bleiben und dennoch die Müdigkeit vertreiben, die Durchblutung aktivieren, Verspannungen lösen und Ihre Muskeln stärken oder dehnen.

Eine relativ bequeme Methode, sich fit zu halten und Schädigungen vorzubeugen. Kopfwahl, Schmerzen im Nacken, Rücken und Gesäss haben kaum eine Chance, wenn Sie immer mal wieder zwischendurch einige Übungen absolvieren.

Selbstverständlich ist diese Gymnastik nicht nur im Büro anzuwenden, sie lässt sich genauso zu Hause vorm Bildschirm, zum Teil sogar im Auto oder in der Bahn ausführen.

Besonders wertvoll sind die für jede der vier Körperregionen (Kopf, Hals bis Hände, Rumpf, Beine bis Füsse) zusammengestellten «Gesundheitstips zum Angewöhnen».

**72.1221**

Trunz, Elmar; Freiwald, Jürgen; Konrad, Peter

**Fit durch Muskeltraining.** 37 Trainingstafeln für Kräftigung und Dehnung. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1992. – 153 Seiten, Figuren, Illustrationen, Tabellen. – DM 14,90.

Fitnessstraining gilt als eine der tragenden Säulen zur Aufrechterhaltung beziehungsweise Wiederherstellung von Gesundheit und Wohlbefinden. Dabei kommt einem ausgewogenen, funktionellen Muskeltraining neben dem Herz-Kreislauf-Training besondere Bedeutung zu. Im Gegensatz zu konventionellen Trainingskonzepten, die vorwiegend auf die Kräftigung von Muskelgruppen abzielen, stellt dieses Buch mit dem Konzept Dehnen – Kräftigen – Dehnen gleichermassen Kraft und Beweglichkeit als Einheit in den Vordergrund. Die Übungen sind besonders auf effektives und schonendes Training hin konzipiert und versetzen den Fitnesssportler in die Lage, Trainingsangebote bewusst auszuwählen und sich individuelle Programme zusammenzustellen, ausserdem dient es als Leitfaden für alle Trainer im Fitness- und Gesundheitssport.

**72.1226**

Haberkorn, Christian; Rainer, Plass

**Spezielle Didaktik der Sportarten.** Leichtathletik 1. Didaktische Grundlagen. Lauf. Frankfurt am Main, Diesterweg, 1992. – 159 Seiten, Illustrationen, Tabellen, Figuren. – Fr. 28.80.

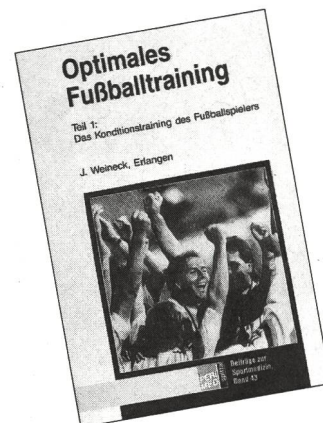
Der Band 1 dieser thematisch aufeinander abgestimmten zweiteiligen

Leichtathletikreihe diskutiert in ausführlicher Form die Laufdisziplinen Kurz-, Mittel-, Langstrecken-, Staffel- und Hürdenlauf. Ein disziplinübergreifendes Kapitel vermittelt neben sportwissenschaftlichen Erkenntnissen eine Fülle vielseitiger Laufübungen, die dem Sammeln von Bewegungserfahrungen dienen. Jede Laufdisziplin wird nach folgendem Schema dargestellt: historische Entwicklung, Bewegungsbeschreibung, didaktische Vorüberlegungen, methodische Übungsreihe, weiterführende Übungen, pädagogisch orientierte Wettkampfformen und Wettkampfbestimmungen.

**73.608**

Weineck, Jürgen

**Optimales Fussballtraining.** Teil 1: Das Konditionstraining des Fussballspielers. Nürnberg, Perimed-spitta, 1992. – 622 Seiten, Illustrationen, Tabellen, Figuren.



Das Buch informiert in verständlicher aber wissenschaftlich fundierter Weise über die Grundlagen des Konditionstrainings für Fussballspieler. Es enthält neben zahlreichen wertvollen theoretischen Anregungen ein unerschöpfliches Reservoir an praktischen Übungsbeispielen für alle Leistungs- und Altersstufen. Die optimalen Trainingsmethoden und -inhalte werden dargestellt, in ihrer komplexen Wirkksamkeit und gegenseitigen Wechselwirkung diskutiert und ihr Einsatz begründet; daher besitzt dieses Buch nicht nur für jeden Trainer des professionellen Fussballs, sondern auch für den Trainer, Übungsleiter und Betreuer von Amateurmansschaften höchsten Informationswert. Aufgrund der Fülle von kind- und jugendgemässen Spiel- und Übungsformen eignet sich das Buch besonders auch für Lehrer aller Schultypen zur Gestaltung eines abwechslungsreichen und vielseitigen Sportunterrichts.

**71.2105**

**9.243-43**