

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 54 (1997)

Heft: 6

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



Mühlbauer, Winni

So einfach ist Laufen. Das Programm für den leichten Einstieg. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1997. – 256 Seiten, Tabellen.

Wer will, dass Bauch und Po weniger werden, oder auch nur, dass seine Fitness, Kreislauf und Belastbarkeit aufgepäppelt werden, der greife zu diesem Buch. Häppchenweise, in kleinen bekömmlichen Schritten, führt es Sie an das gesunde Laufen heran. Im Mittelpunkt steht der Anfang, weil gerade hier ein paar Hindernisse scheinbar den Weg verstellen – vor allem jenen, die nicht mehr ganz so jung sind, vielleicht schon ein bisschen an Fülle zugelegt haben und längere Zeit nicht aktiv waren. Wie einfach ist es, diese Fussangeln zu umgehen, und wie leicht es dann plötzlich wird, von Mal zu Mal müheloser laufen zu können, das vermittelt in farbiger Sprache das Programm dieses Buches. Der Leser wird förmlich hineingesogen in die faszinierende Welt der Sportmedizin, und dass das Laufen alles andere als stinklangweilig ist, wird spannend und unterhaltsam aufgezeigt.

73.682

Wopp, Christian

Entwicklungen und Perspektiven des Freizeitsports. Aachen, Meyer & Meyer, 1995. – 298 Seiten, Figuren, Illustrationen.

Mit Hilfe ironisch gehaltener Bilder und Geschichten, aber auch gestützt auf umfangreiche empirische Materia-

lien, wird die jüngste Geschichte des Freizeitsports nachgezeichnet. Diese begann, zumindest für Westdeutschland, 1959 mit der Aktion «Zweiter Weg», gewann an Dynamik durch die «Trimm-Aktion» in den 70er-Jahren und erlebte eine unvergleichbare Vielfalt durch unterschiedliche Einflüsse und Modewellen. Innerhalb weniger Jahrzehnte wurde aus dem Sportangebot für eine Minderheit ein Markt an Möglichkeiten für nahezu alle Bevölkerungsgruppen. Die gegenwärtige Unübersichtlichkeit und Offenheit des Freizeitsports lässt kaum eindeutige Entwicklungsrichtungen erkennen. Bewusst übertrieben gehaltene Extremszenarien, in denen dehnbare Zukunftsvisionen vorgestellt werden, sollen beim Nachdenken über wünschenswerte Entwicklungen des Freizeitsports behilflich sein.

70.2994

Häusermann, Stefan; Nell, Regula

Bewegung, Spiel und Sport mit körper- und sinnesbehinderten Menschen. Didaktik und Methodik. Volketswil, Schweizerischer Verband für Behindertensport (SVBS), 1996. – 53 Seiten, Figuren, Illustrationen, Tabellen.

Zuerst werden individuelle und gesellschaftliche Voraussetzungen, Ziele, Inhalte und Folgen von Bewegung, Spiel und Sport mit körper-/sinnesbehinderten Menschen an einem didaktischen Modell aufgezeigt. Ausgehend vom Begriff des Lernens werden im zweiten Teil die bewegungsspezifischen Formen «Lernen durch Bewegung» und «Lernen der Bewegung» erläutert. Der Regelkreis des Bewegungslernens führt weiter zu den vier Phasen des Bewegungslernens und zu verschiedenen Lerntypen. Im dritten Kapitel, dem umfangreichsten, wird mit Hilfe eines Pyramidenmodells und anhand praktischer Lektionsbeispiele die Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung einer Bewegungsstunde aufgezeigt.

70.2837-19/Q

Oerter, Rolf; Montada, Leo

Entwicklungspsychologie. Ein Lehrbuch. Weinheim, Psychologie Verlags Union, 1995. – XVII, 1295 Seiten, Tabellen, Graphiken.

Mit diesem Buch liegt eine umfangreiche und aktuelle Darstellung theoretischer Ansätze, Methoden und Anwendungsbereiche der Entwicklungspsychologie vor. Einzelne Bereiche der menschlichen Entwicklung während der gesamten Lebensspanne und die

Entwicklung spezifischer Funktionen, wie z.B. der Wahrnehmung, der Motorik und der geistigen Entwicklung werden dezidiert aufgeführt und beschrieben. In den anwendungsorientierten Teilen werden Möglichkeiten der Intervention bei speziellen Problemfeldern wie z.B. Autismus, Sprachbehinderung oder Essstörungen in den einzelnen Lebensabschnitten beschrieben. Eine praxisnahe Darstellung entwicklungspsychologischer Methoden rundet dieses Standardwerk ab.

01.1056

Letuwnik, Sabine; Freiwald, Jürgen

Der Bodytrainer. Das Programm für Ihre Wunschfigur. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1997. – 207 Seiten, Figuren.



Dieses Buch ist Ihr Trainer und bietet Ihnen ein Übungsprogramm, mit dem Sie in kurzer Zeit und mit wenig Aufwand Ihre Figur rundum verbessern werden. Mit den tollen Fotos können Sie alle Übungen sehr leicht nachvollziehen, und die Programme helfen Ihnen, auf sanfte Weise überflüssige Pölsterchen zu verlieren, in Form zu kommen oder vital zu bleiben.

72.1374

Schmidt, Achim

Handbuch für Radsport. Aachen, Meyer & Meyer, 1996. – 269 Seiten, Illustrationen, Graphiken, Figuren, Tabellen.

Dieses Handbuch bietet einen breitgefächerten Einblick in die Trainingsgrundlagen, Techniken und Taktiken des Radsports, besonders des Strassenradsports unter verständlicher Darstellung trainingswissenschaftlicher, medizinischer und auch psychologischer Erkenntnisse. Besonderer Wert wurde auf die Veranschaulichung der theoretischen Grundlagen der einzelnen Themenbereiche gelegt, die dem Leser die teilweise komplexen Zusammenhänge im Radsport näherbringen sollen. Neben dem zentralen Kapitel

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

zum Training wird unter anderem ausführlich auf Themen wie Anatomie und Physiologie des Radsportlers, Ernährung, Medizin, Psychologie sowie Technik und Taktik eingegangen. Der Bezug zur Praxis des Radsports bleibt durch zahlreiche Tipps und Ratschläge immer gewahrt.

75.438

Aschwer, Hermann

Handbuch für Triathlon. Tipps – Trainingspläne – Triathlonveranstaltungen. Praxiserfahrungen eines Triathleten. Aachen, Meyer & Meyer, 1995. – 200 Seiten, Figuren, Illustrationen, Tabellen.

Das völlig überarbeitete Handbuch ist nach wie vor ein praxisorientiertes Werk und wendet sich an Anfänger und Fortgeschrittene des Triathlonsports, die keinen Trainer für ihre sportliche Betätigung zur Verfügung haben. Das Buch enthält Trainingspläne für Kurz-, Mittel- und Langdistanzen. Sie sollen der direkten Vorbereitung auf Wettbewerbe dienen. Mehrere hundert Triathlonveranstaltungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz sind mit Anschriften aufgeführt. Die Triathlonlongipfel, Hawaii und seine ganzen Qualifikationswettkämpfe werden näher dargestellt.

70.2515

Schlicht, Wolfgang; Schwenkmezger, Peter

Gesundheitsverhalten und Bewegung. Grundlagen, Konzepte und empirische Befunde. Schorndorf, Hofmann, 1995. – 126 Seiten, Tabellen, Graphiken.

Die Autorinnen und Autoren setzen sich in theoretisch fundierter und methodisch begründeter Weise mit der Bedeutung von Sport und Bewegung als gesundem Verhalten kritisch auseinander. Nach einem einführenden Beitrag folgen im ersten Teil des Buches theoretische Reflexionen zum Thema Gesundheit und Bewegung aus sportpädagogischer, physiologischer, soziologischer und trainingswissenschaftlicher Perspektive. Der zweite Teil enthält sportpsychologisch orientierte empirische Beiträge zu den Auswirkungen des Sporttreibens auf gesundheitliche Zustände und zu den Bedingungen von Gesundheitsverhalten und Gesundheitskognitionen. Die Beiträge des Buches provozieren, und sie fordern zum Streitgespräch auf. Für jeden Sportwissenschaftler und jede Sportwissenschaftlerin enthalten die

Beiträge des Buches eine Fülle von Argumenten und differenzierten Stellungnahmen zur präventiven Bedeutung von Bewegung und Sport. Das Buch wendet sich an alle, die mit dem Thema Bewegung und Gesundheit in Theorie und Praxis befasst sind.

70.2991

Digel, Helmut

Probleme und Perspektiven der Sportentwicklung – dargestellt am Beispiel der Leichtathletik. Aachen, Meyer & Meyer, 1997. – 354 Seiten, Tabellen.



Reden, Vorträge und Aufsätze, die von Problemen des Sports im Allgemeinen und von Fragen im Speziellen, wie sie sich schon seit längerem der Leichtathletik stellen, handeln, beinhaltet dieses Buch. So wird die allgemeine Sportentwicklung in Deutschland näher beleuchtet. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, wie sich der Sport – und mit ihm auch die Sportorganisationen und Sporttreibenden – in den kommenden Jahren verändern wird. Die Zukunft des Hochleistungssports wird ebenfalls – auch im Hinblick auf Nominierungskriterien für Spitzensportlerveranstaltungen – betrachtet. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Betrachtung der Bedeutung der Leichtathletik mit ihren spezifischen Werten und Normen als Merkmal einer wünschenswerten Leistungsgesellschaft und mit ihrem Stellenwert in der Diskussion um die Gesunderhaltung der Bevölkerung. Abschliessend wird die Doping-Problematik thematisiert.

73.684

Erb, Karl

Sport Hits 96: internationales Sportjahrbuch. Stans, Aktiv-Verlag, 1996. – Illustrationen, Tabellen.

Die neueste Ausgabe der von Karl Erb herausgegebenen Jahrbuchreihe

bietet auf über 360 Seiten eine lückenlose Übersicht mit insgesamt 420 Fotos. Fachjournalisten lassen das Sportjahr mit den olympischen Spielen in Atlanta, der Europameisterschaft im Fussball, dem Aufstieg von Martina Hingis und vielen weiteren Höhepunkten nochmals aufleben. Neben den populären Sportarten kommen für einmal auch die Randdisziplinen nicht zu kurz. Der Anhang enthält das vollständige Nachschlagewerk für jeden Sportfreund... wie immer mit der ausführlichen Dokumentation mit allen Olympiamedaillengewinnern, Welt-, Europa- und Schweizer Meistern sowie Rekordlisten.

9.198/Q

Hecker, Gerhard

Sportpädagogik. Eine Einführung in sportpädagogisches Denken. Frankfurt am Main/Aarau, Diesterweg/Sauerländer, 1996. – 154 Seiten, Tabellen, Illustrationen.

Der Zugang zu sportlichen Aktivitäten wird in der Schule, in Vereinen und in Unternehmen von Sportlehrerinnen und Sportlehrern sowie Trainerinnen und Trainern lehrend und beratend unterstützt. Dies kann ohne pädagogische Orientierung nicht sinnvoll sein. Das Buch vermittelt einen Zugang zu wichtigen und grundlegenden sportpädagogischen Themenbereichen. Es liefert eine Einführung in sportpädagogisches Denken. Hinweise auf die Wichtigkeit des pädagogischen Bezuges und die Vorstellung eines interdisziplinär-integrativen Modelles sind Leitideen für die Argumentation. Dabei wird immer die Gesamtentwicklung der zu betreuenden Personen in den Blick genommen.

03.2537

Knirsch, Kurt; Minnich, Marlis

Geräteturnen mit Mädchen und Frauen. Kirchentellinsfurt, Knirsch, 1996. – 348 Seiten, Figuren, Illustrationen.

Im ersten Teil dieses Buches «Theoretische Grundlagen» werden aus bewegungstheoretischer Sicht Fragen beantwortet, die für den Lehr-Lernprozess in der Turnpraxis von Bedeutung sind. Im zweiten Teil «Praktische Umsetzung» erhält der Leser sowohl Informationen über die Technik und Methodik der Turnelemente als auch bewegungstechnische Hinweise zu den gymnastischen Grundformen mit Beispielen für Ausführungsvarianten.

72.1375