

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 11 (2009)

Heft: 3

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

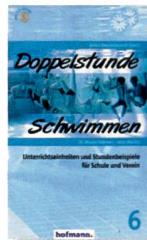
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 13.01.2026

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

Doppelstunde Schwimmen

Dieses Buch umfasst 18 Übungseinheiten, die ohne grossen Aufwand für die Unterrichts- und Trainingsvorbereitung verwendet werden können. 13 Übungseinheiten zielen mittels variantenreicher Übungen auf die Vermittlung schwimmspezifischer motorischer Fertigkeiten. Fünf Übungseinheiten verknüpfen praktische und theoretische Inhalte. Die



Übungseinheiten sind jeweils auf einen Zeitraum von 60 bis 70 Minuten zugeschnitten. Das Buch ist für alle Personen interessant, die 10- bis 19-Jährige unterrichten oder trainieren sollen. Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei, auf der Techniken und Übungen in Videoclips dargestellt werden.

Fahrner, M., Moritz, N.: *Doppelstunde Schwimmen*. Schorndorf, Hofmann, 2009. 176 Seiten.

Handball – Modernes Nachwuchstraining

Trainer im Handball stehen oft vor der Frage, wie das Nachwuchstraining ansprechend und altersgerecht gestaltet werden kann. Das hier vorgestellte Konzept gibt Handballtrainern praktische Anregungen für ihre Arbeit. Es werden konkrete Hinweise gegeben, wie junge Handballspieler trainiert und in den Lern- und Trainingsprozess einbezogen werden können. Die in diesem Buch angesprochenen Hilfen für das Lehren und Trainieren sind in allen Altersstufen von Belang, besonders aber im Bereich von 6 bis 14 Jahren.



Barth, B., Nowak, M.: *Handball – Modernes Nachwuchstraining*. Aachen, Meyer & Meyer, 2009. 167 Seiten.

Sportspiele – leicht gemacht

Mit dem Buch wird das Ziel verfolgt, das enorme Aufforderungspotenzial der Sportspiele zu nutzen. Die Spielabläufe werden durch Veränderungen des Anspruchsniveaus für möglichst viele Akteure erlebbar gemacht. Die im Handlungsablauf modifizierten Spielformen bewahren die Grundideen der Sportspiele und lassen sich in leistungsheterogenen, zahlenmäßig grossen Sportgruppen mit minimalem organisatorischem Aufwand durchführen. Sie garantieren jedem eine optimale Bewegungszeit. Die Teilnehmer lernen spielerisch kognitive und motorische Mehrfachaufgaben zu kombinieren, aufzugehen und Lösungswege zu entwickeln. Der Einsatz dieser Variationen ist besonders zu Beginn eines Lehrprogramms hilfreich. Die

Spiele können aber auch bei fortgeschrittenen An-eignungsvorgängen zur Auflockerung und Ergänzung zwischen einzelnen Lernschritten herangezogen werden.



Geis, R.: *Sportspiele leicht gemacht. Für Schule und Verein*. Schorndorf, Hofmann, 2009. 160 Seiten.

Der Sportlehrerberuf als Profession

Der Sportunterricht ist seit etwa 150 Jahren als Schulfach an öffentlichen Schulen etabliert und heute eines der wenigen Pflichtfächer in allen Jahrgangsstufen der allgemein bildenden Schulen. Aber die Kürzung von Sportstunden in den Schulen, der Wegfall der Möglichkeit, Sport als viertes Abiturfach zu wählen, Vorschläge zum Ersetzen von Sportlehrkräften durch weniger qualifizierte Lehrkräfte, das in der Öffentlichkeit gezeichnete Bild von Sportlehrkräften als Freizeitlehrer oder die Einführung von ungünstigen Arbeitszeitmodellen für Sportlehrkräfte erwecken den Eindruck, dass Sportlehrer/-innen und Sport als Schulfach sowohl im Bildungssystem selbst als auch ausserhalb davon eine geringe Bedeutung haben. Diesen Ambivalenzen geht die vorliegende Arbeit nach, indem gefragt wird, welche Bedeutung der Beruf des Sportlehrers an Gymnasien und Gesamtschulen hat und wie diese Bedeutung hergestellt wird. Die Beantwortung der



Kastrup, V.: *Der Sportlehrerberuf als Profession*. Schorndorf, Hofmann, 2009. 396 Seiten.

Fussball – Ökonomie einer Leidenschaft

Anlässlich seiner Magglinger Tagung vom Mai 2007 hat sich der Arbeitskreis Sportökonomie e.V. sehr intensiv mit ökonomischen Fragen rund um den Fussball beschäftigt. Fussball ist in den meisten Teilen der Welt die mit Abstand populärste Sportart. Diese Popularität lässt sich nicht zuletzt auf die Einfachheit des Fussballspiels zurückführen. Gemessen an anderen Sportarten hat das Fussballspiel nicht nur sehr einfache Regeln, sondern es kommt im Extremfall fast ohne Ausrüstungsinvestitionen aus, denn wer einen Ball, ein paar Freunde und die Abgrenzung für zwei symbolische Goals organisieren kann, kann auf jeder freien Fläche dieser Welt in die Faszination des Spiels eintauchen und die fussballtypische Leidenschaft entwickeln. Wesentlich komplexer als das Fussballspiel selbst sind die ökonomischen Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhänge, die das wirtschaftliche Geschehen im Fussball bestimmen. Der vorliegende Band soll dem

Leser helfen, diese Komplexität zu reduzieren und die wirtschaftlichen Dimensionen des Fussballspiels besser zu verstehen.



Arbeitskreis Sportökonomie (Hrsg.), Dietl, H., Franck, E., Kempf, H.: *Fussball – Ökonomie einer Leidenschaft*. Schorndorf, Hofmann, 2009. 372 Seiten.

Wann lebt man gesund?

Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf – ein vielzitierte Aussage in der Sportwelt. Ein Statement, das sich auch auf das Essen und Bewegen übertragen lässt. In der Tat bietet dieses Buch einiges, das dem aktiven Sportler und auch dem Sporteinsteiger in Sachen Bewegungs- und Ernährungswissen Erkenntnisse liefert.

Im ersten Teil der Publikation wird in einfachen und klar strukturierten Kapiteln Grundlagenwissen zur gesunden Ernährung vermittelt und die Bedeutung und Funktion von Fetten, Proteinen, Kohlehydraten und Co. ausgeleuchtet. Auch der Umgang mit Flüssigkeiten und Tipps zum Umgang mit dem Flüssigkeitshaushalt wurden nicht vergessen. Abgerundet wird dieses Kapitel mit der Ernährungspyramide für Sportler (siehe «mobile» 3/08). Das zweite Kapitel ist gänzlich den Nahrungsergänzungsmitteln, die heute vom Sport kaum mehr wegzudenken sind. Und insbesondere von ambitionierten Freizeitsportlern recht häufig auch wahllos eingesetzt werden. Das Buch räumt mit Mythen und Legenden auf und erklärt, wann die Einnahme von welchem Zusatzstoff sinnvoll sein kann und wann man die Finger besser davon lassen sollte. Der zweite Teil des Buches ist dann ganz der Bewegung gewidmet. Von den einfachen Tipps für ein erfolgreiches Training über die Bedeutung von Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining: Lesende werden in einfachen Worten in die wichtigsten Grundlagen eingeführt und erhalten jeweils Anleitungen und Übungsvorschläge. Ein ganzes Kapitel wird den Frauen gewidmet. So werden Osteoporose, Brustkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesondert abgehandelt. Im letzten Teil bietet das Buch über fünfzig gesunde Rezepte für den Frühstücks- und den Mittagstisch oder für das Abendessen, die sich einfach zubereiten lassen. Snacks und Desserts kommen auch nicht zu kurz. Nützlich ist auch der Bewegungs- und Ernährungsplan am Ende des Buches, der als Kopiervorlage für den sinnvollen Einsatz im Alltag dientlich ist.



Der Württembergische Landessportbund e.V. hat in Zusammenarbeit mit Sport- und Ernährungswissenschaftlern sowie einem Koch ein Buch herausgegeben, dessen Inhalte die Frage im Titel in allen Bereichen bestens beantworten. *Francesco Di Potenza*

Württembergischer Landessportbund e.V. (Hrsg.): *Der Teller ist rund – nach dem Essen ist vor dem Essen*. Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2009. 172 Seiten.

Mehr Mut zur Selbstheilung

Während des Aufwärms ein plötzliches Ziehen in den Adduktoren, im Wettkampf gestürzt, beim Spiel mit dem Gegner zusammengeprellt: Für Sporttreibende lauern überall Verletzungsgefahren.

Die häufigsten Sportverletzungen werden auf dem Internetportal von ARD-Sport optisch ansprechend und interaktiv gestaltet verständlich erklärt. Für jede der zwanzig vorgestellten Beschwerden öffnet sich ein neues Fenster, auf dem eine dreidimensionale Zeichnung der betroffene Körperteil in gesundem und verletztem Zustand präsentiert wird. Fährt man mit der Maus über die Zeichnung, können weitere Detailinformationen eingeholt werden. Dazu informiert ein kurzer und verständlicher Text über die Verletzungsarten und wie sie therapiert werden können. Darüber hinaus wird der User aufgeklärt, wie schnell mit einer Genesung gerechnet werden und wann der Verletzte wieder trainieren kann. In einem Audiofile liefert ein Facharzt Hintergrundinformationen, die im Zusammenhang mit dem verletzten Körperteil stehen.

Einiger Wermutstropfen: Steigt man über die www.sport.ard.de ein, ist es praktisch unmöglich, dieses nützliche Portal zu finden. Man muss also unbedingt über den unten angegebenen Link einsteigen. Zudem ist es vorteilhaft, wenn man über

einen Breitbandanschluss (ADSL, Kabel, etc.) verfügt, ansonsten dürften sich die Wartezeiten hinauszögern. Alles in allem regt dieser Service zu mehr Mut zur Selbstheilung an und ist für jeden Sporttreibenden einen Eintrag in die Favoritenliste des Webbrowsers wert. *Francesco Di Potenza*



www.sport.ard.de/sp/allgemein/verletzungen

Aus der Sportmediathek

Muskeltraining

Giessing, J.: *Muskeltraining mit Kindern und Jugendlichen: altersgerechte Übungen und Spiele für Schule und Verein*. Wiebelsheim, Limpert, 2009. 80 Seiten.

Bewegungserziehung

Schott N, Buscher A, Karger, C.: *Spielerisch fit: ein Bewegungsprogramm für Kindergarten und Grundschule*. Schorndorf, Hofmann, 2008. 124 Seiten.

Bewegungsspiel

Lang, H.: *Fang- und Bewegungsspiele: attraktiv – intensiv – koedukativ: Anregungen für Grundschulen, weiterführende Schulen und Vereine*. Schorndorf, Hofmann, 2009. 142 Seiten.

Fussball

Thömmes, F.: *Fussballtraining für jeden Tag: die 365 besten Übungen*. München, Copress Sport, 2008. 400 Seiten.

Gesundheitssport

Landessportbund NRW (Hg.): *Gesund in Bewegung leben: Praxishilfen für den gesundheitsorientierten Sport*. Duisburg, LandesSportBund NRW, 2008. DVD-ROM.

Mittermaier, R., Neureuther, C.: *Die Heilkraft des Sports: mit Spass und Freude mehr Gesundheit*. München, Nymphenburger, 2008. 143 Seiten.

Handball

Barth, B., Nowak, M.: *Handball: modernes Nachwuchstraining*. Aachen, Meyer & Meyer, 2009. 167 Seiten.

Judo

Deutscher Judo-Bund (Hg.), Lippmann, R. (Red.): *Judo: Trainer-C-Ausbildung*. Aachen, Meyer & Meyer, 2009. 357 Seiten.

Kanuspport

Zeilner, F.: *Kanuspport: Wettkampf & Freizeitsport*. Linz, Freya Verlag, 2007. 220 Seiten.

Kinderturnen

Bierögel, S., Hemming, A.: *Sternstunden im Erlebnisturnen: spannende Turnstunden für Kinder in Grundschule, Sek I, Ganztag und Verein*: mit 64 Gerätekarten, 44 kompletten Stundenbildern und umfangreichen Foto-beispielen. Münster, Ökotopia Verlag, 2009. 141 Seiten.

Klettern

Kohl, B., Gaußer H., Schieder, E.: *Kletterspiele: 105 Bausteine für bunte Kletterstunden*. Innsbruck, Österreichischer Alpenverein, 2008. 1 Band.

Leichtathletik

Killing, W. (et al.): *Sprung: offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Sprungdisziplinen im Aufbaustraining*. Münster, Philippka-Sportverlag, 2008. 239 Seiten.

Segeln

Segeln: Technik, Boote, Ausrüstung, Reviere, Navigation, Regatten J. Evans... [et al.]. München, Dorling Kindersley, 2008. 352 Seiten.

Sportunterricht

Geiger, B.: *Aber ich kann doch gar nicht Sport unterrichten!: Überlebenshilfen für Vollverkrampfte*. Mülheim an der Ruhr, Verlag an der Ruhr, 2007. 172 Seiten
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen (Hg.): *Sportunterricht sicher und attraktiv organisieren: ausgewählte Materialien zur Unterrichtsgestaltung*. Düsseldorf, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, 2008. DVD-ROM.

Tennis

Scholl, P.: *Richtig Tennis spielen* 6., neu bearb. Aufl., (Neuaufl.). München, BLV Buchverlag, 2009. 143 Seiten.

Trainingslehre

Schnabel, G.: *Trainingslehre – Trainingswissenschaft: Leistung, Training, Wettkampf*. Aachen, Meyer & Meyer, 2008. 657 Seiten.

Triathlon

Weis, T.: *Faszination Triathlon: das Grundlagentraining*. Frankfurt, Deutsche Triathlon Union, 2006. DVD (58 Min.).

Mehr Neuerscheinungen:

www.sportmediathek.ch/Neuerwerbungen