

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

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

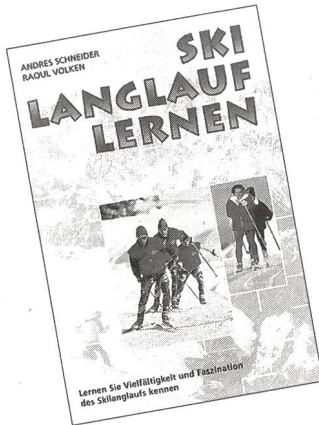
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.02.2026

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

Neuerscheinungen

Françoise Matthey



Schneider, Andres; Volken Raoul
Skilanglauf lernen. Fiesch, Bücherhaus Raoul Volken, 1995. – 127 Seiten, Illustrationen, Figuren.

Der Laie kommt in konzentrierter Form zu den grundlegendsten Informationen, Unterrichtende finden neue Ideen und Lernwege, Rennläufer wird eine ganze Anzahl von Schulungsformen aus dem Rennsport präsentiert, um ihre persönliche Technik zu verbessern.

Mit Reihenbildern wird die aktuelle Technik verständlich dargestellt, Aufbauweisen und Schulungsformen zeigen einen praxiserprobten Weg dazu.

Es wird gezeigt, was man im Material- und Wachsbereich effektiv benötigt, um in allen Schneeverhältnissen bestehen zu können und viele Tips erleichtern das Wachsen.

Ferner wird der Renaissance des Telemark ebenso Rechnung getragen wie dem Skicross und dem Langlaufspielarten mit vielen Wettkampf- und Übungsideen

77.955

Lorch, Jan

Trendsportarten in den Alpen. Konflikte, rechtliche Reglementierungen, Lösungen, Hängegleitersport, Ultraleicht-Flugsport, Helikopter-Tourismus, Fliessgewässersport, Mountain-Bike-Sport, Klettern, Bergsteigen und Wandern, Tourenskilauf. Vaduz, Internationale Alpenschutzkommission CIPRA, 1994. – 128 Seiten.

An der CIPRA-Jahreskonferenz 1993 in Briançon/Frankreich stand das

Die Bücher der ESSM-Bibliothek können nicht gekauft, sondern während 1 Monat gratis ausgeliehen werden (Tel. 032 27 63 08).

Thema «Sport in den Alpen» im Mittelpunkt der Diskussion. Diese Thematik hat die Herausgeber veranlasst, einen Überblick über bestehende rechtliche Regelungen und Konfliktlösungen bezüglich der wichtigsten nicht anlagengebundenen Trendsportarten in den sieben Alpenstaaten zu erstellen. Ziel der vorliegenden Schrift ist es, einen Beitrag zu einer Versachlichung der Diskussion zu leisten und auf diese Weise bestehende Konflikte zu entschärfen.

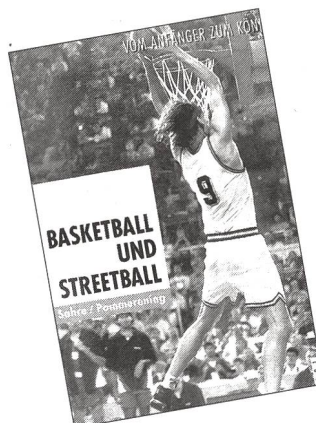
Durch die Darstellung von Beispielen und Erfahrungen aus dem gesamten Alpenraum sollen einerseits Möglichkeiten zur Schaffung eines Konsenses zwischen allen Beteiligten aufgezeigt werden, andererseits aber auch jene Punkte herausgearbeitet werden, bei denen ein Dissens zwischen Sportlern und dem Naturschutz weiterhin bestehen bleibt.

Die Schrift kann beim Schweizerischen Bund für Naturschutz, Postfach, 4020 Basel zum Preis von Fr. 10.– bezogen werden.

05.628

Sahre, Elisabeth; Pommerening, Gudrun

Basketball und Streetball. Vom Anfänger zum Könnler. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1995. – 190 Seiten, Figuren, Illustrationen.



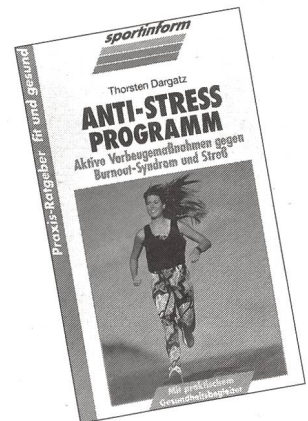
In Schule und Verein setzt sich Basketball als Lieblingssportart durch, und parallel dazu boomt Streetball. Dieses Buch lässt mit elf Übungsprogrammen Anfänger schnell zu Könnern werden und erleichtert durch viele Technikdarstellungen und Abbildungen Lehrern, Trainern und Übungsleitern die Vermittlung des Spiels. Zahlreiche Übungsvarianten motivieren alle Spielerinnen und Spieler ständig neu, und spezielle Trainingsprogramme zu Koordination, Technik, Taktik und Kondition sorgen für die nötigen Grundlagen. Kinder und Jugendliche können sich über die spezielle Technik, Taktik,

Sprache und das Regelwerk des Streetball-Spiels informieren, das in der Anfängerschulung viele Vorteile bietet.

71.2328

Dargatz, Thorsten

Anti-Stress-Programm. Aktive Vorbeugemassnahmen gegen Burnout-Syndrom und Stress. Mit praktischem Gesundheitsbegleiter. München, Sportinform, 1995. – 119 Seiten, Figuren, Illustrationen.



Übermässiger Stress mit seinen negativen Auswirkungen auf Körper, Geist und Psyche ist in unserer Gesellschaft ein weit verbreitetes Phänomen, das immer öfter auch zum sogenannten Burnout-Syndrom führt. Plötzliche Schlaflosigkeit, Herzjagen, Migräneanfälle, Angstzustände, Kreislaufbeschwerden und oft auch Rückenschmerzen sind die Folge.

Dieses Buch leistet mit bewährten Stressbewältigungstechniken wertvolle Hilfestellung bei der Vorbeugung gegen das Burnout-Syndrom – mit einem gezielten und dosierten Herz-Kreislauf-Training in Form von Joggen, Biken, Walken und Schwimmen sowie einer medizinischen Trainingstherapie und verschiedenen Entspannungsverfahren. Unter Berücksichtigung der anatomisch-physiologischen Grundlagen werden sowohl Minimalprogramme für Anfänger als auch Optimalprogramme für Fortgeschrittene vorgestellt. Der zusätzlich beigelegte Gesundheitsbegleiter enthält darüber hinaus wichtige Sofortmassnahmen und Vorschläge zur Ausgleichsgymnastik.

01.1033

Willmann, Rolf

Daniela Jutzeler. Vergesst den Rollstuhl – nehmt mein Lachen. Emmenbrücke, beag-Kunstverlag, 1995. – 96 Seiten, Figuren, Illustrationen.

«Vergesst den Rollstuhl – nehmt mein Lachen.» Diese für Daniela Jutze-

ler charakteristische Aussage ist zugleich Leitsatz und Titel der vorliegenden Biographie. Dem Buch liegen unzählige Zuschriften, umfangreiches, von ihr gesammeltes Archivmaterial, zahlreiche Begegnungen und Gespräche mit ihren Freundinnen und Freunden und eindruckliche persönliche Erlebnisse zugrunde. Ein Porträt einer unvergesslichen Frau.

09.474/Q

Bollettieri, Nick; Mahler, Charles A.

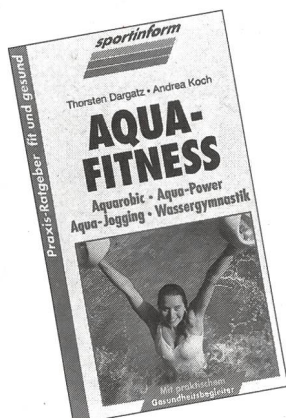
Matchball: das mentale Erfolgsprogramm von Nick Bollettieri. München, BLV, 1995. – 239 Seiten.

Nick Bollettieri gelingt es in einzigartiger Weise, Tennisspieler zur Persönlichkeitsentwicklung zu motivieren und selbst bei WeltklassemSpielern noch Leistungssteigerungen zu erreichen. Nun können auch Sie von Bollettieris Erfahrung profitieren! Mit seinem Mentalprogramm lernen Sie, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln, sich selbst zu motivieren und Ihre Leistungen kontinuierlich zu steigern. Es ist pädagogisch und psychologisch gut aufgebaut, praxisorientiert und leicht nachvollziehbar – der Weg zum Top-Tennis für Spieler aller Leistungsklassen.

71.2339

Dargatz, Thorsten; Koch, Andrea

Aqua-Fitness. Aquarobic, Aqua-Power, Aqua-Jogging, Wassergymnastik. Mit praktischem Gesundheitsbegleiter. München, Sportinform 1995. – 144 Seiten, Illustrationen, Figuren, Tabellen.



In diesem Praxis-Ratgeber Aqua-Fitness erfährt man an den Beispielen von Aqua-Jogging, Aquarobic, Aqua-Power und Wassergymnastik, welche ungeahnten Möglichkeiten das Wassertraining zur Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation bietet. Schwimmer wie Nichtschwimmer jeden Alters können mit den vorgestellten Übungsprogrammen und Wasserspielen ihre Fit-

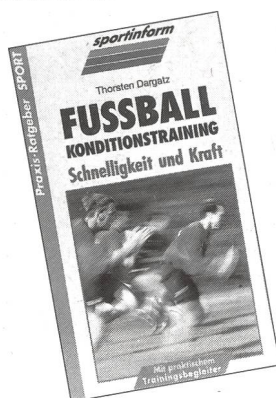
ness steigern. Auf ideale Weise lassen sich dabei auch das Herz-Kreislauf-System verbessern und die gesamte Körpermuskulatur stärken. Wichtig: Die gezeigten Übungen können mit und ohne Hilfsmittel durchgeführt werden.

78.1383

Dargatz, Thorsten

Fussball-Konditionstraining.

Schnelligkeit und Kraft. Mit praktischem Trainingsbegleiter. München, Sportinform, 1995. – 139 Seiten, Figuren, Illustrationen.



Mit diesem Buch können Fußball-Cracks aller Altersklassen und Leistungsstufen die wichtigen konditionellen Aspekte «Kraft und Schnelligkeit» gezielt und erfolgreich verbessern. Leistungsstarke Fußballspieler zeichnen sich nicht nur durch eine perfekte Balltechnik, sondern auch durch eine optimale Kondition aus. Der Leser erfährt in diesem praktischen Ratgeber für Trainer und Sportler alles über die psychologischen Grundlagen der Kraft, über die verschiedenen Kraftarten, über Schnelligkeitsarten und deren Trainingsmethoden und über Stations-, Pyramiden-, Circuit- und Sprungkrafttraining.

71.2360

Eidgenössische Sportkommission ESK (Hrsg.); Hotz, Arturo (Red.)

Handeln im Sport in ethischer Verantwortung. Erweiterter Bericht der ESK-Klausurtagung vom 28. und 29. August 1994 in Rorschach am Bodensee: «Ethik im Sport.» Magglingen, ESSM, 1995. – 416 Seiten, Figuren, Illustrationen. Schriftenreihe der ESSM, 62. Verkaufspreis Fr. 22.50.

Die ESK, seit 120 Jahren beratendes Organ des Bundes in Sachen «Sport», hat im Herbst 1994 ihre Klausurtagung zum Thema «Ethik im Sport» durchgeführt. Nun liegt ein substantiell stark erweiterter Tagungsbericht vor. 20 Sportpädagogen und -philosophen des deutschsprachigen Europas beziehen

aus vielfältiger praktischer und theoretischer Optik zum Handeln im Sport in ethischer Verantwortung Stellung. Die zunehmende Unfairness, nicht nur im Leistungssport, der offensichtliche Einstellungswandel zu einst verbindlichen Wertorientierungen hinterlassen auch im Sport deutliche Spuren. Mit dieser bemerkenswerten Publikation bringt die ESK klar ihre Überzeugung zum Ausdruck, dass auch der sporttreibende Mensch nicht einfach drauflos handeln darf. Es werden in diesem Zusammenhang auch konkrete Möglichkeiten aufgezeigt, wie durch eine kindgemässe Fair-play-Erziehung rechtzeitig der beängstigenden Verrohung der Sitten erfolgreich Einhalt geboten und ein verantwortungsbewusstes Verhalten gefördert werden kann. So gesehen ist die Ethik, verstanden als eine «praktische Philosophie», eine «Lehre der Menschenwürde», die im «Prinzip der Achtsamkeit» auf den Punkt gebracht wird. Konkret: Das Bemühen um mehr Ethik ist ein permanentes Anrennen gegen jegliche Art von Unvernunft – auch im Sport.

01.1035

9.69-62

Davies, Sharron

Schwimmen lernen. Leicht – schnell – gründlich. Bielefeld, Delius Klasing, 1995. – 96 Seiten, Figuren, Illustrationen.



Dieses Buch ist ein Führer für einen Sport, der Freude macht, allgemein bis ins hohe Alter gesundheitsfördernd ist – und lebenswichtig für alle Menschen, die sich nahe am Wasser aufhalten. Der erste Teil macht Sie vertraut mit den Grundelementen des Schwimmens: Wassergewöhnung – Schwimmhilfen – Bewegung im Wasser – und behandelt dann das Brust- und Rückenschwimmen.

Der zweite Teil unterrichtet Sie im Kraulen und Delphin und führt Sie an wettkampfnähe Techniken heran, wie die Wende, den Kopf- und den Startsprung.

78.1379 ■