

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 3

**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**

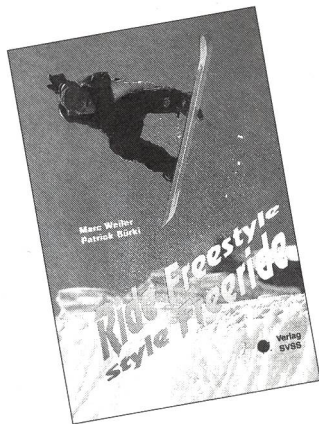
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 14.01.2026

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

## Neuerscheinungen

Françoise Matthey



Weiler, Marc; Bürki, Patrick

**Ride Freestyle – Style Freeride.** Bern, SVSS, 1996. – 135 Seiten, Figuren, Illustrationen, Tabellen.

Im vorliegenden Buch findet der Leser alles, was zum Freestyle gehört. Von der Entstehung und Entwicklung über biomechanische, fahrtechnische und praktische Hinweise erhält er einen guten Einblick in diesen Zweig des Snowboardens.

Das Buch richtet sich hauptsächlich an Lehrer und Leiter, aber auch Anfänger und fortgeschrittene Fahrer finden darin Hinweise, die ihre Fahrtechnik verbessern helfen und ihnen manch wertvollen Tip zum effizienteren Üben geben.

**77.975**

Schock, Kurt K.

**Ski direkt.** Big Foot – Ergo – Alpinski. Eine Methode zum Schwingen ohne Bogenschule für Anfänger und Fortgeschrittene. Köln, Echo, 1995. – 124 Seiten, Illustrationen, Figuren, Tabellen.

Im Mittelpunkt dieses Buches stellt sich die Frage nach einem «Ski direkt». Warum kam und kommt es zu dieser Fragestellung von direkten und indirekten Wegen?

Von 15 direkten Wegen oder entsprechenden Konzeptionen, die aus der Geschichte bekannt sind, präsentiert der Autor das neueste und interessanteste Modell: Direkt zum Schwingen über ein Arrangement neuer Skitypen. Oder anders formuliert: Mit «Big Foot» und «Ergo» zum Normalski.

**77.973**

Die Bücher der ESSM-Bibliothek können nicht gekauft, sondern während 1 Monat gratis ausgeliehen werden (Tel. 032 32763 08).

Michler, Peter; Grass, Monika; Bärenthaler, Harald

**Gymnastik – aber richtig.** Mobilisieren – Dehnen – Kräftigen. Hard, P. Michler, 1996. – 416 Seiten, Figuren, Illustrationen.

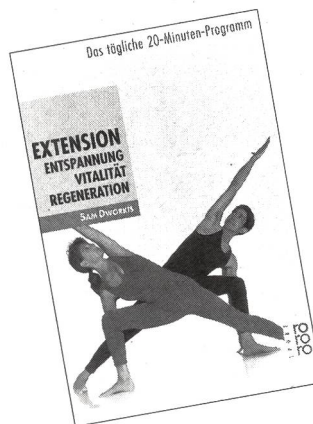
Die reichhaltige Übungssammlung bietet eine klare Gegenüberstellung von funktionell ungeeigneten und geeigneten Übungen. Diese sind nicht nur nach Absichten und Muskelgruppen, sondern auch methodisch vom Leichten zum Schweren gegliedert.

Darüber hinaus enthält das Buch Kurzprogramme für die 12 beliebtesten Sportarten wie Fussball, Volleyball, Handball, Faustball, Tennis, Badminton, Golf, Skilauf, Langlauf, Jogging, Radfahren und Schwimmen sowie ein Ausgleichsprogramm für sitzende Tätigkeiten.

**72.1184**

Dworkis, Sam; Moline, Peg

**ExTension.** Entspannung, Vitalität, Regeneration. Das tägliche 20-Minuten-Programm. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1996. – 252 Seiten, Figuren, Illustrationen.



Ob jung oder alt, gelenkig oder verspannt, ExTension zeigt einen neuen Weg, wie alle Menschen in den Genuss wohltuender Yogaübungen kommen können.

Yoga wird seit Tausenden von Jahren zur Stärkung und Entspannung von Körper und Seele eingesetzt. Viele Menschen haben jedoch Probleme, traditionelle Yogaübungen zu praktizieren. Sie fühlen sich nicht gelenkig genug, haben eine Verletzung oder führen einzelne Bewegungen falsch aus.

Durch ExTension lernen Sie zunächst behutsam Ihren Körper kennen und Ihre Beweglichkeit einschätzen. Dann wählen Sie aus den Übungen die für Sie besten Varianten aus und stellen sich so Ihr individuelles Yogaprogramm zusammen. Sie werden rasch spüren, wie Sie auf sanfte Weise Spannungen

und Stress abbauen. Schon 20 Minuten pro Tag genügen, um darüber hinaus mehr Energie zu gewinnen, die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, den Bauch zu straffen, Arme und Oberschenkel zu festigen, mehr Kraft und Ausdauer zu erlangen und Ihre Gelenkigkeit und Ihre Haltung zu verbessern.

Lohr, Christian; Honauer, Urs; Risch, Eddy

**Paralympics 96.** Die anderen goldenen Schweizer Tage von Atlanta. Stans, Aktiv, 1996. – 95 Seiten, Illustrationen.



Obschon erstmals in ihrer 36jährigen Geschichte die Paralympics von der Herz- in die Kommerz-Zone rutschten, Geld und Quantität anstelle von Einfühlungsvermögen und Qualität erste Priorität hatten, zeigten die Schweizer Sportler und Sportlerinnen die richtige Reaktion auf das unerfreuliche Umfeld. Neunmal Gold, sechsmal Silber und sechsmal Bronze brachten sie aus den USA mit nach Hause. Hinter diesen Zahlen verbergen sich in grosser Dichte jene nicht statistisch erfassbaren Jubelszenen, Dramen und überwundene Schicksalsschläge, welche die Paralympics auch 1996 zu einem emotional ganz speziellen Anlass machten. Zwei Wochen lang hat sich das Autorenteam an die Fersen und Räder der Schweizer Paralympiker geheftet. Sie sind dabei jenen eindrucksvollen Menschen begegnet, von denen dieser farbige Bildband handelt.

**70.2970/Q**

Ahland, Adele

**Neuromuskuläre Kraftlenkung in der Haltungsschulung.** Lendenaufkräftigung in der konditionsorientierten Gruppentherapie.

Stuttgart, Enke, 1996. – 155 Seiten, Illustrationen, Figuren.

Basierend auf der Brunkow-Methode hat die Autorin eine neue Methode der Aufkräftigung der Haltemuskulatur in Muskelketten entwickelt.

Dieses vorgestellte Trainingskonzept integriert die erforderlichen Übungen in die Erwärmungsphase und das Konditionstraining. Nach kurzen Erklärungen



gen zu den begrifflichen Grundlagen sind die einzelnen Übungen detailliert beschrieben und durch Fotografien illustriert; auf mögliche Fehler bei der Durchführung der Übungen wird gezielt hingewiesen. Es handelt sich nicht um sture, verbissene Gymnastik: alle Übungen finden die Untermalung durch Jazz- und Popmusik, die Gruppentherapie wird zum zeitgemässen Freizeitvergnügen.

**72.1367**

*Petracic, Bozo; Röttgermann, Franz-Joachim; Tränckner, Kurt-Christian*

**Optimiertes Laufen.** Medizinische Tipps zur biologischen Leistungsverbesserung. Aachen, Meyer & Meyer, 1997. – 139 Seiten, Figuren, Illustrationen, Graphiken, Tabellen.

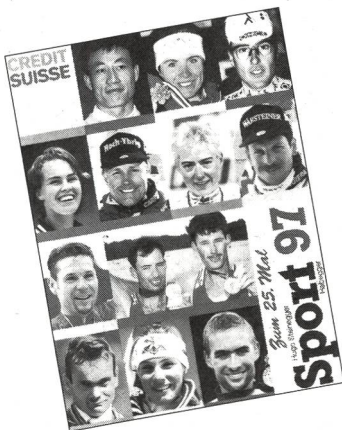
Optimiertes Laufen bedeutet die beschwerdefreie Leistungssteigerung. Dieses Buch soll allen Läufern Grundkenntnisse zur Selbsteinschätzung der eigenen Biologie vermitteln und die häufigsten Überlastungsprobleme plausibel machen. So ist der Läufer in der Lage, rechtzeitig und folgerichtig verantwortungsbewusste Gegenmassnahmen zu ergreifen, um weiterhin beschwerdefrei seinen Sport ausüben zu können.

**06.2315**

**73.674**

*Steinegger, Hugo; Schweizerischer Olympischer Verband*

**Sport 97.** Derendingen, Habegger, 1997. – 432 Seiten, Illustrationen.



Das Jahr 1996 geht zweifellos als eines der erfolgreichsten Schweizer Sportjahre in die Geschichtsbücher ein. Die Bilanz darf sich mit total 104 Medaillen (7 Olympia-, 54 WM- und 43 EM-Auszeichnungen) sowie vielen ausgezeichneten Klassierungen in Weltcup- und Europacup-Wettbewerben wahrlich sehen lassen.

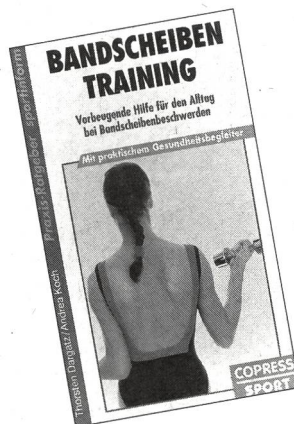
Das vom Schweizerischen Olympischen Verband (SOV) zum 25. Mal herausgegebene top-aktuelle Jahrbuch

des Schweizer Sportes lässt mit der Jubiläums-Ausgabe «Sport 97» das Erfolgsjahr '96 nochmals vollständig Revue passieren. «Sport 97» berichtet auf 432 Seiten über mehr als 80 Sportarten und wird seinem Namen sowohl als informatives Nachschlagewerk aber auch als umfassender Termin-kalender 1997 und Sportadressen-Vademekum perfekt gerecht. Für die Kompetenz des beliebten, farbig reich illustrierten Jahrbuches bürgt Sportmanager Hugo Steinegger (Bern) als Autor in enger Zusammenarbeit mit Katrin Beutler und der Agentur Sport-information Zürich/Genf.

**9.177**

*Dargatz, Thorsten; Koch, Andrea*

**Bandscheibentraining.** Vorbeugende Hilfe für den Alltag bei Bandscheibenbeschwerden. Mit praktischem Gesundheitsbegleiter. München, Copress, 1996. – 142 Seiten, Figuren, Illustrationen.



Dieser Praxis-Ratgeber informiert umfassend über die verschiedenen Krankheitsbilder der Bandscheiben und leistet effektive Hilfe zur Vorbeugung gegen degenerative Veränderungen sowie zur Behandlung akuter Beschwerden.

Darüber hinaus ist diesem Duo-Pack ein praktischer Gesundheitsbegleiter beigelegt, der eine Reihe von Trainingsprogrammen mit abwechslungsreichen Übungen sowie nützliche Anleitungen zur Entspannung beinhaltet.

**72.1355**

*Altenberger, Helmut*

**Forschung und Lehre – zwei flüchtige Bekannte?** Zur Verbindung von Forschung und Lehre in sportwissenschaftlichen Studiengängen. Bericht von der zweiten gemeinsamen Tagung der dvs, ÖSG und SGS, 28.–30. März 1995, Universität Augsburg. Augsburg, Wissner, 1996. – 224 Seiten, Figuren, Tabellen.

**Kinder- und Jugendtraining im Unihockey.** Videofilm der AV-Produktion ESSM 1996.

Unter den Stockballspielen hat sich der Unihockeysport auf allen Ebenen rasant entwickelt. Unihockey ist dynamisch, in den Grundzügen einfach zu erlernen und verlangt keine speziellen physischen Voraussetzungen. Im Sportunterricht, wo sich das Spiel grosser Beliebtheit erfreut, lassen sich Kondition und Koordination auf spielerische Art verbessern.

Der Film zeigt, wie die koordinativen Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Orientierung oder Rhythmisierung gefördert werden können, um so die Basis für ein fruchtbares Techniktraining zu schaffen.

Die technischen Grundgesten (Ballführung und Ballabgabe/Ballannahme) werden dann optimal geschult, wenn sie in spielerischen Übungssituationen angewandt werden. Jede Techniklektion umfasst daher möglichst vielfältige und komplexe Aufgabenstellungen.

Dauer: 13 Minuten

Verkauf: Fr. 35.20

ESSM Mediothek, 2532 Magglingen

Ausleihe: Bestell-Nr. **V 71.514**

Die Ergebnisse dieser gemeinsamen Tagung werden in diesem Band vorgestellt:

- Hochschul- und reformpolitische Einordnung der Entwicklung der Sportwissenschaft
- Standortbestimmung und Problemanalyse der Verbindung von Forschung und Lehre in sportwissenschaftlichen Studiengängen
- Konsequenzen für Sportlehrerausbildung und Hochschuldidaktik
- Evaluationsmöglichkeiten für Lehrveranstaltungen in Sportstudien-gängen

Fazit: Qualität und Originalität sportwissenschaftlicher Lehre leben von den Ergebnissen und Erfahrungen aus der sportwissenschaftlichen Forschung.

**03.2470**

*Anker, Daniel; Labande, François*

**Skitouren.** Berner Oberland und Wallis. Augsburg, Steiger, 1996. – 256 Seiten, Illustrationen, Figuren.

- 66 attraktive Skitouren im Berner Oberland und im Wallis,
- Angebote für Anfänger und Könner,
- Start- und Endpunkte mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar,
- mit allen wichtigen skialpinistischen und touristischen Angaben,
- Tourenmöglichkeiten von Frühwinter bis zum Frühsommer.

**77.972**