

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 4

**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**

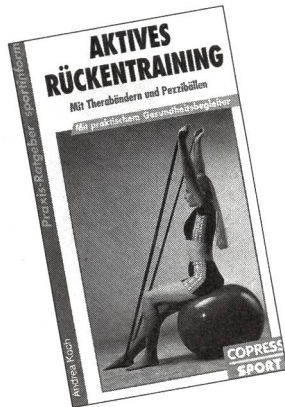
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 13.01.2026

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

## Neuerscheinungen

Françoise Matthey



Koch, Andrea

**Aktives Rückentraining.** Mit Therabändern und Pezzibällen. Mit praktischem Gesundheitsbegleiter. München, Copress, 1996. – 159 Seiten, Figuren, Illustrationen.

Das anspruchsvollste und abwechslungsreichste Rückentraining, das es je gab: Der Pezziball und das Theraband sind ideale Übungsgeräte, um Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit optimal zu trainieren, die Wirbelsäule erfolgreich zu stabilisieren sowie abgeschwächte Muskulaturen gezielt aufzubauen.

In einem übersichtlichen Theorieteil findet der Leser die nötigen Informationen zur Anatomie der Wirbelsäule sowie zu Formen des Kraft- und Flexibilitätstrainings. Im praktischen Teil folgt eine grosse Zahl von Übungen zur Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen sowie zur Stabilisierung der Wirbelsäule.

Im zusätzlich beigegefügtten Gesundheitsbegleiter werden darüber hinaus verschiedene Trainingsprogramme mit beiden Übungsgeräten für die Hals-, Brust- und die Lendenwirbelsäule zusammengestellt.

**72.1356**

Lauda, Niki; Völker, Herbert

**Niki Lauda.** Das dritte Leben. München, Wilhelm Heyne, 1996. – 304 Seiten, Illustrationen.

Diese Autobiographie Niki Laudas erzählt nicht nur von den Höhen und Tiefen im Leben eines aussergewöhn-

lich erfolgreichen Formel-1-Rennfahrers. Sie berichtet auch über sein Leben als Airline-Gründer, von seiner Lebensphilosophie, seinen Management-Prinzipien und den Motiven seines Erfolgs.

**09.484**

**Sport Schweiz '96.** Das Jahrbuch des Schweizer Sports. Nyon, Sport Schweiz AG, 1996. – 336 Seiten, Illustrationen.

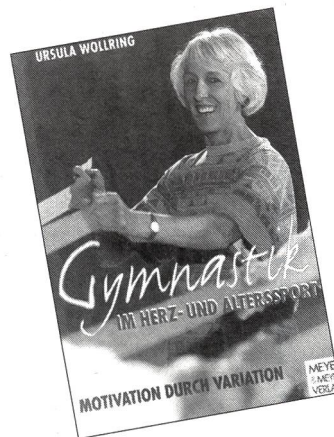
Dieser Band reflektiert das Schweizer und internationale Sportgeschehen des Jahres mit all seinen vielfältigen Aspekten.

Der Bogen spannt sich dabei von den Ski-Weltmeisterschaften in der Sierra Nevada, über die Fussball-EM-Endrunde in England mit erstmaliger Schweizer Beteiligung, die Strassen-Radweltmeisterschaft in Lugano mit den Erfolgen für Barbara Heeb, Alex Zülle und Mauro Gianetti, das Eidgenössische Turnfest in Bern bis hin zu den erfolgreichsten Olympischen Sommerspielen seit 1948 in Atlanta.

**9.326/Q**

Wollring, Ursula

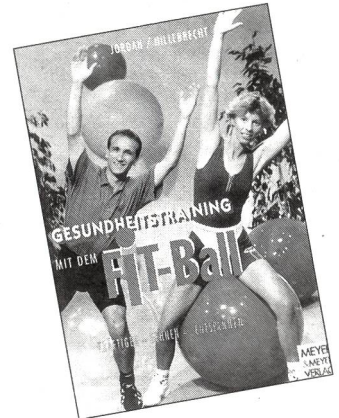
**Gymnastik im Herz- und Alters-sport.** Motivation durch Variation. Aachen, Meyer & Meyer, 1997. – 189 Seiten, Figuren, Illustrationen.



Die funktionelle Gymnastik spielt im präventiven wie auch im rehabilitativen Herzsport eine wesentliche Rolle. Ihre primäre Bedeutung liegt in der Erhaltung und Förderung der Körperfunktionen als Grundlage für weitere sportliche Betätigung. Dabei muss Funktionsgymnastik keineswegs langweilig sein, wie die Vielfalt an gymnastischen Übungen mit und ohne Geräten, die in diesem Band im Anschluss an allgemeine didaktische Überlegungen zur langfristigen Gestaltung von Übungsstunden aufgeführt werden, zeigt.

**72.1363**

Jordan, Alexander; Hillebrecht, Martin  
**Gesundheitstraining mit dem Fit-Ball.** Kräftigen – Dehnen – Entspannen. Aachen, Meyer & Meyer, 1997. – 176 Seiten, Figuren, Illustrationen.



Vielfalt, Dynamik, Spass – mit diesen drei Begriffen lässt sich das Erfolgsgeheimnis des Fit-Balls beschreiben. Durch seinen Aufforderungscharakter ist er wie kein anderes Gerät geeignet, Bewegungen zu fordern und zu fördern.

Praxisnah werden zahlreiche, didaktisch gut aufbereitete Übungen mit dem Fit-Ball vorgestellt, wobei die gesundheitlichen Aspekte im Vordergrund stehen. Das Angebot reicht von Entspannungsübungen über Dehn-, Kräftigungs- und Bewegungsübungen bis hin zu Übungen im Wasser und Kleinen Spielen.

**72.1362**

Ernst, Karl; Bucher, Walter

**Lehrmittel Sporterziehung.** Bd 1: Grundlagen. Bern, EDMZ, 1997. – 148 Seiten, Illustrationen.

Mit diesem Band erfolgt der Startschuss für die 6-bändige Ausgabe der von der Eidg. Sportkommission herausgegebenen «Lehrmittelreihe Sporterziehung». Unter der Projektleitung von Walter Bucher haben über 50 Fachleute – Praktiker und Pädagogen – bei der Bearbeitung mitdiskutiert, geschrieben, korrigiert, Ideen eingebracht, Meinungen vertreten und für ihre Ideen gekämpft.

Der vorliegende Band 1 «Grundlagen» ist vor allem ein Didaktikbuch für die Volksschullehrerinnen und -lehrer sowie eine Lehr- und Lernhilfe für die Ausbildung der Lehrkräfte. In diesem Buch wird nicht auf die Wissenschaftlichkeit verzichtet, wohl aber auf eine umfassende Standortbestimmung der gegenwärtigen Forschung in Sportwissenschaft und Sportdidaktik. Lehrpersonen und Studierende finden in diesem Lehrmittel pointierte Stellungnahmen, die Grundlage für die

Die Bücher der ESSM-Bibliothek können nicht gekauft, sondern während 1 Monat gratis ausgeliehen werden (Tel. 032 3276308).



Diskussion und damit für das Erarbeiten eigener Positionen sein sollen. Die Aussagen sind als Impulse und nicht als unumstössliche Dogmen zu betrachten. Es ist das Anliegen des Autorenteams, Lehrende und Lernende zu einem handlungsorientierten Lehr-Lern-Dialog anzuleiten. In einem so verstandenen Unterricht spielen die Leitideen «ganzheitlich», «partnerschaftlich» und «selbständig» eine wichtige Rolle.

In den nachfolgenden Stufenbänden 2 bis 6 werden die theoretischen Grundlagen stufenspezifisch in die Praxis umgesetzt.

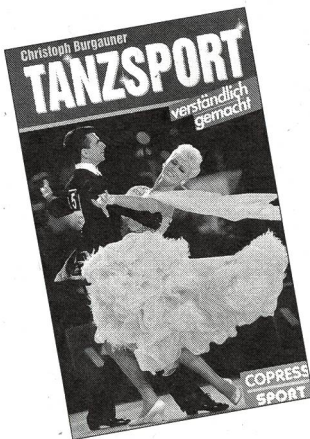
Das Buch ist als Ringordner im A4-Format konzipiert und enthält 7 Broschüren mit folgenden Inhalten:

- Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen
- Bewegen, Darstellen, Tanzen
- Balancieren, Klettern, Drehen
- Laufen, Springen, Werfen
- Spielen
- Im Freien
- Übergreifende Anliegen

Das Konzept sieht vor, bis Ende 1998 alle 6 Bände dreisprachig herausgeben zu können.

**03.2514/Q**

**Burgauner, Christoph**  
**Tanzsport verständlich gemacht.** München, Copress, 1996. – 120 Seiten, Illustrationen.



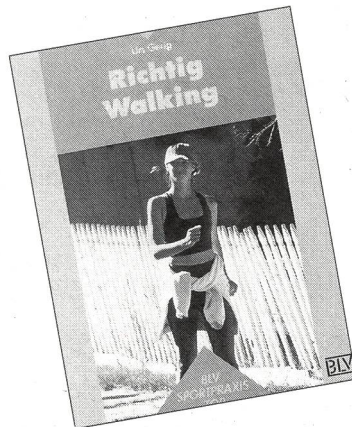
In diesem Buch erfährt der Leser alles über den richtigen Einstieg in die faszinierende Welt des Tanzsports, in der Show, Sport, Kunst und Erotik in einzigartiger Art und Weise vereint sind. Der Autor, der selbst über 20 Jahre lang Tanzsport betrieben hat, klärt die Grundbegriffe des Tanzens, porträtiert die einzelnen Standard- und Lateintänze und beschreibt die Lernprozesse innerhalb des Trainings. Ausserdem werden die verschiedenen Organisationen des Amateurtanzsports und des professionellen Tanzens vorgestellt, wobei nicht nur der Glanz und

Glimmer der grossen Turniere im Vordergrund steht, sondern auch der Verlauf und die Vorbereitungen eines Wettkampfes verständlich erklärt werden.

Darüber hinaus wird von den Wurzeln des Tanzsports in Europa und Amerika berichtet, von grossen Namen und Nationen, und dessen Geschichte bis in die Gegenwart hinein erzählt.

**07.886**

**Gerig, Urs**  
**Richtig Walking.** München, BLV, 1996. – 127 Seiten, Figuren, Illustrationen.



«Richtig Walking» erklärt, auf welche Technik und innere Haltung es bei dieser sanften Sportart ankommt und geht auf verschiedene Varianten ein: das Gesundheits-, Fitness-, Power-, Exercise- und Race-Walking. Ein Kapitel ist dem Aufwärmen gewidmet, ein weiteres der optimalen Ausrüstung. Besonders viel Wert legt der Autor auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung im Unterschied zu langfristig unbrauchbarer Diät. Dieses Buch beugt auch Alltagsbeschwerden wie Rückenschmerzen vor, ist ein ausgezeichnetes Rekonvaleszenz-Training nach einem Herzinfarkt und arbeitet wirksam gegen die gefürchteten freien Radikale.

**73.675**

**Lehmann, Anton; Schaub Reisle, Maja**  
**Jugendsport und Suchtprävention.** Hintergrundinformationen und Impulse für Sportleiterinnen und Sportleiter. Bern/Maggingen, BAG/ESSM, 1997. – 35 Seiten, Illustrationen.

Das Bundesamt für Gesundheit ermöglichte, in Zusammenarbeit mit der Eidg. Sportschule Maggingen, von 1992 bis 1996 die nationale Kampagne «Ohne Drogen – mit Sport».

Die Broschüre basiert auf Erfahrungen und Erkenntnissen aus dem Projekt «Mach MITplus» und richtet sich an Sportleiter, die Jugendliche trainieren.

**«Baby-Schwimmen».** Video-Film.

Ursula Bohn, schweizerische Schwimm-instruktorin zeigt, wie Eltern mit viel Freude am Wasser ihr Kind ohne Schwimmhilfen schon im Baby-Alter schwimmen lernen.

Der Film wird an Gruppen und Privatpersonen vermietet.

Anfrage an: Schwimmschule Ursula Bohn, Sekretariat, Tel. 052 2329686.

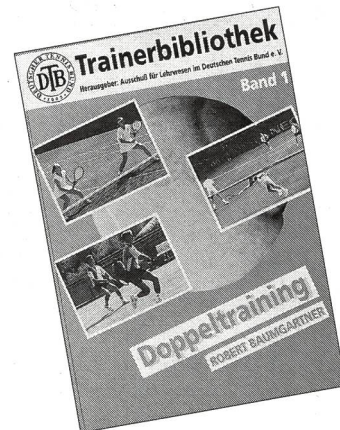
Informationen zu Sucht, Suchtursachen, Prävention und Sportverständnis wollen Ängste und Vorurteile abbauen und damit mehr Sicherheit im Umgang mit allenfalls suchtgefährdeten Jugendlichen vermitteln.

Tipps und Handlungsmodelle zeigen Möglichkeiten auf, wie Leiter Schwierigkeiten erkennen und darauf reagieren können und wie der Vereinssport seine suchtpreventive Wirkung entfalten kann.

**06.2161-11/Q**

**03.2498-5/Q**

**Baumgartner, Robert**  
**Doppeltraining.** Sindelfingen, Schmidt & Dreisilker, 1996. – 65 Seiten, Figuren, Illustrationen.



Dieses Buch schliesst eine bedeutende Lücke. Denn im Tennis wird – darin sind sich die Fachleute einig – das Doppelspiel zu selten und zu wenig systematisch trainiert. Dabei ist nicht nur zu berücksichtigen, dass das Doppel häufig über Sieg oder Niederlage bei Mannschaftswettbewerben entscheidet, sondern auch, dass die technischen und taktischen Fertigkeiten, die im Doppel von grosser Bedeutung sind, wie Aufschlag, Return, Angriffsspiel u.a., auch im Einzel Anwendung finden. Nicht zuletzt hat das Doppelspiel vor allem bei Jugendlichen auch eine wichtige pädagogische Funktion, denn die Teamarbeit wird beim Doppel grossgeschrieben.

**9.275-1**