

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 4 (2002)

Heft: 4

Rubrik: Mitteilungen

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: 07.02.2026

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

Unter der Lupe

Arturo Hotz (Hz.), Markus Küffer (kü), Pia Näf (PN)

Lehrplan Schwimmsport

Der erste Band der Lehrplanreihe «Schwimmsport» widmet sich den Techniken der vier Sparten Schwimmen, Wasserspringen, Wasserball und Synchronschwimmen. Die Herausgeber haben sich zum Ziel gesetzt, nicht nur zu beschreiben, sondern auch zu erklären. Deshalb thematisiert dieser Band zunächst die physikalischen Grundlagen der Bewegungen im Wasser: Gesetze für im Wasser eingetauchte, ruhende und gleitende Körper, Einflüsse der Körperformen auf die Strömungskräfte, Gesetze für den selbst erzeugten Antrieb sowie verschiedene Antriebskonzepte im Sportschwimmen. Die Herausgeber haben bei der Beschreibung der Schwimmtechniken einerseits Wert auf jene Techniken gelegt, die zurzeit im internationalen Schwimmsport vorherrschend sind. Andererseits wurden die verschiedenen Technik-Varianten aufgenommen, um die Vielfalt des Schwimmsports zu dokumentieren.

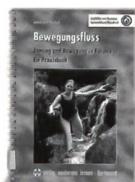


ren und auch dem Breitensportler nützliche Hinweise und Hilfen zu geben. Auch diese Varianten stellen zieltrechte oder zweckmässige Lösungen von Bewegungsaufgaben dar. Als Lehrbuch weist dieser erste Band Redundanzen auf, die gewollt sind. Die Herausgeber gehen davon aus, dass der Lehrplan eher im Sinne eines Handbuches benutzt wird. Das reich illustrierte Buch wendet sich an Trainer, Übungsleiter, Lehrkräfte wie Lehrerinnen und Lehrer, aber auch an aktive Schwimmerinnen und Schwimmer.

Ungerechts, B.; Volck, G.; Freitag, W.: Lehrplan Schwimmsport. Band 1: Technik. Schwimmen – Wasserball – Wasserspringen – Synchronschwimmen. Schorndorf, Hofmann, 2002. 235 Seiten. € 35.80. 78.1554-1

Atmung und Bewegung in Harmonie

Das Gymnastikbuch gibt Anleitungen und Antworten auf folgende Fragen: Welche physikalischen Kräfte wirken im Körper? Wie atme ich richtig? Welche Muskelspannungen treten auf und welche Ursachen und Auswirkungen haben sie auf das Bewegungsverhalten? Im praktischen Teil erfahren Sie, wie in verschiedenen Körperpositionen (im Stehen, Sitzen, Liegen, Kniestand...) gelockert und entspannt werden kann. Mit bewusster Atmung und Wahrnehmung lösen Sie Verspannungen im Becken, in der Brustwirbelsäule und in den Füßen. Eine



mentale «Lichtreise» beleuchtet das Innere Ihres Körpers und schult das Körpergefühl. Bilddarstellungen unterstützen die korrekte Ausführung und lassen den Zusammenhang von Atmung, seelischem Wohlbefinden und der daraus resultierenden Körperhaltung erkennen, damit Bewegungsfluss und Lebensfluss in ihre Harmonie zurückfinden. (PN)

Weichold, B.: Bewegungsfluss Atmung und Bewegung in Balance. Dortmund, Verlag modernes lernen, 2001. 94 S. 06.2619

Kreativer Sportunterricht

Jedes siebte Vorschulkind hat Probleme mit der Koordination und der Haltung aufgrund von Bewegungsmangel. Regelmässige Bewegung fördert die Koordination, die Kondition und regt die Denkleistung an.

Dieser praxisorientierte Band hilft Lehrerinnen und Lehrern der Grundschule bei der Planung und Durchführung ihres Sportunterrichts. Er zeigt originelle Beispiele im Bereich Aufwärm- und Laufspiele, im Geräteturnen, Leichtathletik und Tanz. Wer möchte nicht einmal in einer abenteuerlichen Brückenlandschaft klettern oder auf und von verschiedenen Ebenen vorwärts und rückwärts rollen. Herkömmliche Geräte machen aus der Turnhalle eine Abenteuerlandschaft. Mit spielerischer Wurfschulung

entdecken die Kinder neue Bewegungen mit unterschiedlichen Wurfmaterialien oder tanzen den «Mannemann-Song». Die angebotenen Karteikarten mit Spielideen, Gestaltungsvorschlägen und Unterrichtsbausteinen können kopiert und in die Turnhalle mitgenommen werden. (PN)

Hoffrichter-Zetzmann, C.: Kreativer Sportunterricht im 3. und 4. Schuljahr. München, Ouldenbourg Schulbuchverlag, 2002. 48S. € 17,40. 03.2873/Q



Entspannung total

Was heisst eigentlich Entspannung? Ist Entspannung einfach das Gegenteil von Stress? Ist man faul, wenn man sich entspannt? Welchen Platz hat Entspannung in unserer Gesellschaft? Ist Entspannung gesund und wie kann man sich entspannen?

Neben der Tatsache, dass Entspannung mehr ist als ein psycho-physiologisches Reaktionsmuster kann im Grundlagenbericht von Gesundheitsförderung Schweiz vieles rund um das Thema Entspannung erfahren werden. Zum Beispiel, dass Entspannung in unserer leistungsorientierten Gesellschaft einen schweren Stand hat und im Alltag entsprechend wenig etabliert ist. Oder die Tatsache, dass der Erholungsforschung im Vergleich zur Beanspruchungs- oder Stressforschung bis anhin vergleichsweise wenig Aufmerksamkeit geschenkt wurde. Diese umfassende Arbeit schliesst eine Lücke und beleuchtet Entspannung als gesundheitsförderliche Ressource. Sie bietet eine gute Übersicht über die Vielfalt der systematischen und unsystematischen Entspannungsmöglichkeiten.

Goetschel, R.: Grundlagen zum Thema Entspannung unter einer gesundheitsförderlichen Perspektive. Gesundheitsförderung Schweiz. Bern, Lausanne, 2002. 50 Seiten. Gratisbezug unter www.gesundheitsförderung.ch



Sportorthopädie und Sporttraumatologie

Mit dem wachsenden Anteil von Sportunfällen am Gesamtunfallaufkommen steigt auch die Bedeutung von Sportorthopädie und Sporttraumatologie für Prävention und Rehabilitation im Gesundheitswesen. Dieses Lehr- und Nachschlagewerk führt in die Prinzipien der beiden sportmedizinischen Teildisziplinen ein. Die Gliederung erfolgt nach den Grundstrukturen des Bewegungssystems. Schäden und Verletzungen an Knochen, Gelenken, Muskulatur und Sehnen werden beschrieben, Diagnose- und Behandlungsformen vorgestellt. Besonderes Augenmerk legt der Autor auf die Möglichkeiten der Sporttherapie. Überprüfungsfragen am Ende jedes Kapitels dienen der Lernkontrolle. Ein ausführliches Glossar erklärt die wichtigsten medizinischen Fachbegriffe. Das übersichtlich und klar strukturierte Fachbuch richtet sich an Sport- und Medizinstudierende ebenso wie an Übungsleiter und Sportlehrer sowie an interessierte Laien.

Menke, W.: Einführung in die Sportorthopädie und -traumatologie. Wiebelsheim, Limpert, 2001. 160 Seiten. € 16,40. 06.2402



Sportklettern

Dieses Buch wurde für alle geschrieben, die Sportklettern von Grund auf lernen wollen. Der Stoff ist nach didaktischen Gesichtspunkten gegliedert. Die Reihenfolge der Kapitel entspricht einer systematischen Abfolge von Lernschritten. Der Einsteiger liest das Buch von vorne nach hinten und erhält zu jedem Zeitpunkt praxisrelevante Informationen, die auf bereits bekannten Inhalten aufbauen. Des Weiteren wurde das Buch für Fortgeschrittene geschrieben, die

zu einzelnen Techniken offene Fragen haben. Solche Fragen können Bewegungsmuster anspruchsvoller Klettertechniken betreffen oder beispielsweise das Thema «wann wie weich sichern».

Hoffmann, M.: Sportklettern. Technik, Taktik, Sicherung. Königen, Panico Alpinverlag, 2002. 207 Seiten. € 18,80. **74.1062**



Lebenswelt Alpen

Eine Schatztruhe für alle, die in den Alpen unterwegs sind: Das handliche Buch findet in jedem Rucksack Platz und eröffnet neue Dimensionen der Lebenswelt Alpen. Allgemein verständlich und doch wissenschaftlich korrekt werden Naturphänomene und Zusammenhänge erklärt, denen man als Berggängerin und Berggänger auf Schritt und Tritt begegnet. Eine ideale Lektüre für Momente der Vorfreude auf geplante Touren, für Wanderpausen, Gipfelrasten und Hüttenstunden.

Wüthrich, F.; Lüthi, M.; Meyer, J.: Lebenswelt Alpen. Sehen, kennen, verstehen. Aarau/Bern, Sauerländer/Verlag des SAC, 2001. 286 Seiten. **05.678**

Sonderpreis für SAC-Mitglieder: Fr. 39.– (Normalpreis: Fr. 49.–)



Angeklickt

«Rhythmus richtig getimt!»

Wer den Sport nicht ausschließlich aus der Sicht der Leistungsmaximierung betrachtet und insbesondere die Natur als herausfordernde Einladung zur intensiven Auseinandersetzung und auch als Chance zur Verschmelzung interpretiert, fühlt, erkennt und lebt dann auch den Rhythmus der Bewegung als auch philosophische Leitidee. Zur – wie auch immer – rechten Zeit am richtigen Ort und mit jener energetischen Dosierung zu sein, dass Harmonie, ja Flow möglicher und die erlebte Innensicht zum Massstab wird, sind Perspektiven rhythmischer Ausdrucksmöglichkeiten. Von solchen Ideen geleitet, haben Arturo Hotz und Peter Battanta einen Film realisiert, bei dem man spürt, dass es ihnen ein Kernanliegen ist, dem Faszinosum Rhythmus näher auf die Spur zu kommen: «Lernen durch Rhythmus – ein Konzept mit Aufforderungscharakter!»

Eindrückliche Bilder von Windsurfern auf ihrer Gratwanderung, dargestellt als Wel-

lenritt zwischen gekonnter Sicherheit und ersehnter Gestaltungsfreiheit, begleitet von unterstützenden Klängen und einem die Praxis reflektierenden Text als Einführung in den gelungenen Versuch, Aussagen von Top-Athlet/innen in ein koordinatives Modell zu kleiden, sind die Anhaltspunkte dieser anderen Sichtweise. Der Film kann begeistern, regt zum Assoziieren an und gibt Gelegenheit, erkannte Substanz in andere (Sport-) Bereiche zu übertragen. (Hz.)

Hotz, A.; Battanta, P.: Rhythmus richtig getimt. Magglingen, BASPO, 2002. Verkaufspreis: Fr. 24.–. Dauer: 9 Minuten. **V 78.326**



Durchgeblättert

Basketball

Loibl, J.: Basketball – Genetisches Lehren und Lernen: spielen – erfinden – erleben – verstehen. Schorndorf, Hofmann, 2001. 129 Seiten. Fr. 26,50. **71.2772**

Freizeitsport

Dieckert, J. (Hg.); Wopp, C. (Hg.): Handbuch Freizeitsport. Schorndorf, Hofmann, 2002. 355 Seiten. € 29,80. **03.2901** oder **9.164-134**

Gymnastik

Bode, W. (Hg.): Bewegung und Rhythmus. Schorndorf, Hofmann, 2002. 131 Seiten. **72.1511**

Gutsche, K.-J. (Hg.); Medau, H.J. (Hg.): Gymnastik im neuen Jahrtausend. Herausforderungen – Perspektiven – Innovationen. Dokumentation des Gymnastik-Kongresses vom 18. bis 20. Mai 2001 in Münster. Schorndorf, Hofmann, 2002. 238 Seiten. € 19,80. **72.1510**

Judo

Sander, H.; Deling, B.: Judo. Zweiter Teil: Das gesamte Bodenprogramm von orangegrün bis braun (4.–1. Kyu). Rezepte aus der Hexenküche. Aachen, Meyer & Meyer, 2001. 192 Seiten. Fr. 27,40. **76.714-2**

Sander, H.; Deling, B.: Judo. Das gesamte Standprogramm von weissgelb bis braun (8.–1. Kyu). Rezepte aus der Hexenküche. 2., unveränderte Aufl. Aachen, Meyer & Meyer, 2001. 184 Seiten. Fr. 27,70. **76.729**

Klettern

Hoffmann, M.: Sportklettern. Technik, Taktik, Sicherung. 2. Aufl. Königen, Panico Alpinverlag, 2002. 207 Seiten. € 18,80. **74.1062**

Kunstturnen

Gerling, I. E.: Gerätturnen für Fortgeschrittene. Bd. 1: Boden und Schwebebalken. Aachen, Meyer & Meyer, 2002. 252 Seiten. Fr. 27,40. **72.1505-1**

Rugby

Landessportbund Nordrhein-Westfalen (Hg.); Januseveci, P.; Kuhn, D.: Rugby. Wiebelsheim, Limpert, 2002. 162 Seiten. € 17,40. **71.2781**

Schwimmsport

Ungerechts, Bodo; Volck, Gunther; Freitag, Werner; Deutscher Schwimm-Verband (Hg.): Lehrplan Schwimmsport. Bd. 1: Technik. Schwimmen – Wasserball – Wasserspringen – Synchronschwimmen. Schorndorf, Hofmann, 2002. 235 Seiten. € 35,80. **78.1554-1**

Sportdidaktik

Grössing, S.: Einführung in die Sportdidaktik. Lehren und Lernen im Sportunterricht. 8., neu bearb. Aufl. Wiebelsheim, Limpert, 2001. 268 Seiten. € 24,90. **03.2905**

Die hier vorgestellten **Bücher** und Lehrmittel können in allen Buchhandlungen gekauft oder unter Angabe der fett gedruckten Nummer in der BASPO-Bibliothek während eines Monats gratis ausgeliehen werden. Telefon **032 327 63 08**; Fax **032 327 64 08**; E-Mail: biblio@baspo.admin.ch. Die **Videos** können in der BASPO-Mediathek gekauft oder während 3 bis 5 Tagen gratis ausgeliehen werden. Telefon **032 327 63 62** (nur am Vormittag); E-Mail: video@baspo.admin.ch.