

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 51 (1994)

**Heft:** 11

**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



Sagerer, Clarissa; Freiwald, Jürgen  
**Aufwärmen Leichtathletik: Lauf und Sprung.** Erfolg mit Warm-up und Cool-down. Reinbek, Rowohlt, 1994. – 160 Seiten, Illustrationen.

Aufwärmen gehört zum Pflichtprogramm jeder Sportart, im Leistungssport wie im Freizeitsport. Richtiges Aufwärmen verbessert alle Leistungskomponenten und vermindert die Verletzungsgefahr. In diesem Buch finden alle Leichtathleten aus den Lauf- und Sprungdisziplinen eine reichhaltige Auswahl von Übungen zum allgemeinen, speziellen und individuellen Warm-up und Cool-down.

**73.640**

Treutlein, Gerhard; Funke, Jürgen; Sperle, Nico

**Körpererfahrung im Sport.** Wahrnehmen – Lernen – Gesundheit fördern. Aachen, Meyer & Meyer, 1992. – 340 Seiten.

Körpererfahrung, Körperbewusstsein und Innenperspektive sind Ausdruck einer veränderten Sicht- und Vorgehensweise in der Sportpädagogik. Körpererfahrung soll den Blick nach Innen öffnen.

Die Auswirkungen von Sport sind bekannt. Dass Sport nach Innen wirkt, wurde in der Praxis in den letzten Jahrzehnten vernachlässigt.

In dem vorliegenden Band betrachten sportlich erfahrene und wissenschaftlich ausgewiesene Autor/-innen vorwiegend die Innenperspektive von Bewegung, Sport und Spiel. Sie zeigen, wie der Körper erfahren wird: in der Leichtathletik, im Judo, Turnen, Schwimmen, Skilauf,

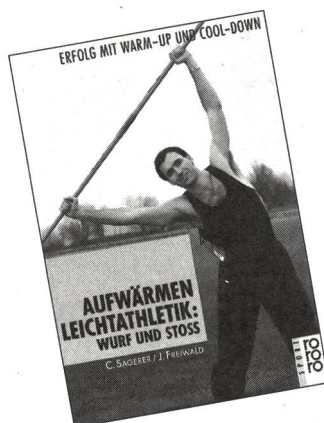
Die Bücher der ESSM-Bibliothek können nicht gekauft, sondern während 1 Monat gratis ausgeliehen werden.

Klettern, Ringen, Tennis, in Basketball, Volleyball, Handball und Fussball. Sie geben Hinweise für ein körper- und gesundheitsbewusstes Erleben, Lernen, Üben und Trainieren.

Grundlagenartikel zur Körpererfahrung und sportübergreifende Beiträge runden die Texte ab. Das Buch stellt eine wesentliche Ergänzung der Trainings- und der Didaktikliteratur dar.

**70.2732 9.332-13**

Sagerer, Clarissa; Freiwald, Jürgen  
**Aufwärmen Leichtathletik: Wurf und Stoss.** Erfolg mit Warm-up und Cool-down. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1994. – 160 Seiten, Illustrationen.



Aufwärmen gehört zum Pflichtprogramm jeder Sportart, im Leistungssport wie im Freizeitsport. Richtiges Aufwärmen verbessert alle Leistungskomponenten und vermindert die Verletzungsgefahr. In diesem Buch finden alle Leichtathleten aus den Wurf- und Stossdisziplinen eine reichhaltige Auswahl von Übungen zum allgemeinen, speziellen und individuellen Warm-up und Cool-down.

**73.641**

Bucher, Walter

**1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern.** Schorndorf, Hofmann, 1994. – 250 Seiten, Figuren, Illustrationen.

Im ersten Teil werden Beispiele aufgezeigt, wie man mit Rollschuhen und mit dem Rollbrett spielerisch den Weg vom wackeligen Stehen über den sicheren Stand zu mutigen und ungefährlichen Formen finden kann. Selbstverständlich wird der Sicherheit von Anfang an grosse Bedeutung geschenkt.

Das zweite Kapitel ist dem Sport auf verschiedenen Fahrrädern gewidmet. Dabei wird das Fahrrad nicht nur als Transportmittel, sondern wieder als eigentliches Spiel- und Sportgerät entdeckt. Viele Formen sind mit dem normalen Strassen-Fahrrad möglich. Doch wenn wir ins Gelände gehen, wenn die

Treppe oder die Wiese als Fahrwege dienen, empfiehlt es sich, auf das Mountain-Bike «umzusteigen».

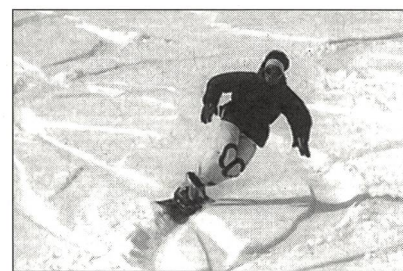
Die eigentliche Spielerei oder die grosse Kunst beginnt erst mit den unzähligen Kombinationsmöglichkeiten. Dies ist das Hauptthema im dritten Teil: Wie lassen sich Rollschuhe und Rollbrett, Rollbrett und Fahrrad, Fahrrad und Ballspiele, Ballspiele mit Rollschuhen miteinander kombinieren?

**75.433 9.342-18**

Grössing, Stefan  
**Bewegungskultur und Bewegungserziehung.** Grundlagen einer sinnorientierten Bewegungspädagogik. Schorndorf, Hofmann, 1993. – 276 Seiten, Figuren, Illustrationen.

Wie jede kulturelle Verfassung des Menschen ist auch die Bewegungskultur auf Fremderziehung und Selbstbildung angewiesen. Die Bewegungserziehung bildet den thematischen Schwerpunkt dieses Buches. Die anthropologischen Grundlagen und pädagogischen Grundsätze, die lebensweltlichen Bedingungen und bewegungsweltlichen Gegebenheiten eines von der Leibeserziehung und der Sporterziehung sich abhebenden und doch nicht völlig anderen Konzepts einer ganzheitlichen und vielseitigen Bewegungserziehung bilden die Themen des zweiten und dritten Kapitels.

**Snowboard.** Videofilm der AV-Produktion ESSM 1990.



Inhalt: Der Film zeigt die im Anfängerunterricht anzustrebende Alpin-technik in einem methodisch-didaktischen Aufbau. Im Zentrum stehen Demonstrationen von verschiedenen Aufbauformen und eigentlichen Zielformen auch für Fortgeschrittene. Hervorragende Demonstrationen werden anschaulich präsentiert und teilweise in Zeitlupe analysiert. Der Film wird ergänzt mit Schülerbildern und eindrucksvollen Ausschnitten aus dem Wettkampfsport: Halfpipe, Parallelschlalom, Super G.

Dauer: 20 Minuten

Verkauf: Fr. 40.–

ESSM, Mediothek, 2532 Magglingen  
Ausleihe: Bestell-Nr. **V 77.204**

Dieses Buch grenzt allerdings die Aspekte des Bewegungslernens und der Bewegungsförderung auf das Kindes- und Jugendalter ein, weil es für jene Personen vornehmlich geschrieben ist, die als Eltern, Kindergärtnerinnen, Lehrer, Erzieher und Übungsleiter für die planmässige, zielgerichtete und organisierte Bewegungserziehung der Kinder und Jugendlichen zuständig und verantwortlich sind.

**03.2331**

*Renz-Polster, Dorothea; Renz-Polster, Herbert*

**Radfahren mit Kindern.** Vom Fahrradkauf bis Tourenplanung. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1994. – 185 Seiten, Illustrationen.



Hier erfahren Sie alles, was Eltern über gemeinsame Radfahraktivitäten mit ihren Kindern wissen müssen: Welches Elternfahrrad empfehlenswert ist, wie ein Kinderfahrrad beschaffen sein sollte, wie Ihre Kinder das Radfahren erlernen und sich im Verkehr zurechtfinden, wie man kleine Wochenendausflüge oder gar eine mehrwöchige Fahrradreise plant und welche tollen Sachen man sonst noch als Familie mit dem Fahrrad unternehmen kann.

**75.436**

*Scherler, Karlheinz; Schierz, Matthias*

**Sport unterrichten.** Schorndorf, Hofmann, 1993. – 142 Seiten.

Wie forscht man im Bereich der Sportpädagogik methodisch nachvollziehbar und erreicht dabei Resultate, die dazu beitragen können, dass zweckmässig, angemessen und folgerichtig unterrichtet werden kann?

Dieser Frage gehen die beiden Autoren nach, indem sie grundsätzliche Erwägungen über die Möglichkeit eines methodisch abgesicherten Vorgehens bei der didaktischen Analyse und Argumentation anstellen. Die Unterrichtsbeispiele beziehen sich zwar auf den obligatorischen Schulsportunterricht, die jeweils besprochenen Probleme des Unterrichtens treten aber in sehr ähn-

**Serie Schulfernsehen Schwimmen.** Videofilme der AV-Produktion ESSM 1994.

Inhalt: Die siebenteilige Schulfernseh-Serie «Schwimmen» bietet einen umfassenden Ideenkatolog für einen abwechslungsreichen Schwimmunterricht. Neben den klassischen Disziplinen werden auch neuere Formen gezeigt.

Gleichschlag (Brust/Delphin)

Dauer: 15 Minuten

Verkauf: Fr. 35.–

Ausleihe: Bestell-Nr. **V 78.235**

Wechselschlag (Kraul/Rückenkrault)

Dauer: 15 Minuten

Verkauf: Fr. 35.–

Ausleihe: Bestell-Nr. **V 78.236**

Wasserspringen

Dauer: 13 Minuten

Verkauf: Fr. 33.–

Ausleihe: Bestell-Nr. **V 78.237**

Synchronschwimmen

Dauer: 12 Minuten

Verkauf: Fr. 32.–

Ausleihe: Bestell-Nr. **V 78.238**

Wassergymnastik

Dauer: 11 Minuten

Verkauf: Fr. 31.–

Ausleihe: Bestell-Nr. **V 78.239**

Die Welt unter Wasser

Dauer: 13 Minuten

Verkauf: Fr. 33.–

Ausleihe: Bestell-Nr. **V 78.240**

Ballspiele/Wasserball

Dauer: 13 Minuten

Verkauf: Fr. 33.–

Ausleihe: Bestell-Nr. **V 78.241**

licher oder sogar gleicher Form auch im Bereich des Trainierens mit Jugendlichen im Sportverein auf, so dass das Buch sowohl für Sportlehrer als auch für Übungsleiter, Trainer und deren jeweilige Ausbilder von Interesse ist.

**9.158-79**

*Luban-Plozza, Boris; Dickhaut, Hans H.*

**Schlaf' Dich gesund!** Entspannungswege bei Stress. Anleitungen für das Autogene Training und für das Psychosomatische Training. Stuttgart, Thieme, 1993. – 142 Seiten.

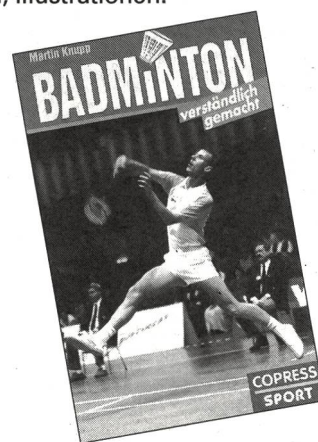
Welche Bedeutung der Schlaf für unsere Gesundheit, unsere körperliche und seelische Verfassung hat, können wir erst wirklich ermessen, wenn er zeitweise oder gar regelmässig nicht zu uns gekommen ist. Aber da «Bruder Schlaf» um Anspannung und Betriebsamkeit einen grossen Bogen macht, kehrt er um so weniger bei uns ein, je verspannter, ungeduldiger und ängstlicher wir ihn er-

warten. Die Autoren schildern zunächst den normalen Schlaf: seine Funktion, die körperlichen Vorgänge, das Träumen, Schlafrythmen und Schlafgewohnheiten. Schon diese Darstellung klärt viele Fragen. Später gehen sie auf die verschiedenen Schlafstörungen ein und helfen dem Leser zu erkennen, wo sein eigenes Schlafproblem liegt. «Entspannung» heisst das Zauberwort. Deshalb werden die Möglichkeiten des Autogenen und des Psychosomatischen Trainings besonders ausführlich beschrieben.

**06.2213**

*Knupp, Martin*

**Badminton verständlich gemacht.** München, Copress, 1994. – 120 Seiten, Figuren, Illustrationen.



Was ist Badminton?

- Die Ausrüstung
- Ein Blick ins Regelwerk
- Was der Schläger mit dem Ball macht
- Vom Battledore zum Olympia-Gold
- Der Weg zum Badminton
- So spielen Sie besser Badminton
- Die Schlüssel zum Sieg
- Effektives Technikkernen
- Fitness als Basis des Erfolgs
- Badminton in Deutschland
- Badminton international
- Badminton-Wegweiser.

**71.2254**

*Memminger, Hans*

**Die Arktis im Kajak.** Von Grönland nach Kanada. 2400 km durch das Eismeer. Rosenheim, Rosenheimer, 1990. – 127 Seiten, Illustrationen.

Zehn Wochen waren Hans Memminger und seine drei Freunde mit dem Kajak in der gefürchteten Nordwestpassage zwischen Grönland und Kanada unterwegs – eine unerhörte Leistung, ohne Hilfe von aussen, ohne vorher angelegte Depots. Memmingers mit einzigartigen Bildern ausgestattetes Buch lässt diese waghalsige Expedition in der Hocharktis hautnah miterleben.

**78.1317/Q**