

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 5  
  
**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:** 10.01.2026

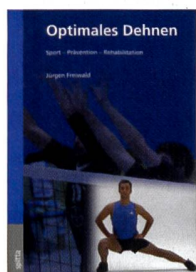
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Für Sie gelesen

## Auf einen Blick

## Optimales Dehnen: Neue Ergebnisse

Warum hilft Dehnen nicht bei Muskelkater, sondern verstärkt ihn noch? Welche Übungen steigern am besten die Beweglichkeit? Warum sollten Freizeitläufer nach einer intensiven Belastung lieber auslaufen statt dehnen? Wie lassen sich Dehnprogramme am besten in den Trainingsplan einbauen? Diese und viele andere Fragen rund ums häufig diskutierte Thema und oft falsch praktizierte Dehnen beantwortet das Buch. Vor allem bei der Umsetzung neuester Forschungsergebnisse in die Praxis hapert es: Viele Hobbysportler dehnen, ohne genau zu wissen, warum und wann dies überhaupt sinnvoll ist. Der Autor geht auf die wissenschaftlichen Fakten ein und deckt Mythen gezielt auf. In einem Interview auf die Frage, ob Dehnen überhaupt Sinn macht, antwortete Jürgen Freiwald mit Ja. Und weiter sagte er: Es bedarf hier einer genauen Differenzierung. Statisches Dehnen, das auch Bestandteil verschiedener Entspannungstechniken ist, wie Yoga beispielsweise, bringt nachgewiesenermassen Entspannung, sowohl aus psychologischer als auch aus physiologischer Sicht, durch Reflexhemmungen. Aber die Behauptung statisches Dehnen sei immer gut, ist schlichtweg falsch. Würde ein Fussballspieler unmittelbar vor dem Spiel statisch Dehnen, dann wäre das absolut kontraproduktiv für seine Leistungsfähigkeit. Denn Entspannung kann der Leistungssportler vor dem Spiel nicht brauchen. Es ist also wichtig zu unterscheiden, wann setzt man welche Form der Dehnung ein. Doch das Buch ist nicht nur ein wissenschaftliches Grundlagenwerk, das den Einfluss des Dehnens auf Anatomie, Gelenke, Muskulatur, Blutgefässe, Bindegewebe sowie Nervensystem erklärt, es bietet auch dem Praktiker in vielen Abbildungen und Illustrationen Gelegenheit, individuelle Programme zusammenzustellen. Denn der letzte Teil des Buches widmet sich mit rund 50 Übungsbeispielen ausschliesslich der praktischen Umsetzung. Das Buch zeigt neben Dehnprogrammen für den Sportler auch Übungen für den Alltag, um Rücken und Schultern am Schreibtisch zu entspannen. Dabei blickt der Autor weit über den Tellerrand hinaus und beantwortet Fragen zu sozialen und psychologischen Aspekten sowie zu neuromuskulären Balancen und Dysbalancen. Sportwissenschaftler, (Sport-) Mediziner, Übungsleiter, Sportler, Physiotherapeuten und sonstige Sportinteressierte sind mit diesem Buch auf dem neusten Stand zum Thema «Dehnen».



Freiwald, J.: **Optimales Dehnen. Sport – Prävention – Rehabilitation.** Balingen, Spitta Verlag, 2009. 393 Seiten

markus.kueffer@baspo.admin.ch

www.sportmediathek.ch

30 000 Bücher und Broschüren  
10 000 Zeitschriftenartikel  
300 Zeitschriften  
600 DVDs  
200 CD-ROM + DVD-ROM

Ausleihe über [www.sportmediathek.ch](http://www.sportmediathek.ch) > Online-Katalog

Kontakt:  
biblio@baspo.admin.ch  
Telefon 032 327 63 08

### Ausdauertraining

Hottenrott, K.; Gronwald, T.: **Ausdauertraining in Schule und Verein.** Schorndorf, Hofmann, 2009. 176 Seiten

### Badminton

Danisch, M.; Müller, L.: **Cues für eine bessere Badminton-Technik: Lernsoftware zur praktischen Verbesserung von Schlagtechniken im Badminton.** 2., überarb. Aufl. Hamburg, Czwilina, 2009. DVD-ROM

### Ballspiele

Lange, A.; Sinning, S.: **Neue und bewährte Ballspiele: für Schule und Verein.** 2., erw. Aufl. Wiebelsheim, Limpert, 2009. 160 Seiten

### Bewegungserziehung

Obst, F. (Red.): **Tipps & Topps für eine ganzheitliche Bewegungsförderung im Kindesalter.** Wiesbaden, Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung, 2008. 203 Seiten

### Fussball

Wein, H.: **Fussball – kindgemäss trainieren.** Aachen, Meyer & Meyer, 2009. 341 Seiten

### Geräteturnen

Hafner, S.: **Turnen in der Schule: ein Unterrichtskonzept für die Sekundarstufe 1.** Schorndorf, Hofmann, 2009. 144 Seiten

### Handball

Feldmann, K.: **Trainingsbausteine für die B-Jugend: freies kooperatives Spiel.** Münster, Philippka Sportverlag, 2009. DVD (108 Min.)

### Lauf

Steffny, H.: **Das grosse Laufbuch: alles, was man übers Laufen wissen muss.** München, Südwest, 2008. 368 Seiten

### Motorischer Test

Bös, K.: **Deutscher Motorik-Test 6–18 (DMT 6–18).** Hamburg, Czwilina, 2009. 115 Seiten

### Psychologie

Baumann, S.: **Mannschaftspsychologie: Methoden und Techniken.** 2. Aufl. Aachen, Meyer & Meyer, 2008. 240 Seiten

### Radsport

Greule, G.; Friedrich, W.: **Optimales Radfahren: Tipps, Technik, Training für Anfänger und Könnler.** Balingen, Spitta Verlag, 2007. 132 Seiten

### Schwimmen

Lucero, B.: **Schwimmen: die 100 besten Übungen.** Aachen, Meyer & Meyer, 2009. 280 Seiten

### Skisport

Eimert, L.; Hirt, E.; Kober, E.: **Schneesport mit Kindern: lernen in Situationen.** Wolftrathshausen, Deutscher Skilehrerverband, 2008. 80 Seiten

### Sportunterricht

Lang, H.: **Spiele, Spiele, Spiel: Handreichungen für den Spielunterricht in der Grundschule.** 5., komplett überarb. und stark erw. Aufl. Schorndorf, Hofmann, 2009. 216 Seiten

Rall, M.: **Suchen, Finden, Spielen: Spielesammlung.** Schorndorf, Hofmann, 2009. CD-ROM

### Tischtennis

Mayr, C.; Förster, M.: **Tischtennis-Anfängertraining: richtig spielen von Anfang an.** Berlin, VFSP, Verlag Förster für Sport & Pädagogik, 2008. 212 Seiten

### Trainingslehre

Scheid, V. (Hg.): **Trainingslehre.** 11., durchges. und korr. Aufl. Wiebelsheim, Limpert, 2009. 208 Seiten





Aviatiktalente gesucht



Vom Fliegen träumen – das kann jede(r). Du willst mehr. Du willst Deinen Traum wahr machen, ja mehr noch, du willst Deinen Traum zum Beruf machen. SPHAIR ist die Organisation, die Dir hilft die Tür in eine aviatische Zukunft ganz weit zu öffnen und Dir den Weg in die vielfältigen beruflichen Möglichkeiten, die die Fliegerei bietet, zu ebnen. [www.sphair.ch](http://www.sphair.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Schweizer Armee  
Luftwaffe



**SPHAIR**



Soeben eingetroffen

## Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen

Im Buch werden aktuelle Aspekte des Krafttrainings bei Kindern und Jugendlichen erörtert und diskutiert. Einleitend werden aus historischer Perspektive Entwicklungen im Bereich Krafttraining bei Heranwachsenden skizziert. Aufbauend auf Ontogenese und motorischer Entwicklung werden nachfolgend Krafttrainingseffekte bei Kindern und Jugendlichen spezifiziert. Danach werden Krafttrainingseffekte auf Muskulatur, anaboles und neuromuskuläres System sowie auf den passiven Bewegungsapparat beschrieben. Verletzungen und Schädigungen durch Krafttrainingsinterventionen werden ebenso diskutiert wie Effekte in der Therapie, der Prävention sowie bei Übergewicht. Abschliessend werden pädagogische Hinweise und Trainingsempfehlungen für das Krafttraining, speziell das apparative Training, anhand von zahlreichen Trainingsübungen ausgesprochen.



Fröhlich, M., Giessing, J., Strack, A.: **Kraft und Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen – Schwerpunkt apparatives Krafttraining.** Marburg, Tectum, 2009. 194 Seiten

## Erziehen – Klassen leiten

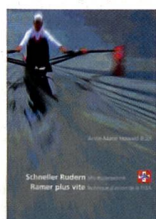
Dieses Thema betrifft alle Dozierenden jeden Tag neu, denn ein dem Lernerfolg förderliches Umfeld entsteht nicht von selbst. Dennoch liegt der Schwerpunkt der Diskussionen rund um die Schule oft anders, zuletzt immer wieder bei Standards, Kompetenzen und Vergleichstests. Erziehung, zentral für jeden Pädagogen, darf sich nicht auf den disziplinarischen Aspekt beschränken, sondern muss begrifflich sehr viel weiter gefasst sein. Wir müssen auch soziale, moralische, ästhetische und demokratische Kompetenzen bei den Schülerinnen und Schülern stärken. Das Friedrich Jahresheft 27 von 2009 steht ihnen hier zur Seite. Die Ausgabe zeigt aufgeteilt in die Bereiche Grundlegendes, Klasse leiten, Erziehender Unterricht und Erziehende Schule die Voraussetzungen für ein gutes Lernumfeld und Wege dorthin auf.



Friedrich-Jahresheft 27: **Erziehen – Klassen leiten.** Mit Beilage: Klassenlehrer – Ideen und Hilfen für den Alltag. Seelze, Friedrich, 2009. 120 Seiten

## Schneller rudern – SRV-Rudertechnik

Die neue Ruder-Technik-DVD, welche von Ruderern, Ruderinnen, Trainern, Kameralauten, Sprechern und Experten unter der umsichtigen und kompetenten Führung von Anne-Marie Howald entstanden ist, stellt eine echte Bereicherung für jeden Ruderkurs von Erwachsenen und Jugendlichen dar. Auch erfahrene Rennruderer können immer wieder neue Übungen lernen. Die DVD hat zum Ziel, in den Clubs ein einheitliches Verständnis von Ruder-Technik – eine «unité de doctrine», welche der SRV anstrebt – zu erreichen. Somit gehört diese zum «Sackbefehl» für alle Ruderinnen und Ruderer aus Fitness- und Leistungssport. Die Lehrinhalte sind für Regattasportlerinnen, Rennruderer sowie Fitnessruderinnen und Fitnessruderer gleichermaßen von Bedeutung. Die DVD beschäftigt sich sowohl mit der Skull- wie mit der Riementechnik und verfügt über eine deutsche und eine französischsprachige Menüführung.



Bestellungen sowie einen Vorschau-Trailer unter: [www.swissrowing.ch](http://www.swissrowing.ch)

## Training verstehen – erfolgreich trainieren

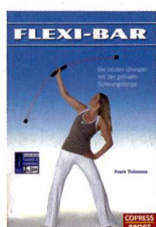
Auf 150 kurzweiligen Seiten Bild und Text lässt der promovierte Sportwissenschaftler und Physiklehrer Klaus Rom uns die Welt des sportlichen Trainings verstehen. Die Basis dieses Weltbildes ruht sowohl auf wissenschaftlichen Erkenntnissen als auch persönlichen Erfahrungen, die er als Athlet und Trainer erworben hat. So erstellt er ein Konzept, das durchaus als Gegenpol zu der zunehmenden Verwissenschaftlichung und Technisierung des Trainingsalltags zu sehen ist. Denn der beste Weg zu einem «höher, schneller und weiter» besteht nicht unbedingt in einem Zusammentragen und Umsetzen der neuesten Trainingsmethoden und wissenschaftlichen Erkenntnissen. Im Gegensatz zu Maschinen besitzen wir Menschen von Natur aus die Möglichkeit, uns selbst zu verbessern – eine neue, bessere «Version» von uns selbst zu werden. Die Fähigkeit erfolgreich zu trainieren steckt von Geburt an in uns. Sie muss allerdings erst entdeckt und entwickelt werden.



Rom, K.: **Training verstehen – erfolgreich trainieren.** Purkersdorf, Verlag Brüder Hollinek, 2009. 151 Seiten

## Flexi-Bar: die geniale Schwungstange

Der Flexi-Bar, eine etwa 1,50 Meter lange, flexible Stange mit einem Griff in der Mitte, ist ein multifunktionales Trainingsgerät, das alle Körperpartien aktiviert. Kleine, rhythmische Bewegungen mit der Hand versetzen den Stab in Schwingungen und übertragen diese auf unterschiedlichste Muskelgruppen, Sehnen und Gelenke, vor allem aber die Tiefenmuskulatur. In diesem ersten in Deutschland erscheinenden Band zum Thema werden die Wirkungsweise, speziell entwickelte Übungen und die breiten Einsatzmöglichkeiten des Flexi-Bar aufgezeigt: fördert Kraft, Ausdauer und Koordination, stabilisiert die Wirbelsäule, verbessert die Haltung, beugt Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen vor. Der Autor verfasste bereits mehrere Veröffentlichungen zum Training mit dem Flexi-Bar.



Thömmes, F.: **Flexi-Bar: die besten Übungen mit der genialen Schwungstange.** München, Copress Sport, 2009. 155 Seiten

## Die wichtigsten 77 Dinge für den Läufer

Laufen sollte eigentlich jeder können – wenn nicht die unzähligen Laufmagazine und Ratgeber aus dem lockeren Lauf einen wahren Hindernisparcours machen würden. Der eine warnt vor Traben auf Asphalt, der nächste rät zu Gummibärchen als Gelenkschmiere. Matthias Marquardt will aufräumen mit Binsenweisheiten und Vorurteilen, die Anfänger schnell wieder aus dem Tritt bringen. Der hannoversche Laufarzt will dem Leser den Weg durch den Ratgeberschlingel bahnen. Auf eine knackige Faustformel ist aber auch er nicht gekommen, immerhin 77 Dinge muss ein Läufer wissen. Doch nicht alle auf einmal: Die acht Kapitel sind in je zehn Fakten unterteilt und lassen sich selektiv lesen.



Marquardt, M.: **77 Dinge, die ein Läufer wissen muss.** Typische Irrtümer und neueste Erkenntnisse. München, Südwest Verlag, 2009. 175 Seiten