

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 51 (1994)

**Heft:** 12

**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:** 14.04.2026

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

## Neuerscheinungen

Françoise Matthey



Wagner, Günter; Schupp, Gerhard  
**Essen, Trinken, Gewinnen.** Handbuch für eine vollwertige Sporternährung. Darmstadt, pala-verlag, 1994. – 156 Seiten, Figuren, Tabellen.

Bei der Betreuung der Sportler hat man in den letzten Jahren erkannt, dass eine Ernährung, die dem Wohlbefinden dient, auch die Leistungsfähigkeit fördert. Das vorliegende Handbuch einer vollwertigen Sporternährung fasst das Wissen über ein leistungsunterstützendes Ess- und Trinkverhalten in gut verständlicher Form zusammen. Wissenschaftliche Untersuchungen sind die Basis, die entsprechend den Bedürfnissen der Praxis aufgearbeitet wurden.

Die Autoren erliegen nicht der Gefahr, praxisfremde Positionen zu vertreten, die im Sport-Alltag nicht umgesetzt werden können. Das vorliegende Buch weist den Weg zu einer Ernährung, die Wohlbefinden und sportlicher Leistung gleichermaßen zugute kommt.

**06.2216**

Treutlein, Gerhard; Janalik, Heinz; Hanke, Udo

**Wie Sportlehrer wahrnehmen, denken, fühlen und handeln.** Ein Arbeitsbuch zur Diagnose und Veränderung ihres sportunterrichtlichen Handelns. Köln, Sport und Buch Strauss, 1992. – 226 Seiten, Figuren, Tabellen.

Das vorliegende Buch entstand aus dem Wissen, dass Unterrichten und Erziehen von Kindern und Jugendlichen immer Schwierigkeiten mit sich bringen. Diese müssen letztlich von den Interaktionspartnern Lehrer und Schüler selbst gelöst werden. Ihnen dabei zu helfen, war der Wunsch, der diese Arbeit

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

von Anfang an begleitete. Sportlehrer und auch diejenigen, die in der Sportlehreraus- und -weiterbildung tätig sind, sollten unabhängig von der Anwesenheit der Autoren und selbständig mit einem praxisrelevanten Diagnose- und Trainingsverfahren arbeiten können. Sie sollten auf diese Weise die Möglichkeit erhalten, ihre pädagogische und didaktische Handlungskompetenz theoriegeleitet zu reflektieren und gegebenenfalls zu erweitern bzw. weiter zu entwickeln. Die Fähigkeit, einen guten Sportunterricht durchführen zu können, erfordert Klarheit darüber, was täglich im Unterricht mit den Schülern geschieht und wie der Lehrer daran beteiligt ist. Die Arbeitsmaterialien in diesem Buch sollen dazu beitragen, entsprechende Informationen zu erhalten und das Zusammenleben aller am Unterricht Beteiligten zu verbessern.

**03.2343 oder 70.2709**

Thomas, Alexander  
**Einführung in die Sportpsychologie.** Göttingen, Hogrefe, 1995. – 411 Seiten, Figuren, Tabellen.

Der Zweck dieser Einführung besteht darin, Sportlehrern, Studenten der Sportwissenschaft und der Psychologie, Trainern und Sportlern ein Verständnis für psychische Prozesse im Sport zu vermitteln und den Blick dafür zu schärfen, wie sich im Sport auftretende Probleme mit Hilfe psychologischer Erkenntnisse lösen lassen.

**01.596**

Pöhse, Uwe (Hrsg.)  
**Soziales Handeln im Sport und Sportunterricht.** Schorndorf, Hofmann, 1994. – 247 Seiten. – Texte, Quellen, Dokumente zur Sportwissenschaft, Bd. 28.



Die Sportpädagogik hat sich in zeitlichen Abständen immer wieder mit Fragen des sozialen Handelns im Sport und Sportunterricht beschäftigt. Nachdem es in den letzten Jahren ruhiger um diese Thematik wurde und verstärkt Probleme

*Bundi, Hansjürg; Ruffner, Retus*  
**Eislaufen: Grundlagen und Ergänzungstraining.** Videofilm des ECC Chur 1994.

Inhalt: Eiskunstläuferinnen und -läufer erlernen immer schwerere Sprungkombinationen und dies in immer jugendlicherem Alter.

Trainingsumfang und -intensität, sowohl auf wie neben dem Eis, werden ausgedehnt.

Die Mitglieder des Eisclubs Chur zeigen abwechslungsreiche Übungen. Das Hauptaugenmerk wird auf die nach wie vor stark vernachlässigten Faktoren Kraft und Beweglichkeit gerichtet. Die meisten der gezeigten Kraftübungen können ohne Hilfsmittel oder mit Partnerunterstützung durchgeführt werden. Sie sind in dieser Form medizinisch völlig ungefährlich und auch schon für jugendliche Athletinnen und Athleten geeignet.

Bei den Beweglichkeitsübungen wird neben der muskulären Beweglichkeit auch auf die Gelenkigkeit eingegangen, berücksichtigt wird auch die Wirbelsäule.

Dauer: 23 Minuten

Ausleihe: Bestell-NR. **V 77.235**

der Gesundheitserziehung ins Blickfeld rückten, soll der vorliegende Reader einen Beitrag dazu liefern, die Diskussion um das soziale Handeln im Sport neu zu beleben. Dies hat vor allem zwei Gründe: Der erste ist darin zu sehen, dass die soziale Komponente einen wesentlichen Bestandteil beziehungsweise eine zentrale Sinndimension des Sports bildet. Bislang ist es der Sportpädagogik jedoch erst in Ansätzen gelungen, der Behandlung des sozialen Handelns im Sport vor allem theoretische aber auch praktische Tiefgründigkeit zu verleihen. Mit vorliegendem Reader soll versucht werden, der diesbezüglichen Diskussion neue Anstöße zu geben.

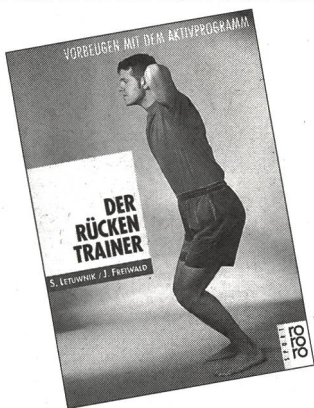
Soziales Handeln ist jedoch besonders durch die gegenwärtigen gesellschaftlichen Entwicklungen wieder zu einem aktuellen Thema geworden. Gewalt in der Schule, Individualisierungstendenzen im gesellschaftlichen Leben, der Rückgang sozialer Einstellungen und Verhaltensweisen und vieles mehr lassen den Ruf nach der Schule als Vermittlungsinstanz sozialer Werthaltungen wieder laut werden. Gerade der Sport eröffnet vielfältige soziale Erlebnismöglichkeiten und sieht sich deshalb mit der Frage konfrontiert, ob und in welchem Ausmass er mit seinen spezifischen Möglichkeiten zu einer Sozialerziehung der Schülerinnen und Schüler angesichts veränderter sozialer Lebensumstände beitragen kann.

In der Textsammlung nehmen namhafte Autorinnen und Autoren aus jugendsoziologischer, entwicklungspsychologischer, schulpädagogischer und besonders aus sportpädagogischer Perspektive Stellung zum Thema und öffnen so die Diskussion um das soziale Handeln im Sport und Sportunterricht einer erweiterten Betrachtungsweise.

9.170-28

*Letuwnik, Sabine; Freiwald, Jürgen*  
**Der Rückentrainer.** Vorbeugen mit dem Aktivprogramm. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1994. – 128 Seiten, Illustrationen.

Im Kreuz haben es viele und zunehmend mehr, denn unsere Alltagsbelastungen sind oftmals schädlich, und der Mensch ist nicht gerade zum Sitzen geboren. Damit es Sie nicht auch erwischt,



gibt es jetzt den «Rückentrainer», der Ihnen ein leicht vollziehbares Programm für einen gesunden Rücken bietet und Ihnen auch zeigt, wie man mit Gymnastik dem Rückenschmerz beikommen kann. Ausserdem finden Sie eine Menge Alltags-tips, die Ihrem Rücken zu merkbarer Schonung verhelfen.

72.1298

*Uhl, Wolfgang*  
**Handbuch für die Rucksack-Küche.** Kochausrüstung, Verpflegung, Rezepte für Wanderer, Bergsteiger, Trekker, Camper, Abenteurer, Rad- und Motorradfahrer. Stuttgart, Pietsch, 1992. – 302 Seiten, Figuren, Illustrationen.

Dieses «Handbuch für die Rucksack-Küche» ist ein «Muss» für jeden, der sinnvoll planen will. Er kann sich damit viel Ärger unterwegs ersparen; er wird nichts Unnötiges einpacken (jeder, der mit dem Rucksack unterwegs war, weiss, was es heisst, durch ein «Zuviel» im wahrsten Sinne des Wortes «bedrückt» zu werden); er wird aber auch nichts, was er für die sinnvolle Verpflegung unterwegs unbedingt benötigt, vergessen. So macht sich das Buch in vielfältiger Hinsicht bezahlt!

74.863

### Sicherheitsanforderungen an Anlagen für das Wasserspringen. Eine Ergänzung zu den FINA-Regeln.

Als verbindliches Reglement für die bauliche und technische Einrichtung von Schwimmbädern, welche für die Durchführung von Wettkämpfen verwendet werden, gelten die Vorschriften der Fédération Internationale de Natation Amateur (FINA). Diese werden auch bei sportgerechten Publikumsbädern, welche sowohl den Wettkampfschwimmern als auch dem Badepublikum dienen, angewendet.

Diese Dokumentation ist eine Ergänzung zu den FINA-Regeln und enthält Empfehlungen zur Erhöhung der Sicherheit von Anlagen für das Wasserspringen (Sprungbretter/Plattformen) in öffentlichen Schwimmbädern.

Sprunganlagen galten schon immer als attraktives Element in Hallen- und Freibädern. Sie sind neben dem freien Betrieb (Freizeitsport) auch für den organisierten Betrieb (Schulsport, Wettkampfsport) vorgesehen. In beiden Fällen tragen die Benutzer ein gewisses Mass an Selbstverantwortung, auch wenn die Aufsicht durch Bademeister oder Trainer gewährleistet ist.

### Künstliche Kletterwände. Sicherheitsempfehlungen für Planung, Bau und Betrieb.

Mit der rasanten Entwicklung des Freikletterns gewinnen künstliche Kletterwände nicht nur als Trainingsgelegenheit, sondern auch als Anziehungs- und

Treffpunkt junger Menschen sowie als Veranstaltungsort für Kletterwettkämpfe an Bedeutung.

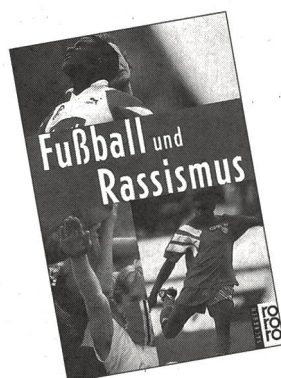
Freiklettern entwickelt sich zunehmend in Richtung Breitensport. Es ist und bleibt aber in erster Linie ein Sport, der in der Natur ausgeübt wird. Kein künstliches Produkt wird jemals die Vielfalt und Besonderheiten der Felsformationen aufweisen. Kein künstliches Umfeld wird je die Ambiance vermitteln, die man in der freien Natur bei Sonne und Wind erleben kann.

Künstliche Kletterwände, die im Innern von Sportanlagen oder in anderen Gebäuden errichtet werden, bieten ideale Möglichkeiten für ein witterungsunabhängiges und vor allem sportartspezifisches Klettertraining. Sie stellen für Spitzenkletterer, Fortgeschrittene und Anfänger ein ideales Trainingsgerät dar. Zudem tragen sie zur Erhöhung der Sicherheit bei, indem sich Seilhandhabung und Sicherungsmethoden üben sowie die Klettertechnik schulen lassen.

Eine richtig geplante und fachgerecht ausgeführte künstliche Kletterwand ist ein ideales Sportgerät, das zur Grundausbildung sowie zur Weiterbildung von Schülern, Kletteranfängern, Bergführern und Wettkampfkletterern dient. Im Schulturnen kann sie einer elementaren Gleichgewichtsschulung dienen, die sich positiv auf den Alltag auswirken kann.

**Diese zwei Einsatzmittel können gratis bei der bfu in Bern bezogen werden.**

**Fussball und Rassismus.** Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1994. – 249 Seiten, Figuren, Illustrationen, Tabellen.



Rassismus im Fussball beschränkt sich keineswegs nur auf das Gebrüll neonazistischer Fans in den Stadien, vielmehr gilt auch hier: Rassismus kommt aus der Mitte der Gesellschaft und ist in Funktionskreisen wie auf noblen Sitzplätzen anzutreffen. Prominente Bundesliga-Stars und kritische Sportautoren beschäftigen sich in diesem Buch mit diesem Problem, das der offizielle Fussball nur zu gerne und viel zu lange

ignoriert hat: mit dem Rassismus auf den Rängen, in den Verbänden und unter Funktionären. Rassismus, insbesondere gegen schwarze Spieler, ist seit Jahrzehnten im europäischen Fussball zu beobachten. Dieses Buch informiert über die Hintergründe, die Geschichte und stellt Fan- und Vereinsinitiativen gegen Rassismus vor. Profis wie Souleyman Sané, Richard Golz und Dietmar Beiersdorfer schildern ihre Erfahrungen.

03.2351

*Neumann, Hannes*  
**Richtig Basketball spielen.** München, BLV, 1994, – 127 Seiten, Figuren, Illustrationen.

Das Buch will dem Basketballinteressierten (ob Spieler, Lehrer, Trainer oder Zuschauer) wertvolle Hinweise zur Entwicklung der Spielfähigkeit geben und Informationen, die seine Kenntnisse über dieses Spiel erweitern. Dadurch kann er sich – mit grösserem Fachwissen ausgestattet – auch als Zuschauer am Basketballspiel mehr erfreuen.

71.936